

历史名人的

养生之道

韩 郇 ● 编 著

中国物资出版社

历史名人的

养生之道

韩 郇 ● 编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

历史名人的养生之道 / 韩郸编著. —北京: 中国物资出版社, 2007. 7
ISBN 978 - 7 - 5047 - 2662 - 9

I. 历… II. 韩… III. 历史人物—养生 (中医)—经验—中国
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067946 号

责任编辑 王云龙
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 720mm × 980mm 1/16 印张: 15 字数: 245 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2662 - 9/R · 0042

印数: 0001 - 4000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言



前言

健康长寿是所有人的理想，从古至今，一直诱惑着我们这些芸芸众生。那么，人的寿命究竟有多长呢？《黄帝内经》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”《庄子》中说：“人，上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”王充也认为：“百岁之寿，盖人年之正数也。犹物至秋而死，物命之正期也。”现代医学认为人的寿命在100~120岁之间。理论上虽如此，但古语说“人生七十古来稀”，能超过百岁的人毕竟是少数。可在中国古代的历史名人中，长寿者却不乏其人，究其原因，他们都深谙养生之道，并且在实践中总结出了一套适合自己的养生理论。我们现在的生活质量提高了，同时社会环境也复杂了，现代人要想长寿，从古人那里学习些养生之道，还是很有裨益的。

“养生”一词，原出自《管子》，是保养生命以达到长寿的意思。因为健康与长寿一直是人们向往和追求的，所以我国的养生文化源远流长，内蕴深厚。和世界其他国家的养生文化相比，中国的养生理论与实践有古代哲学和中国传统医学理论为基础，显得尤为博大精深。它融合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，汇集了众多劳动人民的智能和经验，历久弥新，对我们今天的生活仍然有重要的指导意义。

古人是非常重视养生的，从先秦诸子到魏晋名流，从唐宋文人到明清雅士，养生之道被不断地传承和发展，留下了大量的宝贵经验。从老子的恬淡寡欲、孔子的克己修身，到华佗的“五禽戏”、孙思邈的《千金方》，再到白居易的乐天随意、苏东坡的通脱豁达，从古人的这些养生经验中，我们不难找到适合自己的那一部分。每个人的身体里都藏着一套健康密码，破译了这套密码，就能找到健康长寿的钥匙。

养生不只是锻炼身体，使身体健康那么简单。除了体育运动和合理的饮食之外，养生和精神状态、心理素质、道德修养、兴趣爱好等多方面有



关，是一门复杂的学问。古人认为养生的重点在于养护人的“精、气、神”。他们认为生命中最宝贵的就是“精、气、神”，身体的强弱、健康的好坏和寿命的长短，都取决于“精、气、神”的状态，中国传统医学称之为人生的“三宝”，还有“天有三宝日月星，地有三宝水火风。人有三宝精气神，善用三宝可长生”的谚语。注重养生就是对“精、气、神”的养护和积蓄，真正有利于全身心的健康。

本书选取了大量历史名人的养生经验和养生故事，融合知识性和趣味性，力求以通俗的文笔传达给读者丰富的养生信息，俗话说“守财不若延寿，延寿必究寿道”，希望每一位读者都能从本书中获取中华传统养生文化的精华，并将其发扬光大，能拥有健康的身心、精彩的人生。

“生命诚可贵”，健康的身体是一切理想和创造的源泉，让我们都来珍爱生命、呵护生命吧！祝所有的读者健康长寿，平安快乐。

作者

2007年4月



目 录



目 录

老子——道教始祖的养生之道

我国关于养生的文字记载可以追溯到殷商时期，到了春秋战国时期，养生文化进入了第一个黄金时期。诸子百家对养生多有精辟的论述，其中最有影响的当推道家和儒家。老子是道家学派的创始人，著名的思想家和哲学家，其思想泽被后世。他同时也是一位杰出的养生理论家和实践家，他的养生思想后来成为道教养生文化的精华部分，影响深远。

- 道法自然，天人合一 / 4
- 见素抱朴，少思寡欲 / 6
- 俭啬之美，自谦之德 / 10
- 虚静无为，知足常乐 / 12
- 味无味，甘其食 / 14

孔子——万世师表论养生

孔子是儒学的创始人，作为大思想家和大教育家，他在我国古代文化史上的地位是不言而喻的，被尊为“孔圣先师”，受着后人的膜拜。在养生学领域，孔子也建树颇多。他的养生理论与



其政治、哲学思想一脉相承，体现出儒家风范和仁者心怀。

仁德润身，德高寿长 / 21

襟怀坦荡，与人无尤 / 24

自强不息，勤勉增寿 / 27

起居有常，饮食有节 / 30

丝竹为伴，音乐养生 / 34

孟子——“亚圣”的养生理论

孟子是继孔子之后儒家学派的又一代表性人物，被后世尊称为“亚圣”。他继承和发展了孔子“仁”的学说，提出“民本”思想。在养生学领域，孟子对前人也有所突破，他提倡“爱生而不苟生”的积极养生观，在生与义发生矛盾、“二者不可得兼”的情况下，他明确地说出了自己的观点：舍生取义。这一观点一经提出，就成了历代文人志士的座右铭，影响巨大。

赤子之心，浩然之气 / 42

注意保养，长于思辨 / 45

推己及人，与人同乐 / 47

爱生而不苟生 / 49

庄子——养生也逍遥

庄子是古人中的一个另类，诡谲的想象使他笔下的文字充满了神秘色彩，就连那些专门论述养生的篇章，也因为有了精彩的寓言而独具魅力，吸引着人们去探索和品味。庄子一生都孜孜不倦地追求精神领域的绝对自由，一篇《逍遥游》使他成为众多人

心目中的偶像，而他的养生思想，也比别人要浪漫、逍遥得多。

顺其自然，安时处顺 / 54

忘却情感，不为物累 / 56

形神兼养，少私多寿 / 58

任逍遥，无滞碍 / 61

生死齐一，避害全身 / 63



目 录

嵇康——魏晋风流的养生心得

“竹林七贤”在中国历史上留下了俊逸、潇洒的一笔，而作为“七贤”之一的嵇康被看做是魏晋风流的代表人物。他“越名教而任自然”，除了诗歌的“远迈不群”外，他的养生思想也充满了生活情趣。先秦诸子那些哲学色彩浓厚的养生理论到这里为之一变，嵇康把它变成了实实在在的人生，他的《养生论》是中国养生学史上第一篇较全面、较系统的养生专论，对后世影响深远。

细微处的保养：重一功之益，慎一过之害 / 68

心理上的健康：控制情绪和欲望 / 71

身体上的锻炼：运动 / 74

药物上的滋补：适体、适时、适量 / 80

感情上的慰藉：亲情，友情 / 84

孙思邈——一代“药王”的养生体系

孙思邈是我国历史上一位伟大的医药学家，人称“孙真人”，有“药王”之誉。孙思邈的学术成就是多方面的，对中国传统医



学上的诊治之诀、针灸之法、导引、按摩、养生之术等无不精通，所著《千金要方》、《千金翼方》为我国古代医药学的经典，内容丰富，规模宏伟。他享年102岁，也有人说他活了140多岁，可谓养生有道。他的养生思想在传统养生学中占有重要地位，历来被人们所追慕。

日常养生：六久、十二少和养生十三法 / 92

饮食养生：合理饮食与食疗 / 97

睡眠养生：着眼细节 / 100

四时养生：顺应时气，保养身心 / 102

环境养生：舒适、健康 / 106

房事养生：贵和有节 / 113

防病养生：未雨绸缪，自慎 / 115

白居易——香山居士的“乐天知命”养生观

白居易字乐天，人如其名，在风雨如晦的官场，他性情淡泊、处世达观，摆脱了名缰利锁的束缚，钟情于诗文山水，是唐代诗人中的长寿者。这位在作诗时力求简洁明了的诗人，在养生上也显得轻松、随意。“生死无可无不可，达哉达哉白天乐。”能有这样的诗文传世，他的养生之道确实值得我们去探究。

达观生死，乐天知命 / 122

练功静坐，养心舒体 / 124

清宵一觉睡，可以销百疾 / 127

植花种草，芳香养生 / 132

耽于琴，醉于诗 / 135

对弈健脑，闲谈忘忧 / 138

苏轼——千古第一文人的养生之道

提起苏轼，我们会想到他的《念奴娇》，想起他的《水调歌头》，想起他的《赤壁赋》。除了文学上的贡献，苏轼还是一个地道道的养生家。他遍览前人的养生理论，总结创新，在精神、饮食、药物、运动、环境等方面都系统地论述。他乐于与人分享，每有心得便欣然提笔、诉诸文字，留下了《养老篇》、《养生论》、《续养生论》等，和他那优美的诗、词、文、书、画一起，成为后世的宝贵财富。

随缘自适，放旷达观 / 146

旦起理发，午窗坐睡，夜卧濯足 / 149

已饥方食，未饱先止 / 153

酒得其趣，茶得其味 / 155

麦田求野荠，洗手做羹汤 / 160

常与松竹伴，美景可延年 / 163

陆游——爱国写诗，养生有道

陆游号“放翁”，其旷达处不输苏轼；他是位勤勉的诗人，一生作诗九千多首，是传世作品最多的诗人；他的爱国之心人所共知，遭逢国难，他连睡梦中都“尚思为国戍轮台”；于养生他也是行家里手，从饮食起居到药石引导，他都有自己的一套理论和见解，并与他的精神和诗词一起，垂范后世。

食养为重，粥养为先 / 170

闲居事桑麻，躬耕亦养生 / 175



目 录



手把钓鱼竿，夜眠菊花枕 / 177

按摩养生，防病治病 / 182

气功养生，调心调身 / 185

天伦之乐，淡然之心 / 189

乾隆——古稀天子，养生不辍

围绕着乾隆皇帝的传说不可胜数，正史野史、笔记杂谈，虚虚实实，这些故事让乾隆成了中国老百姓最喜闻乐道的古代帝王之一。乾隆是中国历史上，夏商周三代以下，长达数千年的封建帝王中最长寿的一个，终年 89 岁，自称“古稀天子”。乾隆还是位不太谦虚的皇帝，除了文治武功之外，他对自己的养生之道也颇为得意。由于他位高名重，影响力大，他的养生之道遂成了人们孜孜以求的良方。鼻常揉，肢常伸 / 198

沐浴养生，强身健体 / 203

中华药酒，养生益寿 / 207

笔墨成趣，书画延年 / 215

喜山乐水，游猎强身 / 220

结束语 / 226

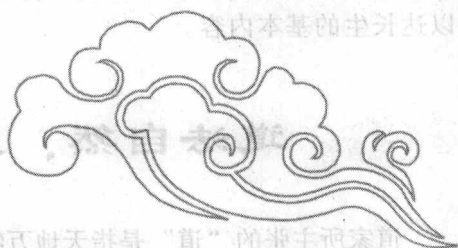
后 记 / 230

老子

——
道教始祖的养生之道



我国关于养生的文字记载可以追溯到殷商时期，到了春秋战国时期，养生文化进入了第一个黄金时期。诸子百家对养生多有精辟的论述，其中最有影响的当推道家 and 儒家。老子是道家学派的创始人，著名的思想家和哲学家，其思想泽被后世。他同时也是一位杰出的养生理论家和实践家，他的养生思想后来成为道教养生文化的精华部分，影响深远。



出已，取常虽眠，始襄脉少，“一宅”，“衣天”，“事畜”了出游曲县干
“事养而重游”干多县道些安。以厥的杰林籍宁对干独莫心更年天

干多，精展的夜前然自其及周本的的的武对天許县“重”的来王视家加
育我同游宇，思本的的武主形县出，器县的容容以解的武县又不重，也万

老子，姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃，楚国苦县（今河南鹿邑县）人。老子约生活在公元前571年至公元前471年间，曾做过周朝的守藏史（管理藏书的史官），后来归隐。

老子是我国古代伟大的思想家、哲学家，他的《道德经》开创了我国古代哲学思想的先河，同时也是中国养生学的理论源泉。《道德经》又名《老子》，全书面约义赡，言辞精辟隽永，约五千字，阐述了老子朴素、自然的哲学思想，是我国传统文化的经典之作，对我国两千多年来思想文化的发展，产生了深远的影响。

《史记》上记载：“老子百有六十余岁或二百余岁，以自修道而养寿也。”历史上也有老子不知所终之说。但有一点是可以肯定的，即老子比孔子年长近三十岁，且比孔子死得晚。孔子活了七十二岁，由此推论老子应该是一位年逾百岁的老寿星。传说中还有孔子向老子“问礼”的一段佳话，可见老子在当时是位受人尊敬的长者，德高望重。老子之所以能长寿，与他毕生实践自己的养生主张有密切的关系。

中国古代养生文化的一大特色就是治身与修心的统一，即把身体的健康与道德修养、精神境界联系在一起，这一观点从老子的养生观中得到充分体现，并为后世所继承。古人常说“修身养性”，他们不仅注重身体的健康状况，也注重道德和精神层面的内容，追求生命的完整和高尚。具体到老子的养生观，他将养生和自己的哲学思想联系在一起，在养生中融入自己的宇宙意识和生命意识，在“道法自然”的基础上，对养生做了系统的论述。老子认为，要想长生，最重要的是使人的血肉之躯与灵魂合一而不分离，关键在于“养神”，也就是使精神永不衰竭。



于是他提出了“清静”、“无为”、“守一”，少私寡欲、知足常乐、与世无争等使心灵处于恬淡宁静状态的观点。这些就是老子“修道而养寿”，以达长生的基本内容。



道法自然，天人合一

道家所主张的“道”是指天地万物的本质及其自然循环的规律。老子认为，道不仅是万物赖以存在的根据，也是派生万物的本原，宇宙间先有了道，然后才有天地万物，由道化生混沌之气，混沌之气产生天地阴阳，天地阴阳产生世间万物，人也是在这个过程中产生的。这体现了老子朴素的唯物主义哲学观。他在《道德经》第二十五章中进一步指出：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”可见自然，也就是本然，是“道”最根本的规律。

既然人也是由道产生的，那么人也应该“道法自然”，以自然为本，在正常的生活中遵循自然本性。人道贵在自然，而作为人道之一的养生之道必然也要以自然为本。人的生命活动必须符合自然规律，才能得以长生。

老子认为一个人应该永远保持质朴、厚道和纯真的自然本色。在生活起居方面，人与自然应当保持和谐，从而达到“天人合一”的境界。只有这样，才能促进人的身体健康。如果人与自然失去平衡，就可能引发疾病，导致衰老。

与自然保持和谐不仅要求生活有规律，还要求生活有节制。古人认为一切活动都要适度，所谓“过犹不及”，适度原则是保持人与自然和谐的重要方面。饮食也是生活起居的重要内容之一，饮食适当，则可以养生延年；反之，则会损害健康。

除了饮食起居，在待人接物、处理各种事务方面，也要洞悉不同事物的自然本性，并依照它们的本性去对待它们。当然，人更要洞悉自己的本性，除了生理上，还要清楚自己的性格、兴趣、人生理想等精神层面的自然本性，顺着这些本性去生活，才能身心愉悦，与自然合一，心灵如浩瀚的宇宙，真正达到“天人合一”的境界；如果压抑、歪曲这些本性，必然



徒增烦恼，影响身心健康，减损寿命。

老子自己就是这一理论的实践者。他曾担任周朝的“图书馆管理员”，因遭逢乱世，他不勉强为官，而是顺从自己的心意，辞官回归故里，过起了起居有常、清心寡欲的生活，他置身于自然之中，著书立说，不仅实现了自己的人生价值，还为后世留下了宝贵的文化遗产。

我国东晋时的著名诗人陶渊明，自号“五柳先生”，他继承了老子的“道法自然，天人合一”的思想，顺应自己的本性，“不为五斗米折腰”，弃官归田，历来为人们所称颂。他在《归园田居》一诗中写道：

少无适俗韵，性本爱丘山。误落尘网中，一去三十年。
羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。开荒南野际，守拙归园田。
方宅十余亩，草屋八九间。榆柳荫后檐，桃李罗堂前。
暧暧远人村，依依墟里烟。狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。
户庭无尘杂，虚室有余闲。久在樊笼里，复得返自然。

诗人将官场视为“尘网”、“樊笼”，自己就是“羁鸟”、“池鱼”，经过长期痛苦而疲惫的求索，诗人终于找到了与生俱来的那个情结——田园。自然才是他心中的至爱，虽然要躬耕垄亩，忍受“晨兴理荒秽”的辛劳，但能与自然相亲，过着“采菊东篱下，悠然见南山”的生活，岂不悠哉！

我国最早的一部医书《黄帝内经》传承了很多老子的养生思想，其中就有“人与天地相参，天人合一”的记载，就是让人们顺应自然，怡养性情，以适应四时的变化。就像陶渊明那样，安贫乐道，在对大自然的讴歌中获得一种恬淡的心境。

保持精神健康，是延年益寿的基础，正如《黄帝内经》中所论述的，延缓衰老、获得长寿之法在于“内无忧思之患，以恬愉为务”。只有顺应本心的愿望，才能节怒、去虑、除烦恼，使身心健康。这也是养生延年的真义所在。

陶渊明在《桃花源记》中虚构了一个世外桃源，令读者们为之感叹：



世间再也寻不着这样一个所在了，又怎么去和自然合一呢？其实，养生之道贵在养心，道法自然的关键并不在于居住的环境，而是心所处的位置。即使置身于繁华的闹市，行走于钢筋水泥的丛林中，只要遵循事物的客观规律，拥有一份恬淡的心境，依旧能与自然“悠然心会”，益寿延年。

见素抱朴，少思寡欲

《道德经》第十九章中说：“见素抱朴，少思寡欲。”老子认为，素朴之质才是人的自然本质，合乎自然之道。他认为心地淳朴安详是保持身心健康的基础，“见素抱朴”就是告诫人们要保持自然纯真的本性，返璞归真；“少思寡欲”就是让人们减少思虑和欲望，祛除非分之想，克制违道之欲。这样一来就能减少烦恼，摆脱无谓的牵绊，活得轻松自如。老子认为有道德的君子不仅心地淳朴，还能保有一颗赤子之心，心灵恬适而宁静，没有滞碍，所以能“长生久视”。

《道德经》第十二章中说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口伤”；道教的《太上老君养心诀·养生真诀》中也说：“且夫善摄生者，要先除害，然可保全性命，延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉财货，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”在老子看来，自然界博大无边，人的欲望也无止境，如果以有限的生命去追逐无穷的名利，就会患得患失、劳心伤神、损害健康。所以他提出“见素抱朴，少思寡欲”，这样使人经常处于一种心平气畅的状态中，调节身心，健康长寿。这一观点在孔子的思想中也有体现，孔子说富贵对于他就像天上的浮云，可见其淡泊名利的心志。

陶弘景，字通明，号“华阳隐士”，生于公元452年，享年84岁，是我国南北朝时著名的医学家和养生家。他年少时就萌生养生之志，于养生服食诸道，通幽探微，加之多年的勤求博访，深入钻研，终至悟性顿开，遂萌生出归隐之意，根据自身体会著《养性延命录》一书，总结了一系列的养生理论，对于老子提出的“见素抱朴，少思寡欲”的观点，他也是身体力行。