

中国传统

ZHONGGUO
CHUANTONG
YANGSHENGXUE

养生学

施俊 编著

湖北科学技术出版社



养生学

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

（第二版）

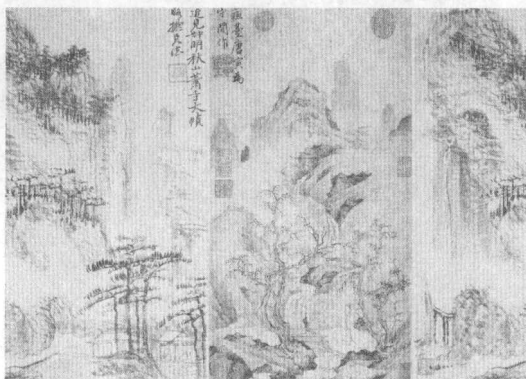
（第二版）

中国

传统 养生学

ZHONGGUO
CHUANTONG
YANGSHENGXUE

施俊 编著



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统养生学/施俊编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5352-3883-2

I. 中… II. 施… III. 养生(中医) — 普及读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 187437 号

中国传统养生学

© 施 俊 编著

责任编辑:谭学军 王小芳

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

湖北出版文化城B座12-13层

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

787毫米×960毫米 16开 18印张

333千字

2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

印数:0 001 - 3 000

定价:28.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



前言

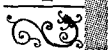
从古至今,人们一直在不断探寻生命的奥秘。经过不懈的探索和实践,我们的祖先积累了丰富的养生经验。在我国5 000多年的传统文化和医学中,有关养生之道和养生方法的论述十分丰富,卷帙浩繁,博大精深,可见于有关养生专著及经、史、子、集中。这些都是祖先留给我们的宝贵遗产,代表着中华民族的文明教化水平,为我们民族的繁衍生息作出了巨大的贡献。

养生,通常以词源释义为保养、养护生命之义。即营卫摄养身心,以期健康长寿。如果深究便可发现,养生的内涵几乎关系到大文化的所有领域,囊括了优化人类生存环境、善化人类生命质量的一切内容。养生可以分为三个层次:一是养形,即对身体的锻炼养护,营养卫生,亦称作养身;二是养神,关注的是人类的心理世界和情感世界,亦称养心;三是养性,即对道德品质、精神世界的修炼与维护,也即孔子所言:仁者寿的范畴。

养生学是研究养生活动的一门学科,是在研究人类生命规律、衰老机理的基础上,阐述促进健康、预防疾病,以达到延年益寿、提高生命质量的理论和方法的学说。具有完整的理论体系和丰富的实践经验。养生学是多层次、多侧面的交叉学科、边缘学科,是既有古老传承又有新的学术生长点的领域宽广的学科。其深刻的思想和系统的学说有待我们去继承和发展。

在今天,随着社会的进步和生活水平的提高,人们对健康、对生命的长久和生活的质量更加重视,主动地保持和促进健康的要求也更加强烈。但人们对如何促进健康,如何合理饮食、调节心理、养成良好生活习惯、寻找最佳运动健身方式却不是十分明了,现代体育健身的理论和手段离人民大众的需求及实践还有距离。实际上,老百姓喜欢接受本民族的健身理论和方法,因为它与我们的母体文化是同构同质的,更易使人们产生共鸣感和亲切感。现代人如何保持和促进健康,是一个值得全社会共同关注的大课题。加强健康教育,普及养生知识,提高现代人群的健康意识和自我保健能力,培养科学的卫生习惯,倡导文明的生活方式,有效地改善社会人群的健康状况,是时代发展的客观要求。

党中央、国务院明确要求:学校教育要树立“健康第一”的观念。促进学生的健康客观要求我们应该学习和掌握传统养生的理论和方法。我们要对祖先留给我们的宝贵遗产进行挖掘整理,推陈出新,古为今用。这既是一种传承和发展的要求,同时也可以开阔视野,接受一种新的理论体系、思维方法、健身方法。许多被无数人的实践证明行之有效的健身手段、养生方法是可以推广开来的传统养生应该为人类的健康事业作出自己的贡献。这也是深化体育改革、推动全民健身计划实施的客观要求。





具有悠久传统的养生学至今尚未成为一门成熟课程,在许多高校的体育院系还没有开设该门课程,也没有统一的课程名称,离形成专业学科距离更远,这方面有许多工作有待我们去做。目前我国高中《体育与健康》教材中列入了“我国传统的养生理论与方法”的内容,这也需要我们的体育教师、体育专业的学生必须首先要学会。

本书正是出于以上考虑,同时笔者在从事传统养生学教学时,深感没有一本合适的教材,因而决定编著本书。本书汇集了传统养生精华及笔者多年教学心得和研究成果,在内容上力求全面翔实,通俗易懂,论述清晰,易于操作。全书分为上、下两篇,上篇主要论述传统养生的理论,简述了传统养生学的概念、发展简史以及基础理论(养生之道);下篇是传统养生方法篇,主要介绍养神法、四季养生、饮食养生、环境与养生、起居养生、形体养生和运动养生;最后介绍一些有关养生的名人名著、格言谚语等。

本书在编写与出版的过程中,得到了武汉体育学院江百龙教授、华中师范大学体育学院郑勤教授的指点和帮助,同时书中引用和借鉴了有关著作和公开发表的论文以及养生网站上的许多资料,在此一并致谢。由于编者的水平、经验和时间有限,同时有一些自己的思考和探索,不免有错讹疏漏之处,恳请大家给予批评和指正。

编者

2007年12月





目 录

上编 传统养生基础理论

第一章 传统养生学概述	2
第一节 养生与养生学	3
第二节 中国传统养生学的原则	4
第三节 传统养生学的特点和分类	6
第四节 健康、寿命(天年)及影响因素	11
第二章 传统养生学的发展概况	19
第一节 传统养生学的起源与萌芽	19
第二节 传统养生学的形成	22
第三节 传统养生学的发展	24
第四节 传统养生学的完善	26
第五节 传统养生学的衰落与复兴	27
第三章 传统养生学基础理论	30
第一节 气一元论	30
第二节 太极阴阳五行说	32
第三节 形神合一论	37
第四节 性命学说	39
第五节 天人相应论	41
第六节 精、气、神学说	44
第七节 气血津液学说	47
第八节 经络学说	49
第九节 脏腑学说	51
第十节 病因学说	57

下编 传统养生方法

第四章 精神调摄	66
第一节 精神养生法	66
第二节 情志养生法	68
第三节 清静养神法	70
第四节 安心养神法	71



第五节 四时调神法	72
第六节 以情胜情法——心理治疗	72
第五章 四时养生	75
第一节 四时养生的理论依据和原则	75
第二节 春季养生	78
第三节 夏季养生	81
第四节 秋季养生	84
第五节 冬季养生	86
第六章 饮食养生	90
第一节 饮食养生源流	90
第二节 饮食养生的作用	91
第三节 饮食养生的原则和方法	93
第四节 饮食卫生与进餐要求	101
第五节 “饮”的养生方法	105
第六节 弘扬传统饮食养生文化	109
第七节 烟、酒、茶与养生	117
第八节 饮食养生杂论	127
第七章 环境与养生	132
第一节 地理环境与养生	133
第二节 居住环境与养生	138
第三节 居室环境与养生	142
第四节 社会环境与养生	146
第五节 环境与养生的辩证关系	149
第八章 起居养生	152
第一节 起居有常	152
第二节 睡眠与养生	153
第三节 衣着与养生	162
第四节 谨防劳伤	164
第五节 沐浴养生	165
第六节 二便养生	172
第九章 形体养生方法	176
第一节 头发保养法	176
第二节 颜面防皱法	179
第三节 固齿养生法	181
第四节 咽唾养生法	182





第五节 健脑养生法	183
第六节 腿足养生法	184
第七节 眼、耳、鼻的养护	187
第八节 养生十六宜	191
第十章 养生气功概述	195
第一节 气功的概念	195
第二节 气功练习的特点	196
第三节 气功的功能	198
第四节 气功的流派	200
第五节 气功练习的基本要领	204
第六节 气功练习注意事项	208
第十一章 养生功法简介	210
第一节 八段锦	210
第二节 六字诀	213
第三节 华佗与五禽戏	217
第四节 易筋经	226
第五节 太极拳与养生	234
第六节 放松功	235
第七节 站桩功	237
第八节 其他功法简介	239
第十二章 养生名人名著及谚语	242
第一节 名人与养生	242
第二节 养生名著简介	257
第三节 养生诗词	263
第四节 养生谚语	270
第五节 养生格言简介	272
主要参考文献	280





第一章 传统养生学概述

健康与长寿,自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的事情。珍惜自己的生命,使自己生活得更好、生命更长久是人的本能,也一直是人类的美好愿望。特别是随着社会的进步,人们的精神生活和物质生活水平的提高,人们越来越渴望拥有健康和幸福的生活,盼望着长寿。“养生”即养护生命之意,所以,养生应贯穿生命的全过程。但实际上,到了中年,特别是进入老年阶段后,很多人才开始关注养生之道,因为他们意识到生命已不长,当更加珍惜与养护。年轻人关注健康与养生的不多,不少年轻人甚至在自戕健康、透支生命,待日后觉悟,失去的就难以追回了,造成了永久的遗憾。

长寿不仅是年龄、生命的延长,而且包括健康地生活。长寿者生命的意义,既有自身健康长久的生活,又有直接或间接地有益于他人,有益于社会。可以说,人类社会发展的历史,也是人自身适应自然、适应社会、自我保护、自我养生的历史,正因为如此,人类生命才能绵绵不绝,不断进化。自人类诞生以来,人们就一直在不断地探索健康长寿之道,而真正大有成就者,当属发源于神州大地的养生之道。千百年来,华夏民族在这个光荣而又古老的国度里繁衍、生息、劳动、创造的同时,积累了大量的同疾病作斗争的方法,积累了丰富的养生经验和理论。经过历朝历代养生家和医学家不断实践、总结、充实、发展,已然形成了一门具有独特理论和方法的学科,它代表着中华民族文明教化的水平,为我们民族的繁衍生息作出了巨大贡献,是祖先留给我们的宝贵遗产。

中国是世界四大文明古国之一,她的灿烂文化,对人类的进步作出了巨大贡献。中国的传统养生学,对于保持和促进人的健康、延缓人的衰老、提高人的寿命,作出了卓越的贡献,它是祖国传统文明宝库中的一颗灿烂明珠。中华上下五千年,有关养生的论述非常丰富,除了有关养生的专著外,还散见于经、史、子、集中,卷帙浩繁,文字古奥,有待于我们进一步地挖掘整理,继承扬弃。近十几年来,随着人们物质生活水平的提高和精神需求层次的上升,随着体育事业的发展和改革的深入,随着民族的复兴和精神文明建设的深入开展,健康和长寿日益成为人们普遍关注的生活课题。江泽民同志在庆祝中国共产党成立八十周年大会的讲话中指出:“我国几千年历史留下了丰富的文化遗产,我们应该取其精华,去其糟粕,结合时代精神加以继承和发展,做到古为今用。”继承民族遗产,全面总结传统养生学的理论和方法,使其做到古为今用,满足广大人民群众促进与养护身心健康的需求,不断拓展体育健身理论和方法,这是我们体育工作者和医学工作者义不容辞的责任。



关于养生之道与健康长寿的关系,早在4 000多年前就已成书的《黄帝内经》里就非常明确地写道:“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,和于术数,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……故年半百而衰也。”这里的“年半百而衰”,是由于不懂得或不实行养生之道而造成的;而“尽终其天年”,活到自己应该活到的岁数,就是由于认真实行了养生之道的结果。这段论述指出了身体健康,益寿延年的关键,是在于人们要懂得和实行了养生之道。

第一节 养生与养生学

养生一词最早见于《吕氏春秋》中:“知生者也,不以害生,养生之谓也。”在《庄子》和《管子》中也见有“养生”一词。养生,通常以词源释义,即保养、养护生命之义。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、摄养、养育、养护、赡养、调养、补养之意。考察养生的实质,是指采用以自我调摄为主要手段的一系列综合性措施,从而达到保养身心、推迟衰老、健康长寿的目的。古人把所有的保健延年活动统称为“养生”。养生,又称摄生、道生、保生、卫生、厚生等,对老年的保健养生则专称为寿老、寿亲、养老、寿世等。由此可见,凡是对人体健康长寿起良好作用的措施均可纳入养生学范畴。养生的内涵,几乎关系到文化的所有领域,囊括了改善人类生存环境、提高人类生命质量的一切内容。

养生学是研究养生活动的一门学科,是在研究人类生命规律、衰老学说的基础上,阐述促进健康、预防疾病,以达到延年益寿、提高生命质量的理论和方法的学说,具有完整的理论体系和丰富的实践经验。中华民族对养生有着特殊的贡献。成书于春秋战国时期的《左传》首次记载房室起居与养生的关系,先秦诸家都从不同角度阐述了养生的理论和方法。从《黄帝内经》的问世到《养生论》的形成,在漫长的岁月里,多种养生学说的发展及相互渗透,构成了独具特色和极富魅力的中国传统养生学。

传统养生学的研究对象是正常的人,即健康的个体,是使正常人的健康得以维持甚至增强,如轻身、美容、增智、增力、长寿等。养生是属于治未病的范畴,即预防疾病的发生,或防止发生的疾病继续恶化。作为养生近义词的“保健”是西医传入中国后才有的,保健作为医学专用术语,是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。保健主要是以群体为对象,体现西医防病的特点;而养生主要是针对个体而言,反映中医从个体出发,注意个体差异的特点。养生与保健,就个体保健角度而言,两词的含义基本上是一致的。

中国传统养生学是中国传统体育的重要组成部分,是一门综合性学科,是自然科





学和社会科学交叉的产物,其理论体系本身具有这两种学科所具有的双重特征。其社会科学性质主要体现在其理论体系与中国古代哲学存在着一种千丝万缕的联系,其自然科学性质则主要体现在它与传统医学发生着一种血肉相连的关系。具体来说,中国传统养生学是以中国传统哲学、中医药学为理论基础,并涉及到社会学、民俗学、伦理学、生物学等诸多学科,结合了医、道、儒、释、武各家之长,总结了其中有关养生的内容的综合学科。

第二节 中国传统养生学的原则

传统养生学在数千年漫长的历史进程中,不但形成了自己独特的理论体系,而且也积累了一整套实用、同时又充满我国古代劳动人民聪明睿智的实践方法。养生学的方法虽各有千秋,但着眼点均是保养人的“精、气、神”。《养生肤语》总结为“保精、裕气、养神”。中医认为“气血极欲动,精神极欲静”,主张外避风邪,内守精神,中养形体,合乎自然的动静兼施的法则。

中国的养生理论和方法极为丰富,为了便于掌握传统养生学的理论,有必要予以总结和归纳,找出其基本原则并用以指导养生实践。事实上,千百年来所产生的诸多形式的养生方法,归纳起来,主要遵循以下六项原则:

一、顺应自然,法于阴阳

历代养生家把顺应自然列为健身的重要法则。人生存于自然界中,与其有着密切的联系。随着自然界的种种变化,人体也会出现相应的变化。一年四季气候变化表现为春温、夏热、秋燥、冬寒。人之所以能生存和繁衍就是因为他们能适应自然环境的变化,如夏季要出汗,秋季皮肤干燥等。地理环境不同,人的生活习性也会产生差异,“一方水土育一方人”就是这个道理。《内经》指出“法则天地,像似日月,辨别星辰,逆从阴阳,分别四时”,“和于阴阳,调于四时”,“提挈天地,把握阴阳”。若不明此理,随心所欲,机体无法适应自然界的则疾病迭起。如有的人为求时髦,冬天衣着少而露,以致感冒、关节酸痛;有的人只图舒适,夏天长时间呆在有空调的地方,易生“空调病”。人只有认识自然界的规律,能动地改造自然环境,使生活起居、思想行为等适应自然界的各种变化,保持体内外的协调,才能防病保健,才能长寿。

二、运动形体,和于术数

形体好比是生命活动的宅舍。它内含精、气、神,维持着人体的生命活动。形体又是人抗御外邪的重要屏障,人的皮毛肌肤、血脉筋骨、脏腑组织等均有抵抗外邪的功能。因此,养生防病须重视形体的调摄。根据“神形合炼,性命双修”、“动静结合”的养生理论,传统养生学中有许多行之有效的方法,如养生气功的“调心以养神,调息以养气,调身以养形”。《吕氏春秋》中说:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然。





形不动则精不流,精不流则气郁。”说明了动形以防精气郁滞的道理。运动形体还能增强脾胃机能,有助于气血的化生。关于长寿老人的纵向研究表明,坚持适量体力活动或体育锻炼者,多数在90岁后还可以独立生活。

三、充养正气,饮食有节

即保持人体正气的充盈及其正常活动。中医认为,气是构成人体和维护人体生命活动的最基本物质。气充满全身,运行不息,推动和激发着人体的各种生理活动。饮食中的水谷精微是气的生成之源,气的盛衰和运行的正常与否决定着人体的强弱寿夭。如生活起居违逆了四时的变化,可引起气的耗散或气的运行障碍;劳累过度、性生活不节可导致气虚;久卧久坐等过逸行为,则往往造成气行郁滞;饮食不当也会伤气;情志失常则最易损气和滞气。另外,乱用补药,往往损伤正气于无形之中。

饮食有节要做到饮食定时定量,做到有节制,不偏食,不嗜食,不多食;同时还要注意饮食的卫生。养生学提倡:食宜早,食宜暖,食宜少,食宜淡,食宜软,食宜缓。

四、固护阴精,不妄作劳

阴精,指肾精,也包括其他脏腑之精。中医视精为构成人体及促进人体生长发育的基本物质。要固护阴精就要注意劳逸适度,过劳妄行、过逸对健康都不利。孙思邈说:“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。”因而主张“不欲其劳,不欲其逸”。

固护阴精还要注意节制房劳。《医学入门》指出“戒色欲以养精”,《内经》提出“以妄为常,醉以入房,以欲竭其精”是使人早衰的重要原因。《格致余论》主张“善摄生者,宜暂远帷幕,各自珍重,保全天合”。最合适的办法是徐灵胎所说:“故精之为物,欲动而生,不动则不生,能自然不动者有益,强制者有害,过用则衰竭,任其自然而不勉强,则自然之法也。”古人从固护阴精的目的出发还提倡晚婚。节制房劳是传统养生学的特点之一。

五、静神内守,情志调节

这里的神,指精神思维活动。养生要保持精神思维活动的清静内守。传统养生学认为:“形神合一”,“善养生者养内”。一般来说,人生活在社会中,精神思维活动常易扰动而难安静。用神不当,长期过激或突然剧烈的情志活动,超过了人体调节适应能力,会耗伤精气,引起气行紊乱,阴阳失调,脏器受损而发病。因此,从养生防病角度而言,应常使精神清静内守。这样,精、气、形可得到休养生息。中医学认为心神主宰全身,心神受伤,全身五脏六腑都会受到影响。《素问》指出养生要做到“内无思想之患,以恬愉为务”。调养精神的方法有“清静养神”、“节制感情”、“以情胜情”、“四时调神”、“陶冶性情”等。

精神情志常宜和悦愉快,避免躁、忧、悲、惊、怒等不良情绪。经常进行静坐、欣赏音乐、书画等艺术活动等,可以产生良好的调节效果。所以,静神内守不是消极的静





止不动和逃避尘世,而是提倡合理用神,这样对机体具有积极的休养调节作用。

六、形神共养,性命双修

形,指形体,包括了人体的皮肉、筋骨、脉络、脏腑及充盈其间的精血,它是人体生命活动的物质外壳;神,指人体的精神思维活动,包括了精神、意识、思维活动,它是人体生命活动的内在主宰。形神之间的关系,恰如魏晋时著名养生家嵇康所言:“形恃神以立,神须形以存”(《养生论》),“形体不敝,精神不散”(《素问·上古天真论》)。形体与精神之间存在着一种相互制约、互为依存的密切关系:一方面,形的存灭决定了神的存灭,神只能依形而存,决不能离形而生,神的生机旺盛只能建立在形体健康的基础之上,所以欲养神必先养形;另一方面,神的健康与否,也直接影响形体的盛衰存亡,欲康健形体必须重视养神,否则“精神内伤,身必败亡”(《素问·疏五过论》)。可见养形与养神,二者必须兼顾,不可偏废。

另外,古人还认为,动以养形,静以养神,动与静都要适宜,不能过度,或有所偏废。《黄帝内经》也说:“五劳所伤,久视伤血,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,久卧伤气。”提倡“形劳而不倦”,说明了劳逸结合的重要性,同时也强调了运动对保持人体健康的重要性。明末清初的思想家颜元更明确地提出“一身动则一身强”,运动可以“畅其积郁,舒其筋骨,和其血脉,化其乖暴,缓气急燥。”他认为“滩睦书斋,人无一不脆弱”,因此,他积极倡导运动是强身之本。

第三节 传统养生学的特点和分类

一、传统养生学的特点

中国的传统养生理论与实践有着几千年的发展史,其内容丰富多彩、内涵深刻,博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法,糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华。它的形成和发展与数千年光辉灿烂的传统文化密切相关,因此具有独特的东方色彩和民族风格。自古以来,东方人、西方人对养生保健,都进行了长期的大量的实践和探讨。但由于各自的文化背景不同,其养生的观点也有差异。传统养生学是在中华民族文化为主体背景下发生发展起来的,故此有它自身特点,传统养生理论概括起来,有下述七个特点:

1. 宏观自然,中和智慧

传统养生学在实践活动的基础上,以唯物主义和辩证法思想为指导,以儒家的“中和”平衡思想为思维方法的主线,以类比、演绎、外推等为具体的思维方法,对人体生命活动的正常和异常以及维持正常和纠正异常过程进行理性的认识、归纳和总结。中和,又称“中庸”、“中行”、“中道”,是中国古代哲学中重要的思维方式。中,即不偏不倚,无太过、无不及的平衡状态;和,是对一切有内在联系的事物进行协调,



使之达到和谐状态的过程。因此,中和包含着平衡与和谐两层意思。养生学理论中的整体观、阴阳五行学说、辩证整体思想、生命观、健康观、对疾病的预防等,无不是围绕着不偏不倚的“中和”思想来展开的。

2. 形神兼顾,以神为先

传统养生学把人的生命全过程和与人的健康有关的所有的内容都纳入视野,全面进行把握。同时又对其中主要的部分和相互作用的关系予以理清,对人的身心两个方面都进行了分析和把握,养生也从这两方面着手,要求形神兼顾、俱养。其理论有着深刻的一面。然而,主张形神共养,决不意味着把形、神放在同等重要的位置上。事实上就总体而言,中国养生学从来都视养神为首务,正所谓“太上养神,其次养形”(《艺文类聚·养生》)。鉴于祖国中医学关于心神能统率五脏六腑、五官七窍、四肢百骸而为一身之主宰的生理观,古代养生家大多认为调养心神,不但能使心强脑健,有益于精神卫生,更为重要的是,通过养心调神还可以有助于调养整个形体。《灵枢·天年》说:“失神者死,得神者生也。”《素问·上古天真论》也认为:“精神内守,病安从来?”这些都充分说明了“神”在人的生命活动中所起的重要作用,即“得神”、“守神”,就能保持健康、祛病延年;反之,神伤则病,无神则死。在养生方法上也以调节神经系统功能为主要活动目标。由此可见,形神兼顾、养神为先确实是中国养生文化的一个显著特点。

3. 动静结合,以静为主

人是有机体的整体,常运动会使精力充沛,身体健壮。早在汉代,华佗就倡导锻炼强身以防病。他指出:“人体欲得劳动,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”孙思邈在《千金翼方》中也说:“养性之道,常欲小劳”,“体欲常劳,但勿多极”,提醒人们经常活动筋骨以祛病延年。但传统养生学在提倡运动的同时却反对运动量过大,强调不能“使极”与“过劳”。另外传统养生学从减少人体能量损耗和机体磨损的角度,尤其是在传统哲学和儒学、宋明理学的指导下,更关注以静养生,在这方面积累了大量的经验和理论,并成为传统养生学的主线。

应该指出的是,中国养生理论所强调的清静养神,并非叫人心如死灰,什么也不想,而是认为顺时而动才是养静的根本。《养生随笔》称:“静时固戒动,动而不妄动,亦静也。”所谓“不妄动”,实际上是指行止有常、饮食有节。可见静养之法最要紧的乃是心神安定,举手投足皆应安详平和,这就表明古代养生家已经认识到,只有动中寓静,才是真正的“静”。

4. 区别对待,审因施养

人类健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现的,而是要针对人体的各个方面,采取多种调养方法,持之以恒地进行审因施养,才能达到目的。因此,传统养生学一方面强调从自然环境到衣食住行,从生活爱好到精神卫生,从药饵强身到运





动保健等,进行较为全面的、综合的“治未病”;另一方面又十分重视按照不同情况区别对待,反对千篇一律、一个模式,提倡针对各自的不同特点有的放矢,体现传统养生的动态整体平衡和审因施养的思想。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜,全面配合。例如,因年龄而异,注意分阶段养生;顺乎自然界气候变化,四时养生;重视环境与健康长寿的关系,注意环境养生等。又如传统健身术的运用原则,提倡根据各自的需要,可分别选用动功、静功或动静结合之功,又可配合导引、按摩等法。

5. 修心养性,道德为先

重视道德修养被古代许多思想家和养生家放在养生的首要位置,看做是“养生之根”。孔子提出“德润身”、“大德必得其寿”、“仁者寿”、“修以道,修道以仁”等观点。所言“仁者”,即道德高尚之人。老子主张“少私念,去贪心”,认为“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”。一个在物欲上贪得无厌的人,必然会得陇望蜀,想入非非,甚至损人利己,自己也会终日神不守舍,因心理负担过重而损害健康。《黄帝内经》作者接受了孔孟的上述养生观点,认为长寿者,大多因为他们能够“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”,即所谓“德全而不危”。其后中国的养生家基本上依循这一思路,强调养生必须与道德修养相协调。汉代华佗的弟子吴普就说过:“善摄生者,要当先除六害,然后可得保性命延驻百年。一者薄名利,二者禁声色,三者廉货物,四者损滋味,五者除佞妄,六者去妒嫉。”

6. 理法相融,简便易行

“理”,乃养生之理,是养生的理论、道理、原理,是用来解释说明养生之道的,也是阐述养生方法、原则的理论。它通过详细的论述,能使人们理解养生之“道”,使人们知其然,更知其所以然,使人们真正认识养生的重要性、可行性、实用性,使人们在一定层次和水准上进行养生实践。“法”,是指养生的法则、方法,是在养生理论指导下的实践、方法,为具体养生方式、技术提供规范,是某类养生操作技术或具体实践方法的指导性原则。如“饮食有节”、“起居有常”、“动静适宜”等原则要求;“情志养生法”、“环境养生法”、“娱乐养生法”等养生方法。这些内容能为一般人所理解和接受,而有所选择地运用某些方法、原则,贯彻于养生过程。在养生实践中,不能为了“术”而追求“术”,而应晓其“理”,通其“道”,所谓“因术以明道,而至于道”。

传统养生学的理论和方法交互相融,知道了道理也就知道了方法,从方法中也很容易明白其中的道理。这是中国传统文化的特色在养生学中的集中反映。同时由于受历史条件、生产力水平、科技水平的制约,传统养生学对外在的物质条件要求不多,其方法都是较为简单,易于操作,容易推广的。

7. 紧贴生活,终身受益

由于传统养生学关注生命的整个过程,因此寓养生于日常生活之中,提倡养生生活化,就是要积极主动的把养生方法融化在日常生活的各个方面,贯穿在衣、食、住、