



中国

养

生文化

中国养生文化

◆ 仓阳卿 著

中国生活文化丛书



上海古籍出版社

中国生活文化丛书

中国 养生文化

ZHONGGUOYANGSHENGWENHUA

仓阳卿 著

上海古籍出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

中国养生文化: 图文本 / 仓阳卿著. —上海: 上海古籍出版社, 2001.6 (2001.11 重印)
(生活文化丛书)
ISBN 7-5325-2861-8

I. 中... II. 仓... III. 养生 (中医) - 文化 - 专题研究 - 中国 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 54975 号

中国养生文化

中国生活文化丛书

仓阳卿 著

责任编辑 李祚唐

整体装帧 严克勤

美术设计  design 工作室

出版 上海古籍出版社

(上海瑞金二路272号 电话: 64370011)

发行 新华书店上海发行所

印刷 上海中华印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/32

印张 6.3125

字数 120,000

印数 8,001-13,100

版次 2001年6月第一版

2001年11月第二次印刷

书号 ISBN-7-5325-2861-8 / G · 196

定价: 17.80 元

我们中国人，素有浓浓的养生文化意识。因此，编辑先生命我撰写此题时，我既未讨教他出于怎样的考虑，也未用心掂量自己，便率尔允承，想来就是受了这种意识的驱使。

养生，通常以词源释义，理解为个人的养生术，即营卫摄养身心，以期健康长寿。但稍加深思便可发现，养生的内涵，几乎关系到大文化的所有领域，囊括了优化人类生存环境、善化人类生命质量的一切内容。

“人生代代无穷已”，从最初仰首望见日月星辰的祖先起始，人们就在孜孜矻矻地探索着养生奥秘，不懈不倦地谱写着养生巨章。

我的书桌玻璃台板下，压着一张《中国历史大系表》。稳稳然居于大系首席的，是有巢氏、燧

人氏、伏羲氏、神农氏，紧随其后则是黄帝、尧、舜、禹。他们之所以被尊为始祖，敬为神明，就是因为他们在改善人类生存繁衍的条件、丰富人类作为主人公立足世界的手段，即建设原始养生文明方面，有重大创造和贡献。尽管支持这些史前史的考古发掘资料还远不充足，但是，有关他们业绩的传说频频出现于先秦文献这一事实，也就足以反映中国养生文化悠远的历史渊源。

早自春秋战国，思想深邃的哲人智者，如老、庄、孔、孟等，都曾投入养生研究。这种研究，并不在于一般摄养祛病的具体方法，而是把对养生问题的思考 and 认识，作为宇宙观、人生观的有机组成，即探索深层次的精神修养艺术、设计自己理想的人生方式，欲以此体验至善至美的人生

境界。所以，中国的养生学问，一开始就处于很高的起点。

神农尝百草，黄帝作《内经》，虽是传说，而集先秦时代医学大成的《黄帝内经》行世两千多年，是实实在在的事。《内经》融贯了当时先进的哲学思想、科学知识，以及众多流派的医疗经验，创立了比较完整的医学理论体系，这就使中国养生学问开创之初就纳入了独特的科学发展轨道。

秦汉以降，道教、佛教等宗教门户，皆以养生为修炼主课，各有万千法门。各业学者、文章家、艺术家，乃至布衣平民，也都不同程度地对养生之道怀有兴趣，颇多心解和创造。研究队伍的广泛性，是中国养生文化史上又一特色和壮观。

中国文化根深叶壮，养生文

化是其繁茂一枝。中国历来的养生家，可以是医家，而医家远不是养生家的全部。中国传统的养生之道，不仅讲祛病延年的医道，不仅讲健美方法，而且更讲究养生的境界，包容着人生哲学、人生艺术、人生美学等色彩丰饶的深刻内涵。

时代不同，文化背景自会发展变化，人生价值观念、审美标准等等，也会有所不同。今人看古人，一眼便可发现妍媸并存，这正是今人的进步。中国传统养生文化的内容，自然也是鱼龙混杂，但就主体而言，毕竟是风光无限的长河。但愿本书能充当供人浏览风光的一叶小舟，载你一程。

仓阳卿



【目 录】

前 言

► 1

七尺之躯

► 3

人寿短促的困惑

► 5

祈期长寿的心理

► 10

寿星的存在

► 13

寿星的奥秘

► 20

阴阳五行

► 29

说“心”

► 37

七情六欲

► 39

喜

► 48

怒

► 53

忧与恐

► 58

养性

► 65

自得其乐

► 72

热爱生活

► 78

家庭乐趣

► 86

莫遗失童心

► 92

饮 食

► 98

水、火、器与熟食
五味的功过、利害
清淡得真性正味
按时适量

情绪与氛围

水

茶

酒

长寿食品

药食同源

饮食禁忌

男 女

► 137

永恒话题的高起点

发端于养生文明

酣睡了两千年的房室宝典

房室学问的膨胀异化

发人深省的四大处方

性的禁忌

中
国

养
生
文
化

健美五题

▶ 171

从四大美女谈开

发、须、眉

美妙的皮肤

肥与瘦

小宇宙的上帝——脑

如華陀
辛





●盘古开天辟地（戴敦邦绘）

七尺之躯

中国

养生文化

古代中国人，习惯以“七尺”为标准身高。七尺，合今制一点七米上下。人的七尺之躯，还不及马高牛大，更不比狮雄虎威。然而，人们每每慷慨豪言“昂藏七尺之躯”、“堂堂七尺男儿”，毫不怀疑这七尺之躯足堪与身高九万里的盘古并肩，顶天立地。

确实，唯有人，能够如此自觉地给自己在天地宇宙间确立崇高的位置。

早在二、三千年前，道家鼻祖老子就宣称：“道大，天大，地大，人亦大。域中（宇宙间）有四大，而人居其一焉。”（《老子》二十五章）把人视为与天地同大，可真是了不起的自我意识。

儒家经典里，则不乏天地万物中唯人为灵的卓越见识：“惟天地，万物父母；惟人，万物之灵”（《尚书·泰誓上》）；“人者，天

地之心也”（《礼记·礼运》）。

至于养生家，当然更认为世上没有比人更可宝贵的。《黄帝内经·素问·宝命全形论》就明确指出：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”

人的大，尤其大在精神世界。人，不仅有充满活力的血肉之躯，更具备其他任何生物所没有的高级思维神经系统。人的思维能力之巨，想象能力之大，常常令人们自己都感到吃惊。何况这种能力在永不间断地开拓伸展，人类思想宝库随之日益充实。人的精神世界哪有什么边际！

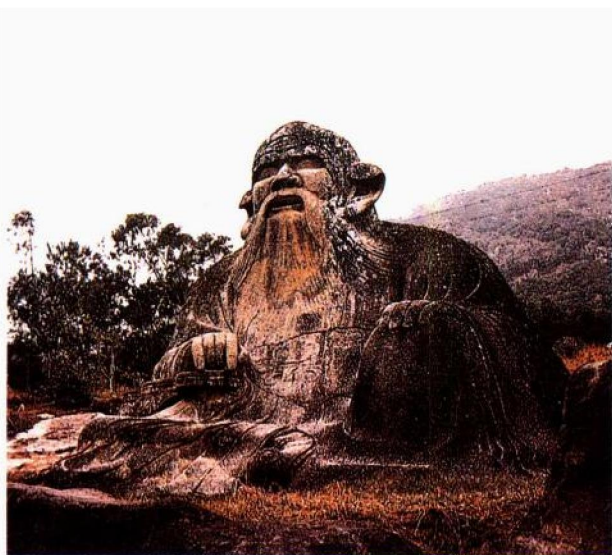
人的灵，最灵在智能，又灵在双手。灵即神，世上唯人为神。双手妙应智识，不断地精确把握大千世界巨细规律，创造发明，让美想成真。天地间自从有了人，就如有了活泼年轻的心灵，迅速

远离浑沌古老，奔向一个个崭新而灿烂的明天。

人的贵，贵在有自我觉悟。唯有人，才能自觉生命的伟大意义和价值。唯有人，不但充满热爱生命、品尝生活的激情，而且富于优化生命、美化生活的自觉行动，使人生在自然界显示出无

与伦比的优越和魅力。

正因为人们无愧于“大”、“灵”、“贵”，具有宽广无涯的精神世界，顶天立地的责任感，所以倍加自觉地珍惜自己的生命，维护身心的康健。一系列养生的理论和方法，也正是产生于这样的认识基础之上。



●老子石雕坐像（宋人作品，在泉州）

人寿短促的困惑

中国

养
生
文
化

古代无数哲人智者，面对人生的

短暂，感到困惑。庄子说：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”（《知北游》）陶渊明说：“人生无根蒂，飘如陌上尘。”（《杂诗》）苏轼说得更彻底：“人世一大梦”（《与宋汉杰》），“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷”（《赤壁赋》）。

这是古人心中一种普遍的悲观。这固然与时空无穷无尽的宇宙意识有关，却也产生于这样的现实土壤：社会生产力发展

低缓，人们难以抵御天灾、瘟疫

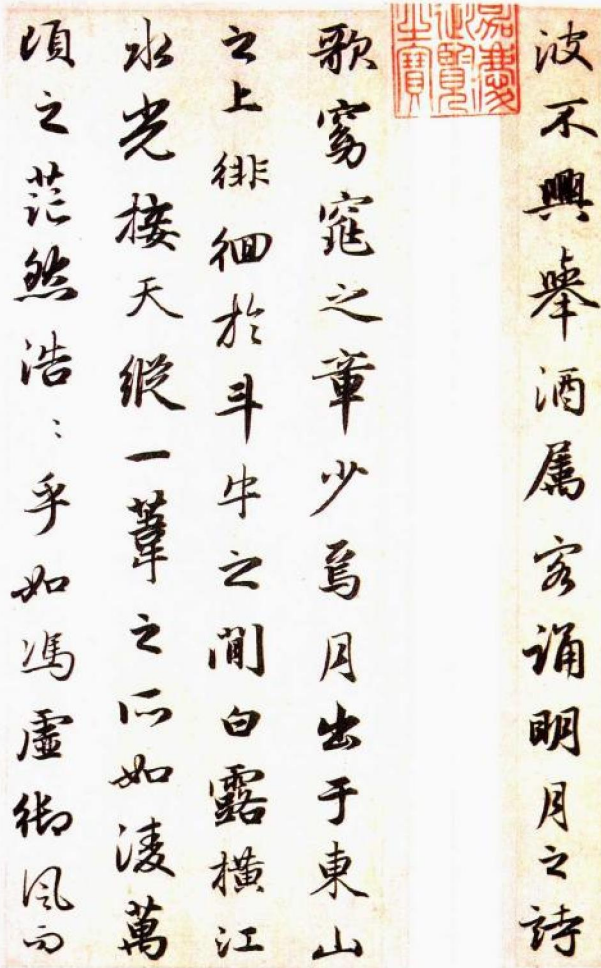
及诸多疾病；战乱等
人祸频仍，窒息生存
环境。按人口学者测
算，旧石器时代中国
猿人平均寿命不足十
四岁，新石器时代北
京猿人平均十四点六
岁，夏商时平均寿命
接近二十岁，西周至
秦汉平均二十来岁，
到隋唐时也不过三十
岁。可见，大诗人杜
甫的著名感叹——
“人生七十古来稀”
（《曲江》），不是没来
由的。

“今年花似去年
好，去年人到今年老”
（岑参《韦员外家花



●游赤壁（明代顾绣作品）

●苏轼《赤壁赋》书影



称叹：“徐娘虽老，犹尚多情。”

其实，徐氏此时才二十几岁。后世人均寿命稍有提高，人们在借用这一故实时，悄悄改成了“徐娘半老，风韵犹存”，仍还留下半个老字。至于古人三四十岁而以老自嘲，更是平常风尚，如苏轼填词《江城子》，自绘“老夫聊发少年狂”

的肖像，没人会

对他不满四十而自称“老夫”表示惊讶。

古时候，是很赞成少年老成的。年纪轻轻而履高职大官的，多至不可胜数。十八九岁的霍去

树歌》)。“人生莫遣头如雪，纵得春风也不消”(高蟾《春》)。古人平均寿命既低，对于“老”，也便显得分外敏感。徐昭佩，是梁元帝妃子。她的情人暨季江，每每



●送医图（敦煌莫高窟壁画）

病执掌帅印，威震匈奴，史书只载其功绩，对他的年龄并不做什么文章。二十六岁的诸葛亮受聘为一国谋主，似乎年龄已够大了，以至后世舞台上派为老生的角色。这些现象并不说明古人比现代同龄人知识深、本事大，主要还是与当时社会年龄结构有关。甘罗十二为上卿，虽在当时也显得年少了些，但如此老气横秋还在人们所能接受的范围之内。若在今日，这个年龄莫说是担当最

高级国务大臣，就是领张身份证，还得等上十年八年哩。

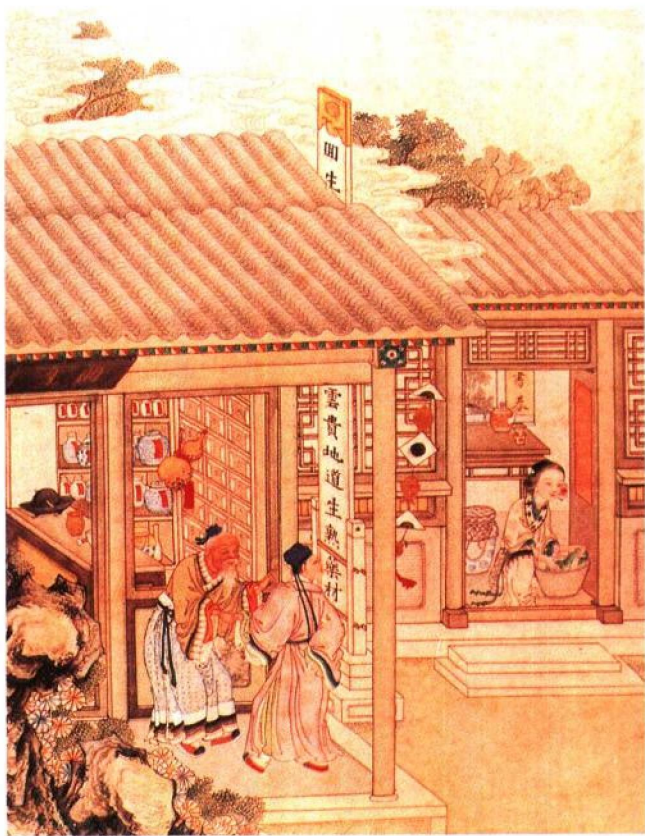
夭折早逝现象既普遍，消避疾病、禳免灾害，也便成为时紫人心的强烈愿望。苏轼洗儿诗：“惟愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿。”这里面虽含他自己的人生牢骚，而孩子的平安长命，终究是做父亲的真诚冀盼。戴复古的咏叹，更直截了当：“但愿有头生白发，何忧无地觅黄金。”（《望江南》）调子未免低沉了些，而反映的倒

是当时不少人共有的心理。古谚： 候语。

“有病是灾，无疾是福。”旧时， 人的寿命，是个极平常而又
故交重逢，相互道声“别来无恙”， 无穷大的问题，谁也无法回避。
无疑是最实在的问候。无恙，就 人寿短促的困惑，迫使人们注意
就是无病无灾。赵威后问齐国使臣： 积累防治疾病和种种有利于健康
“岁亦无恙耶？民亦无恙耶？王亦无 长寿的经验，并以自身及周围群
恙耶？”就是载入史册的经典性问 体作为实践印证这些经验的对象，



●藏医《四部医典》书影



●药铺图[清]

渐渐使许多有效的做法成为日常生活的习惯和准则。“家训”、“闺训”及蒙学读本，对此也有程度不同的反映。诸领域的有识之士，更是高屋建瓴，从各自不同的角度，对养生学问深入探求总结。虽然，中国古代的养生学，终未

臻成系统的、完整的独立学科。然而，风起云涌的养生学者，五光十色的养生学说，层出不穷的养生著作，蔚为中国文化史上一大壮观，也堪称世界文化史上的引人瞩目的奇迹。

祈期长寿的心理

祈期长寿，是人所共有的心理。

长寿，通常理解为生命久长、活力旺盛的两层意思。《诗经·小雅》中就有“如南山之寿”、“如松柏之茂”并举的颂辞。

秦汉时，尚流行以祝人长寿为问候致敬的礼仪。《史记·项羽

本纪》写鸿门宴时，即出现三次：刘邦恭恭敬敬地捧了一卮

酒，向前来通风报信的项伯祝寿；范增私下命项庄假托为项王祝寿，舞剑助兴，伺机谋刺刘邦；项庄进大帐向项羽祝寿。这里述及的祝寿，都是向人表示敬意的一种方式，不同于后世通行的生辰上寿。

古时，高寿者常让人肃然敬畏，也曲折地反映了这种心理。

《汉书·高帝纪》载：“举民五十以上，有修行，能率众为善，置以为三老，乡一人；择乡三老一人为县三老。”又如，当年汉高祖刘邦欲废太子，太子用张良之计，

请来商山四位须眉皓白的隐士。商山四皓的唯一任务就是陪同太



●商山四皓

子在刘邦面前亮一亮相。这一招果真灵验，刘邦顿时觉得太子“羽翼成矣”，也便打消了废太子另立的念头。

自古相传不衰的生辰庆寿风俗，更是祈期长寿心理的集中表现。