

養生

长寿术

白话类编 二十五史

张永芳／著

生死亦大矣，寿夭无数而有术；
帝王侯王，达官豪绅，渔樵耕读，
贩夫隶卒，无贵无贱，无贫无富，
唯善养生者得长寿。

前 言

养生长寿术指摄养身心，以保健延年的方术。

人最宝贵的是生命，每个人只有一次生命历程，如何使这一历程尽可能地延长，以及保持身体健康以提高生命质量，自然为所有的人关注。我国有五千年的文明历史，几乎从有文字记载的文明史刚一开端，便有比较成熟系统的养生术问世，这就是一直为后世所宗仰的黄帝养生术。历代养生术，虽迭有创获却并未超越其范围，只是更明确、更具体而已。

从适用范围来讲，养生术可分宏观养生与个体养生两大类。宏观养生探讨的是人类生存进化的总体方面的问题，既有天人关系即人与自然界协调的问题，也有人类如何获取养生资料之类自然与社会相结合的问题，还有如何对待病人等基本属于社会范畴的问题。个体养生则是关于如何延长个体寿命，保持个体身心健康的方术，又可分养生观念与养生方法两大类，前者如对生死、疾病、医药、嗜欲的认识之类，后者如服饵养生、炼气养生、起居养生、饮食养生、导引按摩养生、房中术、辟谷术等等。不论宏观养生还是个体养生，历代文献均有大量载述，浩如烟海，难以检索。

本书以正史记载为主，以传统养生术（即一般不涉及佛教

养生和西方医学保健的传入)为基本范围,以个体养生为主,以成功经验和成熟见解为主,搜辑有关资料,以供广大读者参考。需要说明的主要有两点,一是养生虽与医药学有关,毕竟不是同一事物,因而尽管涉及许多名医,并不着重介绍其医术,更不缕述其医学主张及在医学史上的地位;二是谈养生必然涉及许多名人,但仅仅是因他与养生有关,而不想搞成名人录。因坚持以上两点,许多名医、名臣、名人未予采收。即使收入本书的人物,也不注重其历史地位、历史声望,而仅仅从养生角度下笔记述。

本书所录,或偏重养生理论,或偏重养生方术,或仅作养生得失的范例,但也仅是简介而已,并非养生专论和方术汇编,读者如欲深研养生术,还当阅读原始资料。但是,本书可作为引导读者进入养生领域的向导图,使读者对历代养生名家和主要事例,有概略的了解。

我国的传统养生术,定型于春秋战国时期,诸子各家,几乎都有养生见解;成熟于魏晋南北朝时期,各种养生主张和实用方术至此几臻全盛,后世无以逾其轨范。因此,本书对这两个时期的记述较多较全,而于后世,尤其是元明清各代较为省略。事实上,后人因基于前人的积累而更有创获,往往更有成效,从养生来说,清代人的平均寿命便超过往古(传说中的上古时期,未必人人可度百岁),寿过八旬的人物也大大增多,难以一一收录评述,并非后世乏善可陈,而是限于篇幅无法广搜博采,还望读者予以理解。

为便于记述,本书以人系事,事多者分列数条。为便于参证比较,本书还有几篇综述,如“东汉耄耋老人”等。

总之,养生延年是人人关注的问题;养生术则是传统文化中极为宝贵的一部分遗产。本书钩稽正史,旁征子集,记述了

有关史料，相信对满足广大读者的欲求和继承传统文化的精华都会有所补益。限于水平和时间，遗漏和失误在所难免，恳请各位专家和广大读者批评指正。

张永芳

一九九六年春



目 录

(21)		本工主养	福天快子	目 录
(30)		快不良多	快平滋出	
(15)		快泰产叔	田民市替	
			于 替	
(33)		福月从融	出月野重	
(45)		出自改味	福节替中	
			于 替	

前言

养生经典

(83)	黄 帝		
(82)	以养为主	治在病先	(1)
(81)	法于阴阳	和于术数	(2)
(80)	节欲健体	淡泊增寿	(2)
(79)	重视发育	区别男女	(3)
	男女交合	乐而有节	(4)
(78)	服气养生	清心健体	(6)
(77)	行针服药	祛邪除病	(7)
(76)	彭 祖		
(75)	精于养生	寿至八百	(8)
	养寿之道	但莫伤之	(9)
(74)	调气导引	可得长年	(10)
(73)	慎于房事	不失其和	(11)
(72)	老 子		
	无以生为	贤于贵生	(14)
(71)	自处于柔	不先不争	(16)

无为无欲	养生之本	(18)
致虚守静	没身不殆	(20)
静守丹田	炼气养神	(21)
管子		
重视民生	顺从民欲	(23)
守静节欲	和乃自成	(24)
孔子		
重视养生	淡看生死	(28)
敬畏天命	不信祈祷	(29)
节于礼乐	富于同情	(30)
起居有度	注重仪容	(32)
讲究衣食	务求洁净	(33)
贫而乐道	不讲奢华	(35)
好古敏求	不舍昼夜	(37)
哀伤致病	预感死期	(38)
身材高大	寿数也高	(39)
孟子		
养生丧死	王道之始	(40)
推己及人	重视养老	(41)
保赤子心	养浩然气	(43)
谨守正命	舍生取义	(45)
庄子		
死生有命	修短齐一	(48)
顺应自然	无欲无为	(50)
避害全身	多方养生	(53)
杨朱		
非圣非恶	自适为乐	(55)

无富无贵	知足常乐	(56)
人为最灵	物以养人	(57)
重己贵生	轻物重生	(58)
墨 子		
兼爱节用	提倡薄葬	(60)
鼓吹非乐	提倡利人	(62)
鬼谷子		
效法外物	精养五气	(62)
静以致和	贤者守时	(64)
荀 子		
明于天人	敬慎生死	(66)
人有同欲	人性本恶	(68)
治气养生	以礼为径	(69)
役使外物	身劳心安	(71)
韩非子		
去泰养生	失度害身	(72)
吕不韦		
贵生之道	顺天节欲	(74)
全生为上	避害尽年	(78)
杂论养生	达观生死	(79)
刘 安		
杂论养生	洞见生死	(82)
嵇 康		
龙章凤质	广陵散绝	(86)
著养生论	释养生术	(87)
杂论养生	精见迭出	(89)
葛 洪		

著抱朴子 杂论养生	(90)
陶弘景	
精于养生 寿逾八旬	(93)
知所戒惧 慎于起居	(94)
服气导引 慎于房室	(95)
炼制飞丹 轻身健体	(97)
帝王养生	(98)
上古五帝	
形与神俱 寿逾百岁	(98)
大禹	
坚忍劳苦 俭朴谦和	(99)
帝辛 (商纣王)	
酗酒淫乐 暴虐殒身	(100)
晋平公	
远男近女 害身误国	(102)
齐景公	
祈禳不灵 疾病仍存	(104)
占者巧言 景公病愈	(105)
惑于生死 得谏而悟	(106)
齐桓侯	
讳疾忌医 自取夭亡	(107)
嬴政 (秦始皇)	
妄求长生 中道崩殂	(108)
刘邦 (汉高祖)	
知命却医 达观生死	(110)
刘盈 (汉惠帝)	

惊恐过度 染病而亡·····	(112)
刘 恒 (汉文帝)·····	
透论生死 提倡薄葬·····	(113)
刘 彻 (汉武帝)·····	
妄求长生 惑于方士·····	(114)
刘 秀 (东汉光武帝)·····	
乐此不疲 操劳保寿·····	(116)
曹 操 (魏武帝)·····	
达观生死 养怡永年·····	(117)
炼气养生 头风损命·····	(119)
讨教方术 奉行获益·····	(120)
曹 丕 (魏文帝)·····	
身历乱世 痛伤逝者·····	(121)
娴习武艺 爱好游猎·····	(122)
不务虚声 委于自然·····	(122)
司马衷 (晋惠帝)·····	
白痴皇帝 中毒而亡·····	(123)
刘 彧 (南朝宋明帝)·····	
嗜食无度 伤身夭寿·····	(125)
刘 昱 (南朝宋废帝)·····	
喜怒无常 嗜杀成性·····	(126)
萧 衍 (南朝梁武帝)·····	
勤苦俭约 年逾八旬·····	(128)
高 洋 (北齐文宣帝)·····	
中酒发狂 致病损寿·····	(130)
高 演 (北齐孝昭帝)·····	
心虚致幻 折肋而亡·····	(132)

高湛 (北齐武成帝)	
色欲过度 体虚致幻	(133)
李纯 (唐宪宗)	
惑于丹药 害身败政	(134)
李恒 (唐穆宗)	
惊吓致病 服丹夭寿	(136)
刘知远 (五代后汉高祖)	
爱子病逝 哀伤天命	(138)
清代诸帝	
平均寿命 历代最高	(139)
居处巡游 食饮起居	(140)

武将养生 (143)

司马穰苴	
忧愤攻心 发疾而死	(143)
信陵君	
醇酒妇人 自戕早亡	(144)
周亚夫	
鄙朴少文 贵而饿死	(145)
祭彤	
受骗含忿 呕血而死	(147)
于禁	
降敌败行 羞愧病死	(148)
秦琼	
伤重失血 致疾损寿	(149)
尉迟恭	
饵云母粉 行延年术	(150)

郭子仪	
宽厚得人	富贵寿考..... (151)
姿师德	
深沉有度	唾面自干..... (152)
文臣养生	 (154)
晏子	
甘于守贫	不易老妻..... (154)
范增	
遭谗去职	忧愤发疽..... (156)
张良	
拾履知恩	辟谷却病..... (157)
贾谊	
怀才不遇	郁郁早夭..... (159)
达观生死	赋吟服鸟..... (160)
张苍	
啜饮人乳	寿登百岁..... (162)
石奋	
敦厚恭谨	免祸长寿..... (163)
申屠嘉	
失计羞怒	呕血而亡..... (164)
韩安国	
伤足失相	呕血而亡..... (165)
公孙弘	
早困晚达	寿逾八旬..... (166)
汲黯	
长期患病	竟享高寿..... (167)

- 苏 武 外干城
(161) 自尽获救 秉节高寿..... (169)
- 桓 潭 蔚观察
(162) 谏阻图讫 抑郁而卒..... (170)
- 杨 秉 主养翁
(163) 戒除三惑 寿逾古稀..... (172)
- 胡 广 干 丞
(164) 饮菊花水 得享长寿..... (173)
- 吴 佑 尉 丞
(165) 壮年始仕 寿近百年..... (174)
- 赵 岐 侯 丞
(166) 屡遭疾厄 卒享长寿..... (175)
- 诸葛亮 前 亮
(167) 美质短寿 过度操劳..... (177)
- (168) 淡泊宁静 谨身守正..... (178)
- 士 燮 丞 丞
(169) 喜读春秋 寿至九十..... (180)
- 张 昭 前 丞
(170) 刚介端严 寿逾八旬..... (181)
- 孙 谦 主 丞
(171) 头生肉角 年逾九十..... (182)
- 顾宪之 国 丞
(172) 透见生死 革除陋俗..... (183)
- 库狄士文 族 丞
(173) 孤僻刚介 愤恚身亡..... (185)
- 辛公义 族 丞
(174) 治疫救民 感化习俗..... (186)

公孙景茂	捐俸恤民 寿逾八旬.....	(188)
傅 弈	不信佛教 主张薄葬.....	(189)
萧 瑀	达于知命 惑于本性.....	(190)
吕 才	批驳定命 不信风水.....	(191)
狄仁杰	巧治赘疣 针术通神.....	(192)
员半千	乐游山水 年逾九旬.....	(194)
卢藏用	政清而寿 养劳而福.....	(195)
刘幽求	政坛失意 恚愤而卒.....	(196)
姚 崇	不佞于佛 不畏于死.....	(197)
李 邕	进谏中宗 排斥方士.....	(198)
李 泌	不信天命 养生有方.....	(200)
吴 凑	不进医药 旷逸去世.....	(201)
裴 度	不信圣水 顺时颐养.....	(202)
卢 损		

- 服气导引 退隐高寿..... (204)
- 杨凝式
- 佯狂避祸 寿逾八旬..... (205)
- 范 旻
- 推广医药 改革陋俗..... (206)
- 陈尧叟
- 著集验方 献麻苎策..... (207)
- 陈尧佐
- 擅长书法 年逾八旬..... (208)
- 范仲淹
- 调气治身 疾自此去..... (209)
- 郎 简
- 精于医术 寿近九旬..... (210)
- 文彦博
- 喜爱运动 寿逾九旬..... (211)
- 刘庭式
- 透解色爱 辟谷高寿..... (213)
- 罗必元
- 风节刚直 寿逾九旬..... (214)
- 文天祥
- 正气浩然 生命顽强..... (215)
- 程敏政
- 蒙冤入狱 发病而卒..... (217)
- 赵文华
- 失宠悒郁 迷狂自杀..... (218)
- 严 嵩
- 窃炳朝政 寿至耄耋..... (219)

茅 坤

耐 葵

(117) 能文好兵 寿登九旬.....(220)

文人养生.....(222)

颜 回

天 承 回

(118) 白发早生 盛年而夭.....(222)

冉 耕

耐 葵

(118) 人有善行 偏生恶疾.....(223)

东方朔

蒙 氏

(118) 避世朝中 酒色伤身.....(224)

司马迁

耐 葵

(118) 详论医道 传写名医.....(226)

精析形神

遵从道家.....(227)

善处生死

忍辱著书.....(228)

王 充

耐 葵

(118) 精论气寿 洞彻生死.....(229)

养性保寿

看破生死.....(230)

王 符

耐 葵

(118) 重视生民 除奸养善.....(231)

仲长统

耐 葵

(118) 反对厚养 渴慕隐居.....(233)

何 晏

耐 葵

(118) 修饰好色 服药伤身.....(236)

王 弼

耐 葵

(118) 凡圣同情 天人一体.....(237)

阮 籍

耐 葵

(118) 嗜酒夭寿 诗咏养生.....(241)

- 裴 颢
博学通医 宝生存宜..... (243)
- 陶渊明
明于生死 饮酒夭寿..... (246)
- 何承天
天地生人 生必有死..... (247)
- 范 缜
著神灭论 透识生死..... (249)
- 刘 臻
专注善忘 年逾古稀..... (251)
- 颜之推
不求成仙 专重养生..... (252)
- 欧阳询
精于书法 寿逾八旬..... (254)
- 萧德言
端谨刻苦 寿近百龄..... (254)
- 王 勃
虽精气功 夭于意外..... (255)
- 卢照邻
久患风痹 自沉诀世..... (257)
- 贺知章
狂诞风流 鉴止足分..... (258)
- 李 白
任性嗜酒 腐胁而亡..... (259)
- 李 贺
患遗传病 华年早逝..... (261)
- 韩 愈

谏迎佛骨	畅论帝寿	(262)
不信神仙	反对服食	(263)
言行不一	进补天寿	(264)
白居易		
不忧不畏	委命顺化	(266)
身闲心欢	动静交养	(268)
乐观旷达	战胜疾病	(270)
嗜睡贪眠	心安体健	(271)
蔬食充饥	经常斋戒	(273)
多方服药	进补云母	(274)
刘禹锡		
鉴药论病	精于医术	(276)
乐观坚强	延生保寿	(278)
柳公绰		
奏太医箴	保气养生	(279)
柳公权		
精于书法	寿逾八旬	(280)
柳公度		
不食生冷	节制喜怒	(281)
陆龟蒙		
戒酒嗜茶	劳作不休	(282)
传写隐士	要论养生	(284)
欧阳修		
重视人命	精论养生	(285)
养生三途	长短天赋	(286)
邵雍		
清心颐养	安贫乐道	(288)