

中华名家
养生精解

李晓东 / 主编



上海文化出版社

中华名家养生精解

李晓东

主编

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华名家养生精解/李晓东主编. - 上海:上海文化出版社,2008

ISBN 978 - 7 - 80740 - 258 - 9

I. 中… II. 李… III. 养生(中医) - 经验 - 中国 - 古代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018853 号

出 版 人 陈鸣华

责任编辑 王建敏

版式设计 熊 俊 姜 玮 高 飞

书 名 中华名家养生精解

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 787×1092 1/18

印 张 18

图 文 322 面

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—15,000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 258 - 9/R·92

定 价 40.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 57780459

编委会

主 编

李晓东

策 划

陈鸣华 艾 文

编 委

王仁忠 张 嵬 蒋 晖

赵丽娜 宁泽璞 萧 燕

郭建农 范嫣新 马艳丽

主编寄语



养生十要素，生命更精彩

中国香港养生学会主席 李晓东

《中华名家养生精解》是一本有益于人们在健康养生方面的读物。全书近 18 万字，讲述了从远古时代开始，我国历史上集中出现在儒家、道家、佛家、医家乃至百家中的 52 个著名人物的养生故事，文风通俗易懂，读来十分自然和亲切。

本书的编写，荟萃了优秀的写作和编辑人员，在记述古人养生故事时，以史料参考辅以逸闻传说的形式，增强了本书的可读性和趣味性。虽然，我们今天的物质生活丰富起来了，但是我们的生活方式也出现了一些不健康的地方，有待于重新认识、予以改变。通过对本书的阅读，人们可以了解中华历史上 52 个养生名人如何养生的奇文逸事与智慧心得，对于提高现代人的健康意识和生命质量，会有不少帮助和启示。

值本书出版之际，我谨根据自己的感悟结合本书内容，以这篇短文作为对养生的一点总结和归纳，希望与读者一起共享。

一、大德者健康，大仁者长寿

有德之人，心境坦然自若，宅心仁厚，对自然科学和社会科学能够准确把握，心静如水，恬淡虚无，不管风吹浪大，胜似闲庭信步，具有大无畏精神，可逢凶化吉，随遇而安。从生理、心理上来看，大德者，光明磊落，性格豁达，心里宁静，有利于神态安定，气血调和；正如《黄帝内经》曰：“内无思想之患，以恬喻为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”

二、得道者得健康，循道者长寿

什么是道？道就是健康的自然规律；学习健康的自然规律，懂得了健康的道理，遵循健康之道去生活，长寿会伴随着你，否则，健康长寿会离你远之。古代著名哲学家老子在《道德经》里详细地阐述了健康之道的道理。老子曰：人生大限是一百年，有节度而善护，可活得更长，就像蜡烛用大芯和小芯一样，众人大声说话，而我小声说话；众人过多劳神，而我少费精神；众人脾气暴躁，而我从不发愁。不因没有功业而劳心，不驱逐名利随波逐流，淡泊无为，神气自然充盈。老子又曰：为什么人不能全都长寿呢？那是因为有的人过度营养自己，以为生活奢侈就会长寿，其实大自然让你简单、少食、静动相宜即可。知足之足，善养生也。

三、懂医者健康，医养者长寿

祖国医学博大精深，历史渊长。早在五千多年前，我们的祖先已经开始治病了；

而在 2000 年前的战国时代,《黄帝内经》就总结了秦汉以前诸子百家的养生长寿之经验。晋代葛洪在《抱朴子》里记载了长寿养生之道,唐代孙思邈在《千金要方》、《千金翼方》中对养生长寿做了专门论述,宋代陈直的《养老奉亲书》、苏东坡的《养生论》、元代丘处机的《摄生消息论》、明代龚延贤的《寿世保元》、清代曹慈山的《老老恒言》等等著作,都对中医养生做出了精辟的论证,列举了无数养生长寿的实践和经验。中医学被视为世界文明的重大贡献典范,中医学的经典充分表现在《黄帝内经》中,许多养生原则由此而来,比如:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”又如:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”当你学懂了《黄帝内经》,你就会按照医家经典去做,达到:第一,个体与自然统一;第二,把精神与有形统一;第三,把预防未病与养生统一。这样,你就会掌握你生命的脉搏,驾驭她精彩地走完使命的历程。

四、知阴阳者得健康,解五行者长寿

阴阳和五行源于中国道学。道家创始人老子在《道德经》中曰:“人法地,地法天,天法道,道法自然,自然之道乃长生之诀。”《黄帝内经》中记载,“上古之人,其知‘道’者,法于阴阳,和于术数”;指出,“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则疴疾不起,是谓得道”。又曰:“阴阳者,天地之道也!万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也!治病必求于本。”对阴阳做了高度概括的精辟论述。《易经》中说:阴阳运动是万物运动的规律;阳主热,阴主寒,阳为动,阴为静,阴阳平衡,“负阴抱阳,生命才恒之。”五行,金、木、水、火、土,五行相生相克。五行与人体五脏相合,肝为木,心为火,脾为土,肺为金,肾为水。如果五脏代表的五行平衡了,你就健康;失衡了,你就会生病。注重采用五行平衡五脏,会让你更健康,更长寿。

五、养心者健康,心静者长寿

《黄帝内经》说,心者,五脏六腑之大主也,主明则下安,主不明则十二宫危,戒之戒之。心慈养生则寿。心主神,心生痛而神不在,生命渐去也,为此,养生家提出了九条养护心的经典概括。

1. 万事以乐观为重,以恬愉为务,和善喜怒而安居处,心安而不惧。
2. 以减欲为乐。志闲而少欲,清心而寡欲,减欲才少烦心,少烦心才心灵神清。

3. 以不贪妄为荣，排除贪、妄、淫、邪，心不多其惑而净也。

4. 以慈念从善为本。慈念从善时，意志是稳定、坚强的，心是净的，精神挺拔，生命依存。

5. 心动、身动与逸相宜。生活一张一弛，文武之定也，御神有时，起居有常，动逸不偏废，规律稳健。

6. 心神与自然相静。常在大自然山水之间，采天地之灵气，感青翠碧波之清新，以太阳月亮为律。怡笑虚雅，居处静怡，静中神藏。

7. 关爱他人，关爱自己。常常与人交流，乐其俗，善附人，好利人，对生活的信心从关爱他人起。

8. 永远不孤独。孤独感最伤心，独处时要开心，多处时更放开心，宛然独处，或与不争，与时与事变化。

9. 常读书以陶冶情操。活到老，学到老，永远不放弃读书，永远都在寻找人世间的道理，永不放弃对工作、对学习、对生活的热爱。

六、修身者健康，养性者长寿

古人云，江山易改，本性难移。可看出修身养性之重要。《摄先四要》说，人之长性静，动处是情。人之性未有不善。人的性格，性情在于静，静则善明举。如果性格受到外界事物的影响，“情之所动”，那么就会做出许多不善的事来。庄子曰：“一曰五色乱目，使目不明。二曰五声乱耳，使耳不聪。三曰五臭熏鼻，困悞中颞。四曰五味浊口，使口厉爽。五曰趋舍滑心，使性飞扬。此五者，皆生之害也。”

儒家存心养心，道家修心炼性，佛家明心见性，医家静心养性，归根结底在于清心，调养性情，使之常新。以唐朝大医家孙思邈为代表的众多有识之士，为人们修身养性，健康长寿作出了诸多经典的论述，应为后人所必记：

1. 养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。

2. 勿以贫富易志改性。

3. 容忍谦和养性。

4. 慎勿诈善，以悦于人。

5. 道之所在，其德不孤。

6. 人之所以多病，多由不能养性。

7. 居处雅素净洁，无风雨暑湿为佳。
8. 衣服器械，勿用珍玉金宝。
9. 厨膳俭约为佳。
10. 行、语、眠、嚼、居的原则——行走鹅王步，语作含钟声，眠作狮子卧，美食须熟嚼，生食不粗吞。问我居止处，大宅桃林村。胎吸守五脏，气至骨成仙。
11. 慎言语。

七、知四季者健康，养四季者长寿

《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”又曰：“肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬。”《内经》说，四时阴阳的变化，是万物生命的根本，所以在春夏宜保养阳气，以适应生长的需要，在秋冬季保养阴气，以适应收藏的需要；顺从了生命发展的规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展，如果违逆了这个规律，就破坏真元之气，会缺乏生命力。

可见，阴阳四时是万物的规律，是盛衰的根本。违反了它，就要产生天害，顺从了它，就不会得病。这样便可谓懂得养生之道。这种养生之道，只有圣人能够加以实行，愚人却不懂得照着去做。圣人不是等着疾病发生了再去治疗，而是重视在疾病发生前的预防。如果疾病已发生，乱子已经形成，然后再去治疗，那就如同临渴掘井，临战铸器，不也太晚了吗？

八、五宜者坚持，必能长寿

大医家孙思邈曾总结人生长寿之五宜，为：头宜多梳；气宜常练；牙宜多叩；津宜多咽；体宜多搓。许多看似普通的保健小习惯，能对身体施以有规律和有益的影响，只要持之以恒，必能延年。

九、追求返璞归真，简朴生活者长寿

《黄帝内经》曰：“食饮有节，五味调和。”并谓：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”这里的“术数”即大自然和人体的变化规律的调节法则。人要达到健康长寿，必须遵照人体阴阳平衡的客观规律，对食与饮等方面，要在数量与质量两方面进行节制，劳逸结合。关于日常膳食的结构，《内经》云：“五谷

为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味合而服之，以补精益气。”膳食搭配中的谷肉果菜都要具备，辛酸甘苦咸五味要调和，不偏嗜。这些论断，也符合世卫组织提出的“平衡膳食”要求。现实生活里，许多人的饮食状况堪忧：高脂肪、高热量、高盐分的饮食充斥在餐厅饭店，各种现代食品大量加入化学添加剂或者所谓的营养素，吃了之后，看似补充了营养，实则会造成营养过剩或者有损健康，人为增加了人体负担，伤害了正常的器官，该吸收的不吸收了，不该吸收的却吸收了。人体一旦失衡发病，五脏六腑的整体免疫力就会下降，“三高”增加了，反受其害。

因此，一方面要习惯常吃绿色食品，另一方面要做到生活俭朴，注意合理饮食，追求返璞归真，这样就完全可以重新找回健康。只有真正改变不良生活方式，吃得粗简，恰到好处，在不违背大自然的法规的情况下，人才能活得更精彩。

十、知己者健康，会养生者长寿

孙子在兵法中说：知己知彼，百战不殆。知道自己的健康状况，对症进行调养，是追求健康人生、长寿人生的重要之本。在科技飞速发展的21世纪，我们认为，人们不可以单凭自己对自身的感觉来判断自身健康与否，而要充分地相信和重视借助科学手段来对身体进行全方位的检查。真诚地建议，老年人（女性55岁以上，男性60岁以上），以及处于亚健康的中青年，每年必须进行两次体检。简而言之，一是“从一滴血看生命指标”，有超标的数值，再做专项检查。二是通过立体全身扫描检查五脏六腑是否处在正常状态，如有任何衰老或亚健康的状况，可以进行职业团队的评估分析，找出其原因，对症进行调养治疗，把可能发生的未病消灭在萌芽期。三是要保持良好心态，亚健康是可以转变成健康的，靠什么转变？综合提升生命品质，改变亚健康状态，使亚健康指标转为健康指标。

2008年5月18日

目录 Contents

儒 家 养 生

孔 子	知者乐 仁者寿	2
孟 子	清心寡欲 浩然之气	8
荀 子	养备动时 修身养性	14
朱 熹	理学养生 主静顺道	20

道 家 养 生

彭 祖	延寿有方 和谐为本	28
老 子	致虚守静 道法自然	34
庄 子	顺乎自然 清静多寿	40
葛 洪	寿命在我 不伤为本	46
陶弘景	动静结合 养性延命	52
贺知章	调息养气 入道归隐	56
李 泌	藏器于身 辟谷养身	62
陈 抟	清静自然 睡功延寿	68
丘处机	四时调养 循天而行	72
张三丰	呼吸吐纳 武当宗师	78

佛 家 养 生

达 摩	面壁静心 禅观修性	86
-----	-----------------	----

鸠摩罗什	持戒清净 素食多智	92
智 顓	止观双修 调和身心	98
慧 昭	佛家养生 三大法门	102
鉴 真	东渡传法 功德无量	106
白居易	参禅问心 寄情愉志	112

医 家 养 生

神农氏	遍尝百草 药典救世	122
黄 帝	《内经》大典 医学之宗	126
扁 鹊	望闻问切 防患未然	132
华 佗	济世为怀 导引健身	136
张仲景	勤求博采 医方之祖	142
孙思邈	心静自然 养性长寿	148
忽思慧	食疗食补 注重营养	156
万 全	寡欲慎动 法时却疾	160
张景岳	治形宝精 重视肾命	166
李时珍	走万里路 吃一碗粥	172
龚廷贤	调神保元 摄养延年	178

百 家 养 生

姜太公	动静结合 天人合一	186
墨 子	兼爱、节用 五行学说	192

武则天	寿星女皇	积极养生	198
陆 羽	饮茶养生	淡泊隽永	206
刘禹锡	主动学医	理性养生	210
柳公权	形神共养	书法延年	216
苏 轼	调养有道	潇洒文人	222
李清照	思维活跃	下棋益心	228
陆 游	无惧坎坷	清静养生	234
朱元璋	科学养生	不求仙法	240
冷 谦	自我保健	导引防病	248
文徵明	花草芬芳	书法养生	252
陈继儒	寡欲养心	辟谷节制	258
曹慈山	恬淡养静	老老恒言	264
李 渔	听戏赏曲	心灵桑拿	268
蒲松龄	聊斋先生	清淡闲适	274
康 熙	长寿名帝	重医明理	278
石成金	笑口常开	忍让是宝	286
郑板桥	难得糊涂	吃亏是福	290
乾 隆	出游怡情	适时进补	298
袁 枚	静动结合	豆腐延年	304

儒家养生

儒家是我国古代很有影响的一个思想学术流派，由孔子创立。儒家的学说简称儒学，其核心是仁和礼。儒家养生观是建立在伦理道德基础上的，这就决定了儒家倡导以人的精神修养和道德培养“修身”，用今天的话说就是：通过提升生活品位、培养高尚健康的生活情趣，自然形成文明的生活方式为养生的核心。孔子并无专门的养生学著作，但《论语》中记载了很多孔子的养生方法，越来越被人认知和借鉴。《论语》早在16世纪就被外来传教士翻译，并被转译成多国文字，足见其思想内涵影响深远。

知者乐
仁者寿

孔子

(公元前 551 ~ 前 479 年)

中国古代伟大的思想家、教育家、
政治活动家



孔子，名丘，字仲尼。春秋后期鲁国人。公元前551年生于鲁国陬邑昌平乡（今山东省曲阜市东南的鲁源村）；公元前479年逝世，享年72岁，葬于曲阜城北泗水，即今日孔林所在地。

孔子在中国历史上的地位毋庸置疑。他的儒家思想，对中华民族的文化精神影响重大而深远；而孔子的养生之道，同样是我们华夏五千年文明史中的瑰宝，至今仍给人们带来启示和借鉴。

现在，让我们暂时移开笼罩在孔子身上的神圣光环，从他的人生经历来探寻其养生心得吧。

■ 一生成就，两个“72”

孔子是中国古代杰出的教育家，首开私学之先河，相传门下先后共收弟子多达3000人。由孔子所倡导的“有教无类”思想，认为不分人之德类，即品德善与不善之人，一视同仁，用今天时髦的话来说，就是他办的学校，不分快慢班，或者大班小班的。孔子主张的教育者应该以教人向善的态度来对待学生，不得拒收品德有缺点的人，充分表现了孔子对教育事业的信心和与人为善的态度，这种主张，时至今日，仍然是教育领域中被奉为圭臬的经典理念。也正是由于孔子的这种“因材施教”的理念，孔子门下有来自社会各阶层的人物，使之对当时的社会现实有着深刻的了解，所教授的课程也无不针砭时政。

更难得的是，孔子在办学收徒的过程中，始终不忘提高自身的素质，坚持“教学相长”。他学无定法，主张随时随地学习，“三人行，必有我师焉”。对待友人真诚，胸怀坦荡，“有朋自远方来，不亦乐乎？”正因如此，孔门弟子虽尊师重道，但在学术问题上，却能各执己见、独当一面，实在难得。也正因如此，孔门弟子，被称为“贤人”的共达72人之众。

72个名垂青史的弟子可以说是孔子有意栽花、精心栽培的。然而，孔子一生还与一个或许是无心插柳得来的数字“72”，同样不应该为人所忽视，那就是他的年龄。我们先不说诗圣杜甫《曲江》其二中有诗句称，“酒债寻常行处有，人生七十古来稀”，证明古代人活到70岁以上是多么的稀有，但看时间到了20世纪的1949年，我国国民的平均寿命还不超过40岁，就是在医疗卫生水平得到了极大发展的21世纪初，中国男性平均寿命也才71岁（女性为74岁），足可见二千六百年前，孔子的72岁寿命也堪称可观。

长寿是人们对生命的第一期待，寿而康是人们对生命质量的第二期待，寿而康且