

中国名医



『自古名医多长寿』

中国古代

名医有许多宝贵的

养生经

验，他们朴实自

然的生

活以及言简

意赅的养生之论，不但体

现了古代养

生学的

精华，而且

蕴含着博大精深

的养生之道。



· 体悟中医养生精髓，追求健康人生之道。

Zhong Guo Ming Yi
Yang Sheng Zhi Hui
Quan Ji

养生智慧全集

中国商业出版社



林一
◎ 编著



中国名医

· 养生智慧全集 ·

体悟中医养生精髓，追求健康人生之道。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名医养生智慧全集 / 林一编著. — 北京: 中国商业出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5044-5808-7

I. 中... II. 林... III. 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 000429 号

责任编辑: 常勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京大运河印刷有限责任公司印刷

787 × 1092 毫米 16 开 22.5 印张 450 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



前言



生活在步调快速的现代，每个人都为了工作、家庭奔波忙碌，繁忙的生活节奏以及日积月累的压力形成了许多违反自然规律的生活习惯，造成了身心的失调，不仅使人们的健康受到了影响，而且使人们的生活被完全破坏。于是，养生就成了现代人所必须要学会的一门社会课程。事实上，很多人也在寻求一种适合自己的养生之道。

其实，“养生”并不是现代才有的事，自古以来，中国的医学家们就一直在提倡“人身宜养”的观点。从上古托名而作的《黄帝内经》到清末费伯雄的《医醇剩义》，无不体现出这一思想。

所谓“养生”，重点即在“养”上，如《黄帝内经》中说：“精则养神、柔则养筋。”（《生气通天论篇》）再如东汉“医圣”张仲景在其《金匱要略》中也说：“饮食滋味，以养于身。”（《禽兽鱼虫禁忌并治篇》）再如唐代“药王”孙思邈也在他的《千金翼方》之《养性禁忌篇》中说道：“静神灭想，此养生之道备也。”可见，古代医家们都认为人要想健康长寿，都必须要在“养”上下功夫。不仅如此，这些医学家们还身体力行，坚持养生之道，在这些中间，活得最长的是药王孙思邈，活到 141 岁才去世。





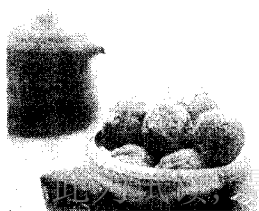
可见，古代的养生之道，还是很值得我们现代人去借鉴的。但是，古代医书卷帙浩瀚，纷繁复杂，而且又是众说纷纭，让人觉得无从借鉴。为此，我们编著了这本《中国名医养生智慧全集》。

在本书中，我们编著了由战国扁鹊始至清末费伯雄一共二十五位古代名医。我们以名医简介、养生思想、论养生、养生之方为体例来介绍这些古代名医。对于他们的著作，我们选摘了部分章节，并在原文的下面加上“解读”，是对这些文章的一些解释和引申，目的在于让我们的读者朋友们能够更好、更方便、更快捷地领会这些前辈们的养生真谛。

另外，我们还精选了一些非常实用的药方，以供广大读者朋友们的不时之需。

本书由北京中医药大学中药药理学系唐民科副教授审稿，唐老师对本书评价道：“书稿的解读是按照中医药思想指导原则进行的，同时加入了现代科学的内容，是发展中医的一个思路 and 方向……”对此，我们表示衷心的感谢。

最后，我们希望通过这本书能够为广大的读者朋友们提供一些实际的帮助。





目录

CONTENTS

扁鹊

- ◎ 扁鹊简介 /2
- ◎ 扁鹊的养生思想 /4
- ◎ 《黄帝内经》论养生 /6
- ◎ 《黄帝内经》中的养生之方 /14

华佗

- ◎ 华佗简介 /24
- ◎ 华佗的养生之道 /26
- ◎ 《中藏经》论养生 /29
- ◎ 《中藏经》中的养生之方 /32

张仲景

- ◎ 张仲景简介 /38
- ◎ 张仲景的养生思想 /39
- ◎ 《伤寒论》论养生 /41



◎ 《金匱要略》论饮食养生 /44

◎ 《金匱要略》中的饮食禁忌 /45

皇甫谧

◎ 皇甫谧简介 /48

◎ 皇甫谧的养生思想 /49

◎ 《针灸甲乙经》论养生 /50

葛洪

◎ 葛洪简介 /74

◎ 葛洪的养生思想 /75

◎ 《抱朴子内篇》论养生 /78

◎ 《肘后备急方》中的养生之方 /89

王叔和

◎ 王叔和简介 /94

◎ 王叔和的养生思想 /95

◎ 《脉经》论养生 /96

陶弘景

◎ 陶弘景简介 /108

◎ 陶弘景的养生之道 /109

◎ 《养生延命录》论养生 /111

◎ 《养生延命录》中的养生之方 /113

巢元方

◎ 巢元方简介 /118

◎ 《诸病源候论》论养生 /120

孙思邈

◎ 孙思邈简介 /126



- ◎ 孙思邈的养生之道 /128
- ◎ 《千金要方》论养生 /130
- ◎ 《千金翼方》论养生 /132
- ◎ 《千金要方》中的养生之方 /135
- ◎ 《千金要方》中的养生药酒配方 /139
- ◎ 《千金翼方》中的养生之方 /141
- ◎ 《千金翼方》中的养生药酒配方 /142

刘完素

- ◎ 刘完素简介 /146
- ◎ 刘完素的养生思想 /148
- ◎ 《素问·病机气宜保命集》论养生 /150
- ◎ 《黄帝素问宣明论方》中的养生之方 /153

张从正

- ◎ 张从正简介 /158
- ◎ 张从正的养生思想 /159
- ◎ 《儒门事亲》论养生 /161
- ◎ 《儒门事亲》中的养生之方 /163

李杲

- ◎ 李杲简介 /170
- ◎ 李杲的养生思想 /171
- ◎ 《脾胃论》论养生 /172
- ◎ 《脾胃论》中的养生之方 /177

朱丹溪

- ◎ 朱丹溪简介 /186
- ◎ 朱丹溪的养生思想 /189
- ◎ 《格致余论》论养生 /191



◎ 《丹溪心法》中的养生之方 /196

刘纯

◎ 刘纯简介 /204

◎ 刘纯的养生思想 /205

◎ 《短命条辨》论养生 /206

◎ 《杂病治例》中的养生之方 /209

◎ 《玉机微义》中的养生之方 /210

汪机

◎ 汪机简介 /216

◎ 汪机的养生思想 /217

◎ 《石山医案》论养生 /218

◎ 《读素问抄》论养生 /221

◎ 《外科理例》中的养生之方 /222

李时珍

◎ 李时珍简介 /228

◎ 李时珍的养生思想 /231

◎ 《本草纲目》中的养生之方 /233

龚廷贤

◎ 龚廷贤简介 /238

◎ 龚廷贤的养生思想 /239

◎ 《寿世保元》论养生 /241

◎ 《寿世保元》中的养生之方 /247

张介宾

◎ 张介宾简介 /254

◎ 张介宾的养生思想 /255



◎ 《景岳全书》论养生 /256

◎ 《景岳全书》中的养生之方 /258

陈士铎

◎ 陈士铎简介 /268

◎ 陈士铎的养生思想 /268

◎ 《外经微言》论养生 /270

◎ 《石室秘录》中的养生之方 /272

程国彭

◎ 程国彭简介 /278

◎ 程国彭的养生思想 /279

◎ 《医学心悟》论养生 /280

◎ 《医学心悟》中的养生之方 /285

叶桂

◎ 叶桂简介 /290

◎ 叶桂的养生思想 /292

◎ 《温热论》论养生 /294

◎ 《临证指南医案》论养生 /295

◎ 《种福堂公选良方》中的养生之方 /297

王清任

◎ 王清任简介 /304

◎ 王清任的养生思想 /307

◎ 《医林改错》论养生 /308

◎ 《医林改错》中的养生之方 /312

王泰林

◎ 王泰林简介 /318



◎ 王泰林的养生思想 /319

◎ 《退思集类方歌注》中的养生之方 /319

王士雄

◎ 王士雄简介 /324

◎ 王士雄的养生思想 /326

◎ 《随息居饮食谱》中的食疗养生之方 /327

费伯雄

◎ 费伯雄简介 /340

◎ 费伯雄的养生思想 /341

◎ 《医醇剩义》论养生 /342

◎ 《医醇剩义》中的养生之方 /345

◎ 《食鉴本草》中的养生药膳 /348



扁鹊



◎ 扁鹊简介

◎ 扁鹊的养生思想

◎ 「黄帝内经」论养生

◎ 「黄帝内经」中的养生之方





【扁鹊简介】

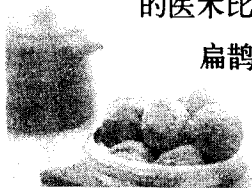
扁鹊，是战国时渤海郡郑地人，原名秦越人。古代传说中有一种鸟可以为人解除身体的痛苦，世人叫它“扁鹊”。因秦越人医术高超，当时的百姓都尊他为神医，便说他是“扁鹊”。渐渐地，“扁鹊”的名字就代替了“秦越人”。

扁鹊医术十分全面，对诊治各种疑难病症非常精通。他周游列国为君侯看病，也为百姓除疾，在当时无人不晓。在赵国的国都邯郸，人们对妇女很尊重，他到邯郸后就做了带下医（妇科医生）。他云游到洛阳时，看到当地人对老人非常尊重，就在那里做了一段时间的专治老年病的医生。秦国人对孩子格外的疼爱，于是，他又在秦国做起了儿科大夫。总之，不论他到哪里，他高超的医术都给他带来了好名声。

有一次，晋国的大夫赵简子得了一种非常奇怪的病，一连五天五夜昏睡不醒，府上的人害怕极了，以为他必死无疑。家人慌忙把扁鹊请了来，扁鹊看过他的脉象和气色后，对赵简子的家人说，很正常，没有什么事情，不超过三天他就一定能醒过来。家人在赵简子身边守候着，到两天半的时候，赵简子果然睁开了眼睛。

扁鹊认为，防患于未然，治病于病发之前，人的身体才不会受到损伤。相传，扁鹊弟兄三人都是当时的名医，但扁鹊的名声最大。有一天，扁鹊为魏王针灸治病时，魏王问他：“你们兄弟三人之中，哪个医术最高？”扁鹊不假思索地说：“长兄的医术最高，我是最差的。”魏王非常不解，问：“为什么你的名声最大？”扁鹊说：“因为我的长兄总是治病于病发之前，一般人不知他是在为人铲除病源，防患于未然，所以虽然他医术最高，但医术不容易被世人所知，名气自然不易传开；而我是治疗于病情发作和严重之后，人们知道自己得了病，并看到我为患者把脉开方、敷药刺穴、割肉疗伤，因为在患者处在危机的情况下，我使许多的病人化险为夷，所以大家都以为我的医术比长兄高明。”

扁鹊的望诊医术达到了炉火纯青的地步，真可以称得上是“望而知之谓





之神”的神医了。有一天，扁鹊云游到虢国，见到当地的百姓在进行祈福消灾的仪式，扁鹊知道这一定是什么大人物病了。他问主持祭祀仪式的宫中术士，宫中术士沉痛地说，是太子死了，已经有半天的时间了。扁鹊听了宫中术士介绍的情况，觉得太子并没有死，他到了宫中要求给太子看病。通过诊断，他知道太子并没有死，只是鼻息微弱，一般人看不出来，以为他死了，其实太子得的是一种突然昏迷不醒的“尸厥”症。扁鹊便让弟子磨研针石，然后刺太子的百会穴，又做了人体五分的熨药，开了汤剂药方，半天的功夫，太子忽然睁开眼睛，而后站了起来，看上去和平常人没有什么两样。扁鹊又给他开了一些药方，调补体内阴阳。两天以后，太子完全恢复了健康。这一下，整个虢国都震惊了，百姓传言扁鹊具有“起死回生”的神奇医术。扁鹊听说后，却摇摇头说，他救活的只不过是那些活着的而得了病的人，死去的人他根本没办法救活。

还有一次，扁鹊来到齐国。此时扁鹊的名声已经非常大了，齐桓公召见扁鹊。扁鹊见到齐桓公后，对他说：“大王有病，现在病还在肌肤之间，不治将会加重。”齐桓公哪里肯相信，扁鹊走后，齐桓公很不高兴地对旁边的人说：“有些医生喜欢给没病的人治病，这样才显得他医术高超。”又过了几天，扁鹊再去见他，说道：“大王的病已到了血脉里，不治还会加深的。”齐桓公仍然不相信，而且更加不悦了。又过了几天，扁鹊拜见齐桓公时说：“大王病已侵入到肠胃里了，不治会更重的。”这次，齐桓公非常生气，没有理睬扁鹊。又过了几天，扁鹊路遇齐桓公，就赶快躲闪开了。齐桓公感到很纳闷，就派手下的人去问，扁鹊说：“病在肌肤之间时，可用熨药治愈；在血脉时，可用针刺、砭石的方法治愈；在肠胃时，可以借助酒的力量治好；可是病侵入到了骨髓之中，就根本没办法可治了。现在君王的病已经侵入骨髓，我也没有任何办法了。”果然，几天后，齐桓公浑身疼痛，赶忙派人去找扁鹊，扁鹊知道事情不妙，早就逃走了。齐桓公在无药可治的情况下，很快就死了。

扁鹊的医学医术，奠定了传统医学诊断法的基础，对后世医学的发展具有承前启后的重要作用，司马迁在《史记》中说：“扁鹊言医，为方者宗。守数精明，后世修（循）序，弗能易也。”





相传扁鹊名声过大，因此受到秦国太医李谧的嫉妒，最后被其害死。有些学者认为，《黄帝内经》是扁鹊假托黄帝之名所作。

【扁鹊的养生思想】

扁鹊对养生有着深入的研究，这从他假托黄帝之名所著的《黄帝内经》中，就能很好地体现出来。作为我国现存最早的医学典籍，《黄帝内经》在养生方面做了大量的论述，它十分重视作为整体的人及人与自然的协调关系，并且十分重视精神因素对生命和健康的重要作用，形成了自己独特的养生观。

1. 顺应四时养生

人是自然界的一部分，自然界的一切变化都可能使人体产生相应的反应。人的生理、疾病、寿命都与自然变化息息相关。自然界分为春夏秋冬四季和风、寒、湿、热、燥、火六气。《黄帝内经》认为，善于养生的人，从生活劳作中懂得春夏养阳，秋冬养阴，主动去顺应四时气候的变化，并能根据六气的变化特点，去适应它，迎合它，这样的人就能少得病，就能健康长寿。懂得养生的人，为防止六气的太过、不及或气候变化过于急骤，会主动采取预防措施，避免疾病的发生。

2. 形神兼养

《黄帝内经》认为，养生不仅要养形，更要养神，二者缺一不可。滋养形体可以保养精气，滋养精神可以使精力充沛，只有形与神兼养，才能达到延长寿命的目的。

人的形体是指五脏六腑、四肢百骸在内的形体。《黄帝内经》强调：其一，养形要顺应季节四时的变化，起居有规律，经常进行一些适当的运动。其二，形体活动要适应人体内阳气在一日之内生、隆、虚的变化，违背这一规律，形体就会受到外界的伤害。其三，形体活动应因人的年龄而异。在不同的年龄阶段，因为其生理特点不同，选择的形体方式也应该不一样。但不管在什么时期，形体运动都要适度，过度也会对身体产生伤害。





人的神包括精神、心理活动等。养神应从两个方面入手：一是要保持好的心态，心态要恬淡虚无，清静愉悦。所以《黄帝内经》认为，养神即是养心，心神旺盛，阴阳二气才能平衡，体内的各个器官才能正常运转。二是要善于调节自己的情绪，七情是每个人都具备的正常的情绪活动，应该顺其自然，不能过度，也不可压抑。

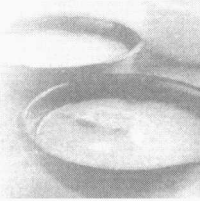
3. 惜精固本，保养肾气

《黄帝内经》把阴精看得非常重要，认为它是维持人体生命的基础，而肾脏是藏精之所，阴精的多少和肾脏的好坏，直接影响着人的寿命和健康。所以，《黄帝内经》认为，不论男女，肾脏随着人的生长经过了肾气盛、肾气平定、肾气衰弱三个阶段。保养肾气是养生的根本原则，应该通过节制房事、保阴精、戒酗酒、保精气等保养肾气，来达到固精强肾健体的功效。



养生在《黄帝内经》中居于十分重要的位置，在整体恒动的自然观与生命观的指导下形成了独具特色的中医养生观。这种养生观强调形神兼养，保养精气。只要人体自身“和喜怒而安居处”，“恬淡虚无”，“精神内守”，不为七情所伤；对自然环境“顺四时而适寒暑”，“虚邪贼风，避之有时”，不被六淫所侵，则可“节阴阳而调刚柔”，使“真气从之”，达到“病安从来”之目的。这即是中医学预防保健的主导思想，亦即《黄帝内经》养生学思想的精髓所在。

总之，《黄帝内经》全面地反映了、吸取了秦汉以前的养生学、康复学成就，对于中医养生学、康复学的有关理论、原则和方法，进行了比较全面而系统的论述，从而奠定了我国养生学、康复学的理论基础，是学习中医养生学、康复学的必读之书。





【《黄帝内经》论养生】

【原文】

余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房。以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神。务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

——《上古天真论篇》

【解读】

“上古之人”正是遵循了养生之道，才有了健康和长寿，而“今时之人”却因为违背了养生的规律，才过早的衰老、死亡了。这说明寿命的长短，并非时世的不同，而在于人们是否懂得养生。

影响人的长寿的原因是多方面的，比如先天遗传、周围的环境、饮食是否有节制、医术水平、性格因素等，是否懂得养生之道，是其中的重要因素。《黄帝内经》认为，能够适应大自然变化，有节制的饮食，生活起居也很有规律，不

过度地操劳事务和纵欲，就可以达到养生的目的。而酗酒过度，醉酒行房，不懂得节制饮食、起居无常，不知道时时保持自己体内的精气，不善于使自己的精神饱满，只为一时之快乐，违背了人的生长规律，是人们年老早衰的关键。

