

主编 姚品荣
编写 姚品荣 姚丽明 黄震 谈学静 姚泽清 赵世玲

中华养生知识精要



人民体育出版社

98554

中华养生知识精要

主编 姚品荣

编写 姚品荣 姚丽明 黄震
谈学静 姚泽清 赵世玲

人民体育出版社

(京) 新登字040号

3666/16

中华养生知识精要

主编 姚品荣

编写 姚品荣 姚丽明 黄 震

谈学静 姚泽清 赵世玲

•
人民体育出版社出版

昌平环球印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

•
787×1092毫米 32开本 15.125 印张 350 千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—3,000册

•
ISBN 7-5009-0853-9/G·822

定价: 9.60 元

前 言

人，万物之灵。所以古人说，天之所覆，地之所载，唯人为贵。养生之道，正是一项为人的身心双安开辟道路的重大工程，正是一个为人的健康长寿提供条件的重大学科，正是一门为人乐享天年（100~140岁）架设桥梁的重大学问。

兹事体大，可不慎哉！

（一）

养生，是康寿之门；康寿，乃幸福之基。但是，养生必须有“道”，亦即必须掌握关于保养身心的原理和方法的知识体系。

中华养生，是中华民族独创的康寿系统工程，是中国医家养生、道家养生、儒家养生、佛家养生和武术家养生五大养生学说的菁华荟萃。

中华养生知识，师法于天地自然，导源于华夏文明，其理深邃，其法简易，其效巨大。

中华养生知识精要，兼指养生理论与养生实践的精华和要妙，体现出养生之学与养生之术的统一性，反映出养生思想与养生途径的一致性。与此相应，本书分设《中华养生原

理》与《中华养生内容》两编。第一编，侧重用尽可能简明的文字阐述养生原理；第二编，侧重用尽可能通俗的语言介绍养生方法，其中“通养之道”的“七养”（动养、静养、食养、乐养、节养、防养、志养）是全书的重心所在。“专养之道”与“合养之道”则是“通养之道”的合理延伸和必要补充。

（二）

养生是内外因交互作用的一个良性发展过程。显然，外因只是条件，内因才是根据，外因通过内因而起作用。在这里，中华养生知识是条件，自己的养生行动是根据。对此，笔者有点体验。记得在四十年前的一天，家父姚巧生与家母周顺英郑重其事地授我以养生“六宜”真言（宜知、宜行、宜适、宜平、宜专、宜恒），且嘱我熟记并在自己的养生过程中身体而力行之。经过几十年的实践，我对“六宜”作了一些研究，并在国外讲学时对此作过一个总结性的表述，兹转录于此，供读者参考：“宜知者，贵在学习之谓也；宜行者，贵在实践之谓也；宜适者，贵在乎自身情况之谓也；宜平者，贵在注意动态平衡之谓也；宜专者，贵在精心选择之谓也；宜恒者，贵在持之以恒之谓也。总之，六宜就是外因通过内因而起作用的六个环节。”

（三）

本书在编写过程中，得到了各方面的关心和襄助。王济民同志、洪宛平同志、刘筠同志对本书的编写作了悉心指导；杜忠德同志、谷庆芳同志、管恩琨同志对作者的工作给了热情支持；陈安槐教授、王则珊教授、鲍冠文教授则在理论和

实践两方面给了我们深层次的启迪。为此，谨在这里一并致谢。

姚品荣

1992年5月

凡 例

1. 本书主体部分的排列，依次为：中华养生原理，中华养生内容。

2. 本书的重点是“中华养生内容”，其中虽有通养之道、专养之道、合养之道的区分，但实质上它们都是通养之道，因为“专养”、“合养”仅仅是“通养”在特定情况下的分合变化。但是，不分却又有诸多不便——比如，养耳养目就很难归入动养之道或静养之道，所以只能归入专养之道的“养护五官”类；又如，养生“十六宜”就很难归入通养之道中的任何一条，可是又同其中的好几个方面相关，所以只能列入合养之道。

3. 对中华养生内容的所有条目一律设“原文”和“评注”两栏，原文尽量选善本，评注尽量求简明。

目 录

前言.....	(1)
凡例.....	(1)
第一编 中华养生原理.....	(1)
第一章 康寿论.....	(2)
第二章 四时论.....	(50)
第三章 阴阳论.....	(67)
第二编 中华养生内容.....	(89)
上编 通养之道.....	(90)
第一章 动养之道.....	(91)
第一节 肢体锻炼.....	(92)
第二节 呼吸锻炼.....	(98)
第三节 按摩锻炼.....	(108)
第二章 静养之道.....	(114)
第一节 劳逸结合.....	(114)
第二节 睡眠起居.....	(121)
第三节 休闲游息.....	(131)
第三章 食养之道.....	(143)
第一节 饮食之宜.....	(143)
第二节 饮食之忌.....	(159)
第四章 乐养之道.....	(176)

第一节 娛心畅怀之乐·····	(176)
第二节 助人积善之乐·····	(186)
第五章 节养之道·····	(193)
第一节 思想情感之节制·····	(193)
第二节 行为动作之节制·····	(233)
第六章 防养之道·····	(248)
第一节 防病·····	(248)
第二节 防灾·····	(313)
第七章 志养之道·····	(320)
第一节 人定胜天之志·····	(320)
第二节 信医拒巫之志·····	(326)
中编 专养之道·····	(328)
第一章 精气神和筋骨皮之专养·····	(329)
第一节 养护精气神·····	(330)
第二节 养护筋骨皮·····	(358)
第二章 五脏和六腑之专养·····	(359)
第一节 养护五脏·····	(359)
第二节 养护六腑·····	(372)
第三章 五官和齿发之专养·····	(376)
第一节 养护五官·····	(376)
第二节 养护齿发·····	(380)
第四章 四肢和胸背之专养·····	(384)
第一节 养护四肢·····	(384)
第二节 养护胸背·····	(386)
下编 合养之道·····	(388)
第一章 典籍中的合养之道·····	(389)
第一节 综合养护之警言·····	(389)

第二节 综合养护之名篇.....	(415)
第二章 诗歌中的合养之道.....	(451)
第一节 综合养护之诗词.....	(451)
第二节 综合养护之歌诀.....	(458)
附录：主要参考书目.....	(469)
后记.....	(471)

第一编

中华养生原理

从根本上讲，中华养生是一项四要素（生理要素、心理要素、自然要素、人际要素）复合工程，其原理取法于其大无外的宇宙、依存于其变无穷的社会、植根于其慧无涯的精神。所以，必须意识到：中华养生是一种大背景、全方位、多视角、高层次的养生。这种总体养生观，以宇宙演化为其前提，把物质世界、人类世界、精神世界作为一个统一体加以研究，并从中得到规律性的认识，且以之指导养生实践。这样说，似乎有点神秘，但实际上其中既无“神”亦无“秘”。人类世界是物质世界的骄子，精神世界是人类世界的宠儿，“三个世界”处于三位而存于一体（宇宙）。而这正是中华养生学的科学性的不可动摇的基石。

基于这种学术思想，中华养生特别重视养生的基本原理的研究。这里所设的康寿论、四时论、阴阳论三个专章从三个最主要的方面汇集了名家名篇之名论。

第一章 康寿论

健康，是人生的第一财富；长寿，是人类的不懈追求；康寿，是人们的幸福基石。

康与寿，体现着个体的生命强度与生命长度，标志着生命的质与量。

康与寿，显示了中华养生的崇高目标，反映了中华养生的卓越效应。

康，古代谓之“康宁”、“康强”、“康健”。现代指身心双健，且具有完整的社会适应能力，亦即在生理上、心理上和社会能力上都处于完全良好的状态。

寿，古代谓之“享天年”、“度百岁”、“考终命”。现代指生命个体的自然年限。那么人的自然年限应当是多少呢？古人定为80~120年，而以100年为其均值，历史证明这是一个完全正确的判断；今人定为100~140年，而以120年为其均值，科学证明这是一个更加正确的判断。

身心双健并享年100~120岁——这就是古今养生学共同的康寿目标。

下述古训对康寿理论作了深层次的阐发。

延年之钥

〔原文〕

美意延年。

——《荀子·致士》

〔评注〕

延年，就是古人常说的尽天年（享寿120岁）。靠什么延年呢？这涉及到整个长寿学，关系到一个庞大的科研课题群。但《荀子》以点睛之笔，极其自然而又极其凝炼地用两个字点明了延年的“钥匙”：“美意”。美意之人，既无忧无虑于内，又无牵无挂于外，所以必能延年。应当说，在两千两百多年前，能提出与西方直到20世纪30年代才确立的“精神卫生”的概念相一致的观点是难能可贵的，我们炎黄子孙对这把“延年之钥”应当宝爱之，研究之，实践之，发展之。文中的“美意”指乐意，即和谐愉悦的心境。

宽心返童

〔原文〕

心宽出少年。

——清·王静庄《冷眼观》二五回

〔评注〕

这是讲心理年龄与自然年龄的辩证关系——心宽者显得年轻。换句话说，豁达乐观的人，看起来比同年龄的人年轻得多，这对强身延寿极有裨益。文中的“少年”指比实际年龄显得年轻得多的人。

优游尽天年

〔原文〕

优游田亩，尽其天年。

——宋·欧阳修《〈归田录〉自序》

〔评注〕

优游田亩，为何能尽其天年（人的自然寿命）呢？欧阳氏没有具体说。揆诸事理，人能减一些俗务，少一些俗念，悠闲地居于旷野阡陌之间，于心于心，无疑是会有好处的。文中的“优游”含“悠闲地居于其中”之义。

莫宝于生命

〔原文〕

人之所宝，莫宝于生命。

——《北史·源贺传》

〔评注〕

宝，在这里作“珍爱”解。世界上可珍爱的东西固多，但最可珍爱的莫过于生命。文中的“莫”作“没有比……更……”解。

修龄乃大愿

〔原文〕

修龄适余愿，光宠非已威。

——三国魏·阮籍《咏怀》诗之三九

〔评注〕

修龄之愿，即长寿之望是人类梦寐以求的，也是人人可以争取的。但其先决条件是不要在追求“光宠”方面耗费过多

的精力，否则会事与愿违。文中的“光宠”指荣耀。

长乐老复丁

〔原文〕

《急就篇》：“长乐无极老复丁。”

——宋·王应麟《困学纪闻·小学》

〔评注〕

长乐，是一种最佳心境，有益于神，有利于形，长乐无极，积以时日，就会出现本文所说的奇迹——“老复丁”，即老翁变成丁壮。自然，此说不无夸张成分，但推迟衰老是完全可能的。文中的“丁”指丁壮，即少壮的男子。

终天寿

〔原文〕

今乃得以天寿终，孤之幸也。

——《史记·赵世家》

〔评注〕

有始必有终，有生必有死。养生者所关心的不是不死，而是要像本文所载那样“以天寿终”。文中的“天寿”指先天赋予的寿命限度，即自然寿命（古代一般以80~120岁为自然寿命，现代一般以100~140岁为自然寿命）。

养成在人

〔原文〕

始生之者，天也；养成之者，人也。

——《吕氏春秋·本生》

〔评注〕

这句话是说，最初创造出生命的是天，而最终使生命成长

的是人。这“人”，开始时是父母，到后来是自身。这种把人和天分开来加以研究的方法是具有启迪意义的。“养成之者，人也。”这一格言阐明了养生学的基本观点之一。总之，养生不靠天与地，康寿完全靠自己。文中的“始”指最初。

优游之情，龟鹤之寿

〔原文〕

优游自得，心恬体舒，必享龟鹤之寿。

——宋·苏轼《答杨君素书》

〔评注〕

苏氏不愧是大文学家兼大养生家。他把“优游”与“心恬”联系起来，把“心恬”与“体舒”联系起来，把“心恬体舒”与“龟鹤之寿”联系起来：这，反映了苏氏对养生的高深造诣。文中的“优游自得”犹言悠闲如意；龟鹤之寿，即长寿。

导引神气，延年驻形

〔原文〕

导引神气以养形魄，延年之道，驻形之术。

——唐·成玄英《南华真经注疏》

〔评注〕

这是成氏对《庄子·刻意》关于导引养形一段文字所作的注。从中不难发现，导引的作用在于养形养魄，延年驻形。文中的“魄”指人的精神；驻形，即“驻颜”，指不老。

养怡永年

〔原文〕

盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。

——三国·曹操《步出夏门行》

〔评注〕

永年，就是延年益寿。靠什么？曹氏指出：靠“养怡”。什么是养怡呢？合起来讲就是修养身心，分开来讲就是养体和养神；“盈缩之期”，指寿命的长短。

各得其所终其年

〔原文〕

万物各得其所，生命寿长，终其年而不夭伤。

——《战国策·秦策三》

〔评注〕

生命贵在“终其年”（度尽其自然寿限）。人的自然寿限有多长呢？《黄帝内经素问》指出“度百岁乃去”。度百岁就是超过一百岁；不足八十岁谓之夭，达到八十岁以上谓之寿——八十为下寿，一百为中寿，百二十为上寿。关键是“各得其所”；生活上一切适其度，真正做到“无过无不及”。

爱生·厚生·伤生

〔原文〕

人莫不爱其生，故莫不厚其生；莫不厚其生，故莫不伤其生。

——宋·杨万里选集·庸言》

〔评注〕

这里讲的是养生的辩证法。有的人，从“厚其生”开始