

曾国藩



十三经

中华书局出版

养生经

曾国藩十三经

养生经

曾
国
藩
原
典

永
江
编
著

中国华侨出版社

曾 国 藩 十 三 经 养 生 经



引

言





曾国藩在养生方面有许多独到的思想和做法，值得后人很好地学习和借鉴。在曾国藩的养生思想中，特别是在他关于保养身体方面的思想中，许多地方闪烁着古人的一些养生观点。

在黄帝时代之前，上古人类就对我们日常饮食对身体的养宜功能和诸多禁忌有了较全面的认识。他们认识到饮食是维持人体生命活动的基本条件，是维持人体中的阴阳得以运行、五行得以养生，使人体的各个系统、各个器官得以充分发挥其正常功能。他们还深刻地认识到：如果人们饮食失常，饥渴劳累，就会导致寒热之邪外袭，



抵抗力降低，人也就很容易患病。

明朝医药学泰斗李时珍，在详细考察物类的基础上，阐明物类的性味以及采集和烹调的方法，让人们明白了：什么东西可以养生；什么东西会伤害身体；什么东西可以养生，而采集和烹调方法不当又会伤害身体；什么东西耗本伤身而采用适当的方法又可以养生。也就是说，即使同一种食物，只有明其性味和功用，采集、储藏和烹调方法得当，就可达到使人身谷气充盈的目的。人身谷气充盈，气血才会充盛；气血充盛，人的筋力才会强健，脏腑自然也得到了营养，身体也就健康少疾了。而后人对饮食大都只知其名称不知其性用，时日一久，谬误自然颇多。

中国唐代的大医学家孙思邈曾提出：“安身之本，必资于食”。这里所说的“食”不仅仅指填饱肚子，还包涵保健养生。古代医学巨著《素问》中有一段养生名言，曰：“上古之人，起知道者，法于饮阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘劳作。故能行与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”这里道出了中医注重保健养生的宗



旨。

当然，曾国藩对待这些养生思想，并不是全盘接受，也不是一概排斥。

是我们希望从曾国藩保养身体的养生思想中提取的部分，以利于我们的养生，增强人们的体质，以提高人们的生活质量。



目 录



引言..... (1)

一、戒烟少酒适茶篇..... (1)

茶宜沏泡饮之，益于津液。
 茶宜沸热饮之，和于脾胃。
 茶宜饭后饮之，利于消化。
 饮酒戒之大醉，大醉散神志。
 饮酒戒之频急，频急伤肺气。
 饮酒戒之空腹，空腹损胃脾。

吸烟：饮鸩止渴 (13)

饮酒：贪杯遗患 (19)

饮茶：好坏参半 (26)



二、动静结合篇 (37)

老子：夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。

曾子：知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

伏尔泰：生命在于运动

静坐养生 (52)

运动养生：生命在于运动 (65)

动静结合 (71)

三、进补有度篇 (77)

“药补不如食补，食补不如锻炼。”

药补不如食补 (97)

食补应与四季宜 (102)

药膳兼食补于药补之长 (111)

四、食之相安篇 (117)

烹调适当，将食物做得色、香、味俱全，则增进人的食欲，同时促进营养物质



的消化吸收，有益于健康长寿。但是如果烹调不适当，则得不偿失，与身体、与健康不利。

- 烹调历史悠久.....(125)
- 烹调得法留营养.....(130)
- 剔弊取利时刻牢记.....(144)
- 五、适口养人篇.....(153)**

饮食应当注意营养的全面搭配，每种食物都各有营养。但对于个人而言，应当食用适合自己的食品。

- 营养要全面.....(158)
- 适口才养人.....(173)
- 六、起居有常篇.....(181)**

人体的生长有特定的规律，人们的生活规律也要符合这种规律。认识规律，讲究“起居有常”，才能更好地养生。

- 注重生存环境：让皮肤更美丽.....(191)



- 把握好生物钟……………(197)
七、兴趣广泛篇……………(209)

生活是全方位的，只要你参与进去，就可以体验到生活的无穷乐趣。在种种广泛的兴趣爱好之中，人们便会获得精神寄托、养身怡性、锻炼思维、身心舒畅。

- 别争了，适合自己就行……………(222)
老人十乐，大家乐……………(226)
长寿之路就在脚下……………(229)
八、回归自然篇……………(247)

人与自然环境是统一的。人生活在自然环境之中，必须与自然环境保持协调。人只有效法自然、适应自然才能很好地生存。

- 效法自然……………(253)
咱就图个好……………(258)



九、平和乐观篇……………(277)

宽广的胸怀、平和乐观的心态、坚强的意志……良好的心理素质，使人精神得到愉悦，生命得到张扬。

心怀坦荡，身体健康……………(283)

四乐：自得其乐，苦中求乐……………(288)



一戒烟少酒适茶篇







茶宜沏泡饮之，益于津液。

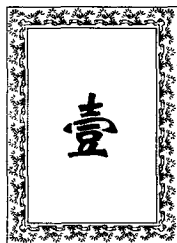
茶宜沸热饮之，和于脾胃。

茶宜饭后饮之，利于消化。

饮酒戒之大醉，大醉散神志。

饮酒戒之频急，频急伤肺气。

饮酒戒之空腹，空腹损胃脾。



原 典



“五体迄今未少愈，非国藩一人之私虑。瘡
块不生于酒湿，即生于肝郁，非药物所能为力，
惟闭目静养，终日不言，或可生得真阳，默默运
化。”

注 疏



原典大意是：你的身体到现在还不见转好，
这不是我曾国藩一个人挂念的。你的病不是因为



喝酒过多所致，就是因为你心情过于抑郁，这不是简单用一些药就能治好的。闭目静养，平时少说话，或许可以取得真气，悄悄把病痛减掉。



原 典



澄弟平日太劳伤精，锁呐伤气，多酒伤脾。
以后戒此三事，而常服补剂，自可日就痊可……
家中后辈子弟个个体弱，锁呐、吃酒二事须早早
戒之，不可开此风气。

注 疏



原典大意是：澄弟平时太过劳累伤了精，吹
锁呐伤了气，多喝酒又伤了脾。今后这三件事一