



● 李其忠 王颖晓 主编

中华养生一百句

天人相应的古训 ● 未病先防的名句 ● 情志摄养的忠告 ●
起居摄养的点津 ● 饮食摄养的箴言 ● 房事摄养的警语



中华养生一百句



●李其忠 王颖晓 主编

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生一百句/李其忠,王颖晓主编. —上海:复旦大学出版社, 2011. 9
(悦读经典小丛书)

ISBN 978-7-309-08365-1

I. 中… II. ①李…②王… III. 养生(中医)-格言-中国 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 165306 号

中华养生一百句

李其忠 王颖晓 主编

责任编辑/贺 琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 850 × 1168 1/32 印张 4 字数 68 千

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-08365-1/R · 1222

定价: 15.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

中华养生源流的追溯与当前养生趋热的思考

(代前言)

养生一词,早在《吕氏春秋》就有明确记载:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”意为知晓生命规律的人,其饮食起居、行为举止等不可有害健康、有害生命,这是养生最起码应该做到的。养生,古亦称摄生、治身、道生、卫生等。老年人延缓衰老之养生,又称寿老、寿亲、寿世、养老等。

数千年的中医药发展史,记录着无数先辈前贤对养生保健、延年益寿的丰富经验及学术成就。从养生学术发展的角度看,大致可分为以下几个历史阶段。

远古时期 早在秦汉时期的医学经典《黄帝内经》就有关于上古之人养生之道的记载,其“能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”是说远古时期的先民,懂得养生事宜,故能保持形神的健全和谐,命长百岁而获天年。追溯旧石器

时期,由于火的发明,改变了先民的食性,熟食便是食养、食疗、灸熨的起源。新石器时代,先民已能磨制石器、骨器,因此又有了砭石、石针的应用;先民在采集、狩猎之时,听百鸟之鸣,闻松涛之声,观禽兽之姿,渐感于心,随动于情,模而仿之,便是音乐、歌舞、导引的发端。殷商的甲骨文就有“沐”、“浴”、“寇帚”的文字记载,表明奴隶社会时期已重视个人卫生和环境卫生。甲骨文中尚有“疾言”(语言障碍)、“疾耳”(听力障碍)、“疾首”(头部疾患)以及使用针灸、按摩、导引、热熨等进行防病、治病的记载。

先秦时期 春秋战国时期,医学知识大有发展,其中不乏养生保健的精辟论述。如《老子》认为“虚其心、实其腹、弱其志、强其骨”,才是“根深蒂固、长生久视之道”。《庄子》则说“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊径鸟伸,为寿而已矣”。《管子》指出“精存自生,其外安荣,内藏以为泉原”。《吕氏春秋》将运动喻为“流水不腐,户枢不蠹”。诸子之说,应为调神、纳气、存精、炼形等养生理论的萌芽。而“天人相应”的养生法则,早在诸子之说中就有蕴含。如《老子》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”

秦汉魏晋时期 《黄帝内经》的问世,更是奠定了中医养生学的理论基础,其所载的“不治已病治未病”、“正气存内,邪不可干”、“恬淡虚无,精神内守,病安从来”、“人以天地之气生,四时之法成”等均成为中医养生名言。《黄帝内

经》中广泛应用针刺、灸炳、气功、按摩、温熨，以及阳光、空气、饮食、运动、时序、色彩、音乐、气味、声音等以祛病延年，对后世养生学的发展，具有深远影响。《三国志》记载了华佗的运动养生观：“动摇者谷气得消，血脉流通，病不得生。”其还创制了五禽戏，具有动静相兼、刚柔相济的特点。这一时期，已有养生学之专著、专论问世，如晋代葛洪《抱朴子·内篇》、嵇康《养生论》、北齐颜之推《颜氏家训·养生篇》、梁代陶弘景《养性延命录》等。诸书、诸论都提倡养生重在保精养气调神，主张浴阳光、弃厚味、薄名利、节色欲、饮清泉、服补药。

隋唐时期 养生之术至隋唐大有发展，隋代巢元方所撰《诸病源候论》中有养生专论“补养宣导法”。被后世奉为“药王”的唐代医家孙思邈《千金要方》也有养生专篇《养性》，其吸取了《内经》、扁鹊、华佗、葛洪及诸子百家的养生思想与成就，成为这一时期最具代表性的养生专论。有学者归纳孙氏养生要点有五：一是陶冶性情，主张“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”，以保持情绪稳定，增强生命活力。二是生活有常，做到劳逸结合，起居有节，寒温适度，以顺应自然。三是饮食清淡，主张少食大荤厚味，避免过饥过饱，认为享受太丰，每为疾病、夭寿之因。四是动静结合，指出安居不动易致经脉壅塞，故倡“摇动肢体，导引行气”。五是食药补养，常采用牛乳、黑芝麻、黄芪、白蜜、枸杞等药食

补养身体。孙氏认为,神仙之道不可致,养生之术当可行,使养生之术从虚无缥缈之说中解脱出来。其自身既言之,亦行之,寿至百有余岁,成为医学史上的寿星。“安者非安,能安在于虑亡;乐者非乐,能乐在于虑殃”,这便是孙氏“安不忘危”、防患未然的养生箴言。

宋金元时期 该时期的养生专著颇多,其他医著中养生专篇、专论更是时有所见。或总结养生经验,整理养生成就,使其更趋完善;或积累养生新经验,创建养生新知识,使其不断发展。

养生专著、专篇中,宋代李昉《太平御览养生篇》、周守忠《养生类纂》、《养生月览》、蒲处贯《保生要录》、愚谷老人《延寿第一绅言》、陈直《养老奉亲书》以及《沈括良方》中的“问养生”、“养生说”;金元刘河间《舍身论》、邱处机《摄身消息论》、忽思慧《饮膳正要》以及朱丹溪“养阴论”、李东垣“脾胃论”、张子和“攻邪扶正论”等,均具有代表性。上述养生专著、专篇从不同角度,强调“未病先防”、“既病防变”的养生预防思想,深刻阐述精、气、神在寿夭健衰中的重要作用,对于淡饮食、和喜怒、慎四时、护脾胃、练功法、保真元等方面也均有全面论述。金元王珪《泰定养生主论》更是提出养生当从幼年开始,并详细阐述自幼至老调摄有序的养生方法,认识到衰老是一个漫长的过程,卓有见地。其时,养生练功已成社会风尚,连诗人陆游《养生》中也有“两目神光穿夜

户，一头胎发入晨梳”的诗句，以描绘其病后养生而致神采奕奕的状态。

明清时期 明清时期的养生著作更趋实际，对唯心养生观多有抵触。如：明代医家李梴《保养说》指出：《内经》所言“精神内守”、“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，是养生的正宗，力倡避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等颇为实用的养生法。医学大家张景岳《类经·治形论》倡言“善养生，何不先养此形？”将养形作为养生之首务，颇为实在，颇具创见。龚廷贤《寿世保元》选载了不少抗衰延年方药，如“长春不老丹”、“扶桑至宝丹”、“八仙长寿丸”等，并提倡“诗书悦心，山林逸兴”，充实了调补养生、娱乐养生、环境养生诸法。龚居中《红炉点雪》指出“善服药，不如善保养”，总结出“祛病延年一十六句之术”，概括了古代气功导引之大要。龚氏还认为“歌所以养性情，舞所以养血脉”，明示轻歌曼舞具有良好的养生作用。明代高濂所辑《尊生八笺》，从八大方面论述延年之术、祛病之方，其内容之全面，资料之丰富，知识之广博，议论之深刻，在同类著述中实属罕见，今之喜好养生者仍大可一读。至清代，养生学术虽无大的进展，然养生专著甚多，有统计不下五六十种，其中曹慈山《老老恒言》、汤灏《保生篇》、唐千顷《大生要旨》等，可谓其代表作。清代名医徐灵胎对人寿夭之因有独到见解，其在《元气存亡论》中指出，人之寿夭，“当其受生之时，已有定

分”，已认识到先天遗传因素在个体自然寿命中的重要作用。

近现代 十九世纪中叶，中国逐渐进入半殖民地半封建社会，由于民族虚无主义思潮的影响，中医学曾一度横遭摧残，传统养生学的发展也随之遭受严重阻力，不仅养生学著述骤减，而且崇尚养生的社会风尚也一度趋淡。新中国成立后，政府大力扶持中医药学，养生学也因此得以发展。尤其是近年来随着全社会物质文明和精神文明的快速提高，养生受到广大民众越来越多的关注，养生学理论研究也不断取得进展。历代养生名著，包括儒、释、道等经史百家典籍被校勘注释后大量出版。在整理古代文献、总结养生经验，并结合现代研究的基础上，出版了为数众多的具有时代气息的养生学专著。养生学术界积极开展学术交流活动，举办多种形式、多个系统的养生保健学术研讨会，全国中医院校也先后将“中医养生学”列入重要课程，以养生为专题的中外学术交流活动也日益频繁，有力推动了颇具中医特色的现代养生学的发展。

当今社会，对于养生保健的重视程度前所未有。究其“养生热”形成的原因应该是多方面的。

现代迅速增长的物质生产，高度发达的科学技术，丰富多彩的精神生活，给人类，尤其是都市人带来了众多的享受和极大的便捷。然而，生活在都市，人口密度高，生活节奏

快,环境污染和生态失衡严重,社会压力和精神负担增大,对人们的身心健康带来诸多的负面影响。

异化现象,普遍存在 现实生活表明,人类征服自然界的能力越强,成果越大,人类离自然界就越远,人的自然本性的丧失也就越多。同样,个人从社会得到的权利和保障越多,个人受到社会的约束和限制也就越多。这便是人类面对的一个无法避免的矛盾。这种人类创造活动中的事与愿违的现象,在哲学上被称为“异化”现象。这种“异化”现象在当今社会,尤其是都市更为突出。

当今都市生活,人与自然、人与社会的异化程度进一步加深。都市的工作岗位多,薪水待遇高,但有多少人为择业艰难、竞争激烈而忧心忡忡;都市生活条件好,配套设施全,但有多少人为房价虚高、购房无望而心灰意冷;都市科技进步,工业发达,但有多少人因环境污染、生态失衡而深受其害;都市业余生活丰富,娱乐场所遍见,但有多少人因迷恋网吧、沉溺酒色而身心受损;都市地缘广阔,交通发达,但有多少人因道路堵塞、上班费时而疲于奔命;都市人才集中,精英荟萃,但有多少人因工作压力大、生存代价高而抑郁焦虑;都市医疗条件好,医保覆盖广,但有多少人因药源性损害、医源性损伤而痛苦不堪;都市权贵集中,生活优越,但有多少人因食不厌珍、行必有车而“三高”(高血压、高血脂、高血糖)迭起……

不少有识之士为都市人日益被迫成为经济动物、物质奴隶而甚是担忧。经济和物质的强大压力,几乎使都市人的自我丧失殆尽,人们陷于严重失落和迷惘的痛苦之中,竭力呼吁“返璞归真”、“回归自然”。人生活于天地之间,时空之内,形神机能活动不可避免地受到自然环境和社会环境的影响,科学养生必须置人于环境之中,加以重视,给以考量。

针对都市人健康的种种困惑,养生保健应有针对性良策。

养生保健,当分层次 应该意识到养生保健是多层次、多角度的。

一是依靠整个社会(政府、社区)尽可能地为都市人创造一个良好的养生环境。空气、水质、土壤、绿化、声光,乃至于社会治乱、政治氛围、民情习俗等均是构成生存环境的要素。良好的生存环境,有利于群体的养生保健;不良的生存环境,有害于市民的身心健康。这一点我们既有沉痛的教训,也有成功的经验。

二是依靠医学力量(医院、医生)积极发挥健康咨询、养生指导和早期诊治疾病的作用。长期以来,医院、医生主要承担临床医学的责任。随着医学理念的改变和医疗市场的扩展,在民众养生保健领域中,医院、医生也应扮演主要角色。

三是依靠社会个体(个人、家庭)有意识地做好自身养

生或帮助他人养生。有意识、有目的的科学养生活动伴随一个人的终生。人生在世,外有邪气之侵,天时之感;内有七情忧患,饮食劳逸,疾病发生在所难免。病前预防、病中治疗、病后康复的全过程中都必须有养生行为的参与或配合。

上述三个层面的养生活动,既各有侧重,又互有关联。三者有机结合,才能展现一幅完整的具有民族特点、时代特色的都市养生画卷。

养生活动,调神为先 应该意识到人们的养生保健应更注重精神养生。所谓精神养生,系指保养身体必先调神怡情,才能形神兼备。三国曹魏时期著名文学家嵇康著有《养生论》,指出:“精神之于形骸,犹国之有君也。神躁于中,而形丧于外,犹君昏于上,国乱于下也。”他还提出例证云:“夫服药求汗,或有弗获,而愧情一集,涣然流漓;终朝未餐,则嚣然思食,而曾子衔哀,七日不饥;夜分而坐,则低迷思寝,而内怀殷忧,则达旦不瞑。劲刷理鬓,醇醴发颜,仅乃得之。壮士之怒,赫然殊观,植发冲冠。”

精神情志调养对于保持身心健康重要性的论述,古今宏论,莫过于此。嵇氏举例,如服药以求汗出,尚未必如愿,然羞愧之情一起,则汗流不止;一日不食,饥饿难耐,然曾子(孔子弟子)执亲之丧,数日未食不饥;夜半而坐,神倦嗜睡,然深怀忧虑,则通宵不思睡眠;梳理鬓发,厚酒荣颜,未必改观,然壮士发怒,则颜面骤变,发鬓立直。凡此种种,充分说

明精神情志活动对于身心健康的重要影响。

养生之要,当以养性调神为先。中医学对此多有精论,强调通过主动的修德以怡神、调志以摄神、节欲以安神、静心以养神、积精以全神等多种途径,保护和增强人的精神健康,力求达到形与神的高度统一的养生目的。

养生趋热,原因探究 笔者认为,只要稍作调研,稍作思考,对当前养生趋热的原因不难作出归纳:

一是我国社会正处于转型期,竞争激烈,压力剧增,各阶层人群中的主体在身心两个方面更容易处于亚健康 and 疾病状态;

二是当下民众物质生活水平不断提高后,势必会更加关注健康,珍视生命。不能温饱,岂谈养生。重视养生的程度是社会进步的晴雨表;

三是现有的医疗体制,不能满足民众对于健康的需求,以致无奈地发出了“求医不如求己”、“有病求治,不若无病养生”的呼喊;

四是传统文化在复兴,作为传统文化重要组成部分,并一直在民间代代相传的中医养生文化,自然会受到格外关注。

编著本书,责无旁贷 追溯历史,养生之学,源远流长,值得深入发掘,发扬光大。

曾几何时,与天斗,与地斗,与人斗,尚言其乐无穷。然

“斗”的结果，令社会动乱，民族几亡。提倡养生保健，重视修身养性，必然出现“和”的局面——社会和谐，民心和泰，何乐不为？

当今之日，养生趋热，亦为文明进步的标志之一。然而，书市养生之作，鱼目混珠，良莠难辨，广大民众急切希望去伪存真、去利存实之作面世。

笔者终身以中医理论研究、教学为业，传播养生文化责无旁贷。中华养生名言警句，散见于诸子百家、中医典籍之中，索隐钩沉，细玩精选，确非易事。注释今译，发挥己见，更属疑困。笔者勉为其难，终撰成册。唯因才疏学浅，缺乏经验，编著工作必存诸多疵瑕，尚祈读者不吝赐教。

本书编著过程中，得到上海中医药大学黄兰英博士生、张佳硕士生的大力协助，在此致谢！

本书编著出版，得到上海中医药大学中医药文化研究与传播中心和上海市重点学科建设资助（项目编号：S30301）。

目 录



中华养生源流的追溯与当前养生趋热的思考(代前言)	1
一、天人相应(1~9 则)	1
二、未病先防(10~19 则)	13
三、情志摄养(20~42 则)	26
四、起居摄养(43~70 则)	50
五、饮食摄养(71~90 则)	77
六、房事摄养(91~100 则)	96

一、天人相应(1~9 则)

天人相应,是我国古人用于认识自然、解释世界的方法论,其借助于对自然天地运行规律的认识来解释和指导人事,而中医学同样用其来认识人体自身的生命规律、疾病的预防治疗和养生的基本理念。中医理论体系包括中医养生之道,正是在天人相应思想指导下得以形成并不断发展的。

早在《黄帝内经》即在不少篇章中反复强调天人相应,其精髓是人的生命运动、人的疾病过程,乃至人的养生活动都必须顺应天地自然。如《灵枢·刺节真邪》指出:“与天地相应,与四时相副,人参天地。”《灵枢·岁露》也说:“人与天地相参也,与日月相应也。”

“参”,是要求从不同情况的对比、比较中,求得一个存乎其中、出乎其上的新结论,如参考、参校、参稽、参验等。有学者经研究认为,“参”,是我国先秦时期重要的思维方法,

而“人参天地”、“人与天地相参”，是战国至秦汉时期众多思想家的共识，如《管子·形势》说：“有无弃之言者，必参于天地也。”《荀子·天论》说：“天有其时，地有其财，人有其治，夫是之谓能参。舍其所以参，而愿其所参，则惑矣。”《吕氏春秋·序意》更是明确地指出了人与天地相参的思想：“上揆之天，下验之地，中审之人。”

人生活于天地之间，时空之内，与万象同源，与万物同律。春秋战国时期所兴盛的天文历法、地理物候等的研究对象，均与人体生命活动息息相关。而这些研究成果为中医学天人相应理论奠定了自然科学基础。

《黄帝内经》广泛吸取了天文、地理、物候等方面的成就，并将其与人体生命活动规律有机融合，最终构建了系统的天人相应理论。之后的中医理论包括养生理论的发展过程中，也始终将天人相应理论作为其思辨方法和基本特点，至今仍有不少学者探索其中的奥妙，可见天人相应堪称中医养生理论的精髓所在。

天人相应的整体观，反映或体现在人体生命活动之中，自然环境对人体生命运动的影响涉及许多方面。

首先，体现在指出人体生命即是天地自然的产物。生命运动是自然发展到一定阶段的必然产物，天地阴阳二气的对立统一运动为生命活动的产生提供了最为适宜的外在环境。天地之气，给人类以生活的各种物质。四时之法，同样影响