

三 养生要言 三

马百平 严克新 李云昌

编著

2-49
5

军事医学科学出版社

养 生 要 言

马百平 严克新 李云昌 编著

军事医学科学出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

养生要言/马百平,严克新,李云昌主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2003.10

ISBN 7-80121-540-0

I. 养… II. ①马… ②严… ③李… III. 养生(中医)-普及读物

IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079010 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931034

66931048

编辑部:(010)66931127

传 真:(010)68186077

E-MAIL:mmssped@mic.bmi.ac.cn

印 刷:潮河印装厂

装 订:潮河印装厂

发 行:新华书店总店北京发行所

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:5.5

字 数:75 千字

版 次:2004 年 1 月第 1 版

印 次:2004 年 1 月第 1 次

印 数:1-3500 册

定 价:8.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

养生是一门科学，也是一种文化。中国传统养生文化源远流长，历代名家有很多关于延年益寿的精辟论述，不过却散载于浩瀚的古籍史料中，使我们难以目睹为快。本书撷要取精，编录了部分养生铭、诗歌、联语、妙语箴言，供参悟赏阅。本书作者将传统养生文化与现代医学保健知识有机结合，概括出养生要旨十条：防病、食宜、运动、因时、保精、惜气、全神、养性、修德、药疗，让人读来受益匪浅，回味无穷。

目

录

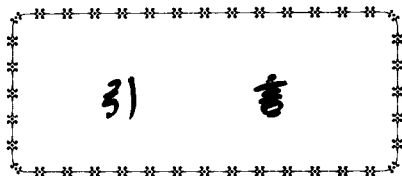
引言.....	(1)
一、养生要旨十则	(9)
一曰防病.....	(9)
二曰食宜	(18)
三曰运动	(29)
四曰因时	(41)
五曰保精	(49)
六曰惜气	(56)
七曰全神	(65)
八曰养性	(79)
九曰修德	(82)
十曰药疗	(85)
二、养生铭明鉴	(89)

1. 养生铭 唐·孙思邈…………… (89)
2. 座右铭 汉·崔缓…………… (90)
3. 百字铭 东晋·张亚子…………… (90)
4. 坐忘铭 北宋·王重阳…………… (91)
5. 铭 座 宋·陆游…………… (91)
6. 陋室铭 唐·刘禹锡…………… (92)
7. 百字铭 吕洞宾…………… (92)
8. 养生铭 明·冷谦…………… (92)
9. 行气玉佩铭…………… (93)
10. 广心斋铭 宋·苏轼…………… (94)
11. 益寿铭 李贞刚…………… (94)
12. 道德自修铭…………… (95)

三、养生歌参悟…………… (96)

1. 孙真人卫生歌…………… (96)
2. 十叟长寿歌…………… (99)
3. 十要长寿歌…………… (99)
4. 知足歌…………… (100)
5. 安贫歌…………… (100)
6. 伴侣歌…………… (101)
7. 不气歌…………… (101)
8. 戒怒歌…………… (102)
9. 百忍歌…………… (102)

10. 莫恼歌	(103)
11. 忍耐歌	(104)
12. 乐志歌	(104)
13. 笑字歌	(105)
14. 快活歌	(105)
15. 养心歌	(105)
16. 清字歌	(106)
17. 老人十养歌	(106)
18. 养生保健歌	(107)
19. 体疗歌	(108)
20. 粥疗歌	(108)
21. 食养歌	(109)
22. 花疗歌	(110)
23. 劝世歌	(111)
24. 憨山大师劝世文	(114)
25. 唐伯虎一世歌	(115)
26. 林语堂半半歌	(115)
四、养生联奇观	(117)
五、养生诗赏阅	(124)
六、养生妙语箴言	(138)
附：百岁老人长寿经	(149)
后记	(162)



当 21 世纪钟声敲响的时候,神州大地也步入了老龄化国家的行列。怎样做一个健康老人,怎样搞好中老年人的科学养生保健工作,已成为当前养生学研究领域里的中心课题。

健康长寿是人类共同愿望,古今中外概莫能外,这既是当代人生活中的殷殷期盼和衷心祝愿,也是一个历史积淀的古老话题。

养生是一门科学,是人体生命运动的一项系统保健工程。尽管古今长寿者各有其养生的具体特点和方法,但都有一个共同的可以遵循的长寿法则。这方面,中华民族悠久的传统养生的文化历史,给我们积累了极为丰富的宝贵经验,展示了人们能够做一位健康长寿老人的美好前景。

早在二千年前的战国时代成书的《黄帝内经》,

就总结了秦汉以前诸子百家的养生长寿经验,晋代葛洪在《抱朴子》里记载了彭祖的长寿养生之道,唐代孙思邈在《千金要方》、《千金翼方》中对养生长寿作了专门论述,宋代陈直的《养老奉亲书》,苏东坡的《养生论》,元代邱处机的《摄生消息论》,明代龚廷贤的《寿世保元》,清代曹慈山的《老老恒言》等等,都是研究、探索、总结人类养生长寿的实践经验。还有许多政治家、军事家、文学家和科学家都对延年益寿有很多精辟论断,不过大都散见于浩瀚的古籍史料之中,使我们难以目睹为快,而这些庞杂繁多的论述,且多语言深奥,文言难懂,往往使现代人得不到要领,大有无所适从的感慨。故笔者借鉴前人经验,本着删繁就简,提纲挈领,撷要取精,通俗易懂的少而精原则,把传统养生与当代科学养生有机结合起来,概括为养生十大要旨,并集录了一些名家的养生铭、诗歌、联语、箴言,以供领悟,这样,就可使人们在宏观上能够理解和掌握养生保健的指导思想,在微观上能够具体学会养生保健的一些基本知识和方法,提高自我保健意识,达到健康长寿的期颐目的。

人生一世,草木一秋。生老病死是一个不可抗拒的自然规律,所谓长生不老是不可能的。从秦始皇派人去东瀛蓬莱仙岛寻找长生不老药,到汉武帝服食不死丹药,从魏晋时期的炼丹术到唐宋时期服

食的寒石散,都想寻求返老还童的灵丹妙药,但都以失败而告终。近代科学家则从人体细胞学、神经学、免疫学、胚胎学、基因学等不同领域,研究人类衰老过程的因素和根源,科学地展现了人类可以推迟衰老,能够益寿延年的光明前景。

但关键的问题是,人类的寿命究竟有多长,它的终极界限是多少年,这是从古到今科学家特别是医药学家、养生学家共同探讨的问题。古人通过一代又一代人观察和生命实践,提出了“天年”和“寿”的概念。这就是《黄帝内经》中说的:“尽终其天年,度百岁乃去”,指出人的生命期限是一百岁,称为“期颐”。在《尚书·洪范》里,又指出寿的内涵:“一曰寿,百二十岁也”。就是说,人的生命界限可以活到 120 岁,这样才能称之为“寿”。由此可见,古人认为,人的寿命应该是 100 岁至 120 岁,这与现代科学家的认识基本一致。

科学家经过对人类生命多方面的研究和分析,认为人的寿命极限应该是 150 ~ 170 岁。一是从动物的生长期与寿命期来看,动物寿命应是生长期的 5 ~ 7 倍,人的生长期为 20 ~ 25 年,那么人的寿命应该是 100 岁至 170 岁。二是从一般哺乳动物最高寿命相当于它性成熟期的 8 ~ 10 倍,以此推论,人的性成熟期是 14 ~ 15 岁,那么人的自然寿命应该是 110

岁至 150 岁。三是从胚胎细胞分裂次数来看,人类细胞分裂次数是 50 次,平均每次分裂周期是 2.4 年,因此,人的寿命应是 120 年。四是从自然界发展过程中,其结构和组织变异的时间来看,其严格的间隔时间是以 15.15 系数递增的,人的自然寿命也决定于这个系数,人的怀孕期是 266 天,乘以 15.15 是 11 年,再乘以这个系数,即 167 岁,这就是人的寿命最高点和生命终结期。五是从最新的人类基因学角度来看,研究结果证明,人的自然寿命应该是 160 ~ 170 岁。

从古今中外百岁以上长寿者来看,充分证明这个论断是正确的,有的甚至超过了这个生命极限。典型的是英国费姻·卡恩,活了 209 岁,经历了十二个王朝;日本农民万部 194 岁;匈牙利一对夫妇,丈夫约翰·罗文 172 岁,妻子约翰·沙拉 164 岁;美国年龄最大的妇女萨拉·克瑙斯 119 岁,记录在《吉尼斯世界记录大全》中;俄国高加索“长寿村”多利布希村年龄最高者为 150 多岁,非洲赞比亚老妪纳维拉享年 110 岁。可见世界各地均有长寿老人。从中国史料来看,最高长寿者有两人,一是彭祖,尧臣,姓篯,名铿,他活了 767 岁,号称 800 岁,是传说中的寿星老儿。但实际上是活了 120 多岁,因为古人把尧时历法甲子一轮 60 天计为一年,所以年岁累计就大。

另一人是高僧慧昭,他享年 290 岁。据《中国人名大辞典》载,“慧昭自言姓刘,为唐鄱阳王休业之曾孙,年已 290 岁,广求为弟子,随去,不知所终。”再据《历代高僧年表》记载,“慧昭,男,526 年生,816 年卒,终年 290 岁”。虽真实性难以考证,但从这一历史资料看来,慧昭应是世界长寿冠军了。从当代看,1990 年广西长寿山区巴马县,全县近 23 万人,90 岁至 99 岁老人有 226 人,百岁和百岁以上老人就有 69 人。2000 年报载青藏高原喜马拉雅山脚下的东孔村,该村的人口 1942 年是 680 人,而现已增加到 6244 人,村民中最大年龄是 142 岁,130 岁以上的老人就有 88 人,经科学家调查证实,长寿村名不虚传。

新中国成立以来,国家从乱到治,从统一分配的产品经济,到商品生产的市场经济,国民经济得到了飞速发展,人民生活水平得到不断提高,到 2000 年基本上从温饱达到了小康水平,医疗卫生条件也得到了极大改善,这就为健康长寿带来了基本条件和保证。从 2000 年第五次人口普查资料看,全国 65 岁以上老人已达到 8 811 万人,占总人口的 6.96%,其中,仅浙江省人口普查资料显示,在过去 10 年中,百岁老人增加了近 1.7 倍,1990 年第四次人口普查时,百岁老人为 171 人,2000 年第五次人口普查时,百岁以上老人即增至 459 人。安徽省人均预期寿命

10年来增长了2.4岁,1990年第四次人口普查时,人均预期寿命为70.02岁,2000年普查时,即达到72.62岁。世界卫生组织规定国家长寿标准,凡人均预期寿命超过70岁的国家即为长寿国家,2001年中国人均预期寿命已达到71.8岁,以发展中国家健康向上的姿态,跻身于世界长寿国家之列。

以上点和面的情况都充分说明,长寿并不是可望而不可及的事,经过养生保健,是可以达到长寿这一目的的。但问题在于,人类生命历史告诉我们,绝大多数人达不到这个自然年限,而往往五六十岁,甚至三四十岁就夭折,离开了人间,所以古人有“人生七十古来稀”之说。其原因,除了社会因素、家庭因素、自然环境因素等客观情况外,主要是由于人类本身的生活方式的改变而造成的。

英国著名生物学家研究认为,人类为什么活不到自然寿命?主要有四个原因:一是呼吸方式的改变。所有动物都是腹部呼吸,它可以充分发挥肺部细胞功能,增大肺活量,而人类只是在胎儿和婴儿时期以腹部呼吸为主,自学会走路时,就开始以胸式呼吸为主了。从而导致肺活量变小,影响寿命。二是运动姿式的改变。人类用双脚直立运动代替爬行,随之带来诸多不利因素,缩小了骨骼关节、肌肉、韧带等全身运动的幅度,使脊椎负荷增大,使大脑极易

缺血缺氧,使心脏的适应能力逐渐减退,这些都易使大脑、心脏发生疾病。三是消化功能的改变。人类与动物相比,其消化功能萎缩十分明显,咀嚼能力下降,吞食能力丧失,易患致命的代谢病、文明病等。四是循环功能的改变。人类日益生活在舒适的环境中,坐多动少,以致使全身微血管逐渐壅塞硬化,使人类心脑血管易硬化而缩短寿命。

其次,是由于日常生活中负担过重、劳作过度、不懂调理、自我摧残造成的。正如医学家、养生学家陶弘景在《养生延命录》中所说:“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,忤逆阴阳,魂神不宁,精竭命衰,百病萌生,故不终其寿。”

吕洞宾买药的故事,虽属传说,但也科学而真实地说明了这个问题。吕问:“人的寿命该几何?”答曰:“男儿寿命该百五,再加二十是坤龄。”洞宾反驳说:“自古五十活有年,六十花甲辈辈传,人生七十古来稀,八十九十称耄耋”。店主从容答道:“七情不节减 10 年,饮食不调又 10 年,烟酒无量短 10 年,懒惰身体少 10 年,色欲无定缺 10 年,无故操劳再 10 年,生灾害病又 10 年,愁愁恼恼又 10 年,请客官你仔细算,人生该有多少年?”这里八个十年都是个比喻概数,但指出的问题却是实实在在的,充分说明由于自

己不善于养生和保健而造成的年命损伤。据世界卫生组织提供的资料表明,人类健康与否,寿命长短,取决于五种因素,其中生活习惯因素占 60%,遗传因素占 15%,医疗因素占 8%,气候因素占 7%,环境因素占 10%,可见健康状况与寿命长短,60%取决于自己的生活方式。所以,要健康长寿,就应自觉提高养生意识,懂得养生保健的知识和方法,采取科学的生活方式,做自身健康的主宰者。

2001 年我国首次确定了健康老人的十大标准,其内容是:“躯干无明显畸形,骨关节活动基本正常,神经系统和心脏基本正常,有一定的视听功能,性格健全,情绪稳定,能恰当地对待家庭和社会人际关系,能适应环境,具有一定的社会交往能力,具有一定的学习记忆能力。”中老年人通过自身的努力,克服不良的生活习惯,树立科学健康的生活方式,保持全面、合理的营养摄取,适当的运动,平和的心态和情绪,是完全可以达到这些标准的。做一个 21 世纪的健康老人,就是本书编写的出发点和归宿点。

一、养生要旨十则

一曰防病

《黄帝内经》云：“圣人不治已病治未病”，就是说，疾病已经发生再去医治，就和临渴凿井一样，为时已晚，应当在疾病未发生前做好预防。所以，宋大儒邵康节有诗劝曰：“爽口物多终作疾，快心事过必为殃。知君病后能服药，不若病前能预防。”明万密斋在《养生四要》中进一步告诫说：“与其病后才服

药,孰若病前能自防。”由此可见,科学养生的关键在于保健,保健的要领,在于预防疾病对人体质的侵害和年寿的损伤。懂得了这个道理,就能安不忘危,康不忘病,加强自我保健意识,平衡阴阳,顺应自然,调节饮食,慎行起居,预防疾病,这是两千多年来中医理论和实践对养生学提出的一条重要指导思想。我国“预防为主”的卫生方针和这一思想是一致的,是一脉相承的。

但是,在现实生活中,人们往往忽略了自我保健和预防疾病的内在因素,往往把疾病看成是外因作用的结果,很少从自身找原因,如身体虚弱、饮食无度、困乏疲劳、缺乏锻炼、抵抗力差等多种因素造成。把健康希望寄托在医药治疗上,甚至寄托在保健品和滋补品上,以此治病与强身健体,事实证明,滥用补品,有害无益,甚至适得其反。

明朝名医万全一针见血地指出:“养生何必到老年,婴儿养护应为先,童幼有思又有想,不信请君问万全。”所以科学养生的着眼点应从童幼开始。从有关资料可以看出,目前不自觉预防疾病,不注重健康保健,已经危及到少年儿童的健康成长。统计表明少小儿患成年人常见病,近年来有增多的趋势。由于人民生活水平的提高,独生子女家庭日益增多,少儿的饮食结构发生了根本变化,精粉细粮、牛奶鸡