

张世筠
编著

《论语》中的



养生智慧



人民卫生出版社

——

《论语》中的

孔子

中国人民大学出版社

《论语》中的

编著 张世筠



养生智慧



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《论语》中的养生智慧/张世筠编著. —北京:
人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18831-9

I. ①论… II. ①张… III. ①《论语》—研究
②养生(中医)—研究 IV. ①B222.25 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242948 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

《论语》中的养生智慧

编 著: 张世筠

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 240 千字

版 次: 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18831-9/R · 18832

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

孔子是我国著名的思想家、教育家和古代文化集大成者。他一生命运坎坷,幼年丧父,少年贫贱,青年丧母,中年流离颠沛,晚年丧子,经历了人生最大的不幸和苦难,但他却以豁达乐观的人生态度,注重自我保健,善于调摄精神、饮食、起居,寿至 73 岁。这与当时人均寿命不到 30 岁的情况相比,孔子的长寿无疑是个奇迹。

《论语》是一部记载孔子及其弟子言行的书。我国有半部《论语》治天下的说法,可见《论语》在人们心目中的崇高地位。《论语》的内容博、大、精、深,实为修身、治国、平天下的百科全书,同时也是一本翔实记载孔子亲力亲为的养生保健经验的百科全书。

孔子在养生上有大量独特、科学的建树。他首倡仁者寿,指出一个道德高尚的人,志向远大,光明磊落,具有大无畏的英雄气概,“能好人”,“亦能恶人”。这种无忧无虑的精神境界对人的心理、行为起着良好的调节作用,利于延年增寿。同时他强调要根据不同时期的生理、心理特点来养生,“君子有三戒,少之时血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,气血既衰,戒之在得”。他主张“过犹不及”,无论做什么事情都要坚持中庸的原则,不偏不倚,恰到好处。譬如体育锻炼有益身心健康,但超强度运动就会损伤身体健康,造成不良后果。故三国时期的华佗指出:“人体欲得劳动,但不当使极尔。”适量饮酒对身体健康有益,但又不能过量,喝得酩酊大醉。所以孔子又提出“不为酒困”,“唯酒无量,不及乱”。孔子反对虚度年华,“饱食终日,无所用心”,但又从实践中认识到夜以继日地拼命工作也会损害健康,劳而无功。所以他指出:“吾尝终日不食,终夜不寝,以思,无益。”

近年,孔子在养生学上的真知灼见得到国内外越来越多的现代科学研究的证实。孔子主张在品德、精神、心理上加强修养,注重仁爱、中庸,建立良好的人际关系,通过合理的锻炼和行为模式来延年增寿。这些健康理念与世界卫生组织所指出的健康“不仅仅是没有疾病或虚弱,而是作为一种身体上、心理上和社会方面的完好状态”不谋而合。孔子强调“食无求饱”,“肉虽多,不使胜食气”,倡导节食养生,已被实验研究证明为颠扑不破的真理。孔子不乱服药物,讲究饮食卫生,“食不语”,“寝不言”,“寝不尸”也得到世人的认同,成

为人们遵循的养生原则。

孔子的养生之道简便易懂,行之有效,非常贴近我们的现实生活。20世纪90年代,针对知识分子英年早逝的问题,我编译孔子养生语录,到清华大学、中国科学院、中国农业科学院、四川省绵竹市,帮助人们搞好劳逸结合,量力而为,防病于未然,收到良好的效果。在日后的诊疗工作中,我始终不渝地坚决倡导孔子的仁学观,提出“用良知看病”,不断完善自我,并应用孔子的养生思想指导患者建立健康生活模式,保持良好的心态,减少、预防疾病,改善疾病预后,实现了少花钱,为患者防好病、治好病的夙愿。

1997年我著文《孔子行为医学思想探讨》在《医学与哲学》上发表。2006年4月我又撰文《对照论语来养生》在《健康时报》上发表。读者反映这些文章内容新颖、实用性强,企盼以后能够读到更多介绍孔子养生思想的文章。为了帮助广大读者更好地解读孔子的养生思想,我不揣浅陋,历时数载,对《论语》的养生观念进行了比较全面的梳理,并结合现代人的实际情况,加以分析阐述,写成本书。

本书在写作过程中,马雪松先生、张子峰先生、郭志明先生提出了许多有益建议。彭淑春同志始终支持本书的写作,做了大量工作。张文笠同志不辞辛苦,将全书制成电子文本,谨此一并致谢。

编 者

2013年12月



目 录

第一章 修身养性

第一节 仁者寿	1
一、仁者寿	1
二、仁者寿的原因	2
三、仁者寿的医学道理	6
四、为何有的好人命短	7
第二节 中庸	7
第三节 君子有三戒	9
一、少之时戒之在色	10
二、及其壮戒之在斗	10
三、及其老也，戒之在得	12
第四节 天下有道，丘不与易也	13
一、实现自我人生价值，有利于健康长寿	14
二、维护心理健康的灵丹妙药	15
三、开发人的潜能	16
第五节 自卫反鲁，然后乐正	16
一、明智的抉择	17
二、学会放弃	17
第六节 虽执鞭之士，吾亦为之	17
一、重视求富	18
二、明智地择业	19
第七节 不义而富且贵，于我如浮云	20
一、不义而富且贵，竹篮打水一场空	20
二、维护身心健康的“保富法”	20
第八节 饱食终日，无所用心，难矣哉	21
一、“饱食终日，无所用心”，有损健康	22
二、过度紧张危害大	23

三、适度紧张,有益身体健康	24
第九节 多乎哉?不多也	24
一、自不量力有损身体健康	25
二、怎样才能做到量力而为	26
三、休闲运动也必须量力而为	26
第十节 枵也欲,焉得刚	27
一、欲望太多活得不开心	27
二、欲望太多有损健康	28
三、欲望不能太高、太离谱	29
四、对欲望不能过分痴迷	30
五、欲望太多太高影响人际关系,危害社会	30
六、怎样消除过多、过高的欲望	31
第十一节 天何言哉	33
一、顺应自然	33
二、四时养生	33
第十二节 子钓而不纲,弋不射宿	38
一、吃出的 SARS	38
二、沙尘暴	39
三、物种大灭绝	40
第十三节 不知老之将至	42
一、惧老加速衰老	42
二、不知老之将至,有利延年增寿	43
三、怎样才能保持年轻不老的好心态	43
第十四节 知之为知之,不知为不知	45

第二章 治世、处世的学问

第一节 军旅之事,未之学也	48
一、战争造成人类伤亡	49
二、战争造成疾病流行	49
三、导致战时应激障碍和精神疾病	50
四、战争破坏生态环境	50
第二节 富之,教之	51
一、摆脱贫困,富起来,提高人民健康水平	52
二、富起来后必须加强教育,促进人民身体健康	53
第三节 危邦不入,乱邦不居	55

一、不去发生战乱的国家,不在动乱不安的国家居住	56
二、不去瘟疫流行的国家和地区	57
第四节 邦有道,危言危行;邦无道,危行言孙	57
一、慎言、慎行是孔子的一贯主张	58
二、慎言慎行有利维护身心健康	59
第五节 小不忍,则乱大谋	59
一、小不忍,肇事惹祸	59
二、小忍有助于维护身心健康	60
三、把好忍让的度	60
第六节 再,斯可矣	61
一、犹豫不决的危害	61
二、思虑过多有损健康	62
三、思虑过度的防治	63
第七节 不贰过	63
一、不贰过是减少错误的最好方法	63
二、知错不改对身体健康的危害	63
第八节 天生德于予,桓魋其如予何	64
一、防治心理疾病的良药	64
二、幽默为什么能防病治病	65
三、怎样才能学会幽默	65
第九节 君子固穷	66
一、正确认识挫折	66
二、怎样从容应对挫折	67
第十节 以直报怨,以德报德	68
一、过分压抑的危害	68
二、怎样消除精神压抑	69
第十一节 以杖叩其胫	70
一、发泄不良情绪的必要性	70
二、发泄不良情绪的方法	70
三、发泄的注意问题	72

第三章 勤 用 脑

一、勤用脑、人长寿	74
二、为什么勤用脑的人健康长寿	74
三、科学用脑	75

第四章 构建和谐的人际关系

第一节 有朋自远方来,不亦乐乎	77
一、人际关系与健康	77
二、家庭人际关系与子女健康	78
三、怎样建立良好的人际关系	78
第二节 不可则止	80
第三节 孝	81
一、孝的现状	81
二、怎样行孝	82
三、孝的巨大作用	83
第四节 唯其疾之忧	84
一、不可小觑的感冒	85
二、并非区区小病的便秘	85
三、注意癌症的早期信号	86
第五节 杖者出,斯出矣	87
一、尊老敬老	87
二、关心老人的生活和疾病	87
三、关心老人的心理健康	88
第六节 固相师之道也	89
一、克服偏见,正确对待残疾人	89
二、体谅残疾人的困难	90
三、关心帮助残疾人	91
第七节 “伤人乎?”不问马	92
一、把救人作为救灾的第一要务	92
二、不失时机地开展心理救助	92
三、不能忽视对救灾人员的心理救助	93

第五章 吃出健康

第一节 出三日,不食之矣	95
一、形形色色的食物中毒	95
二、不洁食品所致传染病	97
三、借鉴孔子的经验,防止病从口入	98
第二节 失饪,不食	100
一、生吃不当致大病	100

二、少吃烧烤、油炸食品	101
三、少吃腌制食品	103
四、少吃含铝食品	103
五、少吃麻辣烫	104
六、提倡低盐饮食	105
七、先洗后切,急火快炒	106
第三节 食不厌精,脍不厌细	106
一、节食为长寿之本	107
二、暴饮暴食招灾惹祸	108
三、长期饱食遗患无穷	108
四、食物不能吃得太过精细	109
第四节 饭疏食,饮水	110
一、吃粗粮、做到粗细合理配搭	110
二、喝水的学问	112
第五节 肉虽多,不使胜食气	115
一、谷类为主	116
二、适量合理摄取蛋白质	117
三、适量摄入脂肪	119
四、多吃蔬菜水果	121
第六节 不时,不食	123
一、为何要一日三餐	123
二、早餐吃好	124
三、午餐吃饱	125
四、晚餐吃少	126
五、不吃夜宵	127
六、不吃零食	127
第七节 食不语	128
一、应该注意吃饭说话的潜在危害	128
二、食不语是细嚼慢咽的必要前提	129
第八节 不撤姜食,不多食	130
一、姜是长寿保健食品	130
二、姜是良药	132
三、不多吃	135
第九节 不及乱	135
一、饮酒的金标准——“不及乱”	135

二、适量饮酒好处多	137
三、过量饮酒坏处多	138

第六章 慎起居

第一节 寝不言	141
一、孔子为何十分重视睡眠的问题	141
二、睡觉时为什么不要说话	142
三、怎样才能睡好觉	144
四、睡眠的学问	145
第二节 寝不尸	147
一、不尸卧	148
二、向右侧卧	148
三、睡姿还要因病而异	148
四、选枕的学问	149
第三节 朽木不可雕也,粪土之墙不可朽也	150
一、孔子为何对睡懒觉如此深恶痛绝	150
二、怎样纠正睡懒觉	152
三、如何应对特殊情况	152
第四节 席不正,不坐	153
一、坐姿的历史演变	153
二、怎样坐好	153
三、不良坐姿和久坐不动损害健康	154
四、冬不坐石	155
第五节 必正立	155
一、怎样站好	155
二、像孔子那样注重“交通”安全	156
第六节 君子不以绀緌饰,红紫不以为裘服	157
一、衣着顺应四季气候变化	158
二、不同年龄的衣着选择	159
三、衣着美与健康长寿	159
四、重视衣着对健康的影响	160

第七章 注重休闲

第一节 吾与点也	161
一、孔子为何对体育休闲情有独钟	161

二、走出休闲的误区	163
三、开展丰富多彩的健康休闲	164
第二节 必使反之,而后和之	165
一、音乐具有强大的教化作用	165
二、音乐的养生保健作用	166
三、历史悠久、用途广泛的音乐疗法	167
四、从事音乐等娱乐活动的注意问题	168

第八章 有病合理治疗

第一节 有诸	170
一、警惕迷信鬼神之风蔓延发展	171
二、巫婆神汉害人不浅	171
三、巫婆神汉装神弄鬼为何屡禁不绝	172
四、揭开巫婆神汉“治病”的神秘面纱	173
第二节 丘未达,不敢尝	174
一、不合理用药的危害	174
二、滥用抗生素	176
三、滥用激素	176
四、高度重视中药的毒副反应	178
五、不合理和滥用药物的原因	178
六、对策	181
第三节 吾知免夫	182
一、抵御疾病的三道防线	182
二、高血压的三级预防	184
三、重视疾病的遗传倾向	185
四、解析中医治未病	187
第四节 人而无恒,不可以作巫医	188
一、人民呼唤信得过的好医生	189
二、加强医德修养需要持之以恒	190
三、在技术上精益求精也需要持之以恒	191
后记	193
孔子名言	195



第一章 修身养性

第一节 仁者寿

子曰：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”（雍也第六篇 23）

译文：

孔子说：“聪明的人喜欢水，仁德的人喜欢山。聪明的人好动，仁德的人恬静。聪明的人快乐，仁德的人长寿。”

提示：

孔子指出仁者寿。

孔子向来看重道德修养在养生中的重要作用，在人类历史上第一次科学地提出：“仁者寿”，阐明好心有好报，好人寿自长；指出道德修养不但是一个人安身立命的根本，也是健康长寿必不可少的重要条件。这些真知灼见奠定了我国养生文化的基石，传承至今，仍对现代人的养生具有指导意义。

一、仁者寿

孔子提出“仁者寿”，“德润身”，强调大德必得其寿，将养德纳入养生的范畴，具有划时代的伟大意义。他的这些卓越认识得到历代医家的认同，被后世养生家躬身实践，奉为延年增寿的主臬。

唐代著名医学家孙思邈说：“百行周备，虽绝药饵，足以延年；德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”指出养生必须重视养德。鲁迅先生说：“无论古今，谁都知道，一个人如果一味地放纵自己，十恶不赦，就是天天喝三鞭酒也无效，简直非‘寿终正寝’不可。”世界卫生组织有关健康的概念也融入了道德健康的观点，指出：健康不仅指身体健康，还包括心理健康和良好的社会适应能力。

孔子潜心领悟的人的品质与长寿的关系也得到越来越多的实践证明，成为颠扑不破的真理。据调查，但凡老寿星，90%以上都与人为善，德高望重，受到邻里乡亲的爱戴。事出公心、乐于助人者，其寿命明显延长；相反心怀叵测，损人利己，以邻为壑者，死亡率比平常人群高 1.5 倍。有趣的是，人们还发现对人抱有敌对情绪者易患冠心病，其患病率较正常人群高 5 倍。这些研究成

果都从不同角度证实:善恶终有报,善恶对人的寿命确有举足轻重的影响,切不可以等闲视之。

在现实生活中我们屡屡见到那些心怀仁德的人,即使历尽磨难,遭受不幸也能活得无忧无虑,尽享天年。特别是志存高远,把自己的毕生精力奉献给人类进步事业的人更能至老不衰,长命百岁。我们社区有两位 98 岁才驾鹤西去的长寿老人:一位叫刘铁梅的老奶奶,早年投身抗日战争,出生入死,屡建功勋,却从不居功而傲,有一付至善至美的菩萨心肠。过去一些无照小商小贩在社区大院门口摆摊设点,影响过往行人、特别是少年儿童的安全。90 多岁高龄的刘铁梅老人总是挺身而出,力劝他们离去。她常伫立路边,目送少年儿童横过马路,关注他们的出行安全。另一位叫做吴福祯的老先生是我国植物保护科学的开创者。早在 20 世纪 30 年代,他就采取简便易行的方法防治农作物虫害,被农民誉为“捉虫好佬”。1957 年被错戴右派分子帽子,发配到宁夏改造。其时他已年过花甲,但却毫不灰心气馁,义无反顾地采集昆虫标本数万号,主持编绘两集昆虫彩色图,填补了宁夏地区的空白。他还发现枸杞大面积减产是由于枸杞实蝇为害,采取有效措施,使之获得丰收。这些过硬成果使他绝处逢生,很快摘掉右派帽子,被评为自治区劳动模范。他一生克勤克俭,别无贪求,只爱吃白薯一类五谷杂粮。但对科学事业锲而不舍的追求,却使他无怨无悔,寿至耄耋。

二、仁者寿的原因

为什么仁者寿呢?这主要因为:

(一)仁者爱人,有良好的人际关系

仁者胸怀宽大,爱憎分明,“爱人”,亦“能恶人”,“躬自厚而薄责于人”,所以“在邦无怨,在家无怨”,“恭则不悔,宽则得众,信则人任焉”,受到民众的支持、信任、爱戴。这种亲密友好的人际关系,为仁者创造了良好的生活环境,是仁者寿的重要原因之一。

1. 践行仁爱思想,构建和谐人际关系

现在不少人、特别是初出茅庐的年轻人,他们渴望与人交往,但又普遍感到人情冷漠,世态炎凉,不敢贸然与人交往。

其实,理顺人际关系并非难事。只要我们躬身践行孔子的仁爱思想,就能水到渠成地构建和谐的人际关系。

首先,树立良好的德行是建立良好人际关系的必要条件,因此孔子强调“修己安人”,“德不孤,必有邻。”孔子重视修己,主张孝、悌、恭、宽、信、敏、惠、俭、谦、温、良、让、刚、毅、勇,始终将加强自我道德修养放在首要位置,但又并不只是满足于独善其身,而更重视兼济天下。他主张以修身为起点,肩负起天

下兴亡的社会职责,“齐家、治国、平天下”,造福于人民。到头来,虽不刻意追求良好的人际关系,但无心插柳柳成荫,却会得到人民群众大力支持和社会的认同,建立起广泛和谐的人际关系。

其次,仁的另一基本精神是爱人。孔子宣扬的仁具有泛爱的特点,主张从孝悌,即孝顺父母和尊敬兄长做起,然后推己及人,达到“四海之内皆兄弟”的理想境界。为了实现这一目标,孔子倡导“己欲立而立人,己欲达而达人”,“己所不欲,勿施于人”。以宽容精神,尊重善待他人,关心他人的生存和发展,并学会换位思考,自己不喜欢的事,绝不强加给他人。其结果是爱人者人恒爱之,关心他人,必然得到他人的关心,自然而然就能获得和谐的人际关系。

2. 良好的人际关系有益身心健康

良好的人际关系不仅是维持心理健康不可或缺的条件,也是人类生存发展的前提条件之一。

20世纪50年代有人做过一个实验:将志愿受试者关在伸手不见五指隔音的房子里,虽然好吃好喝犒劳着,但7天后被试者都出现了不同程度的错觉、幻觉、焦虑和思维迟钝。这个经典实验证明了人的社会性很强,不能老死不相往来。

良好的人际关系有利于人类身心健康的发展。一个人扶危济困,就会赢得人们的好感和信赖,就会博得社会的赞美和欢迎,使其内心如沐春风。生活这样的氛围中,心理和精神状态自然十分良好,岂有不健康长寿之理?

人际关系良好的人总以友善的态度,待人以诚。这种积极向上的情绪使他们在社会生活中能够拥有更多的朋友。事实表明:朋友越多,越有利于身心健康。我们不可小觑朋友在物质、心理和情绪上提供的多方面帮助的巨大作用。

负性生活事件可以引起应激反应,诱发疾病、甚至死亡。在遭受不幸之时,朋友自然会伸出友谊之手,解囊相助,或给予精神安慰,道义上的同情,从而形成强有力的社会支持,减轻应激反应,降低心身疾病的发生。譬如,丧偶是老年人常常面临的严重负性生活事件。善与人同的老人可在朋友的帮扶下,很快消除悲痛、抑郁情绪,走出丧偶的阴影,恢复正常生活,不致罹患心身疾病。而不擅交际的老人,往往形影相吊,深陷孤单无助的困境,以致一蹶不振,身心疲惫,自毁健康。

朋友还是宣泄苦恼等负面情绪的最佳人选。遇到令人烦心之事,或面临心理困惑时都需要向人倾诉。与朋友开诚布公地促膝长谈,及时发泄不良情绪,可使人放松,很快抚平心灵的创伤。如果没有亲朋好友,倾诉无门,将痛苦憋在心里,痛苦就会不断放大,闷出病来。

此外,良好的人际关系还可最大限度地使人的归属和自我实现的需求得

到满足。归属和爱、尊重以及自我实现的需要,是人类高层次的需要。在现实生活中,努力使这些需要得到满足,有利于排除焦虑、寂寞等不良情绪,保持良好心态,促进心理和身体健康。然而,这些需要是建筑在良好的人际关系基础上的,单单依靠改善物质生活条件是无法付诸实现的。所谓归属和爱的需要是指人们渴求建立温馨的家庭,与人和睦相处,并得到社会和一定群体的接纳和认同,把自己当成某个集体的一员。尊重包括得到别人敬重、赞扬的人尊和自尊。显而易见,这些必须、也只有通过建立良好的人际关系才能变成现实。至于自我实现的需要同样也与良好的人际关系有关。一个具有深厚的人脉关系、受人爱戴的人才能更好发挥才干,达到自我实现的理想境界。

相反地,老子天下第一,顺我者昌,逆我者亡,或者喜欢自吹自擂,盛气凌人。这种自以为是的人肯定会众叛亲离,搞不好人际关系。他们与人明争暗斗,相互排斥,无法进行正常的社会适应,不仅会感到孤独寂寞,心情抑郁,同时还还会使心理防卫长期处于高唤起状态,产生紧张、烦躁等消极情绪。长此下去,这种情绪就会干扰新陈代谢,损伤免疫功能,导致冠心病、高血压、溃疡等心身疾病,甚至诱发可怕的癌症。

(二)“仁者不忧”

子曰:“君子道者三,我无能焉:仁者不忧,知者不惑,勇者不惧。”子贡曰:“夫子自道也。”(宪问第十四篇 28)

译文:

孔子说:“君子之道的三个方面,我都没有做到:仁者不忧愁,智者不迷惑,勇者不畏惧。”子贡说:“这正是老师的自我写照呀。”

提示:

孔子阐明仁者、知者、勇者的性格特点,指出“仁者不忧。”

仁者不忧是仁者寿的另一重要原因。

忧愁对健康危害很大,特别是老人、病人,一旦遭遇不开心的事,心生忧虑,常可使旧病复发、恶化,或可诱发新的疾病,造成不堪设想的后果。“愁死人了”这句人们挂在嘴边的口头禅,实际就是生活经验的总结。

坚持孔子仁爱的精神,是消除私心杂念、排解忧愁的最好方法。私心太重是忧愁之根。一个人如果私心缠身,以我为圆心,在物质享受上必定贪心不足,在生活工作中必定斤斤计较,终日高度紧张。一旦所欲不遂,就会愁肠寸断,导致精神压抑,酿成疾病。只有那些胸怀大志的仁者,遇事出于公心,凡事想着人民,才会心地坦荡,不去计较个人名利得失,做到知足常乐,使心理保持平衡,有利健康。

心怀仁术的人还能很好地化解矛盾。人生在世,难免与人磕磕碰碰,发生冲突。如果以仁人之心严于律己,宽以待人,主动沟通交心,就会化干戈为玉