

天

地

人

天人合一 养生观

——老中医讲说的养生经方

圣人^①不治已病治未病，不治已乱治未乱。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

【黄帝内经·素问】

傅纪纲 著
甘肃人民出版社



傅纪纲 著

天人合一养生观

——老中医讲说的养生经方

甘肃人民出版社

天人合一养生观
——老中医讲说的养生经方

傅纪纲 著

甘肃人民出版社出版发行
(730030 兰州第一新村 123 号)

各地新华书店经销 甘肃省委印刷厂印刷

开本 850 毫米×1 168 毫米 1/32 印张 3.75 字数 92 千
1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷
印数:1—3,000

ISBN 7-226-01985-X/R·27 定价:4.80 元

序

我老早就听说过陇南名医傅纪纲先生，说他为人正直善良，医德高尚，医术精湛，是一个有士子之风的儒医。但一直无缘相见，直到1984年秋，他领着女儿傅真平来兰州深造，顺道到陋室相叙，才见了面。他那魁梧的身材，健谈的口才，赤诚相见、一吐为快的风范，给我留下了很深的印象，大有相识恨晚之感。后来我们通过他的女婿我的学生赵斌常常互致问候，感情的交流从未中断过。1990年秋，我与甘肃省肿瘤医院的李振英、石晓峰，甘肃中医学院的杨锡仓、吴玲燕诸同仁前往杜甫曾流落过的同谷县——即今天的成县采集抗癌中草药，他作为县中医院院长，热情地接待了我们，盛尽地主之谊。这次相见，与第一次见面已经隔了六年时间，从他的言谈举止上看，一点也不减当年神韵，几天来来往往的接触，给我一个非同凡响的印象，傅纪纲先生原来是一个豁达大度的人。我一下子想起了孔子《论语》中的话——“君子坦荡荡，小人长戚戚”，面对着眼前这位坦坦荡荡的儒医，我本能地想起了“长寿”两个字。再窥视他那炯炯有神的眼睛，又浓又黑的“寿眉”，舟楫般的厚唇，丰满红润的耳朵，更加肯定了我的判断，毫无疑问，这是一个禀赋聪明、健康、有福寿之象

的人。

人老了，自然就想到了死，这是人之常情，也是规律。为了让人类延长寿命，推迟死亡的时间，这几年我也热衷于“养生”这一门大学问。先是受命组织甘肃中医学院姜文熙、董建勇、赵晓薇与甘肃省人民医院苏春晖、张明德诸同学参加了甘肃人民出版社出版的大型养生图书——《中国养生文献全书》第一卷部分文字的编写工作，接着又一个人躲进小楼编写《养生箴言》。总之，对“养生学”还是颇感兴趣的。我的观点是：“与其痛苦地活着，还不如死了；活要活得健康、幸福，不能苟延残喘地活着。”这就是我编写《养生箴言》的立意。

事有凑巧，就在我投入“养生学”的时候，傅先生委托他的爱婿赵斌同学于1995年8月间来找我，带来了他的大作——《老年养生大观》（后更名为本书书名）。一者让我阅读全书，加以“指点”，二者让我于出版时写篇序言。“指点”是谈不上的，只能说学习；序言是一定要写的，何况是这样一位好朋友在基层写的书。

我一下高兴了，让最会养生的人写“养生”，让能够长寿的人讲“长寿”，岂不是文题正遇着最合适的作者了吗？作为一名通读《周易》、《道德经》、《黄帝内经》、《自然辩证法》、《物种起源》与多种“老年”杂志的名老儒医，上观于天，下察于地，中考于人，并将自己已逾花甲之年躬身实践的养生秘诀与切身体会，公之于世，无疑是一本好书，而且正合我编写的《养生箴言》的立意。

通观全书，确实为不可多得的独具特色的“养生学”专著。养生的书，主要是写给老年人看的，傅先生用说讲的办法铺叙文字，正合老年人“以耳代目”的特点。就结构布局而言：第一部分“天人合一观”，讲认识自然、顺应自然、适应自然、改造自然、爱护自然，着重强调保护环境、保护生态平衡的意义。天地间的山水土田、花草树木、鸟兽虫鱼，无一不是人类的伙伴，它们与人类一起占有空间时间，享受着造物主的恩赐，人类如果欺天霸地，戕害大自然，在毁灭宇宙的同时，最终也就毁灭了自己。“皮之不存，毛将焉附？”妄谈养生，岂不是自欺欺人！第二部分“形神一体观”，论形体之健康、心理之健康、“七情”之正异、形神之动静，考古证今，旁征博引，以辩证唯物主义思想为指导，从正反两方面加以论证，正者为利，反者为害，告诫人们要趋利避害，颐养天年。层层叙述，侃侃而谈，给人以行云流水之感。所举例子，大多生动有趣，含英咀华，其味无穷。第三部分“生活自然观”，从衣、食、饮、住、睡、家六个方面进行阐述，极力拓宽生活内容，反复申说养生要旨，寓养生于生活之中，说生活于养生之域，将科学的内容，用明白晓畅的语言叙述出来，融科学性、趣味性、可读性于一体；有破有立，破中有立，破者在予批驳以往的腐朽思想，立者在于以新颖的观点讲谈此种生活对于延年益寿的意义。

我读过很多养生的书，也认真研究过《吕氏春秋·尽数》与三国曹魏文学家、思想家嵇康的《养生论》。今日读

傅纪纲先生《老年养生大观》，受益尤深。这自然而然使我想起了1991年9月7日《参考消息》新加坡《联合早报》题为《中华文化博大精深》的一篇文章。文中有这样一段话：“中华的典籍在被赋予了新的思想后，愈显出其博大精深的思想内涵。目前，中华文化中许多精华部分还在被全世界的学者所研究，如孔子的思想、《黄帝内经》、《本草纲目》等。中华文化作为世界文明宝库中的一部分，用来被世人研究，再注入现代人的新精神，使之为今人服务，这应该是一件好事。而作为华夏炎黄子孙的人们，不应只局限在研究古人的思想范围和注释古书的文字上，更不可摒弃中华文化这块瑰丽的宝藏。弘扬中华文化应该成为所有华人的一种责任和义务，使源远流长的中华文化永不枯竭，传诸后人。”说得多么精辟啊！《参考消息》在刊登这篇文章时，用《坐守金山不足取，开山探宝传后人》为题启示有识有为之士，真是善哉妙哉！傅先生将中华文化中的“养生学”“赋予了新的思想”，使它“愈显出其博大精深的思想内涵”，“使源远流长的中华文化永不枯竭”，其良苦用心大矣！他既是一个“开山探宝”的人，又是一个“传诸后人”的人，承先而启后，继往而开来，仁乎哉？大仁也。

在陇南山区，在那古老的同谷县，我们中华民族的先祖们筚路蓝缕，在数千年前就开拓出那片蓝天白云、青山绿水、鸟语花香、人杰地灵的乐土。那儿有流芳万世的“黄龙碑”，那儿有闻名遐迩的“鸡峰山”，那儿有世人瞻仰的“杜甫草堂”，那儿有莲花环抱的“同谷书画院”……这块

得天地之精华的风水宝地就孕育了傅纪纲，使他在自己的一生中以济世活人为纪为纲，使他在自己的晚年未曾忘怀老龄化中国的几千万老人和世界各国近十亿老人，孜孜汲汲，唯奉献是务，终于写出了这本极有价值的著作。

傅先生长我两岁，书成之后，不耻下问，一求“指点”，二求写序，我既赞其为人，又赞其所著，在通观全书之后，乐而为序，仓促间写成了以上一篇文章，如有不妥之处，还请傅先生及同道专家们赐正。

陇上布衣大白吴正中于甘肃中医学院稼穡斋时年六十有三

公元一九九六年七月二十日农历丙子年季夏初五日

自序

辛未(1991)年,我年满花甲,退休于甘肃省成县中医院,因不再供院长之职,顿觉由必然王国到自由王国,有了自我。虽然我已进入老年,但身体健康,精力充沛,还想再干点事业。有人说,退休是人生第一旅程的终点和第二旅程的始点,此话有道理,曹孟德说:“老骥伏枥,志在千里,烈士暮年,壮心不已。”更有道理。一个人能“老有所为”,发挥余热,对社会再做贡献,干一点对人类有益的事业,活着才有人生的价值,才有生活的乐趣,自然有益于健康长寿。因此,自己开个小诊所,专业中医,这样可以继续满足群众的需要,救死扶伤,发扬革命人道主义精神。再是,静可致学,写点东西,把自己的见识总结出来。常言说:“智者千虑,总有一失,愚者千虑,必有一得。”我是愚者,想必也有一得。人的认识,就是对客观外界事物的录像,而随其各自的选择方位点,可以录下不同的情景。任何一本著作,任何一个人,都不可能把世事说完,自己应该有勇气写点东西,拿出来,有错误让别人斧正,总不可能全错。

我写《老年养生大观》,有其认识来源。我是一个中医临床医生,见过好多疾病都是人们不重视养生或者根本

不懂养生而产生的,与其消极治疗,不如积极预防,我在诊病当中,常为病人作有关预防疾病的咨询,对治疗起了积极的作用,对预防疾病,自我保健,更起到了先遣作用。对老年人来说,健康的咨询更为重要,所以我想把它写出来,其目的教人节慎在未病之前,服药在有病之后。我悬壶四十多年,已进入老年,自有这方面的经验和体会,想为老年健康事业做一点贡献,这是我的一个愿望。

关于书的内容,我的认识来自三个方面:

第一,我是一名中医,自然有“天人合一”的观点,因为人与自然界息息相关,环境不良,气候不正,会给人造成疾病,人类不但不能健康生活,而且难以生存,故第一大题写“天人合一”观,阐明人类认识自然、顺应自然、适应自然、改造自然、爱护自然的道理,呼吁为了人类的共同健康长寿和生存下去,要重视环境保护。

第二,我常看到一些人做各种健身锻炼,经和他们谈论,发现他们对形体之锻炼,说得津津有味,但很少谈到对大脑思维的锻炼,特别是心理健康和思想修养。所以第二大题就写了“形神一体”观,阐明人体之健康应包括形神两个方面。养生应该是养形、养神、养性。就是既要重视形体健康,又要重视心理健康,特别是思想道德的修养,才能收到良好效益。

第三,我观察到我国人民的生活,自改革开放以来,有很大的提高,衣食住行,不断改善,这是好事。但在优越生活中,也有人不会生活,不会吃喝,吃出了好多疾病,如

肠胃病、糖尿病、高血压、心脑血管病，都与饮食不节有一定关系。特别是有些人，耗国家之财，穷自然之源，进行耗窃性吃喝，今朝有酒今朝醉，既把人类的利益置之度外，又把自己的身体像大树一样，一斧一斧地砍伐，呜呼！痛哉！另一方面，也有人为了自己的健康，或者一旦有病，就立一些不适当的饮食禁忌，如有人得了糖尿病，一说控制饮食，竟把人饿得骨瘦如柴，身体不支，从一个极端走到另一个极端。这些做法，都不利于养生保健，所以第三大题写了“生活自然”观，从衣食住和家庭等方面阐明“归真返朴”、“道法自然”的观点，提醒人们按自己的身体吃喝穿用，要知道药补不如食补，药疗不如食疗，节食防病是最根本的养生保健法，尤其是老年人，更应如此。所谓节食，要多方面理解，节有节约之义，不要浪费，要求实际；节有节制之义，不要贪口福，为嘴伤身；节还有调节之义，饮食要按自己的身体需要，适当调配；节又有节奏之义，饮食宜慢，不要狼吞虎咽，老年人更应如此。

最后，本书取名“老年养生大观”者，其义也有三。第一，大观者，大家之观点也，有古人的，有今人的，有中国的，也有外国的，当然都是为了说明本书的观点；第二，大观者，宏观也，非就某一专题微观而论也；第三，大观者，供大家观看也，力求通俗，养生家看了是养生学，哲学家看了是哲理，文学家看了是文章，“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。这仅是我的想法和愿望，书中错误之处一定不少，望读者去粗取精，或有所得。

本书原稿曾得到甘肃中医学院医古文教授吴正中先生的指点和修改,并为本书写了序,对吴老师的关心、支持,我衷心感谢。女婿赵斌对书稿三阅三改,并增添了新颖观点;长子傅立平做了中西医结合的咨询员;友侄苏凡,三抄三校,起到了净化升华的作用,对三位青年我都寄以厚望。

公元一九九七年十月于同谷归真斋
傅纪纲

目 录

概论	(1)
上篇 天人合一观	(6)
一、认识自然	(6)
二、顺应自然	(10)
三、适应自然	(11)
四、改造自然	(14)
五、爱护自然	(18)
中篇 形神一体观	(21)
一、论形体之健康	(22)
二、论心理之健康	(26)
三、论“七情”之正异	(28)
四、论形神之动静	(31)
下篇 生活自然观	(34)
一、衣	(34)
二、食	(36)
三、饮	(49)

四、住	(58)
五、睡	(63)
六、家	(68)

结语	(72)
----------	------

附录一 两大法门 相得益彰

——《伤寒》·《温病》互补论	(75)
----------------------	------

附录二 经方运用心典	(86)
------------------	------

附录三 乌梅汤(丸)临床治验三则	(97)
------------------------	------

概 论

养生文化在我国历史悠久，源远流长，早在《周礼》中就有了食医——专管王宫膳食的人——的记载。《诗经》中已有“万寿无疆”之词，一直流行至今，表示了人们的健康长寿的祝愿。春秋战国是我国古文化的黄金时代，诸子百家争鸣，百花齐放，各个学派都创立了自己的学术观点及论著。与此同时，为“重人贵生”也创立了各自的养生观。

儒家倡导“仁则寿”，何谓“仁”？它解释为“己所不欲，勿施于人”，就是说不要把自己不喜欢的事物转嫁给别人，处世交往，无愧于心，好善乐生，心底坦然，自然健康长寿。儒家创始人孔子，就是一个善养生者，他提倡的“六艺”礼、乐、射、驭、书、数，是当时人必修的教育内容，它既使弟子在德、智、体方面全面发展，包含着很好的养生法，又使人能学习知识，陶冶品德，锻炼身体。

道家养生，教人不要被名利地位牵着走，去追逐荣势，企踵权豪，要功成身退，为而不争，老子说：“上善若水”，意思就是水性柔和居下，能滋养万物而不与万物争高低。人若像水德一样，给大家办好事，不与大家争高低，

是多么好的美德！道法自然，是道家养生的主要观点，即以自然之道，养吾自然之身，衣食住行，起居作息，都要顺其自然，适应变化。道家属隐者，主张看破红尘，修真养性，长生不老，乃至成仙。自古到今，虽未有成仙者，但也探出了一些养生方法，其内容丰富，含意深刻，诸如吐纳，即通过呼吸，吐故纳新，使人之气血不断更新；导引，是通过肢体活动与气息意念的结合，达到健身的目的，华佗的“五禽戏”、陈氏太极拳都有此作用。

在春秋战国时期，还出现了一部防病治病的专著《黄帝内经》，内容广泛，义理深刻，上及天文，下及地理，中及人事，论述了养生防病治病的道理。它最早提出了预防为主观点——如《素问·四气调神大论》云：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。在养生方法上也提出了具体要求——《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉已入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰。”并从病因学提出养生防病的具体做法——《素问·上古天真论》云：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气存之，精神内守，病安从来。”一个人能做到内无七情之伤，外无六淫之侵，自然就健康长寿了。

汉唐时期，释教传入我国，又增加了释教养生观，释教讲“普渡众生”，普渡有教化之义，释教认为尘世一切孽根，都是人们贪财、贪酒、贪色、贪名利地位所造成的，教人要戒掉一切不正之欲。有一首民谚说得好：“酒色财气四堵墙，人人都在内边藏，谁人跳出墙之外，不是神仙也寿长。”都是从不同的角度提倡养生之理。

从先哲的养生观来看，虽然提法各有特色，但有一个共同点，就是养生应包含养性和养身两个方面。养性就是养心理之健康，养身就是养形体之健康，只有二者统一，才能健康长寿。它代表了东方养生文化，包含有心身医学观点，已被现代科学逐渐证实。

养生学发展到今天，人们对居住环境、饮食结构、衣着材料，已由宏观认识逐渐进入微观认识，由经验之谈走向了科学理论，晋代嵇康在《养生论》中提出人的寿限是120岁，已被现代科学家用细胞分裂学说所论证，是可能达到的。因此，掌握研究生命之理，如生命与自然环境息息相关的关系，生命与社会条件的关系，生命与家庭环境的关系，生命与心理因素的关系，生命与先天素质——遗传因子和后天保养锻炼的关系等等，是养生学的一系列问题。

讲老年养生，不是说年轻人就不需要养生，恰恰老年健康正是建立在年轻时养生保健的基础上，一个人年轻时不注重养生，到了老年，疾病就来和你算总帐，所以养生贯穿于人的生命的全过程。