



天津市中医药出版

中国  
健康养生论  
通考

# 中国 健康养生论 通考

ZHONGGUO  
JIANKANG YANGSHENG LUNTONGKAO

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社



天津市科协自然科学学术专著基金资助

# 中国健康养生论通考

主编 王泓午 杨雪梅 于春泉

中国中医药出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

中国健康养生论通考/王泓午,杨雪梅,于春泉主编. —北京:中国中医药出版社,2014.8  
ISBN 978-7-5132-1740-8

I. ①中… II. ①王… ②杨… ③于… III. ①养生(中医)-文化-研究-中国  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282286 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
廊坊祥丰印刷有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 25.25 字数 401 千字  
2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5132-1740-8

\*

定价 99.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720  
购书热线 010 64065415 010 64065413  
微信服务号 zgzyycbs  
书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)  
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# 《中国健康养生论通考》

## 编委会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 王泓午 | 杨雪梅 | 于春泉 |     |
| 副主编 | 李德杏 | 马晓辉 | 王洪武 |     |
| 编 委 | 马 英 | 高 杉 | 张震之 | 李 琳 |
|     | 滕晓东 | 单静怡 | 李 苒 | 张 敏 |
|     | 徐 芳 | 周 萱 | 周燕红 | 曹 姗 |
|     | 李晓康 | 申红玲 | 王红良 | 马文礼 |
|     | 周瑞娟 | 杨晓丽 | 郑 贞 | 王 晗 |

# 序 一

健康是指一个人在身体、精神和社会适应等方面都处于良好的状态，是人生的第一财富。晚近学界在健康养生领域取得了一些比较重要的研究成果，特别是在中国传统文化的研究方面更加突出。中医学作为中华传统优秀文化的重要载体，在科学养生、维护健康、防治疾病中发挥了重要作用。

养生是中医学的重要组成部分。养生作为一门专门的学问，其历史源远流长，对中华民族的健康长寿、繁衍生息做出了卓越贡献，在世界范围内产生了深刻的影响。

众所周知，“治病必求于本”是中医学的重要理念之一。中医主张治疗疾病时需寻找发病根本原因，从根本上治疗。病之生也有因，病之变也有因，病之证也有其主次真假，唯从病之根本和关键入手施治，临床庶可全功。此即《素问·阴阳应象大论》示人“治病必求于本”的精义所在。

养生同样必须“必求于本”。此“本”有两方面含义：就养生者而言，应该根据自身特点，选择适宜的养生方法，不可轻信盲从；就从业者而言，还应该辨章学术，考镜源流；勤求古训，博采众长；留心医药，精究方术。如此健康养生学方能枝繁叶茂，蓬勃发展；从业者才有可能“拯黎元于仁寿，济羸劣以获安”，使民众“尽其天年，度百岁乃去”。

本书作者鉴于当今健康养生研究方兴未艾，诸说杂陈，良莠不齐，鱼龙混杂，是非难辨，中医学者有责任与义务对其表层和内核进行研究，以正本清源。中医养生是一门涉及多学科的学问，学派林立，诸说并存是正常现象。人们需要的是基于科学分析的优选，而不是简单的肯定或否定。对中医药宝库的尊重与敬畏、继承与发扬应该是当今学人义不容辞的责任与使命。

健康的问题就是生命问题，和每个人息息相关。而现代健康观念实

乃根植于 18 世纪以来以解剖学、生理学为基础的现代科学理论。直至 1948 年世界卫生组织（WHO）在宪章中指出：“健康不仅免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念改变了以往健康仅限于无生理功能异常，免于疾病的单一性状况，明确地概括出健康是生物—心理—社会的医学模式。因此，健康主要包括身体健康、精神健康、社会适应和自然适应四个方面。这就远远超越了现代医学所涵盖的自然科学范畴，涉及哲学、社会学、人类学等人文学科的范畴。健康观念的改变，必将引发健康技术的进步。

中国健康养生源自上古，渐至明清，发展到近现代，已经浸润融汇了儒、释、道、医各家之主张，本身已构成中国传统文化的一部分。其理论以更高的位置与视角看待人的生命问题与健康问题，对构建 21 世纪健康生态医学，将提供全新的思路 and 理论构架。

然就现今而言，目前对健康养生文化的研究还很薄弱，无论养生者还是从业者都存在着“重术轻道”现象。中国文化主张“学术并重”、“道术兼顾”而尤其“重学”、“重道”，因为“术可暂行一时，道则流传千古”。从这个角度来说，《中国健康养生论通考》立足于文献资料的加工整理，其编写出版是有意义有价值的。

王泓午、杨雪梅、于春泉等奋志捭摩，发编纂之志，撰写《中国健康养生论通考》一书在这一方面做了最基础的工作。本书对中医健康养生的学术渊源、理论特点及形成发展历史做了简要回顾与系统梳理，对传统养生以及现代健康研究的文献辑考，跨越古今，打破自然科学与人文科学的界限，广收博采，选择精要，总结历代各家各派之宗旨，有史料，有观点，可当古人“记注藏往”、“撰述知来”之用。书中“旁征”、“述评”及所附文选，不仅能够贯通古今，实乃有裨益于当世，可为当代研究的参考。

老子《道德经·第三十八章》云：“大丈夫处其厚，不居其薄；居其实，不处其华。”做人治学，同样应该具备这种精神境界。在书成付梓之际，作者邀余作序，感编者之仁心，仅志数语，乐观厥成。

王永芝

2013年11月



## 序 二

医学的主题从来都是关乎生命，但医学的方向却是不断变化的。现代医学诞生仅百余年，其方向和主要任务大致经历了三个阶段：开始是一次世界大战时期的救死扶伤，其后是二次世界大战后的防病治病，直到 20 世纪末，世界卫生组织（WHO）确定“维护健康”是 21 世纪医学的宗旨。

健康，是一个永恒的话题，从古至今，人类追求健康长寿的脚步从未停止过。自 20 世纪末以来，世界范围内对健康的研究已从单纯的预防医学范畴延伸至整个医学领域，受到广泛重视。西方国家采取全民健康生活方式教育，普及疫苗接种、口服维生素、健身运动及旅游等方法来达到维护健康的目的。中医药两千年来一直重视和维护人体健康，并积累了丰富的经验和方法，逐渐形成了一门“健康养生”的学科。英国近代著名科学技术史专家李约瑟博士曾说：在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。

中医健康养生理论有着深厚的中国古代哲学底蕴，历经千百年，不断丰富发展，历久弥新，随着现代科学技术进步和生命科学研究的深入，愈发彰显出其深邃的科学内涵。中国健康养生理论的内涵与现代健康理念契合。如贵“生”的思想与注重生命质量的观念相近，“天人合一”理论与当代的人与自然和谐统一观点相同，“脏腑相关”、“形神一体”的学说与系统生物学及整体医学不谋而合。尤其是其核心理论所强调的阴平阳秘动态平衡、辨证论治的个体诊疗、调平承治的干预策略都蕴含着中华文化的杰出智慧。

中国传统养生文化博大精深，理论、经验完备，堪称为宝藏，可为现代人的健康养生提供理论依据和实践指导。中医健康养生理论历代虽有总结，但更多内容散落在儒、释、道、医、艺等浩瀚的古籍经典之中。深入挖掘整理古代名家养生学说，系统疏注诠释养生理论，将为现代中

医健康养生学术传承创新奠定基础。书肆之中养生之书众多，然鲜有潜心对之进行系统整理研究者；当前关于健康养生的研究方兴未艾，值得关注的是，有关健康养生之论却百态杂陈，乱象频现，颇有让人无所适从之感。更有甚者，借健康养生之名，行欺世骗财之实。今有我校王泓午、杨雪梅、于春泉等同仁知难而往，几经春秋，撰写《中国健康养生论通考》一书，对传统养生理论及现代健康研究文献认真辑考，跨越古今，融自然科学与人文科学为一体，广收博采，慎择精要，总结历代各家学派之养生宗旨，可充古人“记注藏往”、“撰述知来”之用。

书中“旁征”、“述评”及所附文选，亦能贯通古今，实有裨益于当代，可开启读者思路。此书之作，当益惠广大群众，也为健康养生学术发展贡献力量，当为赞贺。

书将付梓，先睹为快，有感而发，权充为序。

張伯礼

甲午·初春于津门



# 自序

无论东方还是西方，人类意欲提高生命质量、延长寿命的愿望，未有甚于今日者！中国传统健康养生研究随即日益隆兴。然，养生有术亦有道。各种研究，或重术轻道，专门于某术，或集腋攒录，连篇累牍，枝蔓纷杂，源流难辨。其术可知，其道难明。古人所言“辨章学术，考镜源流”实为治学第一要旨。故欲明其道，非有一番梳理考察之功不可。

追溯历史，无论帝王百官还是布衣书生，抑或高蹈隐士，皆有凝神修炼者的身影。中国养生远自上古，近至明清，已构成中国传统文化的一部分，融儒、释、道、医各家之论说。故材料搜求至为广泛，历代经史、笔记、医籍、道藏、佛典皆有所涉。然则古籍汗牛充栋，若搜罗殆尽，以几人之力，数载之时，难于毕其功，读者也定会生望洋之叹。因此广收博采之外，还须选择精要，提要钩玄，所重在一家一派之宗旨，使读者一开卷，即了然于心，至于检索查阅之便犹为其末。

是书冠以“健康”二字，因古之养生与今之“健康”研究相类，可以互相沟通发明。为此特设“旁征”之例，将古今学人之研究心得，并列比次，参互对照。前人论说已成永恒，后贤阐释当为活学问。另，既为“通考”，不但贯通历代各家，更须贯通古今，因此全面收集现代研究论文，择优选良，附于书中。

史家有杜佑《通典》、郑樵《通志》、马端临《文献通考》之“三通”，医家有丹波氏《医籍考》，今有郭霭春《分省医籍考》，吾辈欲追随先贤之例，为养生之论做专门“通考”。然吾等学力尚浅，亦是勉为其难，屡作屡辍，幸同仁共助，时更柒载，完成是编。古人治史，既须有沉潜考索之功，又当备笔削独断之学，是编若能当其十之一二，亦为幸甚！初为尝试，若有疏漏不当处，愿质高明。

若您对本书内容有建议和意见，请与王泓午联系，tjwanghw55@163.com

本书出版与国家科技部“十一五”支撑计划“中医干预心理性亚健康状态前瞻性队列研究”和国家重点基础研究发展计划“中医健康状态精气神辨识法研究”2个课题支撑密不可分。感谢天津市科协自然科学学术专著基金对本书出版支持。

2013年8月

编者谨识

## 编写说明

本书出版与国家科技部“十一五”支撑计划“中医干预心理亚健康状态前瞻性队列研究”和国家重点基础研究发展计划“中医健康状态精气神辨识法研究”2个课题支撑密不可分。全书编写情况如下：

一、全书共四卷，每卷设多个专题进行论述。

各专题之首设“原文”之例，精选历代健康养生经典之论。然古籍汗牛充栋，既广收博采，还须择选精要，提要钩玄，使读者一开卷，即了然于心，至于检索查阅之便犹为其末。

“原文”后设“旁征”之例，意将古今学人对原文养生主旨的研究心得并列比次，参互对照，旨在互相沟通发明。

“旁征”后设“述评”之例，为作者对“原文”“旁征”之综论。前人论说已成永恒，后贤阐释当为活学问，既为说明原文，沟通旁证，亦为总结历代各家各派之养生宗旨。贯通古今、辨章学术、撰述知来，为是书第一要旨，以期有裨益于当世，为当代研究的参考。

书中附录节选自不同历史时期代表性养生专篇，鉴于原文中偶有生僻难懂之字词，选加“注释”。

二、书中凡引先秦诸子百家书籍及经典名著，其出处仅注书名与篇名，如《庄子·刻意》《伤寒论》《养生论》等，书后附参考文献。

三、书中所引用后人健康养生论著，皆于引文之后注明作者、书名、出版社、出版日期、页码；书中所引论文，皆于引文之后注明作者、篇名、期刊名、日期、页码。

四、书中选录现代养生研究论文，已向各位作者发送“入选邀请函”，进行了沟通。因成书之需，对所录论文进行了部分的调整、删减、变动，敬请各位作者谅解。

是书在编写过程中，由于资料浩繁，幸有各位同仁相助，特此感谢。



## 目录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 中国健康养生理论源流考 .....      | 1   |
| <b>第一卷 先秦两汉篇</b> ..... | 13  |
| 健康养生者的神圣先驱 .....       | 13  |
| 传说中的长寿老者 .....         | 15  |
| 附：彭祖 .....             | 19  |
| 专气致柔，返璞归真 .....        | 20  |
| 附：文子养生二则 .....         | 30  |
| 子华子论久生 .....           | 32  |
| 高蹈逍遥的人生 .....          | 34  |
| 附：《庄子》养生三篇 .....       | 46  |
| 各正性命，保合太和 .....        | 49  |
| 孔子论“仁者寿” .....         | 55  |
| 孟子“善养吾浩然之气” .....      | 64  |
| 内静外敬，反能其性 .....        | 69  |
| 治气养心，治德修身 .....        | 76  |
| 重己贵生，适欲养性 .....        | 84  |
| 附：《吕氏春秋》养生三篇 .....     | 90  |
| 贵身反情，抱德体道 .....        | 93  |
| 附：《淮南子·精神训》节选 .....    | 103 |
| 《黄帝内经》养生专篇 .....       | 105 |
| 张仲景论养生 .....           | 116 |
| 先秦两汉养生现代研究论文选录 .....   | 121 |
| <b>第二卷 魏晋隋唐篇</b> ..... | 195 |
| 倡玄学，论养生 .....          | 195 |
| 附：嵇康养生二论 .....         | 199 |
| 寿命在我 .....             | 203 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 附：葛洪养生专篇 .....       | 206 |
| 我命在我不在天 .....        | 208 |
| 司马承祯论养生 .....        | 211 |
| 药王孙思邈论“养性” .....     | 215 |
| 魏晋隋唐养生现代研究论文选录 ..... | 219 |
| <b>第三卷 宋元篇</b> ..... | 277 |
| 苏东坡的养生说 .....        | 277 |
| 附：苏东坡养生论选录 .....     | 282 |
| 朱子的内养与西山先生的运气术 ..... | 284 |
| 宋代高道的保生要言 .....      | 287 |
| 邱处机的四季摄生之道 .....     | 291 |
| 金元名医的养生观 .....       | 295 |
| 陈直专论老年养生 .....       | 304 |
| 宋元养生现代研究论文选录 .....   | 308 |
| <b>第四卷 明清篇</b> ..... | 319 |
| 出入佛老，由养生而至高明 .....   | 319 |
| 明儒吕坤的修身养生之道 .....    | 322 |
| 万全的“养生四要” .....      | 325 |
| 修己正心，养正如待小人 .....    | 330 |
| 胎息养生论 .....          | 331 |
| 袁了凡“摄生”论 .....       | 334 |
| 陈眉公论清修 .....         | 336 |
| 李渔闲论颐养 .....         | 336 |
| 晚清学者俞曲园论养气 .....     | 343 |
| 春岩子论养生 .....         | 345 |
| 尤乘五脏养生说 .....        | 350 |
| 慈山居士论养生贵自然 .....     | 356 |
| 明清文人养生说 .....        | 361 |
| 明清养生现代研究论文选录 .....   | 374 |
| 参考文献 .....           | 388 |

# 中国健康养生理论源流考

养生，又称为养性、摄生、保生等。“摄”即“保养”之意。《道德经》最早有“善摄生者”之说。《吕氏春秋》云“知生也者，不以害生，养生之谓也”，提到“养生”的概念。“养生”即保养生命，指人在自然和社会大环境中能适应并维持平衡，最终获得健康。

传统养生学作为一门学术理论历史久远，在中华民族繁衍生息过程中作出了特有贡献，时至今日，在世界范围内亦有其深刻影响。下面对传统养生学的渊源、理论特点及发展过程做简要概述。

## 一、上古时代

人类在漫长的进化过程中，为了维持和保护生命，他们寻找食物，使用和制造工具，从广义上讲，这就是养生。据先秦文献记载，上古时期我们的祖先初步掌握了制作简单的工具，用以获取食物充饥；选择居处、保存火种，提升生活水平；开始用声音、舞蹈等方式表达感情。特别是人工取火的发明，不但改善了人类饮食、居住条件，还用于简单的医疗，如初步用灸法养生防病。在维持生命的劳动实践中，我们的先人开始认识自然、生命规律，并开始运用自然规律改善自身的生活环境。在探索生命与自然的过程中，增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命。自此，传统养生思想的萌芽开始诞生。

关于中国传统养生思想的起源众说纷纭，有人认为“创自岐黄”，据考证早在氏族公社时期已出现养生术的雏形。先秦文献记载了很多上古时期类似气功的养生实践活动。《素问·上古天真论》记述上古时期真人“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神”之行气法。呼吸精气同时独立守神，可见上古时代，兼顾自我身、息、心锻炼的内养方法已得到初步的认识与应用。另外，《庄子·大宗师》篇记载：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”“踵息”，后人一般认为是一种细密绵长的呼吸状态，类似于后世的

“胎息”之术。

上古真人乃何许人？已不可考。考古发现，在距今约 5 000 年以前，我国已有了模仿龟类呼吸运动的龟息气功锻炼法。1975 年青海省出土了一件马家窑文化时期的彩陶罐。在这件彩陶罐腹部正中有一彩绘浮塑练功人像。据有关学者研究，其形态、姿态与流传至今的龟息法中某个练功姿势几乎完全相同。

相传为大禹、伯益所记的《山海经·大荒北经》中载有：“有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”“食气、鱼者，此人食气，兼食鱼也”（《山海经笺疏》卷十七）。任姓系黄帝的后裔，无骨子，为蛇的别名。沈寿研究，它是模仿蛇类呼吸运动的一种吐纳方法。这说明从黄帝时代至大禹时代，起源于早期仿生实践的食气类功法一直在流传。

《山海经》记载了最早的辟谷食气法：“列姑射山在海河洲中，山上有神人焉，吸风饮露，不合五谷，心如渊泉，形如处女。”《吕氏春秋·求人》篇所载大禹周游天下时见到的“饮露吸气之民”，大概就是那些辟谷食气的神人。

天地万物一体同根，人秉天命而生，这是上古时代就已产生的思想。人之生机依赖于天地气机的升降捭阖，庄子所谓“通天下一气耳”，天人相通，亦借此“一气”。虽为“一气”，但它内涵丰富，一义多歧，有现象可察的就是生命的呼吸之气。《庄子·刻意》篇的“吐故纳新”之说就明确表达了生命呼吸的第一要义：吐出体内浊气，吸取外界精气。《吕氏春秋·先己》篇记述了伊尹的一段话：“凡事之本，必先治身，啬其大宝。用其新，弃其陈，腠理遂通。精气日新，邪气尽去，及其天年。此之谓真人。”大宝，指人身而言。用新弃陈，即指吐故纳新。只有这样才能“精气日新，邪气尽去”，从而达到“及其天年”的真人境界。“吐故纳新”要求吸入外界合适的精气，合适之精气有一定的季节、时间、方位的选择。对此，古代产生了各种“食气”方法。深谙此法者则成为“吸风饮露”之仙人。因此上古时代就出现了吐纳之术，包括“呼吸精气”“食气”“踵息”等。人秉天命而生，天人相通，这是产生吐纳术的最早思想根源。

## 二、先秦时期

记载养生的最早文献当属殷商时期的甲骨文。甲骨文中已有“盥”



“沐”“浴”“洗”“帚”“扫”等与生活卫生相关的文字。殷墟出土的实物中有盆、勺、壶、盂等盥洗用具，说明当时已有洗手、洗面、洗头、洗脚及扫地等卫生习惯。《周礼》《诗经》进一步丰富养生的论述。《周礼》主要记载周代的礼仪制度，周代设有专门的饮食管理机构。《周礼·天官》记载，为帝王贵族管理饮食的有2200多人，并设立食医，专职负责饮食营养的调配，把饮食卫生和四时口味纳入行政管理范围，说明当时对饮食与健康的关系有了更深入的认识，统治者才会如此重视饮食问题。《诗经》记载了早期的许多卫生保健知识，并有“眉寿”“万寿”的赞颂之辞，即是当时人们重视生命、健康的体现。《公刘》篇有“相其阴阳，观其源泉”的记载，反映了对居住环境的重视。有些篇章还记载了洒扫庭院，堵塞鼠洞，熏杀老鼠的民间活动。关于饮食卫生的篇章也很多。由此可见，周人的养生观念已涉及生活的各个方面，既丰富又全面。

《周易》成书于殷周之际，经后人补充整理，被儒家奉为“六经之首”、“大道之原”。《周易》上通天文，下通地理，中通万物之情，究天人之际，探讨宇宙、人生必变、所变、不变的机理，进而阐明人生知变、应变、适变的大法则。《周易》研究天地万物，突出了重视生命的特点，反映出古人对生命科学古朴的认知。弥纶天地人三才之道的宇宙观要求天地万物遵循自然之道，自然界万物众生若都能顺其自然，就能达到和谐一致。故此“太和”是《周易》所追求的最高目标。《周易》的“太和”观涵盖了现代人所谓的“身心一元”，“人社会自然和谐统一”的整体健康观念。《周易》用阴阳来阐述万物的变化规律，指导人类顺应阴阳之变，以休养生息。《周易》的刚健柔顺说，转化成了人生准则，“自强不息”“厚德载物”历来被奉为人格精神养生的原则，成为中华民族精神的象征。

春秋战国之际，出现了诸子蜂起，百家争鸣的局面。学术界产生的著名学派就有“九流十派”之多。养生学亦相应兴起。先秦诸子在关注自然及生命规律的过程中，提出养生思想。道家、儒家养生思想是其主流，其他各家有关养生的论述也颇为丰富。现仅就道家、儒家、杂家等有代表性的养生思想作简要概述。

道家养生思想。道家，此指春秋战国时的“黄老”或“老庄”学派。老子是道家学说的创始人，后被奉为道教始祖。老子的养生思想主要反映在《道德经》（又称《老子》）一书中。老子首先提出“摄生”“长生”

等重要养生概念。老子以虚无、无为立论，阐述了“恬淡寡欲”“清静无为”的养生主张，强调“致虚”“守静”于生命的重要意义。“虚”“静”养生主张成为中国传统养生思想的重要法则。老子主张只有“顺乎自然”，才能健康长寿。即《老子》十六章所云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”中国传统养生思想中的“四季养生法”“十二月养生法”“十二时辰养生法”等理论都源于此。庄子是道家另一位早期重要代表人物，他发展了“无为”思想，主张人类应该彻底摆脱世俗的约束，完全按照人的自然本性，逍遥人世，即自然而然地生存和发展。提出“顺之以天理”，“应之以自然”，“调理四时，太和万物”的养生主张，以自然规律为法则来调理心身，养护生命，并提出“心斋”“坐忘”等具体的养生方法。“心斋”，即静心守志，真正做到“虚无”；“坐忘”，即忘掉一切人和事，“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”。后世养生者对“心斋”“坐忘”极力推崇，对之多有补充和发展。庄子继承了老子虚无的理论，又发展了“静功养神”之法，使道家养生学说日臻完善。

儒家养生思想。孔子重视人格精神的修养和伦理道德规范。倡导“仁者爱人”“己所不欲，勿施于人”的仁爱精神，注重用儒家仁、义、礼、智、信、孝、悌的伦理道德来加强人性修养，培养豁达乐观、积极进取的生活态度，最终达到温文尔雅、博大宽容、中和平正的境界，而最终实现“仁者寿”的养生目标。为达此目标，孔子还提出了“坐忘”“五毋”“三戒”等修身养性原则、规范乃至饮食起居的具体养生方法。孔子的养生主张多成为后世养生的格言警句。孟子进一步弘扬孔子的人格精神修养，提出“我善养吾浩然之气”的养生格言，以培养浩然正气和坦荡情怀为最终目标，提出了“养心莫善于寡欲”的静神观，理想的人格境界则是“仰不愧于天，俯不忤于人”。

《吕氏春秋》成书于战国末年，由吕不韦众多门客采诸子各家言论汇编而成，历来被视为杂家之作，书中对养生理论有系统论述。《吕氏春秋》从理论上阐述了长寿与养生的关系，具体养生之术则是“顺生”“节欲”“去害”“主动”。顺生，即顺应人自身、自然、生活等规律，做到顺其自然。自然环境既有利于人的生存，相反也会对人有害，养生的关键是顺应自然规律，顺其自然有利，相反则有害。《吕氏春秋》全书分十二纪，按不同月令提出养生大法，开后世四季养生的先河。节欲，即生活