

古代名家这样

养生

主编 彭锦 胡镜清



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

古代名家这样养生

主编 彭 锦 胡镜清

编委 黄丹卉 吴夏秋 林秋兰
冯姗姗 张艳霞 苏慧敏

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古代名家这样养生/彭锦, 胡镜清主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0372 - 0

I. ①古… II. ①彭…②胡… III. ①养生 (中医) - 经验 - 中国 - 古代 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076665 号

古代名家这样养生

彭 锦 胡镜清 主编

责任编辑 杜杰慧

封面设计 陈 娟

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 11.375

字 数 283 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0372 - 0

定 价 28.00 元

前 言

自古名家善养生。在中医学几千年发展的历史长河中，涌现出许多养生大家，他们融通诸家之说，传承百家之长，深谙“保身”、“尽年”的养生之道，践行“顺其自然”、“养正气”的养生之术，通过亲身实践、不断创新，最终形成了独具特色的养生思想和行之有效的中医养生方法。这些精辟的养生理论和成功的养生经验，躬行于他们自身的日常生活中，记载于他们的养生名著或名篇中，流传于一个个生动鲜活的民间故事中，成为历史馈赠给今人的宝贵财富。这些古代名医和养生家的养生之法、养生之术，顺应天地之变，着眼形神之机，把握了生命的真谛，故虽经百千年时空变化，而历久弥新，时至今日，对现代人的养生保健依然具有广泛的应用价值和重要的指导借鉴意义。

本书着眼于梳理中医养生的渊源，立足于“推陈出新，古为今用”的编写思想，以时代为序，上溯汉晋，下至明清，荟萃了38位古代著名医学家、养生家的养生经验。全书以人物为纲，在简要地描述了他们的生平和成就之后，详细地介绍了他们在养生方面各具特色的观点和经验，分设有“养生思想”、“养生实践”和“原文选粹”三个部分：“养生思想”部分总结、阐述了养生家对养生主要的见解和观点；“养生实践”部分侧重说明了他们最具代表性而又简便易行的养生方法和经验；“原文选粹”部分则从其著作中精心选取原汁原味的养生智慧和真知灼见。细细品味这些精华，让人回味无穷，令人受用无穷。

本书融历史性、知识性、科普性和可操作性于一体，深入浅出、通俗易懂、可读性强、实用性高。读者朋友从中既可以学习

汲取到古代著名医学家、养生家保身防病、延年益寿之精髓，用于自身和亲朋的日常养生保健，也可以了解知晓博大精深的中医理论和中国传统文化。

“我命在我，不在于天。昧用者夭，善用者延。”人的健康和寿命掌握在自己手中，而并非由上天决定。不懂得这一点的人往往夭折短命，而善于掌握的人则可以延年长寿。人生之贵在于健康，健康之道在于养生。养生不是高深莫测、遥不可及的，而是实实在在，可为我所用的。只要树立健康养生观念，主动学习养生知识，积极进行养生实践，关注日常生活中养生的每一个细节，真正把养生融入日常生活习惯，持之以恒，坚持不懈，您就能拥有健康和长寿，享受快乐美好的人生。

编 者

2012年11月于中国中医科学院

目 录

目 录

华 佗	(1)
张仲景	(11)
嵇 康	(18)
葛 洪	(26)
陶弘景	(41)
巢元方	(57)
杨上善	(75)
孙思邈	(85)
孟 诜	(101)
王 冰	(108)
丹波康赖	(114)
沈 括	(119)
苏 轼	(125)
陈 直	(132)
刘完素	(143)
张从正	(150)
李东垣	(158)
朱丹溪	(165)
忽思慧	(176)
李鹏飞	(185)
冷 谦	(191)
万 全	(196)
李时珍	(204)

徐春甫	(212)
龚廷贤	(234)
袁 黄	(246)
陈实功	(250)
张景岳	(254)
高 濂	(269)
龚居中	(275)
傅青主	(286)
汪 昂	(291)
尤 乘	(298)
何 炫	(314)
叶天士	(322)
徐大椿	(327)
曹庭栋	(331)
石成金	(347)

【 华 佗 】

华佗（生卒年不详），字元化，又名雱，沛国谯（今安徽亳县）人，东汉末期伟大的医学家，在医学方面有很高成就，与董奉、张仲景被并称为“建安三神医”，《后汉书》和《三国志》均为其专门立传，被称为“自扁鹊、秦和、仓公而下，只有华佗”（《续后汉书》）。其事迹可见于《后汉书·方术列传下》、《三国志·方技传》及《华佗别传》。



华佗少时在外游学，钻研医术，后行医各地，声誉颇著，足迹遍及安徽、山东、河南、江苏及四川等地，行医过程中，对民间治疗经验十分重视，常吸取后加以提炼，创造了许多医学奇迹。他医术全面，精通内、外、妇、儿、针灸各科，尤以擅长外科而著称于世，被后人称为“外科圣手”、“外科鼻祖”。创制“麻沸散”，为病人麻醉后施行剖腹手术，是世界医学史上应用全身麻醉进行手术治疗的最早记载。后世每以“华佗再世”、“元化重生”称誉医术高明的医生。

华佗不仅精通医术，也是著名的气功养生学家，在养生方面他重视人法天地阴阳学说，倡导运动养生，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等禽兽的动态，编创“五禽之戏”，教导人们通过运动引导而强身健体，成为中医古代医疗体育创始人之一，为发展抗衰老延年的中医养生学说做出了重要贡献。

养生思想

1. 人法天地阴阳

华佗在养生方面，主张人法天地阴阳，“天地者，人之父母也；阴阳者，人之根本也，未有不从天地阴阳者也，从者生，逆者死。”他在《中藏经·生成论》中说：“天地有阴阳五行，人有血脉五脏……从之则吉，逆之则凶……人得者可以出阴阳之数，夺天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣”。他认为人与自然界息息相关，四时气候变化必然影响人的生理病理状况，“天地顺则人气泰，天地逆则人气否”，只有掌握自然变化规律，并在日常生活中顺应其规律，适应其变化，才能身心安泰，健康长寿。

2. 慎起居防劳伤

华佗认为日常生活起居中的不良习惯对健康的损害很大，他非常重视七情、饮食、起居等生活细节的保健对人体健康的重要意义，《中藏经·论五丁状候》说“五丁者，皆由喜怒忧思，冲寒冒热，恣饮醇酒，多嗜甘肥，毒鱼酱，色欲过度之所为也。”说明了疾病的发生与生活起居关系密切。《中藏经·劳伤论》指出：“劳者，劳于神气；伤者，伤于形体……喜怒悲愁过度则伤肺”，其保健方法“宜节忧思以养气，慎喜怒以全真”（《中藏经·论气痹》）。在精神情志的调节方面，华佗从保健的角度提出“悦愉爽神，和缓安气”，保持心情舒畅，精神愉快，减少不良的精神刺激和过度的情志波动，就可保持人体气机调畅，气血平和，减少疾病的发生。

饮食调养直接关系到脾胃健康，如果食物摄入不当，必然损伤脾胃导致疾病，《中藏经·劳伤论》说：“饥饱无度则伤脾”，

在《中藏经·论肉痹》中也谈到：“肉痹者，饮食不节，膏粱肥美之所为也。……宜节饮食，以调其脏，常起居以安其脾。”调养宜饮食有节，不可过饱或过饥，切忌偏嗜和过食肥甘厚味。此外，华佗还指出：“色欲过度则伤肾，起居过度则伤肝”（《中藏经·劳伤论》），若起居无常，酒色过度，可损伤人体正气，导致各种疾病，因此，华佗提出养生保健应“调神气，慎酒色，节起居，省思虑，薄滋味者，长生之大端也。”

3. 倡导运动养生

华佗继承了《吕氏春秋》提出的“流水不腐，户枢不蠹”的观点，强调动静相济、劳逸适度的养生道理。他指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气消，血脉流通，疾不得生，譬犹户枢不朽是也”（《三国志·方技传》）。不动则气郁，运动能增强消化功能、促进血液循环和预防疾病，但不可过度疲劳，动极则气消，只有动而“不当使极”，才是辩证统一养生法则。这一认识冲破了当时占统治地位的儒家“死生有命”、“祸福天定”宿命论的思想束缚。华佗不但通晓传统的养生术，而且通过亲身实践，继承和发展了前人的经验，推陈出新，自己创编了一套独树一帜的五禽戏，并提出用运动去健身防病的科学见解。华佗五禽戏功法对后世气功导引术的发展具有深远影响。

五禽戏，又称五禽操、五禽气功，是中国传统健身术之一。它是由仿效虎、鹿、熊、猿、鸟等5种禽兽的神态动作编制而成。早在远古尧的时代，人们就已经知道用舞蹈方式宣导气血，疏通关节。战国时期《庄子》中有“熊经鸟伸，为寿而已矣”的记载，马王堆出土的西汉《导引图》中绘有10种模仿禽兽动作的健身彩图，《淮南子》中还载有“六禽”动作名称，即熊经、鸟伸、鬼洛、猿蹬、鸥视、虎顾。华佗在继承了《庄子》“吐故纳新，熊经鸟伸”的法则和前人导引实践的基础上，以

“动摇则谷气消，血脉流通，疾不得生，譬犹户枢不朽是也”为指导思想，创编了著名的动形养生功法——五禽戏。此五禽戏功法经后人整理，一直流传至今。华佗告诉其弟子吴普说：“古之为导引者，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求不老。吾有一术，名曰五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利足蹄，以当导引。……体有不舒，起作禽戏，怡而汗出，因以着粉，体自便轻，而嗜食。”《三国志·方技传》）

养生实践

1. 五禽戏

(1) 五禽戏的保健作用

所谓“导引”又写作“道引”，为道教练养方术之一。导，即以神导气，引，即引动肢体，两者配合，可使人神气内和，形体外柔。导引之术由来已久，古文献中多有记述。《吕氏春秋·古乐》云：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阔而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”另外《路史》卷九《前纪》、《教坊记》、《帝王统录》等文中亦有同类记载，描述陶唐氏之民为抵抗当时潮湿阴冷的气候环境，选用某些舞蹈动作，作为舒筋壮骨，通利血脉，强健体质之用。这是导引术的滥觞。在《素问·异法方宜论》中正式出现了“导引”一词，它说：“中央者，其地平以湿，大地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按矫，故导引按矫者，亦从中央出。”中部地区平凹，洪水容易泛滥，导致水湿之气太盛，人们就用导引之类的动作来防病治病。1973年长沙马王堆出土的西汉墓中有帛画《导引图》，绘出44种导引姿势，是对当时导引术的形象描摹。华佗五禽戏功法对后

世气功导引之术的进一步发展具有深远影响。

五禽戏根据虎、鹿、熊、猿、鸟等五种动物不同的生活习性和活动方式，进行编排，或雄劲豪迈，或轻捷灵敏，或沉稳厚重，或变幻无端，或独立高飞。模仿它们的各种姿态可以使全身的各个关节、肌肉都得到锻炼，正如华佗所说：“故古之为导引者，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求不老。”五禽戏的动作是模仿虎的扑动前肢、鹿的伸转头颈、熊的伏倒站起、猿的脚尖纵跳、鸟的展翅飞翔等，使全身肌肉和关节骨骼都得到放松舒展的医疗保健体操，实用性非常强。与西汉“导引图”比较，五禽戏突破了单式导引的局限，发展为套路导引术，并且加大动作幅度与强度，突破了传统导引法“导气以和，引体以柔”的原则，突出其强身健体的保健作用。所以华佗认为，平常健康状况下做之能使“身体轻便”，当身体出现不舒服或生病的时候做之则“亦以除疾”。

据记载华佗“晓养性之术，年且百岁而犹有壮容”（《后汉书·方技列传》）。其弟子吴普坚持锻炼五禽戏法，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。师徒二人之寿考，实为中国古代养生成就之典范。

（2）五禽戏的练习要点及功能特点

五禽戏的具体锻炼方法：以下是《养性延命录》中所载“五禽戏”的具体练法。分别由虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏五种动作组成。每种动作均左右对称各做1次，并配合气息调理。

虎戏：自然站式，俯身，两手按地，用力使身躯前耸，并配合吸气。当前耸至极后稍停，然后身躯后缩并呼气，如此3次。继而两手先左后右向前挪动，同时两脚向后退移，以极力拉伸腰身，接着抬头面朝天，再低头向前平视。最后，如虎行般以四肢前爬7步，后退7步。

虎善于抓扑和纵跳，练习时要求神发于目，威生于爪，既要刚劲有力，又要刚中有柔。常练虎戏对人体任、督二脉具有调节作用，能添精益髓，壮腰健肾，强筋壮骨，使人精力旺盛。

鹿戏：接虎戏四肢着地势，吸气，头颈向左转，双目向右侧后视，当左转至极后稍停，呼气，头颈回转，当转至朝地时再吸气，并继续向右转，一如前法。如此左转3次，右转2次，最后回复如起势。然后，抬左腿向后挺伸，稍停后放下左腿，抬右腿如法挺伸。如此左腿后伸3次，右腿2次。

鹿性温和，身敏捷，善奔跑，喜伸颈远望，好左顾右盼。练习鹿戏时，练习者应当空握三四指，模仿鹿角，两眼直视并随两角转动的方向而转视，意念活动放松，姿势舒展，上下肢协调配合。鹿戏具有易筋强力的功能，可以疏通经络、活动关节，尤其对下肢筋骨关节具有良好的锻炼效果。可防治腰腿关节疼痛，增强体力，久练可轻身延年。

熊戏：仰卧式，两腿屈膝拱起，两脚离床面，两手抱膝下，头颈用力向上，使肩背离开床面，略停，先以左肩侧滚落床面，当左肩一触床面立即复头颈用力向上，肩离床面，略停后再以右肩侧滚落，复起。如此左右交替各7次，然后起身，两脚着床面成蹲式，两手分按同侧脚旁，接着如熊行走般，抬左脚和右手掌离床面。当左脚、右手掌回落后即抬起右脚和左手掌。如此左右交替，身躯亦随之左右摆动片刻而止。

熊性刚强勇猛，体壮有力，善用上肢推物和攀登，适宜于上虚下实，头重脚轻者的保健，练习时模仿熊步时的左右晃动，前推和攀登时，要发出内劲，注意动中求静。熊戏能增强体魄，增强内脏器官功能，具有健脾益胃，疏肝利胆，清虚火，助睡眠的功效。

猿戏：择一牢固横竿，略高于自身，练习时先站立竿下，手指可触及高度，如猿攀物般以双手抓握横竿，使两脚悬空，做引

体向上7次。然后先以左脚背勾住横竿，放下双手，头身随之向下倒悬，略停后换右脚如法勾竿倒悬。如此左右交替各7次。

猿性灵巧敏捷，练习时模仿其轻松活泼的神态，两眼随敏捷前进和后退躲闪的步态，左右顾盼有神。练习猿戏可舒筋活络，理气调肝，调畅气机。

鸟戏：自然站式。吸气时跷起左腿，两臂侧平举，扬起眉毛，鼓足气力，如鸟展翅欲飞状。呼气时，左腿回落地面，两臂回落腿侧。接着跷右腿如法操作。如此左右交替各7次，然后坐下。屈右腿，两手抱膝下，拉腿膝近胸，稍停后两手换抱左膝下如法操作，如此左右交替地练习7次。最后，两臂如鸟理翅般伸缩各7次。

鸟性轻盈，练习时应头、颈、躯干、下肢随动作而协调呼应。伸展时，上肢动作幅度要大，上肢各关节要柔韧有力而有节奏，回落时，单腿保持平衡，腿尽量后伸，提起脚的底要与头部相对。练习鸟戏可活动颈部和锻炼平衡能力，防治肩颈综合征，促进气血运行。

(3) 练习五禽戏的注意事项：

①练习五禽戏时可以单练一禽之戏，也可根据情况选练两三种，视身体情况掌握锻炼的强度和频率。

②锻炼时，首先要摆好姿势，每一姿态都要尽量模仿逼真。

③开始练习时，呼吸要轻柔、缓慢、匀细，随着动作逐渐加强呼吸，通过促使腹膈肌的起伏运动，牵动内脏蠕动，从而使内脏得到锻炼。

④初练者宜用鼻吸口呼，不要张口喘息，锻炼一段时间后，可逐渐用意念支配腹式呼吸。练功前先微微意想腹部的丹田部位，使思想集中，排除杂念，心静神凝。

2. 养生食法

(1) 华佗茯苓酥神方：出自《华佗神医秘传·华佗养性服饵法秘传》：“本品主除万病，久服能延年。制用：上品茯苓，连皮干蒸，取出以汤淋之，俟色白味甘为度。曝干捣筛，得三斗。取陈酒石，蜜一斗，和茯苓末。入容一石五斗之瓮中，熟搅之百遍，密封勿令泄气。冬日五十日，夏日二十一日，其酥即浮于酒上，接取酥饮之，味甘美如甘露。亦可作饼，大如掌，空屋中阴干。服一饼。”

(2) 华佗杏仁酥神方：出自《华佗神医秘传·华佗养性服饵法秘传》：“本品主治万病，除诸风虚劳及感冷。制用：取味极甘香之家杏仁一石。须择其颗粒完全者，去皮尖微炒，捣成细末。取美酒两石，研杏仁取汁，得一石五斗，再以蜜一斗，拌杏仁汁，煎令极浓，与乳相似。内两石瓮中搅之，密封泥，勿令泄气。与上茯苓酥同法。三十日看之，酒上出酥，接取酥，内瓷器中封之。取酥下酒，别封之。团其药如梨大，置空屋中干之。服之令人断谷”。

(3) 华佗杏子丹神方：出自《华佗神医秘传·华佗养性服饵法秘传》：“本品久服，可避谷。制用：上粳米三斗，淘净沙炒作饭，曝干捣筛。杏仁三斗，须择取二仁者，去皮尖曝干，捣碎，以水五斗，研取汁，味尽乃止。右二味先煎杏仁汁，令如稀面糊，置铜器内。粳米如稀粥，煎以塘火，自旦至夕，搅勿停手，候水气尽，则出之，阴干纸贮。用时以暖汤二升，内药如鸡子大，置于汤中，停一炊久，任意取食。”

(4) 疗百疾延寿酒：出自《中藏经·疗诸病药方六十八道》：“黄精四斤，天门冬三斤，松叶六斤，苍术四斤，枸杞子五升。右以水三硕，煮一日，取汁，如酿法成，空心任意饮之。”

华 佗

(5) 华佗柏子仁圆神方：出自《华佗神医秘传·华佗养性服饵法秘传》：“本剂久服，能强记不忘。制用：柏子仁五两，蛇床子、菟丝子、覆盆子各半升，石斛、巴戟天各二两半，杜仲炙、茯苓、天门冬去心、远志去心各三两，天雄炮去皮一两；续断、桂心各一两半，菖蒲、泽泻、薯蓣、人参、干地黄、山茱萸各二两，五味子五两，钟乳炼成者，三两，肉苁蓉六两。右捣筛，蜜和丸如桐子大。”

原文选粹

天地阴阳五行之道，中含于人。人得者可以出阴阳之数，夺天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣。

——《中藏经·生成论》

人者，上禀天，下委地，阳以辅之，阴以佐之。天地顺则人气泰，天地逆则人气否。

是以天地有四时五行，寒暄动静。其变也，喜（和）为雨，怒为风，结为霜，张为虹，此天地之常也。人有四肢五脏，呼吸寤寐。精气流散，行为荣，张为气，发为声，此人之常也。

天合于人，人法于天。见天地逆从，则知人衰盛。

——《中藏经·人法于天地论》

气痹者，愁忧思喜怒过多，则气结于上，久而不消则伤肺，肺伤则生气渐衰，则邪气愈胜。

——《中藏经·论气痹》

筋痹者，由怒叫无时，……则使人筋急而不能行步舒缓也，故曰筋痹。

——《中藏经·论筋痹》

五丁者，皆由喜怒忧思、……色欲过度之所为也。

——《中藏经·论五丁状候》

富贵之人，恃其药力，恣其酒欲，夸弄其术，暗使精神内捐，药力扶持，忽然疾作，何能救疗？如是之者，知灾从内发，但恐药饵无功，实可叹哉。

——《中藏经·论服饵得失》

阳始于子前，末于午后；阴始于午后，末于子前。阴阳盛衰，各在其时，更始更末，无有休息。人能从亦智也。

阳勿外闭，阴勿外侵，火出于木，水生于金，水火相济，上下相寻。人能循此，永不湮沉，此之谓也。

——《中藏经·阴阳大要调神论》

饥饱无度则伤脾，思虑过度则伤心，色欲过度则伤肾，起居过度则伤肝，喜怒悲愁过度则伤肺。

风寒暑湿则伤于外，饥饱劳役则败于内。

调神气，慎酒色，节起居，省思虑，薄滋味者，长生之大端也。

——《中藏经·劳伤论》

身能活脉，何需药石。

人体欲得劳动，第不当极。动摇则谷气消，血脉流通，疾不得生。所谓流水不腐，户枢不蠹也。

故古之为导引者，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求不老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不舒，起作禽戏，怡而汗出，因以着粉，体自轻便，而嗜食。

——《华佗神方·华佗治血脉诸病要诀》