

古代养生杂谈



曲祖贻 北京出版社

曲祖貽

古代养生杂谈

北京出版社

内 容 提 要

本书共分养生杂谈（包括史话和故事）、养生古籍选解、古代养生法、药粥食谱、养生学与气功问答等几部分内容，以杂谈形式介绍了我国古代养生学的有关知识。

古代养生杂谈

Gudai Yangsheng Zatan

曲 祖 贻

*

北 京 出 版 社 出 版

（北京北三环中路6号）

新华书店北京发行所发行

马 池 口 印 刷 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 5.25印张 114,000字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数 1—3,200

ISBN 7-200-00639-4/z·37

定 价：1.85元

前 言

我国养生学，是中华民族文化中的珍贵财富。它保障了几千年人民健康，壮大了十亿人民力量。对青年、中年、老年都有积极的保健作用，有益于农工、医学、科研和教育事业。

我国养生史料，丰富多采。能否有选择地把史料写成杂谈，介绍给大家，使其为现实服务，深思久矣。

我国养生家（包括气功），已为国内外科学家所重视，有些国家还成立了专门研究机构，出版报刊杂志，介绍我国养生与气功发展的新情况。

现在是青年世界，也是老人世界，他们多么希望离休退休后，更健康地发挥余热，给国家做些力所能及的事，也多么希望能看到我国各项建设中的新成就啊！为此我写了这本书。

全书内容共分五部分。第一部分养生杂谈，包括养生史话和故事，主要介绍古代养生学，仿生五禽戏，古代杰出的养生学家葛洪、孙思邈、陈抟等的史迹和成就。第二部分养生古籍选解，重点将《老子》、《阴符经》、《参同契》等古代养生名著的主要内容加以浅解。第三部分为古代养生法，介绍了道教养生法、老子按摩法、天竺国按摩法、抱朴子睡眠功、《巢氏病源》与《红炉点雪》导引养生法，以及意通、气通督任的常识。第四部分中，介绍了我国养生药粥

2K55/61

的历史和有营养和医疗价值的三十二种药粥食谱。第五部分
养生学与气功问答中，将学习养生学和气功中遇到的疑难问
题，做了解答。

本书旨在为研究中国养生学的同志们提供參考。由于时
间仓促，水平所限，不妥之处，请读者指正。

1987年10月

目 录

养生杂谈	1
一、古代的养生学.....	1
二、我国的饮食养生.....	3
三、长寿老人彭八百.....	4
四、马王堆《导引图》.....	7
五、仿生五禽戏.....	9
六、晋代养生家葛洪.....	12
七、箫鼓年年拜药王.....	16
八、睡仙陈抟.....	20
九、苏东坡的养生.....	23
十、李若之布气治苏迨.....	25
十一、陆游的养生之道.....	26
十二、枸杞子与长寿女.....	28
十三、何首乌.....	30
十四、郑板桥和他的长寿之道.....	32
养生古籍选解	35
一、《老子》与养生.....	35
二、《内经》说要学会摄生.....	41
三、《阴符经》中妙理深.....	44
四、养生文物《行气玉佩铭》.....	47
五、万古丹经王《参同契》.....	49

六、李时珍《奇经八脉考》	55
七、慧命与《慧命经》	59
古代养生法	63
一、道教养生法	63
二、老子按摩法	67
三、天竺国按摩法	77
四、抱朴子睡眠功	81
五、《巢氏病源》导引养生法	83
六、十二莫、十二少和十二多	99
七、若要安，“三里”常不干	101
八、《红炉点雪》的养生十六术	102
九、意通督任和气通督任	106
药粥食谱	109
一、药粥的来历	109
二、三十二种药粥食谱	111
1、大枣粥	111
2、百合粥	111
3、人参粥	112
4、马齿苋粥	113
5、山药粉粥	114
6、黑芝麻粥	115
7、芡实粉粥	116
8、何首乌粥	117
9、羊肉粥	117
10、胡桃仁粥	118
11、白茯苓粥	119
12、白扁豆粥	120
13、肉苁蓉粥	121

14、贝母粥·····	122
15、麦门冬粥·····	122
16、枸杞粥·····	123
17、荠菜粥·····	124
18、荷叶粥·····	125
19、莲子粉粥·····	126
20、木耳粥·····	127
21、黄芪粥·····	128
22、莱菔子粥·····	129
23、萝卜粥·····	130
24、菊花粥·····	131
25、绿豆粥·····	132
26、赤小豆粥·····	133
27、车前子粥·····	133
28、芹菜粥·····	134
29、海松子粥·····	135
30、胡萝卜粥·····	136
31、薏苡仁粥·····	137
32、葛根粉粥·····	138
养生学与气功问答·····	140

养 生 杂 谈

一、古代的养生学

养生学在我国有悠久的历史，养生最早叫“导引”，又叫“吐纳”。意思是导引气血，运行全身，吐故纳新，呼吸锻炼，以防病治病，健身延年。著名医学经典著作《内经·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”可见养生学习得法，自可达到少欲不惧、体劳不倦的效果。

我国古代养生著作很多，历史也很悠久。《内经》约成书于战国时期，相当公元前3~4世纪。其中介绍古代养生知识，像音乐可影响情绪、天癸盛衰影响性的成熟与衰退等，内容很多，涉及范围很广。

《庄子》系战国时期庄周所著，他在《刻意篇》里也提到：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。”他告诉人们，要学养生，不光要学会呼吸调息、吐故纳新，还要学会熊经鸟伸的体育锻炼。

老子写的《道德经》中有许多篇章含有养生学的微妙道理，而且文辞朴素，富于辨证。他说：“多言数穷，不如守中。”这是告诫养生家要贵在行，不在空谈。又说：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。”老子认为，人的心

地，原本光明，只因私欲过多，蔽塞心灵。必须虚心守静，莫贪私欲，方合养生之道。

东汉魏伯阳撰写过一部养生名著《参同契》，其中阐述了养生原理、练功程序和得丹景象，是一部有理论、有实践、寓意深远的养生专著，后世养生家尊称为“万古丹经王”。

还有唐代养生家吕纯阳写的《沁园春》，宋代张伯端的《悟真篇》，元代张三丰的《小乘延年法》、《中乘长寿法》，邱处机的《摄生消息论》，明代伍冲虚的《天仙正理》，清代著名禅师柳华阳写的《慧命经》和《金仙证论》等，都是介绍养生学的有关著作。

自古医道同源，我国历史上有名的医学家，大多也喜欢研究养生学，并有所发挥。如三国时代华佗的《五禽戏》、晋代葛洪的《抱朴子》、隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代著名医学家孙思邈的《千金方》等，这些都是有名的中医书和有实用价值的重要养生著作。

研究导引之术，并非容易，既要读点实用的养生书，还必须与精神修养、呼吸调息、体育锻炼、生活卫生密切配合，方能有益而生效。这是孙思邈的主张和见解。

至于苏东坡的《东坡养生集》，李时珍的《奇经八脉考》，也是研究养生的重要著作。

明代高濂编写的《遵生八笺》，是一部难得的养生著作，内容异常丰富。它包括日常卫生，四季调养，起居安排，饮食疗养，花卉鉴赏，药物延年，以及按摩、导引、八段锦等，可谓养生之集锦。以上说到的这些养生著作的木刻珍本，现在分藏在北京、中国中医研究院、科学院、协和医院及北京大学等五大图书馆。

还有梁代陶宏景的《养性延命录》、宋代吴观贞的《万寿

仙书》、元代王珪的《泰定养生主论》、明代洪基的《摄生总要》，以及清代潘霨的《内功图说》等，也都是研究养生的重要参考书。其内容有的浅显明了，有的要费推敲，须细心领悟，方有所得。

气功属于中国养生学的范畴，由于它对目前医药还不能解决的疑难杂症有一定疗效，对老年离退休者也有好处，不仅深受国内群众欢迎，而且引起国际医学科学家的重视。毫无疑问，祖国这一珍贵的医学财富，将会更广泛地造福于人类。

二、我国的饮食养生

去过甘肃敦煌千佛洞参观的人们，多知道千佛洞珍藏过一本唐代孟诜的《食疗本草》，这是一部利用饮食防病治病的养生名著。可惜原书已佚，现在只能从日本珍藏的残卷中看到原貌。我国是发明食疗养生最早的国家，传说在我国商汤时代，有一位叫伊尹的大臣，就掌管这部分工作，他精于烹调，通晓药性，常亲手调治汤液，医治病人，“伊尹汤液”的典故，一直流传至今。到了西周时代，国家还设立“食医”官职人员，专为帝王配膳，相当于今天的高级营养师。

战国时期，秦始皇的宰相吕不韦的宾客们编写的《吕氏春秋·五味篇》中曾经提到姜和桂既是调味佐料，又是发汗解表药。《内经》里提到“……五谷为养，……气味合而服之，以补精益气”，说明了药食同源、食疗等于药疗的养生道理。

东汉《神农本草经》记载了可以治病的养生食物，分为

上、中、下三品。其中列为上品的，大部分是可食之长寿的日常食品。

三国时曹操对食疗也颇有兴趣，他还亲自撰写了与食疗有关的《四时御食制》，可惜也已经散失了。

唐代名医孙思邈在他撰写的《千金方》里说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”可见孙思邈把饮食养生看得多么重要。

元代著名太医忽思慧是负责宫廷饮膳的御医，他编写了一部书名叫《饮膳正要》，内容是与食疗有关的饮食养生学。

古代有一种保健医疗食品，是在食物中加入中药共同制成，又称“药膳”，具有明显的保健医疗功效。

这些药膳配方，主要收载于历代中医中药著作中，有的则散见于宫廷御药房或民间的验方、食谱和菜谱里。

古代的饮食养生种类很多，其中有饮类，鲜汁类，汤液类，酒、醪、膏类，粥、羹类，糕点、菜肴类和水果等制作的药膏类。

我国晋代葛洪的《肘后备急方》，唐代孙思邈的《千金方》，宋代王怀隐的《太平圣惠方》、陈师文的《和剂局方》，明代卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、朱橚的《救荒本草》，以及李时珍的《本草纲目》等，都是有关食疗记载的重要著作，这些文献为我国古代治疗学、饮食养生学增添了无限光彩。

三、长寿老人彭八百

历史传说中的彭八百，就是彭祖，名篯铿，系颡项帝之

玄孙。相传唐尧封之于彭城，故称彭祖。他一生经历过唐尧、虞舜、夏、商，到了周代，他已经是八百岁的长寿老人了，所以人们称他为彭八百。

彭祖为什么能活到这么高的年龄？主要因为他能熟练掌握中国养生功法，又能恬淡虚无，不为利欲所干扰，所以才能长寿。

庄子在他的《刻意篇》里，曾提到过彭祖。书中写到：“……吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所为也。”从这些话里，我们得知彭祖会吐故纳新的调息法，能学熊、鸟的仿生体育锻炼，既会导引，又重养形，还能做好动静结合的凝神行气。

不光如此，在练气功的过程中，他还非常重视练功前的基础功，像养性、练性、调气、养神、服气、踵息以及周身锻炼的自我按摩功。只有做好这些气功基础功，使神气充沛，丹田生热，蓄精累气，积气通关，才能健全体质，焕发青春而驻世长年。

此外，彭祖对防病方面，也有很好的功法。当他一旦身体得病不舒适时，他会发动丹田热能，运行病所，驱除疾病，而且能使病情很快消失。这些都是他获得高寿的主要保障。

彭祖对于卫生尤其重视，他对当时一心想长寿的人们说：即使你们不懂气功，不会方术，但只要十分懂得卫生之道，能把身体保护好，也可享寿一百二十岁；如果到不了这个岁数，说明你身体内部已经有病。如果既讲卫生，又懂养生与导引，还能身体力行，则可活到二百四十岁，甚至活到四百八十岁之数。如果能有机会，得遇明师指点，气功精进，丝毫不贪名利，则可得到更高的寿数。

彭祖对日常生活中的养生之道，也很重视。他强调长寿之道，首先要维修好身体，莫使未老早伤。一年四季中的养生，也很重要。如冬季喜温，而不过于求温，夏季喜凉而不过于贪凉，方称得上是不违四季养生之道。至于夫妇房室生活，彭祖提醒人们更要节制。衣着和家具，适用舒适就行；歌舞音乐，陶冶性情，适可而止，不可贪恋太过。违背这些原则，容易损坏身心健康，招来疾病。

彭祖还对养生家特别郑重地提出：要想养生，不可耗气伤神，迷恋身外之物，而是要蓄养精气神，掌握好服气炼神之术，如能做好这些，则体魄健壮，精神旺盛，真气自然生生不息，否则气血枯萎，精气虽少有所生而不能培育，长此下去，即使武功有所提高，也会消失的。

当时周穆王和他的王室贵族，久闻彭祖大名，知道他有长寿之术，如获至宝，命彭祖尽快传授。彭祖见他们生活奢侈，多行不义，与养生背道而驰，一旦武功失误，容易使身体发生医药难治之症，而如果劝说他们，又会招来杀身之祸。于是他远避他乡，隐姓埋名，而彭祖的去向，从此再也无人得知了。

按：彭祖高寿活了八百年，这虽然是历史上的一种传说，但人的身体如果维修得好，寿命可以延长，这是无疑的。

俗话说得好，“路要养，车要修”，人们如果也能像养路修车那样，把身体锻炼好，维修好，寿命可以延长几十年甚至百年以上，但必须掌握两个关，一是生活规律关，二是养生学问关。

我国是研究养生学最早的国家，早在公元前三、四世纪，中医经典著作《内经》里，关于古代养生学说，就留下

了许多精辟的论述，我们今天要很好地加以重视。

《内经》中说：“尽其天年，度百岁乃去。”这说明人的正常寿命应该是百年以上。医学科学界也曾提出，哺乳动物的寿命，相当于它的生长期5~7倍，如果按人类性成熟期14~15岁计算，则寿命该是110~150岁。也有的科学家认为，人身这部机器，如果确实维修和管理很好，足可使用二百年而不致损坏。但是，由于自然界新陈代谢有一定的规律，特别是生活中的天灾人祸，又是难以预料的，所以，人的寿命也有极限。由此可见，彭祖高达八百岁的说法，只不过是传说罢了。

四、马王堆《导引图》

1973年，湖南长沙马王堆三号墓，出土了一件极其珍贵的文物，即丝织的帛书彩色《导引图》。从画面人物来看，都是单个排列的。其中有静坐的、伸臂的、屈膝的以及抱腿下蹲等不同姿势和动作。神态生动，栩栩如生。

根据该墓出土的纪年木牌记载，墓主人是西汉诸侯王长沙丞相利苍的儿子，葬于汉文帝十二年，距今已有二千一百多年了。

马王堆《导引图》，内容非常丰富，它为研究我国古代养生学提供了珍贵的资料。

从马王堆《导引图》的文字说明来看，它包括呼吸运动、肢体运动和导引动作中的主动按摩。在肢体运动的图案中，有八个动作很像现在广播操中的上肢运动、冲击运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腹背运动和类

似踊跃的跳跃运动。

值得注意的是《导引图》中的呼吸运动偏重于动功，它和我国古代流传的“绵绵若存”的调息、踵息、胎息等法并不完全一样。养生学告诉我们，人体神经系统、脏腑器官及其外围肌腱、皮肤等组织，不是单靠清静功就能得到健康的。现代生理学、体育医学和临床医学的观察证明：经常进行体力劳动和体育锻炼，能改变怕冷、怕热的体质，使体质转弱为强；也只有运用动静结合的养生方法，才能真正促进健康，延年益寿。《导引图》中有“长啸”的练功姿势，是有益于肺活量的锻炼方法，也是加强心肺功能的有效的锻炼方法。可惜这种方法，今天已近乎失传。另外，从《导引图》说明文字来看，这种导引术不但可用来治疗关节、呼吸、消化、五官疾病，对热性病的治疗也有一定的疗效。

这一卷精美的彩色《导引图》的可贵之处，就在于它真实地反映出两千一百多年前，我国人民锻炼身体预防疾病的精神面貌和气魄。同时，也显示出祖国的保健医学，在锻炼身体的操作方法上是多么丰富而多采。

此后，我国隋代有名的医学家巢元方等写的《诸病源候论》中，在许多病候的后面，附有用某种姿式和动作治疗疾病的导引方法；唐代名医孙思邈的《备急千金要方》里，也曾介绍过中国古代的导引按摩法和其他保健法。宋代以后一直流传到现代的八段锦、十二段锦、太极拳等民族形式的健身运动，也都是在我国传统的导引方法基础上形成和发展起来的。今天它已成为广大群众所喜爱的健身方法了。

五、仿生五禽戏

模仿鸟兽的动作，活动关节，使气血周流，增强体质，叫仿生体育锻炼。翻开医学史和体育史的有关书籍，就可以看到，我国应用这种“熊经鸟伸”的仿生健身法，少说也有三千多年的历史了。可见中国是世界上应用仿生体育锻炼最早的国家。传说早在唐尧时代，人们已开始应用舞蹈运动治疗关节活动障碍的疾病。到了春秋战国时代，人们从实践中进一步总结出吐纳术（即呼吸运动）和导引术（即保健体操）等医疗养生保健方法，防治疾病。

到了三国时，名医华佗从奔走为群众治病当中，发现运动是防治疾病的重要方法。他说：“人体欲得劳动，但不得使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢，不朽是也。”如果用通俗的话说就是：人的身体要运动，但不可以过量。经常运动能使消化力强，血液流通，不容易生病。比如门户的枢纽，经常转动是不会腐朽的。

远在一千八百多年前的历史条件下，华佗能够提出这样先进的养生思想，实在是可贵。

华佗一贯主张锻炼身体防治疾病。他在古代导引体疗的基础上，通过对动物的细致观察，创造了一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种鸟兽的不同动作的体操，这就是我国医学史上有名的“五禽戏”。

五禽戏的主要动作和作用是什么呢？拿虎戏来说，首先要学习老虎之神威来振奋自己的精神；再学习老虎的近抓远扑、扭腰摆尾，以锻炼上下肢和腰椎关节。（参见图1）