

中外 100 名人 养生之道

李春光 编著

中国人事出版社

1200306022 - 3



1200306022



中外 100 名人 养生之道

李春光 编著



中国人事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外 100 名人养生之道 / 李春光编著.

—北京: 中国人事出版社, 2002.1

ISBN 7-80139 797-5

I. 中... II. 李... III. 保健—经验 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093718 号

中国人事出版社出版

(100101 北京朝阳区育慧里 5 号)

新华书店经销

河北保定市印刷厂印刷

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 15.875

字数: 350 千字 印数: 1-3600 册

定价: 22.00 元

前言

健康长寿是人类共同的美好愿望，也是古今中外有识之士孜孜以求的永恒命题。卡尔·马克思1858年1月7日在《致恩格斯的信》中就写道：“我尤其请你注意自己的健康。时代将好转，对你的身体会有巨大的要求。”毛泽东主席在早年写的有关论体育的文章中，也认为：“体者，为知识之载而为道德之寓也”；“无体是无德智也”。还说“人独患无身耳，他复何患？求所以善其身者，他事亦随之矣”。目前，那句“身体是革命的本钱，健康是幸福的基础”，更成了人人赞同的至理名言。

中国养生学由来已久。据考证，它萌源于先秦时期，发展于春秋战国，宋金时代自成体系，而到明清两代，该学说内容已十分丰富。在我国古籍中，有关养生的篇章很多，其专用词汇就有“养形”、“养心”、“养气”、“养神”、“养性”、“养情”、“养内”、“养外”以及“食补”、“药补”等等。综观历史上诸子百家养生之说，也各有千秋。儒家旨在“入世”，是为了实现“修身、齐家、治国、平天下”；道家旨在“出世”，是为了

达到“法自然”、“无为而无不为”；释家旨在“超世”，是为了“脱离苦海”得以“超生”。在外国，人们也非常注重养生，但不象中国那样强调身心修养，而是立足于保健。可见，古往今来，中外名家的养生之道各不相同，但有一点却是完全一致的，那就是追求强身健体，益寿延年。

事实上，随着时代的进步，经济的繁荣，物质生活水平的不断提高，人类平均寿命一直在日趋延长。在公元前4000多年的青铜器时代，人们平均寿命为18岁；公元前2000年的古罗马时代，平均寿命为29岁；文艺复兴时期，平均寿命35岁；18世纪为36岁，19世纪末为45岁；而现在，已达到64.5岁。我国平均寿命，解放前仅仅35岁，而目前已增至70岁。过去，人们常说：“人活七十古来稀”，而现在，已变为“八十犹健不新鲜”。据统计，我国目前60岁以上的老年人口已达1.2亿，其中80~90岁的老年人约有900万，而百岁寿星也近1万人之多。

现代生物科学研究成果测定，人的正常寿命当达150岁！这充分说明：在养生方面还存在极大潜力。为此，联合国秘书长科菲·安南1998年10月1日在国际老年人年启动讲话中指出：“我们目前所生活的时代，是长寿时代，正面临一场无声革命。”只要人们充分认识养生，重视养生，善于养生，完全可以益寿延年！

为利于中老年朋友们在这场“无声的革命”中取得主动，笔者从史籍、野史、传记和笔记中选择了中外100位名人的养生理论和实践，并按其出生年代先后为序，各自成篇，汇编成册，以敬献中老年朋友们参阅。当然，由于时代背景和社会制度不同，他们中不少做法并不都适合我们当前的实际情况。但遵照“古为今用、洋为中用”的方针，“取其精华，去其糟粕”，则还似有一定的参考价值，但愿能对大家有所裨益。

因该书系工作之余所写，又手下资料有限，疏漏差错在所难免。恳请读者和专家指正，不胜感激！

作 者

2001年11月16日

目 录

中国部分

长生不老人称“仙”——彭祖养生之道·····	(3)
养生之道法自然——老子养生之道·····	(8)
万世师表善养生——孔子养生之道·····	(15)
亚圣仁爱尽天年——孟子养生之道·····	(21)
虽薄名利却扬名——庄子养生之道·····	(27)
擅长养生命却短——吕不韦养生之道·····	(32)
执迷不悟身先死——秦始皇养生之道·····	(38)
师承孔孟开新篇——董仲舒养生之道·····	(43)
迷途知返享高寿——汉武帝养生之道·····	(47)
科学养生重保健——王充养生之道·····	(52)
神医擅养惜被害——华佗养生之道·····	(57)
革弊之功千古传——曹操养生之道·····	(62)
智者因失去世早——诸葛亮养生之道·····	(66)
益寿须先排“五难”——嵇康养生之道·····	(72)
祛病健身多高论——葛洪养生之道·····	(77)
良方妙药保平安——陶弘景养生之道·····	(82)
《家训》专列养生章——颜之推养生之道·····	(88)

理当盛誉遍民间 —— 巢元方养生之道·····	(92)
拒作高官当郎中 —— 孙思邈养生之道·····	(96)
丹药断肠死亦惨 —— 李世民养生之道·····	(103)
饱经风霜人不老 —— 武则天养生之道·····	(108)
国色天香留迷案 —— 杨贵妃养生之道·····	(115)
嗜好茶道留专著 —— 陆羽养生之道·····	(120)
寿高得益号“乐天” —— 白居易养生之道·····	(125)
道高誉盛指迷津 —— 吕洞宾养生之道·····	(129)
养老专著四海传 —— 陈直养生之道·····	(132)
才子养生亦非常 —— 苏东坡养生之道·····	(136)
食疗药补福寿全 —— 王怀隐养生之道·····	(144)
闲居故里养身心 —— 陆游养生之道·····	(148)
退休颐养乐田园 —— 杨万里养生之道·····	(154)
顺应五行除百病 —— 邱处机养生之道·····	(160)
将病比寇开生面 —— 张从正养生之道·····	(164)
深谙五味重食忌 —— 贾铭养生之道·····	(168)
奉亲养老学前贤 —— 邹铉养生之道·····	(173)
养生名句传天下 —— 张三丰养生之道·····	(177)
扶阴补损寿自延 —— 朱丹溪养生之道·····	(182)
饮膳太医传名著 —— 忽思慧养生之道·····	(186)
祛病健身贵防范 —— 冷谦养生之道·····	(189)
多方养生获高寿 —— 朱元璋养生之道·····	(193)
常持“四要”祛病患 —— 万全养生之道·····	(200)

养生高见遍诗作 —— 高濂养生之道·····	(203)
临终虽悟时已晚 —— 嘉靖养生之道·····	(207)
著得医典惠民众 —— 李时珍养生之道·····	(213)
无愧杏林称“状元” —— 龚廷贤养生之道·····	(218)
人体“中兴”老而壮 —— 张景岳养生之道·····	(222)
名扬梨园和食苑 —— 李渔养生之道·····	(225)
食不精洁不入口 —— 朱彝尊养生之道·····	(230)
寿高源于求坦然 —— 张英养生之道·····	(234)
熟知医药利养生 —— 蒲松龄养生之道·····	(239)
寿冠群皇成美谈 —— 康熙养生之道·····	(243)
无需妙方也长生 —— 李庆远养生之道·····	(251)
情趣养生树典范 —— 郑板桥养生之道·····	(255)
累积经验编食书 —— 曹庭栋养生之道·····	(261)
《红楼》养生也可观 —— 曹雪芹养生之道·····	(265)
老而弥坚赖秘诀 —— 乾隆养生之道·····	(272)
八十精神胜少年 —— 袁枚养生之道·····	(279)
大病之后重养生 —— 曾国藩养生之道·····	(284)
为求益寿乐无边 —— 高桐轩养生之道·····	(288)
当死不死奥秘多 —— 慈禧养生之道·····	(291)
“七戒”延寿遂心愿 —— 齐白石养生之道·····	(297)
夫妇双方过百岁 —— 马寅初养生之道·····	(302)
德高望重称“南仙” —— 苏局仙养生之道·····	(308)
棋王高寿有绝窍 —— 谢侠逊养生之道·····	(314)

道姑益寿武当山 —— 李诚玉养生之道·····	(318)
人若心安可高寿 —— 孙越崎养生之道·····	(321)
生平坎坷寿百年 —— 汤静逸养生之道·····	(325)
一生横跨两世纪 —— 刘海粟养生之道·····	(329)
健身之术冠画坛 —— 张大千养生之道·····	(333)
忘老好乐春常在 —— 陈立夫养生之道·····	(340)
童心未泯情无限 —— 冰心养生之道·····	(345)
养生专家论养生 —— 郑集养生之道·····	(350)
“长寿密码”多箴言 —— 张学良养生之道·····	(355)
年届老耄更善养 —— 孙毅养生之道·····	(360)
益寿功归心地宽 —— 张友渔养生之道·····	(366)
多万保健有奇效 —— 臧克家养生之道·····	(369)
于平凡处见非凡 —— 赵子岳养生之道·····	(372)
老当益壮志弥坚 —— 姚雪垠养生之道·····	(377)
健身养声两圆满 —— 骆玉笙养生之道·····	(380)
七十“幼童”乐艺苑 —— 马三立养生之道·····	(383)

外国部分

少小体弱老来壮 —— 康德养生之道·····	(391)
靠水疗铸辉煌 —— 贝多芬养生之道·····	(395)
欢乐声中健身心 —— 法拉第养生之道·····	(399)
伟人养生也非常 —— 恩格斯养生之道·····	(404)

可惜命丧出走中——托尔斯泰养生之道·····	(409)
学贯中西重颐养——福泽谕吉养生之道·····	(415)
临终闭门谈病变——巴甫洛夫养生之道·····	(422)
养生之道多妙方——肖伯纳养生之道·····	(426)
任其自然可延寿——邱吉尔养生之道·····	(430)
为利身心爱好广——阿登纳养生之道·····	(434)
身残志坚享盛誉——罗斯福养生之道·····	(438)
久病成医寿也长——鸠山一郎养生之道·····	(443)
养生失误丧性命——卓别林养生之道·····	(448)
以长补短求健康——戴高乐养生之道·····	(452)
铁托确似一块铁——铁托养生之道·····	(456)
若赛养生必获奖——里根养生之道·····	(461)
寿归人老心不老——尼克松养生之道·····	(468)
又为益寿树榜样——李光耀养生之道·····	(473)
福大寿高冠白宫——布什养生之道·····	(477)
善养当推英女王——伊丽莎白二世养生之道·····	(483)
一改嗜好人更爽——科尔养生之道·····	(487)
附录——参考书目·····	(492)
后记·····	(495)

中国部分



长生不老人称“仙”

——彭祖养生之道

彭祖本姓钱，名铿，是“五帝”之一颡项的玄孙。由于他善调雉羹侍奉帝尧，深受尧的赏识，遂被封于彭城，所以后人称之为“彭祖”。东汉文学家王逸在注《楚辞·天问》时，又将彭祖称为“彭铿”，并写有“彭铿斟雉帝何飧，受寿永多夫何久长”的诗句。

彭祖是我国古代长寿者的代表。有人说他活了767岁，也有人说他活了800岁，还有人说他根本没有死，而是成仙去了蓬莱。

据史载，彭祖是位遗腹子，3岁时又死了母亲，之后还遭遇犬戎之乱，被迫流亡西域100多年。他一生曾先后丧娶妻子49位，失掉子女54人，真可谓饱经风霜，受尽凄苦。他也因此而一度“肌肤不泽，形容憔悴”。但他心胸开阔，善于养生，终于成了名扬天下的老寿星。

一、勤于锻炼

彭祖年青时喜欢外出旅行，但旅行时从不结伴，总是一

个人独来独往。因此，人们都不知道他到了哪儿。在旅途中，他也经常备有车马，但却很少乘用，大部分路程是靠双脚行走，以便锻炼意志和体魄。

彭祖年迈后，自己发明了一套“导补之术”。所谓“导补”，就是采用意念引导的方法，引气上行百会及头面各窍，外行四肢及毛发，内行于五脏六腑。若感到哪儿不舒服，则采用意念疗法，令气冲病灶，将病气驱出体外，直至适意为止。有时候，他从清晨闭气内息，一坐竟坐到中午。随后，缓拭双目，按摩肢体，再舌舐上腭，吞咽唾液。待连续吸气数十口，才开始起身行走和讲话。

彭祖研创的明目法，至今仍流行于世。其法为：接地坐定，以手反背，伸左胫，屈右膝压左腿上，行五息，引肺去风，久为之夜视法如昼。又法：鸡鸣时以两手擦热烫两目，行三次，以指拭左右，有神光。

彭祖还模仿飞禽走兽的动作自编了一套动功。每天抽出一定的时间“熊经鸟伸”，活动筋骨。在《庄子·刻意篇》中，还写有这样的话：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸为寿而已。此导引之士，养形之人，彭祖寿考之所好也。”可见，早在春秋战国时期，前贤便十分推崇彭祖的养生之道，并将他视为运动养生第一人。

二、善于保养

《彭祖摄生养性论》中写道：“人生之世乎久远之期，寿不过三万日。不能一日无损伤，不能一日无修补……是以养生之法不远睡，不骤行。耳不极听，目不久视。坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不宜过饥，饥则败气。食减过多，勿极渴而饮，饮减过深”。还警告世人：“食过则癥块成疾，饮过则痰癖结聚……是以真人常日淡泊，不亲狂荡；而愚者纵意未至损身，已先败其神魂，伤其魄矣，悲夫！”大意是：人们应在起居衣食和各种行为方面都注重调摄规范，不要疲劳，不能懒散，过饥、过饱和过饮都有损于健康，衣着也必须随气候的变化而及时更换。尤其应当注意的是，万不可纵意“狂荡”，否则后患无穷！

在《彭祖摄生养性论》中还写道：“极思之则志伤也……积忧不已则魂神伤矣，愤怒不已则魄神散矣。喜怒过多，神不归室，憎爱无定，神不守形。汲而欲，神则烦；切切所思，神则败”。意思是说：忧思和愤怒都会伤神，伤神则损寿。所以，摄生养性一定要先从“葆神”开始。

彭祖认为：即使不懂方术，只要保养得好，人也可以活到120岁；若略懂点养生之道，便可活到240岁；如果再多懂点调养的方法，那就可以活到480岁了。如何才能活到480岁呢？他提出了“养身”、“通神”、“定志”和“导心”

八个字。并解释道：冬温夏凉，维持一年四季的和气，这是用以养身的；“上士别床，中士异被”，切勿沉湎于色情，这是用以通神的；对于车服威仪，务必知足无求，这是用以定志的；而八音五色，可悦视听，这是用以导心的。他指出：在养身、通神、定志和导心任何一方面做得好，都对养寿有益；若几方面都做得好，自然会健康长寿。

三、心系百姓

古人云：“仁者寿”。彭祖就是一位十分仁爱的人。他非常同情普天之下的劳苦大众。无论他走到哪儿，都乐于帮百姓分忧解难。因此，深受百姓的敬重和爱戴。

彭祖贤而长寿的消息传到殷王耳中后，殷王喜不胜收，当即决定授他以大夫之职，并派人前去请他出山。但彭祖素闻殷王骄奢淫逸，心狠手辣；加上他对当官也毫无兴趣，于是借口生病而回绝了使者。

不久，殷王为得到养生妙法而亲自去访问彭祖，彭祖仍不肯将秘诀传授给他。殷王不死心，便将大量的金银财宝、古董珍玩赏赐给彭祖。对此，彭祖却来者不拒。原因是，他需要用这些赐物去接济众多的穷人。

当时，有位从小得道、颇懂养生术的女人，名采女，时年270岁，但看上去只有50多岁。殷王不惜代价地将她请进掖庭，以求长生不死之道。随后又请她面见彭祖，讨教

延年益寿之法。彭祖见她不远千里而来，便将勤于锻炼以及“养身”、“通神”、“定志”和“导心”说告诉了她。当她回去教给殷王后，殷王顿生垄断之心，遂下令禁传彭祖之道，否则格杀勿论。同时，还密谋加害彭祖。彭祖得悉此情，遂远走高飞，不知去向。

许多年后，殷都传出了一条“爆炸性新闻”：有人在流沙国西面见到了彭祖，并说他当时正为一些穷苦人治病。

再后来，有人撰写《神仙传》、《列仙传》等书，彭祖都成了这些书中的显要人物。

正是：

长生不老人称仙，

当赖养生道非凡。

若通彭祖健身术，

可望寿高数百年！