

养生聊斋



春来莫急着春装
绿粥白水宜暑天
秋高气爽莫贪爽
冬日晒晒无菌害

春节素食清胃水
夏天吃苦身之福
二八穿衣不要乱
暖冬室内不宜暖

天津出版
天津科学

姜维群 姜





天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生聊斋 / 姜维群, 姜维民著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5308 - 7845 - 3

I. ①养… II. ①姜… ②姜… III. ①养生(中医) - 普及读物 IV.

①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 065548 号

责任编辑: 张建锋 方 艳

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332695(编辑室) (022)23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 7 字数 200 000

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 23.00 元



养生五得(代序)

说个“养”字给健康

养生养生,全在一个“养”字。其实,养生最早的本义是指奉养父母,所谓养生送终。后世由于道家的介入,于是有了养生家(指修道者,讲究行气功,炼丹药,以求长生),有了养生术(各种吐纳和健身之法)。

养字,其义广矣,其源远流矣。甲骨文中就有这个字,不过当时这个字是个会意字,左边是个大羊头,右边是个“攴”字,是手拿鞭子放羊的意思。上古牧民过的是游牧生活,不能定居,以牧为养。到了秦代,游牧改成了田耕,于是小篆的“羊”下改为一个“食”字(繁体养字为養),有羊有食,逐步有了饲养、养育、培养的词义。

人的思维在延伸,字的含义也在拓宽,养从单纯的饲养到奉养,慢慢扩展到保养、补养方面,由泛化逐步细化,诸如养胃、养目、养心,再往形而上引申,像养神、养仁、养真等。一个养字包容了生命的大千世界,也托起了生命的长度。美国黑人早期爵士音乐的钢琴演奏家兼作曲家尤比·布莱克活了100岁,在

1983年逝世前5天过生日时说：“如果我知道我能活这么长，我一定会更好地保养自己。”保养是养生过程的重要组成部分，肯定地说，不会保养自己的人不会长寿，也可以肯定地说，科学的方法、适度且适合的方法保养，肯定会增加生命的长度，生命的长度必然要以健康为前提。正像这位黑人作曲家，生前一定是保养自己的“高手”，然而，这百岁高寿远非人的寿限，两千年前的中医典籍《黄帝内经》就说，上寿一百二十岁。而许多人活不到这个年龄，为什么？明代笔记《谷山笔麈》告诉我们：“人之年寿长短，元气所稟，本有厚薄，然人能善养，亦可延年。如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。若使置长烛于风中，护短烛于笼内，则以彼易此，未可知也。故养生之说，不可不知。”

这段话讲得很明确，人天生的体强体弱就像蜡烛有长有短一样，并不是说长烛燃烧时间就长，把它放在风中燃烧得就快就短促；把短烛放在灯笼内，让它慢慢均衡燃烧，反而燃烧时间就长。这就是“人能善养，亦可延年”的道理。晋代文人嵇康在《养生记》中说：“积微成损，积损成衰，从衰得白，从白得老。”所谓的“养”就是避免日常的些微不良的习惯，防微杜渐，嵇康这段话讲的道理十分明确，许多微小的劳损积累起来会损伤身体，再将这些损伤堆积起来会使身体衰弱，身体衰弱，人的头发就变白了，于是人就老了。老是一个通道，是把人送到多病无健的阶段。所以说，怎样保养，怎样养生，就像一根蜡烛，别看它短，将它放在灯笼内，不受风吹雨淋，再严加看护，让它节省能源一点点地燃烧，这就是“养”。许多享耄耋大寿的名人，无一例外年幼、年轻时体弱多病，很大程度上他们抓住了一个“养”字，于是有了年老之后的健康，同时还有了一个比常人多出许多的生命长度。

饮食锻炼一定要“量体裁衣”

在新世纪,科学在普及,也在泛化,城市人几乎百分之百地对养生有兴趣,有了解。但不得不指出的是,许多人将养生的养字真的变成了繁体的“養”字,将大部分的关注度放在了“食”字上。确实,养的本身是摄取食物以滋养,但绝非养生的全部,要知道,食就是俗语的吃,即我们现在所说的饮食,许多养生的观念首要的是营养的问题,把身体的健康全像押宝一样押在了饮食营养方面。本来吃饭喝水是天天必须进行的事,但把它过于精细化了,普通的民众都像营养学家一样,用天平计算着各类营养素的配比,不管色香味,只论维生素,毕竟人不像无土栽培的花草,只靠营养液就能鲜艳得楚楚动人。

不得不指出的是,现代观点把养生机械地切割成两半,一半是饮食,一半是锻炼。饮食皆以营养热量论,锻炼多以坚持恒定为优上。殊不知,养生之法首先要天人合一和因人而异。任何不看地域不分季节以及人人相同的“养生”都像是穿衣服,不量身订制,只分大中小号,肯定不合体,是有缺欠的。以锻炼为例,中国的养生是以四季的变换而有所不同,尤其在冬天,身体对应天时以“藏”为主,如身藏行藏,减少户外活动,不摸黑早起;汗藏,不让汗津外出,尽量不出汗等。而现代观点恰恰是以一年365天坚持准时均衡的健身锻炼为目标,要知道,“冬天不可汗淋漓”,中医学认为,冬天宜保汗以保阳气不外泄。现在的生活空间,既删除了夏天,也抹掉了冬天,夏天时节空调电扇冷饮让人不出汗;冬天暖气空调让人汗津津。人“反季节”如此,违天时如此,是养生还是损生?

再以饮食为例，一味讲补讲营养，不分年龄段不管疾病时，其为大谬。人到老年，脾胃弱、活动量小，不是营养第一，而是以好消化为首务。人得病时亦如此，多项实验证明，感冒患者若“肥吃肥喝”病情则会加重，癌症病人进补会加速肿瘤的生长，适得其反。人到老年，少吃高蛋白、高营养的食物，是对脾胃的养护，总强调营养成分、热量配比而不分对象，是对脾胃的伤害。明代大书画家董其昌在《画禅室随笔》中指出：“戒厚味，厚味昏神；戒饱食，饱食闷神；戒久睡，久睡倦神。”

什么是“厚味”？古人的理解是美味，即“温淳甘腴，腥醲肥厚”，现代人的理解则是高脂肪、高蛋白、高热量。尤其是“营养”一词的传入，我们最初的理解是“吃好的”就是有营养，“好吃的”同样有营养。孩子发育不好要增加营养，病人要补充营养，老人多吃有营养的。我们古人的观点很有道理，膏粱厚味、肥甘酒醇，往往酿成湿热，使升降失常，胃满头昏。

人是杂食动物，而非肉食动物。古生物学家判断动物摄食种类，首先分析牙齿结构。人有32颗牙齿：白齿20颗，切齿8颗，犬齿4颗，从牙齿结构比例看，正常食物结构植物与动物性食物比例应为7:1。但在灯红酒绿、杯盏交碰、饮食水平很高的今天，难免“厚味”，难免“饱食”。

养生要随意，切莫刻意

养生首先是解决健康问题，其次才是寿命问题，所谓养生都有一个“度”，前些年有句“该出手时就出手”的歌词很有影响力，“出手”谁都会，一个“该”字的潜台词是这个“度”，何时出手，什么情况下出手，就是一个适度适时。中国儒家鼻祖孔子提



出一个观点：过犹不及。意思是，做什么事超过了做过了头，和做事欠火候达不到是一样的，就说养生，过于精心精细效果不好，过于浮皮潦草效果也不佳。前文提到的明代大书画家董其昌，其书画艺术的影响力从明末至清一直不衰，在绘画与养生方面他悟出了一个别人皆忽略的道理，他说——“画之道，所谓宇宙在乎手者，眼前无非生机，故其人往往多寿；至于刻画细谨，为造物役者，乃能损寿，盖无生机也。黄子久、沈石田、文征明皆大耄，仇英短命。赵吴兴止六十余。仇与赵，品格虽不同，皆习者之流，非以画为寄、以画为乐者也。”

把绘画当作兴趣乐事，还是受它的役使，不仅是心态，而是世界观的大事。董其昌列举的画家得大寿的是把宇宙纳入胸臆，性情所寄乐在其间；像仇英不是这样，画山水、画人物刻画精谨细致，整天像是在制作精密仪器，成了万物的“奴役”，岁数不大就病逝了。这里谈出养生的一个大道理，那就是清代《老老恒言》说的：“养生之道，唯贵自然，不可纤毫着意。”

极尽精力绘画，画出的画肯定精美，用足余力养生，肢体也会灵捷，但有一关键处，都已落入“造物役者”的窠穴中。养生就像照相，自然状态下最美、最轻松。可我们总想更美，于是就矫揉、就造作，就摆姿势，其结果常常是画虎不成反类犬。养生之道，唯贵自然，自然到什么程度呢？演员进入角色后，一定是忘了自己全身心投入角色中，没有感觉自己在演戏。养生的高境界就是生活，极其平常的生活。有人请教学者季羨林，问他高寿的养生方法，他根本没有意识自己在养生，最后说出“不吸烟、不喝酒、不锻炼”的“三不”。尤其“不锻炼”三字，最让如火如荼的健身养生的潮流扫兴，季羨林讲的“我没有时间也舍不得时间锻炼”，是实情。但他一心钻在书本里，不是想通过书本

得到“书中自有黄金屋、颜如玉、官帽子”，这就是“宇宙在乎手，眼前无非生机”；若满脑子名利是“为造物役”，怕是绝无百龄遐寿。养生情同此理，整天病字当头、死字当头，用各种方法去练去补，心理重负是健康最大的敌人。现代长寿数据表明，百岁长寿老人 80% 是农村人，许多研究说农村空气水质要优于城市，其实最根本的是，农村老人是在生活中长寿，而非锻炼中长寿，生活还原自然，养生之道，唯贵自然嘛。像农村老人田间地头、屋前屋后的适度劳作和活动，本身就是一种随时随地且随心随意的锻炼，季羨林整天钻在故纸堆中查找写作思考，其益处比锻炼有过之而无不及。

养生首先是为了健康

健康是享受生活的最大前提，养生是获取健康最直接的手段，养生首先要养心，要培养“意识形态”，养生本来就不是大生产，要完成什么指标，也不是赶路，非要到达什么目的地。“让心打个盹儿”，打盹儿不是睡觉，是假寐，是短时间的懈怠，是心在随意间的一个放弃。说到底，“养”是调剂，不是调高；是放松，但不是放任。所以，美国科学家富兰克林根据观察发表以下言论：“没有什么东西比过分维护健康更致命的了。实际上，维护健康是简单的，只需适当的饮食，加强锻炼，不吸烟，不喝过量的酒。”养生是维护健康，这个“养”字并不玄奥高深，谁若将之弄成玄学，就违背了生命的法则，生命是世界上最核心、最精彩的部分，它有它自然的属性和朴素的质地，任何繁琐华丽的装饰都是赘物。

但这并不等于不需要“赘物”，人之养除食物外，衣、住、行



等都需要“养”。住房条件改善善莫大焉。从古至今,任何一个时代比不上现代人的居住条件。要知道,人的健康寿命是随着居住条件改善而逐步延长的。人的寿命有两次实质性的改变,一是学会用火吃熟食,二是由穴居巢居改住房屋。住房让人脱离了栉风沐雨的艰窘境地,尤其是新世纪以来城乡居民住房的改善,怎样利用阳光、空气等自然资源,与住房的科学性有关,清风明月不用一钱买,用好大自然赐予的“纯天然”,都应补上这一课。

此外,饮食养生的后面是“衣”。

不能不说,现代审美许多是背离健康理念的,现代着衣审美是为城市人群的公寓一族设计的,现代房屋的温度冬暖夏凉,而且形成了两个季节两重天,外边寒风凛冽,室内温热如夏,再加上高楼效应形成的“风洞”,从热屋走出极易着凉感冒,还有严冬专门追求美丽“冻人”一族,新时期的“衣养”理念尤其显得重要起来。

避免感冒应该是穿衣的学问,有一个现象近年很明显,只要气温有大幅度的波动,医院急诊室里便人满为患,是人的体质下降,还是人穿衣有不妥的地方?这确实需要认真思考、小心求证。欧美人最怕感冒,由于怕才尽力避免,国人的感冒比率较高,并非不怕,而是我们许多的着衣不科学给感冒以“偷袭”的机会。

衣食住行,包含着健康的要素,这些要素需要梳理归纳,把平时容易忽略的提醒一下,把似是而非的再论证一番,或许能够让人在健康的驿站中多停留停留,美国的爱默生说:“健康是人生的第一财富。”那么,养生是健康的第一投资。爱默生又说:“健康是智慧的条件,是愉快的标志。”养生就是为了健康,有了

健康,智慧才会更好地发挥,人的愉快建立在健康基础上,方能筑起美丽的金屋。

从长寿二字读出什么

活到百岁,至今仍是人们的梦想。

在一千多年前的南北朝,王巍对皇上说:“古来言,愿陛下寿比南山,或称万岁,此殆近貌言(虚伪文饰的话)。如臣所怀,愿陛下极寿百年亦足矣。”这是一位敢于讲真话的大臣,从古至今,有准确年代记载的朝代,没有一个皇帝活到百岁,清帝乾隆是帝王中的最长寿者,不过八十几岁。

然而,动物通过进化适应自然,人类通过科学进步在改变生存环境,通过养生在改写生命的长度。汉字很有趣,往往是两个单字相加组成一个词,像“养生”,“养”是奉养培育,是健康的基石;而“生”则是生命,是生存,是生长,这个由生到死的长度,就是寿命。所谓生,就是与死相对的生命现象。任何生物,其终点都是死亡,生死的周期,生生不息的代代繁衍,对于植物和动物没有思维的感知,作为人,这一地球上最具智慧的灵长类,对寿命有着近乎焦灼的企盼,于是把生命长度的任何一个时段冠之以吉祥的称谓。且不说中国,只说一衣带水的邻国日本,因受汉字影响,其中有明显的中国色彩。如61岁称“还历”,日本也采用干支纪年,60年为一轮,60岁过后又从1开始。70寿辰称古稀,77岁称喜寿,日文中“喜”字的草书为三个“七”字组成,因而得名。80岁称为“伞”寿,日本的伞字简写为“伞”,形似八十。88岁称为“米”寿,米字拆开即为“八十八”。99岁称为“白”寿,白与百形音相似。108岁称为“茶”寿,茶字的字头是



二十(廿),下面可拆为“八十八”,加起来恰是 108。此中看出人们对高寿遐龄的推崇与向往。

寿命是生,说得再直白些,就是活着,生与活有近义的成分,二字相加成了“生活”,就形成新的意思。鲁迅先生曾说:“人必生活着,爱才有所附丽。”同样,人必生活着,寿才有所依附。世上大概没有没有生活而孤立存在的人,寿命体现在生活中,养生长寿当然也必然体现在日常的生活里面。举一个很简单的例子,中国有句谁都知道的俗语:不干不净,吃了没病。这是长期生活而总结出来的经验,本来是经验,却受到越来越严厉的批判,事实是怎样的呢?

美国最新的科研报告证实“不干不净吃了没病”有科学依据。随着显微镜的出现,人们发现了一个肮脏且恐怖的微生物世界,一个人的身上可能携带 90 万亿个微生物,世上随处都有细菌,于是生活中出现了这样一个名词:消毒。

研究证明,人们“消毒”、过度追求清洁的极端行为却带来了事与愿违的结果,在过度清洁的环境中生长的儿童,抵御细菌病毒和寄生虫的能力较差,而稍微有些脏的环境并不会危害健康,相反有利于其免疫系统的健康发育。研究报告甚至认为,“孩子们将东西往嘴里放的行为可以使他们的免疫系统对环境产生反应”。从这个事例里让人读到什么呢?生活应该是随意的自然状态,长寿也是这种自然随意状态下的生命形态。

目 录

养生五得(代序)	1
第一章 春夏之养	1
抛却电视去寻春	3
春节食素清胃火	5
春来莫急着春装	7
春暖先莫减下衣	9
一味避热弊害多	11
绿粥白水宜暑天	13
夏天吃苦身之福	15
晚睡早起过长夏	17
养生应知五月五	19
夏季养生有“三清”	21
伏天脾胃宜“淡化”	23
出出汗,保夏安	25
盛夏出汗有三忌	27
长夏尤宜正午眠	29
劝君夏来养养神	31

第二章 秋冬之养 33

秋来最宜调精神	35
秋高气爽莫贪“爽”	37
秋至要防“阴暑”来	39
秋深不必强饮水	41
“白露不露”说秋凉	43
“二八”穿衣不要乱	45
耐寒锻炼始于秋	47
冬将来时“冻一冻”	49
冬晒太阳要择时	51
冬阳晒晒无菌害	53
冬天不可汗淋漓	55
暖冬室内不宜“暖”	57

第三章 食养有方 59

物熟始食水沸饮	61
吃睡正常何须“补”	63
减食添寿君信否	65
得上感冒远荤腥	67
口有异味调脏腑	69
食用蔬菜求“五彩”	71
莫以一咸统天下	73
熬粥食粥讲“两候”	75
想要健康食老姜	77

饮食不必尽信书	79
养生保健水为先	81
过节知“节”无病邪	83
第四章 物养有道	85
多多利用“纯天然”	87
做些家务也养生	89
锻炼可在随意间	91
健身来点“花架子”	93
“金鸡独立”益身心	95
“不便之便”手杖好	97
枕头内囊应讲究(上)	99
枕头内囊应讲究(下)	101
老来应备痒痒挠	103
摇扇身心两逍遥(上)	105
摇扇身心两逍遥(下)	107
手擦脚心胜良药	109
“摇头晃脑”颈椎好	111
端坐也是健身法	113
闲来散步有讲究	115
第五章 养心有术	117
时常让心打个盹儿	119
情志舒缓莫激昂	121

善良为怀仁者寿	123
琴是享受亦养心	125
下棋本是神仙乐	127
从容养生是书法	129
黑墨团中天地宽	131
健康别忘脑运动	133
关注身体别过度	135
学习最是延年法	137
高寿可从笔端觅	139
精神保值寻茶趣	141
心与天通随时安	143
学会欣赏得乐享	145
七情淡些病自远	147

第六章 动静有法 149

打个哈欠也益身	151
觅得睡方百病消	153
枕上摄养如仙丹	155
枕能养人莫轻觑	157
药枕养生胜大丹	159
闲中取静少生病	161
人要学会养“未病”	163
“泄”也养生君知否	165
唾沫是宝别“唾弃”	167
养生重道也重术	169

养生要有主心骨	171
抑郁疲劳感冒来	173
避免长寿成“长受”	175
第七章 养生有戒	177
怒恐如刃两避之	179
少些敌意少些病	181
“莫恼”便是长寿宝	183
长寿不可“四不顾”	185
背诵百字《养生铭》	187
戒欲古诗请君读	189
钱作本草也养生	191
健康如钱省着花	193
莫助强阳伐真气	195
有个“良方”君须记	197
忘掉是非心最适	199
把心放下病自远	201
养生莫忘“十六宜”	203
后记	205