

- 生命篇
- 摄生篇
- 健身篇
- 祛病篇
- 药补篇
- 寿道篇

寿道篇

主编 魏太星
副主编 邱保国

老年保健
指导丛书

23

老年保健
指导丛书

寿道篇

主编
副主编
邱保国
魏太星

编写
邱保国
高天星
曾宪明

老年保健指导丛书

寿 道 篇

主 编 魏太星

副主编 邱保国

邱保国 高天星 曾宪明编写

责任编辑 刘 嘉

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 5.75印张 92千字

1984年9月第1版 1986年12月第2次印刷

印数：22,801—31,580册

统一书号：14245·80 定价：1.10元

前 言

《寿道篇》是《老年保健指导》丛书中的一篇，其它各篇分别是《生命篇》、《摄生篇》、《健身篇》、《药补篇》及《祛病篇》。

中国医学历来重视养生之道，它有着极为丰富的实践经验和独特的理论体系，为中华民族的繁衍昌盛、世代绵延，起着重要的作用。直到今天，被视为健康长寿的重要和有效的手段。

寿道，即养生的道理和方法，又可称为摄生、道生、养性、保生等。对老年保健，古代又称为寿老、养老、寿世、寿亲等。在五千年中国古代的文化和医学中，有关养生之道的论著和方法，卷帙浩繁，文字古奥，可见于有关养生专著及经、史、子、诗、集之中。

祖国医学养生的基本思想和观点是“防病于未然”的预防思想，倡导主动积极的养生方法，《内经》云：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”本书自始至终贯穿了这一积极

的养生思想，系统介绍了中国养生思想的起源、发展、学派、理论和具体养生方法。特别注重养神法、四时养生法、睡眠法和运动法等介绍，对古代几位养生家作了简介，还选辑注释了几十首古代著名的养生诗词，力求内容丰富而实用，文字简明通俗，具有一般文化水平者皆能看得懂、用得上。食补法、药补法因另有专篇论述，故只概略介绍。

欲得健康长寿，必究养生。若能潜心习运养生之术，虽苍颜皓首，犹有壮容，得以颐养天年，怀抱“老骥千里”之志，老当益壮，缓年驻历，寿域同登。

由于中国养生学内容极为丰富多彩，个人水平所限，不全面和错误之处在所难免，热忱地希望同道指正。

编者

内 容 提 要

本书是《老年保健指导》丛书中的一篇。书中阐明了我国医学历来重视的养生之道的根源、学派和理论，介绍了我国古代几位养生家及养生方法，特别是养神、四时、睡眠、运动等养生法，分析了这些养生法的渊源，收集了五十首古代著名养生诗词，并作了注释。读者能从中悟出使人健康长寿的根本。

本书是一本内容丰富，通俗实用的读物。对中老年人保健和医务工作者临床或教学都有一定参考价值。

目 录

一、养生思想的起源	(1)
(一) 中国养生学渊源	(1)
(二) 养生理论及学派的发展	(3)
(三) 养生的作用及实质.....	(6)
二、祖国医学论天年	(8)
(一) 天年	(8)
(二) 衰老	(9)
(三) 早衰	(10)
三、老与变老	(12)
(一) 衰老变化	(12)
1. 老年人五脏的特点	(12)
2. 老年人精、气、神的变化	(13)
(二) 健康老人的特征	(16)
四、衰老原因论	(20)
(一) 肾气虚衰	(20)
(二) 脾胃衰弱	(21)
(三) 阴阳俱损	(22)

(四) 精血衰耗	(23)
五、养生的原则	(25)
(一) 保养精神	(25)
(二) 适应四时	(26)
(三) 调节饮食	(27)
(四) 劳逸结合	(28)
(五) 节欲养精	(29)
(六) 食药养生	(30)
六、养生方法	(32)
(一) 古代养神法	(32)
1. 清静养神法	(32)
2. 安心养神法	(33)
3. 节制情感法	(35)
4. 精神寄托法	(35)
5. 四时调神法	(36)
6. 以心治神法	(37)
(二) 四时养生法	(38)
1. 春季养生法	(38)
2. 夏季养生法	(40)
3. 秋季养生法	(43)
4. 冬季养生法	(45)
(三) 健身养生法	(47)
1. 头发养生法	(47)

2. 颜面除皱法	(50)
3. 固齿养生法	(50)
4. 咽唾养生法	(52)
5. 健脑养生法	(54)
6. 腿足养生法	(56)
7. 养生十六宜	(59)
8. 陆地仙经	(63)
(四) 睡眠卫生	(70)
(五) 食补	(72)
1. 食补简史	(72)
2. 药食同源, 各有属性	(74)
3. 善保胃气, 以食补虚	(75)
4. 食饮有节, 淡食多补	(77)
5. 老人食补, 宜用粥养	(78)
(六) 药补	(80)
1. 春夏秋冬, 补益有别	(81)
2. 因人而异, 合理补益	(83)
3. 补药滥用, 有损无益	(85)
4. 养生保健方选	(88)
七、养生学家	(89)
庄 子 (89) 葛 洪 (94)	
孔 子 (90) 嵇 康 (96)	
彭 祖 (93) 孙思邈 (97)	

苏东坡(99) 朱丹溪(103)

陈 直(101) 叶天士(105)

八、古代养生诗词选 (108)

长歌行 汉乐府(108)

龟虽寿 曹 操(110)

三叟长寿歌 应 璩(112)

登山 谢道韞(113)

一日复一夕 阮 籍(114)

结庐在人境 陶渊明(116)

卫生道 孙思邈(118)

江 村 杜 甫(119)

江 汉 杜 甫(120)

寿翁兴 元 结(121)

海漫漫 白居易(123)

过野叟居 马 戴(125)

于潜僧绿筠轩 苏 轼(126)

无 题 苏 轼(127)

枸 杞 苏 轼(128)

自 戒 苏 轼(130)

浣溪沙 苏 轼(131)

水调歌头 苏 轼(132)

点绛唇 叶梦得(134)

四时田园杂兴 范成大(136)

读白傅洛中老病后诗戏书	范成大 (137)
春日览镜有感	范成大 (139)
定风波	京 镗 (141)
铭 座	陆 游 (142)
白 发	陆 游 (144)
养 生	陆 游 (145)
戏作野兴	陆 游 (146)
夜 赋	陆 游 (147)
养 生	陆 游 (149)
杂感(一)	陆 游 (151)
杂感(二)	陆 游 (152)
杂感(三)	陆 游 (153)
晨 起	陆 游 (154)
灌 园	陆 游 (155)
野 兴(一)	陆 游 (156)
野 兴(二)	陆 游 (158)
病后作	袁 枚 (159)
偶 成	袁 枚 (161)
遣怀杂诗	袁 枚 (162)
老 行	袁 枚 (162)
书所见	袁 枚 (163)
八十自寿	袁 枚 (164)
喜 老	袁 枚 (166)

老 迟	佚 名 (167)
津 液	佚 名 (168)
濯 足	佚 名 (169)
四时呼吸歌	佚 名 (170)
无 事	佚 名 (171)
十叟长寿歌	佚 名 (172)

一、养生思想的起源

(一) 中国养生学渊源

养生学是我中华民族光辉灿烂的古代文化宝库中的精华，它历史悠久、源远流长，有文字记载就达四千年之久。养生的发展是随人类的历史应运而生，并随着人类的进步而发展。从茹毛饮血到钻木取火，从树栖穴居到结茅为舍，在漫长的岁月里，人类与大自然进行着各种斗争，为了保护生命，繁衍后代，在劳动与生活的实践中，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了自身保健的一些方法，并互相传授。在古代，我们的祖先把这种保健延年活动叫做“养生”。把养生的理论和方法叫做“养生之道”，其目的是为了延年益寿，所以又叫做“寿道”。道者，就是养生的道理。《内经》中说：“夫道者，年皆百岁。”即懂得养生道理的人，可以尽其天年。在这里“道是从一切具体事物中抽象出来的自然法则或规律”。

关于养生的最早记载，可以从甲骨文中找到，早

期青铜器图形文字中，也有许多“老”、“寿”等老人形象文字，以及有关调理生活、防治疾病的描述。关于养生学术的起源，有人认为“创自黄岐”，也有人认为是佛教或道教的主张，其实，自有人类以来，各种形式的养生学无疑是我国古代劳动人民智慧的结晶。

我国有关系统介绍养生思想的著作，据现在可查，最早是《黄帝内经》，如《内经·素问》中说：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”这里就阐明了养生之道。随着医学的发展，从秦汉至明清，祖国医学宝库的书籍搜集约近万种，不少养生资料散在其内，如《内经》的上古天真论、四气调神大论、生气通天论，《养性书》、《养性治身经》、《金匱要略》的饮食禁忌，《中藏经》的调摄阴阳，《千金方》的养性篇，刘完素的《摄生论》、《东垣十书》的安养心神调治脾胃论，《格致余论》的饮食箴、养老论等。由于我国古代医文合一，许多文人学士既懂文理，亦通医道，所以有关养生的思想还大量见于古代文学等其它著述中。如《后汉书·艺文志》中的养性治身经，《隋书·经籍志》的养生要集，《唐书·艺文志》中的摄生录，《宋史·艺文志》中的延龄秘宝方集，《学海类编》中的修龄要指；又如苏轼的《问养生》、

《养生说》，陆游的《养生诗》等等。中医养生学有关著述真可谓浩如烟海，在长期的历史发展中，源远流长，有着极其丰富的内容。

（二）养生理论及学派的发展

养生学理论的发展与医学的发展是一致的。春秋战国是“诸子蜂起，百家争鸣”的倡盛时期，各种学术思想都得到了充分发展。《周礼》载有“食治学”，对饮食调摄，饮食与疾病的关系都有了丰富的内容。《左传》中强调了四时、五节、六气与健康的关系，注意房室起居对养生的影响。春秋战国时期，由于诸子百家学说的兴起对养生学有很大促进。老子提出“归真返清”、“清静无为”，以静养生的理论。庄子提出“熊经鸟申”的导引、吐纳等方法。吕不韦却主张动，认为“流水不腐，户枢不蠹”，提倡通过运动来宣通四肢，达到延年益寿。孔子则推崇动静结合，刚柔相济。管子主张存精以养生。

先秦诸子的养生思想与实践，至秦汉初年，集著于《黄帝内经》，系统阐明了人体生、老、病、死的规律，全面记载了许多具体的养生理论和方法，确立了整体观念，阴阳平衡和“治未病”的思想，强调了适应四时，“天人相应”的观点，调理饮食起居以及

精、气、神和形体的统一原则。《内经》总结了先秦以前的学术思想，对后世影响很大。

至汉唐时期，养生学曾出现佛家与道家盛世时期，主张炼丹术、神仙术、服石法、房中术之类养生法。秦皇、汉武，以及唐代的唐太宗、宪宗、穆宗、敬宗等，都由于热衷服仙丹妙药而丧命，可见当时影响之大，使养生学走了一段曲折的道路。在这个时期汉代的华佗主张积极的体育锻炼，他创造了五禽戏，是却病延年的重要方法。东汉王充认为寿限与先天的禀赋有关。唐代孙思邈，他的养生思想全面，既继承了唐以前的养生思想，又有自己的创见；他既主张静养，又主张运动；既主张食补，又主张药治；既主张保精，又反对禁欲。至今影响深远。这一时期养生专著颇多，如梁·陶弘景《养性延命录》、唐代郑景岫《南中四时摄生论》、穆殷《四气摄生论》、高福《摄生录》、上官翼《养生经》等。

宋元时期，是我国医学又一个倡盛时期，养生学也有了新的发展。刘河间在《原道论》中强调气是生命最基本的物质，他认为“气耗形病，神依气立，气合神存”，他提出重视气的锻炼以养生。李东垣提出，脾胃为后天之本，强调养生“脾胃将理法”。养阴派的代表朱丹溪认为，老年更易阴衰，倡导“阳常有余，阴常不足”的理论，主张养生与治病均以滋阴为主，

他提倡晚婚，强调节欲。严用和著《济生方》，主张运用补肾法养生，为后世采用补肾法抗衰老提供了理论依据。这一时期的养生著作还很多，如宋代张尚容《延龄至宝钞》、蒲处贯《保生要录》、陈直《寿亲养老新书》、初虞世《尊生要诀》，元代邱处机《摄生消息论》、王珪《泰定养生主论》等。

明清时期养生专著留存至今的较多，学术思想渐趋成熟，佛教、道教的唯心养生观减少。明代李时珍的《本草纲目》，对食疗及药补进行了大量的阐述。李梴《保养说》倡导《内经》的“精神内守”、“饮食有节，起居有常”等保养的正宗，提出避风寒、正思想、寡言语、薄滋味、节劳逸、戒色欲等养生方法。张景岳在《治形论》中有创见地提出了善养生者，不仅要养神，还应注重养形，认为养形重在养精血。赵献可突出地发挥了命门学说，治老年病多以水火阴阳来概况，治疗以补肾为主。汪绮石《理虚元论》，提出六节、八防、二护、三候、二守、三禁等理论，对抗老保健有很大意义。龚廷贤《寿世保元》则搜集了大量的延年益寿方。龚居中《万寿丹书》分延龄、安养、饮食三篇，亦颇有发挥之处。清代曹慈山的《老老恒言》、汤灏的《保生编》、潘蔚的《内功图说》、唐千顷的《大生要旨》、俞樾的《枕上三字诀》等都对老年保健提供了有益的养生理论和方