

吉军\编著

【中华养生】



江西出版集团
百花洲文艺出版社

中华养生

◎吉军 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

江西出版集团
百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生 / 吉军编著. — 南昌: 百花洲文艺出版社,
2009.7
(中华文化丛书)
ISBN 978-7-80742-649-3

I. 中… II. 吉… III. 养生(中医) — 基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第107866号

中华文化丛书

中华养生

吉军 编著

出版者: 江西出版集团·百花洲文艺出版社

(南昌市阳明路310号 邮编:330008)

电 话: (0791)6894736 (0791)6894790

网 址: <http://www.bhzwjy.com>

发行者: 百花洲文艺出版社

印 刷: 江西华奥印务有限责任公司

版 次: 2009年9月第1版第1次印刷

规 格: 860mm×980mm 16开本

印 张: 9.625印张

字 数: 120千字

书 号: ISBN 978-7-80742-649-3

定 价: 56元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

电话: (0791) 8368111

中华文化 丛书

ZHONGHUA WENHUA CONGSHU

编辑工作委员会

主 任：陈宗兴 许力以 周 谊 张新建

副 主 任：卢祥之 常振国 李汉秋 余瀛鳌 林 菁

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁双平 王兆成 王丽娜 王宏芬 王坤宁

石 湾 朱法元 刘 锋 刘昭东 关永礼

汤东宁 孙永大 杨 宗 杨虚杰 杨德华

李书祯 吴 越 余传隆 邹 健 宋培贤

张三杰 张天明 张丽生 张登科 陈 锦

陈文祥 林祝富 周 文 周凯宁 周锡培

庞 毅 胡 胜 钟少异 钟永诚 钟健华

姜钦云 洪安南 姚有志 姚秀元 姚振生

高 赛 黄一九 龚曙光 董芳明 曾成钢

总 策 划：卢祥之

致读者

中华文化是世界上最古老的文化之一，也是中华民族智慧的结晶。它丰富的内涵，不仅充分表现出以华夏文化为中心的统一性，而且有着非常明显的多民族特点。中华文化的统一性，在中国历史上的任何时刻，即使是在多次的政治纷乱、社会动荡中，都未曾被分裂和瓦解过；它的民族性则表现在中国广袤疆域上所形成的多元化的区域文化和民族文化。而在悠久的历史长河中，随着中外文化交流的频繁，中华文化又吸收了许多外来的优秀文化。它的辉煌体现在哲学、宗教、文学、艺术里，它的魅力体现在中医、饮食、民俗、建筑中。数千年来，它不仅滋养着炎黄子孙，而且对世界其他地区的历史与文化产生了重要的影响。

在进入 21 世纪的今天，越来越多的人对中华文化产生了浓厚的兴趣。许多国家兴起了学汉语热，来中国的外国留学生也以每年近万人的速度递增。近年来，一些国家还相继举办了“中国文化节”，更多的外国朋友愿意了解、认识古老而又现代的中国。

为了展示中华民族的优秀文化，促进中华文化与世界各国文化之间的交流，我们策划、编撰了这套“中华文化丛书”（外文版名称为“龙文化：走近中国”）。整套丛书用中文、英文、法文、日文、德文、西班牙文，向中外读者展现了中华文化的丰富内涵。在来自不同领域的百余位专家、学者的笔下，这些绚丽的中华文化元素得到了更细腻、更生动、更详尽、更有趣的诠释。

整套丛书共分 36 册，从《华夏文明五千年》述说中国悠久的历史开始，通过《孔子》、《孙子的战争智慧》、《中国古代哲学》、《科举与书院》、《中国佛教与道教》，阐述中华民族精神文化的不同基因与思

想、哲学发展的脉络；通过《中国神话与传说》、《汉字与书法艺术》、《古典小说》、《古代诗歌》、《京剧的魅力》，品味中国文学从远古走来一路闪烁的艺术与光芒；通过《中国绘画》、《中国陶瓷》、《玉石珍宝》、《多彩服饰》、《中国古钱币》，展示中国古代艺术的绚烂与多姿；通过《长城》、《古民居》、《古典园林》、《寺·塔·亭》、《中国古桥》，回眸中国古代建筑史上的璀璨与辉煌；通过《民俗风韵》、《中国姓氏文化》、《中国家族文化》、《玩具与民间工艺》、《中华节日》，追溯中国传统礼仪、民俗文化的起源与发展；通过《中医中药》、《神奇的中医外治》、《中华养生》、《中医针灸》，领略中国传统医学的博大与精深；通过《中国酒文化》、《中华茶道》、《中国功夫》、《饮食与文化》，解读中国人“治未病”的思想与延年益寿的养生方法；通过《发明与发现》、《中外文化交流》，介绍中国科技发展的渊源与国际交流合作之路。

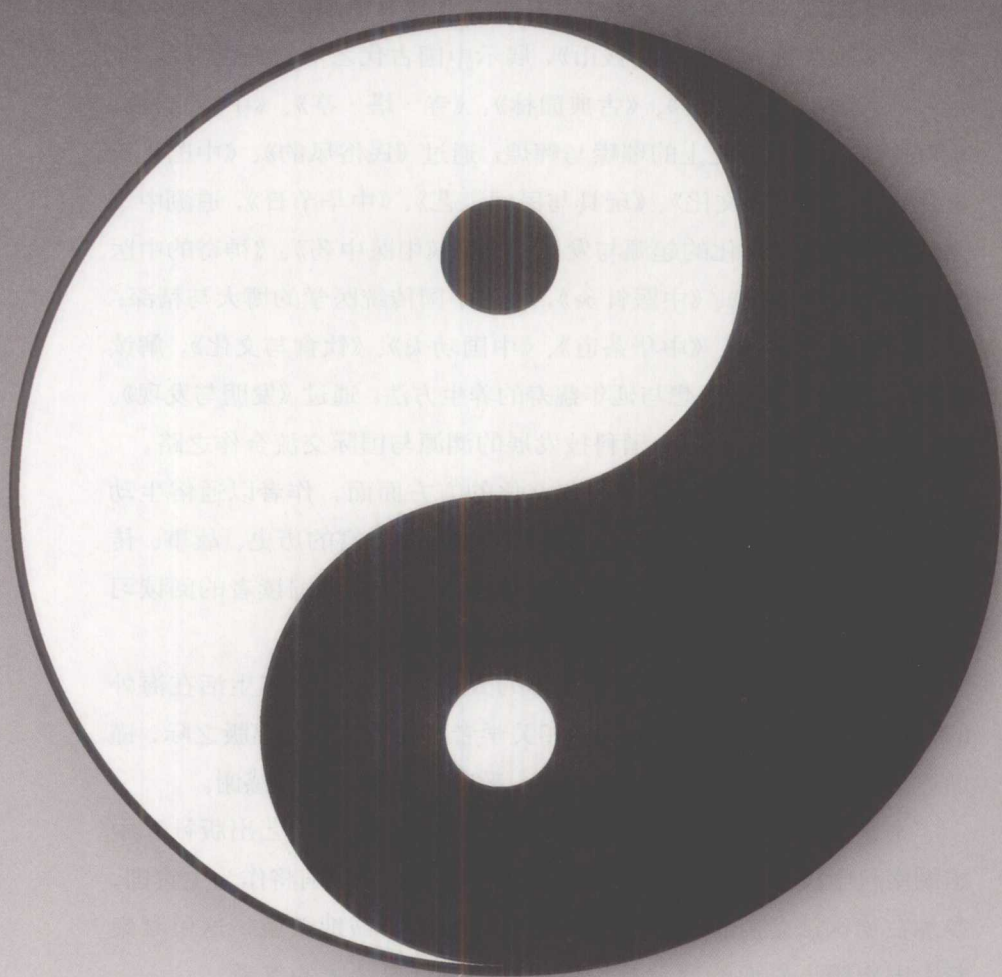
这套丛书真实地展现了中华文化的方方面面，作者以通俗生动的语言，在不长的篇幅内，图文并茂地讲述了丰富的历史、故事、传说、趣闻，突出知识性、可读性和趣味性，兼顾多国读者的阅读习惯，很适合对中华文化有兴趣的中外大众读者阅读。

参加本套丛书外文版翻译工作的人士，大都是多年生活在海外的华人学者，校译者多为各国的相关学者。在本套丛书出版之际，谨向这些热心参与本职工作的中外人士致以崇高的敬意和感谢。

本套丛书由中国山东教育出版社、中国百花洲文艺出版社和中国湖南科学技术出版社联合出版。2009年9月，中国将作为主宾国，参加在德国法兰克福举办的国际书展。我们真诚地希望，这份凝聚着中国出版人心血的厚重礼物能够得到全世界读者的喜爱。

卢祥之

2009年1月15日



引言

2008年8月8日，在北京举行的第29届奥林匹克运动会开幕式上，2008名太极拳演员隆重表演了太极拳。为了充分表现太极拳外刚内柔、天人合一的意境，他们排成圆阵。因为在中国传统的观念中，圆为大，意为圆满。这个阵势叫“天圆地方”，象征着和谐。

为什么中国举办国际性重要活动时大都安排盛大的太极拳表演？

在中国，太极拳不仅仅是一项简单的健身运动，同时也是中华民族传统文化的标志。一种健身运动居然蕴涵着深刻的文化内涵，这是为什么？

这就要从太极拳的命名与起源说起。太极拳之所以以太极



为名，其意取于《易·系辞》。太极是指万物的原始浑元之气，因而太极图呈浑圆一体、阴阳合抱之象。中国传统文化中的太极图阐述了宇宙发展运动的基本规律，它是五千年中华文明的结晶。

2007年6月9日，中国民间文艺家协会将河南省温县确定为中国太极拳发源地，并决定在温县设立中国太极拳文化研究基地。太极拳是中国传统健身拳术之一，它在初创时期主要用于技击，发展到现代，不但可以用于技击与防身，而且也能广泛用于健身防病。以太极为代表的中华养生文化具有鲜明的东方文化特色，它对东方众多民族的养生文化均有不同程度的影响。目前，太极拳已传播到100多个国家和地区，全世界练习太极拳者已近1亿人。

中华文化 丛书
ZHONGHUA WENHUA CONGSHU

中 华 养 生

◀ 太极拳表演



太极拳表演



■ 古代中医在悬丝诊脉

目录

引言

1/ 特色篇

- 4/ 顺应自然，改善环境
- 22/ 饮食起居，综合调理
- 39/ 形神兼顾，节放有序
- 44/ 防重于治，提倡早治
- 48/ 强调适度，勿走极端
- 52/ 姊妹文化，相互交融
- 62/ 汇集百家，古今一贯

71/ 内容篇

- 71/ 精神养生
- 77/ 环境养生
- 80/ 饮食养生
- 90/ 健身养生
- 96/ 起居养生
- 102/ 艺术养生
- 109/ 习俗养生
- 113/ 顺时养生

116/ 旅游养生

119/ 榜样篇

- 119/ “山中宰相”陶弘景
- 121/ 长寿药王孙思邈
- 122/ 爱国诗人陆放翁
- 124/ 长寿皇帝数乾隆
- 125/ 国画大师齐白石
- 127/ 百岁棋王谢侠逊
- 128/ 养心作家谢冰心
- 130/ 养生哲人毛泽东
- 133/ 理想篇
- 133/ 东海求仙秦始皇
- 134/ 延年益寿何首乌
- 135/ 休闲养生，各得其乐
- 139/ 长寿之乡换棺材的习俗
- 141/ 附：长寿老人的调查
- 142/ 主要参考资料

特色篇

中华民族的经典古籍记录了先人的思想轨迹,《黄帝内经》是中国现存最早的较为完备的中医学经典,书中就有四十余篇涉及了养生内容,其中有两篇是专门论述养生内容的。养生是指人们依据生命发生、发展的规律,采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段所进行的保健活动。人们习惯于将养生的理念与方法叫做养生之道。中华民族的祖先在实践中勇于探索,积累了丰富的养生经验,同时也创造了灿烂的中华养生文化。中国人的祖先在创造汉字的时候就已经注意记录健康与疾病的内容了,这能够从出土文物甲骨文中找到证据。

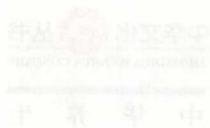
甲骨文是甲文和骨文的合称,甲文多数刻在龟的腹甲上,少数刻在龟的背甲上;骨文主要是刻在牛骨和鹿骨上面。两者合起来,称为龟甲兽骨文字。那些刻有远古文字的



中华文化丛书
ZHONGHUA WENHUA CONGSHU

中华养生

◀《黄帝内经》书影



祭祀狩猎涂朱牛骨刻辞(商) ▶

龟甲兽骨埋在地下3000多年,到了19世纪末才在一次偶然的
机会中被发现。当时一位官员病了,在煎药前,他打开一包中药,
对着处方,一味一味地查看,竟然在一味中药“龙骨”片上,发
现有些“花纹”。他非常好奇,经过很多研究才搞清楚这些“花
纹”是什么。原来,这些所谓的花纹竟是记载东方人类文明的
甲骨文。而中药“龙骨”实际上是古代多种哺乳动物骨骼的化
石,具有平肝潜阳、镇惊固涩的功效。“龙骨”在《神农本草经》
这本书里早已有了记载。看来,“龙骨”不仅仅是一味中药,而
且还是中国早期文字的优良载体。



现代汉语中
“疾病”二字是连称
的,但在古代汉语
中,一般用了“疾”
字就不用“病”字,
用了“病”字就不用
“疾”字;“疾”多指
较轻的身体不适,
而“病”则指较重的
疾患。甲骨文中
有许多象形字,形象
生动,寓意深刻。如
“病”字,好像一个
流血的人,躺在一张
床上。而“疾”字,
恰如一个人,腋下



中了一支箭。大意表明人在频繁的氏族战争中中箭受伤时，血流满身的情况，从而创造了这最早的“疾病”二字。当时古人能够将所见所闻真实记录、真实表达，这本身就是一种艺术审美。

中华民族数千年的养生经验，逐渐发展成为一门学问，中华养生学是在中华民族传统文化背景下发展起来的，它必然体现中国传统文化的特征。那么，中国的养生文化究竟是一种怎样的文化呢？概括地讲，中华养生文化具有以下特色：重视改善生存环境，重视营造宜居环境，预防重于治疗，药食同源，顺应自然，形神并重，以适度为美，多民族文化交融，吸纳各家所长，等等。下面让我们通过一个个精彩的故事来展示这些特色。

▲ 宰丰骨匕刻辞(商)



顺应自然，改善环境

顺应自然以养生具有两层含义：一方面，机体内环境的平衡协调和人体外界环境的整体统一，乃是人体生命活动赖以存在的必要条件。换言之，人们只有做到内在机体与外在自然环境的和谐协调，才可能实现去病延年的养生目的。另一方面，它也是中国传统文化中“天道自然”的哲学观在人体科学领域的必然延伸。研究中华养生可以发现，中华养生文化所追求的实际上是一种人体生命与自然万物的整体和谐状态。

福建武夷山风光 ▶



健康是长寿的先决条件，每个人的健康状况在很大程度上又依赖于他所生活的环境。环境包括地理环境、气候环境、社会环境和每个人居住的小环境。在环境中，有许多因素每时每刻都在作用于人的机体。中国有很多民居是根据当地特殊环境设计的，目的是有利于居住者的健康生活，例如北京四合院、苏州园林、安徽明代民居、藏族碉房、傣族干栏、苗族吊脚楼、蒙古族蒙古包等。宜于养生又有特色的中国著名文化村落有安徽西递、云南丽江、山西平遥、江西婺源、江苏周庄、福建永定等等，透过这些建筑布局我们能够看出先人在营造它们时所贯彻的养生理念。

庖丁解牛游刃有余

庄周是道家的著名代表人物，他的哲学思想在《庄子》一书中得到充分体现。此书中记载了一则寓言，读起来很有味道：

有一天，庖丁被请到国君的宫里，为其宰杀一头肉牛。只见他用手按着牛，用肩靠着牛，用脚踩着牛，用膝盖抵着牛，动作熟练自如。站在一旁的国君不觉看呆了，他禁不住高声赞叹道：“啊呀，真了不起！你宰牛的技术怎么会有这么高超呢？”

庖丁赶紧放下屠刀，对国君说：“我做事喜欢探究事物的规律。在刚开始学宰牛时，因为不了解牛的身体构造，眼前所见无非就是一头头庞大的牛。等到我有了三年的宰牛经验以后，我对牛的构造就完全了解了。我再看牛时，出现在眼前的就不再是一头整牛，而是许多可以拆卸下来的零部件了！我可以娴熟自如地按照牛的身体构造，将刀直接刺入其

庄子像 ▶



筋骨相连的空隙之处，利用这些空隙便不会使屠刀受到丝毫损伤。我既然连骨肉相连的部件都不会去硬碰，更何况大的盘结骨呢？一个技术高明的厨师是用刀割肉，一般一年换一把刀；更多的厨工则是用刀去砍骨头，所

以他们一个月就要换一把刀；而我的这把刀已经用了十九年了，宰杀过的牛不下千头，可是刀口还像刚在磨刀石上磨过一样锋利。我用极薄的刀锋插入牛骨的间隙，自然显得宽绰而游刃有余了。所以，我这把用了十九年的刀还像刚磨过的新刀一样。”

国君听了庖丁的一席话，连连点头，似有所悟地说：“我听了您的这番金玉良言，还学到了不少修身养性的道理呢！”

世间万物都有其固有的规律性，只要在实践中不断摸索，久而久之，就能掌握其规律，从而做到熟能生巧。人们的养生