

跟着古诗学养生

包泉万

编著

養生



寓规 宋·陆游

人生孰无疾？治疾惟欲厚。
疾摩药不止，乃有过剂忧。
节食戒属餐，养气常致柔。
金丹无此功，注哉勤自修。

CS



湖南科学技术出版社

跟着 古诗 学养生

包泉万
编著



寓规 宋·陆游

人生孰无疾？治疾惟欲廖。
疾廖药不止，乃有过剂忧。
节食戒属憂，养气常致柔。
金丹无此功，注哉勤自修。

CBS

K
湖南

图书在版编目 (C I P) 数据

跟着古诗学养生 / 包泉万编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5357-9337-9

I. ①跟… II. ①包… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 157947 号

GENZHE GUSHI XUE YANGSHENG

跟着古诗学养生

编 著: 包泉万

责任编辑: 王 李

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市望城区金山桥街道

邮 编: 410200

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-9337-9

定 价: 24.80 元

(版权所有 · 翻印必究)



序 一

我国养生文化源远流长，博大精深。无论是传统显学的养生之道，还是坊间密宗的养生方技，典籍汗牛充栋，名家如过江之鲫。进入 20 世纪，由于众所周知的原因，传统养生学遭遇池鱼之殃。近年来，随着国泰民安、经济发展，生活水平日益提高，关注养生的人越来越多，养生保健意识越来越强。养生已经成为民族复兴、建设小康的重要标志之一。

今天，普及养生文化，对于推进“健康中国建设”具有重大现实意义，从战略上看，在“健康中国建设”中，养生才是治本之道，而医疗则是治标之术。想想看，健康的人多了，病人必少；病人少了，何须更多的医院、更多的医生、更多的新药和特效药？因此，由养生保健所产生和建立的良性循环，其社会效益和经济效益都将是不可限量的。

从这个意义上看，《跟着古诗学养生》则是一本防患于未然的好书。

本书所选诗歌，既是有养生内涵的文学作品，又是用艺术形式“包装”的养生之道。这样一来，读者就能在诗歌鉴赏中，获得养生理念和养生智慧；从审美体验中，汲取滋补生命的营养和愉悦身心的良药。一举两得，的确是惠及民生的好事，增进福祉的佳音。

本书所选作品有一个突出特点和鲜明的人文内涵，即将养生与修身紧密结合在一起：修身必须养性，养生必须立德。秉持着“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿”“道德日全，不祈寿而有

福，不求寿而自延”（唐代孙思邈）的人生哲学。将身心健康与天和、与地和、与人和、与己和视为养生之道的最高境界和修身养性的核心价值。这正是当今全球化语境之下，全人类的价值诉求和意义共识。然而，这一现代理念，却在我国古人的此类诗歌中，早已存在几百年乃至上千年了。这就是我国优秀传统文化的光荣和骄傲。

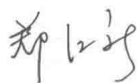
本书涉及养生保健内容的诗歌，大都易记易背，其中不乏格言式的警句，座右铭式的至理名言。虽然在方法论的层面上，操作性不是很强，但是，作品蕴含的养生经验和心得体会，往往“立片言以居要”（陆机《文赋》），乃一生之警策。某诗某句，可能如醍醐灌顶，使你茅塞顿开，受益匪浅，豁然开朗，深铭五内。果如其然，《跟着古诗学养生》的现实意义和普适价值就不言而喻了。

辽宁中医药大学博士生导师

国家重点学科中医基础理论学科带头人

中华中医药学会中医基础理论分会副主任委员

全国中医药行业“十三五”规划教材中医基础理论主编



2016年12月



002

跟着古诗学养生



序 二

党的十八大以来，国家从维护全民健康和实现长远发展出发，在深化医药卫生体制改革不断取得新进展的基础上，提出了“推进健康中国建设”的新目标、新方向。把全民的物质、精神、身体和心理的完美状况，列入全面建成小康社会的题中应有之义。一面实现可持续发展，一面让百姓过上有质量的幸福生活。这正是顺民心、合民意的盛世伟业，对于进一步凝聚正能量，实现中华民族伟大复兴的中国梦，功莫大焉。

《跟着古诗学养生》就是在这令人欢欣鼓舞的形势下应运而生的好书。作者从历代名家诗歌作品中筛选出以养生题材为内容的优秀作品，注释出来让人欣赏、供人参考，使我们从中汲取古人的养生理念和养生经验，学习古人行之有效的养生方法，构建符合养生之道的生活方式。这正是当前迫切需要的，对于丰富生命内涵，创新生存境界，提升生活品位，都具有现实意义和实用价值。

本书所选作品，内容覆盖面较广，凡传统养生术中，饮食起居、修身养性、休闲娱乐、气功按摩和摄生保健等均有涉猎。诗歌点评也有新意：不仅介绍写作背景和相关链接，更有发人深省的理性思考和临床效果的举证，颇有认识意义和镜鉴价值。表明作者具有一定的学术视野和真诚的社会担当，令人欣慰。

作者在注释中，征引了大量的文史资料，其中许多是古代医学典籍。出处确凿，翔实可信。对于一位没有医学背景的选注者，难能可贵。



总之，这是一本应时的书、有用的书、能给人们带来身心健康的书。让人们在欣赏古诗词的同时，领略中医药学的博大精深，掌握一定的养生保健知识，实为一举两得的创新之举。

作者在古诗词研究方面的深厚功底和孜孜以求，加之对中医养生保健的推崇和独到的理解，让我感动不已。

今邀我作序，欣然受命。

辽宁省中医药管理局局长

辽宁省中医药学会会长、首席专家

中华中医药学会常务理事

中华中医药学会科普分会副会长



2016年12月



004

跟着
古诗学
养生



目录

第一辑 饮食起居 / 001

酒趣	唐·韩愈	001
三适赠道友	唐·白居易	002
夏日作	唐·白居易	003
仲夏斋戒月	唐·白居易	004
自咏	唐·白居易	005
新沐浴	唐·白居易	006
晨兴	唐·白居易	007
松斋自题	唐·白居易	008
就暖偶酌	唐·白居易	009
竹窗	唐·白居易	010
昼寝	唐·白居易	011
负冬日	唐·白居易	012
仲夏斋居	唐·白居易	013
见山台	宋·司马光	014
茶歌	宋·欧阳修	015
豆粥	宋·苏轼	018
於潜僧绿筠轩	宋·苏轼	019
游重云	宋·程颢	020
小园(之一)	宋·陆游	021
舍北行饭	宋·陆游	022
铭座	宋·陆游	023



001

跟着古诗学养生

病起杂言	宋·陆游	024
食粥	宋·陆游	026
泛舟过金家埂	宋·陆游	027
新治暖室	宋·陆游	027
美睡	宋·陆游	028
避暑松竹间	宋·陆游	029
素饭	宋·陆游	030
食野菜	宋·陆游	031
幽居	宋·陆游	032
夏日登车盖亭	宋·蔡确	033
卜居诗	宋·朱熹	033
喜饮吟	宋·邵雍	035
善饮酒吟	宋·邵雍	036
无苦吟	宋·邵雍	036
安乐窝中吟	宋·邵雍	037
题夏大初丈高居	宋·孔平仲	037
竹枕	宋·吕陶	038
梳洗歌	宋·温革	039
起居饮食箴	明·胡文焕	040
淡食多补	明·冷谦	041
品茶之候	明·许次纾	042
身闲心静神自安	明·郑瞳	042
颠倒自戕贼	明·郑瞳	043
戒肥甘	明·陶望龄	044
菊枕	清·褚人获	045
新浴	清·李渔	046
止酒	清·郭瑞龄	047
茶歌	芦玉川	049
晨飧	清·朱珪	050



第二辑 修身养性 / 051

座右铭	东汉·崔子玉	051
三叟	三国·应璩	052
神释	东晋·陶潜	053
永崇里观居	唐·白居易	054
短歌行	唐·白居易	056
感兴（二首之一）	唐·白居易	057
我身	唐·白居易	057
效陶潜体诗十六首（之十五）	唐·白居易	058
晏起	唐·白居易	060
遣怀	唐·白居易	060
赠齐州李希遇诗	唐·吕洞宾	061
过野叟居	唐·马戴	062
秋宿临江驿	唐·杜荀鹤	063
定风波	宋·苏轼	064
解禅六偈	宋·司马光	064
晚归书室呈钱君倚	宋·司马光	066
衰颜增光术	宋·道潜子	066
养生（衰病犹弱国）	宋·陆游	067
养生（禀赋本不强）	宋·陆游	068
小舟游近村	宋·陆游	069
书室名“可斋”	宋·陆游	070
病稍愈偶作	宋·陆游	070
自勉	宋·陆游	071
东斋杂书	宋·陆游	072
暑中北窗昼卧有作	宋·陆游	073
寿考如富贵	宋·陆游	074
养生（武丁命傅说）	宋·陆游	075
养生（西游曾受养生书）	宋·陆游	076



舟中口占	宋·陆游	077
书喜	宋·陆游	078
寓怀	宋·陆游	079
道室述怀	宋·陆游	080
春耕	宋·陆游	082
无题	宋·邵雍	083
天津感事吟	宋·邵雍	083
利名吟	宋·邵雍	084
三惑	宋·邵雍	084
何处是仙乡	宋·邵雍	085
孙真人铭	宋·温革	085
偶成	宋·程颢	086
吴承远讥登山	宋·胡宏	087
示二子（之二）	宋·胡宏	088
孙真人养生铭	明·王蔡传	089
养心要语	明·胡文煥	090
送景易赴秋试	明·陈献章	091
啾啾吟	明·王守仁	092
感怀	明·唐寅	093
警公门人	明·罗洪先	094
摄养诗	明·龚廷贤	095
形衰守玉关	明·冷谦	095
病有八不可治	明·屠本峻	096
花间偶兴	清·李渔	097
追欢	清·张英	098
拟古（八首之一）	清·张英	099
咏怀	清·陈寅	100
百字铭	清·陆润庠	101
示儿	清·汪姜	102

不忤	清·曾国藩	103
闲居	清·萧伦	104
记偶书	欧阳书	106

第三辑 休闲娱乐 / 107

无将大车	《诗经·小雅》	107
弹琴赋	汉·蔡邕	107
龟虽寿	东汉·曹操	110
饮酒	东晋·陶渊明	111
读《山海经》	东晋·陶渊明	111
和郭主簿	东晋·陶渊明	112
杂诗(之一)	东晋·陶渊明	113
诏问,赋诗以答	南朝·陶弘景	114
游仙诗	晋·郭璞	114
登山	东晋·谢道韞	116
山中问答	唐·李白	117
江村	唐·杜甫	117
渔父	唐·岑参	118
青溪	唐·王维	118
山居秋暝	唐·王维	119
寿翁兴	唐·元结	120
奉和李右相中书壁画山水	唐·孙逖	121
闲眠	唐·白居易	122
闲坐看书贻诸少年	唐·白居易	123
清夜琴兴	唐·白居易	124
偶作	唐·白居易	125
宿竹阁	唐·白居易	127
好听琴	唐·白居易	128
看嵩洛有叹	唐·白居易	128



005

跟着古诗学养生

快活	唐·白居易	129
效陶潜体	唐·白居易	130
琴茶	唐·白居易	131
草书屏风	唐·韩偓	132
绝句（之一）	唐·吕洞宾	133
渔父	南唐·李煜	134
端午遍游诸寺得“禅”字	宋·苏轼	134
六月二十日夜渡海	宋·苏轼	135
观棋并引	宋·苏轼	136
壶中九华诗并引	宋·苏轼	138
南阳夏日	宋·寇准	139
赠李道士	宋·欧阳修	140
李氏娱乐斋	宋·韩驹	141
闲适	宋·陆游	142
月夕幽居有感	宋·陆游	143
闲思	宋·陆游	144
学道	宋·陆游	145
秋日杂咏二首	宋·陆游	146
游武夷山	宋·陆游	147
小市	宋·陆游	149
夏中杂兴	宋·陆游	149
春晚南堂晨起	宋·陆游	150
老学庵北窗杂书	宋·陆游	152
自笑	宋·陆游	153
书适（细读《养生主》）	宋·陆游	154
船夜援琴	宋·陆游	155
出游归卧得杂诗	宋·陆游	155
晨兴	宋·陆游	156
冬朝	宋·陆游	157



连日治圃至山亭	宋·陆游	158
书适(万事罢经营)	宋·陆游	158
戏作野兴	宋·陆游	159
山园小梅	宋·林逋	160
林下吟	宋·邵雍	161
闲吟	宋·邵雍	162
游山(二首选一)	宋·邵雍	162
大字吟	宋·邵雍	163
闲适吟	宋·邵雍	164
旋风吟二首	宋·邵雍	164
天宫幽居即事	宋·邵雍	165
舂陵山中	宋·戴复古	166
游庐山舟中赋四韵(之一)	宋·周必大	167
《溪山图》自题诗	宋·陈师道	168
春日	宋·朱熹	169
道中景物	宋·朱熹	169
郊行即事	宋·程颢	170
清平乐 围棋	元·刘因	171
题画	元·倪瓒	172
秋中寄兴	明·陈献章	173
游李村山	明·陈献章	173
钓台	明·陈璧	174
咏怀(晨游城东隅)	佚名	175
桃花	清·李渔	175
灌园	清·李渔	176
短歌行	清·张英	177
咏怀(春夏多和风)	清·陈寅	178

第四辑 气功按摩 / 180

远游	战国·屈原	180
----	-------	-----



007

跟着古诗学养生

养性诗	唐·李商隐	181
神仙起居法	五代·杨凝式	183
调息吟	宋·苏轼	183
夜坐中庭凉甚	宋·陆游	185
小疾偶书	宋·陆游	186
杂感	宋·陆游	187
书室明暖	宋·陆游	188
春晚(之一)	宋·陆游	189
宴坐	宋·陆游	189
冬日	宋·陆游	190
调息箴	宋·朱熹	191
养丹	金·孙不二	192
真乐吟	明·陈献章	193
夜坐	明·陈献章	194
将如外海看山,先寄道傍诸友	明·陈献章	195
饮食所宜歌诀	明·高濂	196
慎守歌诀	明·高濂	197
陆地仙经歌	清·马奇	198
卧禅法		200

第五辑 摄生保健 / 202

摄生咏	唐·孙思邈	202
早服云母散	唐·白居易	203
眼暗	唐·白居易	204
香山寺石楼潭夜浴	唐·白居易	204
无题	唐·寒山子	205
警世	唐·吕洞宾	206
扫地	唐·齐己	207
服胡麻赋	宋·苏轼	208



人参	宋·苏轼	209
地黄	宋·苏轼	211
枸杞	宋·苏轼	212
四季养生歌	宋·真德秀	213
病减	宋·陆游	215
病中有述二首各五韵（之一）	宋·陆游	216
病戒	宋·陆游	216
自诒	宋·陆游	217
东斋杂书（之十）	宋·陆游	218
寓规	宋·陆游	219
养气	宋·陆游	220
家居自戒	宋·陆游	221
故里	宋·陆游	221
村居书事	宋·陆游	223
独学	宋·陆游	223
幽居即事	宋·陆游	224
服乳歌	明·李时珍	225
张伯雨赠黄精	元·吾子行	226
豆腐诗	元·谢应芳	227
戒好色	明·陈继儒	228
婴幼儿调护歌诀	明·李挺	229
西江月	明·万全	230
养胎诀	明·万全	231
独宿吟	清·褚人获	231
园居	清·赵翼	232
安心诗（六首选四）	清·沈复	233
房室	赵石麟	234
余病痢	清·袁枚	235



第一辑 饮食起居



酒趣 唐·韩愈^①

所以欲得酒，为文俟其醺。^②酒味既冷冽，酒气又氤氲。^③
性情渐浩浩，^④谐笑方云云。^⑤此诚得酒趣，余外徒缤纷。^⑥

①韩愈（768—824）：唐代文学家，今河南孟县人，有《昌黎先生集》存世。此诗从《醉赠张秘书》中节选，诗题为选注者所加。②俟（sì）：等待。醺（xūn）：酒醉。此句谓写文章就等待那种微醉的状态。③氤氲（yīn yūn）：气盛貌。④性情句：心理情绪都渐渐浩然宽广、恢宏廓大起来。韩愈《原性》云“性也者，与生俱生也；情也者，接于物而生也。而其所以为性者五（仁义礼智信）；其所以为情者七（喜怒哀惧爱恶欲）”。可见“性”是内在的心性；情是外在的情感。浩浩，开阔宏大貌。⑤谐笑句：谈笑正兴高采烈。谐，戏言。谐笑即说说笑笑。云云，纷纭之意。⑥余外句：除此之外，感觉再好都不算什么了。缤纷，盛貌。徒，徒然。

此诗通过酒的作用写出饮酒的真趣所在。古人对于酒在养生方面的意义和价值，早就有相当深刻的认识。例如，可消除疲劳、促进睡眠，有通血脉、御寒气的功效，可增强食欲、促进消化，可使老年人精神健旺等。现代科学则认为还有益于维护绝经期后妇女的心脏健康，减少女性脑卒中的危险，有助于保持体形，降低女性患糖尿病的危险，降低心血管意外危险，