

养生之

道



唐山市社会保险事业局

古今名人养生观

管子论养生

管子(?—公元前645年),名夷吾,字仲,颍上(今属安徽)人,春秋时期杰出的政治家。管仲及管仲学派的著述总集《管子》一书,共86篇,今存76篇,内容广泛,涉及政治、经济、天文、地理等诸多方面,在“内业”“心术”“白心”等篇目中,可窥见管子的主要养生思想。

一、不偏不倚,“平正”益寿。管子主张“凡人之生也,必以平正,所以失之必以喜怒忧思。是故止怒莫若诗,去忧莫若乐,节乐莫若礼”。所谓“平正”,一是指性情平和和端正,人的喜怒忧思可通过诗、乐、礼等来调节。二是指平时言行不能过分,应受一定的“理”“法”约束。如管子指出:“心也者,智之舍也,故曰宫洁之者,去好过也”;“言不得过实,实不得延名”;“欲不过其情”“以物为法”“缘理而动”,这样就能“平正擅胸,论治在心,此以长寿”。

二、老则长虑,用脑防衰。道家将“无思无欲”视为养生延年之术。而管子则提出“老则长虑”的主张,认为若“老不长虑”,大脑因不常用而偏废,反而会促成衰老死亡。这一观点,对后世影响极其深远。如南北朝时颜之推主张学习“至老不倦”;清代曹慈山提出“学不因老而废”。“常用脑,可防老”,现代科学已经进一步证实了善于用脑与健康

长寿的关系。

三、饮食有节，疾病少生。管子阐明饮食是产生精神和智慧的物质基础，提倡“节饮食”“薄滋味”的养生理论。他指出“饱则疾动，饥则广思”。认为饮食不节，则百病丛生。饮食“充、摄”太过，即暴饮暴食，可导致“伤形”，甚则骨枯而血脉淤阻、闭塞，产生伤身害命的不良后果。

四、讲究“心术”，命乃长久。管子不仅主张“老则长虑”，还详细地探索过“心术”，对“心”的生理功能作了十分精彩的论述。他认为“心”处君位，支配“九窍”；心为“智舍”，主“思”，有主宰全身的作用。这些认识，与现代对大脑功能的认识十分一致。在此基础上，管子还提出了“虚心”“安心”等养心术。指出虚能应物，有利于思，思则多智，即所谓“思然后知”也。心安则身安，生命之源泉才可以长流不竭。同时，“安心”无利心，才有益于思维。当然，思维也不能违反客观规律，超越客观条件。这样，才能使精气内聚，泉源不竭，四肢坚固，体健寿延。可见，管子所论的“心术”与养生关系相当密切，正如他所说的：“既知行情，乃知养生……无迂无衍，命乃长久。”

管子还研究过忧、悲、喜、怒和修身养性的关系。他认为，“忧则失纪，怒则失端”。积忧则神伤，愤怒则神散。悲喜过多，适得其反。他特别强调要慎怒。认为“怒”对身心伤害甚大，主张人的一身，应以欢乐为主，并对一切事情保持冷静的头脑。“心能执静，道将自定”。照此养生，则有利于健康长寿。

孔子的仁者寿

“仁者寿”，是孔子养生论的总纲。“仁者”就是指“仁爱”“仁厚”“仁义”的人。孔子的思想核心是仁，其中心点即是人与人之间要互相亲爱。

“仁者寿”出自《论语·雍也》。孔子是这样说的：“智者乐水，仁者乐山。智者动，仁者静。智者乐，仁者寿。”意思是：聪明的人快乐，像水一样，永远是活泼的；仁爱的人也快乐，像山一样，崇高、伟大、宁静。聪明人不断探求知识，思维是活跃的；仁爱的人有涵养，看事情是冷静的。探索知识求得乐趣；宁静有涵养，宽恕，不生气，寿命自然会长。

孔子谈人格修养，讲了三个重点：“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”（《论语·子罕》）其意思是：真正有智慧的人，遇事不迷惑；真正仁爱的人，不因环境不好而动摇，不患得患失，没有忧烦；真正勇敢的人，坚持正义，没有什么可怕的。“仁者不忧”，说着容易做到难。生老病死、困难挫折，人生一世哪有不遇到的？近人梁启超说：“盖人生历程，大抵逆境居十六七，顺境亦居十三四”（《论毅力》）。虽然每个人的境遇不一样，但谁都有过逆境。我们岁数大的人，年老力衰，不顺心的事可能会更多些。怎样对待？就得做到“仁者不忧”，做起来难也得做。“君子坦荡荡，小人长戚戚”（《论语·述而》），也是孔子的名言。君子（仁者）襟怀开朗，无论得意或失意的时候，都是乐观的，不骄不躁，“不

怨天，不尤人”。小人处世以自己为中心，以求利为半径，总觉得自已吃亏，所以心理上总是苦闷的。孔子更对老年人谆谆告诫，说：“及其老也，血气既衰，戒之在得。”（《论语·季氏》）这个“得”字不外逐名逐利，岁数越大，越应警惕。晚清小说《官场现形记》中描写一个当过官的老人，久病在床后，早就“门前冷落车马稀”了。可是在病危的时候，还要过把官瘾。于是让两个仆人站在房门口，拿出旧名片来，一个念道：某某官长驾到！另一个人说：“老爷欠安，挡驾。”这样演习了几遍，他才合上了眼睛。试想这样对名利耿耿于怀的人，还能长寿吗？

唐代韩愈对孔子所说的“仁”作了高度概括：“博爱之谓仁。”（《原道》）仁者，就要有一片爱心，胸怀广阔，淡泊名利，心理平衡。这些都是长寿的根本。“仁者寿”，乃颠扑不破的真理。

坚持“三戒”寿自长

孔子在养生保健方面倡导的养生“三戒”对于现代人来说，很有借鉴意义。这“三戒”是：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”用现代科学来说，人在少年时，各方面未发育成熟，也就是医学上说的“肾气未固”，“男子破阳太早则伤其精气，女子破阴太早则伤其血脉”，如果过早地开始性生活，对身心健康有很大危害。人到了青壮年，身体各方面发育

成熟,气血旺盛,好胜心强,一有矛盾,不容易控制情绪,这不仅容易引起暴力冲突,还对身体有极大的危害,用中医的话就是“怒则伤肝”。人到晚年,精力衰退,身体各种机能老化,免疫力降低,如果还常有贪婪非分之想,想名誉、地位、财富,思而不得,就会使心理上承受极大压力,损害身心健康,这对老年人来说是十分有害的。

《吕氏春秋》中的养生思想

《吕氏春秋》为吕不韦及其门客编撰。吕不韦,卫国濮阳(今河南濮阳西南)人,是战国末年秦国相国。为了给秦国统一天下、治理国家提供理论依据,他与其门客汇集先秦各家学说,写成《吕氏春秋》一书。尽管该书内容以政治、经济问题为主,但也不乏研究养生保健的篇章,形成了一套颇具特色的吕氏养生思想。

一、取利去害,毕数之务:吕氏提出的“毕数”,就是寿命的最高界限。如何才能活到寿命的极限呢?吕氏认为,任何东西对于人都有利、害两个方面,在日常生活中,无论声色滋味,须“利于性则取之,害于性则舍之”,才可以达到毕数的目的。且强调指出:“毕数之务,在乎去害。”例如大甘、大酸等害形;大怒、大忧等害神;大热、大燥等害精。即五味太过,情志过激,气候变化太大,均能损害人的形体和精神,养生中须倍加留意。

二、重生轻物,适欲为先:《吕氏春秋》设有“本生”专

篇,所谓本生,即把保全生命作为根本。吕氏指出“世之人主,贵人、无贤、不肖,莫不欲长生久视”,即健康长寿是人们的普遍愿望。但“使生不顺者,欲也”,尤其是富贵之人,忽视了这些道理,便容易疾患缠身。试想那些整日沉湎于女色而纵欲放荡的人焉能长寿?因此,“圣人必先适欲”,所谓“适欲”,即欲念要符合客观实际,要适当、适可;同时要“修节以止欲”,即制止那些不适当的情欲。只要本着“贵生”的原则而动欲,就会“得其情”而有利于生存。否则,“不贵生”而动欲,欲超出了适可的范围,就会“失其情”而丧生。由此可见,吕氏并不反对“欲”,而是强调了要“适欲”,这个“适”字,是很有实际意义的,比起“绝欲”“清心寡欲”来,更容易做到。

三、郁则为病,动可延寿:吕氏对先秦诸子“流水不腐,户枢不蠹”的观点,结合人体生理病理而加以发挥,说:“流水不腐,户枢不蝼,动也。形气亦然。形不动则精不流,精不流则气郁。”吕氏认为“郁”是万病之源,郁处于头可导致肿痛,处于耳可使闭塞耳聋,处于目可见眵泪多而视力减弱,处于鼻则患胀痛诸疾,处于脚则足痿难行。而人体是一个有机统一的整体,各脏腑相互联系,血脉流通,精气畅行,人便健康无病。因此,只有通过“动”才能“达郁”(排除壅塞,使其通达),延年益寿。吕氏还对富贵之人“出则以车,入则以辇,务以自佚”这种好逸恶劳、以车代步之举,提出了尖锐的批评,称之为“招蹶之机”,势必会招致足弱痿软等疾患。

四、肥肉厚酒，烂肠之食：吕氏对于饮食卫生也很重视，提倡清淡节制的饮食方法。告诉人们“食勿强厚味，无以烈味重酒”，“凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏之葆”，并把有些富贵之人恣意大杯喝酒、大块吃肉之举，斥为“烂肠之食”。尤其可贵者，吕氏还认识到，人居住的地理环境，也直接或间接地影响健康，例如不同的水质与健康便有着密切的关系：“软水所，多秃与瘦人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人……”现代科学证实，不同地区的水，含不同的微量元素，如钙、锌、硒、碘等，都是与人体生命攸关的，如软水区的人较硬水地区易患心血管病等。吕氏还特别强调“食能以时，身必无灾”。这可以说是第一次提出了吃饭定时的问题。吃饭定时定量，的确是古今长寿老人的经验，在两千多年前能认识到这一点，是十分难能可贵的。

唐太宗百字铭

欲寡精神爽，思多气血衰。
少饮不乱性，忍气免伤财。
贵自勤中得，富从俭中来。
温柔终益己，强暴必招灾。
善处真君子，刁唆是祸胎。
暗中休放箭，乖里藏些呆。
养性须修善，欺心莫吃斋。
衙门休出入，乡党要和谐。

安分身无辱，是非口不开。
世人依此语，灾退福星来。

孙思邈的养生妙法

孙思邈，隋唐时代人，相传活到 141 岁才仙逝。他幼时体弱多病，故因病学医，著有《千金药方》和《千金翼方》，有“药王”和“百龄名医”之称。其养生妙法如下。

发常梳：将手掌互搓 36 下令掌心发热，然后由前额开始扫上去，经后脑扫回颈部。早晚各 10 次。头部有很多重要的穴位，经常“梳发”，可以防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

目常运：合眼，然后用力睁开眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，用力睁开眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重复三次，有助于眼睛保健，纠正近视。

齿常叩：口微微闭上，上下排牙齿互叩，无需太用力，但牙齿互叩时需发出响声，做 36 下。可以通上下额经络，保持头脑清醒，加强肠胃吸收，防止蛀牙和牙骨退化。

漱玉津：口微微合上，将舌头伸出牙齿外，由上面开始，向左慢慢转动，一共 12 圈，然后将口水吞下去。之后再由上面开始，反方向做 12 圈，将口水吞下。唾液中含有大量酵素，能调和荷尔蒙分泌，因此可以强健胃肠。

耳常鼓：手掌掩双耳，用力向内压，放手，应该有“噗”的一声。重复做 10 下；双手掩耳，将耳朵反折，双手食指扣住中指，以食指用力弹脑后风池穴 10 下。每天临睡前后做，

可增强记忆和听觉。

面常擦:搓手 36 下,暖手后上下扫面;暖手后双手同时向外圈。这动作可令脸红润有光泽。

头常摇:双手叉腰、闭目、垂下头,缓缓向右扭动,直至恢复原位为一次,共做 6 次,反方向重复。这动作可令头脑灵活防止颈椎增生。不过,注意慢慢做,否则会头晕。

腰常摆:身体和双手有韵律的摆动。当身体扭向左时,右手在前,左手在后,在前的右手轻轻拍打小腹,后面的左手轻轻拍打“命门”穴位,反方向重复,最少做 50 下,做够 100 下更好。可以强化肠胃、固肾气,防止消化不良、胃痛、腰痛。

腹常揉:搓手 36 下,手暖后两手交叉,围绕肚脐顺时针方向揉。揉的范围由小到大,做 36 下。可以帮助消化、吸收、消除腹部鼓胀。

摄谷道(即提肛):吸气时,将肛门的肌肉收紧,闭气,维持数秒,直至不能忍受,然后呼气放松。无论何时都可以练习。最好是每天早晚各做 20 - 30 次。相传这动作是十全老人乾隆最得意的养生功法。

膝常扭:双脚并排,膝部紧贴,人微微下蹲,双手按膝,向左右扭动,各做 20 下。可以强化膝关节,所谓“人老腿先老,肾亏膝先软”,要延年益寿,应由双腿做起。

脚常搓:右手搓左脚,左手搓右脚。由脚跟向上至脚趾,再向下擦回脚跟为一下,共做 36 下;两手大拇指轮流擦脚心“涌泉穴”共做 100 下。脚底集中了全身器官的反射

区,经常搓脚可以强化各器官,治失眠,降血压,消除头痛。

常散步:挺直胸膛,轻松地散步。最好心无杂念,尽情欣赏沿途景色。

苏东坡的养生论

苏轼生于1036年,卒于1101年,字子瞻,号东坡,是北宋杰出的文学家、书画家,与其父苏洵、弟苏辙并称“三苏”,均属“唐宋八大家”之列。他博学多才,诗文书画别具一格。

苏轼一生在政治上屡遭挫折,在生活上历尽坎坷,但其性情豁达,随遇自适,在险恶境况中,尚能赏求清风明月,以排遣自己内心的苦闷和烦恼。他除了精神上的这种自我超脱之外,在日常生活中,还十分讲究养生方法。

苏轼晚年,曾给自己作了一条规定:每顿饭饮酒不超过一杯,吃肉不超过一碟。即使密友来访,宴席上的肉菜也不超过三个。如有人请他去参加酒宴,他必事先将自己的饮食规定向人家说明,主人答应便去赴宴,不同意便婉言谢绝。有人问苏轼:“你对自己的饮食为何限制得这么严格?”他回答:“我所以如此,是为了坚持在饮食方面给自己定下的三条养生原则。

这三条是:安分以养福,宽胃以养气,省费以养财。”安分守己这一条,从苏轼一生的政治抱负和处事态度看,他是不会做到的。另外两条是密切联系的,因为在饮食上提倡“宽胃”有节制,不仅有益健康,而且也达到了“省费”、“养

财”的目的，岂非一举两得。

苏轼主张的“宽胃以养气”，就是反对恣嗜肥甘、暴饮暴食。祖国医学典籍《黄帝内经》就非常重视饮食卫生，曾提到的一个重要经验便是“食饮有节”。“有节”不仅要求量有限度，而且要求有范围。老年人饮食应以清淡为宜。《吕氏春秋·尽数》说：“凡食，无强厚味，无以烈味、重酒。”又说：“凡食之道，无饥无饱。”这两句的意思是，在饮食上不要贪吃肥腻的厚味，不要多饮性猛的烈酒。饮食卫生的原则是，既不可过饥，也不能过饱。明代敖英的《东谷赘言》中写道：“多食之人有五患，一者大便数（次数多），二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养（身体过重，不便活动和保养），五者多患食不消化。”这“五患”确可概括过食“肥甘”所引起的不良后果。苏轼的“宽胃以养气”正是主张在节制饮食、注意饮食卫生的过程中，保持个人的身心健康。对“宽胃”的原则明代龚廷贤在《寿世保元》里，也精辟地写道：“食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。”这两句诗恰似对苏轼主张每顿饭以“一杯酒”、“一碟肉”为度的极好总结。

苏轼曾给他的好友张翥写过一幅《养生要诀》：“一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。”当时张翥茫然不解其义，苏轼笑着解释说：“许多人认为吃得好、穿得暖，大富大贵的人，才能终其天年，这是没有道理的。我认为，胸怀坦荡，无事以求，这比大贵更能颐养天年；早睡早起，身心愉快，这比大富更加宝贵充实；徐步慢行，劳逸结合，这比乘车骑马更为舒适稳妥；已饥方食，

未饱先止,这比珍馐佳肴更香甜味美。”苏轼针对《养生要诀》所阐述的这番话,和他所主张的“宽胃以养气”,在原则上是一致的。

崇尚俭朴,起居有常,食不过饱,酒不过量,在“宽胃”中不断培养个人的优良品质,这在今天也是应该提倡的。

李东垣的养生之道

金元时期四大名医之一、“补土派”创始人、正定籍名医李东垣站在医道的源头之上,呕心沥血论述医学之道,养生保健之道,为人类的健康,做出了巨大的贡献。

《内经》说:“正气内存,邪不可干”。这不仅说明:“内因”是变化的依据,同时也告诫人们,要精心呵护自己的“正气”,细心培植自己的“正气”,小心戕伐自己的“正气”,与其善于治病于后,莫若防范于先,这正是“预防为主”的思想,也是祖国医学的一贯主张。

养生必谨察阴阳,以平为朝。李东垣在《医学发明·医学之源》中说:“人之生也,负阴而抱阳,冲气以为和,应该善于摄生。如能调停顺适,使二气和静,内外交养,无过不及,则病安从来?惟形与物接,心为形役,内为七情所攻,外为六气所贼,冲和既扰,何病不生。”这种认识是非常正确的。李东垣在《脾胃论》中对气又做了如下解释,“气乃精之祖,精乃气之子,气者,精神之根蒂也。大矣哉!积气以成精,积精以全神,必清必静,御之以道,可以为天人矣。”阴即阴

液、血液。阳即气，气和血是生命活动的物质基础，缺一不可。“和”、“和静”指不偏胜偏亏，保持平衡，只有人体的阴气和阳气保持平静，人的机体才会健康，即《内经》所说，“阴平阳秘，精神乃治”，一旦阴阳二气失衡，则会出现“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，若这种失衡得不到及时正确地纠正，将会出现“阴阳决离，精神乃绝”。

肾主骨生髓，藏元阴元阳，“五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发”。此为人体阴阳二气的关键所在，明代医学家张景岳在《真阴论》中说：“凡物之生也，本由阳气，顾今人之病阴者十常八九，何谓哉？不如此一阴字，正阳气之根也。盖阴不可无阳，非气无以生形也；阳不可无阴，非形无以载气也。故物之生也生于阳，物之成也成于阴，此谓元阳元阴，亦曰真精真气也，欲知所生死者，须察乎阳，察阳者，察其衰与不衰；欲知所发存亡者，须察乎阴，察阴者，察其坏与不坏，此保生主要法也。”

如何保持肾脏之元阴元阳之平衡，和谐统一，从而保持整个机体的阴阳平衡，乃是健康长寿的关键所在。人的疾病无非正虚与邪实两个方面，正虚主要与肺、脾、肾不足有关，而肾虚乃诸脏之虚的核心，所以补肾法是扶正的关键。补肾的原则，是培其精气之不足，肾阴虚者宜甘润壮水之剂，如钱乙的六味地黄丸，以补阴配阳，使阴火降而阳归于阴，即所谓“壮水之主，以制阳光”；肾阳虚者宜甘温助阳之品，如张仲景的八味丸，以补阳配阴，使沉阴散而阴归于阳，即所谓“益火之源，以消阴翳”。阴阳两虚者，宜阴阳并补。

人们常说：“少年活脾，老年治肾”，而中医所讲的“肾”与神经、内分泌、丘脑、垂体、肾上腺功能均有密切关系，现代药理研究证实，益肾药可抑菌抗癌，解热消炎，抗缺氧，促进机体排毒解毒，消除自由基，在调节免疫功能方面有重要的作用，由此看来，老年人保肾护肾，乃养生第一要务。

养生必养心

李东垣在《脾胃论·安心养神调治脾胃论》中指出：“心者，君主之官，神明出焉。凡怒、忿、悲、思、恐、惧皆损元气。夫阴火之炽盛，由心凝滞，七情不安故也。”常言七情内伤，伤即伤脏，喜、怒、哀、乐、忧、思、恐，人皆有之，唯不可过。过喜则心伤而气缓，可见心神不安，或语无伦次，举止失常。过怒则伤肝，暴怒则肝气逆而血乱，甚则血苑于上而暴厥。过忧则伤肺，忧愁者气闭塞而不行，闷闷不乐，久之伤及于脾，则饮食不佳。过思则伤脾，心脾受伤则怔忡、健忘、失眠、消瘦。过悲则伤肺，肺伤则气消，则面色惨淡，神气不足。过恐则伤肾，肾伤则肾气亏虚，“气血内却令人善恐”，怵惕不安，常欲闭户独处，恐人将捕。过惊则气乱，“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定”，气乱，内动心神，神气被扰，则情绪不宁，甚会神志错乱。总之，七情过激则“心生凝滞”，“阴火炽盛”，“不能颐养于神”，“神无所养，津液不行，不能生血脉也”。因此，李东垣认为，健康长寿贵在养心。

嵇康在《养生论》中将“名利不去”列为养生“五害”之第

一害。因为私欲是万恶之源，也是万病之源。如一个人整日被官欲、私欲、色欲、贪欲所累，迷恋其中，定会因此而产生烦恼、焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪，长期情绪不良，可导致人脑“生物钟”紊乱，内分泌功能失调，免疫力下降，从而罹患多种身心疾病，加速人的衰老和死亡。孟子说过“养生真善于寡欲”，他提倡老年人宜清静无为，以净化心灵，这样可以使人获得一种怡静闲适，洒然超脱的心境。

古今中外，凡有作为的颐养天年之人，无不心情开朗，豁达大度，想得开，忍得住，放得下。“难得糊涂”虽然是清代著名书画家郑板桥的不得志之作，但从养生角度看，却很有道理，可以解除许多心理压力，化干戈为玉帛，化不和为友情，对调整心理平衡，维护身心健康大有裨益。如何养心？

一要修身养性。李东垣在《脾胃论·远欲》中说：“名与身孰亲，身与货孰多？……安于淡薄，少思寡欲，省语以养气，不妄作劳以养形，虚心以维神，寿夭得失安之于数，得丧既轻，血气自然谐和，邪无所容，病安增剧？苟能如此，亦庶几于道，可谓得其真趣矣。”清心寡欲，淡泊无为，是最好的养心法宝，重视道德修养，光明磊落，抛弃私心杂念，无所苛求，多行善事，心胸坦然，自然气顺神定。

唐代长寿名医孙思邈十分强调“修德”与“养寿”之间的密切关系，他在《千金要方养生序》中指出：“吉养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足于遐年，德行不克，纵服玉液金丹未能延寿”，“道德日全，不祈

善而有福，不祈寿而自延”。

二要自寻其乐。养心的最佳办法是培养多方面的兴趣和爱好，从中寻找乐趣，如跳舞、唱歌、拉琴、散步，打太极拳等文体活动；买菜、煮饭、收拾屋子等家务劳动；看书、读报、书法、花鸟鱼虫的喂养，奕棋等，以乐养生，以忙忘忧，陶冶情操，强心健体。

三要乐观向上。愉悦欢快是怡养心神的良方，无论处于怎样的困难局面，都应持乐观向上的态度，免受七情六欲的刺激，保持心理平衡。

养生必须节饮食

李东垣在《东垣试效方》中说：“夫上古之人，饮食有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱，百岁乃去……今时之人，去圣人久远则不然，饮食失节，起居失宜，妄作劳役，形气俱伤，故病而后药之……而胃气元气散解，不能滋养百脉，灌溉脏腑，卫护周身之所致也。”

中医认为，脾胃是人体消化、吸收营养的重要器官，食物是供给人体营养的来源，如果饮食不节，就会影响人的正常机能，东垣总结上古之人“百岁乃去”的经验之一，就是做到饮食有节，节就是节度、节制、节简、谨节、忌杂、忌多，养成良好的饮食习惯。例如：进食定时定量，不过饥过饱，不过冷过热，不暴饮暴食，食物品种调配合理，营养全面，不偏嗜偏食。东垣在《内外伤辨惑论》中说“饮食自倍，肠胃乃