

中国古代文化名人的 养生之道

*Cultural Celebrities' Ways of
Health Preserving in Ancient China*

· 图文版 ·

李洁 编著

宁静心气和 修性保神志

乐天知命了无忧 自娱自乐人添寿

饮酒不至狂 食粥养神仙

粗茶淡饭日相伴 琴棋书画享天年

知足长乐人心宽 幽默诙谐长百岁

桑榆晚景休嫌少 夕阳红霞尚满天

吃亏是福人无忧 难得糊涂人长寿



陕 西 人 民 出 版 社



Cultural Celebrities' Ways of

Health Preserving in Ancient China

中国古代 文化名人的 养生之道

李洁 编著
陕西人民出版社

宁静心气和 修性保神志

乐天知命了无忧 自娱自乐人添寿

饮酒不至狂 食粥养神仙

粗茶淡饭日相伴 琴棋书画享天年

知足长乐人心宽 幽默诙谐长百岁

桑榆晚景休嫌少 夕阳红霞尚满天

吃亏是福人无忧 难得糊涂人长寿

图书在版编目(CIP)数据

中国古代文化名人的养生之道/李洁编.

—西安:陕西人民出版社,2007

ISBN 978-7-224-08020-9

I.中… II.李… III.名人—养生(中医)—

经验—中国—古代 IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第046779号

作 者: 李 洁

责任编辑: 易 文

美术编辑: 王晓勇

整体设计: 王晓勇

图文制作: 王 博



中国古代文化名人的养生之道

CULTURAL CELEBRITIES' WAYS OF HEALTH PRESERVING IN ANCIENT CHINA

李洁 编著

出版发行: 陕西人民出版社

地 址: 西安市北大街147号 邮编: 710003

制 版: 陕西华夏电脑设计制版有限公司

印 刷: 铁一局印刷厂

开 本: 787 mmx1092mm 16开 13.75印张 2插页

字 数: 164千字

版 次: 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-224-08020-9

定 价: 19.80元

养生之道



刘二刚·白云柴门深

从宁静致远的生活态度

天命

· 前言 ·

乐天知命了无忧

养生之道，自古以来为民众保健、防病所重视。随着人类社会的进步和科学文化的发展，摄生养性的内容已逐步形成了丰富多彩的中国养生学。然而，中国古代“身心一体”、“身心合一”的养生思想历经数千年，仍然散发着不朽的光辉。

据传著名思想家老子，活了几百多岁。那么古人的长寿秘诀究竟是怎样的呢？

众所周知，清心寡欲的人多高寿。反其道而行者往往早亡。原因是：多欲之人必多求，多求之人必贪饮、贪食、多忧、多虑、多思、多恼、多惊、多恐，凡欲多必伤。当今日益加快的生活节奏，日渐激烈的社会竞争，日趋复杂的人际关系……生活催促着我们终日奔忙。为什么忙碌之后唯有疲惫？为什么生活条件越来越好，而身体状况越来越差？祖国医学与现代身心医学的大量研究证明：哀伤神、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、虑伤心、恐伤肾、食多伤胃、房事多行伤精又伤气。在一定的条件下能够引起人体机能系统的失调，其心理作用对身心健康的危害不亚于病菌与病毒，真可谓心灵的“菌毒”。反之，良好的、豁达的情绪对身心健康的作用是什么药物和补品所不能替代的，它能够使人推迟衰

老，健康长寿。

本书中列举了诸多古代文化名人的养生心经，以妙趣横生的笔墨，从益寿格言、养生食物、陶情冶性、养生故事以及他们的逸闻趣事，并结合现代人的养生手法这几方面的内容。让读者根据自己的实际情况，汲取这些老寿星们的养生精华，以达到健康长寿的目的。

我们完全有理由相信，随着人们物质生活水平和精神文化生活的日益丰富，健康和长寿将日益成为举世关注的重要问题。这样，中国养生文化这棵充满东方神秘色彩的智慧之树，也必将更加焕发出其勃勃生机。

本书由李洁、陈进主编，霍秀兰、李淑云、陈辰、霍立荣、季慧、李素琴、王超、李艳、肖斌、陈莉、郭睿等人参加编写。

目录

乐天知命了无忧(前言)

老子： 3

见素抱朴长精神 少思寡欲成寿星

- 一、益寿格言：见素抱朴，少思寡欲
- 二、养生食物：五味令人口爽
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：开创气功的“祖师爷”
- 五、逸闻趣事



孔子： 17

天行健，君子自强不息

- 一、益寿格言：君子三戒
- 二、养生食物：食不厌精 脍不厌细
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：积极进取 享受生活
- 五、逸闻趣事

曹操： 51

烈士暮年 壮心不已

- 一、益寿格言：炼精化气 气功养生
- 二、养生食物：鸡酒不离强身体
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：恭请专家
- 五、逸闻趣事

嵇康： 35

宁静心气和 修性保神志

- 一、益寿格言：形神兼顾，重在养神
- 二、养生食物：适量饮酒
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：爱琴如命
- 五、逸闻趣事

白居易： 65

乐天知命了无忧 自娱自乐人添寿

- 一、益寿格言：自静其心延寿命，无求于物长精神
- 二、养生食物：葡萄美酒夜光杯
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：乐天知命了无忧
- 五、逸闻趣事

陆游： 87



饮酒不至狂 食粥养神仙

- 一、益寿格言：老无声色娱，戒惧在饮食
- 二、养生食物：平易食粥
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：觉来忽觉天窗白，短发萧萧起自梳
- 五、逸闻趣事

欧阳修： 113

粗茶淡饭日相伴 琴棋书画享天年

- 一、益寿格言：劳其形、任其自然
- 二、养生食物：粗茶淡饭
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：六一居士
- 五、逸闻趣事



苏轼： 129

自然本无法，淡泊名利做仙家

- 一、益寿格言：无事以当贵，早寐以当富，安步以当车，晚食以当肉
- 二、养生食物：酒+茶
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：东坡肉
- 五、逸闻趣事



纪晓岚： 153

知足长乐人心宽 幽默诙谐长百岁

- 一、益寿格言：事能知足心常泰，人到无求品自高
- 二、养生食物：晓岚爱“猪”
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：幽默真性情
- 五、逸闻趣事



李渔： 167

蔬菜青青味最真 穷也乐观境自生

- 一、益寿格言：笑口常开 永葆青春
- 二、养生食物：嗜好水产
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：素食第一
- 五、逸闻趣事



袁枚： 183

桑榆晚景休嫌少 夕阳红霞尚满天

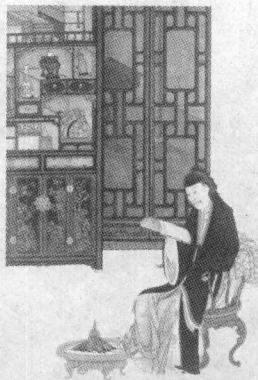
- 一、益寿格言：“长乐老人”自长寿
- 二、养生食物：重质不重量
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：不耻下问，三鞠躬
- 五、逸闻趣事

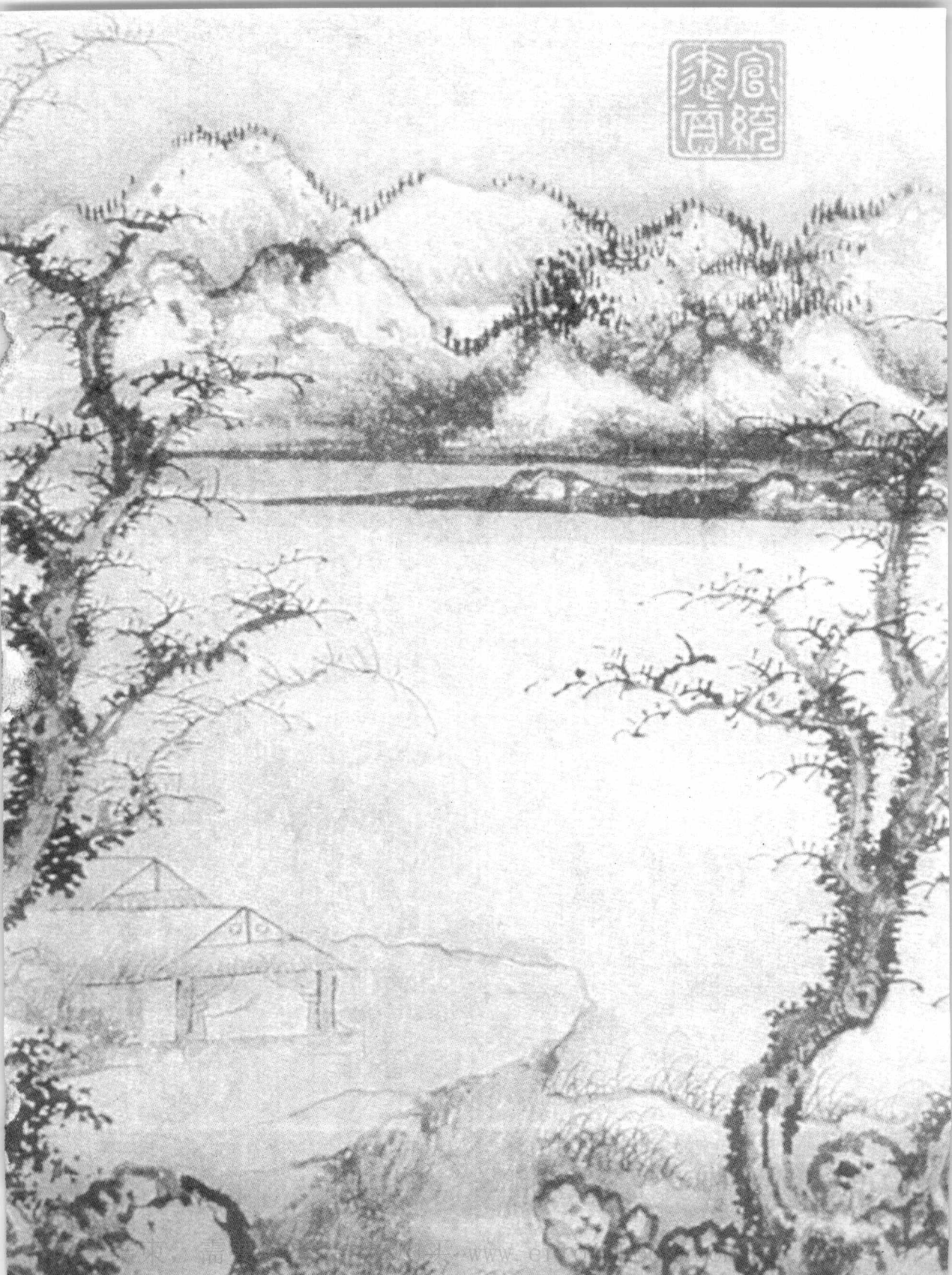


郑板桥： 197

吃亏是福人无忧 难得糊涂人长寿

- 一、益寿格言：难得糊涂 吃亏是福
- 二、养生食物：青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶
- 三、一举一动，陶情冶性
- 四、养生故事：丹青书画长生药
- 五、逸闻趣事



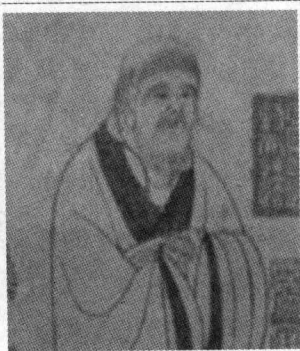


見素抱樸
長精神
思寡欲
成壽星



老子

: 见素抱朴长精神 少思寡欲成寿星



(前 571 ~ 前 471 之间)

老子生平简介

老子，姓李，名耳，字伯阳，楚国苦县（今鹿邑县）人，是我国人民熟知的一位古代伟大思想家。他所撰述的《道德经》开创了我国古代哲学思想的先河。他的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对我国古代思想文化的发展作出了重要贡献，而且对我国 2000 多年来思想文化的发展产生了深远的影响……

老子不仅是一位伟大的思想家、道家创始人，而且还是一位伟大的养生家。《史记》上说老子终年一百多岁或两百多岁，修道修得长寿。老子其养生之道的核心是：“吾欲独异于人，而贵食母。”这食母就是食气，食气是古人养生的主要方法。老子不但是个以气养生的实践者，而且还根据自己的切身体会写出了气功养生的理论和方法，成为历代气功家练功的要旨，为人类的健康作出了巨大贡献。

一 || 益寿格言：见素抱朴，少思寡欲 ||

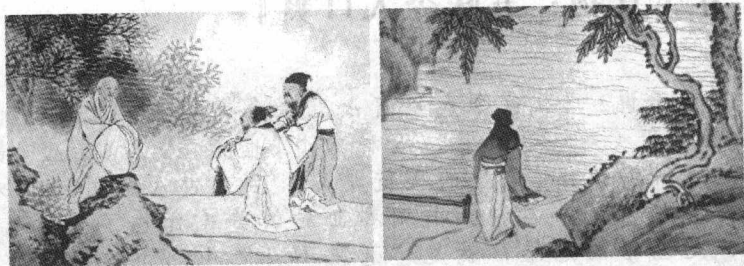
“见素抱朴，少私寡欲”告诫人们不要贪心追求名利，要寡欲清心，经常保持心态气畅、体泰神清的心理状态，自然可获得健身延年，这不能不是老子长寿的一个主要原因。他还认为人之生难保易灭，气难清而易浊。只有节嗜欲，才能保性命。会养生的人，一定要薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，除佞妄，去妒忌。老子认为，自然界博大无边，欲望又无止境，要以有限的生命，去追逐无穷的名利，整天患得患失，势必要劳神伤身，损害健康。经常保持一种心平气畅，体泰神清的心理状态，这是他获得健康长寿的根本原因。

○ 以史为鉴话养生

老子“少私寡欲”的养生观曾对我国中医学的形成和发展有着重大的影响和推动作用。当今世界卫生组织在维多利亚会议宣言中提出的“合理膳食、适量劳动、戒烟限酒、心理平衡等健康四大基石”，和老子清静无为、顺乎自然的养生观是完全一致的。在喧嚣浮躁的现实生活中，若能超尘拔俗，回归自然，进入“物我两忘”修身养性的境界中，这对净化心灵，强身健体当然是大有裨益的。



在个人生活的准则上，西方文化所倡导的是追求个人物质利益，鼓励人们为了满足个人物质利益而拼命竞争，相互之间比奢侈、比豪华，尔虞我诈。为了金钱和享受，可以不顾一切，包括出卖自己的良心和人格，终于导致整个社会的道德沦丧，歪风邪气蔓延滋长。相反，如果人人都能信守道教文化所倡导的生活准则，做到“是道则进，非道则退”，整个社会风气就可以大大好转，人们的思想素质也会极大提高，并把人们从金钱的奴役下解放出



来，摆脱个人名利的精神枷锁。

贪婪是中国从古到今为人们所鄙视和否定的。一个人如果贪欲过盛就容易导致强行去做一些不该做、做不到的事情，最终导致伤人伤己的结果。适当的个人欲望是应该得到满足的，但追求过度过分的欲望就会形成无休止的贪念，让人为了满足这样的欲望而不顾他人的利益，危害他人，危害社会。

很多现代人不自以为然地欺骗自己，也从不按时吃一餐可口的饭，他们好像也从来没有注意要有高质量的睡眠或休息。等到他们的身体、精神开始衰退，出现了大的损伤，才感到惊讶：自己的头发怎么就白得这么快？自己的胃口怎么不好了？年纪轻轻怎么就衰老得这么没有用了？他们却不懂得使自己吃这些苦、受这些麻烦的，正是自己贪多求快的欲望以及急功近利的好胜心。

有两种方式的生活供你选择：一种是过乱七八糟、毫无规律的日子，你拼命地要求自己，夜以继日地埋头工作，你剥夺了自

己所应有的休息时间，即使因此而病倒或折寿十年八年也在所不惜；另一种则是过有规律的健康生活，使自己有更好的身体，活得也更长寿。想必任何人都想选择第二种吧。



二 || 养生食物：五味令人口爽||

老子说：“五色令人目盲；五味令人口爽。”五味就是酸、苦、辛（辣）、咸、甘这五种味道，也指醯、酒、饴蜜、姜、盐这五种调味品，这里的醯就是醋。后来古人就用“五味”泛指各种味道和各种味道调和而成的美味食物了。什么叫爽，是差错的意思，就是“毫厘不爽”中那个“爽”字的意思。这是说，口感、口味出问题了！其饮食观在顺乎自然，以达到果腹、怡神、延寿的目的。老子的饮食观属于寡欲养生型，他认为人是禀天地之气而生，所以在日常饮食中禁食鱼羊荤腥及辛辣刺激之食物，以素食为主，并尽量地少食粮食等，以免使人的先天元气变得混浊污秽，而应多食水果，因为“日啖百果能成仙”。“为无为，事无事，味无味。”所谓“味无味”就是吃任何东西都不要去知其味。这是什么意思呢？就是说如果我们吃东西的时候，总是去品尝滋味，好吃的就多吃，不好吃的就不吃，长此以往，就会养成偏食的习惯。

○ 以史为鉴话养生

现代医学证明偏食容易破坏膳食平衡，导致人体营养素缺乏，对健康非常不利。儿童偏食，容易导致发育不良。成人偏食，容易导致各种慢性病的发生。如高血压、糖尿病、冠心病就是由于人们多吃盐，吃油腻的食物，吃大鱼大肉引起的。有些年轻女性为了美丽，养成偏食素食的习惯，结果常常引起缺铁性贫血的发生。现代营养学认为：营养要全面，膳食要平衡，关键是要将糖、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素、微量元素这些基本营养素按比例均衡摄取，才能保证身体健康。如何做到这一点？必须防止偏食的发生。如何防止偏食的发生？老子告诉我们“味无味”，吃任何东西都不要老是去品尝滋味。要知道人类进食



的生物意义就是为身体提供新陈代谢的营养物质，而不是去满足“口舌之欲”。懂得了这个道理，我们在进食的时候，就应该提醒自己：不管好吃不好吃，有营养的就应该吃；不管荤食素食，对健康有好处的就应该吃；我们是吃“营养”，而不是吃“滋味”。长期坚持这样自我提醒，就能帮助我们改掉不良的饮食习惯，逐步达到营养全面，膳食平衡。老子为我们战胜偏食提供了一个好方法。

