

传统中医药临床精华读本丛书

第3辑

总主编◎周德生 郭志华

颐养

释义

原著 李渔
主编 张超群 周德生

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

传统中医药临床精华读本丛书

第 三 辑

总主编◎周德生 郭志华

颐养

释 义

原 著 李 渔
主 编 张超群
副 编 谭光波
编 委 张超群
谭光波
胡艳玲

周德生
钟 捷
周德生
高晓峰
冯 坚

钟 捷 胡 华
肖 志 红 姚 飞

图书在版编目 (CIP) 数据

颐养释义/周德生, 郭志华总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 3

传统中医药临床精华读本丛书 (第三辑)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4083 - 8

I. ①颐… II. ①周…②郭… III. ①养生 (中医) —中国—清前朝②颐养—注释 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 008266 号

颐养释义

主 编 张超群 周德生

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

印 刷 太原德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 182 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月山西第 1 次印刷

印 数 1 - 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4083 - 8

定 价 15.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影 响，尽管也涌现了许多医药学专著，但不可避免地留下时代的烙印。而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观，传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式地培养了，此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药的传统思维，是无奈中的必行之举。要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。

今天，我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学，传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。为了使现代中医药的学习者、研究者和从业者们以最小的阅读量获得最大的阅读效果，宏观了解传统中医药学成就的概貌，和掌握传统中医药学的精华，我们汇集了6种传统中医药临床名著，作为传统中医药临床精华读本丛书（第三辑），由山西科学技术出版社出版，奉献给同道。

本丛书的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作；尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

分册内容：（1）《颐养》。《颐养》是清代李渔所撰著的《闲情偶寄》中的一部分。《颐养》讲的是人们应当如何养生保健，以便颐养天年的问题。包括：“行乐”、“止忧”、“调饮啜”、“节色欲”、“却病”、“疗病”等六部分。“行乐”讲的是人如何行乐的方法以及在家庭、道途、春、夏、秋、冬、随时即景就事等如何行乐的方法；“止忧”讲的是如何止住眼前可备之忧愁和身外不测之忧愁的方法；“调饮啜”讲的是在“爱食、怕食、太饥、太饱、怒时、倦时”这些情况下怎么来调节饮食的方法；“节色欲”讲的是在“快乐过情、忧患伤情、饥饱方殷、劳苦初停、新婚乍御、隆冬盛暑”等六个方面如何节制色欲的方法；“却病”讲的是“病未至、病将至、病已至”等三种情况下如何来防止和消除疾病的方法；“疗病”讲的是有“本性酷好、其人急需、一心钟爱、一生

未见、平时契慕、素常乐为、生平痛恶”等七种“非药之药”都可以当作药以及如何使用这些“药”的方法。从中可以看出作者是有着丰富的养生保健、颐养天年的阅历和深切体验的。阅读此书，我们确实可以学习一些养生保健颐养天年的好方法。另外，从这一书还可以看出作者文笔流畅、生动、诙谐、博学，堪称为优秀的散文作家。从这一书还可看出作者李渔不仅是一位博学多闻、知识渊博的学问家，而且是一位多才多艺、才华横溢的大才子，还是一个旷达乐观、情趣高雅的大玩赏家。作者李渔，字笠鸿、又字谪凡，号笠翁，是一个卓有成就的戏曲文学作家和杰出的戏曲理论家。明末清初浙江兰溪人。康熙时流寓金陵。家设戏班，常往各地达官贵人门下演出，著《一家言》，所作传奇《比目鱼》、《风筝误》等十种，合称《笠翁十种曲》，时称李十郎。所著《闲情偶寄》，其中包括戏曲理论、饮食、颐养、营造、园艺等诸多方面内容，在戏曲理论上有所丰富、发展和突破。另有短篇小说集《十二楼》，多描写才子佳人的故事，情节离奇，但间或有些庸俗的描写。这些是读者在阅读他的作品时应加以注意的。（2）《食色绅言》。本书作者龙遵，明代人，生平事迹不详。自称皆春居士，是一个没有出家的佛教徒，从本书的内容中也可以看出他所受佛教的影响。书名“绅言”，绅字有约束的意思，由此可以看出作者的意图，就是说，“饮食男女”之事，应该有所约束节制，不可放纵，不能过度。本书作者只是编纂，而不是创作，他编选了历代有关这方面的言论，没有自己的思想体系，只能从取舍中看出他的思想倾向来。作者约束节制的意图是正确的，但是，是否完全体

现了这种意图，却值得商榷了。全书有儒、道、释三教合一的思想，引言中就引用了三教的言论。全书的选材也以此为准则，将历来三教著名人物的事迹言论作为本书的内容。选材不分时代先后，也不管内容是否典型，不避忌重复啰嗦，作者自称“不择醇疵”，内容比较庞杂。儒家如《礼记》、孔子、孟子、周敦颐、程颐、程颢、朱熹、陆九渊、王守仁等宋明理学家以及一些信奉儒家的官宦读书人等等的言论。释家包括佛祖、佛经、菩萨、禅师、高僧、居士等的言论。道家有老子、至人、真人、仙姑等的言论。全书分两大部分，一是饮食绅言，一是男女绅言。在第一部分中，作者反对杀生，主张素食，提倡节约，同时要求戒酒。第二部分各教意见不一致，儒家要求节制情欲，而释、道两家则主张禁绝情欲。不要多吃大鱼大肉，不要酗酒，不要放纵情欲，这无疑是正确的。但是，如果说过了头，由约束变成禁绝，就走向了谬误，这正是本书的缺点。《男女绅言》有一段论述节欲的文章，指出一年中农历四、五、六、十、十一这五个月，一个月中初八、初九前，二十二、二十三以后的日子；每一天中刮风、下雾、雷电、虹霓出现……时刻；或者遇到怒、恐、悲、忧之事，是人体最虚弱的时候，应该杜绝房事。这段话，极有参考价值。而孙仙姑助人修炼的诗，主张“十岁童子正好修”，等到成年以后，“元阳耗散尽”，好似“芝麻压尽油”，就晚了。作为劝人修道，可以理解；如果要人绝欲，就不能提倡了。自然，书中也还有许多封建迷信的东西，如因果报应、六道轮回等宿命论思想，则应该批判、摒弃。（3）《本草害利》。作者凌奂，字晓五，又字维正，号折肱老人，

清代道光、咸丰年间浙江归安（今吴兴县）人。自幼体弱多病，思阅方书，凡医经、本草及诸家论著，靡不收采。逐弃诸子业，从本郡吴古年学医，将历代名医著述探本求源，随时就正。尝谓：“若辈志图上进，力矫凡庸，必多读书而加以临症，阅历既深，甘苦自悉。”并以程伊川先生所言：“医不读书，纵成仓扁，终为技术之流，非士君子也”，与诸弟子共勉。凌氏斋名“饲鹤亭”，藏书万卷。又从同郡吴古年夫子游，学识愈丰，遂将其师古年夫子所著《本草分门》加入药物之害，整理成帙，更名为《本草害利》。此书集历代本草及名医经验，结合自己丰富临床经验，选用常用药物，删繁就简，先陈其害，后叙其利，并详述其出产、形状、炮制方法，书中提出“药害”理论，强调根据病证辨证用药，趋利避害，对于合理用药，减少“药害”，具有现实的指导意义。（4）《粥谱》。清代黄云鹄所著的《粥谱》是我国最早的一部药粥专著。早在《周书》中就有：黄帝始“烹谷为粥”的记载。但应用药物与米谷煮粥治疗疾病，最早见之于《史记·扁鹊仓公列传》中。该传中载到：齐王有疾，医家淳于意诊断后让齐王服“火齐粥”，服后齐王病愈。而后有关论述药粥的书籍甚多。如汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》就有许多米药同用或药后食粥的论述，如：“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等都是米药合用的典型；唐代孙思邈所著的《千金要方》中就列有食治专节，还有应用“牛乳粥”，“天花粉粥”治疗老年病的记载；《太平圣惠方》收集了宋以前方书中和流传民间的保健粥食129方，如用“杏仁粥”治疗咳嗽，“酸枣仁粥”治疗失眠等；明代李时珍所著的《本草纲

目》中选了药粥 62 方，并列出专节作了论述。明代有关论述药粥的书籍也甚多，如《普济方》收有 180 方，《二如亭群芳谱》收有 18 方等等。由此不难看出，明朝应用药粥防病治病已十分普遍了。到清代时，药粥疗法又有所发展。黄云鹄所著的《粥谱》收录了粥方 247 个。这不仅是我国目前已记载粥方最多的一份资料，而且也是我国最早的一部药粥专著。本书将历载的药粥分为谷类、蔬类、木果类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用及主治。不足之处是，单纯地罗列粥名，又缺少用量制法，且全部为单味粥方，前人许多有效的复方药粥均未记载。药粥疗法所选用的中药绝大部分是味性平的滋养强壮药。这些中药都有抗老防衰、延年益寿的作用。如山药、枸杞、首乌、苁蓉等。有些中药对预防老年病的形成也颇有裨益，如山楂可防止高血脂、高血压，冬瓜预防老年肥胖，柏子仁预防老人便秘等等，运用这些中药同米煮粥，经常服食，确实能起到补益抗老，延年长寿的效果。(5)《中医古籍孤本大全·指南后论》。一函二册二卷 121 页（清）著者佚名，据清乾隆二十九年甲申（1764）抄本影印。上卷介绍中风、肝风、眩晕、头风、虚劳、咳嗽、吐血、失音、肺痿、遗精、淋浊等 52 种疾病证治；卷下分述痢、便血、脱肛、痿痹、痉厥、癫痫、胃脘痛、腰痛、崩漏、吐泻、耳目鼻、咽喉等 32 种病证治则及其方药。每证之下先论述病因、病机、诊断等；次列治疗用药，预后、禁忌等。既有医论探讨，也可谓临证指南之书，对后学颇有启迪。(6)《寓意草》。《寓意草》是著名的中医医案著作，明末清初医家喻昌撰于公元 1643 年（明崇祯十六年）。全

书不分卷，前有医论二篇，强调“先议病，后用药”，并制定了议病格式。其后收录以内科杂病为主的疑难病案60余则，每案记述患者发病情况、症状体征、病情变化和治疗过程，分析病因病机，阐明治法方药，还以设问的方式，讨论其关键和疑难所在。本书选案典型，记述完备，分析精当，辨证准确，善用古方，用药灵活，见解独特，发挥颇多，在医案著作中有相当的影响，对中医学习、研究和临床都有指导意义。

每分册原文均选用相应的善本为基础，并较以近世出版的点校本，导读由相关领域的专家编撰。力求使必读之书成为可读之书，有用之书成为能用之书。

传统中医药临床精华读本丛书（第三辑）总主编

周德生 郭志华

《传统中医药临床精华读本丛书（第三辑）》

编委会

总策划 赵志春 周德生

总主编 周德生 郭志华

编 委 （按姓氏笔画排名）

万 能 王 鹿 王仙伟 邓兰平

邓秀娟 代洪波 冯 坚 皮 森

刘红宇 刘建和 孙晓鹏 李仲普

李新娥 李煦昀 余艳兰 陈 瑶

吴 可 肖瑞飞 肖志红 林萃才

张超群 张 梅 周德生 周志涵

赵刘乐 胡 华 胡艳玲 钟 捷

谭光波 姚 飞 高晓峰 郭震霖

黄 纯 黄开颜 谢朝晖 谢志龙

秘 书 胡 华 肖志红 赵彦琴 刘 峰

导 读

随着社会物质文化的发展，人们似乎越来越关注自己的身体健康，绿色食品、健康生活等概念层出不穷，人们由注重“吃饱穿暖”到注重“吃好穿靓”，不断追求更长的寿命与更有质量的生活。其实，养生在中国古代就早已受到了重视。从春秋战国先秦两汉，到魏晋隋唐，再到宋元明清，各个时期都有许多养生之道。养生学在我国源远流长，既见于医家，亦见于文、史、哲诸学者中。主要有以下方法：精神养生《黄帝内经》从医学角度首次提出精神保养可以防病，并依据四时之气的特点来调养精神。精神养生学派认为人的思、虑、智、志、意、魂等均由神所主。因而主张神气清静内守，不宜躁动妄耗，强调少私寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，则可抗衰延年，促进健康；动形养生《吕氏春秋》率先提倡动形养生，认为经常运动身体，可强身健体，延年益寿。东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创编了“五禽戏”体操，作为强体健身之功法；调气养生乃生命根本和动力，具有抗邪防病功效。气贵在运行不息、升降有常；调养元气之法包括慎起居，顺四时；戒过劳，防过逸；调饮食，和五味和七情、省言语；习吐纳、行导引等；固精养生通过固摄阴精，使之充盈内守，以达养生。据载，此法最早由管仲提出。强调调节情欲以防阴精妄耗，倡导晚婚、节欲、调节情、省操劳、以保养阴精，固秘阳精，益寿延年；饮食养生唐代名医孙思邈为此派宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗病，养老益寿，饮食

宜清、淡、软、简；忌腻、厚、冷、杂。邹铉提出：“凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。此为养老之大法也。”认为食养对人本具有调和阴阳、滋养脏腑、补益气血、调节情感等作用，为养生之本；药餌养生利用药物调理阴阳。补益脏腑，滋养精血，以达到抗衰老的目的，其观点是以扶持为本，制方原则在于“中和”，认为老人药餌，只可用温平、顺气、进食、补虚、中和之药，并应与食养结合，一是温养肾气，二是健脾理气，即重在培先天、后天之本。用药要根据四季气候和年龄阶段不同的特点，因人而异，未病先防，养脾气，填肾精。上述养生之法各有所长，因此养生抗衰延寿之本，应根据自身诸方面的条件，选择综合养生方法，方可奏效。明清时期，由于历代养生经验的广泛积累，多以汇集前人养生法则与经验。本书为清初著名的作家、戏曲家兼文学家所著《闲情偶寄》的一部分，是作者总结明清以前的历代养生经验和法则。告诉人们应当如何养生保健，以便颐养天年的问题。为行乐、止忧、调饮啜、节色欲、却病、疗病等6个部分。阅读此书，我们确实可以学习一些养生保健颐养天年的好方法。另外，从这一书还可以看出作者文笔流畅、生动、诙谐、博学，堪称为优秀的散文作家。从这一书还可看出作者李渔不仅是一位博学多闻、知识渊博的学问家，而且是一位多才多艺、才华横溢的大才子，还是一个旷达乐观、情趣高雅的大玩赏家。李氏对摄养的论述见解精辟，内容十分丰富，很贴近生活实际，具有极高的参考价值。

一、李渔及其著作

李渔（1610～约1680），明末清初浙江兰溪人，是一个卓有成就的戏曲文学作家和杰出的戏曲理论家。在他的一生

中，他广泛的涉猎不同的学科，琴棋书画，经史子集，医药占卜，天文地理，无所不及。取名仙侣，后改名渔，字滴几，号天徒，又号笠翁。自幼聪颖。及长，擅古文词。明崇祯十年（1637），考入金华府庠。41岁去杭州，后移家金陵，游历四方，广交名士。清康熙十六年（1677），复移家杭州，于云居山东麓修筑层园，约卒于康熙十九年。李渔素有才干之誉，世称李十郎，家设戏班，至各地演出，从而积累了丰富的戏曲创作、演出经验。他重视戏曲文学，曾说：填词非末技，乃与史传诗文同流而异派者也。他的戏曲论著存《闲情偶寄》词曲部，以结构、词采、音律、宾白、科译、格局六方面论戏曲文学，以选剧、变调、授曲。教自、脱套五方面论戏曲表演，对我国古代戏曲理论有较大的丰富和发展。《闲情偶寄》除戏曲理论外，还有饮食、营造、园艺等方面的内容。李渔在给礼部尚书龚芝麓的信中说：庙堂智虑，百无一能泉石经纶，则绰有余裕。托之空言。稍舒蓄积。可见此书足能反映他的文艺修养和生活情趣。他所著的戏曲，流传下来的有《奈何天》、《比目鱼》、《蜃中楼》、《美人香》、《风筝误》、《慎骛交》、《凰求凤》、《巧团圆》、《意中缘》、《玉搔头》以上十种合刻称《笠翁十种曲》，《万年欢》、《偷甲记》、《四元记》、《双锤记》、《鱼篮记》、《万全记》、《十错记》、《补天记》及《双瑞记》等19种。其中，演出最多的是《风筝误》一剧。此外，有小说《无声戏》、《连城壁全集》、《十二楼》、《合锦回文传》、《肉蒲团》等。康熙时流寓金陵，别业称芥子园，设有芥子书。李渔女婿沈心友，请王概等编《芥子园画谱》，流传甚广。

李渔是个奇才，有人曾给他戏剧家、小说家、音乐家等24个“家”的头衔，这应该是当之无愧。他是个文人，但更多的是个艺人，而且是中国第一个进行商业化运作的艺

人。艺人给观众带来的是欢乐，职业特点影响他的养生观。他认为养生要追求生活的乐趣，他甚至对跳蚤虱子都感兴趣，“肥不食，瘦便尝，枉多情，辜负伊行”在文艺作品中对这些小动物描写如此有趣恐怕古今鲜有。林语堂在谈到他的《闲情偶寄》一书时，说这是“研究生活乐趣”的书，他把戏剧生活化，生活戏剧化，他曾说“心和则百体皆和”。他一生以淡泊名利为乐，在明末清初时曾隐居三年。“绝意浮名，不干寸禄（不为官）”之后他领悟到，这三年过的轻松愉快。可谓“极人世之奇闻，擅有生之至乐也”。后来迁居城市，跻身社会名流，反而生出诸多烦恼。曾说：“此后徙居城市，酬应日纷，虽无利欲熏人，亦觉浮名致累，计我一生，得享列仙之福者，仅有三年。”其中道出了他“无官一身轻”的出世思。

二、李渔的养生学思想

李渔的养生学思想相较于建筑学思想更为丰富，具体，系统。李渔的养生学思想集中在颐养部，颐养部分为：行乐第一，止忧第二，调饮啜第三，节色欲第四，却病第五，疗病第六。李渔的养生思想包括了生活饮食习惯，心理调节，防病治病三个方面。

行乐第一：李渔主张乐观地对待人生，因而在“颐养部”中首列“行乐”部分，分别论述了贵人行乐之法、富人行乐之法、贫贱行乐之法、宫廷行乐之法、道涂行乐之法、春季行乐之法、夏季行乐之法、秋季行乐之法、冬季行乐之法、随时即景行乐之法等十多个方面。在“随时即景行乐法”中，又包括睡、坐、行、立、饮、谈、沐浴、听琴、观棋、看花、听鸟、蓄养禽鸟、浇灌竹木等各项内容。认为凡属为人乐观者。每遇诸事皆可以为乐。李渔指出，只

要存心为乐，就能处处得乐。他说：“乐不在外而在心，倘能乐观地对待人生，则处处都是赏心悦目的乐园；假若悲观地对待人生，则无处不是苦海。即使是处在贫困状态，亦可乐观地对待之。他在谈到“穷人行乐之法”时说：“穷人行乐之方，无他秘巧，亦只有退一步法。我以为贫，更为贫于我者；我以为贱，更有贱于我者？以此居心，则苦海尽成乐地。如向前一算，以胜己者相衡，则片刻难安，各种桎梏幽囚之境出矣。”此言当自身处于贫困状态时，只能和自己相较而更贫困的人去比，这种退一步相比的办法，自然可以得到精神安慰，心情也会随之舒畅起来。相反地若与豪华的富贵人相比，就越比越气馁和恼怒，就等于为自己增添了一把精神枷锁，那是非常有害的。李渔认为，名利思想太浓则易增加苦恼，要寻求快乐就必须淡泊名利。

止忧第二：人生不可能一帆风顺，难免碰到忧愁苦闷之事，该怎样防止或化解忧愁呢？李渔在《止忧》篇中写道：“止忧之法有五：一曰谦以省过，二曰勤以砺身，三曰俭以储费，四曰恕以息争，五曰宽以弥谤。率此而行，则忧之大者可小，小者可无”。所谓“谦以省过”，即谦虚谨慎可以防止犯过错。凡一切失败，大多与骄傲自满密切相关。骄兵必败，这已经成了人们公认的一条规律。《水浒传》第九回描写林冲与洪教头在沧州柴进家比武，谦虚谨慎的林冲很轻巧地取得了胜利，而骄横傲慢的洪教头只落得个惨败和落荒而逃。所谓“勤以砺身”，即勤奋能磨炼自己成才，又有利于促进身体健康。一个勤奋的人必定事业有成，处处感到欢欣鼓舞，自然很少有忧愁苦闷。即使遇到了忧患之事，也能及时想出有效的方法予以解决。与之相反，懒惰的人必定事业无成，收入低微，无论物质生活和精神生活均很差。又哪能摆脱其忧愁困苦呢？所谓“俭以储费”，即勤俭持家可以

积攒财富。要想致富就得开源节流。“开源”即开辟财源，努力增加生产，积极创造财富。“节流”则是节约费用，减少开支，绝不搞铺张浪费，这同样是积累财富的重要手段。所谓“恕以息争”，即用宽恕的态度去化解矛盾，防止发生争斗和冲突。如《史记》所载战国时期廉颇与蔺相如的故事就是一例。蔺相如的宽厚和忍让，最终感动了廉颇，使二人成为刎颈之交。这个故事说明，宽恕不但能化解矛盾，防止发生争斗，而且能够消除忧患，最终给人带来无穷的快乐。所谓“宽以弥谤”，是说胸怀宽广，待人厚道，就能有效地防止发生各种诽谤。一个心地狭隘的人，总是斤斤计较一己之私利，必然遭他人非议，断然搞不好人际关系，其内心是孤独、忧愁和痛苦的。一个胸怀宽广厚道的人，处处先人后己，薄己厚人，自然会受到他人敬重，宽则得众，人际关系自然搞得很好，内心时时感到欣慰和舒畅，又哪里会为担忧他人诽谤而苦恼呢？明代医学家陈实功就曾处处以宽厚之心待人，尊重同行，关怀病人，非但无人诽谤和怨恨他，而且人人称赞，有口皆碑，在同行和民众中威望极高。尽管他诊务繁忙，但始终心情舒畅，精神愉快，后来享年81岁，这在当时就算是高寿的了。李渔还说，一个人要想消除忧愁，多得快乐，除了上述五点之外，最重要的是淡泊名利。倘能做到淡泊名利，就能有效地减少许多忧愁，同时也可增添不少新的快乐。

调饮啜第三：有《调饮啜》这一专篇，作者在该篇中指出，《食物本草》之类虽是养生家必读的书，但仅可供参考而已。否则你喜欢吃的东西却不让你吃，而你不喜欢的东西又偏要你吃，那就没有多大意思了。饮食养生最好能和自己的兴趣爱好结合起来，比如孔子嗜食姜和酱，几乎每餐必备，事实证明姜和酱对孔子的养生保健是起了积极作用的。