



中医养生逸事

《黄帝内经》有言：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，……大病已成而后药之，大乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”此一精辟论断为中医养生学的发展奠定了基础。数千年来历代养生学的繁荣，流派很多，可谓诸方竞秀，各善其长，主要分静养神、动养形、固精、调气、食养、药饵养等等。这对延缓衰老，提高人类寿命做出了卓越贡献，是祖国医药宝库中的一颗璀璨明珠。

主编/彭先髦



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医养生逸事

Zhongyi Yangsheng Yishi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生逸事 / 彭先髦主编. —北京: 人民军医出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5091-3212-8

I. 中… II. 彭… 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 203751 号

策划编辑: 王 宁 文字编辑: 张丽萍 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927297

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11.75 字数: 257千字

版、印次: 2010年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~3500

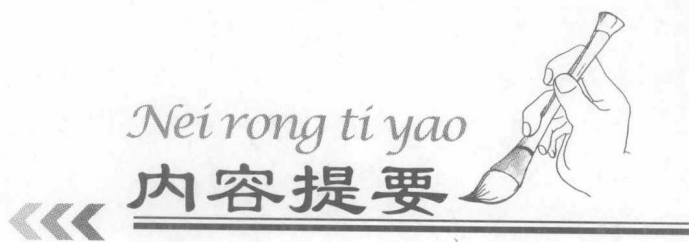
定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

Nei rong ti yao

内容提要



编者结合自己长期从事中医药理论研究和临证经验，立足推介中医养生事业的发展，深入介绍了中医养生探源、历代中医成就与养生流派之精华、中医养生原则的理论基础、中医对人生各阶段的认识与养生、中医饮食养生、神医趣闻逸事、古代名人养生擅其长、近代名人养生诸方竞秀、中医文化杂谈、古代巧医巧养案例等。本书内容新颖，通俗易懂，适合崇尚生活品质、追求生活质量的各行业人士阅读参考。

xu 序



中医养生有着悠久的历史。早在春秋战国时期，中医祖典《黄帝内经》业已行世，其中有言：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”这一精辟论断为中医养生学的发展奠定了基础。数千年来，历代养生学的繁荣发展流派很多，可谓诸方竞秀，各擅其长，主要分静养神、动养形、固精、调气、食养、药饵养等。这对延缓衰老，提高人类寿命做出了卓越贡献，是中医药宝库中的一颗璀璨明珠。

今天人们更希望自己能够“尽终天年，度百岁乃去”。为达到颐养天年的目的，切实遵循养生之道，乃为有效途径。《黄帝内经》明确指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，知其道者，法于阴阳，合于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，……故半百而衰也。”半百而衰者，乃不遵循养生之道使然也。

《中医养生逸事》，以讲述历代鲜为人知而多不见于经传的奇人真事的方式，全面介绍了中医养生的秘诀，内容丰富，通俗易懂，融养生方法于生活之中，真可谓道法自然，寄生命于林泉山水之乐也。所介绍的养生方法实用性强，操作性好，经

济实惠，易仿易学，是一本与《百草养生逸闻》交相辉映相互彰显的好书，故我以序之为乐。

序的作者是海南省中医院院长、主任中医师、世界中医药科技学院医学博士、广州中医药大学教授、海南医学院教授、国务院特殊津贴医学专家、海南省中医研究所所长、海南省有突出贡献优秀医学专家、海南省政协委员、“华夏医魂”全国百名优秀医院院长、联合国医疗产业专业委员会主管专家，其肖像被印在国庆 56 周年国家邮政局出版的第二套“世界杰出人士纪念邮票”上。是《中华全科医学》常务主编，《老年医学新进展》主编，并有《中医肝病与病毒性肝炎》《兴奋剂、毒药与药性》等多部著作传世。

林天东

2008年9月

Qian yan 前言



中医学是华夏文化的奇葩和伟大的医学宝库，是我国劳动人民在长期劳动实践和与疾病斗争中创造的医学科学，是中国文化的瑰宝和中华文明的结晶，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。时至今日，中医在中国特色医疗保健体系和维护人民群众健康中依然发挥着重要的作用，深受中国人民的欢迎和信赖。随着疾病谱的扩展，人们健康观念的转变，现代医学模式正由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合的模式转变；现代医学的理念正由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向进行调整，这些都促使中医药的理念思维和辨证论治方法的生命力和特色优势进一步凸显出来。中医药迎来了一个良好的发展机遇期。

中医是中国文化思想体系的产物。德国慕尼黑大学汉学家、中医学家满晰博教授曾说“我 30 年前就说过，中医是成熟的科学，是真正的生命科学”。

新中国成立以来，中医药迎来了生机勃勃的春天，国家迅速恢复了中医作为国医的地位。1954 年，国家正式提出符合医学界并为人民所拥护的“中医政策”。《人民日报》在一篇文章中说：“我国医学有数千年的历史，有丰富的内容和宝贵的临床经验，在中华民族与疾病的斗争中发挥了巨大的作用。继承和发扬这份文化遗产，认真学习研究它的学理和实践经验，用科学方法加以整理、总结，逐步提高其学术水平，使它更有效地

为人民服务，这是我们中医学界光荣而艰巨的任务。做好这项工作不仅有助于我国人民保健医疗事业的发展和提高，而且能使世界医学的内容更加丰富起来。”周恩来早就提出：“它（中医药）表现出来的独特技艺，是一门高深的艺术，其出发点和落脚点都是为中国和世界人民的健康事业服务的。”

发展中医药，必须大力弘扬中医药文化，普及中医药防病治病的知识。要以国家推进社会主义文化大发展大繁荣、弘扬中华文化、建设中华民族共有的精神家园、掀起文化发展的新高潮为契机，以发挥中医药传统文化在弘扬中华文化中的重要作用，促进中医药传统文化对外交流，不断增强中医药传统文化国际影响力为目标；大力推进中医药传统文化建设，大力促进将中医药文化与中医药医疗、教育、科研、产业相结合，使之与当代社会相适应，与现代文明相协调，与医疗保健相融合；保持民族性，体现时代性，提高普及性，增强服务性，使广大人民群众了解中医药，感受中医药，享受中医药。

彭先髯

2008年9月

Mu lu
目 录



一、 中医养生探源	1
上古时期中医养生智慧	1
春秋战国时期中医养生智慧	2
秦汉晋唐时期中医养生智慧	4
宋元时期中医养生智慧	7
清末民初是中医养生智慧压抑时期	9
新中国成立给中医养生带来了生机	10
二、 历代中医成就与养生流派之精华	13
中医主要成就	13
古代中医养生流派及其精华	21
三、 中医借易学作为养生原则的理论基础	35
中医养生阴阳模式、脏象、运气和气机升降学说	35
中医养生的十个原则	39
四、 中医对人生长各阶段的认识与养生	46
中医对生命、上寿与衰老的认识	46
中医谈优生优育	52
中医分辨体质养生	60

中医的生物钟养生法	68
养生必须要保护自然环境	71
中医的美学养生	76
中医谈健美与美容	81

五、中医饮食养生..... 86

食物功能与搭配宜忌	86
四时饮食养生宜忌	93
疾病与食物宜忌	101
粗粮养生之优势	119

六、神医趣闻逸事..... 135

神农氏	135
黄帝	137
伏羲	140
扁鹊	140
淳于意	145
华佗	147
王充的养生思想	155
王叔和	157
皇甫谧	158
嵇康	159
葛洪	162
张仲景	166
陶弘景	170
孙思邈	173



七、古代名人养生擅其长	185
彭祖长寿的秘诀	185
孔子的综合养生法	187
老子长寿经	191
庄周逸隐养生	193
陶弘景一心投向大自然	194
孙思邈养生法	196
武则天养生五宝	201
孟诜练形怡情	204
白乐天重养生	206
陆游养生法	211
三变养生法	216
苏东坡养生中几个故事	219
康熙为大臣谈养生四则	232
李渔养生法	236
乾隆养生故事	239
纪晓岚诙谐养生	241
郑板桥宽厚养生	245
刘纯养生法	249
八、近代名人养生诸方竞秀	251
齐白石八戒养生法	251
罗明山养生法	256
苏局仙养生法	259
五马奇人养生经	262
孙墨佛养生贵在养心	264

谢侠逊养生法	267
乌拉汗养生箴言	270
王云五三个为主养生法	273
刘海粟养生经	277
朱屺瞻的十不一画养生	280
梁漱溟养生法	282
冯友兰养生法	286

九、中医文化杂谈..... 290

动物自疗的启迪	290
走方医的德与技	292
炼丹服丹风唐代渐止	294
中医弃巫	297
“毒”字今昔谈	299
方士丹术促进了养生学的发展	303
房中术形成于先秦兴盛于唐	305
中医谈气功	308
中医谈酒	312
中医谈沐浴	314
中医谈厨房	322
侍医的酸甜苦辣	326
维那罗和尚是中国理发师的开山祖	329
中医“金元四大家”对养生学影响很大	332
医文医诗医联医谜	335
古代对医生称谓种种	342
古代医用讳言	343



十、古代巧医巧养案例	345
颜真卿为刘公子写条幅	345
苏耽橘井泉香	346
包恢嘲笑贾似道	347
找病因	347
小儿亦患相思病	348
一针舌自如	348
孙思邈降龙伏虎	348
不能乱用退热药	349
细问病情对症下药	350
吃透药理医理	350
医必求精	351
心病心治	351
巧治健忘	352
热鞋熨脐	353
治病找病根	353
甘草大枣汤	354
神方无价	354
身患多病按病理分治序	355
新居宅阴	356
毡帽代脑髓	356
奇方医虫脑	357
卧黄土，垫荷叶	358
庞安时针刺催生	359
诊病必须查病因对症用药	359

功在橘皮	360
恐胜喜	360
生姜解半夏毒	361



一、中医养生探源

• 上古时期中医养生智慧

中华民族是个特别关注养生的民族。我国古人很早就认识了养生的意义，记录远古古人生活的典籍中，不少提到了远古中国人的养生方法，如《吕氏春秋》记载，人在疲劳体乏时闭目静养片刻，或伸展一下肢体，腿脚不适时强迫按摩，胸闷时徐徐吐气，对身体十分有益。古人“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宜导之”，可见远古时人们已知道运用舞蹈的方法来预防关节病痛了。葛洪所著的《神仙传》中也记载了古代寿星彭祖因养生有道，懂得情致调理和饮食起居调理，懂得气功练气运动，到商朝末年已活了相当高龄的事，旧时因此把他当成长寿的象征。典籍中还提到了远古之人运用“导引”“沐”“浴”等方法来提高身体素质，防病治病，使人更好地适应自然的故事。

“火”“酒”的出现也推动了饮食养生的开始。到周代，人们对食物养生已十分重视了，据《周礼·天官志》记载，宫廷专门设养生医生，“医师上士二人，下士二人，府二人……掌医之政，聚毒药以供医事”。“食医中士二人，掌和五之六食、六欲、六膳、六羞、百酱、八珍之金”（《礼记》）。

上古的民众生活虽简陋，但已懂得居住环境与健康的关系，如由于河谷地区水源充足，土地肥沃，食物丰富，人都邻河聚族而居，《诗经·大雅·公刘》便记录了灾民定新居时，先要“观其流泉”“度其隰原”（观看水流和干湿情况）。为避野兽，“民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上（白天拣拾橡栗，晚上筑



巢睡于树上)”;“夏多积薪，冬则炆之(夏天储存柴火，冬天烧了取暖)”等事例(《庄子·盗跖》)。这一切说明了当时的人们已懂得力求构造良好的环境，以达到保障健康、减少疾病的目的。

• 春秋战国时期中医养生智慧

春秋战国时期，我国开始进入封建社会，生产力快速发展导致人们的生活水平迅速提高，学术上出现了“诸子蜂起，百家争鸣”现象，形成了“九流十家”等学术派别，在养生方面也涌现了各种观点、流派，其中道家体现的养生思想，特别是《黄帝内经》体现的养生保健经验，为中国养生学奠定了坚实的基础。此时的养生智慧主要有以下三点。

1. 崇尚自然，顺其自然 此时，人们开始进一步探求与总结有关疾病的防治和保健养生的方法。管子在《形势篇》中提出了“起居时，饮食节，寒暑适，则身得而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损”的养生观点。老子提出了顺乎自然、顺乎四时的养生思想：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《吕氏春秋·尽数》对顺应四时气候进行养生有了较为明确的论述：“天生阴阳、寒暑、燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害，圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”人生于天地，长于天地，与天地一体，必定与天地相应。因此，顺应天地四时，便成为养生术的基本法则。长沙出土的马王堆简书《十问》中也提到了：“君若欲寿，则察天地之道”的观点。《论衡·谈天》所提出的“因天之生，也以养生”就成了顺乎自然的中医养生学的理论依据。



2. 强调重视精、气、神 这源自于《内经》提到的人身“三宝学说”。《内经》认为精、气、神是人身的三宝，“得神者生，失神者死”，失去了这三宝，人命就难保。《庄子·知北游》中说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死”；《管子·内业》说：“精存则生，其外安荣”；《庄子·刻意篇》又说，神与精一样，“四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物。”

3. 主张静态养生 古人提倡“返朴归真”“清静无为”“少私寡欲”。老子在《道德经》中指出：“淡然无为，神气自满，以此将为不死药。”以上说明心神宁静、不轻举妄动、情态淡泊、不要有过多的欲望，精气便会内安并有益于延年。庄子在《天道篇》中说：“静则无为……无为则俞，俞者忧患不能处（意即精神愉快，忧患就不能侵扰），年寿长矣。”韩非子也认为静养精神对养生十分重要，他在《解老篇》中说：“圣人爱精神而贵处静。”《老子·八十亲》中提出了致静的具体方法，要“少私寡欲”、“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”，中国养生者崇尚的静养原则由此发展而来。中医初步创立了呼吸功养生的方法。《庄子·刻意篇》介绍了“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”这一吸取真气、排出废气的调气法，此法后来被发展成“六字诀”而广泛应用于养生锻炼，“熊经鸟伸”则成了华佗“五禽戏”的基础。中医认为，人们经常处于虚和平易的地位，就可以避免过早地衰老。《道德经》云：“柔弱者，生之徒。”老子主张“无欲”“无知”“无为”“返朴归真”，认为治病要“为之于未有，治之于未乱”，还强调“夫唯病病，是以不病”，意思是没病时防病，就不会生病了。这为以后“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的中医养生学打下了基础，实际就是以防为主，采取措施去主动防病，不是消极应付生病。此时古人也已关注