



科学中医养生系列

童心 龟欲 蚁食 猴行

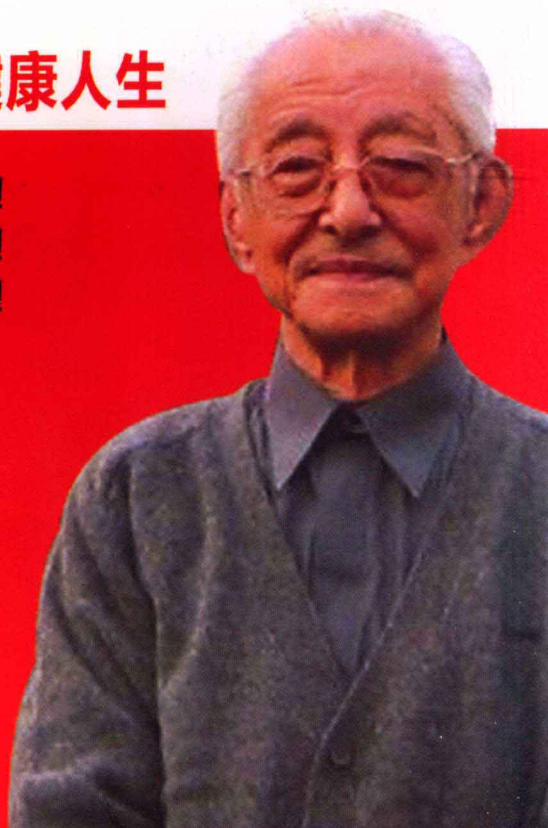
百岁儒医干祖望的养生精华

◎干祖望 著 ◎干 千 严道南 陈国丰 俞无名 整理

国宝级中医引领百岁健康人生

养生路上，从此不再彷徨！
榜样在前，我们模仿即可！
让寿星现身！让事实说话！

最权威的中医养生
最实用的健康指导
最简单的生活方式
最可靠的益寿途径





科学中医养生系列

童心 龟欲 蚁食 猴行

百岁儒医干祖望的养生精华

◎ 干祖望 著

◎ 干 千 严道南 陈国丰 俞无名整理

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

童心 龟欲 蚁食 猴行:百岁儒医干祖望的养生精华/干祖望等著. —南京:江苏科学技术出版社,2012.7

ISBN 978-7-5345-9198-3

I. ①童… II. ①干… III. ①养生(中医)—经验—中国 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 031727 号

童心 龟欲 蚁食 猴行——百岁儒医干祖望的养生八字诀

著 者 干祖望
特邀编辑 钱新艳
责任编辑 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 8
字 数 71 000
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9198-3
定 价 23.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换



干祖望,男,1912年9月生,上海市金山区人。著名中医师,中医养生学家,中医耳鼻喉学科的创业人之一。现任南京中医药大学教授、江苏省中医院主任医师;兼任中华全国中医耳鼻喉科学学会主任委员、江苏省中医耳鼻喉科学学会及江苏省中西医结合耳鼻喉科学学会名誉主任等职。1985年获江苏省人民政府“优秀教育工作者”奖励、1991年获国务院“发展我国医疗卫生事业做出突出贡献”特殊津贴及证书。

▷ 自序

我的养生之道



我是1912年9月出生的,今年100岁了,我在90岁时,尚未退休,照常去江苏省中医院出勤上班。我上半天门诊,头不晕腰不酸,思路清晰;我作报告2~3小时,站着写板书,同年轻人一样;我平时致力于撰写创作,经常放弃双休,晚上时常超过子夜12点才睡觉;病房在16层楼,我去上班基本不坐电梯。

记得20多年前,江苏科学技术出版社出版的《祝您健康》杂志上就发表了我自己身体力行多年的一套养生法,1998年12月1日起,又在《扬子晚报》上以专版专栏的方式连载了50天,于1999年1月20日结束。因为《扬子晚报》发行量特大,我的这套养生方法得到了极大反响,在尚未结束连载之前已有不少读者致函或电话订购单行本。在我90岁的时候,我把这些养生经验写成书出版了。

现在一晃又10年过去,不知不觉中我已经悄然100岁了,真是岁月如梭。这次又应江苏科学技术出版社的邀请,由我的女儿和学生把我的养生经验重新增补编排出版,介绍给广大读者。

其实养生很简单,我的长寿经验可以浓缩成八个字,即“童

心、龟欲、蚁食、猴行”。童心，就是说我们要像天真无邪的孩童一样，没有太多的贪心、嫉妒心、妄想和烦恼，始终保持着一颗纯粹健康、乐观向上的赤子之心；龟欲，就是没有过多的贪欲和要求；蚁食，就是饮食不挑剔好劣，不贪嘴，以少为宜，以杂为宜；猴行，就是不贪懒，多多劳动，活动筋骨。正是这“养生八字诀”陪伴了我百岁人生。

和十几年前相比，当前的养生保健类书籍可以说是遍地开花，林林总总，使人眼花缭乱。需要指出的是，中医养生是要讲究科学的，更是要遵循规律。我这套养生方法，是我亲身体验得出的，并参考了大量中国古代的经验，同时结合了现代的科学观点。为了便于阅读，这次出版，主要是对我过去的文字进行了比较大的梳理，使文字更简洁，语言尽量做到轻松、有趣、幽默，海阔天空，无拘无束。但愿读者在阅读中能享受到怡神养性、遣忧忘倦的乐趣。

晚唐大诗人李商隐曾作《赠荷花》一首：“世间花叶不相伦，花入金盆叶作尘。惟有绿荷红菡萏，卷舒开合任天真。”这首诗歌中提到了“任天真”，其实这也是中国传统中医养生的精髓。

《庄子·渔父》曰：“真者，所以受于天也。”所以，任天真的意思即“任真”，也是道家所谓的“顺其自然”，这是中医养生之道的灵魂，其他一切枝枝节节的具体想法和做法，都是在这个思想指导下开展、行动、深入、完成的。没有这个明确的指导思想而盲目地养生保健，收效甚微，甚至对健康适得其反。

真，是天真，也就是天然的真趣，是天赋的生机，凡一切有生

命的东西,甚至最低级的野草或文昌鱼,有了它即能生存,失去它必然死亡。这个“真”字十分宝贵,因此我说,治病必求于本,养生务必顺其自然。

干祖望

2012年春于南京

目 录



自序 我的养生之道	001
第一章 任真——一个词涵盖养生精华	001
第一节 古代中医和帝王的寿命比较	001
第二节 返璞归真才是自然健康之道	010
第三节 保持一份纯真,恢复自我修复的能力	014
第四节 顺应自然规律,切勿拔苗助长	016
第五节 任真的生活态度令身心和谐健康	018
第二章 养身先养心,两者不可分	020
第一节 人活一颗心,养心是保养身体的前提	020
第二节 心理影响生理——“仁者寿”的科学道理	021
第三节 乐观的心态是好身体的奠基石	023
第四节 不养心,再多的补品也起不了作用	024
第五节 看淡放下笑一笑,控制脾气与情绪	026
第三章 健康跟着想法走,注意“三个不要想”	028
第一节 第一不想病,思想包袱要扔掉	028
第二节 第二不想老,忘记年龄快乐多	030
第三节 揭示年龄的内涵,衰老真是那么回事吗	031
第四节 第三不想儿女,儿孙自有儿孙福	033

第四章 善待自己,力除“四害”	036
第一节 烟是绊住健康的毒草,必须戒绝	036
第二节 酒的罪大于功,能不饮则不饮	038
第三节 不要让赌博毁了美好人生	046
第四节 天人合一,日入而息,午睡扰乱身体节律	048
第五章 揭开五大养生误区,从此不再迷惑	051
第一节 第一误:进补就是养生,保健品多多益善	051
第二节 第二误:有病首先考虑虚,补一补总没害处	055
第三节 第三误:过分迷信医药,健康全靠医生	057
第四节 第四误:追求舒适享受,认为条件好就能长寿	059
第五节 第五误:狂欢尽兴,过分追求快乐	063
第六章 六事不沾边,人生乐逍遥	066
第一节 无聊的争议浪费生命,远离口舌是非	066
第二节 不赶大潮不跟风,安分守己有主见	067
第三节 莫要得不偿失——贪便宜的同时,寿命已打折扣	069
第四节 “骄”和“娇”,养生两把刀	071
第五节 攀比让人活得累,心平气和天地宽	074
第六节 不做违心事,心中坦然体安康	076
第七章 七件益寿好事提升生活品质	078
第一节 京剧戏班的启示——“硬里子”的重要性	078
第二节 打抱不平长养浩然正气	079
第三节 旅游赶节,聊天漫谈,动静结合,怡情养性	081
第四节 品上等好茶,听有益音乐,舒畅身心	083
第五节 多站多走多爬楼,保持腿脚不衰老	087
第六节 买书、藏书、读书、教书、写书,大脑越动越年轻	090

第七节 热爱劳动,劳动是最好的健身运动	093
第八节 在平淡中生活,平淡之中有真味	094
第八章 童心、龟欲、蚁食、猴行——八字真经抗衰老	097
第一节 保持童心,你就永远不会老	097
第二节 童心是驱除负面情绪的良药	099
第三节 学学老莱子,存一份天真	101
第四节 蚁食的原则——吃得少,吃得杂	102
第五节 权衡食量,不饿即可,保护脾胃	103
第六节 好营养,好吸收——《黄帝内经》的食疗观	104
第七节 与世无争,谦和忍让——龟欲令人长寿	106
第八节 强化体能实筋骨,保持活力学猴行	108
第九章 九九归原,再谈任真	112
第十章 十难全美,会取舍才会养生	114

▷ 自序

我的养生之道



我是1912年9月出生的,今年100岁了,我在90岁时,尚未退休,照常去江苏省中医院出勤上班。我上半天门诊,头不晕腰不酸,思路清晰;我作报告2~3小时,站着写板书,同年轻人一样;我平时致力于撰写创作,经常放弃双休,晚上时常超过子夜12点才睡觉;病房在16层楼,我去上班基本不坐电梯。

记得20多年前,江苏科学技术出版社出版的《祝您健康》杂志上就发表了我自己身体力行多年的一套养生法,1998年12月1日起,又在《扬子晚报》上以专版专栏的方式连载了50天,于1999年1月20日结束。因为《扬子晚报》发行量特大,我的这套养生方法得到了极大反响,在尚未结束连载之前已有不少读者致函或电话订购单行本。在我90岁的时候,我把这些养生经验写成书出版了。

现在一晃又10年过去,不知不觉中我已经悄然100岁了,真是岁月如梭。这次又应江苏科学技术出版社的邀请,由我的女儿和学生把我的养生经验重新增补编排出版,介绍给广大读者。

其实养生很简单,我的长寿经验可以浓缩成八个字,即“童

心、龟欲、蚁食、猴行”。童心，就是说我们要像天真无邪的孩童一样，没有太多的贪心、嫉妒心、妄想和烦恼，始终保持着一颗纯粹健康、乐观向上的赤子之心；龟欲，就是没有过多的贪欲和要求；蚁食，就是饮食不挑剔好劣，不贪嘴，以少为宜，以杂为宜；猴行，就是不贪懒，多多劳动，活动筋骨。正是这“养生八字诀”陪伴了我百岁人生。

和十几年前相比，当前的养生保健类书籍可以说是遍地开花，林林总总，使人眼花缭乱。需要指出的是，中医养生是要讲究科学的，更是要遵循规律。我这套养生方法，是我亲身体验得出的，并参考了大量中国古代的经验，同时结合了现代的科学观点。为了便于阅读，这次出版，主要是对我过去的文字进行了比较大的梳理，使文字更简洁，语言尽量做到轻松、有趣、幽默，海阔天空，无拘无束。但愿读者在阅读中能享受到怡神养性、遣忧忘倦的乐趣。

晚唐大诗人李商隐曾作《赠荷花》一首：“世间花叶不相伦，花入金盆叶作尘。惟有绿荷红菡萏，卷舒开合任天真。”这首诗歌中提到了“任天真”，其实这也是中国传统中医养生的精髓。

《庄子·渔父》曰：“真者，所以受于天也。”所以，任天真的意思即“任真”，也是道家所谓的“顺其自然”，这是中医养生之道的灵魂，其他一切枝枝节节的具体想法和做法，都是在这个思想指导下开展、行动、深入、完成的。没有这个明确的指导思想而盲目地养生保健，收效甚微，甚至对健康适得其反。

真，是天真，也就是天然的真趣，是天赋的生机，凡一切有生

命的东西,甚至最低级的野草或文昌鱼,有了它即能生存,失去它必然死亡。这个“真”字十分宝贵,因此我说,治病必求于本,养生务必顺其自然。

干祖望

2012年春于南京



任真——一个词涵盖养生精华

第一节 古代中医和帝王的寿命比较

在通常人的眼光里,大家都认为“中医长寿的多”,事实上究竟如何?我通过翻阅大量的古代文献,做了一个详细的统计,选取历史上那些比较有名的中医,把他们的寿命统计出来,请看实际情况:

人 物	身 份	寿 命
淳于意	西汉名医	65 岁
华 佗	东汉末医学家、外科鼻祖	67 岁
张仲景	东汉医学家、医圣	69 岁
王叔和	西晋医学家	85 岁
皇甫谧	魏晋间医学家、针灸鼻祖	67 岁
葛 玄	三国时道士、养生家	80 岁
葛 洪	东晋医学家、炼丹家	80 岁
陶弘景	南北朝药学家、炼丹家	84 岁
徐之才	南北朝名医	80 岁

续表

人 物	身 份	寿 命
巢元方	隋代医学家、太医博士	80 岁
以上为两汉～隋代(公元前 206 年～公元 618 年)的名医,平均寿命约 75 岁。		
甄 权	唐代医家、一代针灸巨擘	101 岁
孙思邈	唐代医学家、药王	141 岁
崔知梯	唐代医学家、结核病专家	70 岁
孟 诜	唐代医学家、食疗专家	92 岁
鉴 真	高僧、日本汉方医药之祖	76 岁
王 冰	唐代医学家、养生家	94 岁
以上为唐代(618 年～907 年)的名医,平均寿命约 95 岁。		
王怀隐	北宋医学家	72 岁
钱 乙	北宋著名儿科专家	81 岁
唐慎微	北宋医学家、药物学家	80 岁
庞安时	北宋医学家、伤寒学家	57 岁
朱 肱	北宋医学家、伤寒学家	75 岁
许叔微	南宋医学家	75 岁
陈 言	南宋医学家	69 岁
陈自明	南宋医学家、医学教授	80 岁
严用和	南宋医学家	68 岁
以上宋代(969 年～1279 年)的名医,平均寿命约 73 岁。		
成无已	金代医学家、伤寒学家	89 岁
刘完素	金代医学家	80 岁
张从正	金代医学家	72 岁
李东垣	金代名医、脾胃学说创始人	71 岁

续表

人 物	身 份	寿 命
王好古	元代医学家	64 岁
罗天益	元代医学家	70 岁
危亦林	元代医学家	71 岁
朱丹溪	元代医学家	77 岁
葛可久	元代医学家	48 岁
滑 寿	元代医学家	82 岁
王 履	元代医学家、画家	59 岁
以上金代~元代(1115 年~1368 年)的名医,平均寿命约 71 岁。		
戴思恭	明代医学家、著名御医	82 岁
楼 英	明代医学家	69 岁
虞 搏	明代医学家	79 岁
汪 机	明代医学家、新安医学奠基人	76 岁
万密斋	明代医学家	92 岁
薛 己	明代医学家	72 岁
李时珍	明代医学家、药物学家	75 岁
孙一奎	明代医学家	97 岁
方有执	明代医学家	70 岁
王肯堂	明代医学家	64 岁
陈实功	明代医学家、外科学家	81 岁
缪希雍	明代医学家	81 岁
张介宾	明代医学家	77 岁
赵献可	明代医学家、易学家	71 岁
吴又可	明代医学家、传染病专家	70 岁
李中梓	明代医学家	67 岁

续表

人 物	身 份	寿 命
卢之颐	明代医学家	65 岁
以上明代(1368 年~1644 年)的名医,平均寿命约 75 岁。		
喻嘉言	清代医学家	79 岁
张路玉	清代医学家	81 岁
程国彭	清代医学家	73 岁
蒋示吉	清代医学家	89 岁
柯韵伯	清代医学家、伤寒学家	73 岁
叶天士	清代医学家、温病学家	79 岁
薛生白	清代医学家、温病学家	90 岁
何梦瑶	清代医学家	71 岁
徐大椿	清代医学家	79 岁
沈金鳌	清代医学家	59 岁
赵学敏	清代医学家、药物学家	84 岁
吴鞠通	清代医学家、温病学家	78 岁
陈修园	清代医学家	70 岁
王泰林	清代医学家、肝病专家	64 岁
费伯雄	清代医学家	79 岁
王孟英	清代医学家	60 岁
陆九芝	清代医学家	68 岁
马培之	清代医学家	83 岁
雷少逸	清代医学家、传染病专家	55 岁
张聿青	清代医学家	65 岁
余听鸿	清末内外科名医	61 岁
陈莲舫	清末名医	74 岁