

中华



养生格言

主编 邹金明 何桂泉
副主编 吴宁兴 姚品荣

2

江苏人民出版社

书 名 中华养生格言
编 著 者 邹金明 何桂泉等
责任编辑 左 衡
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 者 南京通达印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 5.625
印 数 1--7130 册
字 数 116 千字
版 次 1996 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-00178-3 O/G·482
定 价 6.00 元
(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

序

健康,是人生的第一财富。

长寿,是人类的不懈追求。

健康长寿,关乎民族的强盛、家庭的兴旺和个人的幸福。所以,这是一件大事,不可掉以轻心,不可等闲视之!

我们编写《中华养生格言》,就是想在这方面略尽绵薄,为正在建设有中国特色社会主义的中华民族的健康长寿尽一份心,献一份力。

书中所选录的是饱含民族智慧、深蕴哲学意义的康寿格言。读者在运用这些格言时,应注意下述五点:第一,认真阅读之;第二,认真思考之;第三,认真实践之;第四,认真研究之;第五,认真发展之。

以上五点,是一个有机的整体——不阅读就谈不上思考,不思考就谈不上实践,不实践就谈不上研究,不研究就谈不上发展,不发展就有负于先辈之意愿、有愧于后代之殷望。要求虽有五条,但关键只有一个,这就是应当紧密地结合自己的实际情况(自己的年龄、性别、体质和心理状况)。如果脱离了

实际,阅读就没有重点、思考就没有要点、实践就没有结合点、研究就没有着力点、发展就没有支撑点。

换句话说,只要结合自己的实际情况去实行养生之道,就一定能在自己获得康寿佳效的同时,也为丰富和发展中华养生文化作出自己的贡献。

在这里,我代表全体编写人员向读者致意:祝诸君健康!祝诸君长寿!祝诸君健康而潇洒地活到80~120岁!

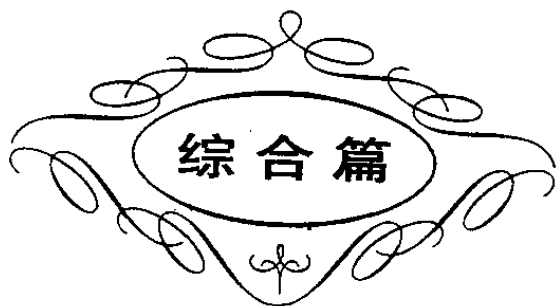
最后,我们诚恳地希望海内外博雅之士和广大读者对本书存在的疏漏讹舛,给予指正。

邹金明

1996年8月

目 录

序	邹金明(1)
综合篇	(1)
运动篇	(29)
宁静篇	(53)
饮食篇	(75)
起居篇	(98)
精神篇	(109)
防患篇	(125)
积德篇	(141)
节制篇	(149)
自强篇	(164)
跋	何桂泉(171)



1~136

1

【原文】太平之世多长寿人。

〔出处〕汉·王充《论衡·气寿》。

〔注释〕太平之世：安定的社会，稳定的年代。

2

【原文】惟人万物之灵。

〔出处〕《书经·泰誓上》。

〔注释〕万物：原指宇宙间的一切东西；此指除人以外的一切生物。灵：灵长。

3

【原文】天覆地载，万物悉备，莫贵于人。

〔出处〕金·刘完素《素问宝命全形论》。

〔注释〕覆：覆盖。载：负载。莫贵于人：没有比人更宝贵的了。

4

【原文】天地之性，惟人为贵；人之所贵，莫贵于生。

〔出处〕唐·孙思邈《千金要方·养性序》。

〔注释〕人为贵：人最可宝贵。贵，宝贵、珍贵。

5

【原文】世间至重者生命。

〔出处〕明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺》。

〔注释〕至重者：最贵重的，最重要的。

6

【原文】凡事之本，必先治身，啬其大宝。

〔出处〕《吕氏春秋·先己》。

〔注释〕本：中心、核心。啬：珍视，爱惜。大宝：最大之宝

(身体)。

7

【原文】上寿百二十，古今所同。

〔出处〕三国(魏)·嵇康《养生论》。

〔注释〕上寿百二十：寿命的上限为一百二十岁。上寿，与中寿(一百岁)、下寿(八十岁)相对。

8

【原文】世人之寿，悉可百岁。

〔出处〕明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺》。

〔注释〕悉：尽，全。

9

【原文】人寿百年不罕异。

〔出处〕明·冷谦《修龄要旨》。

〔注释〕罕异：少而奇。罕，稀少。

10

【原文】五福寿为最。

〔出处〕唐·孙思邈《孙真人卫生歌》。

〔注释〕五福寿为最：各种幸福中，以长寿为最大幸福。五福，五种幸福(《尚书·洪范》：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命”)。

11

【原文】寿居福之首。

〔出处〕宋·陆游《剑南诗稿·贫歌》。

〔注释〕福：指《尚书·洪范》中所载的“五福”，寿列五福之首。

12

【原文】人生以百年为限，节护乃至千岁。

〔出处〕清·尤乘《寿世青编·疗心法言》。

〔注释〕千岁：千年，比喻百岁以上。节护：保养。节，保持适度，使生活方式处于恰到好处状态。

13

【原文】今存生之为我有，而利我亦大矣；论其贵贱，爵为天子，不足以比焉；论其轻重，富有天下，不可以易之；论其安危，一曙失之，终身不复得。

〔出处〕《吕氏春秋·重己》。

〔注释〕比：相较。易：相换。一曙失之：一旦失去生命（死亡）。

14

【原文】人存至耄期，如位至王公。

〔出处〕宋·陆游《剑南诗稿·人寿至耄期》。

〔注释〕耄期：指：“耄耋之年”（80～90岁）和“期颐之年”（100岁）。王公：高官。

15

【原文】上古之人，春秋皆度百岁。

〔出处〕《黄帝内经素问·上古天真论》。

〔注释〕春秋：年岁，寿命。度：超，越。

16

【原文】修存在人。

〔出处〕清·袁枚《新齐谐·关神下乱》。

〔注释〕修寿：实现长寿。在人：在于自己。

17

【原文】寿夭休论命，修行本在人。

〔出处〕唐·孙思邈《孙真人养生铭》。

〔注释〕寿夭休论命：长寿与夭折不是命定的。修行本在人：实现健康长寿的根本环节在于自身的保养。

18

【原文】修短寿夭，皆自人为。

〔出处〕金·刘完素《素问病机气宜保命集·原道论》。

〔注释〕修短寿夭，皆自人为：寿命长短，在于自己。修长。

19

【原文】强弱寿夭，人也。

〔出处〕南朝(梁)·陶弘景《养性延命录·教诫》。

〔注释〕寿夭：指寿命长短，即长寿与夭亡。人也：在于人自己，决定于人谋。

20

【原文】主性命者在乎人，去性命者亦在乎人，养性命者亦在乎人。

〔出处〕金·刘完素《素问病机气宜保命集·原道论》。

〔注释〕主：主宰，掌握。去：去除，丧失。养：保护，摄养。

21

【原文】盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。

〔出处〕三国(魏)·曹操《步出夏门行》。

〔注释〕盈缩之期：寿命长短。养怡：养身怡心。永年：长年，长寿。

22

【原文】以财为草，以身为宝。

〔出处〕汉·刘向《说苑·谈丛》。

〔注释〕草：喻微不足道之物。宝：喻极端贵重之物。

23

【原文】愿花长好，人长健，月常圆。

〔出处〕宋·晁端礼《行香子·别恨》。

〔注释〕长：长久。健：康宁。

24

【原文】善养者终之，旁扰者半之，虚用者夭之。

〔出处〕三国（魏）·曹植《辩道者》。

〔注释〕终之：终其寿（上寿一百二十岁）。半之：活二分之一的自然寿命（六十岁）。夭之：早亡其身。

25

【原文】善养命者，鲐背鹤发成童儿。

〔出处〕唐·柳宗元《愈膏肓赋》。

〔注释〕养命：保养身心。鲐背：常喻九十岁以上之人（因人到高龄，其背之皮生斑，犹如鲐鱼之背）。鹤发：指白发老人。

26

【原文】善养生者，慎起居，节饮食，导引关节，吐故纳新。

〔出处〕宋·苏轼《上神宗皇帝书》。

〔注释〕导引关节：指肢体运动。吐故纳新：指呼吸运动。

27

【原文】善养身者，使之能逸而能劳。

〔出处〕宋·苏轼《策别十六》。

〔注释〕逸：安闲，安乐。劳：体力活动（包括劳动和运动）。

28

【原文】善养生者，保守真元，外邪客气，不得而干之。

〔出处〕《寿亲养老新书·保养》。

〔注释〕保守真元：保持人体的真元之气。干：触犯。

29

【原文】以养生为急务。

〔出处〕元·朱丹溪《丹溪心法》。

〔注释〕养生：此指努力保护身心健康。

30

【原文】以摄养为先。

〔出处〕元·朱丹溪《丹溪心法》。

〔注释〕摄养：保养身心。为先：作为首要问题。

31

【原文】致中和，天地位焉，万物育焉。

〔出处〕《礼记·中庸》。

〔注释〕致中和：这是最重要的养生原则，强调无“过”无“不及”。万物育：一切生物（包括人）得以生存发展。

32

【原文】法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。

〔出处〕《黄帝内经素问·上古天真论》。

〔注释〕法于阴阳：效法天地变化的规律。和于术数：合于保生调神的方法。不妄作劳：不妄事操劳。

33

【原文】以自然之道，养自然之身。

〔出处〕宋·欧阳修《删正黄庭经序》。

〔注释〕自然之道：自然法则。自然之身：指与自然界（天地）有对应关系的人的身体。身，一作“生”（生命），义通。

34

【原文】问养生于吴子，得二言焉：曰和，曰安。

〔出处〕宋·苏轼、沈括《苏沈良方·问养生》。

〔注释〕问：求教。二言：两个字，指“和安”二字。

35

【原文】君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

〔出处〕《论语·季氏》。

〔注释〕色：指贪恋女色。斗：指争强斗胜。得：贪求。

36

【原文】有经三部，共只六字，儒者诵之成圣，道士诵之成仙，和尚诵之成佛，而功德甚大，但要体认奉行。一字经曰“忍”，二字经曰“方便”，三字经曰“依本分”是也。三经不在大藏，只在灵台。

〔出处〕明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺》。

〔注释〕只在灵台：只存在于人的心中。灵台，指心。

37

【原文】吾闻战国中有一方，吾服之有效，故以奉传。其

药四味而已：一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。

〔出处〕宋·苏轼《东坡志林》。

〔注释〕当：作为，当作。寝：睡。

38

【原文】口中言少，心头事少，肚中食少，自然睡少；依此四少，神仙可了。

〔出处〕明·郑瑄《昨非庵日纂·颐真》。

〔注释〕睡少：与贪睡相对，犹言不可多睡。神仙：可作“长寿之道”或“长寿之人”解。

39

【原文】一曰畜神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。

〔出处〕唐·孙思邈《千金翼方·养性禁忌》。

〔注释〕这是孙氏提出的关于养生范畴的十个方面，即中国康寿系统工程中的十个子系统。

40

【原文】面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常简默，皮肤宜常干沐。

〔出处〕明·冷谦《修龄要旨》。

〔注释〕津：唾液腺分泌的液体，即唾沫。干沐：亦作“干浴”，即以手干擦皮肤。

41

【原文】少饮酒，多啜粥。多茹菜，少食肉。少开口，多闭目。多梳头，少沐浴。少群居，多独宿。多收书，少积玉。少取名，多忍辱。多行善，少干禄。

〔出处〕明·郑瑄《昨非庵日纂·颐真》。

〔注释〕啜：饮，吃。茹：食，吃。干：追求。

42

【原文】治生之道了不烦。

〔出处〕唐·白履忠《黄庭内景玉经注》。

〔注释〕治生之道了不烦：犹言养生之道不是庞杂繁复的，而是至简至明的。不烦，不烦难，不烦琐。

43

【原文】道不在烦。

〔出处〕南朝（梁）·陶弘景《养性延命录·教诫》。

〔注释〕烦：烦琐，复杂。

44

【原文】守道养真。

〔出处〕明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺》。

〔注释〕守：遵从。真：真气，元气。

45

【原文】生全则寿长。

〔出处〕《吕氏春秋·适音》。

〔注释〕生全：指生命健全。

46

【原文】法天顺情。

〔出处〕汉·刘安《淮南子·精神训》。

〔注释〕法天：效法天道。顺情：顺应人情。

47

【原文】摄生之道，莫若守中。

〔出处〕明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺》。

〔注释〕守中：恪守中道，使之无“过”无“不及”。

48

【原文】丹书万卷，不如守一。

〔出处〕《太平御览·道部·养生》。

〔注释〕守一：守于一，即凝其神。

49

【原文】积守无为，乃能长生。

〔出处〕《太平御览·道部·养生》。

〔注释〕无为：顺应自然变化，而不妄自作为。

50

【原文】子欲养老，守一最寿。

〔出处〕《太平御览·道部·养生》。

〔注释〕子：指第二人称单数的尊称，即“您”。守一：精神内守，神不外驰。

51

【原文】不惧于物，故合于道。

〔出处〕《黄帝内经素问·上古天真论》。

〔注释〕不惧于物：不受外物惊扰。道：规律。

52

【原文】观天之道，执天之行。

〔出处〕《寿亲养老新书·四时养老总序》。

〔注释〕观：体察，领悟。执：循、顺。

53

【原文】道不负人，人自负道。

〔出处〕明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺》。

〔注释〕负：背弃。道：规律，此指保持身心健康的规律。

54

【原文】保养之道，可以长年。

〔出处〕明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺》。

〔注释〕保养之道：掌握保养的原理和方法。

55

【原文】人之所宝，莫宝于生命。

〔出处〕《北史·源贺传》。

〔注释〕宝：宝爱，宝贵。莫：作“没有比……更……”解。

56

【原文】万事罢经营，悠然心太平。

〔出处〕宋·陆游《剑南诗稿·书适》。

〔注释〕罢：停止。心太平：心中安闲平静。

57

【原文】君若欲寿，则察天地之道。

〔出处〕马王堆简书《十问》。

〔注释〕君：您，你的尊称。天地之道：自然规律。

58

【原文】身全之谓得，得者得身也。

〔出处〕《太平御览·道部·养生》。

〔注释〕身全：身体健全。

59

【原文】修龄适余愿，光宠非己威。