

调身

调心

调神

调食



科学技术文献出版社

中华名人

养生谈

● 郑建斌 主编

● 王今栋 插图

彭祖 调息静气、阴阳调和、药膳食疗

老子 清静无为、致虚极、守静笃

庄子 少私、寡欲、清静、超然

武则天 文武兼习、胸怀开阔、坐禅修身

乾隆 吐纳肺腑、活动筋骨、十常四勿

李羨林 千万不要让脑筋懒惰

苏局仙 心平气和、起居有节、忘怀一切

张中行 顺其自然、平淡安闲

中华名人养生谈

郑建斌 主编
王今栋 插图



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中华名人养生谈/郑建斌主编. -北京:科学技术文献出版社, 2007. 8
ISBN 978-7-5023-5684-2

I. 中… II. 郑… III. 名人-养生(中医)-经验-中国-现代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067344 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 杨 光
责 任 编 辑 杨 光
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 787×980 16 开
字 数 331 千
印 张 17.5
印 数 1~6000 册
定 价 26.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书精心选择了中国历代长寿名人的养生心得和他们的养生故事,从调身、调心、调食、调神等方面告诉大家延长健康寿命、提高生命质量的方法。

编 委 会

主 编	郑建斌		
编 委	季 慧	曾晓丽	张晓义
	王 超	陈 莉	陈 进
	肖 斌	李 良	郭 睿
	李淑云	白 晶	肖 斌
	霍立荣	霍秀兰	杨春明
	李 洁	张运中	李淳朴
	顾新颖		
插 图	王金栋		

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

——前言——

现代人的生活节奏越来越紧张了，我们日日在城市的钢筋水泥森林之中往返，承载着工作与家庭的双重责任。自我关爱少，健康行动少，违背自然规律的结果，是各种疾病侵扰，情绪低落，烦恼滋生。

千重要，万重要，健康最重要。千宝贵，万宝贵，生命最宝贵。

生命对于每个人只有一次。尽可能延长生命，获得更丰富的人生内涵，是每个人的祈愿，“养生”之道缘此而生。人们希望通过学习研究名人的养生经验，延长生命，提高生命的质量，让自己的人生更加健康快乐。

那么，怎样才能做到呢？

要说调养身心，摆脱现代都市人的亚健康状态，还应该从我们传统的养生文化中寻找生命的源头。从老庄道家的阴阳调和之术到近代政界名人的保健秘笈，从武则天的“益母草泽面方”到季羨林的“绿豆小米粥”，相信都可以为您提供生动翔实的第一手资料。

其中“大话养生经”是本书独具特色的板块，它所有的内容都更贴近现代生活，缩短了文化与现实、名人与平民之间的距离，你可以根据环境的冷暖燥湿、身体的实际需要选择最适宜的调养方式。

生命如歌，人生如画。与其中年得病，身心煎熬，人财两空，不如轻轻松松每一天，快快乐乐 100 岁。

其实,健康长寿的关键不在天,不在地,不在其他任何人,只在自己。

我们的目的就是要告诉大家延长健康寿命、提高生命质量的方法,告诉你哪些因素影响寿命的长短,怎样使它们朝着好的方向转化。

本书精心选择了中国历代名人的养生心得体会和他们的养生故事,介绍了他们的养生理念与实践。并按其出生年代先后为序,各自成篇,汇篇成册。

关于养生文化,除了一些大家共知的原则、经验外,名人们也有只属于个人的独门绝招。相信本书为读者提供的中国历代名人的这些丰富多彩的养生心得和经验,定会带给你启发,并为完善属于你自己的“养生经”提供有益的借鉴。你会发现掌握并运用这些常识,自己的身体就会焕然一新,获得健康一点儿都不难!

— 目 录 —

彭祖：气功术、营养术、房中术	(1)
一、养生箴言：调息静气、阴阳调和、药膳食疗	(3)
二、食需有方：服用水桂、云母粉、麋角散，长葆青春	(4)
三、动亦有道：凝神练功，驱疲劳又去疾病	(5)
四、怡情养性：淡泊名利，注重品性修养	(6)
五、养生故事：彭祖献策	(7)
六、取其精、去其粕	(9)
七、名人趣事：彭祖比寿	(10)
老子：清静无为、致虚极、守静笃	(13)
一、养生箴言：清静无为、致虚极、守静笃	(15)
二、食需有方：粗茶淡饭即可	(15)
三、动亦有道：贵食母气，气功养生	(16)
四、怡情养性：谦让容忍，有做愚人的勇气及心志	(18)
五、养生故事：老聃论养生	(19)
六、取其精、去其粕	(22)
七、名人趣事：孔子单车入周拜老子	(23)
庄子：心斋+坐功	(25)
一、养生箴言：少私、寡欲、清静、超然	(27)
二、食需有方：节食欲就不会劳气伤身	(28)
三、动亦有道：吸纳新鲜空气，倡导运动躯体	(29)

四、怡情养性:把良好的道德情操修养放在首位	(30)
五、养生故事:庄子悟道	(31)
六、取其精、去其粕	(32)
七、名人趣事:惠子相梁/濠梁之辩	(33)
孙思邈:节欲、运动、重视食养	(37)
一、养生箴言:安身之本必须于食,救疾之道唯在于药	(39)
二、食需有方:饮食清淡、少食多餐	(40)
三、动亦有道:把按摩、摇动肢节等作为养生的重要内容	(41)
四、怡情养性:勤修德,住雅室	(41)
五、养生故事:辞谢朝廷封赐	(42)
六、取其精、去其粕	(43)
七、名人趣事:导尿与救人	(44)
武则天:心力、智力、体力全面兼修	(49)
一、养生箴言:文武兼习,胸怀开阔,坐禅修身	(51)
二、食需有方:食用富含蛋白质和微量元素的食物	(52)
三、动亦有道:通音乐,学书法,擅骑射	(53)
四、怡情养性:也是一位女诗人	(54)
五、养生故事:两个美容秘方	(55)
六、取其精、去其粕	(57)
七、名人趣事:降服烈马/牡丹充军	(58)
贾铭:注重饮食,讲究营养搭配	(61)
一、养生箴言:长寿之道,唯在饮食	(63)
二、食需有方:食物宜清淡,忌多食盐	(64)
三、动亦有道:凡饮酒宜温,不宜热	(65)
四、怡情养性:根据物性的相宜相忌搭配	(66)
五、养生故事:饮水中的养生之道	(67)
六、取其精、去其粕	(68)
七、名人趣事:《饮食须知》献皇帝	(69)

刘纯:养护结合,三分治七分养	(71)
一、养生箴言:三分治七分养,是药三分毒	(73)
二、食需有方:吃饭七分饱,吃肉块、细粮有害	(74)
三、动亦有道:午饭后散步半小时,要做健身及烫脚	(75)
四、怡情养性:有宗教信仰	(76)
五、养生故事:刘太医谈饮凉水	(78)
六、取其精、去其粕	(79)
七、名人趣事:用死囚犯做人体试验	(81)
乾隆:坚持运动,保持有规律的生活	(83)
一、养生箴言:吐纳肺腑,活动筋骨,十常四勿,适时进补	(85)
二、食需有方:以新鲜蔬菜为主,从不抽烟,注意进补	(85)
三、动亦有道:做呼吸吐纳的气功锻炼	(87)
四、怡情养性:好读书,喜书法,喜欢旅游	(87)
五、养生故事:平衡心态是长寿的良方	(89)
六、取其精、去其粕	(90)
七、名人趣事:满德坤飞脚踢乾隆	(91)
慈禧:重视食补和药补	(95)
一、养生箴言:非常重视食补和药补	(97)
二、食需有方:讲究饮茶、食人参,吃豆腐	(98)
三、动亦有道:温水洗脸,按摩养生	(99)
四、怡情养性:用各种花卉美容、养颜	(100)
五、养生故事:李莲英献如意长生酒	(102)
六、取其精、去其粕	(104)
七、名人趣事:“投桃报李”巧攀高	(105)
罗明山:知足常乐、顺乎自然	(107)
一、养生箴言:清淡贵灵丹,生命恒于动	(109)
二、食需有方:饮食不怕杂,青菜玉米佳	(110)

三、动亦有道:散步登山、气功锻炼	(111)
四、怡情养性:心胸宜开不宜郁	(112)
五、养生故事:动静相宜,起居有时	(113)
六、取其精、去其粕	(114)
七、名人趣事:人生不怕难,笑笑便了却	(115)
孙墨佛:养生贵在养心	(117)
一、养生箴言:立德立功立言,大仁大智大勇	(119)
二、食需有方:以素食为主,爱吃大葱、大蒜	(120)
三、动亦有道:养生之道,唯书画而已	(121)
四、怡情养性:心情坦然,情操高尚	(122)
五、养生故事:书法是动静结合的养生之道	(123)
六、取其精、去其粕	(123)
七、名人趣事:“返老还童”话养生	(125)
吴图南:长寿秘诀,只一个“练”字	(127)
一、养生箴言:锻炼能促进工作和学习	(129)
二、食需有方	(130)
三、动亦有道:体育锻炼是益寿延年的手段	(131)
四、怡情养性:勤学苦练成真传	(132)
五、养生故事:从体弱多病到龙精虎猛	(133)
六、取其精、去其粕	(134)
七、名人趣事:“分半堂”主人的故事	(135)
苏局仙:心平气和,起居有节	(137)
一、养生箴言:心平气和,起居有节,忘怀一切	(139)
二、食需有方:少荤多素,精粗结合,浓淡适宜	(140)
三、动亦有道:早睡早起,坚持运动	(141)
四、怡情养性:养生秘诀,唯书法而已	(142)
五、养生故事:苏局仙的规律生活	(143)
六、取其精、去其粕	(144)

七、名人趣事:年龄最大的遗体捐献者	(145)
谢侠逊:冷静下棋,心境怡淡,作息有度	(147)
一、养生箴言:食廉明耻能增寿,人定原来能胜天	(149)
二、食需有方:主张少食多餐,少量的饮酒	(150)
三、动亦有道:坚持用冷水洗澡,做健身操及慢跑	(151)
四、怡情养性:一生恪守“五不五健”守则	(152)
五、养生故事:主张利用自然力进行锻炼	(153)
六、取其精、去其粕	(154)
七、名人趣事:大丈夫报国不惜粉身碎骨	(155)
张群:饮食有节,心情愉快,爱劳动	(159)
一、养生箴言:睡得好,七分饱,常跑跑,多笑笑	(161)
二、食需有方:常饮药茶,服用新鲜蜂王浆	(162)
三、动亦有道:每天坚持练天竺按摩法	(163)
四、怡情养性:大笑增寿,怒短寿	(164)
五、养生故事:老年惟思静,万事不关心	(165)
六、取其精、去其粕	(166)
七、名人趣事:常服新鲜蜂王浆	(167)
陈纳逊:乐观+预防+锻炼	(169)
一、养生箴言:积极乐观,药物抗衰,脑足并用	(171)
二、食需有方:一天五餐,爱喝绿茶	(171)
三、动亦有道:动脑兼动手	(173)
四、怡情养性:以平常心处世	(174)
五、养生故事:注重食品上的营养	(175)
六、取其精、去其粕	(176)
七、名人趣事	(177)
陈翰笙:淡泊明志、注意饮食和运动	(179)
一、养生箴言:心情舒畅,常活动,注意饮食和睡眠	(181)

二、食需有方:多吃素,少吃肉	(182)
三、动亦有道:常动脑筋,活动四肢	(184)
四、怡情养性:把欣赏轻音乐作为养生内容	(185)
五、养生故事:幽默对疾病	(185)
六、取其精、去其粕	(186)
七、名人趣事:与薛暮桥的师生缘	(187)
宋美龄:如果想长寿,就必须要有“心静”	(191)
一、养生箴言:如果想长寿,就必须要有“心静”	(193)
二、食需有方:喜清淡饮食,尤爱生吃蔬菜	(194)
三、动亦有道:温水洗脸,药物美容,灌肠	(195)
四、怡情养性:阅读书刊与作画	(196)
五、养生故事:凡事想得开则活得不累	(198)
六、取其精、去其粕	(199)
七、名人趣事:劝服张学良信仰基督教	(201)
郑集:心宽体常适,尤宜慎饮食	(203)
一、养生箴言:心宽体常适,尤宜慎饮食	(205)
二、食需有方:素食为主,多吃蔬菜	(206)
三、动亦有道:喜欢园艺和外出旅游	(207)
四、怡情养性:欲寡神自舒,心宽体常适	(208)
五、养生故事:每餐八分饱	(209)
六、取其精、去其粕	(210)
七、名人趣事:总结出几条抗衰老的对策	(211)
冰心:豁达大度,荣辱不惊	(213)
一、养生箴言:善养生者养内,不善养生者养外	(215)
二、食需有方:饮食清淡,以素食为主	(216)
三、动亦有道:做保健按摩操,坚持散步	(218)
四、怡情养性:童心未泯,爱一切小生命	(219)
五、养生故事:乐观的情绪是养生的灵丹妙药	(220)

六、取其精、去其粕	(221)
七、名人趣事:生死寻常事,精神永留存	(222)
苏步青:生活有律,不吃偏食,心胸开朗	(225)
一、养生箴言:要想有健康的身体,必须坚持体育锻炼	(227)
二、食需有方:蜂蜜水、鸡蛋、牛奶、绿茶	(228)
三、动亦有道:洗冷水浴、步行、按摩头部	(229)
四、怡情养性:诗艺高超,令人叹为观止	(230)
五、养生故事:学习工作养生法	(231)
六、取其精、去其粕	(232)
七、名人趣事	(234)
张岱年:动静结合 顺其自然	(237)
一、养生箴言:智者乐,仁者寿	(239)
二、食需有方:米饭加蔬菜,喝白开水	(240)
三、动亦有道:爱运动,爱洗热水澡	(241)
四、怡情养性:注意培养兴趣和爱好	(242)
五、养生故事:保持着简朴的生活观	(243)
六、取其精、去其粕	(244)
七、名人趣事:执子之手,与子偕老	(245)
张中行:顺其自然、平淡安闲	(247)
一、养生箴言:顺其自然、平淡安闲	(249)
二、食需有方:饮食清淡,喜欢粗茶淡饭	(250)
三、动亦有道:特别喜欢散步	(251)
四、怡情养性:当之无愧的国学大师	(252)
五、养生故事:学问往上看,享受往下看	(253)
六、取其精、去其粕	(255)
七、名人趣事:爱惜后辈人才	(256)

季羨林：不锻炼、不挑食，不嘀咕	(257)
一、养生箴言：千万不要让脑筋懒惰	(259)
二、食需有方：绿豆小米粥、馒头片、牛奶、花生米	(260)
三、动亦有道：少睡觉，多干活	(261)
四、怡情养性：顺其自然，不大喜大悲	(262)
五、养生故事：养猫的故事	(263)
六、取其精、去其粕	(264)
七、名人趣事	(265)

彭祖： 气功术、 营养术、 房中术

彭祖，中华养生始祖，据说他活了 126 岁。是导引术、调摄、膳食、房中术四大长寿养生术的创始人。据传，他是黄帝的后裔，曾侍奉尧帝，受到尧的赞赏而被封之于彭城，故名为彭祖。彭祖作为烹调的创始人，受到历代厨师们的尊重，彭祖所创的名菜做法，受到广大人民群众的热爱。他曾在民间验方的基础上，尝百草、炼丹药，收集和整理民间的长生术，是春秋时期老子李耳的先师。他在商为官期间，整理修订了自黄帝到商初以来 800 多年的历史典籍。晚年辞官，云游四方，并潜心研究养生学。



一、养生箴言：调息静气、阴阳调和、药膳食疗

彭祖的长寿养身秘笈有三大修炼方法，一为调息静气以养心，也就是我们常说的修炼气功，心平则气和；二为阴阳调和以宁神，夫妻恩爱，宏图大展，家和万事兴；三为药膳食疗以强筋，适时进补，滋养脏腑，调节气血，培元固本实为良策。彭祖所研制的鹿茸牛肉卷，便是将药用食补发挥到了极致的。

大话养生经

膏方是中药的一种传统剂型，因其服用方便，且具有很好的治疗、调补作用，所以得到了很多人的青睐。中医认为，四季皆可服用膏方进补，但以冬季为最佳。

膏方是中药饮片加水煎煮，去渣浓缩后，加饴糖、蜂蜜或阿胶等煎熬成的稠厚半流体制剂，如雪梨膏、川贝枇杷膏等。内服膏还可分为荤膏和素膏，如加入蜂蜜或冰糖等收膏的膏滋为素膏；加入驴皮胶、鹿角胶、龟板胶等动物胶收膏的膏滋为荤胶。膏方具有补虚扶弱、量体裁方的特点，对多种慢性疾病及体质虚弱者有较好的调理和治疗作用。

进补前要调脾胃

冬令进补前应先看自己的身体状况是否适合进补。首先，一些肠胃功能不佳、经常腹胀的朋友，若直接服用滋补膏方，必然加重上述症状。对这些人，要先给予“开路药”，用陈皮、厚朴、神曲、山楂等药，煎汤服用，以理气化湿、改善脾胃运化功能。其次，正在患病的朋友应首先将疾病彻底治愈。如病人患有感冒、咳嗽、咳痰等，则应先将感冒咳嗽治愈，方能进补。否则，如同“闭门留寇”，非但达不到补益的效果，而且会使感冒、咳嗽等绵延不愈。

膏方选择因人而异

膏方有成品方和定制膏方之分，成品方是药厂选用流传时间长、应用范围广的传统膏方加工、配制而成，如雪梨膏等。定制膏方则是在中医师辨证论治后所开的方剂，具有很强的针对性。气虚体质的人，表现为易患感冒、乏力、易出汗、饮食无味、脉弱无力等，