



中华养生秘诀系列丛书

老寿星

谈 子 养 生

一部简易有效的养生宝典

「中华养生保健杂志」特别推荐



【主编◎王雷 子奇 杨焕瑞】

我们特意选了多位百岁老人向您透露养生的秘诀，教您如何吃，怎么睡，怎样运动才能达到治病防病的目的，如何培养良好的生活习惯，特别邀请您早日加入百岁老人的行列！

中华养生秘诀系列丛书

老 寿 星

谈 养 生

【主编◎王雷 子奇 杨焕瑞】
【编委◎刘霞 任艳灵 徐帮学 席翠平 杨樱】

图书在版编目(CIP)数据

老寿星谈养生/王 雷,子 奇,杨焕瑞主编. —北京:人民军医出版社,2008.5
(中华养生秘诀系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1732-3

I. 老… II. ①王…②子…③杨… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052320 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:**100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 **装订:**京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm **1/16**

印张:21.5 **字数:**323 千字

版、印次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5500

定价:58.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

长寿是每一个人的梦想和追求的目标，但是长寿的秘诀并非人人皆知，养生之道也并非人人都能做到。本书通过历代寿星的描述以及生活中养生之道的总结，给人们以健康长寿的启迪与提示。

书中首先介绍了古代寿星修身养性与治世才华谱写的养生文化，揭开了历代寿星胸怀开阔、生活规律的养生秘诀，讴歌了百岁老人助人为乐的为人风范。同时，又以科学的视角探密了人类长寿的途径，以趣谈的方式描述了寿星们的长寿歌词，历代寿星的思想智慧与养生精神，为后人树立了光辉的处世榜样。全书内容丰富、妙趣横生，能使你在轻松快乐的读书过程中增加养生知识、学会养生本领，适合广大读者参阅。



序



目前，“健康”已成为当今社会最关注的话题，大家都知道健康是1，后面的都是0，假如您拥有上千万的资产，一旦失去前面的1（代表健康的体魄）后面再多的0（代表财产和地位）对您来说没有任何意义。中老年朋友茶余饭后谈论最多的也就是长寿，如何保护和拥有健康的身体，怎样才能达到这样的目的呢？寻找这方面的知识，也许正是解决这个问题的最佳途径。为了能对中老年朋友的健康有所帮助，我们和《中华养生保健》杂志社特别联合推出《中华养生秘诀系列丛书》。本套丛书将向您介绍百岁老人养生秘诀，动一动就能治病的科学方法，生活中您所不知道的神奇秘方，食物中也有奇效良方等。

书中介绍的方法多是使用者本人的心得，编者采集而来。如果书中的某些内容对您的健康有所帮助，首先要感谢《中华养生保健》杂志社的几位同志，是他们向我们提供了本选题的创意，还要特别感谢我们收编的所有文章的原创者，是他们向我们提供了智慧的源泉。我们衷心地感谢所有参与编撰出版本丛书的朋友，祝你们安康、长寿、幸福、快乐！

编者

2008年4月

第一章 灿烂迷人的养生文化

说阴阳 话养生	(1)	吕洞宾的逍遥步养生	(23)
五行学说与人体生命	(2)	寻找长生不老之地	(24)
有趣的养生对联	(5)	桃花江畔的长寿人家	(29)
古代养生良方集	(7)	为养生支招的名流大家 ...	(32)
大道本自然：老子的自然道 ...		倾听庄子逍遥游	(35)
.....	(9)	天人合一 怡养天年	(38)
龚廷贤吃喝玩乐说养生 ...	(12)	思想家荀悦说养生之法 ...	(41)
古传神仙起居法	(13)	诗人名家养生集	(43)
鬼谷子养生七法	(14)	画杰尤无曲的养生之道 ...	(45)
彭祖养生长寿秘诀	(17)	值得当代人借鉴的古代养生	
华佗的吐纳之术	(19)	思想	(47)

第二章 古今寿星的长寿秘诀

孙思邈练功纳高寿	(50)	书法家谢冰岩先生的养生秘诀	
乾隆帝 42 字长寿歌	(50)		(59)
杨琛 30 字养生歌	(50)	任继愈先生的“五闭目”健	
石成金以笑养生曲	(51)	身法	(62)
梁漱溟淡泊、平和、无我的		扶助老人的冷浴健身法 ...	(64)
养生法	(51)	于祖望养生之道：蚁食、龟	
武则天的长寿之谜	(55)	欲、猴行	(65)

季羨林养生之道：活得轻松	朱鹤亭先生的养生法	 (78)
惬意	曾国藩养生书信欣赏	 (80)
琴书泰斗的哼唱养生法	画界魁首华君武的健身秘诀	 (83)
马顺年先生养生 11 法	解读杨绛养生经	 (84)
众寿星吟出“长寿歌”		 (76)

第三章 生活中的养生之道

常向花间觅健康	惬意健康的养生方略	 (114)
八旬人犹健康老话长生	滋养：不失为养生之道	 (115)
流沙河养生家居趣事	天天洗脚保健法	 (117)
强身祛病，我有四大法宝	健脑养生八法	 (118)
善养生者的长寿之道	善制怒者多长寿	 (120)
健身之道话“三低”	蹲出健康	 (121)
天寒暖身先暖心	“老小孩”自有健身法	 (124)
每天 8 杯水 缓解心绞痛	爱心开出长寿花	 (126)
用瓜果蔬菜清洗体内毒素锈斑	人到三十要“大修”	 (131)
天天一锅保健粥	10 位长寿老人的健康经	 (132)
早饭要吃好	断食健身法	 (135)
秋季养生饮食调理	养生之道：断食、节食加素食	 (137)
养生保健六件事	充磁以养生	 (140)

第四章 百岁老人的世纪风采

涂老早晨作三清 年高岁大	毛志清高寿一百二，俏意不
更精神	亚年轻人
..... (142)	 (142)

百岁寿翁张常庆，修桥补路 不失言 (143)	捉豹英雄何广位 (163)
寿婆超百岁，酷爱八段锦 (144)	袁敬泉寿翁的练武生涯 (166)
三招铺就长寿路——寿星 魏祥波说养生 (146)	辛亥革命老人郭叔蕃的长寿人生 (169)
寿王龚来发 平淡逾百年 (150)	寿星郭景通，粗茶淡饭更 潇洒 (171)
养怡之福、百岁寿星黄佩 云说养生 (153)	103岁女寿星访谈录 (172)
宋美龄居美生活揭密 (156)	女寿星之家的长寿之道 (174)
中国红军之父朱德的终极 修养 (157)	从癌症患者到金牌得主—— 寿星施秀英 (176)
功勋之家钱学森与蒋英说 长寿 (161)	百岁母亲的长寿之法 (180)
	我替寿星说养生 (182)
	百岁夫妻百岁情 (184)

第五章 探密科学养生之法

“返老还童”与“抗衰老” 新说 (189)	铁恩方：大道自无力 (211)
人体衰老的9大原因 (189)	子午流注疗法 (214)
两病相克人受益 (191)	小炷留灯养生法 (217)
老人大脑有九怕 (194)	追寻大自然的美妙 (218)
虚体空灵：医灵养生法 (195)	人体有8大益寿抗菌源泉 (220)
寿限与养生 (198)	回归自然——顺应自然 (221)
冬季内丹养生法 (200)	睡眠能延长寿命 (224)
养生入神——别有天地非 人间 (203)	安神——养生之宝 (224)
冰心的长寿之路 (207)	脏腑运动养护生命之根 (226)

保持年轻的秘诀	(227)	益寿延年百岁操	(264)
长寿穴：灸之摩之可延年	(228)	根除生命力匮乏的秘诀	(269)
自然天年和修为天年养生	(229)	巴马人的长寿之道	(273)
话说“逆行”养生	(232)	日本人的长寿秘诀	(275)
人有8种体质也要有8种养生法	(234)	高加索长寿村人的长寿秘诀 ...	(277)
胡海牙先生谈科学养生之道 ...	(238)	农妇长寿现象的最新研究成果	(278)
养生的五招必胜秘笈	(245)	长寿区人的养生习惯	(281)
养生方法集萃	(248)	养生也要知天时	(282)
沐浴大自然阴阳养生法	(252)	洪扎库特人的长寿经	(285)
立式八段锦与坐式八段锦	(261)	亚州人为何长寿	(288)
		炼丹就是练精气神	(291)
		百岁寿星活力解读	(295)

第六章 寿星趣谈养生经

养生歌谣大家唱	(299)	一唱美诗身心健	(319)
养生十年悟真谛	(301)	天下养心笑为先	(322)
新百字养生曲	(302)	马云屏百字养生歌	(325)
心灵养生谚语集锦	(302)	吴英恺院士的打油诗	(329)
龟鹤呈祥说灵丹	(304)	王羲之与他的“鹅掌戏”	(330)
健身小夜曲（上）	(305)	知“足”常乐以养生	(331)
健身小夜曲（中）	(310)	百岁操与我预约百岁	(333)
健身小夜曲（下）	(315)		



第一章 灿烂迷人的养生文化

说阴阳 话养生

一位 83 岁的日本老者总结他的健身之道说：“人的生命就像火炉。把火炉放在风口上吹，当然灭得快。可是，你把它搬到屋里来，护着，让火燃得小一点、慢一点，生命当然就能延长”。

著名中医专家朱丹溪有句名言：人体“阳常有余，阴常不足”。

按阴阳理论，阴与水在，与静在；阳与火在，与动在。人体表面上能看到的生命活力、动态属阳。但是真正支撑生命活力的内在因素，离不开阴。具体到五脏，每个脏器都有阴、阳属性。人们都听说过，阴虚才阳亢，水衰才火炽，讲的就是阴和阳的关系。

中医所说的阳大都是肉眼看得到的，它与养生长寿关系密切。看得见的固然重要，但看得见的是由看不见的支撑着，比看得见的更重要。

长寿老人中很多都是心怡气静，而患病老人则气躁神疲。你只看到情绪的表面，但究竟是什么在

支配他（她）们的情绪？你却看不到。中医讲：“五脏要和，神怡！”五脏是看不到的，如果五脏中阳亢，这个老人肯定火大；如果阴阳平衡，这个老人体格就健康。故《阴阳应象大论》中说：“阴阳者天地之道也，实物之纲纪生杀之父母，变化之本始……又论，阴平阳秘精神防治、阴阳离绝，则精神乃绝，又论，阳在外阴之使也，阴在内阳之守也”。说明阴阳关系既是对立的，又是统一的，谁也离不开谁。

其实，随着年龄的增长，人体“阴”的部分比“阳”的部分要走得快。因此，护“阴”是老人养生延寿的关键！这句话的意思是人体内阴是物质性东西的代名词，阳则是功能性的东西的代名词，阴每天每时都在运动，燃烧消耗的是体内阴性物质，一旦阴性物质耗尽，阳也就不复存在了，说明了护阴养阴的重要性。

（怡 君）



五行学说与人体生命

自然界的变化是多方面的，如四时气候的变化，地理环境与居住条件的不同等，这些都与人的健康、长寿、疾病恢复密切相关。人类生活于天地之间、日月之下，随四季更替、旦暮演变，人体内部发生的各种代谢活动、激素水平，以及酶的活性都有所不同，传统医学认为这是体内阴阳变化与自然环境相适应的结果。

《素问·灵兰秘典论》把心形容为君主之官，把脾形容为仓廪之官，肝为将军之官，膀胱为州都之府，经络是气血运行的道路等。这种将人体内部器官的功能拟人化的描述，不但清楚地表明各脏腑的功能，而且使人们很容易理解它们之间的相互关系。金元时期四大医学流派创始人之一李东垣就是通过对

土为万物之母的研究，提出了脾胃学说，脾胃是后天之本，百病都要注意养护脾胃。朱丹溪通过对日月变化的研究，提出阴常不足、阳常有余学说，完善了各种滋阴疗法。张景岳通过观察太阳对植物生长发育的影响，提出火为生命之本学说，大力提倡壮阳祛邪的治疗原则。

因为人是自然界的一个信息全息元，所以，人体结构就可能与自然界有一定的对应关系。最能表现人体与自然对应关系的理论就是五行学说，下面引用传统中医学的五行学说相关知识予以表格说明，如表1所示。

表的左侧是自然物质世界的五行归类，右侧是人体器官功能分类。

表1 自然物质的五行归类及人物器官功能对应表

五谷	气候	气味	颜色	方位	季节	五行	五脏	五腑	五体	五官	五志	五声
麦	风	酸	青	东	春	木生	肝	胆	筋	目	怒	呼
黍	暑	苦	赤	南	夏	火长	心	小肠	血脉	舌	喜	笑
稷	湿	甜	黄	中	长夏	土化	脾	胃	肌肉	口	思	歌
稻	燥	辛	白	西	秋	金收	肺	大肠	皮毛	鼻	悲	哭
豆	寒	咸	黑	北	冬	水藏	肾	膀胱	骨骼	耳	恐惊	呻

根据五行特性将世界上的物质进行分类，五行表面上是木、火、土、金、水五种物质，但实为五类物质的运动变化特性。根据《尚书·洪范》记载：“木曰曲直”，“火曰炎上”，“土爰稼穡”，“金曰从革”，“水曰润下”。

“木曰曲直”，即所有像树木一样具有生长、生发、调达疏通、柔韧相合等性质和作用的事物，均归属五行中的“木”。如表中所示，木行表现在方位上为东方，因为东方为太阳初升的方向；表现在季节上为春天，因为春天万物生机盎然，而且春天多风，风性疏通调达；表现在气味上为酸，因为酸味食品有软化之功。对应的人体器官为肝脏，肝脏主要对人体气血、食物、水液的运行有调节作用，肝脏有病时，多表现为人多怒，说话气粗，两目红赤，甚至筋脉拘急，四肢抽搐。肝胆为表里脏，肝有病常传给胆，或肝胆同病。酸味食品具有养肝作用，春天特别要调整情绪，精神放松，不能动怒。压腿、侧伸等舒筋运动，有助于恢复肝脏功能，特别是早晨日出之时面向东方运动，对肝脏的调整作用最好。

“火曰炎上”，即所有温热、烧灼、升腾等性质和作用的事物，均归属五行中的“火”。如火行表现

在季节上为夏季，夏季天气炎热，万物生长茂盛；表现在方位上为南方，南方气候较热。火行对应于人体的心，心脏像汽车的发动机，是全身的动能源，故而归属于火。当体内有火时口苦，苦味食品最善清热，能清心火。心火上炎则口舌生疮，心火亢盛时，满面通红，心气不足则血脉瘀阻，情绪愉悦则心情舒畅，心率变缓。

“土爰稼穡”，稼穡是指土地有播种和收获的作用，像土地那样具有孕育、滋养生命，承载万物，为万物之母性质和作用的事物，均归属五行的“土”。如土行表现在季节上为长夏之季，长夏大约在七八月份，天气闷热潮湿，七八月经常下雨，由于水量充足，温度适宜，是各种动植物繁殖的季节，也是肠道传染病流行的季节，此时饮食稍有不慎，就会引发肠炎痢疾等疾病。中医认为，长夏是最易损伤脾胃的季节。脾胃主要负责人体的饮食、消化、吸收，是人体气血生化之源。脾胃功能好，各脏器营养来源充足，人的身体强壮，肌肉丰满，抵抗疾病能力就强；脾胃功能弱，没食欲或营养不良，全身各脏器都会出现功能下降的表现。如面色萎黄，口淡无味，思维迟钝，形体羸弱，肌肉乏力，记忆力下降



等。甘甜美味可以养脾胃，但过于甜腻的食品会妨碍脾胃的吸收。

“金曰从革”，革就是用刀剔除、革除的意思，所有具有清洁、清除、肃降、收敛性质和作用的事物，均归属于五行的“金”。秋天万物凋零，天气凉爽干燥，太阳在西边降落。服用辛辣食物容易使人产生口干舌燥的感觉，现代人发明的服食辣椒减肥正好与金性“从革”相吻合。经常便秘的人皮肤容易生长痤疮，因为肺与大肠相表里，肺主皮毛，大肠排毒不利，毒素从肌肤排泄而生痈肿。过度悲伤，会损耗肺气。得肺病的人，如肺气虚、肺阴虚等多面色苍白。

“水曰润下”，水具有滋润、寒凉、向下的特性，任何生物都离不开水的濡养和滋润。冬天天寒地冻，特别是北方地区，寒风凛冽，动物都进入冬眠状态，我们称之为藏。医家把肾脏归属为水，因为肾脏主管水液代谢，而且肾主藏精，维持人体的精髓营养物质和繁殖后代的真精都被储藏在肾脏中。肾中储藏的精，如同银行的存款一样，不断被存储和消耗。随着年龄的增长，消耗大于存储，人体慢慢走向衰老和死亡。中医讲，肾是控制人

体寿命的主要脏器。吃黑色食品有较好的补肾作用，过食咸味食品，可造成肾损伤；过度惊恐，可造成一时性二便失禁。肾精不足，则腰酸骨痛，耳聋失聪，生活在精神高度紧张危险的环境中，人极易衰老。肾病患者常表现为面色黧黑，形体水肿，小便不利，冬天时病情加重。

五行代表了生物发展的五种状态，在各种环境因素的作用下，某些生物在某一行的特征方面不断得到加强，从而向专门方向发展。有了五行的对应关系，我们就可以利用自然条件，对人体的脏腑功能进行养护和调整，从而达到五脏功能相协调的目的。后面我们将介绍的自然疗法中的森林浴、太阳浴、沙疗、泥疗等都是利用自然环境与人体脏腑组织相互对应的原理，通过人体与环境物质的交换与对流，达到保健身体、调整内脏功能的目的。五行之间还存在生克乘侮的关系，中医也是利用这种关系调整人体五脏六腑气血阴阳的功能。比如日光为阳，患有阳虚症或寒症的病人接受日光疗法，就能达到不药而愈的佳况。

（李洪娟 朱艳波）



有趣的养生对联

在祖国的文学宝库中，诗词和对联的内容包罗万象，数不胜数。历代文人墨客颇通养生之道，以字字珠玑写下了华章佳句，是经验的积累和科学的总结。认真回味这些养生诗及养生联，可起到平衡自我、舒缓心境的作用——堪为药石箴言矣。现撷取数例，与广大读者朋友共勉。

五官灵动胜千官，一日清闲似两日。

常如作客，何问康宁？但使囊中有余钱，瓠有余酿，瓮有余粮，取数叶赏心旧纸，放浪吟哦，兴要阔，皮要顽，五官灵动胜千官，过到六旬犹小。

定欲成仙，空生烦恼：只令耳无俗声，眼无俗物，胸无俗事，将几枝随意新花，纵横穿插；睡得迟，起得早，一日清闲似两日，算来百岁已多。

以上一联为清·扬州八怪之一郑板桥 60 岁的自贺寿联。板桥的楹联道出了长寿的真理，养生之道重在精神因素，人的情绪稳定，脏腑阴阳才能平衡，生理才能协调，否则病邪就会入侵。故为人须知知足，不可额外奢求。对周围环境要

适应，耳不听庸俗之声，眼不见低贱之物，胸无个人之私，兴趣广泛，读书吟诗，心情自然舒畅。

贪嗔痴，即君子三戒。

定戒慧，通圣经五言。

这是清代名士张仲甫撰写的一副妙联，此联中把儒家的人世和佛家的出世兼收并蓄，熔为一炉。意思是说，佛经上说的贪婪、嗔恨、愚痴这三者和《论语》中说的“君子有三戒”是相通的，务必戒除。佛家所讲的守戒、禅定、得智慧和儒家经典的定、静、安、虑、得五个字是一样的，务必恪守。

遇快乐时须快乐，得安闲处且安闲。

乾坤容我静，名利任人忙。

此名联为近代文学家、名僧苏曼殊所撰，现悬挂在浙江舟山普陀寺内，它与诸葛亮的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”、陈自崖的“事能知足心常泰，人到无求品自高”有异曲同工之妙。这样的对联在佛门较为多见，诸如：大肚能容，容人间恩怨亲仇，个中藏有几许？开口便笑，笑世上悲欢离合，此处已无些许。

此联出自衡阳罗汉寺。





大肚能容，了却人间多少事；
满腔欢喜，笑开天下古今愁。

出自台湾台南市开元寺。

联中借佛说人，富含哲理，引人深思。

世世茫茫，光阴冉冉，留不住朱颜玉貌，带不去白璧黄金。富若石崇，贵若杨素，绿珠红拂今何在？劝君放下忧思，来几盘。将帅车马，遇快乐时须快乐。

青山迭迭，绿水融融，走不尽楚峡秦关，填不满心潭欲海。智如周瑜，勇如项羽，乌江赤壁总成空。请且小坐片刻，听几句，说古谈今，得安闲处且安闲。

以上长联乃清代宋湘所撰，宋湘才华横溢、踌躇满志，但一生坎坷。饱经风霜，如此境遇，给他炼就了鄙薄功名的情操和豁达的乐观性格；经历沧桑，使他对人生征途和归宿、感受颇深。此联乃他晚年游昆明时所作。这对于欲望膨胀，终日忧虑，自我烦恼的人，无疑是一借鉴。

心中有“三歌”，健康又长寿。

他人气我我不气，我本无心何来气？

倘若生病中他计，气下病来无人替。

请来医生将病治，反语气病治非易。

气之有害大可惧，诚恐因病将命废。

我今尝过气中味，不气不气真不气！

阎敬铭，清光绪年间户部尚书、东阁大学士，养生有方，贵在顺气，寿近百岁，他撰写的《不气歌》流传后世，影响久远。

人或生来气血弱，不会快活疾病作。病一作，心要乐，病都却。心病还将心药医，心不快活空服药，且来唱我快活歌，便是长生不老药。

此为《却病歌》，强调心情不愉快是重要的致病因素，“快活”二字当作长生不老之药是非常合乎科学道理的。

莫要恼，莫要恼，烦恼之人容易老。世间万事怎能全，可叹痴人愁不了。任你富贵与王侯，年年处处埋芳草。放着快活不会享，何苦自己寻烦恼。

莫要恼，莫要恼，明日阴阳尚难保，双亲膝下俱承欢，一家大小都和好。粗布衣，菜饭饱，这个快活哪里讨，富贵荣华眼前花，何苦自己讨烦恼。

此为《莫恼歌》，这两首歌与《却病歌》都是清代学者、养生家石成金著（皆收录在《养生镜》一书中）。石成金自幼体弱多病，常年汤药不辍，后经修身养性，调养

保健，体弱转强，对今之养生者仍有参考价值。

欲得百年无病者，莫教一时有愁容。

一旦悟通烦恼处，心中净土连西天。

无染无垢超三界，白藕脱泥即苦禅。

这是国画大师李苦禅每当喜忧之时不由自主地吟诵起的偈语，以求得心灵的超脱与自慰。

家庭和睦，对老年人来说具有特殊的重要性，“诗圣”杜甫，颠沛流离在安史之乱的岁月里，体衰神伤，所幸家中夫人体贴，小儿亲昵。他的《江村》诗得到印证：

清江一曲抱村流，长夏江村事幽。
自去自来梁上燕，相亲相近水中鸥。
老妻画纸为棋局，稚子敲

针作钓钩。多病所须唯药物，微躯此外复何求？

温馨的家庭给了诗人至纯至厚的情，至深至广的爱，使他晚年过得安闲自在。

历代名人的养生诗无不说明，人能于日常生活中自控情绪、自然安康而得寿。因为人若能时时保持良好的心境，平衡自己的心态，可以促使大脑分泌大量的脑内良性吗啡，改善大脑功能，提高免疫力，延缓衰老。在平静的心理状态下，还可以促进大脑褪黑素的分泌，减轻精神压力，提高睡眠质量，抵抗细菌病毒的侵袭。心态平和，还可促使利导思维进入良性循环。正所谓：“欲得百年无病者，莫教一时有愁容”。

（袁 超）

古代养生良方集

万事以心为本，养心即养命。要想健康少病、抗御衰老，第一重要的事情就是要学会养心。古人养心的秘诀很多，概而言之，有这样以下几重最切要的几种良方。

1. 养心要正心 所谓正心，即要有道德心、仁义心。《论语雍也》云：“仁者寿”，就是说仁德者高寿长命。明代养生家吕坤在《呻吟语》中把养德作为养生的第一要素，他说：“今之养生者，饵药服气，避险辞难，慎时寡欲，诚要法也。嵇康养生而其死也，欲在所虑之外。乃知养德尤养生之第一要也”。

2. 养心要静心 静心，既是指诸葛亮的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”的高雅境界，也是



指苏东坡的“无事此静坐，一日似两日。若活七十年，便是百四十”的调养情趣。明代万全《养生四要》说得更为透彻：“心常清静则神安，神安则精神皆安。明此养生则寿，没世不殆”。清代曹庭栋《老老恒言》，则把静心提到“养静为摄生首务”的高度。

3. 养心要清心 《抱朴子极言》中有句至理名言：“性笃行贞，心无怨气，乃得升堂以入于室”。这就是清心：真诚、专注、持久、不受外物干扰的纯净的美境。清心，还要保持和顺舒快的、不为刺激逼迫的、伤害的情绪。这就是诗人白居易《读道德经》里的妙句：“只有一身宜爱护，少教冰炭逼心神”。

4. 养心要操心 古人注重静心、清心，并不是说要一味地养尊处优，无所事事。吕坤《呻吟语》曰：“心要常操，身要常劳。心愈操愈明，身愈劳愈健，但自不可过耳”。操心不过分，对身体大有裨益。这和华佗所言“人体欲得劳动，但不当使极耳”是一个道理。南宋提出“心即理”的哲学家陆九渊所言极妙：“精神不运则愚，血脉不通则病”。

5. 养心要忍心 古代中医认为：“怒伤肝”，“多怒则百脉不定”，“气逆不顺，足以伤身”。这些对身体危害极大。养心须有忍心，即忍气、忍怒、忍受一切败坏心境的因素。高寿诗人陆游的忍心之术是“忍字常须作座右”、“扫尽世间闲忿欲”。一忍过后，脉冲疏导，心胸畅然，妙味无穷。

6. 养心要宽心 《礼记·大学》有言：富润屋，德润身，心广体胖。此处的“胖”不是肥胖，而是安详舒泰之意。心广即心宽。管子的《内心篇》也说：“大心而敢，宽气而广，其心安而不移”。“宽舒而行，独乐其身”。宽心旺身，这是确实无疑的。所以，吕坤再三告诫说：“此心要常适。虽是忧惊惕厉中，困穷抑郁际也，要有这般胸次”。心胸宽广无垠。

曹操名诗《龟虽寿》中有两句名言：“烈士暮年，壮心不已”。只要我们能像古人那样善于养心，能做到正心、静心、清心、操心、忍心、宽心，就能具备一颗不老的“壮心”，从而得到养怡之福，永年之寿。

(李树柯)