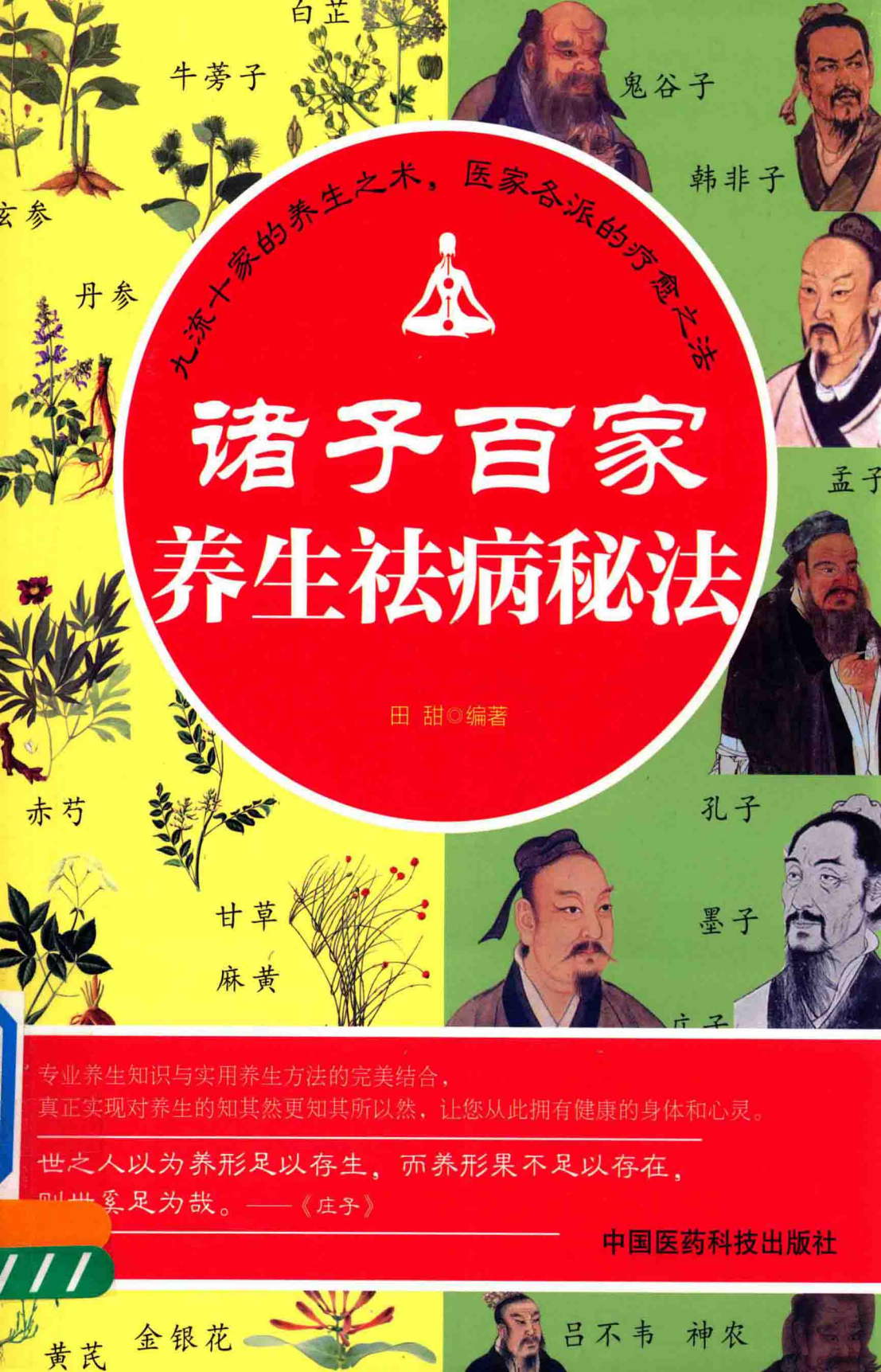




牛蒡子

白芷

鬼谷子

韩非子

玄参

丹参

九流十家的养生之术，医家各派的疗愈之法



诸子百家 养生祛病秘法

田甜◎编著

孟子

孔子

墨子

赤芍

甘草

麻黄

专业养生知识与实用养生方法的完美结合，
真正实现对养生的知其然更知其所以然，让您从此拥有健康的身体和心灵。

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。——《庄子》

中国医药科技出版社

黄芪

金银花

吕不韦 神农



诸子百家 养生祛病秘法

田甜◎编著

中国医药科技出版社

内容提要

本书从中国传统文化与中医养生的联系入手,分上下两篇以通俗的语言阐述了专业的养生知识和实用的养生方法。其中上篇讲述了春秋战国时期“九流十家”的哲学思想及其养生智慧,下篇则对中医史上各个流派的医学主张治疗之法进行了梳理,理论与方法相结合,既适合医学工作者学习使用,又为普通人的日常生活保健提供了参考。

图书在版编目(CIP)数据

诸子百家养生祛病秘法 / 田甜编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6730 - 9

I. ①诸… II. ①田… III. ①养生(中医) IV.
①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 055653 号

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15.5

字数 191 千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6730 - 9

定价 32.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

从传说中的盘古开天辟地，一直走到现代，中国的历史延续了四千多年。在这漫漫的历史长河中，有无数的神话传说、历史事实、风流人物、经典书籍散发着熠熠光辉，如同星星一样点缀其上。其中，春秋战国时期的诸子百家，堪称最为密集、最为明亮的一簇。

遥想当年，儒家、道家、法家、墨家、名家、杂家、纵横家、小说家、阴阳家等各种学术流派交相辉映，形成百家争鸣的繁荣景象。我们从小学习祖国的历史，知道这些家，更知道这些家的思想，但是我们从来不知道，诸子百家居然跟养生还有着密切的关系。

从前我们谈养生，想的就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。如今我们谈养生，则是从我国诸子百家的养生思想中寻找新思路。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，帮助大家一改过去只知道保健手段，却缺乏正统中医知识指导的这种有“术”无“道”的现象，真正获得养生之“术”，正确理解养生之“道”。

本书分为上下两篇，上篇讲战国时期“九流十家”的哲学思想，和在其影响下形成的养生智慧和保健方法；下篇则对中医发展史上的医家各派进行了梳理，分别介绍了各家的医学主张和用药之法，以及对一些日常疾病的治疗和保健。将实用的方法和基本的理念相结合，为读者的日常养生保健提供帮助。

特别感谢浩瀚历史中的圣人先贤，为本书提供如此丰富的养生资料。也特别感谢每一位读者，支持并购买本书。

此外，我们还要贴心提示每一位读者：在您实践养生的过程中，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。

最后，祝愿每一位读者都怀抱科学的养生思想，拥有健康的身体心灵。

编 者

2014年3月



上篇 九流十家的养生经

第一章 药食同源——农家

第一节 民本爱民的农家 / 2

第二节 饮食中的养生学问 / 6

第二章 明道以养生——道家

第一节 道家哲学浅释 / 14

第二节 老庄的养生智慧 / 16

第三节 日常生活中的道家养生法 / 20

第四节 老庄养生故事汇 / 26

第三章 养生因人制宜——名家

第一节 正名辨义的名家 / 32

第二节 辩证的养生观 / 34

第三节 因人而异的治病之法 / 37

第四章 爱人以长序——儒家

第一节 儒家思想精要 / 44

第二节 孔孟的养生哲学 / 45

第三节 儒者亦医者 / 53

第四节 孔子的特色养生方 / 54

第五章 五行八卦与阴阳——阴阳家

第一节 阴阳鱼里话乾坤 / 60

第二节 五行八卦与中医学养生 / 63

第三节 阴阳养生发微 / 68

第四节 神秘阴阳家的养生故事 / 70

第六章 对症下药——墨家

第一节 墨家思想简说 / 78

第二节 墨家思想中的中医学养生 / 81

第三节 墨家独特养生看“三观” / 84

第四节 墨子的五行运气 / 88

第七章 无规矩不成方圆——法家

第一节 辩证的法家 / 92

第二节 五脏六腑各司其职 / 93

第三节 治病与用药的启示 / 97

第四节 法家代表的养生观 / 100

第八章 天时地利人和——纵横家

第一节 合纵连横的纵横家 / 106

第二节 天人合一的养生观 / 109

第三节 纵横鼻祖鬼谷子也善养生 / 114

第九章 养生就养精、气、神——杂家

第一节 杂家风貌概观 / 120

第二节 《淮南子》中的养生法 / 122

第三节 始皇之父吕不韦的养生法 / 130

第十章 青史传医——小说家

第一节 街谈巷语又一流 / 134

第二节 历史典籍中的医学验方 / 136

下篇 “医家”各派的养生之法

第一章 追溯养生之源——上古医学

第一节 神农尝百草，得茶是珍宝 / 144

第二节 是药三分毒，使用需谨慎 / 147

第三节 汤药煎服的正确方法 / 149

第四节 望闻问切的四诊之术 / 153

第二章 临床辨证论治——伤寒学派

第一节 庞安时与温毒 / 156

第二节 石膏也能治伤寒 / 158

第三节 感冒的家庭治疗方法 / 160

第四节 热水泡脚，胜过吃药 / 164

第三章 以寒凉去火热——河间学派

第一节 如何保养才能不上火 / 171

第二节 神奇的绿豆汤 / 174

第三节 糖尿病的日常保健 / 177

第四章 调理脾胃以治杂病——易水学派

第一节 用药要有的放矢 / 182

第二节 脾旺胃和才能身体健康 / 184

第三节 脾胃的对症调养 / 187

第四节 补中益气以健脾胃 / 190

第五章 留邪则正伤，邪去则正安——攻邪学派

第一节 攻邪学派的治疗方法 / 195

第二节 四季补益要适时进行 / 197

第三节 调理大小便的实用之法 / 200

第六章 滋肾水，降阴火——丹溪学派

第一节 阴不足论与失眠的调养 / 207

第二节 黄芩、白术来安胎 / 211

第三节 滋补肾阴，六味地黄丸是良方 / 213

第七章 脾胃与肾命同重——温补学派

第一节 认识人体的命门 / 219

第二节 肾脏的食补之法 / 221

第三节 儿童保健的小妙招 / 225

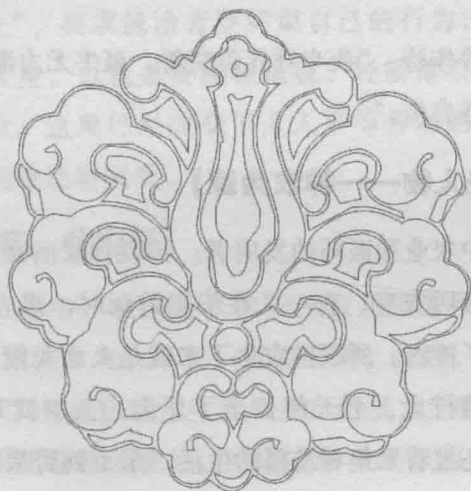
第八章 卫气营血辨证治温病——温病学派

第一节 儿童水痘与疹病的发病与食疗 / 231

第二节 传染性疾病的应对之法 / 234

上篇 九流十家的养生经

第一章 药食同源——农家



第一节 民本爱民的农家

农家，是先秦时期在经济生活中注重农业生产和农民思想的学派。主张劝耕桑，以足衣食，尊神农氏。吕思勉先生在其《先秦学术概论》中，把农家分为两派：一是言种树之事；二是关涉政治。



《管子》书影

《汉书·艺文志·诸子略》将农家列为九流之一，并称：“农家者流，盖出于农稷之官。播百谷，劝耕桑，以足衣食，故八政一曰食，二曰货。”孔子曰：“所重民食，此其所长也。及鄙者为之，以为无所事圣王，欲使君臣并耕，悖上下之序。”“所重民食”也正是农家的特点。

农家学派主张推行耕战政策，奖励发展农业生产，研究农业生产问题。农家对农业生产技术经验之总结与其朴素辩证法思想，可见于《管子》等著作。

后人颜仁郁曾作诗：“夜半呼儿趁晓耕，羸牛无力渐艰行。时人不识农家苦，将谓田中谷自生。”

【代表人物——神农为源】

神农是传说中农业和医药的发明者。传说神农的父亲是少典部落的首领，而他的母亲名叫安登，有一天在华阳游玩时，感应神龙之气而受孕，在姜水河畔生下了神农。所以神农生下来就是人面龙额，下地三个时辰便能说话，五天便能行走，七天便长全了牙齿，三岁就开始做稼穡的游戏了。当时的人们还过着采集和渔猎的生活，采不到野果野菜或者捕不到动



物的时候，就只能挨饿受冻。神农不忍人们受苦，便用木头制成耒耜等农具，教人们在土地上播种耕作。他根据土地的干湿、肥瘠等自然状况，教人们因地制宜种植不同的作物。于是，人们便开始了农业生产，他本人也获得了“神农氏”的称号。

远古神话反映了原始时代从采集、渔猎进步到农业生产阶段的情况。在神话故事里，神农同情百姓的疾苦，以解决百姓的衣食住行等日常生活问题作为关注的中心，这就孕育了后来的民本主义思想，而且，神农神话中有一个重要的主题，就是探讨了农业技术的起源，包括制作农业工具、考察土地状况，等等，包含着技术层面思想的发展。所以，人们将后世的农家又称为“神农学派”。



【顺民心，忠爱民】

农家看到，民心是不可违背的，“顺民心”是一切统治的基础，贤明的统治者能够顺应民心，以民心向背作为自己行为的指针。《管子·牧民篇》提到：“政之所兴，在顺民心；政之所废，在逆民心。”由此可见，农家通过“民心”这个概念，初步感觉到了历史发展的必然趋势，比儒家的民本主义还要进了一步。

“忠爱民”是统治天下的基本方式。《管子·权修篇》提出“取于民有度，用之有止”，要求统治者要约束自己的行为，不可巧取豪夺，不能对百姓剥削太重，也就是要减轻赋税，轻徭薄役；同时要注意节约，不能穷奢极欲。这里已经改变了人人平等劳动的主张，使这样的思想更易让当时的统治者接受。



【修饥谨，救灾荒】

在《管子》一书中，农家还非常关注农业灾害问题，提出“修饥谨，救灾荒”。农家将水灾、旱灾、风雾雪霜、疾病、虫灾合称为“五害”，认为“五害”是威胁百姓生活和生产的重大灾害。因此，一个贤明的统治者要想巩固自己的统治，当务之急在于扫除“五害”，只有解



决了这些灾害问题，解除百姓的痛苦，百姓才会服从统治。在《管子》的作者看来，水灾是最危险的自然灾害，尤应引起统治者的重视。这样，灾害意识就成为农家民本主义的重要构成部分。

在包罗万象的杂家著作《吕氏春秋》中，也有不少阐述农家思想和农业技术的篇章。其中，作者提出了统一度量衡，以避免商业投机行为。具体做法是，在每年的仲春和仲秋两个月，由国家统一组织人力划齐度量单位，统一衡称，平整量器，修整灌溉工具。这也开了秦朝“车同轨、书同文”的先河。



【农家的三维组合】

农业生产必须依赖阳光、雨水等天气和气象条件，还要有供作物生长的土地，而如何使这些自然生态条件最适合农作物的生长和收获，这就需要人发挥体力和智慧，根据自然条件对农作物进行恰当的管理。“天、地、人”三者构成了一个三维结构，它们对于农业生产缺一不可。《淮南子》中曾说：“食者民之本也，民者国之本也，国者君之本也。是故人君者，上因天时，下尽地财，中用人力，是因群生逐长，五谷繁殖。”



天时

• 上应天时

“天时”是农业生产的重要的生态条件，它为农作物的成长提供了光照、温度、热度和水分等条件。农业生产本身是有一定的季节节律，春播、夏耕、秋收、冬藏是四个基本的环节，而这一切都是由天体运行所显现出的时间节律决定的，所以人们只有把握“天时”，才可能把握住“农时”，天时和农时密不可分。

人们首先要通过观测和研究，掌握四季更替的节律，了解风霜雨雪发生的规律，通过制定历法等手段，做到“知时”。其次，人们要顺应天时，把握农时，在最适当的时候抓紧时间勤奋耕作，用自己的辛苦劳动将“天时”转化为实在的收成。



《吕氏春秋》就认为，一年中的“天时”和“农时”是稍纵即逝的，必须牢牢把握，所以人们生活的节律也要服从于农业的季节节律。

● 因时制宜治大病

根据时令气候节律特点，来制订适宜的治疗原则，称为“因时制宜”。因时之“时”一是指自然界的时令气候特点，二是指年、月、日的时间变化规律。《灵枢·岁露论》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”因而年月季节、昼夜晨昏时间因素，既可影响自然界不同的气候特点和物候特点，同时又对人体的生理活动与病理变化也带来一定影响，因此，就要注意在不同的天时气候及时间节律条件下的治疗宜忌。

以季节而言，由于季节间的气候变化幅度大，故对人的生理病理影响也大。如夏季炎热，机体当此阳盛之时，腠理疏松开泄，则易于汗出，即使感受风寒而致病，辛温发散之品亦不宜过用，以免伤津耗气或助热生变。至于寒冬时节，人体阴盛而阳气内敛，腠理致密，同是感受风寒，则辛温发表之剂用之无碍；但此时若病热证，则当慎用寒凉之品，以防损伤阳气。即如《素问·六元正纪大论》所说：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”即用寒凉方药及食物时，当避其气候之寒凉；用温热方药及食物时，当避其气候之温热。又如暑多挟湿，故在盛夏多注意清暑化湿；秋天干燥，则宜轻宣润燥等。

以月令而言，《素问·八正神明论》说：“月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气虚，形独居。”并据此而提出“月生无泻，月满无补，月郭空无治，是谓得时而调之”的治疗原则。即提示治疗疾病时须考虑每月的月相盈亏圆缺变化规律，这在针灸及妇科的月经病治疗中较为常用。

以昼夜而言，日夜阴阳之气比例不同，人亦应之。因而某些病证，如阴虚的午后潮热，湿温的身热不扬而午后加重，脾肾阳虚之五更泄泻等，也具有日夜的时相特征，亦当考虑在不同的时间实施治疗。针灸中的“子午流注针法”即是根据不同时辰而有取经与取穴的相对特异性，是择时治疗的最好体现。

第二节 饮食中的养生学问

【民以食为天】

天，是在大字上加一横，意为压倒一切的意思，而我国民间早有“民以食为天”一说，可以说，吃饭问题是国计民生中最大的事情。

关于“民以食为天”还有这样一个有趣的小故事：相传，秦朝末年，有一个叫酈食其的书生，此人学识渊博，曾献计帮助刘邦智取陈留，后被封为广野君。

秦朝灭亡后，刘邦和项羽争霸。刘邦联合各地反项羽力量，据守荥阳、成皋。荥阳西北有一座敖山，山上有一座秦时建立的小城，城内有一个专门储存粮食的敖仓，它是当时关东最大的一个粮仓。

在项羽强攻下，刘邦想要把成皋以东让给项羽。刘邦便询问酈食其的意见，酈说：“王者以民为天，而民以食为天，楚军不知道守护粟仓而东去，这是上天帮助汉朝成功的好机会啊！如果我们放弃成皋，退守巩、洛，把这样重要的粮仓拱手让给敌人，这对当前的局面是非常的不利啊！希望你迅速组织兵力，固守敖仓，一定会改变目前不利的局势。”刘邦依计而行，最后大获胜利。

【亦药亦膳——药膳】

将药字与膳字连起来使用，形成药膳这个词，最早见于《后汉书·列女传》，其中有“调药膳思情笃密”这样的字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年前，我国已出现药膳其名。

• 寓医于食

而在药膳一词出现之前，我国的古代典籍中，已出现了有关制作和应用药膳的记载。《周礼》中就记载了“食医”。食医主要掌理调配周天子的



“六食”“六饮”“六膳”“百飧”“百酱”的滋味、温凉和分量。食医所从事的工作与现代营养医生的工作类似，同时书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。《周礼·天官》中还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等。这些主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。《黄帝内经》载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”“治病必求其本”“药以祛之、食以随之”。并说：“人以五谷为本”“天食人以五气，地食人以五味”“五味入口，藏于肠胃”“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到了一些食物的药用价值：“柘木之实，食之不老。”上述古籍的记载，说明在先秦时期中国的食疗理论已具雏形。《黄帝内经》中共有 13 首方剂，其中有 8 首属于药食并用的方剂，如乌贼（原文已不可辨认）骨丸，由茜草、乌贼、麻雀蛋、鲍鱼制成。其制作方法是将前三种食物研末为丸，以鲍鱼汤送服，主要用于治疗血枯病。说明这时药膳的制作与应用也较为成熟。

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的色、香、味、形俱全的美味食品。简言之，药膳即药材与食材相配伍而做成的美食，它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

● 药膳的起源与演变

人类的祖先为了生存的需要，不得不在自然界中到处觅食，久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，而且具有某种药

