



现代人的
养生宝典

黄帝内经 养生经

高金国 李博◎编著

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其身矣。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！（《素问·四气调神大论》）

走进《黄帝内经》，尽享古人的养生智慧！

《黄帝内经》，最适合现代人的心性养生书！

先“固本”，后“逐末”，先“养心”，再“养生”……

作者精研《黄帝内经》十数载，终于发现《黄帝内经》的养生秘密！

黄帝内经 养生经

现代人的
养生宝典

高金国 李博◎编著



化学工业出版社

·北京·

先固本，后逐末；标本兼治，养练并举，和谐“人体小气候”，是本书的核心理念。深入浅出，通俗易懂，轻轻松松读懂《黄帝内经》，是本书的最大特点。

养生先养心，调养心性、内外相应，《黄帝内经》这座宝藏里，有锅“心性养生汤”；而这本书，不过是把它取出来，炖好，置于案前。

《黄帝内经》，有足够的理由和资本，让养生以浸润的方式，成为你的生活。生活着养生——就这么简单。

作者有深厚的中文和中医功底，苦心精研《黄帝内经》十数载，此次将研习心得奉献给读者。当你真正读懂《黄帝内经》，你会知道：身体，可以改变。

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生经 / 高金国，李博编著. —北京：化学工业出版社，2010.6
ISBN 978-7-122-08151-3

I.黄… II.①高…②李…

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第058427号

责任编辑：李娜 贾维娜
责任校对：战河红

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印刷：化学工业出版社印刷厂

装订：三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张19¼ 插页1 字数352千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

《黄帝内经》，一锅心性养生汤

大海上，一位女子正奋力搏击。她疲惫不堪，因为已经连续游了15个小时。她正在向世界纪录冲刺：如果游到对岸，她将成为第一个游过这个海峡的女子。

海水冰冷刺骨，前方大雾茫茫，看不清方向。又冷、又累，几度煎熬，她决定不再坚持。母亲和伙伴就在离她不远的船上，紧跟着她。她招手示意，表示放弃。母亲喊：“再坚持一下，快到了！”她望望前方，大雾遮住了一切，看不到边。最终，她还是爬到了船上。

在船上休息了一段时间，身体渐渐暖和了。太阳出来，云开雾散。这时，她很惊异而且懊恼地发现：海岸，离她只有半英里远。

“如果看到海岸，我绝对能坚持下来的。”她说。

这个故事告诉我们：胜利，胜在坚持。

现代人最爱说的字是“忙”。忙忙碌碌中，我们丢掉了许多类似电视剧《老大的幸福》中的幸福，人忙了，钱多了，幸福丢了；我们捡起了很多功利化的“养生经”，巴不得喝口神水，就能长命百岁。养生，成了“忙碌”的工具，成了工作的跳板。

如果养生是个工具，那它就只能成为游泳者背后那条救援船，而非海岸。丢掉目标的结果，是我们的寿命在功利性思维的指导下，被蚕食鲸吞。

只有当养生成为一种生活方式，被丢掉的那些寿命、那些美好，才会重新进入你的生活。

养生被功利化，似乎是时代的必然。《黄帝内经》这位哲人，是中华文化的代表之一，集养生文化之大成。它告诉我们，养生不是一个目的，而是一个过程，养生不是局部，而是生活的全部。只可惜，现代社会浓重的商业氛围，让很多人忘掉了这些：养生和锻炼，成了工作的跳板。

所以，我们必须而且无可选择——只有《黄帝内经》，能解开我们心中的结。

它倡导“强身以防病”，而非功利性的“消灭疾病”；它倡导“治未病”，而非抗生素。它的词典里用的是“解毒”（**化解毒素**），而非“消毒”（**消灭毒素**）；它的理念是天人合一的“养生”，而非消毒杀菌的“卫生”。

《黄帝内经》不仅是一部医书，更是一锅“心性养生汤”。在功利和浮躁的商业大潮中，它是最好的心灵汤剂。

经济的快速发展，让人喘不过气的生活节奏，让我们丢掉了很多东西，损失了很多寿命。所有的东西都被工具化了，甚至亲情，甚至朋友，甚至养生。当养生被工具化、功利化，大雾会把海岸线永远遮住。

现在的问题，是把丢掉的东西拾起来，找回怡然自得的心性。这很重要。然后，行动起来，让养生成为生活，而不是让工作成为生活。

基于此，并拜哲人所赐，我把这本书定位为“心性养生书”。没错，《黄帝内经》也有很多技巧层面的养生术，但黄帝和岐伯从来没教你舍本逐末。把那些东西当成根本，只能叫误解。

我也是商业文化大潮下的行者。好在，功利化的压力越紧迫，我的反弹力越大。工作越是繁重，身体素质越好；因为工作的时间越多，我分配给养生、锻炼的时间就越多，活动量越大。由此保持的充沛精力，会有效化解工作压力，化烦劳于无形。

所以，工作一天，感觉疲倦的时候，专家会建议你“活动一下”——这反倒是最好的休息。如果回家后，你的习惯性动作是往床上一躺、沙发上一横，那我只能说：您这叫“功利性”休息。

武侠小说里经常出现一种功夫：对手出拳，力量越猛，“大侠”体内自我保护、反弹的力道就越大。真正的养生，就是要达到这种境界：压力来临、病邪入侵之时，立即反应、自我防护；而不是对手打完之后，再挥拳反击。

那些说自己“没时间”、“压力大”的人们，其实进入了一个误区，把养生和工作、生活，人为割裂：**工作之后才养生，养生之后才生活**。这个“时间差”，或许便是偷走我们寿命的最大“凶手”。

它让我们丢掉了不少的寿命，还有幸福。

编者

2010年3月

本书出版前，组织了“读者评议团”，听取了各界意见。在此精选部分点评，供您参考。

这本书给我的感觉，是比较突出整体观，体现了中西结合的理念。养生是宏观和微观相结合的学问，不能“关注一点、不及其余”。

山东省红十字会 副会长 王志民

老祖宗的著作里有很多修身养性的内容。这本书把《黄帝内经》中“心性养生”的内容挑了出来，值得关注。

南京军区总医院 主任医师、教授 孟昭业

美国有条戒酒的标语：愚昧就是重复相同的事，却希望得到不同的结果。人们总是觉得，酗酒、嗜烟的危害会发生在别人身上，却不会发生在自己身上。期待这本书给人以警示。

北京电视台 制片人 张劲松

最打动我的，是书中“放下”的故事。没错，现在要做的，就是“放下”这本书，锻炼去，马上！

羊城晚报编委、政文新闻中心主任 孙璇

女人比男人更需要锻炼、养生，千万不能“青年当花瓶、中年当醋瓶、老年当药瓶”。身边的姐妹已根据书中“周期理论”，每45分钟就起来活动一下了。

山东农业知识杂志社 主编 王金英

这本书讲的道理很简单：一要坚持，二不迷信。手头有个资料：

面对陌生客户，一般要打5次电话才成功。48%的人打了一次电话就放弃；25%的人打到第二次，放弃；12%的人打到第三次，放弃；只有10%的人继续打电话，直到成功。而这10%，正是美国收入最高的那些人。

养生何尝不是如此？长寿者，就是最能坚持的10%。

南京大学中文系 博士、讲师 刘重喜

想起一句话：当科技爬到最后的山路时，发现宗教早已站在山顶。当现代化的大车越开越快时，是否该回头看看当年的路？重读《黄帝内经》，不是浪费时间；我们都要在职场摸爬滚打，但别忘了抽出点时间，静心地读。

中国传媒大学电视与新闻学院 应用舆论学博士 胡蕊

人类可能真的面临“退化危机”：腿交给了汽车，手交给了键盘，健康交给了药丸。这些内容挺让人震撼的。

美国俄亥俄州立大学 东亚系 博士 秦希贞

韩国人也关注《黄帝内经》，不过，学中文的韩国学生在读一些译本的时候，会很困难。它们翻译得太专业了。这本书更适合普通人看，译文生动、有趣。

韩国金泉科学大学 留学生 许维达

书中“养生不是过渡”的观点，感触颇深。我们经常进入“等身体锻炼好了，就如何如何”的误区，忘了养生其实是种生活方式。

民建山东省委组织处 副处长 范虎

书中提到的“练笑”节目，我也看过。中国人太缺少发泄渠道了。国外有“周末痛哭族”，周末一起看悲情电影，随着情节集体大哭，场面“壮观”。据说效果很好，还能治疗失眠呢。

方正科技 税控机事业部 总经理 潘玉家

有人说，退休前的等级，按职务和学历划分；退休后的等级，按血压、血糖、血脂的高低划分。早点动手，提前考虑退休后的“等级”吧！

山东省路桥集团 高级工程师 董支宝

我们追求的常常不是幸福，而是“比别人幸福”，所以痛苦。养生先养心、养生先养德，身边的朋友都很赞同！

山东省城建集团 高级工程师 孟祥科

97%的中国人愿意把钱花在预防上，事实是：“健康总支出”的80%，花在了去世前一月的治疗上。这本书提醒我们：防病健身，要趁早！

山东恒安医药有限公司 董事长 曾庆军

第一章 告别“养生穷忙”

第一节 养生变“穷忙” 几度暖又凉	2
第二节 动静两相宜 “顺气” 寿方长	4
第三节 上医治未病 “忠臣” 未必良	8
第四节 养生先固本 岂可屡“拆墙”	11

第二章 固本养生论

第一节 退化危机 古今如一	16
1. 黄帝的困惑·伤自尊的博尔特	17
2. 借古讽今 “卫生部长” 养生诀	18
3. 男八女七 “素问” 显玄机	21
4. 何为“成功人士”？ 黄帝也玩“励志”	28
第二节 新养生主义 和谐小天地	34
1. “小气候”之根：春夏养阳 秋冬养阴	35
2. “小气候”之基：精神肉体 天人合一	48
3. 谁偷走了你的寿命：影响长寿的若干细节	63
第三节 内部小气候：了解你自己	87
1. 十二器官 都当什么“官”	89
2. 心肺、肠胃 养生之基	97
3. 五脏有好恶 精气不可“聚”	106
4. 气血如何？ 疼痛告诉你真相	111
第四节 外部小气候：观察你自己	130
1. 神秘生死线：破译死亡密码	131
2. 黄帝被骂了个灰头土脸：养生要看“脸色”	142
3. “吓人”的汗水：透过津液看端倪	152
4. 脉搏的秘密：忍辱负重“脉师傅”	159

第五节 情绪小气候：平和你自己.....	164
1. 黄帝炖了锅“心灵鸡汤”：平和者长寿 无争方日久.....	164
2. 君臣俩客串了把周公 透过梦境说养生.....	179
3. 精气不归位 所以难入睡.....	187
第六节 外界大气候：呵护你自己.....	199
1. 你也富有“四海”“气顺”健康自来.....	201
2. 灯笼“笼”着灯 养生要防“风”.....	208
3. 此山是我开 此树是我栽 邪气从此过 留下买路财.....	214
第七节 内外相应 根据体质来养生.....	219
1. 弱者能否“怯变勇” 黄帝做起“勇士梦”.....	222
2. 是药三分毒 食疗属第一.....	228
3. 吞吐吸纳 养生大法.....	231
4. 认祖归宗 真气与天应.....	236

|| 第三章 || 逐末养生法

第一节 “人体有限责任公司” 董事长——大脑.....	245
第二节 “人体有限责任公司” 总裁——心脏.....	252
第三节 “人体有限责任公司” 总经理——肺.....	259
第四节 “人体有限责任公司” 物资部部长——胃.....	265
第五节 “人体有限责任公司” 警卫处处长——肝.....	270
第六节 “人体有限责任公司” 组织部部长——胆.....	275
第七节 “人体有限责任公司” 纪委书记——脾.....	281
第八节 “人体有限责任公司” 物流部部长——大小肠.....	286
第九节 “人体有限责任公司” 基建处处长——肾.....	290
第十节 “人体有限责任公司” 区域事业部部长——膀胱.....	295

|| 附 录 || 人体十二时辰养生要诀

第一章

告别「养生穷忙」

「穷忙式养生」的根子，正是「急功近利式」养生主义。养生，要做「养生良臣」，不要做「养生忠臣」。

「小气候养生」的核心理念之一，就是「系统养生」，而非「单一养生」。

养生变“穷忙” 几度暖又凉

世上有这样一条“普遍真理”：锦上添花，永远多过雪中送炭。似乎只有一个领域例外，就是今天要说的养生领域。人们都很看重自己的身体，行为却与这条“普遍真理”截然相反。也就是说，在养生、防病方面，雪中送炭，远多过锦上添花。

什么是养生上的“雪中送炭”？

病都来了，才想起治疗；身体“警报频现”，这儿闹高血压，那儿闹脂肪肝，这才警醒，抓紧锻炼。这叫雪中送炭、临渴掘井。

与这种“雪中送炭”式养生主义并行的，是“急功近利”式养生主义。这两种理念，是双胞胎、孪生儿；喜欢“雪中送炭”式养生的，十有八九，也是个“急功近利”式养生主义的追随者。

什么叫“急功近利”式养生？

在同一些食疗爱好者的交流中，我发现了这样一个现象：人们对食疗的耐心，正在减退。他们常问的一句话是：你说的食疗方到底管不管用？吃了好几次了，怎么还没效果？

他们忽视了一点：食疗，必须坚持一段时间，才有效果。食疗不是药疗，更不像抗生素那样立竿见影。有的食疗方，为了养护身体起见，甚至可能要吃一辈子。

这种氛围下，“急功近利”式养生主义就诞生了。比如，有人认为，工作忙，应酬多，肠胃不好，因此调理肠胃的目的，就是为了更好地应酬，让胃变成“铁胃”，辣椒、白酒，来者不拒，兵来将挡，水来土掩。

这样的做法其实已经不是养生，而是把身体当成了工具。身体不再是你的一部分，而和你眼前的电脑、驾驶的汽车一样，成了工具，供你利用——这岂不是很悲哀？

电脑坏了可以修，汽车废了可再买，但身体呢？

“雪中送炭”、“急功近利”养生主义盛行的结果，是产生了一批“叶公

好龙”式的养生者。

这么说有点不近人情。可为了我们的身体起见，残酷就残酷点吧。不说得严重点，大家都不当回事。

的确，表面上，我们爱养生。养生成全国潮流、世界潮流。真正的情况如何呢？表面的呵护，掩盖不了身体的痛苦；短暂的坚持，短期的效果，无法满足人们的“长寿欲望”。

甚至，很多人在这样一条“养生苦旅”上徘徊——

辛辛苦苦练两年，一朝回到“解放前”。

锻炼一段时间，然后，一场感冒、一次腹泻，身体状况又被“打回原形”。不是吗？

有个流行词，叫“穷忙”，意思就是穷忙活。忙了半天，感觉也挺“用功的”，就是挣不到钱，没啥效益。

养生也“穷忙”，健身者的一大烦恼。

“穷忙”的根子，正是“急功近利”式养生主义。

这种“养生主义”，目标错了。要记住，养生的目的是“防范疾病”，而非“抵抗疾病”。

您说了：防范疾病，抵抗疾病，两者有区别吗？

防范疾病，是在疾病到来之前采取措施，是在身体健康的状态下锦上添花。

抵御疾病，则是疾病已经侵入体内，再采取补救措施，属于雪中送炭、亡羊补牢。

养练的目的，不是把自己打造成铁板一块，百毒不侵，可以横行于病菌遍地、凄风苦雨的恶劣环境中；而是调养“人体小气候”，使之与外界大气候相适应。

即便通过养生、健身，身体素质有了提高，也不能自以为是，贸然与外界大气候对抗；不可“贪一时之快”，导致人体小气候出现问题。

医生建议不吃辣椒，我已经坚持半年了，馋得慌，是不是偶尔可以放纵一次？很多人正是因为这种思想，辛辛苦苦半年的坚持，终于前功尽弃，回到了“黑暗旧社会”。

把“偶尔放纵也无妨”之类的词汇，扔到垃圾站吧！

第二節

动静两相宜 “顺气”寿方长

这里的“顺气”，你可以理解为“气顺”，也可以理解为我们的新养生主义——顺应“人体小气候”。

只有顺应了人体的天然构造（相当于人体地理）以及气血、阴阳、虚实的规律（相当于人体的天气状况），才会长寿。

相对而言，人类如今的身体——尤其城市人，早已处于“半静止状态”。单纯从动物性上来说，假设人类每天的正常活动量分值为100，那么，我们实际的运动量恐怕只有50，甚至更少。

事情并非“一开始就如此”。不信，我们可以观察一下幼儿。祖先的某些素质，在现代人的幼儿阶段是有所表现的。

仔细观察幼儿，你会发现，他们中的绝大部分，除了吃饭、睡觉，几乎一刻不消停，精力之充沛，令人诧异；活动量（指相对于幼儿体质而言的活动量，这个活动量，从绝对量上当然没法和成人相比）之大，令人担心。

可幼儿、少儿，除了一些磕碰、刮伤，即便运动量很大，也很少出现大人经常出现的扭伤、挫伤、劳损伤。

幼儿、少儿的这种优势，原因之一，当然是他们的身体都是“新产品”，而成年人、老年人的身体，都是用了几十年的“老机器”，出现磨损是必然的。但这不是唯一原因。

我们还要注意另一个问题：少儿、幼儿这种活泼爱动、活动量大的本性，说明人的体质构造，从小就是适合运动、需要运动的。并不是所有动物在幼儿阶段都喜爱运动，或者运动量很大。

现代人的胎儿、幼儿阶段的很多特征，都体现了祖先的特点，比如幼儿的胎毛，胎儿在子宫中的形态等。擅长运动，也是这种遗传因素的表现。

说到体质构造，让我想起了一个有趣的话题。一天，几个人讨论什么样的动物最长寿，并且展开了激烈的争论。

起因，是英国《每日电讯报》的一则报道——

(2007年)英国科学家在海底发现了一只405岁的蛤类,它是迄今已知最长寿的动物。

英国班戈大学科学家在冰岛以北海底进行挖掘时,发现了这只蛤。他们根据中国明朝将其命名为“明”(这只蛤出生于明朝末年)。

但当它的年龄被基本确定时,身长约8.6厘米的“明”却在研究过程中死亡。

科学家从“明”的外壳推断出了它的年龄。这种蛤类的外壳每年能长0.1毫米的薄薄一层,如同树木的年轮。

参与研究的艾伦·沃纳梅克博士将这只蛤的外壳切开数了数,结果发现了405道“年轮”线。科学家由此判定它曾活到405岁高龄。

这则新闻很有趣。讨论也很热烈,大家都关心科学家什么时候能把这个蛤蜊的长寿基因弄到人身上,那时候,人类吃点“蛤蜊长寿胶囊”,也能活400岁了,呵呵。

某甲说:“照此看来,养生还是静养为主。蛤蜊动吗?乌龟爱动吗?都不爱运动,结果还是长寿冠军。”

某乙说:“那就怪了。人类好像不符合这个规律。百岁老人、长寿老人,多数还是爱动的。”

某丙说:“乌龟、蛤蜊是海洋动物,没有可比性,人类应该和哺乳动物比较。哺乳动物里面,最长寿的是大象和鲸鱼。这两类动物,虽然运动迟缓,也还是喜欢动的。”

某丁说:“那就更糊涂了。长寿老人也各有各的说法,有的每天喝酒、从不运动,依然长寿;有的每天运动、吃素才长寿。有些职业运动员,运动量倒是不小,可寿命很短。到底该动,还是不动?”

我说:“如果人类的体质构造和乌龟差不多,也有坚硬的外壳、冷血的系统,那我们的养生方式,就必须以静为主。可老天爷赐给我们的身体构造,和猴子差不多。猴子什么时候消停过?”

“所以,借鉴乌龟的养生方式,并不可取。不过,对各人而言,情况又很复杂。有的人的体质特征,适合运动;有些人,就不太适合运动;有的人适合太极拳,有的人适合搏击操,都不一样。”

“这就跟中医给人看病一样,同样的病症,因为病人的体质不同,医生开的药就不一样。”

“养生也要根据自身的体质特征,摸准自己的小气候,适应外界大气候,有针对性地采取养练措施,该动则动,该静则静。心态模仿乌龟,平静和缓,

自然很好；行动上，就不必模仿它的懒散了。”

“有的职业运动员寿命不长，恐怕和运动过量、对身体单一部位磨损过大有关。什么事情，都要有度，过犹不及。”

其实，就这则新闻而言，我更关注的是：这只活了405岁的蛤蚧，被人发现后，居然在研究过程中不幸死亡。

这是很悲哀的事。活了400多岁，一下子让人给弄死了。

科学家应该是很了解蛤蚧的习性的，可还是无法避免蛤蚧的死亡。原因，我想应该是外部环境突变，让它无法适应，导致死亡。

这给我们的警示是：不要试图迅速改变自己的“小气候”和外界“大气候”。气候、环境的突变，会带来不可预料的后果。

比如戒烟、戒酒，以及健身、锻炼，都要循序渐进，不要“突变”；有酒瘾的人突然戒酒，会导致身体出现过度反应，就是身体“小气候”突变引起的。

这种身体“小气候”，不是不可变，而是要渐变，避免突变。

回到“动与静”的话题。

对比乌龟与大象的长寿现象，我们可以明确一点：寻求长寿，要走与自身体质相适应的路子，不能生搬硬套。人类的构造既然如此，就要按照现在的体质构造，去寻找长寿的方法。

人的躯体之所以存在，就是为了运动。否则，就没必要长成现在这个样子了，大脑、心脏和一副肠胃足矣。

适合运动的躯体，在幼儿阶段表现明显，但自从有了“上学”这个概念之后，幼儿阶段的好动性，就被遏止了。先是上学，然后上班，现代人（主要指城市人）基本处于“半静止”状态。

一个需要运动的身体，却经常处在“半静止”状态，必然出现很多不良状况。

比如，有些人每天健身，坚持一段时间之后，却发现膝盖疼痛，磨损厉害；有些人在长跑或者做引体向上的时候，肌肉会突然拉伤。

并不是说其他动物就不会出现这种情况，但毫无疑问，它们出现这种情况的几率，要比城市里的人类低得多。

锻炼中突然受伤，休养一两个月，刚减轻的体重又反弹了；伤好了，继续锻炼，没过多久，胃又疼开了，重新“休整”，如此循环，养、练的效果，总是不好，最后自己都泄气了。

为什么有些人不敢跑步？我们的祖先——类人猿，从森林来到草原之后，掌握的第一个基本生存技能，就是长途奔跑，否则没法存活。

而现在有些人，根本不敢跑，一跑，肚子就疼，就岔气。

这些人的体质，似乎注定了他们很容易“辛辛苦苦练两年，一病回到解放前”。

老祖宗的传统技能，适合奔跑的身体结构，怎么就变得不堪一击了呢？



上医治未病 “忠臣”未必良

从养练的角度来说，有些东西不能丢。

我说的养生，是个大概念。有人把养生单纯地理解为食疗与进补，那太片面了。除了这些，健身、锻炼也是养生的重要方面。所以，我更喜欢“养练”这个词儿：既要养，又要练。

身体的各项“原生态技能”，比如越野、攀爬技能退化，是大势所趋，因为这些功能对现代人来说，很少使用，退化是必然的。

但是，从养练的角度来说，有些东西不能丢。

我说的养生，是个大概念。有人把养生单纯地理解为食疗与进补，那太片面了。除了这些，健身、锻炼也是养生的重要方面。所以，我更喜欢“养练”这个词儿：既要养，又要练。

养生，是要坚持一辈子的。坚持养练，防患未然，是“锦上添花养生主义”的核心——在疾病出现之前，把身体养护好，而不是等到疾病来了，再去处理。

《黄帝内经》有个说法，叫“上工治未病”。上工，就是最好的医生。未病，就是未发生之病。

这句话的意思是说：好的医生，主要不是给人治病，而是帮人防病。病还没来，他预感到眼前这位先生可能会有什么毛病，说个食疗方，病就给“憋”回去了。

唐朝的时候，大臣魏征对唐太宗说：“我有一个愿望，希望能成为良臣，而非忠臣。”

唐太宗听了，很奇怪——天下还有不愿做忠臣的？莫非这小子想做好臣？于是问：“良臣和忠臣，有区别吗？”

魏征说：“君臣合力，上下一心，把国家治理好了，国泰民安，社会和谐；这样的大臣，叫良臣。国君昏庸，纲纪紊乱，大臣不得不据死力争，甚至要以生命为代价，和黑暗的政治抗衡；这样的大臣，叫忠臣。”