



国医大师

唐祖宣

解码名人

养生

主编 唐祖宣

第二届『国医大师』

全国名老中医药专家学术继承指导老师

享受国务院特殊津贴者

『中医药学术发展终身成就奖』获得者

養生時代



中国医药科技出版社

国医大师唐祖宣

解码名人养生

主编 唐祖宣



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书由国医大师唐祖宣精选我国古今 120 位长寿名人作为典范,从均衡养生、精神情志、膳食养生、运动锻炼、医药防治 5 个方面,用中国传统的养生保健知识深度解读他们成功的养生保健经验。全书言简意赅、通俗易懂,以期让读者借鉴适宜自己身心健康的养生方法,达到益寿延年的目的。

图书在版编目(CIP)数据

国医大师唐祖宣解码名人养生 / 唐祖宣主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5067-8548-8

I. ①国… II. ①唐… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第140907号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm ¹/₁₆

印张 21 ³/₄

字数 319 千字

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8548-8

定价 45.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 唐祖宣

编 委 马寅生 唐文生 唐 丽

唐晓燕 唐静雯

目前，我国已进入老龄化社会，养生保健已成为全社会关注的重要问题。

为了帮助世人实现延年益寿的美好愿望，我从中华传统医典、医林文献和现代网络中，筛选出我国古今120位长寿名人作为典范，结合我的老师以及我和弟子们近百年的临床经验进行总结整理，从不同角度分类介绍了古今名人在精神情志、膳食环境、运动锻炼、食疗药疗诸方面的成功养生保健经验，其各有特色，努力做到言简意赅、通俗易懂，力求使几千年博大精深的中国传统的养生保健文化和古今名人的养生保健经验有机结合起来，期望广大读者根据中医整体观念和辨证论治的精神，针对个人的体质情况，借鉴适宜自己身心健康的养生方法，以达到益寿延年的目的。

由于我的水平有限，书中难免有谬误之处，敬请批评指正。

唐祖宣

2015年10月

均衡养生篇

陶弘景《养性延命录》	003
孙思邈养生十大要术	006
陈直《养老奉亲书》	010
龚廷贤养生良言三十三字	013
董其昌养神十戒	015
曹庭栋《老老恒言》	019
曾国藩辛勤则寿	022
高桐轩“十乐”养生	026
梁漱溟少食多动勤用脑	028
孙越崎的长寿之道	031
张国基养生十六字	034
罗有明百岁强身经验	037
袁晓园自然养生	040
钟敬文不染烟和酒活到九十九	042
夏征农养生四秘诀	044
周有光随遇而安	047
邵逸夫养生三法	052
张岱年顺其自然	055
刘建章“七字、九放”养生诀	058
姚雪垠养生三规律	061



钱信忠养生六特点	063
陈省身的长寿要诀	065
周巍峙养生三有限	068
吴阶平生活有规律	070
路志正起居有常饮食有道	072
庄炎林“六六赠言”	075
穆青的保健经验与教训	077
吴孟超八条建议	080
李振华贵在力行	084
张灿理顺应自然	087
我所知道的二月河	090

精神情志篇

老子道法自然	097
孔子大德必寿	099
孟子积善成德	101
庄子寡欲乐观	103
孙权心胸坦荡	106
葛洪养生重情志	108
白居易乐天长寿	110
张英养生重精神	113
郑板桥性情旷达	116
纪晓岚：豁达风趣	120
从林则徐制怒谈养生	122
马寅初：坚强意志利养生	124
金岳霖：童心不老	126
冯友兰宽容处世	128
萧芳：厚德载物	131
宋美龄心理健康	134



巴金养生十见解	138
溥杰丹青翰墨伴终生	142
文强的养生对联	144
程思远百折不“恼”	146
赵子岳：笑对人生	149
艾青童心助养生	151
钱学森情深益寿	153
郭布罗·润麒长寿有道	156
钱伟长：长寿靠自己	158
启功风趣幽默	161
冯亦代健忘乐观	165
马三立“三合一”养生法	167
于光远：“八字方针”	169
戴爱莲老有追求	172
刘白羽绿色陶冶性情	175
李德伦兴趣广泛	178
凌元爱花长寿	180
何任音乐延年	182
陈述的长寿法则	184
冯其庸长寿有道	186
葛存壮胸怀宽广	191
黄枫幽默乐观	194
杨景宇情志专注	196
南振中活到老学到老	197
姜昆一二三四五养生口诀	198

膳食养生篇

张仲景谈四季饮食养生	203
梁武帝膳食素简节制性欲	205



孟诜食养法	207
陆羽《茶经》论养生	209
陆游长寿四法	212
邹铤《奉亲养老新书》	214
贾铭《饮食须知》	217
忽思慧《饮膳正要》	221
李时珍谈饮食	224
李渔养生趣闻	227
朱彝尊膳食养生	231
袁枚《随园食单》	233
齐白石的养生艺术	235
张大千美食健身	240
张中行饮食有道	243
程莘农饮食七律	245
常香玉的食疗保健	249

运动锻炼篇

姜子牙垂钓养生	255
华佗创“五禽戏”强身健体	256
巢元方养生三法	258
武则天习武修炼涂泽养生	261
冷谦长生十六字十六法	263
朱元璋弈棋垂钓养性情	266
高濂《遵生八笺》	268
乾隆养生十六字	271
钱穆锻炼强身	274
贝时璋的长寿经	278
吕正操广闻博览运动锻炼	281
蔡尚思独特健身	283



张开济运动促长寿	286
汪忠长养生法	288
吴清源一心一意只爱棋	290
谢添养生重锻炼	293
丁聪与众不同健身法	295
朱良春动可延年	297
何万云长寿动力要素	300
颜正华谈体育锻炼和起居养生	303
杜澎平衡养生法	305
贺普仁的养生功与保健操	308
林希翎快乐养生	312

医药防治篇

汉武帝长生教训与经验	319
王怀隐食疗药疗养生	322
张从正养生见解	325
朱丹溪养阴抑阳养生观	328
万全却疾养生	330
蒲松龄熟知医术利养生	332
康熙深通医道不信丹术	335
慈禧内外兼补药食同用	337

均衡养生篇

中医学认为，人为“万物之灵”。人的长寿与否，主要受两大方面、五大要素的影响。

两大方面即“先天”和“后天”。“先天”指遗传基因；“后天”指人生于世的保养。我们把“后天”的保养分为四项：一是精神情志保养；二是膳食环境保养；三是运动锻炼保养；四是医药防治保养。加上遗传基因，统称为长寿五大要素。

但是人们的体质千差万别，各有其独有的特点。所以，人的长寿方法虽然多种多样，但应因人而异，选择适合自己体质的养生方法，才能取得理想的效果。

本篇选择31位古今名人养生保健范例，供读者借鉴。



陶弘景《养性延命录》

陶弘景(456~536年)是南朝齐、梁时的医药学家和养生学家。他幼年家贫,勤奋好学,十岁便有养生之志。他将各类书籍所载的养生法则和养生学家的方术,上自神农、下及魏晋之际的养生妙方,撰写成一部我国最早的养生学专著《养性延命录》,将养生延年方术概括为“顺应四时、调摄情志、节制饮食、适当劳动、节欲保精、服气导引”等六个方面。他身体力行,享年81岁。



一、调神养形

陶弘景继承了《黄帝内经》里运用阴阳学说的理论来阐明人的生理、心理以及病理、药理等方面的观念,认为自然界是人体生命活动的源泉。他运用阴阳学说阐明人的心理发展过程就是七情六欲从阴阳中和到阴阳失衡,再从阴阳失衡到新的阴阳中和的过程。他吸收了《妙真经》等书的观点,形象地说明人体生命的基本要素是形和神,“人所以生者,神也;神之所托者,形也。神形离别则死,死者不可复生,离者不可复返”,故他把调神、养形作为养生的关键。强调“神大用则竭”,“形大劳则毙,神形早衰,欲与天地长久,非所闻也”。中医学强调精神因素对人体健康的影响,提出了“神形相因”之说。认为形体与精神活动密切相关,“精、气、神”为一体之三宝,是健康长寿的内在因素,只有情志调和,方能形与神俱,延年益寿。

二、节制饮食

历来的养生专家都要求人们食不过饱,欲莫过贪。陶弘景认为,节制饮食



能够保证人体的基本需要，可以减少人体消化系统的过重负担。陶弘景强调的节制饮食，是指所需营养的摄取不宜过多，过多则被排泄掉，还给胃肠等消化器官造成负担；也不能过少，过少则不足以满足身体的需求。用现代语言叙述就是要本着低热量、低脂肪、低糖类和保持充足的蛋白质及维生素的原则，各种营养都要有所吸收，适度地保证人体的需要。《素问·上古天真论》曰：“饮食有节，……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”而民间的一些谚语也强调整制饮食的重要性，如：“少吃多滋味，多吃坏脾胃”；“每餐八成饱，保你身体好”；“要活九十九，每餐留一口”等等，都是长期实践的总结，至今仍有深刻的指导意义。

三、惟人为贵

陶弘景认为，世界上万事万物惟人最为宝贵，其生命只有“百岁光阴”，如此客居于世，若自己不留意修身养性，就会为心志所累，受疾病之苦。

我国早在1500年前就出现这种以人为本的思想是非常难能可贵的。人的生命虽然有限，但是如果能够“留意修养”使其生活起居、饮食劳作皆有规律，就会益寿延年。

陶弘景对人的生命寿夭认识非常深刻。他在《养性延命录·序》中指出：天地之间“禀气含灵，惟人为贵”。他认为“天人一体”，天地自然界是人体生命活动的源泉，人体与自然的万事万物息息相关。他说：“天食人以五气，从鼻入藏于心，五气清，为精神聪明音声五性……地食人以五味，从口入藏于胃，五味浊，为形骸骨肉血脉六情。”

“留意修养”是陶弘景养生思想的集中表现。他在《养性延命录·教诫篇》中引用《仙经》之语曰：“我命在我，不在天。”“自非留意修养中，未免病苦为心累”，指出违背养生规律，任意妄为，就会为痛苦所累“不寿而终”。他强调“养生者慎勿失道，为道者慎勿失生，使道与生相守，生与道相保”达到“与天合德”，“与道同式”，否则“将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿”。

一个人的躯体禀受于父母，而终其天年只有靠后天的调养。要珍爱生命，珍爱健康，全靠一个人在自己的一生中合理调配，顺应自然，合于数术，法于



阴阳，把自己有限的生命无限地溶于大自然中去，达到天人合一的境界，这样才能度百岁乃去。

四、和心少念

陶弘景认为，情志由五脏精气化生，属于神气的范畴，能够“少嗔恶”，便能保养精神，避免五脏受伤，并指出：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性之事，此啬神之一术也。”（《养性延命录·教诫篇》）他要求人们“少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶”，这样才能养性延年。中医历来十分重视心少念，只有清心寡欲，才能形与神俱。孙思邈在其《千金翼方》中强调：“养老之要，耳无要听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆益老人也。”说明心和可以调养精神，对养生者来说，是一个必备的要素。

陶弘景不愧为医药学家和养生学家，他的养生理念涵盖了中医养生理论的大部分内容，且自己又身体力行，完成了高寿的目标。我们现代人无论是处在年轻阶段，还是已步入老年，都应该惜神爱体，以人为本，改变不良的生活习性，顺应客观规律，心无杂念，不妄想、妄动、妄言、妄听，从而达到形与神俱，圆满地完成自己的个人宿命。

孙思邈养生十大要术

孙思邈(公元581~682年)是唐代杰出的医学家,7岁时便能日诵千言,人称神童。虽幼年时体弱多病,但青年以后便潜心研究老子、庄子等诸子百家,终生不慕仕进,研究医学和养生之道,享年101岁。

孙思邈的养生思想很全面,既继承了唐代以前的养生观点,又有自己的创见。他集毕生之学验,著成《千金要方》《千金翼方》各三十卷。

他既主张静养,又主张运动;既主张食补,又主张药治;既主张保精,又反对禁欲。他的养生长寿之道很丰富,这里概括介绍他提出的养生“十大要术”。



孙思邈

一、“摒外缘”养神

人有“三宝”,精、气、神。神以精为根,以气为用,是人的生命象征。孙思邈把人的生命比作一盏燃烧的油灯,用大炷点燃亮得时间短,用小炷点燃就亮得时间长。所以人生大限不过百年,而节护适当即可延寿。他指出“人之寿夭,在于蹲节”,就是啬神。而要啬神,首先要养性,养成有益于健康的生活习性。其次要节制情志,调和七情以养心神。“莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧、莫跳踉、莫多言、莫大笑,勿汲汲于所欲,勿悁悁怀忿恨。”不遵此戒,必损神殒命。其三,他把养生啬神总结为“十二少”,即:“善摄生者,常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。此十二少者,养性之都契也。”反之为十二多,多则有伤人之忧。“摒外缘”即排除一切私心杂念,达到“形神相因”的目的。养神必须养性,养性又需要有高尚的道德修养,摒弃一切不利于健康的行为方式,节制七情六欲,培养个人的“浩然正气”,这样方能健康长寿。正如



孙思邈所云：“夫养性者，所以习以成性，性自为善……性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也。”

二、“依时摄养”保气

气是生命活动的原动力，人要爱气养气。首先，必须懂得人身的精、气、神不能分割，精能化气，气能生精，精气又是神的物质基础。神思过用必耗气伤精。所以，平时要做到事无巨细，皆勿令太过，言行坐立，皆从四正。其次，要通晓“依时摄养”之法。人体之气和天地自然之气息息相通，天有四季变化，人亦有随着春生、夏长、秋收、冬藏的变化，所以在不同季节应有不同的生活方式养其气。人的衣食住行皆要因季节时令变化而变，以保气和存精。

三、节饮食保平安

“安身之本，必资于食”，“不知食宜得，不足以存生也”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”，孙思邈认为饮食养生法以节俭为第一要妙，食宜清淡，少用炙烤厚味辛辣油腻甘肥之物。注意五味宜忌调配的同时，还要注意进食的时间和多少。讲究进食方式，必须细嚼慢咽；讲究饮食卫生，防止病从口入。他认为，凡病当先“以食治之，食疗不愈，然后命药”。他总结毕生的食疗经验，列入《食治》篇，搜集150余种食疗品，我国第一部食疗专著《食疗本草》就是以《食治》篇为基础增补而成的。《内经》中有“饮食有节，……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，指出饮食要适度，反对饮食不节，饥饱无度。孙氏的“食以安腑”方略为预防早衰的重要因素。

四、服食药饵保健

“百药有济命”之功，他将可以长期食用以延年益寿的药物组合成方剂，用特殊方法配制，如“茯苓酥主除万病久服延年方”“杏仁酥主万病除诸风虚劳冷方”“地黄酒酥令人发白更黑，齿落更生，髓脑满实，还年却老，走及奔马，久服有子方”。药膳是在中医理论指导下，按照气血阴阳的偏颇而配制的。它可以防治疾病，调补虚损，增强体质，延缓衰老，益寿延年。