

读百岁书 走长寿路



百岁

百岁圣经

丛书主编 马贵觉
本册主编 周贻谋

天津科学技术出版社

读百岁书 走长寿路



百岁圣经

丛书主编：马贵觉

本册主编：周贻谋

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁/马贵觉主编. —天津:天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4406-9

I. 百... II. 马... III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156477 号

责任编辑:杨庆华 刘丽燕 吴文博

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 65 字数 814 000

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:168.00 元(共三册)

目 录

百岁问量	(1)
至圣先师话养生	(3)
孟子养生说精要	(12)
老子妙著《道德经》	(18)
庄子达观享高寿	(25)
百岁问哲	(37)
枚乘实言论《七发》	(39)
东汉王充论气寿	(43)
短命之由说端详	(46)
陈直《养老奉亲书》	(49)
愚谷老人话延寿	(60)
百岁高寿撰修龄	(66)
皆春居士说食色	(73)
袁黄祈嗣有真詮	(76)
长生不老寻秘诀	(80)
百岁问贤	(95)
百岁寿星图报恩	(97)

嵇康传世《养生论》	(102)
东坡居士论养生	(112)
陆游走笔养生诗	(118)
高濂遵生撰八笺	(123)
李渔偶寄抒闲情	(147)
醒庵愚人长寿谱	(171)
曹庭栋克享遐寿	(197)

百岁问医

华佗巧创五禽戏	(211)
房事养生说阴阳	(220)
我命在我不在天	(229)
唐代名医孙思邈	(248)
《三元延寿参赞书》	(279)
《饮膳正要》传古今	(299)
名医警世《色欲箴》	(308)
《养生四要》传真经	(312)
薛己精论房事病	(334)
龚廷贤纵论摄养	(338)
李时珍纵论饮酒	(346)
尤乘辑录寿世篇	(351)
袁开昌以医济世	(356)



百岁问圣

孔子曰：君子有九思，视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。

百
姓
同
聲

至圣先师话养生



孔子(公元前 551—前 479),名丘,字仲尼,鲁国陬邑(今山东曲阜)人。他是儒家学说的创始者,是我国春秋时期伟大的思想家、政治家和教育家。孔子学术思想的核心是“仁”,在政治上主张实行“仁政”,反对暴力统治;在个人修养上要求“克己”,应处处严于律己;在处理人际关系方面主张“爱人”,要求爱护和尊重他人。孔子对摄生颐养包括饮食起居、思想情志、做人处世、房室生活等各个方面,均有不少精辟的论述。这些主要反映在《论语》之中。

《论语》共 20 篇,系孔子门人及其再传弟子所编撰或辑录。这是研究孔子思想最重要的原始资料,被列为十三经之一。宋代朱熹将它和《孟子》及《礼记》中的《大学》、《中庸》两篇合编在一起,并加注释,称之为《四书章句集注》,使之成为历代学童读书的启蒙教材,因而影响极大。兹将《论语》中的养生名言节选如下。

对饮食有严格要求

【原文】

子曰^[1]：君子食无求饱^[2]。（《论语·学而》）

食不厌精，脍不厌细^[3]。食馐而饫^[4]，鱼馁而肉败^[5]，不食；色恶，不食；臭恶^[6]，不食；失饪^[7]，不食；不时，不食；割不正^[8]，不食；不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气^[9]。唯酒无量，不及乱^[10]。沽酒^[11]、市脯^[12]，不食。不撤姜食^[13]，不多食。祭肉不出三日^[14]，出三日，不食之矣。（《论语·乡党》）

【注释】

[1]子：古代对男子的尊称，这里指孔子。

[2]君子：古代泛称有才德的人为君子。

[3]脍(kuài 快)：薄肉片。

[4]食馐(yì 意)而饫(ài 爱)：馐，食物腐败。饫，食物变味。

[5]鱼馁：鱼腐败。

[6]臭恶：气味变坏。

[7]失饪：失于烹饪，如未经煮熟之类。

[8]割不正：食物切割得不周正。

[9]食气：五谷之气。言饮食当以五谷为主。

[10]乱：指醉酒昏乱，说胡话。

[11]沽：购买。

[12]市脯(fǔ 甫)：买来的肉干。



[13]不撤姜食：言每餐必吃生姜之类，故言姜食不可撤去。按：生姜是一种很好的保健食品，适合于早餐与中餐食用，晚餐则不宜吃。

[14]祭肉不出三日：用来祭神或祭祀祖先的肉称为祭肉，因古代没有冷藏条件，故祭肉的保存不可超过三天。

【语译】

孔子说：君子之人吃饭不可太饱。

食物不嫌精美，肉片不嫌细切。食物变质变味，不吃；鱼类腐败，不吃；食物颜色变得丑恶，不吃；气味变得难闻，不吃；食物失于烹饪，不吃；不到规定的就餐时间，不吃；食物切割得不周正，不吃；没有配搭合适的酱类食品，不吃。肉食虽然很多，但不可超过五谷与蔬菜。唯有饮酒没有限量，但绝不可喝到沉醉昏乱的程度。从市面上买来的酒和肉干，不可直接食用。每餐必吃生姜，不可撤去，但不宜多食。祭祀用过的肉保存不可超过三天，超过三天就不能吃了。

【点评】

孔子十分重视饮食养生，对各种膳食均有严格的要求。诸如吃饭不可多食和饱食，食物贵在新鲜和清洁卫生，凡食物腐败变质或颜色气味发生异常的改变，均不可吃；食物应以五谷和蔬菜为主，肉要少吃，酒要少饮，吃饭要定时，烹调加工要得当，要常吃生姜之类的保健食品，这些都是很可取的。至于“食不厌精”则应辩证地看待，从要求确保食物质量的角度来说，有其可取的一面；但食物不宜过于精细，过于精细反而对健康不利，例如精粮的营养价值就远比粗粮要差得多。

注重学习与提高道德修养

【原文】

子曰：德之不修，学之不讲，闻义不能徙^[1]，不善不能改，是吾忧也。（《论语·述而》）

曾子曰^[2]：吾日三省吾身^[3]，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎^[4]？（《论语·学而》）

孔子曰：君子有九思，视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难^[5]，见得思义^[6]。（《论语·季氏》）

子曰：如有周公之才之美^[7]，使骄且吝^[8]，其余不足观也矣。（《论语·泰伯》）

子曰：吾十有五而志于学，三十而立^[9]，四十而不惑^[10]，五十而知天命^[11]，六十而耳顺^[12]，七十而从心所欲，不逾矩^[13]。（《论语·为政》）

【注释】

[1]徙：迁移，在此作改移或改进讲。

[2]曾子：指孔子的学生曾参。

[3]省(xǐng 醒)：反省，检查自己。

[4]传：指老师所传授的知识。

[5]忿思难：忿，怒也，恨也。难，忧患，灾难。此句意为愤怒之时应考虑其灾难性的后果。

[6]得：指有财利可得。

[7]周公：西周武王之弟姬旦，曾摄政辅佐周成王，被尊称为周公。



[8]使骄且吝:假使骄傲而又吝啬。

[9]立:指学有所成,可为立业打下基础。

[10]不惑:不迷惑。

[11]天命:古代把天当作神,称天神的意旨为天命。此处的天命应理解为自然规律。

[12]耳顺:《论语》疏云:“顺,不逆也。耳闻其言则知其微旨而不逆也。”此处应指不论好话坏话都能耐心地听下来。

[13]不逾矩:逾,超越,此处有违背之义。矩,规矩,法度。此句言心中无论想干何事,都不会违背规矩和法度之意。

【语译】

孔子说:一个人不注重道德修养,不讲究学习,听到正义的事理不能有所触动和改移,有了缺点错误而不能及时改正,这是我所忧虑的。

孔子的学生曾参说:我每天要自我反省三次,一是替别人谋事是否忠诚呢?二是与朋友交往是否讲究诚信呢?三是老师传授给我的知识是否认真复习了呢?

孔子说:君子之人有九个方面要经常思考,观察事物应考虑如何看得清楚明白,耳朵听话要考虑是否听得准确无误,脸色表情应考虑怎样做到温和,容貌举止应考虑做到恭顺,言语当思考如何做到忠诚,做事应考虑努力求其敬业,有了疑问该思考怎样虚心向人请教,当愤怒不已之时更应思量这种情绪会带来何种灾难性的后果,见到有财利可得时应当思考是否合乎道德原则。

孔子说,一个人即使有周公旦那样的才华和美德,倘使为人骄傲而又吝啬,其他方面也就不值得再察看了(意即不可取)。



孔子说：我从15岁开始立志刻苦学习，30岁时学有所成，40岁时不再迷惑，50岁时懂得天命即通晓自然规律，60岁时耳听不逆即不管正面或反面的话都能耐心听下来，70岁时不论心中想干什么都不会违背规矩和法度。

【点评】

孔子一再强调为人要不断学习，加强道德修养，待人以诚，严于律己，谦虚谨慎，不断进取，力求在道德学问方面都能达到较为完善的境界。这些对今人如何做人处世仍然很有启发和帮助。

交友应区别损益而作出正确选择

【原文】

孔子曰：益者三友，损者三友。友直，友谅^[1]，友多闻，益矣；友便辟^[2]，友善柔，友便佞^[3]，损矣。（《论语·季氏》）

【注释】

[1]谅：信实，诚信。

[2]便辟：逢迎谄媚貌。

[3]便佞：便，辩也；佞，奸巧也。便佞即花言巧语、阿谀逢迎之意。

【语译】

孔子说：给人带来益处的朋友有三种，给人造成损害的朋友也有三种。朋友坦率正直，讲究诚信，博闻多识，这是很有益处的；朋友善于逢迎谄媚，当面柔顺讨好，常以花言巧语取悦于人，则是极其有害的。

【点评】

孔子关于益友、损友的论述很有参考价值。交友应当高度谨慎，



这是由于“近朱者赤，近墨者黑”之故。交了德高学博的好朋友，既可得到帮助和提高，也有利于养生保健。交了品质恶劣的坏朋友，就有可能跟着走歪门邪道，甚至有可能走上违法犯罪的道路，同时对身心健康也会造成严重损伤，这是极其有害的。因此交友不可不慎，一定要严格区分好坏损益再正确地予以选择。

君子有三戒

【原文】

孔子曰：君子有三戒。少之时，血气未定^[1]，戒之在色^[2]；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得^[3]。（《论语·季氏》）

【注释】

[1]血气：血流和精气。在此指身体发育情况。

[2]色：色欲，性欲。

[3]得：贪得也，指贪图财利。《淮南子·诠言训》：“凡人之性，少则猖狂，壮则强暴，老则好利。”这话对理解孔子的上段论述颇有帮助。

【语译】

孔子说：君子之人有三个方面要注意禁戒。少年时期身体尚未发育完全（成熟），此时特别要禁戒放纵色欲；到了壮年时期，体质刚强而精力旺盛，要禁戒与人动武搏斗；到了老年时期，体质已经衰弱，应禁戒贪财得利。

【点评】

孔子所提出的君子三戒，至今犹有深刻的现实教育意义。青少年切忌放纵情欲，尤其要注意防止发生性犯罪；壮年人应禁戒好胜逞强而与人动武搏斗，要防止发生流血甚至凶杀案件；老年人最忌



贪图财利而晚节不保。在此特别要提醒老年人尤其是即将退休的老年人注意，一定要保持晚节，更应防止发生退休前大捞一把的所谓“五十九岁现象”。否则到老身陷囹圄，又还有什么养生和身心健康可言呢？

乐以忘忧

【原文】

子曰：饭疏食^[1]，饮水，曲肱而枕之^[2]，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。（《论语·述而》）

叶公问孔子于子路^[3]，子路不对^[4]。子曰：“女奚不对^[5]？其为人也，发愤忘食^[6]，乐以忘忧，不知老之将至云尔^[7]。”（同上）

【注释】

[1]饭疏食：饭，名词作动词，当吃讲；疏食，同蔬食。

[2]肱(gōng 工)：本为胳膊由肘到肩的部分，亦可泛指胳膊。

[3]叶公：楚国大夫，名叫诸梁，因封于叶地，故名叶公。

[4]子路：孔子学生，名仲由。

[5]女奚不对：你为什么 not 回答。女，代词，作你讲；奚，疑问代词，义同“何”。

[6]发愤：表示下定决心努力去做，此处指发愤读书和钻研。

[7]云尔：语气词，作罢了或呢讲。

【语译】

孔子说：吃着粗粮蔬菜饭，喝的是清水，头枕在弯曲的胳膊上安卧，快乐也就在这平常的生活之中了。如果通过不道德的手段而能获



得富贵,对我来说就像浮云流水一般。

叶公向子路询问有关孔子的情况,子路未作回答。孔子说:“你为什么 not 回答? 应当说他那个人的特点是,发愤用功读书而忘记了吃饭,整天过得很快乐而忘记了忧愁,他还觉察不到自己即将步入老年阶段呢!”

【点评】

孔子生活在平均寿命很低的春秋时代,却能获得逾越古稀即 73 岁的年寿,这在当时绝非易事。何以能获得此一年寿? 其中的因素固然很多,但与他 not 慕荣利及长期抱着乐观主义的生活态度更是分不开的。



孟子养生说精要



孟子(约公元前 372—前 289),名珂,幼年多得母亲的抚养教育。孟子生于战国时代,其时连年发生战争。他长大后,曾到齐、楚、燕、宋、鲁等国进行游说,向各国君王宣传其“仁义”主张。当时孟子才学声誉很高,又善于言辞辩论,各国君王都乐于接见他,听他发表政治见解。只因当时各国都急于求“富国强兵”之策,孟子的主张没法推行。尽管如此,各国君王还是很尊重他,大多赠以金钱厚礼。他长期奔走于各国之间,相当活跃。儒家尊孔子为“圣人”,孟子为“亚圣”,言必“五经”(诗、书、礼、乐、春秋),称必“孔孟”。其后“孔孟之道”便成了儒家学说的代称,由此可见孟子在儒家历史上的地位。

孟子到了 70 多岁,不再出游,回到鲁国从事教育和著述。据《史记》所载:“与万章之徒序《诗》、《书》,述仲尼(孔子)之意,作《孟子》七篇。”《孟子》一书不仅记载了孟子的生平与思想学说,而且笔锋犀利,语言丰富,善于比喻,富于文采,因而在文学史上占有相当地位。书中

