

中老年养生保健丛书

总主编 邓伟志 张玉萍

金秋的年华是人生中途的栈道
疲乏的腿一不留神就会跌倒
调整休憩为的是再上征途
登上珠穆朗玛，把金色夕阳拥抱

健康格言

主编 张玉萍 周吉燕

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康格言/主编. 张玉萍 周吉燕-上海:上海中医药大学出版社,2001.6

(中老年养生保健丛书/总主编 邓伟志、张玉萍)

ISBN 7-81010-539-6

I. 健… II. ①张… ②周… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 17722 号

责任编辑/钱静庄

技术编辑/宓国华

责任校对/葛兴棣

封面设计/王磊

出版/上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发行/新华书店上海发行所

印刷/大丰市科星印刷有限责任公司

版次/2001 年 6 月第 1 版

印次/2001 年 6 月第 1 次印刷

开本/787×1092 1/32

字数/132 千字

印张/6.125

印数/1—3 500 册

ISBN 7-81010-539-6
R·511 定价:12.30 元



序

中年人是正在为国家、为人类作贡献的一代；老年人是已经为国家、为人类作出过贡献的一代。前者是“进行式”，后者是“过去式”，“进行式”在向“过去式”走去，“过去式”由“进行式”而来。二者既是前后相继的关系，又是相互交叉的关系。

中年人是最值得人们关注的群体。君不见有许多中年人英年早逝吗？“耗电量”大于“充电量”，人不敷出就容易出问题，弦绷得太紧就会断裂。英年早逝意味着生产力要素的毁坏，社会生产力水平当然会受到影响。严酷的现实呼唤中年人要注意养生保健。

许多国家是“先富后老”。就是说，先现代化后老龄化。可是，中国则不完全是这样。中国是发展中国家，还没有富起来，然而老人的增长速度却迅猛发展。中国是“先老后富”。“先富后老”事情好办一些，“先老后富”带来的问题就比较多，难度就更大。因此，关心老年的养生保健就成了刻不容缓的大问题。

关心中老年应当是全方位的，要从政治上、业务上、生活上全面关心他们。不过，中国有句话，叫做“健康第一”。健康是劳动的硬件，没有健康的身体，办起事来就会力不从心。反之，有了健康的身体，办起事来就会生龙活虎。为了增进中老年的体质，提高中老年人的生活质量，我们编写了这一套《中老年养生保健丛书》，献给中老年人，献给所有关心中老年的人们。

医学是以救死扶伤为天职，促进人类健康为使命的。作为医科大学，有义务，有责任把这项当务之急的工作抓起来。

为此,上海中医药大学出版社组织校内外各方面的行家里手,撰写了这套《中老年养生保健丛书》。全套丛书共分《健康格言》、《健身窍门》、《康复捷径》、《起居指南》、《怡情养性》、《长寿心法》六本。《史记·滑稽列传》上说:“孔子曰:六艺于治一也。”我们这套丛书自然不能跟《礼》、《乐》、《书》、《诗》、《易》、《春秋》这“六艺”相比,可是,我们也确实是想从六个角度来达到一个目的:帮助中老年人提高健康水平。因此,我们也是:六“本”于治一也。

保健是一门很深奥的学问。起居和养生都离不开保健理论的指导。再高深的理论都可以通俗地表达出来,就像攀登再高、再大的山峰也是有捷径可走的一样。本丛书中《长寿心法》的作者还实地采访了几十位百岁老人。从百岁老人的长寿之道看中老年人的保健要点。写书的目的不是孤芳自赏,也不是为了束之高阁。写书的目的是为了给人看的。“读者占有率”是衡量书籍影响力大小的重要指标。因此,我们这套丛书力求深入浅出,通俗易懂。不过,我们这套丛书的“读者占有率”究竟如何?最终还是要由中老年人来评议,要由关心中老年人的全社会公众来下结论。

在《中老年养生保健丛书》编撰的过程中,得到了上海中医药大学文献研究所所长张玉萍研究员的科学指导;上海中医药大学出版社编辑钱静庄副教授对本套丛书的精心策划与支持;资深画家王伟成先生精美的插图,使本书更加添彩生辉。在此,一并致以衷心的感谢。

邓伟志

2000年9月29日

于上海马虎居

前 言

中华民族具有五千年的悠久历史,我国是文明发达的古老国家。文明的古国和英勇的民族孕育了优秀的民族文化遗产。祖国传统医学作为民族文化遗产,有着丰富的内容和宝贵的经验,其中养生健康长寿的理论与实践,汇集了古往今来各地域、各民族的宝贵经验和有效方法。古人探索修身养性,今人渴望健康长寿,这是人类的共同愿望。《健康格言》整理节选部分通俗易懂,切于实用的养生健康格言,使其传播于社会,造福于人民。今天,我们具有优越的社会主义制度,先进的卫生保健条件,丰富的物质生活,当代人也越来越重视对健康的关注和投资,尤其是中年时期自我保健更为重要与关键,故本书还选录近代中外名人谈健康,长寿老人论青中年健康养生的故事,意在给人以启迪、普及和推广。对提高整个民族的素质,增强人民群众的健康水平,增进人类的寿限,将会取得积极的作用。限于水平,缺点和错误在所难免,祈望读者批评指正。

编者

2000年9月



张玉萍，女，上海中医药大学中医文献研究所所长、研究员、主任医师。1975年毕业于上海中医药大学医疗系，医学硕士学位。

现兼任上海中医药大学上海中医药研究院科技信息中心主任、全国高等教学委员会文献分会常务理事、全国中医药学会文献分会常务委员、《中国中医药年鉴》编委及办公室主任、《世界医药学》杂志特邀编委、《上海中医药杂志》编委。

目 录

- 一：健康概论 / 1
- 二：顺应四时 / 21
- 三：清心寡欲 / 33
- 四：饮食有节 / 65
- 五：起居有常 / 81
- 六：文体娱乐 / 91
- 七：劳逸适度 / 103
- 八：药食调养 / 111
- 九：防病防变 / 129
- 十：名人谈健康 / 149
- 附：人类生命中的百病之源——“亚健康” / 179

一、健康概论





• 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，而尽终其天年。……今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。《素问·上古天真论》

【语译】上古时代的人，他们大都懂得养生的道理，根据天地自然变化的规律，运用导引、按蹻等方法来调养气血，饮食有一定的节制，作息有一定的规律，不会轻率地过度操劳，所以能够形体与精神两相适宜，活到应该终了的寿命，度百岁才去世。现在的人就不是这样了，把酒当作水浆那样贪饮，习惯于好逸恶劳，酒醉极了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。不知道保持精气的充沛，不明白节省精神的重要，只顾及一时的快乐，违背了养生这样真正的乐趣，作息没有一定的规律，所以到了五十岁便衰老了。

• 从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。《素问·四气调神大论》

【语译】能顺从天地自然变化的规律之道就生，违背天地自然变化的规律之道就死；顺从它就得治平，违背它就会混乱。

• 有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳。分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。《素问·上古天真论》

【语译】有叫做贤人的，能效法天地，取象日月，分列星辰的位置，适应顺从天地自然的变化规律，根据不同的四时气候来调养身体，要追随上古真人而合于养生之道。这样，也可以



增加寿命,但有终尽的时候。

● 虚邪贼风,避之有时;恬惓虚无,真气从之;精神内守,病安从来。《素问·上古天真论》

【语译】对于四时不正的虚邪贼风,能够适时回避;同时思想上保持清静,没有过高的追求和奢望,真气居藏于内;使精神内守而不耗散,这样的话,病从哪儿来呢?

● 四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。《素问·四气调神大论》

【语译】一年四季自然变化的规律,是万物生长收藏之根本。所以善于养生的人顺应这个规律,在春天、夏天保养心肝,在秋天、冬天保养肺肾,以顺应这一养生之道的根本原因。

● 是以圣人陈阴阳,筋脉和同,骨髓坚固,气血皆从。如是则内外调和。邪不能害,耳目聪明,气立如故,《素问·生气通天论》

【语译】所以养生有道之人,善于调和阴阳,不使偏胜而正常敷布,能保证筋脉和顺,骨髓坚固,气血畅通。这样就能够内外调和,不受邪气的伤害,耳聪目明,气的运行也就能始终如常了。

● 出则以车,入则以辇^①,务以自佚,命之曰“招蹶之机”;肥肉厚酒,务以自强,命之曰“烂肠之食”。《吕氏春秋·本生篇》

【注】①辇(niǎn 捻):人推拉的车。



【语译】出入以车代步，从不走路活动，自以为很安逸舒适，这常是导致突然昏厥的原因之一；膏粱厚味与醇酒，自以为能强健身体，这常是导致饮食失节败伤肠胃的祸根。

• 衣不燠^①热，燠热则理塞^②，理塞则气不达；味众珍则胃充，胃充则中大鞅^③，中大鞅则气不达，以此长生可得乎？《吕氏春秋·重己篇》

【注】①燠(dǎn 胆)：厚。②理塞：腠理闭塞。③鞅(mèn 闷)：通“懣”。

【语译】衣着不能太厚太热，衣着厚而热能使腠理闭塞，腠理闭塞则气血不通畅；山珍海味能使胃脘饱胀，胃脘饱胀则使腹中闷胀不舒，腹中闷胀不舒则气失条畅，像这样能获得长寿吗？

• 流水不腐，户枢不蠹^①，动也。形气亦然。《吕氏春秋·尽数篇》

【注】①蠹(dù 杜)：蛀蚀。

【语译】流水之所以不腐臭，门轴之所以不会被蛀蚀，是活动的缘故。人的形体和气血也需要运动和运行，运动可使气血流畅，有益于身心健康。

• 神^①不淫于外则身全^②。《韩非子·解老篇》

【注】①神：指精神。②身全：指保命。

【语译】精神贵在守于内，使精气不外泄，五脏之精得以藏，六腑之气得以聚，则能保命。

• 晚食^①以当肉，安步^②以当车。《战国策·齐策篇》



【注】①晚食：指饥而后食。②安步：指安闲地行走。

【语译】饥饿时饮食相当于食肉，安闲地行走代替坐车。

● 累世安乐长寿，长寿生于蓄积。彼生之多^①，上察于天，下播^②于地，能者^③必神，故能刑解^④。（马王堆汉墓出土医书《十问》）

【注】①多：善。②播：播扬，引申为施行。③能者：指能按养生方法养生的人。④刑解：即尸解。道家认为修道者死后留下形骸，魂魄散去成仙，称为尸解。

【语译】历代认为养生有道而长寿，在于平生的积累。那些善于养生，能观察四时气候的变化，也能施行适应各种地域环境，按养生方法养生的人，一定能长寿，死后也能成仙。

● 盈缩^①之期，不但^②在天；养怡^③之福，可得永年^④。（曹操《步出夏门行》）

【注】①盈缩：寿命。②不但：不只。③养怡：安适愉快地生活。④永年：长寿。

【语译】寿命的期限，不只在自然界；安适愉快地生活，可以获得长寿。

● 冰极一冬而释，人竟百岁而死。人可令不死，冰可令不释乎？诸学仙术为不死之方，其必不成，犹不能使冰终不释也。（王充《论衡·道虚篇》）

【语译】冬天一过，严重冰冻要融化，人到了终年而死，这是自然界的规律。人可能达到长生不老，冰可能达到永不消融吗？许多人为了达到永生，研究成仙术的方法，其实是不可



能成功的,好比不能使冰始终不消融一样。

• 百岁之寿,盖人年^①之正数也,尤物至秋而死,物命之正期也。(王充《论衡·气寿篇》)

【注】①人年:《灵枢·天年》、《素问·上古天真论》都认为人的“天年”即自然寿命为“度百岁乃去”。近代生物学家认为:人的正常寿命应是人的生长期(20~25年)的5~7倍,因而最高寿命为100~175岁。有的科学家用研究细胞分裂次数的方法。推算出人的寿命至少应该达到100岁。但全世界真能活到100岁以上的人却为少数。

【语译】人的寿命,能活百岁而去,就像植物到秋天才死亡一样,这是生命活动的正常规律。

• 养生有五难:名利不灭,此一难也;喜怒不除,此二难也;声色不去,此三难也;滋味不绝,此四难也;神虚精散,此五难也。五者必存,……不夭其年也。(嵇康《嵇康集》)

【语译】养生有五难:不能淡薄名利,是一难;情志喜怒不调,是二难;色欲不除,是三难;不能杜绝膏粱厚味,是四难;神虚精亏,是五难。注意以上养生的五个方面,……人寿不至于夭折。

• 得神^①者昌,失神者亡。《素问·移精变气论》

【注】①神:指广义的神,即人体生命活动的总称。通过观察神,可以了解到人体脏腑气血盛衰。

【语译】得神者指面色光泽、目光精彩、神思不乱、言语清晰、脉息平和、肌肉不削、二便通利的人,表示脏腑功能尚好,



正气未衰,病情轻浅,容易治疗,预后较好。失神者指面色无华、目光暗滞、神思昏乱、言语不清、脉息不调、肌肉消瘦、二便失禁的人,表示脏腑功能紊乱,正气已衰,病情严重,比较难治,预后较差。

● 唾不咽,则气海不润,气海不润,则津液乏,是以……饮醴泉^①乃延年之本^②也。(陶弘景《养性延命录》)

【注】①醴泉:此指唾液。②本:根本。

【语译】唾液不经常吞咽,气海就得不到滋润,气海得不到滋润,津液就缺乏,这就是用吞咽唾液的方法来达到延年益寿的根本。

● 少不勤行,壮不竞时,长而安贫,老而寡欲,闲心劳形,养生之方也。(陶弘景《养性延命录·教诫篇》)

【语译】少年时不要次数过多地行走,壮年时不要常常争名逐利,中年时要安于平淡清静,老年时要清心寡欲,悠闲心平不会劳损形神,这是养生的方法。

● 静者寿,躁者夭。静而不能养减寿,躁而能养延年。然静易御,躁难将。尽顺养之宜者,则静亦可养,躁亦可养。(陶弘景《养性延命录·教诫篇》)

【语译】安静少动的人能添寿,烦恼躁动的人要减寿。而安静少动的人不能准确地养生也要减寿,而烦恼躁动的人能准确地养生也会延年益寿。然而,安静少动容易控制,烦恼躁动就难以调养。尽量按照养生的宜忌去养生的人,那么,安静少动的人可以得到调养,烦恼躁动的人也可以得到调养。



• 人道自己^①，……生长全足，加之导养，年未可量^②。
(陶弘景《养性延命录·教诫篇》)

【注】①人道：人的养生之道。②年未可量：能活的年岁不可估量，意指寿命长。

【语译】人的养生之道在于自己，人体的生、长、壮、衰、老全过程，要贯穿调养健身，能活的年岁不可估量。

• 人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，……精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。(陶弘景《养性延命录·教诫篇》)

【语译】人的寿命有长短，并非是一般的自然规律，这都是由于不慎调养身体，饮食营养不足，……色欲无节制，导致精气衰竭、肾阳虚衰，各种疾病像萌芽般的开始产生，所以不能达到应有的寿命。

• 忍怒^①以全阴，抑喜^②以养阳。(孙思邈《备急千金要方·养性序》)

【注】①怒：《素问·阴阳应象大论》曰：“暴怒伤阴”。郁怒则肝火内炽而灼血，大怒则肝火上升而吐血，血伤则阴亏。②喜：《素问·阴阳应象大论》曰：“暴喜伤阳”。喜为心志，心气属阳，过喜则心气缓而神逸，气耗散则阳伤。

【语译】忍耐发怒可以保全阴精，控制暴喜可以调养心气心阳。

• 神^①不可大用，大用即竭；形^②不可大劳，大劳则毙。是知精气神，人之大本，不可不谨。(唐慎微《重修政和经史证类



备用本草·序例中》)

【注释】①神：精神思维。②形：形体。

【语译】精神思维不能极度地使用，使用之极，精神衰败；形体不可劳损，劳损之极要死。要了解精气神的重要，它是人体生命的根本，不能不谨慎之。

• 保养之义，其术有三：一养神，二惜气，三堤^①疾。（唐慎微《重修政和经史证类备用本草·衍义总序》）

【注】①堤：防。

【语译】保健养生的含义，它的方法有三：一是调养精神，二是爱护元气，三是防病。

• 善养生者，既无过耗之弊，又能保守真元^①，何患乎外邪所中^②也。（唐慎微《重修政和经史证类备用本草·衍义总序》）

【注】①真元：元阴和元阳的总称，又称真气。②中：侵入，侵犯。

【语译】擅长养生的人，既不会耗损元气，又能保养维护元阴和元阳，怎能因病邪侵入而患病呢。

• 怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役^①，气弱病相萦^②。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨噤^③。亥寝鸣云鼓^④，寅兴漱玉津^⑤。妖邪难犯己，精气自全身。（张杲《医说·养生修养调摄·孙真人养生铭》）

【注】①役：驱使，此指心神不宁。②萦（yíng 营）：连，系。③噤：生气。④鸣云鼓：叩耳。⑤玉津：唾液。