

● 中华全景百卷书

传统文化系列

29

中华 养生文化

朱莱茵 张则正

● 首都师范大学出版社

中华



中华全景百卷书

○传统文化系列○
中华养生文化

朱莱茵

吕金陵

张则正

首都师范大学出版社

《中华全景百卷书》

编 委 会

顾 问：徐惟诚 袁宝华 于友先

任继愈 苏 星

总编委员会主任：李志坚

总编委会副主任：何卓新 孙向东

总 编 委：范西峰 董蕴琦 李学谦

李 伟 朱述新 母庚才

李建华

编 委：(按姓氏笔划排序)

丁晓山 于振华 马艳平 王 红 王 伟

王 勉 王士平 王尔琪 王奇治 王品璋

王恩铭 王寅诚 王骊岭 区界名 石建英

卢云亭 田人隆 申先甲 刘 达 刘 彪

刘文彪 刘克明 刘树勇 刘振礼 刘俊华

刘峻骧 刘森财 成绶台 孙玉琴 孙彦钊

邢东风 李元华 李明伟 吕品田 吕金陵

朱立南 朱祖希 朱筱新 朱莱茵 朱深深

伍国栋 华林甫 向世陵 杨菊花 吴舜龄

宋志明 宋剑霞 忻汝平 汪家兴 张 正

张亚立	张兆裕	张则正	张鹏志	陈晓莉
陈绶祥	陆道中	武 力	武玉宇	赵艳霞
罗静文	周 亮	周育德	金启风	金奇康
金德年	•金德厚	宗 时	空 宇	郑玉辉
郑进保	泽 昌	胡 洁	胡振宇	郝 旭
春 晖	钟 玉	郭文杰	郭积燕	郭素娟
袁济喜	夏继果	徐兆仁	徐庆全	钱 冶
唐 忠	梁占军	涂新峰	黄同华	曹革成
蒋 超	葛晨虹	鲁 葳	焦国成	曾令真
谢 军	鄯爱红	裴仁君	熊晓正	戴瑞丰

※ ※ ※

总策划·总编辑:朱新民

执行总编辑:傅亿仲

副 总 编 辑:贺耀敏 恽鹏举 刘占昌

装 帧 设 计:王 晖 尚云波

编 辑 人 员:董凤举 曹革成 孙建庆

鲁 葳 戴瑞丰 李克军

主旋律的音符

(总 序)

中华民族是富有爱国主义光荣传统的民族。在我国历史上,爱国主义历来是激励和鼓舞人民团结奋斗的一面伟大旗帜,是推动祖国社会历史前进的一种巨大力量,是各族人民共同的精神支柱。在新的历史条件下,继承和发扬爱国主义传统,对于振奋民族精神,凝聚全民族力量,为中华民族的振兴而奋斗,有着十分重要的意义。

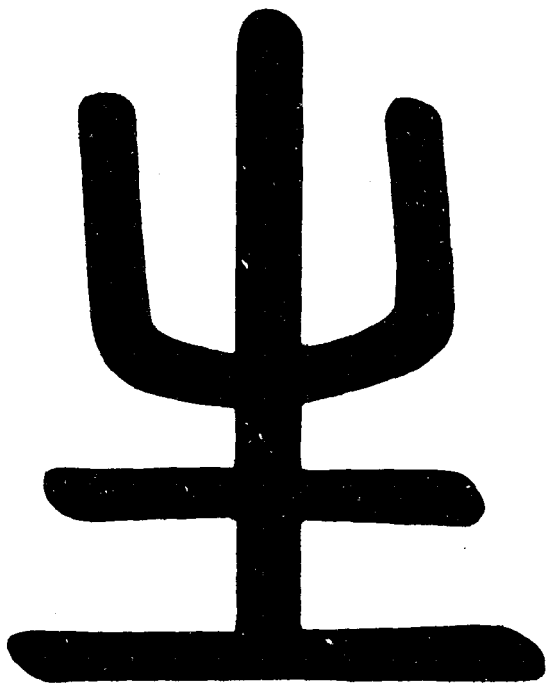
江泽民等党和国家领导人多次强调,中共中央关于《爱国主义教育实施纲要》明确指出,要使爱国主义、集体主义、社会主义思想“成为全社会的主旋律”。爱国主义教育在社会主义意识形态中所处的重要地位,要求人们从确立社会“主旋律”的高度认识其重要性,把它作为社会主义精神文明建设的基础工程,作为引导人们确立正确理想、信念、人生观和价值观的共同基础。

《中华全景百卷书》是根据《爱国主义教育实施纲要》的精神而策划的。这是一套综合性强、品味高的爱国主义教育普及读物，是一所浓缩的爱国主义图书馆。它由 100 卷分 10 个系列构成。在明理、知事、动情、养成的四个环节上，用 100 幅色彩斑斓的图画，全景式地勾勒出祖国的古往今来和大好河山，用 100 个韵味浑厚的音符，合奏出爱国主义的主旋律。

《中华全景百卷书》是在北京市新闻出版局的指导下，由北京科技期刊出版集团总体策划，由 100 名专家分卷撰写而成，经首都出版界的共同努力，在建国 45 周年之际，呈现在广大读者面前。《中华全景百卷书》异彩纷呈，正所谓开卷有益。读了它，人们会感到做为中国人的自豪和骄傲；读了它，人们会感到做为当今中国人的使命与责任。

古人云：知天下事，读五车书。

我们说：读百卷书，激爱国情！



据北宋小字本说文解字第六中所载生是生的篆体字，音韵为“所庚切”。它的意思是进也，像草木生出土上。本卷书谈养生文化，对这个“生”字必须有确切的认识。生字与土和土两个字有关；土，地之吐生物者也，二像地之下地之中物出形也。

土，破土也，像草木枝茎盛大。从字的结构中就不难看出，是土地蕴育万物生长，它是生命之本；出是破土而出，草木枝繁叶茂，春华秋实；而养生的这个生字，是在土的基础上，破土成为出，而在出字上又增加了一笔，其意义就比“出”字又进了一步，所以将“生”字解释为进，像草木生出于土之上。所以说，“生”的本义是进，是破土而出，进而引申为与死相对的活。

养生就是人类通过调养达到长寿，“养生”就是要延年益寿。

目 录

一、总论	(1)
1. 养生学	(1)
2. 中国传统养生学派	(3)
3. 中华养生文化	(8)
二、中华养生文化的历史沿革	(10)
1. 先秦时期	(10)
2. 汉唐时期	(16)
3. 宋金元时期	(21)
4. 明清时期	(25)
5. 半封建半殖民地时期	(26)
6. 社会主义革命和建设时期	(27)
三、中华养生文化的原理	(29)
四、中华养生文化的内容和方法	(41)
1. 思想道德修养	(42)
2. 生命在于运动	(43)
3. 静养之道	(47)
4. 食养	(49)

5. 节制酒色	(56)
6. 乐养心恬神	(60)
7. 预防为主	(64)
8. 气功养生	(67)
9. 按摩保健	(71)
10. 医养及药补	(73)
跋	(76)

一、总论

养生文化是东方文明古国——中国古老文化宝库中的一种。在人类历史的长河中，华夏民族创造了一种至今让西方人感到不能理解、感到迷惑的文化——养生文化。它追求的是人类的福寿康宁，目的在于延长人类的生命，它充满着中华民族的精神和气质，代表着东方人对生命的认识模式。

人类的进化是在矛盾和矛盾运动中发展的，在矛盾运动中，内因是变化的基础，外因是变化的条件，养生文化——养生学的发展也是在内外因交互作用下所产生的一个良性发展过程。

1. 养生学

生命的自我管理，在中国称为“养生”，现代称为“养生学”。

“养生”是健康长寿的保障；健康长寿是幸福的基础。把养生的指导思想、原理、方法归纳起来就是“养生学”。

宇宙所有的生命都经历着由生到死的过程，这是不可抗拒的自然规律，人类自然不能例外。千百年来，人类在与自然界搏斗中，在生与死的交替过程中生存、发展，同时在不断进化。这深刻的寓意也体现在“养生”二字之中：生即生活、生存、生命，养即调养、休养、休息、休养生息，那么合“生”、“养”二字之义不难悟出“养生”就是人类通过调养生息达到保健延年的方法。

纵观人类，人的寿命是随着社会文明的发展而逐渐延长的。考古学验证，50余万年前的北京人平均寿命仅15岁；2000年前平均寿命增为20岁；18世纪为30岁；到19世纪末人类平均寿命达到40岁，进入20世纪后，由于科学技术突飞猛进，医疗保健事业日益发达，人类的平均寿命也有了大幅度的增长。1935年我国人口平均寿命不过35岁，到1975年平均寿命为65岁，至1981年全国人口平均寿命已达到68岁，但还远远没有达到人类应该有的寿命。一般来讲，人类的最高寿命可以用以下几种方法进行测算：1. 用生物学细胞分裂次数和周期计算，人类寿命至少应110岁；2. 寿命是性成熟期的8~10倍，如以性成熟期为14~15岁计算，则人类寿命应为112~150岁；3. 为青春期的5~6倍，青春期按20~22岁计算，人类寿

命应为100~132岁;4. 为成长期的5~7倍,成长期按20~25岁计算,则人的寿命应为100~175岁。对比人类的计算年龄和实际年龄,可以看出养生学还有许多待研究的课题。

中华民族有着强烈的生命的意志,从山顶洞人看到同伴死亡而为之悲哀起,人类就开始了生与死的思索,并对疾病、衰老、死亡产生了反抗意识和不甘心屈服的挣扎精神。热爱生命、追求快乐是人类正常的情感,从而为生存所需要的基本行为——“养生”也跟随人类的产生而产生了。中华民族传统讲求“福、禄、寿”,渴望长寿和多子多福的观念奠定了一种特殊的思想基础,这种思想基础势必产生出一种独特而灿烂的文化——中华养生文化。

2. 中国传统养生学派

中华养生文化,众说纷纭,学派芜杂,可谓仁者见仁,智者见智。有人分为“中国医学养生”、“道家养生”、“儒家养生”、“武术家养生”;亦有人分为“道家养生”、“儒家养生”、“医家养生”、“佛家养生”;还有人将其分为“精神养生学派”、“动形养生学派”、“调气养生学派”、“固精养生学派”、“食养养生学派”、“药饵养生学派”;把其分为“通养之

道”、“专养之道”、“合养之道”亦不乏其人。总之，或以“指导思想”分类、或以“方法论”分类。在本书中，作者认为以“指导思想”为纲，以“方法论”为目的似乎更为恰当。

“巫覡”在“驱疾疫于身外，保康寿于族人”的行为中曾占统治地位，并延续至今，不可不谈。从我们的祖先衣不遮体、食不果腹的时代直到青铜器时期，人类对于命运的无常和自然的神秘无所适从，于是那些谣造的神灵鬼怪及其代言人巫覡便成了统治者。西方宗教以“叛教徒”的名义用火刑柱烧死了现代科学发明的先驱者，而中国的巫师更具其妙，他们借鬼神的名义成为实际的统治者，从而扼杀了人类对于生老病死以及生命奥秘的探索。巫覡们在“值其鹭羽”的狂舞中，在占卜求神的过程中来驱疾疫、保康寿，并告诉人们人类的生老病死及福寿康宁均决定于神灵的意旨。

道家思想为中华养生学更为医养奠定了理论基础。老子提出“清静无为”、“返朴归真”以静养生的理论；庄子提出“恬淡虚无”、“任其自然”，并编制了“熊经鸟申”的导引、吐纳等方法。道家内功疗病，最早记载见于伏羲氏命阴康教民“阴康氏之时，水渚不流，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重腿，得所以利其关节者，乃制

为之舞，数人引舞以利导之。”（《路史·前纪九》）。道家是我国形成学术思想最早的一派。虽有黄帝问道于广成子，但是后世均以黄帝为道家始祖，而以老子为道家的大宗师。其思想要旨可简称为自然主义学派。道家祖述黄老，《道藏》代表道家文化。《道藏》总目共分三洞，四辅，十二类。三洞为洞真部、洞玄部、洞神部；四辅为太玄部、太平部、太清部、正一部；十二类为本文类、神符类、玉诀类、灵图类、谱篆类、戒律类、威仪类、方法类、众术类、记传类、赞颂类、表奏类及传书等共计 5485 卷，收编 1473 种。《道藏》在世界学术领域实为独树一帜的稀世典籍，它有极其独特的宇宙哲学与人生哲学。道家学术分为五派：一为丹鼎派；二为积善派；三曰经典派；四曰占验派；五为符箓派。从道教信神来看，有原始巫觋的影子。而道家思想根本不信有神。所以虽然道教掺入道家，但其思想与信仰差别甚大，不可同日而语。今日之养生内功，出自道家学术“丹鼎派”，即仙道派，修神仙家的金丹大道；此派的经典，为道家学术主流，称为“黄老之术”，此派主旨以超凡入圣，超圣入神，超神入化为三大纲宗。道家养生，可用四语包容：“道以养性，法以延命，道以传神，术以全形。”

儒家的理想在于拯救天下，实现世界大同目

标。其途径在于培养造就一大批儒者和君子去教化世界。养生与孔孟的教育理想是一致的，其目的并非为了个人的健康长寿，而是要在个人“修身”的基础上齐家、治国、平天下，进而“明明德于天下”。所以儒家的养生更注重个人思想品德的“修身”。这就是“欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。”（《大学》）。儒家的“圣人”孔子尊为“大成至圣先师”。孔子的儒家学说始终处于显学独尊的地位。其主导思想是中庸；其主要内容是礼乐与仁义两大部分。儒家的思想又经孟子、荀子等发扬光大。儒家的主要经典为四书五经，四书为《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》；五经为《周易》、《尚书》、《诗经》、《春秋左传》、《春秋穀梁传》。儒家的学派在宋明理学家推动下，格物致知诚意正心便成为儒家的唯一原则，使中华养生文化在历史上与儒家文化血缘较远。但儒家“修身”与“养生”亦息息相通，孔子说：“爱其死以有待也，养其生以有为也，其备豫有如此者。”（《礼记·儒行》）；孟子讲：“乔寿不貳，修身以俟之，所以立命也。”（《孟子·尽心》）；而礼乐亦有疏导人欲之用，“礼由人生，人生有欲，制礼义以养人之欲，给人以求，稻粱五味，以养口；椒兰芬苳，以养鼻；钟鼓管弘，以养耳；刻镂文章，

以养目；疏房床第几席，以养体；故，礼者，养也。”从而不难看出，儒家文化与中华养生文化有着明显的来源关系。

诸子百家。由于战国时期诸子蜂起，出现了百家争鸣，百花齐放的生动局面。其思想与著述包罗万象：如兵家、法家、农家、医家、杂家、纵横家、阴阳家、烧炼家、建筑家、九流、天文、地理……其养生学说也不一而足，诸如：顺应自然、修身养性、运动强身、守静养神、食饵补益、固摄阴精、食后卫生……其中有墨子“饥者得食，寒者得衣，劳者得息。”（《墨子·非命篇》）；韩非子有《解老》、《喻老》篇，阐发道德本义；管子推崇节欲存精以养生；扁鹊通晓生理学，医技精湛，写有《难经》，“至今天下言脉者，由扁鹊也。”（《司马迁·史记》）……诸子百家推崇道、儒、法等学说，极大地促进了文化科学、医学、养生学的发展。

佛教文化。佛教文化是一种外来文化。秦时，天竺阿音王大弘佛法，派出僧徒四出传教开始接触中国。西汉末记载佛教传入。正式史书记载为65年（汉明帝永平八年），楚王刘英祭神求福，招聚沙门。东汉始建洛阳白马寺。开始为小乘教，教义为人死精神不死；因果报应；轮回；布施。随着宗教而来的是文学，音韵、建筑、医学……后有大乘