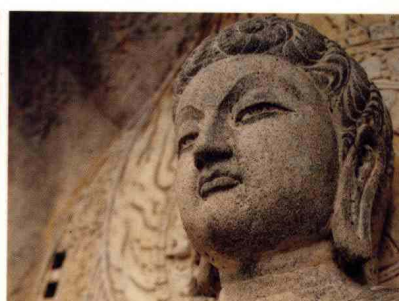
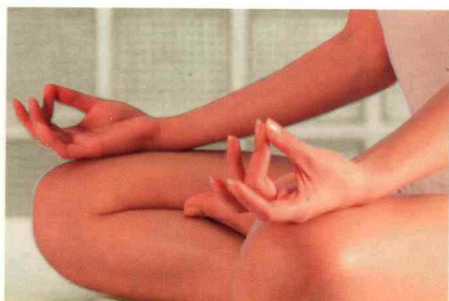


健康如此简单系列

# 养生 如此简单



YANGSHENG  
RUCI JIANDAN

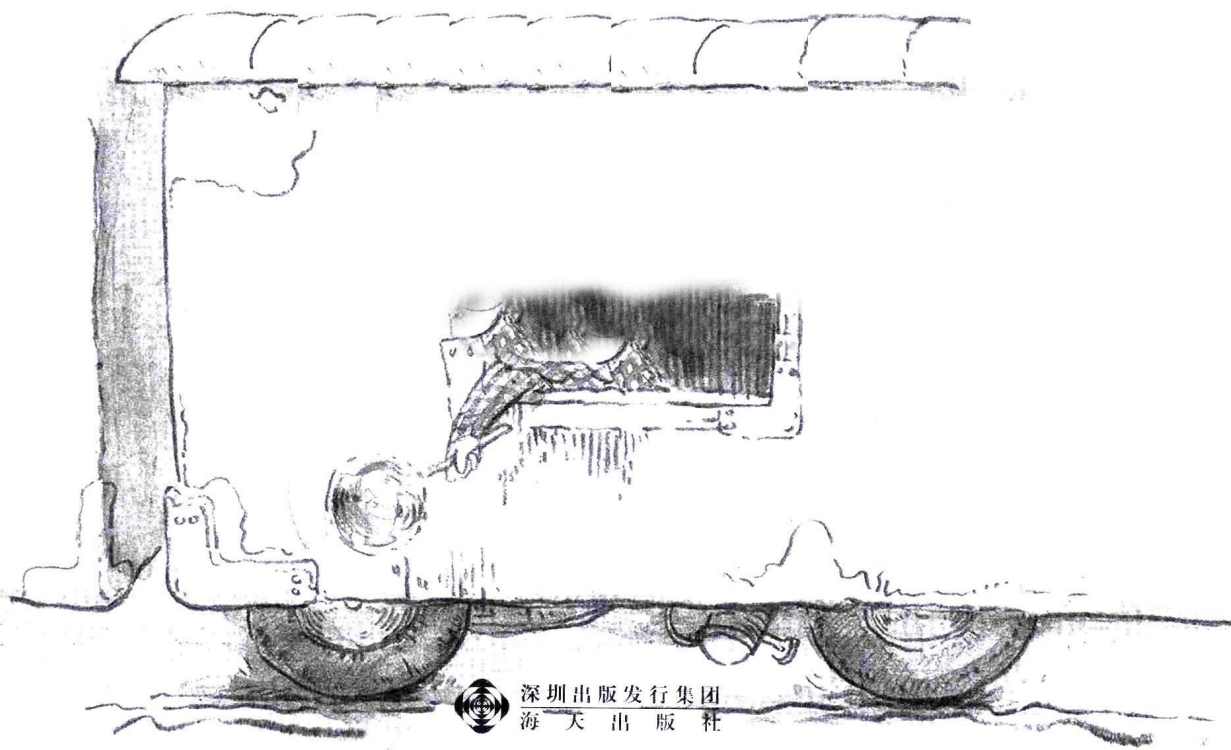
何新波◎主编

深圳出版发行集团  
海天出版社

健康如此简单系列

# 养生如此简单

何新波◎主编



深圳出版发行集团  
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生如此简单 / 何新波主编. — 深圳 : 海天出版社,  
2008

(健康如此简单丛书)

ISBN 978-7-80747-375-6

I. 养… II. 何… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147267号

## 养生如此简单

YANGSHENG RUGI JIANDAN

出品人 陈锦涛  
出版策划 毛世屏  
责任编辑 陈邢准  
责任技编 蔡梅琴  
扉页插图 周 媛  
装帧设计 海天龙

---

出版发行 海天出版社  
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)  
网 址 www.htph.com.cn  
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)  
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000  
印 刷 深圳市希望印务有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 21.75  
字 数 330千  
版 次 2009年1月第1版  
印 次 2009年1月第1次  
印 数 1-6000册  
定 价 38.00元

---

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

# 养生是人生的智慧

## (序)

养生，就是保养身体。最早的记载为《庄子·养生主》中：“文惠君曰：‘善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。’”

重视养生，延年益寿是我国从古至今关于健康的永恒话题。

纵观古代的养生观，有动以养生、补益养生、饮食养生、修性养生、顺应自然养生、固肾精养生、梦多养生等诸多观念。源于养生内容的丰富，有人作《养生咏》：

人生路崎岖，养生玄机深。  
名利水中月，荣辱天外云。  
强身缘淡泊，健体本清心。  
德养浩天气，潇洒做主人。

养生绝非一日之功，绝不仅仅限于老年人，而是在日积月累的一生一世之中。

养生应该从青年时代开始，应当贯穿人的一生。

养生不能一成不变，而要循古承今，与时俱进，去粕取精，更要吸取当代科学研究的成果。

养生重在养心修性，仁爱施善，坦荡自爱，不争不沾，乐于奉献。

养生理应顺天，天人合一，阴阳平衡，恪守季节时令，顺适雨雪阴晴。

养生既要采众之长，但又不能一味摹仿强行克求；个体有别，个性有别，个性有异，适合自己的就是正确的、恰当的。

养生不该因对健康的利小而不为，弊小而为之。年年月月，积少成多；利小也养，弊小也伤。

养生不在于多花钱为求讲究，不攀精品佳肴，要以自身条件，按自己

的规律循行。

养生不可不拘小节，生活本是由小事砌成。着眼平常，精心攻事，功到则成。

英国伟大的哲学家培根在《论养生》一文中说：“养生是一种智慧，非医学规律所囊括，在自己观察的基础上，找出什么对自己有益，什么对自己有害，乃是最好的保健药品……在吃饭、睡觉、运动的时候，心中坦然，精神愉快，是长寿的最好方法。”

传说中的彭祖高龄达七百余岁。据文献记载他“不为世俗所累，不慕名利”，“少好恬静，不恤世务，不求名誉，不饰车服，全以养生治身为事”。他认为“人之受气，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁，不及此若伤也”。现代科学研究认为，人的寿命正常应在120岁至180岁之间。按照彭祖的说法，人活不到120岁，就算早夭。那么“伤”人的原因是什么呢？彭祖说：“夫远思强论伤人，忧喜悲哀伤人，喜乐过量伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。”

彭祖认为，长寿之道简单，养生之道简单：“养寿之道，但莫伤而已。”

说养生简单，就是说人要去掉烦恼，忘记忧愁，要始终保持一种良好的心态。“一种良好的心情比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”（马克思）

革命老人谢觉哉有首长寿歌：“遇事不恼，走路不跑，吃饭不饱，睡觉要好。”道出了他简单的养生真谛。如果说“宽容能益寿，德高又延年”，“坚持适当的运动是代价最低的补品”把养生说得十分直白，那么养生妙法同样概括得十分简单：协调阴阳，通畅气血，节制情欲，顺应四时。

有鉴于此，笔者近年来于各类书刊中从名人谈养生、名著谈养生、饮食与养生、四季与养生诸方面选辑了许多养生方家、养生理论家从不同方面谈出的养生要义、方法、途径和见解，目的是一个：领悟养生真谛，随时随地可养生。

养生是一件大事，如何去养生才能收到实效，要做好这篇文章，很值得我们用心思考，去实际躬行。

编者

2008年2月



# 目 录

## 养生面面观

我国古代的养生文化·····	2
养生之道·····	3
德者寿·····	4
仁者寿·····	6
智者寿·····	7
乐者寿·····	8
坚忍者寿·····	9
柔者寿·····	10
从容者寿·····	12
善养心者寿·····	14
慈俭和静者寿·····	15
淡泊者寿·····	16
寡欲者寿·····	17
和气者寿·····	18
中庸者寿·····	19
适者寿·····	20
平者寿·····	22
美意者寿·····	23



## 养生 如此简单

学会遗忘是福·····	24
心劳必早衰折寿·····	25
“三理养生”健康长寿·····	26
修我灵气·····	28
养生忌发怒·····	29
“糊涂”养生法·····	30
寂寞与静养·····	31
四静养生法·····	31
养生要讲悟性·····	33
苏东坡的心态·····	34
嵇康的形神养生论·····	35
益寿养生贵在有度·····	37
要想长生，脑中常空·····	38
“六心”常存少烦恼·····	39
养心乃养生之道·····	40
养神长寿·····	41

## 名人谈养生

古代名人谈养生·····	44
名人的养生之道·····	45
古代名人“养生诀”·····	47
孔子的养生·····	48
管子的养生·····	49
老子的养生·····	51
子华子的养生·····	52
孟子的养生·····	54
韩非子的养生·····	54
晏子的养生·····	56
扬雄的养生·····	57



张苍的养生·····	58
窦公的养生·····	59
王充论养生·····	60
董仲舒论养生·····	61
华佗论养生·····	62
荀悦论养生·····	63
葛洪论养生·····	66
罗结论养生·····	68
嵇康论养生·····	69
陶弘景论养生·····	71
萧衍的养生·····	71
陈抟的养生·····	72
孙思邈论养生·····	73
武则天的养生·····	75
李隆基的养生·····	77
司马承祯的养生·····	78
白居易的养生·····	79
欧阳修的养生·····	80
苏东坡的养生·····	81
包恢的养生·····	82
长春子的养生·····	83
陈实功的养生·····	85
龚居中的养生·····	85
王蔡论养生·····	86
袁黄论养生·····	87
张景岳论养生·····	88
王夫之的养生·····	90
丁皂保的养生·····	91
康熙帝的养生·····	92
乾隆帝的养生·····	93







## 养生 如此简单

曹慈山谈养生·····	95
袁枚的养生·····	98
蒲松龄谈养生·····	99
李渔的养生·····	100
纪晓岚谈养生·····	101
李青云谈养生·····	101
石天基谈养生·····	103
俞樾谈养生·····	104
曾国藩谈养生·····	106
齐白石谈养生·····	107

## 名著谈养生

《淮南子》·····	110
《千金方》·····	111
《吕氏春秋》·····	112
《养生主》·····	115
《养性延命录》·····	116
《混俗颐生录》·····	117
《素定养生主论》·····	121
《菜根谭》·····	122
《老老余编》·····	123
《老老恒言》·····	124
《陆地仙经》·····	125
《增广贤文》·····	127
《饮食须知》·····	128
《浮生六记》·····	130
《大藏经》·····	131
《长生秘诀》·····	135
《昨非庵日纂》·····	143



《霞外杂俎》·····	145
《却病十要》·····	146

## 诸道与养生

道、儒、佛三家的养生之道·····	150
儒家养生文化精要·····	151
儒家养生思想精要·····	152
古代贤人论养德·····	154
道家养生文化·····	155
吕洞宾的逍遥步·····	156
顺其自然防病养生·····	158
庄子养生“逍遥游”·····	159
醉在自然的箫声里 ——倾听庄子逍遥游·····	160
禅宗初祖达摩的安心大法·····	163
佛家的养生观·····	164
八卦掌 ——静心养生有奇效·····	165
心安自有长寿时·····	166

## 饮食与养生

饮食为养生之重·····	170
多吃杂粮·····	172
长寿的忠告·····	173
百岁老人的饮食之道·····	174
李渔饮食之道·····	175
食养精要·····	176
饮食有节·····	177
帝王饮食与寿命·····	179



食粥养生·····	180
养生“粥疗歌”·····	181
当食之食宜养生·····	182
饮食之患·····	183
荞麦是良饌·····	184
饮食要清淡·····	185
食后养生法·····	185
识得菜味心性安·····	187
饮食相宜则益体·····	188
常饮菊花水·····	189
真常子养生秘诀·····	190

## 顺时与养生

药学家的养生忠告·····	194
长春子四季养生论·····	195
初春的养生·····	196
春回大地话养生·····	197
春季的养生·····	198
夏日的养生·····	199
夏季的养心·····	200
夏日的养阳·····	201
盛夏消暑养生·····	202
传统的避暑养生·····	204
夏季的养生·····	206
“顺四时”调息静心·····	207
秋天养肺护阴·····	208
换季的养生·····	209
秋天的养生·····	210
秋冬养阴之道·····	212



冬季的养生····· 213  
 冬季的阴精滋养····· 215  
 冬季养生八法····· 216  
 三摄冬养····· 217  
 四季养生活窑洞····· 218

## 中医与养生

中医养生论····· 224  
 中医养生观····· 225  
     “养神”与养生····· 226  
 养脑培神····· 228  
 十二时辰养生法····· 229  
 医家仓公谈养生····· 231  
     “寒头暖足”胜吃药····· 231  
 古代名医谈养生····· 232  
     “撙节”养生····· 233  
     “四气五味”与养生····· 234  
 益寿延年艾灸术····· 235  
 四穴养生 绿色灸法····· 236  
 秘传延年龟寿功····· 237  
 敦煌呼吸养生诀····· 239  
 守藏肾精的养生原则····· 240  
     “三寡”养“三宝”····· 242  
 玉液琼浆葆长春····· 242  
 固精养生····· 244  
 欲不可强  
     ——中国古代的性养生观····· 245  
     “戏道”与健康····· 246  
 房事养生 四季有别····· 248

枕中也有养生学····· 249

## 运动与养生

养生健体要小劳····· 252

荀子运动养生····· 253

动静相宜寿自高····· 254

勤动脑益身心····· 255

宋人倡导的“小劳术”····· 256

舒心保健操····· 257

摩腹百遍祛百病····· 258

华佗的“五禽戏”····· 259

足疗保健的医家论述····· 260

从古代医学家说散步谈起····· 261

学犬卧 保健康····· 262

叩牙养生····· 263

干浴与养生····· 264

日梳百遍 祛病延年····· 265

垂钓助养生····· 266

运动养生小谚语····· 267

晚年小劳益健康····· 267

皇甫隆令的养生论····· 268

起床前养生八法····· 269

《勿药元诠》中的健身法····· 270

棋道养生颐天年····· 271

## 养生诗文

中国古代养生诗词赏析····· 276

古诗中的养生哲理····· 277

古诗中的养生妙句·····	277
养生古诗·····	278
白居易的养生诗·····	280
吕洞宾的养生诗·····	280
孙思邈的长寿歌·····	283
摄生咏·····	283
益寿养生诗·····	284
王维的养生诗·····	285
苏东坡的养生诗·····	286
陆游的养生诗·····	286
王重阳的养生诗·····	288
王维一的养生诗·····	289
袁枚的养生诗·····	289
石成金的养身歌·····	290
王继龙的养生歌·····	292
养生谚·····	292
养生益寿联·····	293
憨山大师的《醒世咏》·····	294
徐扬的延寿要诀·····	295
长寿秘诀·····	296
养生当读《真西山卫生歌》·····	296
民间养生经·····	300
养生格言·····	302
养生铭·····	303
成语与养生·····	304
养生短文·····	305

## 老人与养生

我国古代寿翁的养生法·····	310
-----------------	-----



## 养生 如此简单

老人养生之道·····	311
叶天士话老年养生·····	312
人老贵淡泊·····	313
老年保心·····	314
古人养心的心境·····	314
古人养生一至九·····	315
老人冬季宜“五暖”·····	316
老人养生“八少”·····	318
古人的心理健康标准·····	320
养生益寿十要诀·····	321
长葆童真养天年·····	322
“五劳”与养生·····	323
养生应避十八伤·····	325
老人要善于养心·····	326
注意心理健康·····	327
心和益寿·····	328
养神增寿五法·····	328
保持身心健康需五乐·····	330
老人养生要睡好·····	331

养生  
如此简单

养  
生

*Mian Mian Guan*

面面观





## ◎我国古代的养生文化

养生学在我国源远流长，既见于医家典籍，亦见于文、史、哲诸学著中。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、魂等均自神所主。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，成为练身强体之功臣。

**调气养生** 气乃生命之根本和动力，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。”认为食养对人体具有调和阴阳、滋养脏腑、补益气血、调节情感等作用，为养生之本。