

WENHUA YU JIANGKANG XILIE CONGSHU

文化与健康系列丛书

唐宋诗词 与健康

主编 京辉



中国医药科技出版社

文化与健康系列丛书

唐宋诗词与健康

京 辉 主编

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唐宋诗词与健康/京辉主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2006. 1

(文化与健康系列丛书)

ISBN 7-5067-3342-0

I. 唐... II. 京... III. ①保健-普及读物②养生(中医)-普及读物 IV. ①R161-49②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157935 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.cspyp.com www.mpsky.com.cn

规格 787 × 1092mm $1/32$

印张 $7\frac{3}{4}$

字数 165 千字

印数 1—4000

版次 2006 年 5 月第 1 版

印次 2006 年 5 月第 1 次印刷

印刷 世界知识印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3342-0/R·2771

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主 编 顾植山

执行主编 管永星

副 主 编 陈淮民 后晓荣

前 言

中华民族有着几千年的文明史，在这漫长的历史长河中，我们的祖先们以他们的智慧和实践创造了许多优秀的文化，中国传统养生学说就是其中一颗璀璨的明珠，为中华民族的繁衍、健康和发展作出了巨大贡献。养生，古称“道生”、“摄生”、“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

中国传统养生有着悠久的历史，形成了一套自己的完整理论体系和丰富养生方法。这从历代文献对养生保健内容的记载中就可窥见一斑，比如人与自然界的关系，历来就讲究人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵而进行的养生、摄生。《老子》就讲：“人法地，地法天，天法道；道法自然。”《庄子·天运》上也说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”所谓“顺之天理”、“应之自然”的养生原则，要求人们的活动要符合自然、社会及人体的客观规律。随着历史的演进，人们对于养生保健的认识愈益进步，并把自己对于养生的体验、理想通过诗歌等形式表达出来。

唐宋时期是我国历史发展中的两个繁盛时期，无论政治、经济，还是文化都到了一个新的发展阶段。特别是诗词更是出现了空前绝后的繁荣，出现了许多著名的诗人、词人，写出了无数脍炙人口、流芳百世的作品。唐朝在不到三百年的时间里，论诗人，名家辈出，群星灿烂；论作品，百

花齐放，争奇斗艳；虽历经千余年，流传至今的还有二三千位诗人的约五万余篇诗作，数量之多，令人惊奇。

这些诗词都是出于一定历史时期的产物，反映了那个时段人们的思想、行为活动。并有题材广泛，意境广阔，形象鲜明，情韵悠扬的特点，具有独特的艺术风格。在这些作品中，有许多是描写人们如何养生保健的思想内容。如宋朝词人晁端礼在《踏莎行》中说道，“饱喜饥嗔，多愁早老。古人言语分明道。剩须将息少孜煎，人生万事何时了。”诗人陆游更有，“养生有妙理，省事与寡言。于此能力守，众说皆其藩。扰扰汝本，伤汝魂。要当俱置之，息深踵自温”的诗句（《东斋杂书》）。从这些诗词中，我们不仅可以看到古人的生活、思想，更能从中吸收到养生保健的重要理念，对于我们今天的养生保健不无裨益。

今天我们已经步入新的世纪，面临的社会问题和生活压力会越来越重。如果我们没有一个健康的身体，就无法正确及时地应对解决这些问题。身体的康健，心理的美好、愉悦；健全的人格精神都需要人们付出主观努力，积极地进行有益养生的行为、活动；而为了更好的做到这一点，就要学习他人的经验，正所谓“他山之石，可以攻玉”。首先我们就要从古人那里学习养生保健的知识。正是本着这个目的，本书从浩如烟海的唐宋诗词中编辑出一些具有代表性的作品，进行解析，努力探究发挥里面有关养生保健的微观大义，希望能够对于今天热爱养生的人有所借鉴。

由于唐宋时期是我国诗词发展的高峰，数量之多，难以想象，所以难免挂一漏万，尤其是在编写过程中，由于篇幅有限，对于一些作品不得不割爱，希望以后能有机会再将其展现给读者。

目 录

- 一、超越限制，涤荡思想 (1)
- 二、正视本性，豁达胸襟 (26)
- 三、尊生重己，热爱生活 (55)
- 四、融舍自然，怡情养性 (90)
- 五、养静藏神，调适心境 (121)
- 六、诗情禅意，颐养精神 (143)
- 七、怡情宜性、广拾雅趣 (170)
- 八、奉行诸善，交友揽胜 (197)
- 九、谨和五味、合理饮食 (220)

一、超越限制，涤荡思想

蝉

唐·虞世南

垂缕¹饮清露，流响出疏桐。

居高声自远，非是藉秋风。

【作者简介】虞世南（558～638），字伯施，余姚人。其人沉静寡欲，精思读书，文章婉缛。在隋时，曾官居秘书郎。入唐后，为秦府记室参军，迁太子中舍人。太宗时，历弘文馆学士、秘书监。唐太宗称其德行、忠直、博学、文词、书翰为五绝。其书法刚柔并重，骨力遒劲，与欧阳询、褚遂良、薛稷并称“唐初四大家”。其诗风与书风相似，清丽中透着刚健。有集三十卷，今编诗一卷。

【注释】

1. 垂缕（ruì）：下垂的帽带，此指蝉低头。

【解析】这是一首托物寄意的诗，诗人对描写对象刻画得细致传神。首句“垂缕”与“清露”，表面写蝉的形态与食性，实际是歌颂蝉的高贵、清逸。次句以“流响”赞美

蝉声，“出”字把蝉的声音传送得更加形象化；其中“疏桐”一词更显梧桐枝干的高而挺拔，且与末句“秋风”相呼应。诗人对蝉声的刻画，使文句极其自然的过渡并引申出三四句的点睛之笔。蝉声的高远，并非是凭借风力，而在于蝉之高居。暗喻品格高洁的人，不需要借助权势等外界因素，自能声名远播。同时寓意君子应象蝉一样居高而声远，从而不必凭借、受制于它物。此诗以蝉喻人，构思巧妙，意味深远，在深层的寓意上告诉人们对于人格的修养。著名精神分析学家佛洛伊德以为，人格是由本我、自我和超我组成的整体结构。力求健全人格是人生的一大追求，而健全的人格是以不断扩大的心理空间为依据的。现今人们为了适应社会的变化转型，最要紧的是培育健康的灵魂和由健康灵魂铸造的健康人格；这就需要宽广的胸怀，惟有如此，人生才能发展，才能经得起考验。同时，要尽量避免人格的解体。人格解体实际是一种心理疾病，它使好端端的生命主体判若两人。而消除人格解体产生的心理疾病的正确途径便是面对现实，冲缓自我期望值，复归平衡的心理，顺其自然，化解矛盾，找回自我，正确面对事物，实现思想的飞跃。

行路难

唐·李白

金樽清酒¹斗十千，玉盘珍羞²直³万钱。
停杯投箸⁴不能食，拔剑四顾心茫然。
欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山。
闲来垂钓碧溪上，忽复乘舟梦日边。

行路难，行路难！多歧路⁵，今安在⁶？

长风破浪⁷会⁸有时，直挂云帆济⁹沧海¹⁰。

【作者简介】李白（701～762），字太白，晚年自号青莲居士。祖籍陇西成纪（今甘肃秦安），先世于隋末流徙西域，出生于当时唐安西大都护府所在的碎叶城（今吉尔吉斯斯坦境内）。天才横溢，被誉为谪仙人。其诗想象丰富，构思奇特，气势雄浑瑰丽，风格豪迈潇洒，是盛唐浪漫主义诗歌的代表人物。

【注释】

1. 清酒：指美酒。
2. 羞：同馐。珍美菜肴。
3. 直：同值。
4. 箸：筷子。
5. 歧路：岔路，指前途曲折艰难。
6. 今安在：现在在哪里。
7. 长风破浪：形容施展抱负。
8. 会：当。
9. 济：渡。
10. 沧海：泛指大海。

【解析】此诗首句欲抑先扬，极言宴席的华美。“斗十千”，“直万钱”，手法高度夸张。面对“金樽”、“清酒”、“玉盘”、“珍羞”，诗人一反常态，“停杯投箸不能食，拔剑四顾心茫然。”透露出内心深沉的苦闷和迷惘，刻画出发人既悲愤郁闷又竭力想从苦闷中挣扎出来的形象。接着从“茫然”引出行路难。冰塞黄河，雪满太行，两个比喻不仅

将抽象的概念化为具体可感的形象。至此已将行路难写到极处，然而追求理想的执着和强烈的信念使之不甘自弃，他的思绪一下子飞到遥远的上古，从吕尚、伊尹两位圣贤的曲折经历中得到慰藉和启发。“闲来垂钓碧溪上，忽复乘舟梦日边。”两个典故运用十分灵活，一隐一仕，互为补充，以上四句用四个意象揭示人生遭遇的变幻莫测，意象之间的跳跃生动表现了诗人心情的变化，也造成结构上的跌宕起伏。接着又回到现实，行路难，多歧路，显示前途渺茫，莫知所从，心情万分沉重。但诗人积极用世的精神促使他很快从迷惘中清醒过来，以古人的崇高志向自勉。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”表达了诗人信心满怀，在他眼前仿佛已经出现了生命之舟正乘风破浪扬帆远航的辉煌图景。境界顿开，唱出了高昂乐观的情调，相信自己的理想一定能实现。此诗以丰富的想象、夸张的手法、纵横开阖的气势、激情澎湃的语言、豪迈乐观的感情基调，充分显示诗人浪漫主义的特色。通过这样层叠的思想变化，表达了作者不甘屈服仍然不懈地追求理想的可贵品格，也显示了中国封建时代进步知识分子的优良传统，给人以鼓励和力量。我们知道，乐观、积极的情绪能够调剂人体健康。拥有一个向上的精神和美好的心情，就可以感受生活的真挚，生命的鲜活。

宣州谢朓楼¹ 饯别校书叔云

唐·李白

弃我去者，昨日之日不可留；

乱我心者，今日之日多烦忧。

长风万里送秋雁，对此可以酣高楼。
 蓬莱文章建安骨²，中间小谢³又清发。
 俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月⁴。
 抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。
 人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。

【注释】

1. 谢朓楼：南齐诗人谢朓任宣州太守时所建，亦称北楼、谢公楼。

2. 此句赞美李云文章的刚健风骨。蓬莱文章指李云的文章。建安骨指刚健遒劲的建安风骨。

3. 小谢：指谢朓，这里是作者自指。

4. 青天揽明月：这是形容作者的雄心壮志。

【解析】这首诗是李白于天宝末年在宣城期间饯别秘书省校书郎李云之作。此诗一开始就直抒胸臆，“弃我去者，昨日之日不可留；乱我心者，今日之日多烦忧，”这两句诗凭空倾泻而下，道尽古今有志气、有理想而境遇坎坷者的心中块垒；具有极其丰富的情感内涵，是诗人生命体验的结晶。接下来，诗人又进一步抒发情感；境界由此忽然一变，诗人也为之抖擞精神，情绪变得高昂起来，以至于想上青天揽明月。“抽刀”两句又从天上跌回到人间，愁绪像回潮般再度袭来。但诗人不愿被这种消沉的情绪吞噬淹没，终于再次挣脱出来飞向自由的空间。诗人就在这样大起大落的飞跃之中，披露了其内心深沉的痛苦，也表现了他睥睨忧患的达观性格。全诗虽仅寥寥数语，可是诗人的情感活动却出现了几度跌宕起伏。心境、情绪对于一个人的影响很大，它的好

坏会直接影响人体健康。因此，如何排解不良情绪便是我们每个人应该面对的，在这里诗人给出了很好的解答。我们从诗中可以看到，诗人胸中深积的烦忧如何在大自然的开阔与开怀畅饮中得到暂时的排遣与消减。而友人的风华与自己的才情更让诗人感到油然而生的振奋。“青天揽明月”更是诗人与友人彼此雄心壮志、满怀豪情的写照。然而，世间总会有愁闷的，“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。”在这种情况下，只有散发佯狂，纵扁舟一叶，凌万顷之空茫，亦为排解；虽然多少有些消极，倒也不失为一种豁达、开朗的心胸，也是避免身心损伤的养生妙理。

酬乐天扬州初逢席上见赠

唐·刘禹锡

巴山蜀水¹凄凉地，二十三年弃置身。
怀旧空吟闻笛赋²，到乡翻似烂柯人³。
沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。
今日听君歌一曲，暂凭杯酒长精神。

【作者简介】刘禹锡（772～842），字梦得，洛阳（今属河南）人，自言祖籍中山（今河北定县），贞元九年进士，登博学鸿词科，授监察御史，与柳宗元交好，人称“刘柳”，又与白居易常相唱和，又并称“刘白”，诗风格清新，宛转含蓄，善于吸收民歌的精华，并多反映社会生活。

【注释】

1. 巴山蜀水：泛指今四川、湖广一带。

2. 闻笛赋：指晋向秀所作的《思旧赋》。

3. 翻似：到好像。烂柯人：这里形容世事沧桑，恍如隔世之感。

【解析】诗的首联抒发了作者自己长年被贬的愤慨，颌联则表达出对志同道合好友的怀念和人世沧桑之感，颈联以“沉舟”、“病树”为喻，虽然船已沉，但仍有无数风帆从旁驶过；树木虽枯，可还有棵棵新树生长发绿；尾联则通过听君一曲，稍长精神，表达了要坚持理想和寄希望于未来的信念。“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”二句，包含了一种新陈代谢的客观规律，常被用来比喻腐朽的旧的事物的必然衰败和新生力量的不可战胜。因此二句，全诗有了更多的积极向上的生气。我们知道，精神本是人生活在社会的一种态势，这种态势如果常常维持在乐观向上、不断进取、充满自信、朝气蓬勃、潇洒豁达的良性之中，那么积极的精神态度所产生的生命潜能就会促使人体处于良好的健康状态中。这就需要避免萎靡、消沉等不良的精神不振景况，因为这种精神状态在很大程度上人为地压抑了生命的潜能。所谓养生之道，在于养神；人体只有在神清气足的状态下，才能给予人生以健康、美丽和幸福。《吕氏春秋》上说，“始生之者，天也，养成之者，人也。”便强调了人在养生中的自主精神。

乐游原

唐·李商隐

向晚意不适，驱车登古原。

夕阳无限好，只是近黄昏。

【作者简介】李商隐（813~858），字义山，号玉谿生，怀州河内（今河南省沁阳县）人，晚唐诗人，与杜牧齐名。在词采华艳这一点上，与温庭筠接近，后世又称“温李”。

【注释】

1. 乐游原：在长安城南，地势甚高，四望宽敞，汉宣帝时在此建立游苑，唐时是游览胜地。

【解析】诗的前两句点出登乐游原的时间和原因：傍晚，诗人心情不佳，于是驱车前往乐游原，以排遣“不适”。“夕阳无限好”充满了赞叹之情，“只是近黄昏”却语意转化，流露出对无限好的夕阳即将沉入暮霭的惋惜之情和美景不常的感慨。诗人以精炼浅显的语言概括地表达出人们在面对一些即将消逝的美好事物时所产生的共同感受，引人共鸣。汤姆柏思说道：我们要让世界知道，人一天天变老并不是一步步走向深渊，年迈其实是走过弯弯曲曲的通道后放在终点的一盏灯。每个人都有变老的过程，关键在如何看待。特别是在现代即将到来的老龄社会，老年人则更应该进一步发挥自己生命的潜能，“夕阳无限好，虽然近黄昏”。当老年人把自己对人生各个年龄段的体验和总结再次延伸应用时，不仅符合了社会现实的需要，有益于国家、社会，更利于个人的康健。

梅 花

宋·林逋

众芳¹摇落独暄妍²，占尽风情³向小园。
疏影横斜水清浅，暗香浮动⁴月黄昏。
霜禽⁵欲下先偷眼，粉蝶如知合⁶断魂⁷。
幸有微吟可相狎⁸，不需檀板⁹共金樽。

【作者简介】林逋（967～1028），字君复，钱塘人。为北宋年间著名隐逸词人、诗人。他一生在西湖孤山隐居，与梅花、仙鹤为伴，人称“梅妻鹤子”，有《林和靖先生集》。

【注释】

1. 众芳：百花。
2. 暄妍（xuānyán）：明媚的艳丽的样子。
3. 占尽风情：独占风光情景。
4. 浮动：飘散。
5. 霜禽：冷天的鸟雀。
6. 合：应该。
7. 断魂：极端快活的意思。
8. 狎（xiá）：相亲相近的意思。
9. 檀（tán）板：檀木拍板，代指唱歌。

【解析】这是一首写梅花的诗，其中第三四句抓住了梅花的特点，贯注着诗人的全部感受，被誉为“绝唱”。其中“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”成为流传一时的佳句。林逋咏梅，是用梅的形象自喻其高洁的品质，“不需檀

板共金樽”更是表达了作者不仕权贵的高尚品格，应该是一种完美人格的再现。精神分析学家佛洛伊德认为，人格是由本我、自我和超我三部分组成的整体结构。超我是社会道德的内化，由家庭学校和社会进行教育而形成的人格部分；本我则是与生俱老的满足本能的冲动，是追求快乐的人格部分；而自我却是生活在现实中，既能达到本我的要求，又能达到超我的要求，协调而保持整体人格的统一，它属于实现的人格部分。为了适应社会的变化转型，最要紧的是培育健康的灵魂和由健康灵魂铸造的健康人格。但目前社会人格解体却形成一种潜在的心理疾病，它的变化促使好端端的生命主体发生很大差异，前后判若两人；从而在追逐于名利场中失去应有的人格。消除人格解体的心理疾病的正确途径是面对现实，冲缓自我期望值，复归平衡的心理，顺其自然，化解矛盾，找回自我。实现一种平和的心理状态，惟如此才能有利于人的养生健康。

登飞来峰

宋·王安石

飞来峰上千寻塔，闻说鸡鸣见日升。

不畏¹ 浮云遮望眼²，只缘身在最高层。

【作者简介】王安石（1021～1086），字介甫，号半山，封荆国公。江西临川人，北宋政治家、思想家。也是著名文学家，唐宋八大家之一。少好读书，过目不忘。于宋仁宗庆历二年（1042年）考中进士第四名，曾高居宰相推行变法。