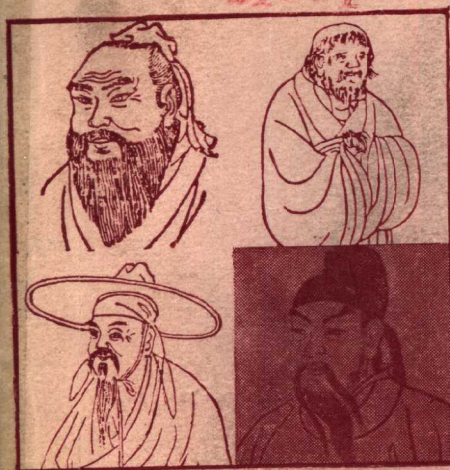


R1617/17

21891

古今名人長壽要妙

啓功題籤



宋书功主编



古今名人长寿要妙

主 编 宋书功

副主编 张文贵

天津科学技术出版社

主 编 宋书功

副主编 张文贵

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 珀 刘宏阳 杨定泰 宋书功 张文贵

张永泰 张宗志 陈 涛 陈红薇 庞 鹤

胡祖贻 常 江 尉敏廷 彭建中

责任编辑：张继尧

古今名人长寿要妙

宋书功 主编

*

天津科学技术出版社出版、发行

各地新华书店经售

天津市赤峰道130号

建华厂印刷

*

开本787×1092毫米 1/32印张12.5 字数260千字

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

印数：1-4800册

ISBN 7-5308-0932-6/R·274 定价：6.50元

發揚光大

傳統醫學

牛心



2006.10

一医
学
瑰
宝

平伯



致 读 者

寻觅古今长寿者的踪迹，探求其获得长寿的要妙，借鉴其养生的经验和方法，为提高全民族的健康水平和身体素质服务，斯乃本书编著之宗旨。

宇宙万物之中最有价值的是人。因为只有人，才能创造出具有高度物质文明和精神文明的社会世界，所以人是最可宝贵的。一个优秀民族对于人类的贡献，就在于她对人类的物质文明和精神文明的创造，使人类的智慧和意识愈趋优秀和高尚，使人类的物质生活和精神生活愈趋美好和完善，一句话，就是要使人类的精神和形体愈趋优化。

中华民族是世界优秀民族之一，她的悠久的文明史和文化史对人类所作的贡献是巨大的，其影响是深远的。在中华民族的历史上出现过无以数计的思想家、科学家、文学家等优秀人物，他们对于人类自身世界（精神世界）和外部世界（社会和自然）的研究和创造，他们做出的贡献，对人类文明都具有广泛而深远的影响。

但是，一个人一生所作出的创造和贡献的多寡，往往与人的寿限的长短有关。换句话说，一个贤良之士，如果其健康的年寿越大，所作贡献也就越多。南宋爱国诗人陆游，一生作诗近万首，其诗作差不多有一半是60岁以后的作品，如果他不能健康地活到85岁，哪会有这么多诗作贡献于人类的文化宝库？伟大的革命家、思想家、文学家鲁迅先生，他一生对于中国革命事业和文学事业的贡献是巨大的，设使他55

岁时不被疾病夺去生命，则无疑会作出更大的贡献。例如仅就文学创作方面而言，他计划中准备写作的《杨贵妃》等长篇创作，也不至于不会问世了。初唐才子王勃，在文学、医学、天文历法等方面刚露头角，就不幸于27岁时溺水丧生。南朝著名的养生家陶弘景曰：“养生当以不伤为本”。设使王勃不溺水丧命而英年早逝，则他的一生就会有更辉煌的成就。著名画家张大千，如果天假其年，哪怕只借他多活一个月，也不至于会留下未竟之《庐山图》的绝笔。凡此等等，举不胜数。古今中外的英贤名哲，在他们生命弥留之际，会有多少未尽之事或未尽之业而令人遗憾啊！无数事实证明，养生与否，其结果是不一样的。仅就书本所述三十几位长寿者行持养生之事实，也可充分证明这一点。因此，为了人类美好的事业，为了社会的文明、幸福和繁荣昌盛，应让我们之此生，让造福世界的人，健康地活得更长久些吧！这就是我们今天应重视养生科学之意义之所在。

中医养生学是人类文化之瑰宝，是具有我国民族特色的人体生命之科学。它创始于老庄，后世医家及道家不断地加以补充、完善和发展，遂源远流长。波澜壮阔地流传至今，形成世界上特有之养生长寿之科学，其理论方法之著述，流布于古代儒、释、道、医等诸子百家文库中，古今养生家欲行养生之事皆遵而宗之，依而行之，唯各人体验有所不同而已。从本书所选述养生人物之实践来看，亦可见其端倪。

中国养生之学，历来为贤智者所重视，故多有终生潜心致力者。嵇康，谢觉哉、胡厥文、马寅初等都是从青年开始即注意养生的。但是，一般人易将养生理解为老年人之事，这就错了。其实从本书所介绍冰心老人的长寿之路来看，养生当于人之初。此文还启示人们，养生之学不只与医学有

关，而实际上它与家庭、伦理、教养等社会学有着广泛的联系，有着更重要的关系。

欲事养生，养德为本。这一方面是人的社会属性所决定的，是为了不断地发展、优化、完善人的品质；另一方面也是为医学理论所论证了的，人积德行善，则感心理充实，心静神安，气机和畅，而增强人体健康的内因素质。且善养生者，多心境开阔，性情豁达，品德高尚，深明大义，故不会因贪生惜命而弃义。北朝颜之推，亦是养生家，其《颜氏家训》曰：“夫生不可惜，不可苟惜。涉险畏之途，于祸难之事，贪欲以丧生，谗慝而致死，此君子之所惜哉；行诚孝而见贼，履仁义而得罪丧身，以全家泯躯而济国，君子不吝也。”我们今天生活在伟大的中国共产党所领导的、为人类美好的共产主义事业而奋斗的伟大时代，故有道德修养的更高标准。同时，也使我们深深地懂得，为了人类美好的事业，我们要争取健康长寿；但必要时，为了人类美好的事业，亦不惜勇敢地献出宝贵的生命。

养生长寿之事得有一个安定的生活环境，处于挨冻受饿，或兵荒马乱中的人，朝不虑夕，是想不到要养生长寿之事的。我国的社会主义制度为离退休老人提供了良好的社会环境和生活条件，党和政府十分关怀老年人，已做到正如聂帅所说的“老有所养，老有所学，老有所为”了。今天的中国人民的生活要求，已不仅是要求生活得好些，而且还要求延年益寿，在美好的社会主义事业中生活得长久些。

故为适应时代之需要，人民心理之需要，遂有编著《古今名人长寿要妙》之想，把古人中长寿者的要诀写下来，把今人中长寿者的妙道记下来，藉以弘扬养生之学，以期有助于振兴中华民族卫生健康之事业。

本书取材原则有三：一，名人，知名度响震者；二，长寿者；三，有行道者，即有养生之要言妙诀或具体实践经验者。古人云：人生七十古来稀。故本书所选，年寿一般以七十以上为取，唯嵇康、东坡、康熙等虽不足此数，但其确实于养生之学有建树，情况特殊，故亦皆专述之。再者，其实非名人中长寿者应更多，如古之窦公，自战国时一直活到汉文帝时，寿180岁；又后魏时有赵逸者，寿200岁；又僧人慧昭，本为南朝宋鄱阳王刘休业之曾孙，至唐朝元和年间仍生活在武陵开元寺，寿290余岁，惜其事迹不见经传，皆无从得知；至于当今寿过百岁以上的老人，据有关方面统计全国有3840余人，其中高寿150岁以上者，亦大有人在，他们的长寿经验尤应引起重视。即使今之名人，享高寿而仍健在者亦很不少，他们的经验亦应总结、交流，但这就不是如我等少数人的条件和精力所能做到的了，而是需要有关部门去有组织，有计划的进行了。故今暂以此菲薄之贡献飨读者，晒政于方家。俟有闲暇，再行赓续，故书末附《古今名人寿星谱》一份，参阅中国历史人物生卒年表及今之报纸讣闻，凡在八十寿龄以上者，记其姓名、字号、寿数、事目，以寿数高低为序，从中姑且选录639人，以作续集选目之考备，亦望时贤共研讨之。

本书共编撰了38位古今人物的养生之事，有上古养生之学的创始人老子、庄子，有终生潜心养生之道研究的葛洪、陶弘景，有著名医学养生家孙思邈、孟诜等，有今之气功养生家郭林，有勤于养生之学的著名文人白居易、苏轼、陆游等，有封建帝王，亦有年已九秩仍在笔耕不辍的文坛寿星俞平伯、谢冰心等。自古迄今，以生年先后为序排列。所述诸人，各自成篇，每篇一传、皆有理、有方、有验。要求做到

科学性和故事性相结合，既尚知识性，又尚趣味性，力求可读性，以使读则有趣，趣中有味，味中悟道。但限于水平，或恐难尽差强人意，然有关中国养生之道，或可已见一斑，读者思之悟之，择而行之，庶几有所裨益，此乃笔者之心愿也。

中国历史上的平均寿数，据有关方面考察，夏商时代平均寿数为18岁，东汉为22岁，唐朝27岁，宋为30岁，清为33岁，解放前为35岁，1957年为57岁，1981年为68岁，1985年为68.97岁，其中男为66.96岁，女为70.98岁，预测至2000年，男为71岁，女为74岁。人的最高寿命究竟能活多少年，看来科学家们还未有定论，但“人生七十古来稀”的说法应被历史抛弃了，在今天的中国，若注意卫生保健，勤持养生之事，肯定会高高地超出这个数字的。

承蒙启功先生为本书题签书名；冰心老人审阅了《冰心的长寿之路》的稿件，并为本书题辞；俞平伯老人为本书作序、题辞；全国人大常委会常委、造诣高深的著名中医学家董建华教授为本书作序；著名中医文献学家钱超尘教授亦为本书序志，共为添彩增辉，在此一并表示衷心感谢。

张丙申同志和徐子坤同志在本书编写过程中，自始至终都给予了热情的关心和支持；天津科学技术出版社的有关同志在审稿中所体现出的严谨学风和认真负责的精神令人钦羡，中国作家协会鲁迅文学院何镇邦教授亦热忱关心和支持，今趁本书付梓之际，特在此补笔以申谢忱。

宋书功

1990年8月4日改定

记于北京中医学院

俞平伯序

大概再不会有人象我这样不讲养生之道的；问我长寿的秘诀，更是说不出。所以本书编者要我作序，实是“用人不当”。然而，健康有帮于学习和工作，长寿又能享受到晚年的乐趣。相信本书的出版，定能给读者很多有益的启示和养生的科学道理。这的确是件好事。

古往今来，多少人梦想着长生不老，金丹炼了无数，却未见一个不老的人。生老病死乃自然规律，也正因为有着这种新陈代谢，人类才得以进步。讲养生之道不要故弄玄虚，实事求是地总结古人和今人的长寿经验，很有必要，以便大家都来借鉴，这正是《古今名人长寿要妙》一书的长处。但我没有什么经验，我只知道“顺其自然，随遇而安”。

当然，中国养生学是医学瑰宝，应该发扬光大，故另书这四个字奉献给读者。

是为序。

俞平伯
九十之年

董建华序

中医养生学是祖国医学的一部分，它有着十分悠久的历史 and 极其丰富的内容，具有鲜明的民族特色，亟待加以发掘、继承和提高。我院宋书功等同志编著《古今名人长寿要妙》，就是属于这方面的工作。应当说，这是一件很有意义的工作。这对于宣传和普及卫生保健知识，振兴中医养生事业，从而提高人民的健康水平，无疑是很有益处的。

本书以朴实的文风，科学的探求精神，活泼流畅的笔法，给古今三十几位名人的养生之事作传，把他们的养生经验——或曰要诀妙道，加以总结叙写，有理论、有方法，且富有情趣，是一本很令人爱读的养生科学著作。这种做法应该得到提倡。

今趁斯书付梓之际，谈如上两点感想。如以为可，权为序。

董建华

1989.12.6

钱超尘 序

《古今名人长寿要妙》宋君书功暨张君文贵等所编撰也。张君豁达颖悟，长于写作，所作小说《盼月圆》、《教授出山》，早已蜚声文坛；宋君精于所业，勤于著述，所著《养生长寿诗歌诀》、《医古文》久已饮誉海内。二君复感四化大业，途艰任重，而秉笔伏案之士，或因专于其事而忘健身，或虽有遐龄之愿而乏其道，于是博综古贤时彦成就斐然而又得大年者，探其颐养之法，长寿之道，以优美语言表述之，读者果能取其中一招一式一法一术，实行之，坚持之，则登寿域有望矣。古人云：“仁人之言，其利溥矣”，其张宋二君之谓乎！读毕二君所编之书，颇知其寿世利民之大，故喜为之序。

钱超尘

于1989年11月

目 录

冰心题辞

俞平伯题辞

致读者

俞平伯序

董建华序

钱超尘序

中国养生学祖师——老子…………… (1)

孔子养生寿古稀——孔子养生经验述要…………… (12)

庄子养生事话…………… (18)

名医扁鹊的特异功能…………… (30)

神医华佗与五禽戏…………… (35)

医圣张仲景的养生妙道…………… (43)

习功求寿图大业的曹操…………… (53)

杏林主人董奉的养生轶事…………… (61)

魏晋之际的著名养生家嵇康…………… (65)

究心丹道养生术的葛洪…………… (73)

“山中宰相”陶弘景的养生轶事…………… (85)

孙思邈养生十要…………… (91)

食疗养生家孟诜…………… (116)

长寿女皇武则天…………… (120)

白居易养生逾七秩…………… (127)

苏东坡逆境厄运中争长寿…………… (138)

饱经忧患的长寿翁陆游·····	(158)
有卫生之道，无长生之药	
——道家寿星丘处机的养生法·····	(165)
金元名医李东垣的养生法·····	(175)
金元名医张从正的康复养生法·····	(184)
金元名医朱丹溪的养生法·····	(189)
修身养性话康熙·····	(197)
乾隆皇帝养生术·····	(203)
郑板桥三绝得福寿·····	(208)
袁枚八十胜少年·····	(214)
晚年善养亦延寿——曹慈山的养生经验·····	(221)
名医王静斋的养生术·····	(227)
徐特立的长寿经·····	(234)
谢觉哉的长寿十诀·····	(248)
马寅初的健身长寿之术·····	(251)
谨于持生的梁漱溟先生·····	(259)
益寿延年为报国——胡厥文话养生·····	(264)
养生首重食、住、行——傅连璋同志的养生之道·····	(269)
气功养生，抗癌延年	
——气功大师郭林的养生之道·····	(275)
百年翰墨长寿人	
——书法家孙墨佛的养生经验·····	(281)
许德珩的长寿之道·····	(287)
文坛寿星俞平伯·····	(290)
冰心的长寿之路·····	(296)
(附：冰心给本文作者的信)	
附录	
古今名人寿星谱·····	(308)

中国养生学祖师——老子

人作为生命体出现在宇宙万物中之后，就以万物之灵（具有思维和智慧）这一高级生命形式面对浩渺纷繁的宇宙世界，于是诸如天地的起源，宇宙万物的起源，人的起源等一系列重大问题，使人去认识，去回答。我国古代文化典籍《易·系辞》曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦……。”另一典籍《老子》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”

所谓“太极，”即指天地未分之前的浑沌之气。所谓“两仪，”是指天地阴阳之气。所谓“四象，”“八卦，”是指阴阳之气相感而产生的宇宙万物，其中当然也包括人。

《老子》的论述与《易经》的论述相通，只是多了一个“道”的概念。老子认为“道”是产生宇宙万物的总根源，“道生一”，这个“一”，即《易》中的“太极”，指浑沌统一之气。“二”指阴阳之气，即《易》中的“两仪”。“三”指天、地、人。

以上是现存古代文献中最早关于生命起源的论述，认为宇宙万物和人的生命都是阴阳之气相感而产生的，这是一种朴素的唯物主义认识论。

“天地之间人为贵”，而人的生命体有生、老、疾病、灾伤、死亡等现象，于是先民们必然要去研究如何全命、益寿、除疾、治伤等问题，这就产生了养生学和医疗学的事情，而这中间最有贡献的当推老子了。

相传老子姓李，名耳，字伯阳，谥曰老聃。所著《道德经》则为战国时人整理而得传，题名《老子》，故称李耳为老子。据《史记·老子列传》载，老子为春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人，曾任周守藏室之史。孔子51岁时曾去周都洛阳向他问礼，时老子大约已八九十岁。周室衰微，老子西行，著书“言道德之意五千余言而去，莫知所终。”老子究竟享有多少寿数，难以考知，但可以肯定，他是一个长寿之人。

《老子》是一部哲学著作，其中有很多关于养生之理的直接论述。这些论述是中国养生学和祖国医学的理论源泉，后世道家 and 医家又不断地加以补充和提高，遂发展成为具有独特风格的中医养生学。

（一）

老子对于养生长寿之道的研究，是从对于婴儿的实验性观察开始的，从而探究出长寿要妙之根蒂。

老子在观察中发现：“骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至也。”注曰：牝牡者，雌雄也。峻者，小儿阳也。意思是说，小儿虽然骨骼脆弱，筋肉柔嫩，可是小拳头握得很紧；他还不知道什么是男女交合的事，而他的小生殖器官却常常勃起。这是由于他精气充沛的缘故。

这是深究天地万物的本源之论。人的生命是由于男女交合的性活动产生的，而性活动的产生则是本源于人体之精。精，是人体生命的本源。精足，则生命就强健；精衰，则生命就虚弱。正如老子在继续观察中所论述的：

终日号而不嘎，和之至也。……益生曰祥，心使气曰