

养生一点通丛书

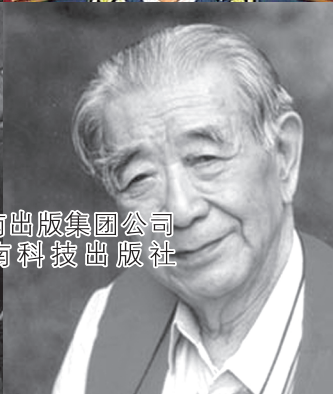
云南科技出版社

隆重推出

跟着名人 学养生

Genzhe Mingren XueYangSheng

刘珂 刘家荣 主编



云南出版集团公司
云南科技出版社

跟着名人 学养生

Genzhe Mingren Xue Yangsheng

刘珂 刘家荣 主编

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·



图书在版编目（C I P）数据

跟着名人学养生 / 刘珂主编. -- 昆明 : 云南科技出版社, 2011.7

（养生一点通丛书）

ISBN 978-7-5416-4802-1

I. ①跟… II. ①刘… III. ①名人-养生（中医）-经验-中国 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第145917号

责任编辑：唐坤红 李凌雁 刘锡斌

装帧设计：博高设计

责任校对：叶水金

责任印制：翟 苑

文字编辑：洪丽春

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

（昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码：650034）

昆明溢彩印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本：889mm×1194mm 1/32 印张：12.5 字数：320千字

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定价：79.20元（共四册）

目录contents

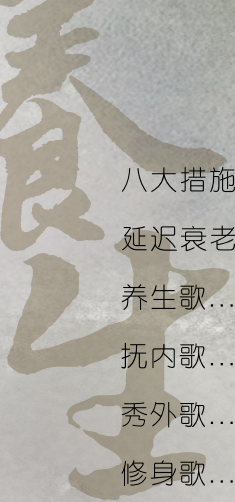
第一篇 古今名人养生经

老子养生顺乎自然	2
孔子养生言行录	4
庄子的养生经.....	6
萧衍皇帝的养生之道.....	8
孙思邈养生之道.....	10
唐太宗养生百字铭.....	14
白居易的延年秘方.....	16
苏东坡养生名言.....	18
邵雍的养生秘诀.....	20
明代陈献章养生箴言.....	22
明代养生家郑宣.....	24
明代养生家王蔡延寿秘诀.....	25
明代寿星冷谦的养生秘诀.....	26
清代养生家袁枚的延年箴.....	28
清乾隆帝寿83岁.....	29
清代闫敬铭的不气歌.....	30

清代名家石成全的养生歌.....	31
清代养生学家曹慈山的粥疗歌.....	32
曾国藩的养生之道.....	33
毛泽东主席的四句养生经.....	34
美国最长寿的总统里根的长寿秘诀.....	35
邓小平的平民化健康.....	36
叶圣陶的养生之道.....	39
精于颐养走过百年.....	41
高风亮节彪炳千秋.....	43
聂荣臻元帅的长寿之道.....	44
当代著名水利科学家.....	45
张光斗的一 二 三 四 养生术.....	46
钱伟长的“四自”长寿经.....	47
于光远的益寿八字诀.....	49
笑星马季话养老.....	51
英国女王的养生经.....	53
梅兰芳的养生经.....	56
名医马光亚养生之道.....	58
刘贤堂养生经.....	60
古代名人养生九字诀.....	60
古人养生“三支点”.....	62
《论语》养生四个字——志仁性道.....	63

第二篇 民间养生经验杂谈

世界权威健康专家的养生最新成果.....	65
健康长寿在于“和”.....	67
养神以恬愉为务.....	67
调养心神是养生之本.....	68
血和有益健康.....	68
顺其自然——养生的最高境界.....	69
了解阴阳采吸万物之灵气.....	69
修性养生因性格而异.....	70
健康格言养生十诀.....	71
健康老人十二律.....	72
知足谦和老而不怠.....	73
延年益寿的六种平衡.....	74
养生十乐.....	74
老年幸福生活十则.....	75
“四忘”有助于老人健康而长寿.....	76
七字养生诀.....	77
防治高血脂症五法.....	77
养生十八防.....	78
养生铭.....	78



八大措施给心脏减负.....	78
延迟衰老的六个秘密.....	80
养生歌.....	80
抚内歌.....	80
秀外歌.....	81
修身歌.....	81
养心歌.....	81
运动歌诀.....	81
老年保健歌.....	82
心脏养生歌.....	82
延年歌.....	83
人老只要心不老.....	83
防癌歌.....	84
守拙歌.....	84
中风预兆歌（未雨绸缪）.....	85
健身锻炼歌.....	86
老人养生歌.....	86
益寿歌.....	87
养生益寿歌.....	88
高寿歌.....	88
养生保健诀.....	90
精神健康人长寿.....	90

【第一篇】

古今名人养生经



老子养生顺乎自然



❖ 老子：李耳（约公元前571～前471年），字伯阳，又称老聃（dān），楚国苦县厉乡曲仁里（安徽涡阳，河南鹿邑互有争论）人。我国古代最伟大的哲学家和思想家之一，被道教尊为教祖，世界文化名人。后人称其为“老子”（古时“老”字的读音和“李”字相同）。我国古代伟大的哲学家和思想家、道家学派创始人老子，其被唐皇武后封为太上老君，世界百位历史名人之一，存世有《道德经》（又称《老子》），其作品的精华是朴素的辩证法，主张无为而治，其学说对中国哲学发展具有深刻影响。在道教中老子被尊为道祖。

他在《道德经》中说“人法地，地法天，天法道，道法自然”。“道之尊也，德之贵也。天莫之爵而恒自然也”。这些话的大意是说，人必须遵循天地的法规才能生存，土地依赖天象气候的变化才能生万物，天象气候的变化则是依其道即规律而运行，而道就是那些自存的当然即所谓自然的东西。这是他悟于宇宙变化，而用于人体养生的原则。提倡人们要顺乎自然之道，适应自然之法，以不养而去养生。

老子的养生还重在道德修养，他说：“见素抱朴，少私寡欲”，又云要“去甚、去奢、去泰，祸莫大于不知足，咎其大于欲得，故知足之足，常足矣。”甘其食、美其服、安其居、乐其俗，祛除贪求妄想之杂念。这样人身元气则调和，顺畅，精神内守而不耗损，阴阳调和，合乎自然，即益寿延年。

老子还说：“专气致柔，守柔日强。”提醒人们常保持柔和之气，即富有生机的真元之气。也就是精神上安静自然地增强内气运行，以增进健康！



孔子养生言行录



❖ 孔子：（公元前551～前479年），字仲尼。排行老二，汉族人，春秋时期鲁国人。孔子是我国古代伟大的思想家和教育家，儒家学派创始人，世界最著名的文化名人之一。编撰了我国第一部编年体史书《春秋》。据有关记载，孔子出生于鲁国陬邑昌平乡（今山东省曲阜市东南的南辛镇鲁源村）；孔子逝世时，享年73岁，葬于曲阜城北泗水之上，即今日孔林所在地。孔子的言行思想主要载于语录体散文集《论语》及先秦和秦汉保存下的《史记·孔子世家》。

中国儒学创始人孔子，他一生勤于治学，自强不息，文绩卓著，德侔天地，他活到73岁当时是长寿者，纵观孔子的圣语范言，可长寿之道可效。

自强不息 子曰：“天行健，君子以自强不息。”天是以运行不息为健，人也应当效发自强不息。他的长寿正在于将“养其身”及“有作为”密切结合在一起，正因为他具备了这种“真积力久”的精神，有着积极进取的心理和健康体魄，才得以谱写出辉煌的生命乐章。

大德必寿 孔子曰：“仁者不忧”，“仁者寿”“大德必寿”。他认为有德之人心地光明，以仁待人，精神爽朗，邪气难侵，有益于健康长寿。小人相反，由于心术不正，损人利己，纤巧势力，耗心劳神，必然有损健康。孔子提出君子三戒：少时血气未定戒之在色；壮也血气方刚戒之在斗；老也血气既衰，戒之在得（贪得无厌）。

强身健体 孔子在百忙中十分注意健身活动和学生一起骑射、习武、游泳、外出郊游，在泰山可以看到“孔子登临处”。孔子趋进翼如也，走起路来健步如飞。

以乐自娱 孔子无一日不歌，史书记载“子与人歌而善，必使返之而后和之”。孔子听别人唱歌，听到好听的，就必须让人再唱一遍。自己跟着和唱。

孔子主张 “歌者而陈德”。歌既要有优美的曲调，又要有健康的道德内容。鼓舞人们积极向上的进取精神。

庄子的养生经



▣ 庄子：（约公元前369～前286年），庄氏，名周，字子休（一说子沐）。战国时期宋国蒙（今安徽亳州蒙城）人。著名的思想家、哲学家、文学家，是道家学派的代表人物。老子哲学思想的继承者和发展者，先秦庄子学派的创始人。他的学说涵盖了当时社会生活的方方面面，但根本精神还是皈依于老子的哲学。后世将他与老子并称为“老庄”，他们的哲学为“老庄哲学”。庄子曾作过漆园吏，生活贫穷困顿，却鄙弃荣华

富贵、权势名利，力图在乱世中保持独立的人格，追求逍遥无恃的精神自由。对于庄子在中国文学史和思想史上的重要贡献，封建帝王尤为重视。在唐开元二十五年庄子被诏号为“南华真人”，后人即称之为“南华真人”，庄子一生著书十余万言，书名《庄子》。《庄子》一书也被称为《南华真经》。其文章具有浓厚的浪漫色彩，对后世文学有很大影响。这部文献是中国古代典籍中的瑰宝。庄子是我国先秦（战国）时期伟大的思想家、哲学家和文学家。原系楚国公族，楚庄王后裔，后因战乱迁至宋国蒙（今安徽蒙城县），是道家学说的主要创始人。与道家始祖老子并称为“老庄”，他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”，然文采更胜老子。鲁迅先生对庄子文章的评价极高，说庄子文章“汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫能先也”（《汉文学史纲要》）。庄子被唐明皇封为南华真人，代表作《庄子》受封为《南华经》，并被尊崇者演绎出多种版本，名篇有《逍遥游》、《齐物论》等，庄子主张“天人合一”和“清静无为”。

庄子是我国战国时期道家的代表人物。他为人达观、善于摄生，享年83岁。

他的养生之道主要体现在少私、寡欲、静心、超然四方面。

少私 他认为私是万恶之源，百病之根。一个人如果私心缠身，必定斤斤计较，患得患失、日夜思虑，不得其安，这就必然会形损精亏，积劳成疾。

寡欲 他认为欲不可绝，但也不可纵欲，纵欲必然会“创祸染病”，一个人如果少情欲则不会欺男霸女；节物欲则不会图财害命；寡官欲则不会投机钻营。只有知其荣、守其辱、安其分、图其志的人，才会身心健康安然处事。

静心 他认为一个人如果终日不得安宁，思想不得止息，定会百病丛生。只有心平气和，“头空、心静、身稳”，有很强的自空能力，才少受外界干扰，保持平静的心态和健康的体魄。

超然 庄子以十分超然的态度看待人生，一切顺其自然。他生活艰辛有时不得不向别人借米糊口，他对这些都抱无所谓的态度。他的妻子死了，惠子去吊唁，他不哭反而坐在遗体旁边唱起来。惠子指责他为什么不哭而歌？他坦然地回答说：“开始我也很悲痛，后来仔细一想，人是怎样来到这个世界上，又怎样离开这个世界的呢？原来人是由气即自然界的非生命物质变化而来，气聚成形、气散则死。现在人的形体已死，又将变成非生命的物质了，故以鼓盆而歌，欢送和庆祝我的妻子回归自然。”这就是庄子对待人生的态度。

萧衍皇帝的养生之道



萧衍皇帝：(464~549年)萧衍，原为南北朝时期齐朝的雍州刺史，镇守襄阳。齐朝的东昏侯萧宝卷凶狂暴虐，杀死萧衍的哥哥萧懿，萧衍因而起兵攻陷齐都建康，迎立萧宝融为帝，是为和帝。萧衍被封为梁王。后萧衍灭齐，建立梁朝。南北朝是中国历史上一个动乱的时代。在南朝宋、齐、梁、陈几朝的频繁更替中，梁武帝执政48年，在位的时间最长。在位时，基本保持着和平环境，比较有作为。

萧衍皇帝的养生之道

南朝梁国的开国皇帝萧衍寿终86岁，他是萧河的24代孙，做了皇帝后仍爱读书。读书不仅可以增长知识，而且能调节精神陶冶情操，有益身心健康。

他好六艺，喜玩好乐，博学多才，琴棋书画无所不通，骑马射箭样样擅长。

勤政节俭。史书记载，梁武帝处理政务从不马虎，也不拖拉。生活上崇尚节俭，反对淫侈，身穿布衣口食青菜。大太子萧统也菲衣减膳，皇后丁氏也不好华饰。

远离酒色，历代皇帝短命，他们纵欲，过度沉湎酒色，而他50多岁就断了房事。

正因为如此，他才成了长寿皇帝。

孙思邈养生之道



孙思邈：出生于西魏时代，生于581年，而卒于682年，是个百岁老人。（孙思邈的年龄现今有六种说法：最小的101岁，第二种说法是120岁，第三种说法是131岁，第四种说法是141岁，第五种说法是165岁，甚至还有168岁的说法。不过反正年龄不小。）为唐代著名道士，医药学家，被人称为“药王”。孙思邈，也是著名的医师与道士。他是中国乃至世界史上著名的医学家和药物学家，被誉为药王，许多华人奉之为医神。孙思邈是

我国古代伟大的医药学家、养生学家，他不仅医术高明、养生有方，且著述颇丰。孙思邈是名垂青史的隋唐医药家、养生学家。他医德高尚，医药兼精，并重视养生而获得长寿，享年101岁，人称“孙真人”。孙思邈“情极医源”，曾著有《备急千金要方》、《千金翼方》、《福寿论》、《摄养枕中方》、《孙真人卫生歌》等，为我国医药发展和养生事业做出了巨大的贡献。孙思邈的《养生歌》（即《孙真人卫生歌》），不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳目之好，而顾盼可行。易则易之，简则易从，此乃一难得的养生瑰宝，是中老年朋友延年益寿的指路明灯。