

养生长寿宝鉴

段永德 张凤媛 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

养生长寿宝鉴

段永德 张凤媛 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生长寿宝鉴 / 段永德, 张凤媛著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5377-2972-7

I. 养... II. ①段...②张... III. ①养生(中医) — 基本知识②长寿—保健—基本知识 IV. R212 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 062661 号

养生长寿宝鉴

编著者 段永德 张凤媛

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)
经 销 各地新华书店
印 刷 山西向前印业有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 19.125 彩插 3 页
字 数 227 千字
版 次 2007 年 6 月第 1 版
印 次 2007 年 6 月太原第 1 次印刷
印 数 1000 册

书 号 978-7-5377-2972-7
定 价 30.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



Xu

序

序

中医养生长寿理论,是中医学的一个重要组成部分,也是中华传统文化的一个重要组成部分。它具有极其丰富的内容和众多的特色优势。研究中医养生长寿理论,既是弘扬中华传统文化,也是造福人民。

延年益寿,是自古以来人人追求的目标。然而,能够实现这个愿望者,为数尚少。

作者从长期的临床工作中深切感受到,防病重于治病,保健养生重于吃药打针。许多人不是死于疾病,而是死于无知。如能懂得保健养生,完全可以避免过早死亡,延年益寿。因此,触发了作者探讨研究养生长寿问题的志向。经过多年钻研理论,汇集资料,于2001年拙作《黄帝内经养生长寿精粹》一书,由山西科技出版社出版问世。

本书是在该书基础上加以扩充深化而成,其不同于该书之处:

一、为了说明中医养生长寿理论是中华传统文化之重要组成部分,说明与传统文化之渊源关系,本书首章开宗明义为“传统文化与养生长寿”。

二、为了充实丰富深化内容,本书尽可能地补充吸收了《黄帝内经》以外的其他古典医著中有关养生长寿的论述。

三、为了全方位、多角度地探讨养生长寿问题,本书采纳了部分现



代医学的相关论述和研究成果,可以说是一本中西医结合的养生长寿理论著作。

四、为了说明问题,本书采用了一些统计数字,这些数字都来源于当时的某些报刊。随着时间推移,这些数字会有变化。

五、在某些问题上,我们介绍了不尽相同的观点,目的在于提供读者更多的参考资料。

由于作者年迈体衰,体力、精力不济,故在理论阐述、资料汇集、文字处理方面都有不尽如人意之处,敬请读者批评指正。

序

段永德

2007年 1月写于山西太原寓所

时年八十一岁



Qian Yan 前言

前言

关于人的寿命,众说纷纭。我国第一部医学经典《黄帝内经》(以下简称《内经》)云:“而尽终其天年,度百岁乃去。”天年就是人的自然年寿。《内经》认为人的自然寿命为百岁。传说,我国古代有一位名叫彭祖的人,活了800岁。近有报道:巴西一位名叫玛丽亚·奥利维亚席尔娃的老太太,刚刚过完125岁生日,身体状况尚好,是世界上健在的年龄最大的女人。俄罗斯著名生物学家弗拉基米尔·沃尔科夫教授认为,人的平均寿命不应低于280岁。美国波士顿一位名叫拉伊·库日维尔的老科学家提出,通过破解人类基因的活动规律使人类能够永存的计划和设想。美国加州大学教授威尔茅斯认为,想估算出一个确定的寿命上限是没有科学根据的,寿命在生理学上并不是一个不变的常数,它是否能够无限制地延长下去,目前还很难说。英国剑桥大学医学和老年医

学专家德格雷说,以干细胞、基因疗法和其他技术,定期修复身体受损器官,总有可能使人类老化的进程完全停止。

传说归传说,理论归理论,设想归设想,现实是现实。根据2000年第五次全国人口普查资料显示,中国人口预期寿命达71.4岁,属于中等发达国家水平,而日本人的预期寿命为80岁。韩国男性预期寿命为73.87岁,女性预期寿命为80.82岁,都比我国长。目前,国人能够活到耄耋之年者尚属少数,百岁老人更为稀罕。许多人不是死于疾病,而是死于无知。目前我国人群中符合世界卫生组织的健康标准者仅占总人口的15%,而处于亚健康状况者却占85%,后者大多是中老年人。有专家认为,预防、养生可以减少70%的过早死亡,生命延伸的空间还很大,因此研究探讨养生长寿问题,仍有很大的现实意义。

人的寿命长短,既与先天遗传有关,也与后天摄养有关。从某种意义上说,后天的爱护摄养尤为重要。因为,在一定条件下,后天的爱护摄养是可以改变某些先天不足的。按照生命需求对待生命,生命就可以延长。研究什么是生命的需求,如何按照生命的需求对待生命的科学就是养生学。

中医学历来非常重视预防养生,《内经》云:“不治已病治未病。”《内经》开首前四篇论述的都是预防保健养生延年问题。中医养生长寿理论的形成发展,不仅根基于中医自身的保健医疗实践,而且也吸取了传统文化中有关保健养生的理论精华,因此,中医养生长寿理论,也就成为中华文化的重要组成部分。



Mu

Lu

目 录

目
录

第一章 传统文化与养生长寿

第一节 孔子论养生长寿	1
第二节 老子论养生长寿	7
第三节 庄子论养生长寿	14
第四节 抱朴子论养生长寿	18
第五节 佛家与养生	23
第六节 其他诸子论医药养生	28

第二章 养生长寿的核心是护养精、气、血、神

第一节 精、气、血、神的形成及其生理功能	42
第二节 互为依存,互相转化	49
第三节 密阳气,持平衡	52
第四节 先天与后天	57
第五节 护形与养神	69

第三章 养生长寿与自然环境

第一节 天人相应观(天人合一观)	73
------------------------	----



第二节	自然环境与生命生理疾病的关系	76
第三节	四季养生	90
第四节	认识自然,适应自然	100
第五节	保护环境,爱护家园	106

第四章 养生长寿与饮食五味

第一节	脾胃为本	115
第二节	五脏与五味	117
第三节	饮食营养	123
第四节	调数量,适寒温	125
第五节	节制肥甘炙食	131
第六节	戒烟酒	135
第七节	素食的好处	143
第八节	饮食疗养	152
第九节	饮食禁忌	165

第五章 养生长寿与思想心态

第一节	思想心态与健康生命	174
第二节	心理活动与五脏的特定关系	177
第三节	思想心态与疾病的关系	182
第四节	少私寡欲与道德养生	193
第五节	情趣养生	203
第六节	调理不良心态	209
第七节	营造良好人际关系	217



第六章 养生长寿与房事孕育

第一节 食、色、性也	225
第二节 适当房事	229
第三节 不适当房事	235
第四节 房事的年限	240
第五节 房事过度致病种种	245

第七章 养生长寿与起居作息

第一节 把握好日常生活的度	253
第二节 起居作息	260
第三节 衣着	269
第四节 眠卧	273
第五节 沐浴	279
第六节 保健、锻炼	283

结束语	298
-----------	-----

主要参考书目	300
--------------	-----



第1章 传统文化与养生长寿

春秋战国,是我国历史上从奴隶社会向封建社会转变的时期。伴随着社会制度的大转变,在上层建筑思想学说领域,出现了“诸子蜂起,百家争鸣”的局面。诸子在纵论宇宙自然、社会变革、国计民生等天下大事的时候,也论及医学养生问题。这些论述,后来成为中医养生长寿理论的重要组成部分。

第一节 孔子论养生长寿

孔子姓孔,名丘,字仲尼,春秋鲁国人,儒家学派的创始人。《论语》是孔子与其门人弟子谈论阐述儒家学说思想的一部记录文献,它集中地反映了儒家的学说理论观点和修身齐家治国平天下的主张见解,也涉及养生长寿问题。现简略介绍《论语》中有关养生长寿的论述。

孔子曰:“仁者寿。”这是孔子从人的道德品质角度,来论述人的寿



命问题。“仁”是孔子儒家思想的一个非常重要的概念。孔子认为一个人是否有高尚的道德品格，就要看他的言行举止是否符合“仁”的理念。“仁”是每一个人最重要的思想品质，“仁”存在于每一个人的天性之中，只要有志于“仁”，人人可以成为“仁者”，或接近“仁者”。什么是“仁”、“仁者”，孔子儒家有多方面的论述。

孔子曰：“仁者爱人”、“泛爱众，而亲仁”。《周礼·礼运篇》云：“故不特亲其亲，不独子其子。”孟子曰：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”唐代大儒韩愈曰：“博爱之谓仁。”由此可见，爱人，博爱，是儒家仁学的一个主要内涵，自然也是“仁者”的主要思想品德。也就是说，“仁者”是具有广泛爱心的人。不但孝敬自己的父母，也孝敬别人的父母；不但爱护自己的子女，也爱护别人的子女。“仁者”也必然是同情别人的困难、怜悯别人的痛苦、乐于助人、扶危济困、舍己为人的人。

“惟仁者，能好人，能恶人。”“仁者”虽然是博爱、爱人，但也不是无原则地是非不分，好坏不分，善恶不分。“仁者”同时是具有是非观念，对好坏善恶持有不同态度的人。

“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人”、“己所不欲，勿施于人”。“仁者”谦虚和蔼，通情达理，平等待人。“仁者”不骄傲自大，不蛮横无理，不飞扬跋扈，不强人所难，不把自己的意志强加给别人。因此，“仁者”，“在邦无怨，在家无怨”，人际关系极为良好。

“仁者先难而后获”、“志士仁人，无求生以害人，有杀身以成仁。”孔子认为，“仁者”具有先人后己、先公后私、吃苦在前、享受在后、大公无私的自我牺牲精神。不仅不会为了自己的私利加害于人，相反，为了大众的利益，可以牺牲自己的一切利益，以至献出生命。



“刚、毅、木、讷，近仁。”、“巧言令色，鲜矣仁。”孔子认为“仁者”具有坚忍不拔的意志和大智若愚的气质，不哗众取宠，不花言巧语。而那些巧于辞令、善于献媚、面孔多变的人，都是少有仁德之人。

“仁者不忧”、“内省不疚，夫何忧何惧”、“仁者必有勇”。因为“仁者”先人而后己，先公而后私，杀身成仁，舍生取义，无愧于人，胸怀坦荡，心地光明。所以，不仅没有忧愁恐惧，反而有勇，无所畏惧。

“仁者，其言也讷。”“仁者”言不易出，言语谨慎，言必有义，不随便发表意见，言语庄重。

“仁者静”。因为，“仁者”不贪名图利，不必为私欲而思虑烦恼；“仁者”胸怀坦荡，心地光明磊落，大公无私，心无愧疚。所以，“仁者”的心神不烦躁，不浮越，经常处于恬淡自得、安逸宁静状态。

“博学而笃志，切问而静思，仁在其中矣。”孔子认为具有渊博的学识，远大的志向，敏而好学，不耻下问，勤于动脑，善于思考的人，也是“仁者”的表现。

孔子认为“仁者”在独处的时候能恭谨，做事的时候能敬业，待人的时候能尽力。凡是不符合礼仪的不看，不符合礼仪的不听，不符合礼仪的不说，不符合礼仪的不做。

孔子关于“仁”、“仁者”的论述很多，我们就不一一介绍了，仅从以上的介绍，已足以说明“仁者”是具有多方面优秀道德品质的人。由于这些良好的道德品质，使“仁者”在精神上，在心理状态上，经常处于有利于身心健康的状态，从而大大地促进了身体健康，为延年益寿提供了极为有利的条件，这大概就是孔子说“仁者寿”的道理。

孔子具有不消极、不避世、面对现实、奋发进取、乐观坚强、百折不



挠的人生观。纵观孔子一生,学习研究,著书立说,创立儒家学说;教书育人,传道授业,培育三千弟子;周游列国,宣传学说主张,百折不挠。“发奋忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔”。正是孔子的自我写照。这种积极进取、乐观坚强、奋斗不息的人生观,是孔子获得长寿的一个重要原因。

淡泊名利,少私寡欲,重义轻利,是孔子人生观的另一个侧面。他说:“富贵于我如浮云。”把名利地位权势视为过眼烟云,瞬间之事,不值得贪求留恋。“君子喻于义,小人喻于利”、“君子怀德,小人怀土”、“君子忧道不忧贫。”他认为一个道德高尚的人,他思虑担忧的是道义的修养与传播,而不是一己私利。“君子矜而不争”,有道德修养的人应当庄重自律,不应当与别人争名夺利。“君子病无能也,不病人之不已知也。”有道德的人忧患的是自己无能,无所作为,为人民为社会无所贡献,而不是没有名声,不被别人知道。

“富与贵,是人之所欲也,不以其道得之,不处也。”他认为追求富贵是一般人的天然欲望,但应当取之有道,不可获取不义之财。他还特别警告那些患得患失的人,他说:“其未得之也,患得之;既得之,患失之。”他们在未获得名利之时,为如何获取名利而烦忧,而在取得名利之后,又担忧失去名利,他们的思想心情经常处于忧愁恐惧状态,这对健康很不利。

孔子还特别提醒老年人不可贪图私欲。他说:“及其老也,血气既衰,戒之在得。”人到老年,气血已衰,没有必要也没有条件再贪图名利了。否则,必然会伤精耗神,影响健康,折损寿命,得不偿失。

“五十有五而志于学”、“学而时习之,不亦说乎?”孔子一生勤奋好



学,活到老学到老,他体会到学习是人生的一大快乐。他主张学以致用,“学而不思则罔,思而不学则殆。”他勤于思考,善于观察,他创立的儒家学说是针对现实社会的,是具有实践性的,不是空发议论,这是儒家思想的一个最大特征。因此,儒家思想成为中国两千年来封建社会的圭臬。

孔子喜欢交友,他认为交友也是人生的一大乐趣。他说:“有朋自远方来,不亦乐乎?”学习、交友,都可以给人提供快乐,人快乐了,自然有利于健康长寿。

生活方面,孔子提倡俭朴。他说:“饭疏食、饮水,曲肱而枕之,乐在其中矣!”“奢则不孙,俭则固。”他吃普通食物,喝白开水,弯曲手臂当枕头睡觉,虽然生活这样艰苦,但“乐在其中”,心情是愉快的。他认为生活奢侈了容易败坏家业,生活俭朴不会成为败家子。他非常赞赏弟子颜回的俭朴生活。他说:“一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐,贤哉!回也。”

孔子也很重视营养卫生。他说:“食不厌精,脍不厌细。”粮食要精细加工,肉要切碎煮烂。既富有营养,又易于咀嚼,更利于消化吸收。孔子还很重视饮食均衡。他说:“疏食、菜羹,瓜祭,必齐如也。”粮食、瓜果、蔬菜都应当食纳,不可忽缺。

归纳孔子的饮食禁忌,可以分为五类:色味方面,变了味道的不食,“色恶,不食,臭恶,不食”;质量方面,粮食陈旧了不食,鱼和肉变质了不食,不新鲜的蔬菜不食,“鱼馁而肉败不食”;制作方面,“失饪,不食”,烹调不当的食物不食,佐料放得不妥的食物不食,从市场买回来的熟肉不食,“不得其酱,不食”、“沽酒市脯,不食,不撤姜食”;数量



时间方面,定时进食,食不过饱,“不时,不食”,“食无求饱”,“不多食”;不反对饮酒,但不要喝醉,“唯酒无量,不及乱。”孔子的饮食卫生观念,至今仍有价值。

孔子主张劳逸结合,他说:“居无求安。”这不是说居住不求平安,而是说日常生活不要过于安逸,要参与劳动,要劳逸结合,动静结合。

孔子生活态度审慎严谨,他说:“食不语,寝不言。”这是很有道理的。吃饭时过多说话,容易影响咀嚼吞咽,不利于对食物的消化吸收。睡眠时说话,自然会影响入眠。有一次孔子患病了,季康子给他送去药请他服用,他说:“丘未达,不敢尝。”对药物的性能功用不了解,不敢随便服用。孔子外出驾车的时候精力集中,不左顾右盼,不与别人多讲话,他说:“升车,必正立,执绥。车中不内顾,不疾言。”这种规律严谨的生活态度,自然有利于保健养生,延年益寿。

综合归纳以上孔子有关养生长寿的论述,可以看出孔子的养生长寿观点,是积极进取而又比较全面的,既有道德精神方面,也有饮食物质方面,还有生活起居方面。所有这些,对后世中医养生长寿理论的形成发展,都起了重要作用。

孔子享年 72 岁 (公元前 551—公元前 479 年),这在两千多年前是少见的高寿,与他善于养生是分不开的。



第二节 老子论养生长寿

老子名李聃，春秋楚国人，道家学派的创始人。著有《道德经》，是道家学派的代表著作，集中地反映了道家的学说思想观点。兹将老子《道德经》中有关养生长寿的一些论述加以介绍。

老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子认为天地宇宙大自然的存在与变化，有它的客观法则（规律），是不以人的意志为转移的。人生活在天地宇宙之间，必须遵循顺从大自然的法则，要和大自然和谐相处，人类才能生存。否则，人类就无法生存，更谈不上延年益寿。这就是古代的“天人合一”思想，它正确地说明了人与大自然的关系，对人类的生存发展，延年益寿，具有极为重要的意义。成为后世中医论述关于人的生理、病理、诊断、治疗以及保健养生与大自然关系的理论基础。

关于人的生死寿命，老子有独特的见解。他说：

“长生久视”、“死而不亡者寿。”

“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”

在老子的生死观中，死与亡是两个不同的概念。他认为，人的形体可以消失，形体消失了就是死，但对于某些人来说，他的形体虽然消失了，精神灵魂却没有消失，这就是“死而不亡”，这就是寿。不是人人都