

全面解读儒、道、墨等大家的养心、养生之法，
细致入微地分析每一步操作与方法要领。

跟诸子 百家 学养生

李丹溪 | 编著
田丁

无法逾越的科学养生法 现代人独特的养生之道

遵循“天人合一”的自然规律，
结合现代生活的方方面面，
养出健康、快乐、智慧的人生。



贵州科技出版社

李丹溪

田丁



跟诸子百家

临学养生

图书在版编目 (CIP) 数据

跟诸子百家学养生 / 李丹溪, 田丁编著. — 贵阳:
贵州科技出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7 - 80662 - 921 - 5

I. ①跟… II. ①李… ②田… III. ①养生 (中医)
- 经验 - 中国 - 古代 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 060491 号

跟诸子百家学养生

李丹溪, 田丁 编著

责任编辑 熊兴平

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次

字 数 276 千字

印 张 17.25

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 921 - 5

定 价 35.00 元

中医，指中国传统医学。它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物论和自发的辨证思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展而来的医学理论体系。

中医以整体观、相似观为主导思想，以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型，以辨证论治原则，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，利用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和。此外，中医学的最终目标并不仅止于治病，更是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范状态，即真人、至人、圣人、贤人的境界。

近些年来中医养生大热，单看电视节目中就可以发现有《大宅门》《神医喜来乐》《神医大道公》《大国医》等诸多优秀作品，可谓是脍炙人口，老少咸宜。此外，养生保健讲座对话类节目也越来越多，各大中医医院更是人满为患，一号难求。其中，挂号的不全是来瞧病的，咨询健康知识和养生方法的人占了相当的比例。这带动了诸多周边产物犹如雨后春笋一般的发展，真可谓有了“全民养生”之势。

说起养生，什么是养生呢？

养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之

意。简单地说就是谋求长生，并且要健康地活着——“活得要有意义”并且“有意义地好好活着”。

现在的中医养生书籍大多只是一些具体的保健手段的介绍，缺乏正统中医知识的指导。这种有“术”无“道”的介绍，很容易将读者带进误区，使中医的精髓——“中医文化”流失。失去文化的中医是无法生存的，而没有活力的中医是不能给大家太大帮助的。

在编著本书时，我们从中国传统文化与中医养生的方方面面入手，将中医文化的内涵加以阐释。通过中医文化，给读者朋友们传递专业的中医养生知识和实用的养生方法，使大家既能获得养生之“术”，又能真正理解养生之“道”。

全书分上、中、下三篇。上篇是以战国时期“九流十家”的思想对中医学的影 响及圣贤的养生智慧娓娓道来，并探讨相关的养生保健方法。中篇讲述中医发展史上的各家学说及其在养生方面的应用，介绍与一些疾病有关的治疗保健方法。下篇以体质因素和药膳的微调阴阳平衡为切入点，剖析男女老少体质特征及生理状况，设计饮食计划及合理生活方式、健身方法。

在这里，我们还要善意地提醒广大读者，尽信书不如无书，我们始终坚信这一点。其一，看书看电视的时候可以不带有自己的观点和看法，但是之后一定要有所思考；其二，您在实践养生的过程中，当需要用到中医方法为您的健康服务时，请您务必咨询一下专业医生，听听他们给您的意见与建议，再予以施用。

感谢那些为我们提供浩瀚知识的圣人先贤，以及为本书的出版付出辛勤劳动的同志。由于吾等较之传统医学中之先贤大家，实属后生，如有疏漏之处，还望海涵并指正。

在此，谨献上我们对广大读者最真诚的祝愿——祝君健康！

李丹溪 田丁
于北京

上篇 勤求博采,九流十家

第一章 道法自然——道家

- 第一节 明道以养生——道家哲学浅释 / 5
- 第二节 老子的养生哲学 / 7
- 第三节 庄子的养生智慧 / 9
- 第四节 身边的道家养生经 / 11

第二章 修身齐家——儒家

- 第一节 爱人以长寿——儒家思想撮要 / 17
- 第二节 圣人的教诲 / 18
- 第三节 孟子论养生 / 21
- 第四节 儒者亦医 / 25

第三章 墨守成规——墨家

- 第一节 墨守成规,兼爱苍生——简谈墨家思想 / 26
- 第二节 从墨家思想看中医学养生 / 28

第四章 朴素辨证——法家

第一节 没有规矩不成方圆——辨证的方法论 / 35

第二节 法家的养生启示 / 36

第五章 因人制宜——名家

第一节 逻辑游戏——名副其实的哲学 / 43

第二节 从名家思想看中医学养生——含有辨证因素的观察和分析 / 45

第六章 五行阴阳——阴阳家

第一节 太极两仪——双鱼的乾坤 / 53

第二节 《易经》中的养生奥义 / 56

第三节 阴阳养生发微 / 60

第七章 连天合人——纵横家

第一节 天时地利俱合人——纵横捭阖自一家 / 63

第二节 天人合一的养生谋略——从纵横家思想看中医学养生 / 66

第八章 吉祥三宝——杂家

第一节 触类旁通——杂家风貌概观 / 72

第二节 淮南春秋养生法 / 74

第九章 药食同源——农家

第一节 民本爱民——农家思想精要 / 81

第二节 农家思想与中医学养生 / 85

第十章 青史传医——小说家

第一节 街头巷尾又一流——小说家概略 / 91

第二节 历史长河医作舟 / 93

中篇 各家医说,厚德济生

第一章 养生溯源——上古医学

第一节 神农尝百草,得茶解百毒 / 103

第二节 是药三分毒 / 106

第三节 汤药煎服有讲究 / 108

第四节 望闻问切,四诊合参 / 111

第二章 治病之本——伤寒学派

第一节 温毒五大证 / 112

第二节 防病治病,巧用石膏 / 114

第三节 感冒的家庭防治 / 116

第四节 天天泡脚,胜于吃药 / 120

第三章 热用寒凉——河间学派

- 第一节 保养身体莫上火 / 124
- 第二节 夏天一碗绿豆汤,不用医生开药方 / 127
- 第三节 糖尿病的日常保健 / 130

第四章 调理脾胃——易水学派

- 第一节 用药归经,有的放矢 / 133
- 第二节 后天之本重脾胃 / 135
- 第三节 补中益气身体健 / 137
- 第四节 四季脾旺不受邪 / 139
- 第五节 胃不和则卧不安 / 140

第五章 祛邪事亲——攻邪学派

- 第一节 以攻为守亦保身 / 144
- 第二节 四季补益有诗情 / 146
- 第三节 实用方法调二便 / 149

第六章 滋阴降火——丹溪学派

- 第一节 阴不足论与失眠 / 153
- 第二节 保胎益母有良方 / 157
- 第三节 六味地黄加减配,大同小异有专长 / 159

第七章 脾肾并重——温补学派

- 第一节 打开人体生命之门 / 163

第二节 先天也需后天养 / 165

第三节 小儿保健有妙招 / 169

第八章 攻伐戾气——温病学派

第一节 智斗小儿水痘斑疹病 / 173

第二节 从容面对传染病 / 176

第三节 银翘解毒散,清解上焦疴 / 179

下篇 男女老少,药膳饮食

第一章 男女老少

第一节 中医文化之于男性健康——男人哭吧不是错 / 185

第二节 中医文化之于女性健康——女人不哭 / 194

第三节 中医文化之于老年健康——廉颇老矣,尚能饭否 / 201

第四节 中医文化之于少儿健康——少年强则中国强 / 211

第二章 药膳饮食

第一节 吃荤食素 / 222

第二节 饮酒品茶 / 230

第三节 饮食节制与禁忌 / 242

第四节 医食同源与药膳 / 247

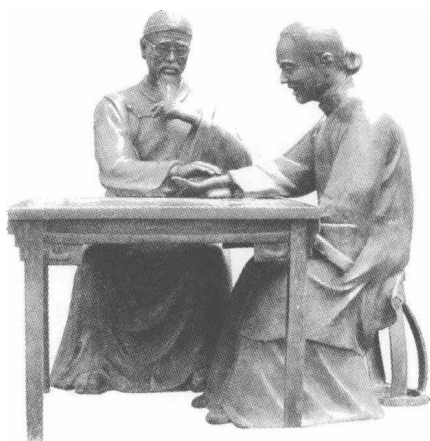
附录 食疗歌诀 / 255

弄

上篇 勤求博采 九流十家

養

- 第一章 道法自然——道家
- 第二章 修身齐家——儒家
- 第三章 墨守成规——墨家
- 第四章 朴素辩证——法家
- 第五章 因人制宜——名家
- 第六章 五行阴阳——阴阳家
- 第七章 连天合人——纵横家
- 第八章 吉祥三宝——杂家
- 第九章 药食同源——农家
- 第十章 青史传医——小说家





传承文明，修身养性

古希腊有三大哲学家——苏格拉底、柏拉图、亚里士多德。而在神秘的东方古国——中国，这个时代属于老子、孔子和孟子。两大文明遥遥相望，交相辉映。

春秋战国时期，各诸侯为了称霸天下，积极寻找人才，希望能得到富国强兵的方法，各种思想学派就因此出现了。这些思想家纷纷向君主提出了他们的想法，希望可以得到君主的采用，因此这时期的言论极为自由，形成了百家争鸣，诸子蜂起的局面。这是中国学术思想发展的黄金时代。

在黄金时代的弄潮儿中，“九流十家”是一个代名词，也代表着当时的主流思想，是最摩登、最有创意的。“九流十家”的“九流”与“三教九流”的“九流”不同。“九流十家”一称出自班固《汉书·艺文志诸子略序》，为东周时期诸子百家中的最具代表性的十家。

“九流”是指：儒家，代表人物是孔子，孟子，荀子；道家，代表人物是老子，庄子；墨家，代表人物是墨子；法家，代表人物是李悝，慎到（重势），申不害（重术），商鞅（重法），韩非；名家，代表人物是公孙龙，惠施，邓析子；阴阳家，代表人物是邹衍；纵横家，代表人物是苏秦，张仪，鬼谷子；杂家，代表人物是吕不韦，淮南王；农家，代表人物是许行。

“九流”之上再加上小说家（代表人物是青史子），就是“十家”了。



由于小说家只是道听途说，没有系统的理论，因而其思想不大受后世重视，所以不入流，只能称作“家”。

虽然在秦以后，“废除百家，独尊儒术”，以此来愚弄人民，但是真金不怕火炼，优秀的思想得以保留，并体现在我们的生存环境中，深入人心，为人们所接受。

祖国医学源远流长，已经不仅仅是技术，而是上升为艺术，更代表着一种文化。她本身不是独立的，是和万物有着普遍联系的，尤其是与中国传统文化之间有着强有力的连续性。可以说中医是建立在哲学基础之上的。

所以说，研究中国传统文化和古代哲学，就是在探寻中医的根；学习圣贤哲人的教诲与生命智慧，也就是在研习中医真正的魂。

通过研究“九流十家”的思想，我们可以看到：

道法自然的道家在明道以养生，更有修身齐家的儒家、墨守成规的墨家、讲究朴素辩证的法家、讲述因人制宜的名家、玩转五行阴阳的阴阳家、提出连天合人的纵横家、博采众议的杂家、实践药食同源的农家，青史传医的小说家更是像是历史长河中的舟船一样，传达着前人的经验，思想的火种，更传递着健康。

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”希望本篇能够给您提供一些思路与线索，让您眼前一亮，获得启迪，使您从中可以悟出一些道理，找到适合自己的养生之法。



第一章 道法自然——道家



第一节 明道以养生——道家哲学浅释

【道家溯源】

道家，是中国春秋战国时期诸子百家中最重要思想学派之一。道家以自然为本的理论与中医理论基础中的自然论如出一辙，其“保身”与“尊生”的观点更是与中医思想有着不可割裂的联系。

道家思想起始于春秋末期的老子。老子，名李耳（约公元前571～前471年），字伯阳，又称老聃，楚国人，是我国古代最伟大的哲学家和思想家，被尊为“中国哲学之父”。著有《道德经》五千余言。他修道而长寿，大概活了一百余岁，被同时期的孔子（公元前551～前479年）赞为“犹龙”。在秦代并没有道家这一名称，用“道”一词来概括由老子开创的这个学派是由汉初开始，这时，道家也被称为道德家。



老子

之后道家思想渗透于中国文化的各个方面，魏晋玄学是最明显的复兴思潮。先秦各家内，一般都可以区分出众多派别，道家也不例外。道家思想的主要流派是老子、庄子和黄老学派，此外杨朱思潮可能影响了老子和庄子，同时又融会于两者中。不同的学派之间思想也不同，或偏于治国，或偏于治身。东汉班固所著的《汉书·艺文志》中，共列有道家著作37种，933篇，他们大多著于先秦时期。

【道家与道教】

“道家”与“道教”二词，常被不加区别地使用。从历史来看，这两个词指代过很多不同的内容，也曾混为一谈；现在也仍然有人主张将二者等同起来。

然而，如果将道家理解为由老子、庄子开创，并在魏晋时期被重新发明的哲学思想流派，将道教理解为于两汉时期逐渐形成，后又有若干发展分化的宗教，那么，虽然道教在理论上汲取了道家思想的大量因素，甚至奉老子为教主，但是二者还是不能混为一谈，也不能说道教理论就是道家思想。

比如说，道教所谓的“长生不老、成仙通神”之说，老子、庄子并未言及，也不能视为老子、庄子思想的合理引申。所以，道教以老子为宗，与其追求修炼成仙的说法是荒谬的。引起两者间关联的原因可能仅在于道家文字中描述对于领悟了“道”与悟“道”的长生者的意象。

【道家的生命观】

在《老子》中，虽然没有直接讨论人的寿命生死问题，但从其一切均不得违反自然规律的宗旨观之，是不相信长生不死的，即所谓：“飘风不终朝，骤雨不终日”“天地尚不能久，而况于人乎？”而成书于其后的《庄子》，对于生死乃自然规律这一点，则有较明确的说明，如：“终其天年而不中道夭者，是知之盛也”“死生，命也。”“生之来不能却，其去不能止。”在《庄子》借寓言、故事阐发道家思想的表现形式中，提到寿限“上及有虞，下及五伯”的彭祖等，旨在说明凡事不可刻意追求，即所谓“世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存在，则世奚足为哉”。另外，《庄子》在以封人与尧之名写成的对话中，更加明确地表达了道家“不知说（音悦）生，不知恶死”，方为“真人”的思想。

道家是主张“保身”的，但这一概念同样不包含追求长寿的含义。《庄子》曾以子华子“两臂重于天下”劝昭僖侯莫争邻国之地等事例，说明“能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形”的价值观念。



【道家哲学与中医养生的和谐统一】

道家所主张的“道”，是指天地万物的本质及其自然循环的规律。自然界万物处于经常的运动变化之中，道即是其基本法则。《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是关于“道”的具体阐述。所以，人的生命活动符合自然规律，才能够长寿，这是道家养生的根本观点。

道家哲学中蕴涵了丰富的保身、养生理论与实践。以老子为代表的道家在其理论体系上逐步形成了“医道相通”的哲学观。

由于道家的终生修道的实践对中医学的需要，使其在修道中不由自主地与中医养生融合为一体，身体力行地推动了中医养生学的发展，以“合于道”为准则，主张去欲、主静、守一和调息，从而达到“天人合一”“长生久视”“全命保生”，以尽终其天年的目的。反之，道家思想中的“清静无为”“返璞归真”“顺应自然”“贵柔”等主张，对中医养生保健有很大影响和促进。



第二节 老子的养生哲学

【道法自然】

“道”是中国古代哲学的一个重要范畴，是由道家首先提出的。而老子最先把“道”看做是宇宙的本源和自然界的普遍规律。他认为“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

老子认为，人与自然息息相通。顺应自然之道，适应自然的变化，清心寡欲，不妄欲求，方得长寿。真正的自然有两个方面，其一，就是不经人为的自然而然，其二，还包括人为当中的合乎自然与社会规律的行为与思想。这种理论被《黄帝内经》（即《内经》）所吸收。《素问·上古天真论》从适应外环境的变化和保持健康的生活方式两方面确定基本的养生原则。一是“虚邪贼风，避之有时”，即对外适应自然环境的变化，避免邪气的侵袭，防