

中医药学会隆重推荐 

家庭医生

jiatingyisheng



九州出版社

家庭医生

钱信忠

下

总 顾 问：钱信忠
名誉主编：吕炳奎
主 编：路志正

九州出版社

责任编辑：闫 爽

封面设计：张乙迪

图书在版编目 (CIP)

家庭医生/路志正主编. —北京：九州出版社，2000.8

ISBN 7-80114-543-7

I. 家... II. 路... III. 常见病-诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 37274 号

家 庭 医 生

出版：九州出版社（北京市海淀区万寿寺甲4号，中央社会主义学院主楼
邮编：100081 电话：68450960）

经销：全国新华书店

印刷：九州财鑫印刷厂

开本：880×1230 毫米 1/32

字数：1200 千字

印张：50

版次：2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数：5000 册

书号：ISBN 7-80114-543-7/R·5

定价：68.00 元

养性论言

扁鹊云：黄帝说“昼夜漏下水百刻。凡一刻，人百三十五息；十刻，一千三百五十息；百刻，一万三千五百息。人之居世，数息之间。”信哉！呜呼！昔人叹逝，何可不为善以自补邪！吾尝思一日一夜有十二时；十日十夜，百二十时；百日百夜，一千二百时；千日千夜，一万二千时；万日万夜，一十二万时。此为三十年，若长寿者九十年，只得三十六万时。百年之内，须臾之间，数时之活，朝菌、蟪蛄不足为喻。焉可不自摄养！而驰骋六情，孜孜汲汲，追名逐利，千诈万巧，以求虚誉。没齿而无厌。故养性者知其如此，于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡，所以没身不殆也。

仲长统曰：王侯之官，美女兼于卿士之家，侍妾数百，昼则以醇酒淋¹其骨髓，夜则于房室输其血气。耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返。王公得之于上，豪杰驰之于下，及至生产不时，字育²太早，或童孺而擅气，或疾病而构精，精气薄恶，血脉不充。既出胞脏，养护无法，又蒸之以绵纩，烁之以五味。胎伤孩病而脆，未得坚刚。复纵情欲，重重相生，病病相孕，国无良医，医无审术。奸佐其间，过谬常有。会有一疾，莫能自免。当今少百岁之人者，岂非所习不纯正也。抱朴子曰：“或问所谓伤之者，岂色欲之间乎！”答曰：亦何独斯哉，然长生之要，其在房中。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐，若年当少壮而知，还阴丹以补脑，采七益于长俗（一作谷）者，不服药物，不失一二百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于菱杯以盛酒，羽苞之畜火，又且才所不逮，而强思之伤也；力所不胜，而强举之伤也。深忧重患³伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过度伤也，汲汲所欲伤也，戚戚所患伤也，久谈言笑伤也，寝息失时伤也，挽弓引弩伤也，沉醉呕吐伤也，饱食即卧伤也，走跳喘乏伤也，欢呼哭泣伤也，积伤至尽，尽则早亡，尽则非道也。是以养性之士，睡不至远，行不疾步，耳

不极听，目不极视，坐不久处，立不至疲，卧不至愒⁴。先寒而衣，先热而解；不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多。饱食过多则结积聚，渴饮过多则成痰癖⁵。不欲甚劳，不欲甚佚，不欲流汗，不欲多唾，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉，不欲露卧星月，不欲眠中用扇。大寒大热，大风大雾皆不欲冒之。五味不欲偏多，故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。此五味克五脏，五行自然之理也。凡言伤者，亦不即觉也，谓久即损寿耳。是以善摄生者卧起有四时之早晚；兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；祛疾闲邪，有吐纳之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳佚，有与夺之要。忍怒以全阴，抑喜以养阳，然后先服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，养性之理，尽于此矣。夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极性肆力，不劳持久者，闻此言也，虽风之过耳，电之惊目，不足喻也。虽身枯于留连之中，气绝于缢绞⁶之际而甘心焉，亦安可告之以养性之事哉！匪惟不纳，乃谓妖讹也，而望彼信之，所谓以明鉴给蒙瞽⁷，以丝竹娱聋夫者也。魏武与皇甫隆令曰：“闻卿年出百岁而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行导引，可得闻乎？若有可传想，可密封示内。”隆上疏对曰：“臣闻天地之性，惟人为贵。人知所贵，莫贵于生。荒唐无始，劫运无穷。人生其间，忽如电过。每一思此，惘然心热。生不再来，逝不可追。何不抑情养性以自保！惜今四海垂定，太平之际又当须展才布德，当由万年，万年无穷，当由修道，道甚易知，但莫能行。臣常闻道人蒯京已年一百七十八而甚丁壮，言人当朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也，朝旦未起早漱，津令满口乃吞之，琢齿二七遍。如此者乃名曰炼精。”

抱朴子曰：一人之身，一国之象⁸也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；神犹君也；血犹臣

也；气犹民也。知治身则能治国也。夫爱其民所以安其国，惜其气所以全其身，民散则国亡，气竭则身死，死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于即逝之后。夫人难养而易危也，气难清而易浊也。故能审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气。然后真一存焉，精神守焉，百病却焉，年寿延焉。

〔注释〕

1. 淋：浇。此处有伤意。
2. 字育：字，许配。字育，婚嫁生育。
3. 恚：愤怒、怨怒，怨恨。
4. 慎：强、直。
5. 痰：痰漂，即有痰如漂。
6. 绮纨：古代有花纹的丝织品。借指女子。
7. 蒙瞽：蒙着眼的人或瞎子。
8. 象：表象、象征。

道林养性

虽尝服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道常欲小劳，但莫大疲，及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。仍莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉¹，莫多言，莫大笑。勿汲汲于所欲，勿悻悻²怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。故善摄生者常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契³也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心悞⁴，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本

也，惟无多无少者几于道矣。是知勿外缘者，真人初学道之法也。若能如此者，可居瘟疫之中，无忧疑矣。既屏外缘，会须守五神（肝、心、脾、肺、肾）从四正（言、行、坐、立）。言最不得浮思妄念，心想欲事恶邪大起。故孔子曰：“思无邪也”。常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬罄，五色了了分明，勿辍也。仍于每旦初起，面向午展两手于膝上，心眼观气，上入顶，下达涌泉。旦旦如此，名曰迎气。常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口。复欲得出气少，入气多，每欲食，进气入腹，每欲食，气为主人也。凡心有所爱不用深爱，有所憎不用深憎，并皆损性伤神。亦不用深赞，亦不用深毁，常思运心于物平等，如觉偏颇，寻改正之。居贫勿谓常贫，居富勿谓常富，居贫富之中，常须守道。勿以贫富易志改性，识达道理似不能言，有大功德勿自矜伐。美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心，常以深心至诚，恭敬于物，慎勿诈善以悦于人，终身为善，为人所嫌，勿得起恨。事君尽礼，人以为谄，当以道自平其心。道之所在，其德不孤。勿言行善不得善报，以自怨仇。居处勿令心有不足，若有不足则自抑之，勿令得起，人知止足，天遗其禄。所至之处，勿得多求，多求则心自疲，而志益苦。夫人之所以多病，当由不能养性。平康之日谓言常然，纵情恣欲，心所欲得则便为之，不拘禁忌，欺罔幽明，无所不作，自言适性，不知过后一一皆为病本。及两手摸空，白汗流出，口唱皇天，无所逮及。皆以生平粗心，不能自察，一至于此。但能少时内省身心，则自知见行⁵之中皆畏诸病，将知四百四病，身手自造，本非由天。及一朝病发，和缓不救，方更诽谤医药无效，神仙无灵。故有智之人爱惜性命者，当自思念，深生耻愧，诫勒身心，常修善事也。至于居处，不得绮靡华丽。今人贪婪无厌，乃患害之源。但令雅素净洁，无风雨寒湿为佳。衣服器械，勿用珍玉金宝，增长过失，使人烦恼根深。厨膳勿脯肉⁶丰盈，常令俭约为佳。然后行作鹅王步，语作含钟声，眠作狮子卧（右脚胁著地坐）。每日自咏歌云：“美食须熟嚼，生食不粗吞，问我居止处，大宅总林村，胎息

守五脏，气至骨成仙。”又歌曰：“日食三个毒⁷，不嚼而自消。锦绣为五脏，身著粪扫袍。”修心既平，又须慎言语。凡言语诵读，常想声在气海中（脐下也）。每日初入⁸后，勿言语读诵，宁待平旦也。旦起，欲专言善事，不欲先计较钱财。又食上不得语，语而食者常患胸背痛。亦不用寝卧多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟磬，不悬则不可发声。行不得语，若欲语须住脚乃语，行语则令人失气。冬至日，止可语，不可言。自言曰言，答人曰语。言，有人来问，不可不答，自不可发言也，仍勿触冷开口大语为佳。言语既慎，却节饮食。是以善养性者先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多，则难消也，常欲令如饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气，咸则伤筋，酸则伤骨，故每学淡食。食当熟嚼，使米脂入腹，勿使酒脂入肠。人之当食，须去烦恼，如食五味，必不得，暴嗔多，令人神惊，夜梦飞扬。每食不用重肉，喜生百病。常须少食肉，多食饭，及少菹菜⁹。并勿食生菜、生米、小豆、陈臭物。勿饮浊酒食面，使塞气孔。勿食生肉，伤胃。一切肉惟须煮烂，停冷食之，食毕当嗽口数过，令人牙齿不败，口香。热食讫以冷酢浆漱口者，令人口气常臭，作蟹齿病。又诸热食咸物后，不得饮冷酢浆水，喜失声成尸咽。凡热食汗出，勿当风，发痉头痛，令人目涩多睡。每食讫以手摩面及腹，令津液通流。食毕当行步踣踣，计人行数里来，行毕使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食无百病，然后有所修为为快也。饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。饱食仰卧成气痞¹⁰，作头风，触寒来者寒未解，食热食成刺风。人不得夜食。又云夜勿过醉，饱食勿精思，为劳苦事有损余虚损人。常须日在巳时食讫，则不须饮酒，终身无干呕。勿食父母本命所属肉，令人命不长。勿食自己本命所属肉，令人魂魄飞扬。勿食一切脑，大损人。茅屋漏水堕诸脯肉上，食之成瘦癖¹¹，暴肉作脯不肯干者害人。祭神肉无故自动，食之害人。饮食上蜂行住，食之有毒害人。腹内有宿病，勿食鲙鲤鱼肉害人。湿食及酒浆临上看视，不见人物影者，勿食之成卒注，若已食腹胀者，

急以药下之。每十日一食葵，葵滑，所以通五脏壅气，又是菜之主，不用合心食之。又饮酒不欲使多，多则速吐之为佳，勿令至醉，即终身百病不除。久饮酒者腐烂肠胃，渍髓蒸筋，伤神损寿。醉不可当风向阳，令人发狂，又不可当风卧，不可令人扇凉，皆即得病也。醉不可露卧及卧黍稷中，发癩疮。醉不可强食，或发痼疽¹²，或发暗、或生疮。醉饱不可以走车马及跳踈，醉不可以接房，醉饱交接，小者面黧¹³咳嗽，大者伤绝脏脉损命。凡人饥，欲坐小便，若饱，则立小便，慎之！无病。又忍尿不便，膝冷成痹，忍大便不出，成气痔，小便勿努，令两足及膝冷。大便不用呼气及强努，令人腰疼目涩，宜任之佳。凡遇山水阴¹⁴中出泉者，不可久居，常食作癭病。又深阴地冷水不可饮，必作咳症。饮食以调时，慎脱著，凡人旦起著衣，反者便著之吉。衣光者当户三振之，曰殃去，吉。湿衣及汗衣皆不可久著，令人发疮及风瘙。大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔令人小便不利。凡大汗勿偏脱衣，喜得偏风半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒霍乱。食不消头痛。脱著既时，须调寝处。凡人卧，春夏向东，秋冬向西，头勿北卧，及墙北亦勿安床。凡欲睡，勿歌咏，不祥。起上床坐，先脱左足，卧勿当舍脊下。卧讫勿留灯烛，令魂魄及六神不安，多愁怨人。头边勿安火炉，日久引火气，头重目赤，睛及鼻干。夜卧，当耳勿有孔，吹人即耳聋。夏不用露面卧，令人面皮厚，喜成癰，或作面风。冬夜勿覆头，得长寿。凡人眠勿以脚悬踏高处，久成肾水及损房。足冷人每见十步直墙，勿顺墙卧，风利吹人。发癩及体重人卧，勿跂¹⁵床悬脚，久成血痹，两足重，腰疼。又不得昼眠，令人失气。卧勿大语，损人气力。暮卧常习闭口，口开即失气，且邪恶从口入，久而成消渴及失血色。屈膝侧卧益人气力，胜正偃卧。按孔子不尸卧，故曰“睡不厌跂¹⁶，觉不厌舒”。凡人舒睡则有鬼怪邪魔。凡眠，先卧心，后卧眼。人卧，一夜当作五度反覆，常逐更转。凡人夜魔¹⁷，忽然灯唤之，定死无疑；间唤之吉；亦不得近前急唤。夜梦恶不须说，旦以水面东方嚙¹⁸之，咒曰：“恶梦著草水，好梦成

宝玉”，即无咎矣。又梦之善恶，并勿说为吉。衣食寝处皆适，能顺时气者始尽养生之道。故善摄生者无犯日月之忌，无失岁时之和。须一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无燃烛行房。暮常护气也。凡气，冬至起于涌泉，十一月至膝，十二月至股，五月至腰，名三阳成。二月至膊，三月至项，四月至顶，纯阳用事。阴亦仿此。故四月十月不得入房避阴阳，纯用事之月也。每冬至日，于北壁下厚铺草而卧，云受元气。每八月一日已后，即微火暖足，勿令下冷无生意，常欲使气在下不欲泄于上。春冻未泮¹⁹，衣欲下厚上薄。养阳收阴，继世长生；养阴收阳，祸则灭门。故云冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳出汗，发泄阳气有损于人也。又云：“冬日冻脑，春秋脑足俱冻”。此圣人之常法也。春欲晏²⁰卧早起；夏及秋欲侵夜乃卧，早起；冬欲早卧而晏起。皆益人。虽云早起，莫在鸡鸣前。虽言晏起，莫在日出后。凡冬月忽有大热之时，夏月忽有大凉之时，皆勿受之。人有患天行时气者，皆由犯此也。即须调气息，使寒热平和，即免患也。每当腊日勿歌舞，犯者必凶。常于正月寅日烧白发，吉。凡寅日剪手甲，午日剪足甲，又烧白发，吉。

〔注释〕

1. 跳踉：跳跃。这里指行动轻浮。

2. 恹恹：忿怒的样子。

3. 都契：关键所在。

4. 慑：害怕。

5. 见行：心识行为。

6. 脯：干肉。

7. 日食三个毒：日去贪、嗔、痴三毒是也。

8. 日初入：晚上。

9. 菹菜：酸菜。

10. 痞：气郁结而成块状物。

11. 瘕癖：病，病名。古指女病；现代中医学指腹内结块。癖，饮水不消之病。

12. 痛疽：毒疮。
13. 黧：面色枯焦黧黑。
14. 隄：周围高而中央低的地方。
15. 跣床悬脚：垂足而卧，脚跟不着地。
16. 踈：惊惧不安的样子。
17. 夜魔：梦游。
18. 嚏：喷。
19. 泮：融解。
20. 晏：晚

彭祖养生小传

彭祖，姓篋名铿，帝舜顓琐¹之孙。至殷末世，年七百六十七岁，而不衰老。少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰本服，唯以养生治身为事。其性沉重，终不自言有道，亦不作诡惑变化鬼怪之事，窈然无为。

彭祖说：“养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之感，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。古之至人，恐下才之子不识事宜，流通不还，故绝其源也。故有‘上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧’。”可见彭祖很注意气候、美色、物质、音色对人的影响。他的观点较为综合，太过则反。又说：“远思强记伤人，忧恚悲哀伤人，情乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒暖失节伤人，阴阳不交伤人。所伤人者甚众，而独责于房室，不亦惑哉？”彭祖告戒世人，色虽人之大敌，但那些苦思积虑，贪、嗔²、忧都是养生之人应摒弃的。彭祖没有完全反对男女媾合，而是提倡阴阳平衡，不可放纵。

彭祖在世，王常致遗³珍玩，前后数万，彭祖皆受之，以恤贫

贱，略无所留。可由此而窥彭祖养生之法也哉！由此可见彭祖之仁慈之心也！是的，仁者寿，慈者寿！这也是养生之根本。

〔注释〕

1. 颛顼：传说中古代部落首领。号高阳氏。
2. 嗔：发怒、生气、对人不满意。
3. 遗：赠送。

老子养生小传

老子，姓李，名耳，字聃，楚苦县厉乡曲仁里人，周守藏室之吏。春秋时期著名的思想家，我国道家的鼻祖。人说其寿达一百六十余岁，或言二百余岁，又说“西出关”而“不知其所终”也。

据传，孔子问礼于老子，老子给孔子讲了这样一段话：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累¹而行，吾闻之，良贾²深藏若虚；君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”从这句话中，我们可见老子与孔子的两种人生态度，前者独善其身大智若愚如龙之能大能小，后者忧时治世，行于难行。其实孔圣人是出以出世之心干入世之事，而老子之言不是教化孔子，而是在教化我们这些愚笨的众生也！

老子的《道德经》也有其养身至言，被奉为千年修道圭臬³。其主要观点：

第一：主静。他说：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复，……夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。”几千年来，他的弟子创立了坐忘、练气等各种各样的求静方法，光大了他的学说。

第二：去甚。老子主张：“去甚、去奢、去泰。”就是要把一些过份的物欲和奢望全都放下。这样心中妄想熄灭，道业才会有所希望。

第三：是“慈、俭、不敢为天下先”。老子的仁慈、俭朴、保全性命于乱世的人生态度也是高尚的修行方法，也为后世道家出尘入世所尊崇和弘扬。对于一个饱受人世经历的人来说，才会感受到独善其身的艰难与可贵。真正做到利世利己自不待言。

第四：是“祸福相转”，如能以此改善我们的思维，我们不会为成功而狂傲也不会为失败而气馁。祸中有福，福中有祸，在于汝心何求何受。

第五：是“积极的人生观”。“九层高台起于累土”“天下大事必作于细”“天下难事必作于易”，这些是老子对事物规律的认识和总结。我们受之便不会好高骛远，趋名求利如骛而行了！

由此可见，老子的学问是入世与出世的结合，是养身与治世的结合，人各有所需，得之至言，一句终身受益。

〔注释〕

1. 蓬累：言君子不逢时，可止则止，转志于它处。
2. 贾：商人。
3. 圭臬：标准、原则。

孔子养生小传

孔子，姓孔，名丘，字仲尼，是我国春秋时期大思想家、教育家、政治家，儒家学派的创始人，后世尊为“圣人”。一生备受冷遇，历经艰难，却长寿，寿享 72 岁。其养生经验兹括如下：

孔子注意心理的调适。他说：“君子有三戒。少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这很清楚的告诉我们，贪色、好斗、好名、好利乃养成浩然之气的大敌。孔子说：“一簞食¹，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回²也不改其乐”。当然这是对颜回的赞扬，也可见孔子淡泊物欲的心境。孔子曾编订了《乐经》，孔子一生用音乐来放松情神，吐纳不畅，也是其长寿之决。孔子曾提出益者三友、损

者三友的观点。以德为友，互砺心志也是其长寿之诀。还有“不怨天，不尤人”，“君子坦荡荡，小人长戚戚”的言论可见心胸之浩大。

孔子注意身体的锻炼。孔子绝不是文弱迂腐的书生，其体魄强健，身高1.83米。射箭、游泳、爬山是其喜欢的运动项目。《吕氏春秋》说：“孔子之幼，举国门之关，而不肯以力闻。”可见力气之大。《礼记》记载：“孔子射于矍相³之圃，盖观者如堵墙。”可见箭术之精。

孔子有好的生活习惯。“食无求饱”、“饱食终日，无所用心”，可见孔子对饮食的观点。还有“食饢而胝⁴，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。……”孔子还有“居无求安”“不正不坐”“卧不尸”的养生格言。

孔子是圣贤，是值得我们效仿的楷模。

[注释]

1. 簞：古代盛饭的竹器。
2. 回：指颜回，他是孔子的弟子。
3. 矍相：古地名。今山东曲阜境内。
4. 饢胝：变质不新鲜。

华佗养生小传

华佗，名甫，字元仕，东汉和三国时期杰出的养生家、医学家。可惜64岁即被曹操所杀。据说被杀时还耳聪目明，满头黑发。

华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则骨气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者为指导引之事，熊经鸱顾¹，引挽腰体，动诸关节，以求不老。”这里明确指出五禽戏的功用。

五禽戏是华佗的养生秘诀。正是依靠此，华佗才在医学上取得了那样显赫的成就。才得以博览群经，兼通并用。也才发明了麻沸

散成为外科鼻祖。

华佗的弟子吴普能活到 100 岁，也是因为得益于五禽戏。可惜，祖国之珍宝失散已久。但是我们一定得坚持适度的运动，使户枢不蠹！

〔注释〕

1. 鸱：鸟名，亦称鸱。

孙思邈养生小传

孙思邈，寿享 102 岁，京兆华原人。少时体弱多病，家境贫困，后发奋苦读，立志养生。年当弱冠，就能谈庄、老及百家之说，兼通释典。其《备急千金要方》、《千金翼方》乃两部不朽医学巨著，对医学的发展，做出了卓越贡献。

孙思邈说：“清晨一碗粥，夜饭莫叫足。撞动景阳钟，叩齿三十六。大寒与大热，且勿贪食欲。坐卧莫当风，频于暖处浴，食饱行百步，常以手摩腹。再之防夜醉，第一戒神瞋。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行在各人。若能遵此理，平地可朝真。”孙思邈在这里用朴素唯物主义的观点阐述了自己的养生理论。也可见养生定可延寿，也可改变寿夭之命。

东台侍郎孙处约将其五子俨、微、俊、佑、佺以谒思邈，思邈曰：“俊当先贵，佑当晚达，最名重，祸在执兵。”后皆如其言。有关此类的先知之神异，书中记载很多。难怪孙思邈医病如神！

孙思邈一生常隐不出，屡召屡拒，救民疾病，视为己责。淡泊高雅，不同于流俗。他以医学、人格、养生在医学界、在世人们心中树立起了三块让人永远顶礼膜拜的丰碑，难怪高寿清名！

菩提达摩养生小传

菩提达摩，印度婆罗门种，聪明智慧，所闻皆晓悟。一心弘扬

大乘佛法，潜心修行，通微彻数。有感东土佛法将盛，即驾芦苇过江，在中土传教弘禅，被称为禅宗祖师。享年 150 余岁。广为传颂。

菩提达摩在嵩山面壁参禅九年，石壁上留下了他的影子，至今犹存。他的苦行、愿力对中国佛教的兴盛具有不可磨灭的功勋。

学佛当循理而行。理行相参乃修行正途。修行很苦，如甘受之，毫无怨怼，是又进一步。切不可有爱憎于心，是为着魔。经云：逢苦不忧，识达故也。修行更要随缘。众生无我，苦乐随缘。纵得荣誉等事也乃宿因所构，今方得之，缘尽还无，何喜之有；得失随缘，心无增减。修行不可有求。有求皆苦，无求乃乐也。心有所求，便难以安，心不安，佛性永不现前。菩提达摩以法开化众生，识真之士众奉而行。由此我们可知思维方式是否正常与长寿密切相关。佛法是很高深的学问，但又平易很很，以致于凡夫俗子也可奉行。在佛门中长寿者还有唐慧昭 290 岁，东晋佛图澄 117 岁，近代高僧虚云 120 多岁等。

佛理中有许多养生的学问，或说其本身就是养生学问，有识之士不妨一求。

曹操养生小传

神龟虽寿，犹有竟时；
腾蛇乘雾¹，终为土灰。
老骥伏枥²，志在千里；
烈士暮年，壮心不已。
盈缩之期³，不但在天；
养怡之福，可得永年。
幸甚至哉，歌以咏志。

何等的气魄才能写出此诗，不愧为千载留名的政治家、军事家和文学家。从此诗我们可看出曹操朴素唯物主义的哲学思想。他不

信天命，只信人事。他不信也不想长生不老，他坚信养生绝对可以延寿，也期延寿以建大功业。曹操一生戎马倥偬，南征北战，读书作文不辍而又取得超人的成绩。可见其体魄很强健，可见其对养生很重视。

曹操身边有华佗、甘陵、封君达、甘始等养生名家，这有利于向他们求教。在孙思邈的《备急千金方》中也有曹操向皇甫隆请教养生的言录。他因此而受益终身。皇甫隆说：“臣闻天地之间唯人为贵。故当朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者口中唾也，朝旦未起，早漱津令满口乃吞之，琢齿二七遍，乃名炼精。”

可惜曹操杀了华佗，无人救治其头风，导致 65 岁寿终。但也很难得了！

〔注释〕

1. 腾蛇：传说中一种能飞的蛇。
2. 骥：战马。
3. 盈缩：成败得失，生死存亡。

武则天养生小传

武则天是一位才华横溢，通晓文史，武功精湛的女性，她是中国历史上唯一的女皇帝，建国号周，执政长达 21 年，寿终 82 岁。

武则天在那男尊女卑的环境下，独撑一面，改革政治，经历各种复杂恶劣的斗争而长寿，有几点可以资鉴：

武则天曾得到过唐太宗的赞扬，因为她能降伏烈马。武则天自幼身体强健，擅长驯马。她对驯马很有见解：首先用鞭子抽它，如果不顺从，那么便用槌子扎它，如果马还不老实，那么就用匕首杀死它。唐太宗出游或打猎，武则天总是骑马护驾。这些显示了武则天让须眉低首的超凡气概。

武则天笃信佛教，经常参禅打坐，当然这得益于感业寺三年的