

中国古代养生史略

周际明
著

东华大学 出版社

周际明 著

中国古代养生史略

东华大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代养生史略/周际明著. —上海: 东华大学出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-81111-657-1

I. ①中… II. ①周… III. ①养生 (中医)
—中国—古代 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202584 号

ZHONGGUOGUDAI YANGSHENG SHILÁE

中 国 古 代 养 生 史 略

著 者 周际明

责任编辑 张 煜

技术编辑 林 钢

装帧设计 林 钢

出版发行 东华大学出版社

(上海市延安西路 1882 号 邮政编码:200051)

印 刷 苏州望电印刷有限公司

版 次 2009 年 12 月第 1 版

2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 9.625

字 数 210 千字

书 号 ISBN 978-7-81111-657-1/R·006

定 价 23.00 元

前言

养生文化是中华民族优秀文化的一个重要组成部分，是对人的生命现象和生命历程的精心观察与深入探讨，它历史悠久，源远流长，博大精深。一个有着悠久历史的文明古国，之所以在地球上绵延生存下来，就是因为这个民族在与影响生命健康的因素不断抗争的过程中，获得了丰富的经验。中国古代养生文化的形成和发展经历了漫长的岁月，历朝历代养生名家、医家和广大劳动人民通过长期的防病保健的实践，不断丰富和发展了养生文化思想的内容，对中华民族的繁衍生息做出了卓越贡献。

养生之道，因人而异，然仁者见仁，智者见智。众多古圣先贤和医家都有自己的养生思想、原则和长寿经验，并各有特点。譬如老子主张“顺其自然，清静无为，致虚极，守静笃；知足常乐。”孔子“精神豁达，知足不贪，食居慎节，爱好广泛。”孟子的“善养吾浩然之气。”董仲舒提出“循天之道以养其身，谓之道也。”曹操“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已，盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年。”华佗“淡薄名利地位，动静相继，劳逸适度。”孙思邈“养生之道，常欲小劳，但莫大疲。”陆游“睡前热水洗脚，头脚寒暖，四季平安。”苏东坡认为，生在于“安”、“和”二字。“安”即静心，“和”即

顺心，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。”康熙“药补不如食补，不喜肥厚而喜粗食软蔬，不饮酒，厌恶抽烟。”乾隆“吐纳肺腑，活动筋骨，适时进补。”曾国藩“养生以戒恼怒为本。”他们把养生之道贯穿于人的思想、行为和日常生活之中，为我们做出了很好的榜样。

当然，古代的善养生者，之所以能寿登高域，也是因为有许多因素促成的，譬如精神与情绪、社会环境与经济状况、运动与起居、饮食与卫生、兴趣与爱好，以及人生的经历与境界等等。养生之道虽无一定模式，但有规律可循。本书以朝代为序，名家为体，根据中国上古时代、春秋战国、秦汉、魏晋南北朝、隋唐、宋元，一直到明清时期这一时间链来论述诸多著名人物、医家的养生思想和养生实践，从一个侧面反映了古代养生文化思想的历史；并融科学性、哲理性和知识性为一体，力求取其精华，去其糟粕，做到古为今用。

读者通过阅读，并根据自身的特点，汲取古人的养生思想和经验，为己所用，使自己的身体更加健康，人生更加精彩，为社会多做奉献。

本书在撰写过程中，得到了袁镇澜教授和吴宝升老师的大力支持和帮助，在此表示由衷的感谢！

目录

一、上古时期的养生

- (一) 人文初祖——伏羲^四
 - 1. 伏羲生平简介^四
 - 2. 伏羲的养生实践^六
- (二) 中华民族的始祖——黄帝^八
 - 1. 黄帝生平简介^八
 - 2. 黄帝养生术^九
- (三) 中华养生文化创立者——彭祖^{一一}
 - 1. 彭祖生平简介^{一一}
 - 2. 彭祖的养生长寿术^{一三}
 - 3. 彭祖对后世的影响^{一六}
- (四) 《周易》与养生^{一七}
 - 1. 《周易》简介^{一七}
 - 2. 《周易》养生学说^{二〇}

二、春秋战国时期的养生

- (一) 道教创始人——老子^{三〇}
 - 1. 老子其人^{三〇}
 - 2. 老子的养生智慧^{三一}
- (二) 儒学创始人——孔子^{三七}
 - 1. 孔子生平简介^{三七}
 - 2. 孔子的养生思想^{四一}
- (三) 逍遥自得——庄子^{四八}

1. 庄子其人 四八
2. 庄子的养生之道 四九
- (四) 善养浩然之气——孟子 五五
 1. 孟子生平简介 五五
 2. 孟子的养生思想 五六
- (五) “春秋第一相”——管仲 六〇
 1. 管仲生平简介 六〇
 2. 《管子》的养生学说 六一
- (六) 《吕氏春秋》的养生观 七〇
 1. 《吕氏春秋》简介 七〇
 2. 《吕氏春秋》养生思想 七二

三、秦汉时期的养生

- (一) 千古一帝——秦始皇 八一
 1. 秦始皇生平简介 八一
 2. 秦始皇的求仙不死梦 八三
- (二) 雄才大略——汉武帝 八七
 1. 汉武帝生平简介 八七
 2. 汉武帝的养生健身 八八
- (三) “鸿儒”——董仲舒 九二
 1. 董仲舒生平简介 九二
 2. 董仲舒的养生思想 九四
- (四) 医圣——张仲景 一〇〇
 1. 张仲景生平简介 一〇〇
 2. 张仲景的养生思想 一〇一
- (五) 医神——华佗 一〇七
 1. 华佗生平简介 一〇七
 2. 华佗与五禽戏 一〇八
- (六) 魏武帝——曹操 一一一

1. 曹操生平简介 一一一
 2. 曹操养生术 一一三
 3. 曹操诗言养生 一一五
- (七) 传统养生宝典——《黄帝内经》一一六
1. 《黄帝内经》简介 一一六
 2. 《黄帝内经》的养生哲学思想 一一九

四、魏晋、南北朝时期的养生

- (一) 侠士精神——嵇康 一二七
1. 嵇康生平简介 一二七
 2. 嵇康的《养生论》 一二八
- (二) 人仙之间——葛洪 一三三
1. 葛洪生平简介 一三三
 2. 葛洪的养生思想 一三五
 3. 个人修道与长生 一三八
- (三) 山中宰相——陶弘景 一四〇
1. 陶弘景生平简介 一四〇
 2. 陶弘景的《养性延命录》 一四三
- (四) 教育思想家——颜之推 一四七
1. 颜之推生平简介 一四七
 2. 颜之推的养生思想与实践 一四九

五、隋唐时期的养生

- (一) 药王孙思邈 一五七
1. 孙思邈生平简介 一五七
 2. 孙思邈的养生之道 一六〇
- (二) 食疗专家——孟诜 一六八
1. 孟诜生平简介 一六八
 2. 孟诜与《食疗本草》 一六九

- (三) 女皇——武则天 一七二
 - 1. 武则天生平简介 一七二
 - 2. 武则天的养生术 一七四
- (四) 著名道士——司马承祯 一七九
 - 1. 司马承祯生平简介 一七九
 - 2. 司马承祯的养生思想 一八二
- (五) “香山居士”——白居易 一八九
 - 1. 白居易生平简介 一八九
 - 2. 白居易的养生之道 一九二

六、宋元时期的养生

- (一) 睡仙——陈抟 二〇四
 - 1. 陈抟生平简介 二〇四
 - 2. 陈抟与睡功 二〇六
- (二) 大文豪——苏东坡 二〇九
 - 1. 苏东坡生平简介 二〇九
 - 2. 苏东坡养生理念与实践 二一三
- (三) 老年养生学家——陈直 二一六
 - 1. 陈直生平简介 二一六
 - 2. 陈直与《养老奉亲书》 二一七
- (四) 金元名医与养生家 二二〇
 - 1. 高尚先生——刘完素 二二〇
 - 2. 名医——李东垣 二二二
 - 3. “滋阴派”——朱丹溪 二二六
- (五) “仙翁”——邱处机 二三一
 - 1. 邱处机生平简介 二三一
 - 2. 邱处机养生观 二三二
- (六) 寿星诗翁——陆游 二三四
 - 1. 陆游生平简介 二三四

2. 陆游的养生观 ^{二三七}

七、明清时期的养生

- (一) 寿星——冷谦 ^{二四九}
1. 冷谦生平简介 ^{二四九}
 2. 冷谦的气功与导引 ^{二五一}
- (二) 明代大医家——万全 ^{二五七}
1. 万全生平简介 ^{二五七}
 2. 万全的《养生四要》 ^{二五八}
- (三) “张熟地”——张景岳 ^{二六三}
1. 张景岳生平简介 ^{二六三}
 2. 张景岳的养生思想 ^{二六四}
- (四) 老年养生专家——曹庭栋 ^{二六七}
1. 曹庭栋生平简介 ^{二六七}
 2. 曹庭栋的老年养生观 ^{二六八}
- (五) “古稀天子”——乾隆 ^{二七五}
1. 乾隆生平简介 ^{二七五}
 2. 乾隆的养生之道 ^{二七六}
- (六) 教育家和体育家——颜元 ^{二八二}
1. 颜元生平简介 ^{二八二}
 2. 颜元体育思想的主要内容 ^{二八四}
 3. 颜元的体育实践与意义 ^{二八七}
- (七) 清代重臣——曾国藩 ^{二八九}
1. 曾国藩生平简介 ^{二八九}
 2. 曾国藩的养生思想与实践 ^{二九〇}

一、

上古时期的养生

广义地说，自从人类始祖诞生的那天开始，养生作为一种文化现象也就随之问世了。只不过殷商时代之前的华夏民族发展史缺乏文字记载，仅仅留下了一个个充满神奇色彩的历史传说。

早在三皇五帝之前的旧石器时代，我国传说中的“阴康氏”部落的先民由于生活在潮湿的自然环境之中，加上劳动繁重，所以不少人得了“关节不利”的毛病。为了对付这种疾病，“阴康氏”部落的先民发明了一种“摔筋骨、动支节”的养生方法。这就是《路史》前纪卷九所说的：“阴康氏时，水渌不疏，江不行其原，阴凝而易闷。人既郁于内，腠理滞着而多重，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利道之，是谓大舞。”所谓“大舞”，实际上就是一种类似于气功导引的养生方法。其基本作用是宣达腠理、通利关节，达到散瘀消积、保持健康的目的。《路史》中有关“大舞”的记载虽属后人补记，但大体上却与原始文化的特征相吻合。

据《史记·扁鹊传》介绍，黄帝时的大将兼名医俞跗就十分擅长以按摩、导引及气功为内容的动态养生法。伴随着导引动功的产生，静功养生法也初露端倪。相传黄帝本人就曾向一个名叫广成子的人求教这种养生方法：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无所，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”（《庄子·在宥》）意思是说长生之道，关键在于清静无为，这就涉及到了静功养生的要点。

由夏至商，传说中的养生家不乏其人，其中最有名的要数彭祖。汉

代学者刘向所撰《列仙传》记载：“彭祖者，殷大夫也，姓篋名铿，帝颛项之孙，陆终氏之中子。历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，善导引行气。”除养生之外，彭祖还精于饮食养生和药物养生。

据有文字记载的历史确切性而言，中国养生文化的萌芽大概只能上溯到殷商时代。从已经出土的甲骨文的考证中可以发现，殷商时代的人们在生病、分娩时都祈祷祖宗神灵佑助；对日常生活中的吉凶祸福与健康状况也不时卜问，进而举行各种形式的祭祀活动以清除不祥。此外，甲骨文中还出现了有关个人卫生（如沐、浴）和集体卫生（如大扫除称“寇帚”）之类的记载。

逮至西周，养生思想进一步发展。周代还设有食医专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作，提出饮食调理要与四季气候相适应；并有了专职主管环境卫生的职官，如“庶氏掌除毒蛊”；“翦氏掌除蠹物……以莽草薰之”；“壶涿氏掌除水虫”，使水清洁。

（一）人文初祖——伏羲

1. 伏羲生平简介

伏羲氏，是五六千年前部落首领，继燧人氏为帝，建都宛邱（今河南淮阳县境内）。史所称颂的“三皇五帝”，伏羲为三皇（伏羲、神农、黄帝）之首，又称皇羲。相传他始倡男婚女嫁，从而繁衍了中华民族，为早于炎（神农）黄（轩辕黄帝）的始祖。他教民结网捕鱼，畜牧狩

猎，以充庖厨，故后人又称他为“庖牺”。庖牺画八卦，是最早的文字雏形，所以有人认为伏羲是人文初祖。

相传其人首蛇身，与其妹女娲成婚，生儿育女，成为人类的始祖。又相传他是古代东夷部落的杰出首领。伏羲氏是中国文献记载中的最早的智者之一。伏羲氏对事物有着敏锐的观察力、对土地有着深厚的感情，同时他又拥有着超人的智能。伏羲根据天地间阴阳变化之理，将他观察到的一切，用一种数学符号（这种二进制数学模式成为当今计算机技术发展的基石）描述了下来，创制八卦，即以八种简单却寓意深刻的符号来概括天地之间的万事万物。

上古时期，孟津东部有一条图河与黄河相接，龙马负图出于此河，伏羲氏依龙马之图画出了干、兑、离、震、巽、坎、艮、坤为内容的卦图，后人称为伏羲八卦图。伏羲氏仰观象于天，俯察法于地，用阴阳八卦来解释天地万物的演化规律和人伦秩序。伏羲氏造书契、正婚姻、教渔猎，结束了人们茹毛饮血、结绳记事的蒙昧历史，开创了中华文明。龙马负图寺遂成为“河图之源”，伏羲氏则被奉为中华民族的“人根之祖”、“人文之祖”。《汉书·孔安国传》曰：“龙马者，天地之精，其为形也，马身而龙鳞，故谓之龙马，龙马赤纹绿色，高八尺五寸，类骆有翼，蹈水不没，圣人在位，负图出于孟河之中焉。”

伏羲八卦奠定了我国最古老的哲学著作《易经》的基础。炎帝神农氏研究八卦，将每两卦相重叠，推衍为六十四卦。以后夏朝商朝对八卦六十四卦都有研究，夏朝继承炎帝的研究而称为“连山易”，是因炎帝出生于“连山”。商朝人宗轩辕黄帝对卦的理解而称为“归藏易”，因黄

帝主张“归藏”。

传说中，伏羲氏为人民作了许多有意义的事情。倡导男聘女嫁的婚配制度，从而结束了人类只知有母不知有父，长幼无序的原始群婚状态；指导臣民制造工具，结网打鱼，投矛狩猎，带领人们用兽皮缝制衣服，抵御寒冷，而狩猎活动的展开又使得动物类食物日益增加，很大程度上增强了当时的人们适应自然环境的能力；开创书契记事之先河，以取代落后的结绳记事方式；史料中还有关于他创立音乐、制琴瑟、定礼仪及社会管理活动方面的记载。由此可见，伏羲时代使人类的体质和智力都有了一个质的飞跃，大大促进了人类社会的进步。

伏羲部族在迁徙的过程中把生产劳动技术、日常生活经验、社会管理办法、走向文明的措施不断发扬广大，并汲取各地先进的经验和做法，传承和发扬了伏羲开创的远古文明，推动了社会生产力进一步向前发展，为我国人类早期社会摆脱蒙昧跨入文明阶段作出了重大贡献，开创了中华文明的先河。使中华文明薪火相传，源远流长。伏羲的“开天明道”之功，奠定了几千年中华文明繁荣昌盛的根基，伏羲氏得到了子孙世代崇敬，被尊称为“人祖”、“人宗”、“人皇”、“羲皇”，成为中华民族共同敬仰的“人文始祖”。

2. 伏羲的养生实践

从现存《易经》的卦义，就可看出伏羲是倡导饮食养生的。《易经》中的鼎卦：“以木巽火，亨饪也。”亨，煮也。饪，熟也。亨饪即烹饪。鼎，锅也。在锅中将食物煮熟了吃，这更保证了饮食卫生，比燧人氏时代用火直接烧烤食物进了一步。所以鼎还有革新的意思，后来有“革故

鼎新”之说。井卦，主张饮“寒泉”，即饮用清洁甘美的井水。颐卦，“自求口实，观其自养也。”但不要吃得肥头大耳，要“节饮食”。否则，“观我朵颐，凶”，即不节饮食，吃得肥头大耳，对身体不利。在噬嗑卦中还反对吃陈久太肥的腊肉，认为这种腊肉有毒，现在也认为腊肉含亚硝酸胺一类致癌物质。《易经》的需卦，提出“需于酒食”，“君子以饮食宴乐”。用酒食接待宾客，获得乐趣。但在未济卦中，反对“饮酒濡首，亦不知节也”，即饮酒要有节制，不能吃得熏熏大醉。以上可见，《易经》是重视饮食养生的，《易经》的第一作者伏羲更是饮食养生的倡导者。

伏羲还观天文、察地理，通晓日月阴阳的道理，创始了八卦，成为后世中医学理论哲学思想的主要文化根源之一。传说中，伏羲氏始创了九针，多是石制的。在冶金术发明之后，人们根据不同的需要创造出来了金属针，这也是对于中医学的发展具有重大意义的一大创举。九针的形状各不相同，有圆头的，用来按压止痛；有尖头的，用来点刺或放血；还有带刃的，用来切割等等。这是一套完备的外科用具，在原始社会中，就已经被用于医疗实践当中，这是十分令人惊诧的。另外，伏羲当时经常带领人们围着篝火跳舞，以驱寒取暖，强健身体。从而发现通过这种运动，可以祛除身上的一些病痛。这也是后来形成传统体育活动及导引术的雏形。