

罗时铭 编著



古代养生长寿 史话

黄山书社

罗时铭 编著



古代养生长寿史话



黄山书社

责任编辑：何世纲

装帧设计：蒋万景

插图：韦君琳

古代养生长寿史话

罗时铭 著

黄山书社出版发行

（合肥市回龙桥路1号）

新华书店经销 徽州新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：5.25 插页：2 字数：110,000

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数：00,001—5,000

ISBN 7-80335-011-6/G·5

书号：17379·15 定价：0.95元

目 录

第一章 西周以前养生活动的萌芽.....	(1)
第一节 原始人的养生活动.....	(1)
第二节 商代的长寿意识.....	(4)
第三节 西周对长寿的重视与研究.....	(7)
第二章 春秋战国养生体系的建立.....	(9)
第一节 诸子百家的养生观.....	(10)
一、儒家的养生主张.....	(10)
二、道家的养生主张.....	(12)
三、墨家的养生观.....	(17)
四、医家的养生观.....	(18)
五、杂家的养生观.....	(23)
第二节 社会流行的养生术.....	(27)
一、有关行气法的实物史料.....	(28)
二、有关行气法的文字史料.....	(28)
第三章 秦汉三国养生的健康发展.....	(30)
第一节 养生思想的争论.....	(31)
一、董仲舒的唯心主义养生思想.....	(31)
二、刘安的唯心主义养生思想.....	(32)
三、桓谭的唯物主义养生思想.....	(34)
四、王充的唯物主义养生思想.....	(35)
第二节 养生方法的发展.....	(38)

一、导引的发展·····	(38)
二、行气的发展·····	(45)
三、却谷的出现·····	(51)
第三节 养生人物的涌现·····	(52)
一、汉初的代表人物——张良·····	(53)
二、东汉的代表人物——王真·····	(54)
三、三国的代表人物——曹操·····	(54)
第四章 两晋南北朝养生的特点·····	(56)
第一节 与玄学相联系的养生·····	(56)
一、“保神”养生·····	(58)
二、重视养形·····	(59)
三、服食药物·····	(60)
第二节 与道教相联系的养生·····	(61)
一、葛洪的养生思想·····	(62)
二、葛洪的养生方法·····	(65)
第三节 与佛教相联系的养生·····	(70)
第四节 与医学相联系的养生·····	(72)
第五节 与儒学相联系的养生·····	(75)
第五章 隋唐五代的养生发展道路·····	(78)
第一节 统治者热衷于养生之道·····	(79)
第二节 巢元方的宣导法·····	(80)
一、用于健身的宣导法举例·····	(81)
二、用于治病的宣导法举例·····	(83)
第三节 孙思邈的养生法·····	(84)
一、孙思邈在养生理论上的贡献·····	(85)
二、孙思邈在养生实践中的贡献·····	(89)

三、介绍一下孙思邈的《保生铭》·····	(93)
第四节 司马承祯论养生·····	(94)
第五节 吕洞宾的炼丹术·····	(100)
第六节 施肩吾的养生观·····	(103)
第七节 白居易的养生诗·····	(104)
第六章 宋辽金元对古代养生的贡献·····	(105)
第一节 汇集前人的养生资料·····	(106)
第二节 综合前人的养生经验·····	(110)
第三节 创编有套路的导引动作·····	(113)
一、陈希夷坐功·····	(113)
二、八段锦·····	(118)
第四节 医家养生有新的发展·····	(119)
一、《圣济总录》谈养生·····	(119)
二、张从正对养生学的贡献·····	(120)
三、李东恒对养生学的贡献·····	(122)
四、利用布气治病·····	(123)
第五节 知识分子对养生的研习·····	(125)
一、苏轼对养生的研习·····	(125)
二、陆游的诗与养生·····	(129)
三、朱熹对养生的研习·····	(131)
第七章 明清两代完善了古代养生学说·····	(133)
第一节 养生专著大量涌现·····	(135)
第二节 对吐纳行气术的整理·····	(136)
一、言简意深的《胎息铭》·····	(136)
二、《金仙证论》的行气术·····	(137)
三、《陆地仙经》对行气的整理·····	(139)

四、《夷门广牍》辑录的行气功夫·····	(140)
第三节 对健身导引术的改造·····	(140)
一、改造“五禽戏”·····	(140)
二、改造“八段锦”·····	(144)
三、革新导引术的编排·····	(145)
第四节 对医疗导引术的综合·····	(148)
一、《遵生八笺》中的医疗导引术·····	(148)
二、《贮香小品》中的医疗导引术·····	(149)
三、《修龄要旨》中的医疗导引术·····	(150)
四、《杂病源流犀烛》中的医疗导引术·····	(151)
第五节 创编易筋经和太极拳·····	(152)
一、“易筋经”的创编·····	(152)
二、“太极拳”的创编·····	(155)
第六节 颜光祿的养生理论·····	(156)
后记·····	(159)
主要参考书目·····	(161)

第一章 西周以前养生产活的萌芽

养生，用现在的活说，就是保健长寿。它既是我国传统体育的一个重要内容，又是祖国医学的一个组成部分。养生一词最早出现于春秋战国时期的《庄子》一书中，但有关养生的活和养生的思想，则早在原始社会和奴隶社会时期就有了。例如在原始社会末期，已经出现了具有养生性质的医疗保健体育——“消肿舞”。到了夏商西周，已经出现了朦胧的养生思想。具体表现在开始重视和研究长寿，以及与长寿有关的问题。因此说，我国的养生学同其他的文化遗产生一样，有着源远流长的历史。

第一节 原始人的养生产活

中华民族历史的发展，和世界上许多民族一样，也曾经历过漫长的原始时期。从大约距今一百七十万年前的元谋人到大约距今四千一百年的尧舜时代，是为我国的原始社会。长达一百多万年的中国原始社会的基本特点是：生产力极其低下，原始人要付出极其艰苦的劳动和巨大的牺牲，并依靠集体的力量，方能维持最低的生活。因此，原始人的生命极短，幼童多夭亡。现代考古学家曾在北京的周口店地区发现了四十多个原始人的个体尸体，据分析，其中约有三分之一的人没有能活到十四岁就死了。原始人生命极短的一个重要

原因，就是由于疾病的折磨。《韩非子·五蠹》中曾说：

“上古之世，民食果蓏（lǔ裸）榛蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病”。在这样的情况下，为了抵御疾病、增进健康，“故古人又作为乐舞，使之屈伸俯仰，升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨”。（刘师培《古乐原始论》）这里，我们从“民多疾病”故作乐舞“以节制其筋骨”等词句中，已经模糊地看到了原始人进行养生活动的某些痕迹。

另外，在《吕氏春秋·古乐》中更有一段重要的记载，曰：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。同样的内容在《路史·前纪九》中也有记载：“阴康氏之时，水隤不流，江不行其原，阴凝而易阏，人既郁于内，腠里滞著而多重髓，得所以利其关节者，乃制为之舞，数人引舞以利导之，是谓大舞”。这两段记载说的是同一件事情，即在陶唐氏（或曰阴康氏）之时，由于居住的地方经常出现水灾，故河道不通，空气湿度大，使许多人都得了浮肿病和关节病。这时，人们突然发现，用舞蹈的动作可以达到治疗的效果，于是大家都学会了一种“以利导之”的舞，这就是后世所说的“消肿舞”。跳“消肿舞”可以说是典型的原始人的一种养生活动。文中的陶唐氏，即唐尧，是帝喾的次子，为我国历史上大有作为的帝王之一。相传我国远古历史上有“三皇五帝”，他们是：燧人、伏羲、神农（为三皇）；黄帝、颛顼、帝喾、唐尧、虞舜（为五帝）。唐尧处于新石器时代末期，说明那时已经采用舞蹈形式的养生法，来防治“筋骨瑟缩、气郁滞著”等疾病了。

当然，古籍中记载的“消肿舞”，是否陶唐氏其人发明

的，这不能肯定。但消肿舞产生的年代是在陶唐氏之时，或陶唐氏之前，其可能性很大。对于这一点，我们可以参看《黄帝内经》中的一段话：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引、按跷，故导引按跷亦从中央出也”。中央，指的是古代黄河流域，当时是华夏氏族文化的中心，所以也称“中原”或“中州”。导引、按跷是古代养生的两种重要方法，唐代医学家王冰曾在《素问》中注曰：“导引，谓摇筋骨，动支节。按，谓抑按皮肉。跷，谓捷举手足”。《黄帝内经》说导引按跷出自中原，很可能就是从原始社会的“消肿舞”发展而来的。

还有，“大禹治水”的传说也告诉我们，古代黄河流域的水患确实是很频繁的。原始人为了适应长期阴湿的生活环境，抵御阴湿带来的疾病，必然要寻找各种措施，以提高自己的健康水平。因为原始人已经有了健康的意识，他们在房子中往往采用蚌壳和红烧土铺地，以防止潮湿。他们还知道熟食便于消化，能使人免除肠胃病，有利于体质的健康发展。“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽”。（《礼含文嘉》）由于以上一系列的原因和条件，从而出现了“消肿舞”的养生活动，应该说这是一个必然的趋势，而不是偶然发生的现象。正如郭沫若同志讲的：“艰苦的生活折磨着猿人，但也锻炼着猿人。他们在原始人群的社会里，经过长期的艰苦劳动和斗争，克服了重重困难，顽强地改造着自然，也改造着自己的体质，推动着社会的不断发展，创造了远古的文化”。（《中国史稿》）“消肿舞”正是原始人创造的远古文化的一部分，而且是极其重要的一部分。

第二节 商代的长寿意识

我国古代人民在很早以前，为了求得生存的权利，在同大自然的斗争中，通过长期的实践，已对健身和延年问题进行过探索和总结，并积累了许多保健卫生、延年益寿方面的知识，从而提出了健康长寿的理论和方法。在古籍中最早出现长寿观念的是商末贵族微子所著的《尚书》。《尚书·洪范》曰：人有“五福：一曰寿；二曰富；三曰康宁；四曰攸好德；五曰考终命”。五福中有三福是指健康长寿问题的。微子认为：人的第一福就应该是寿，要长寿，能活到一百二十岁。然后就是要无疾病，一生“康宁”。最后就是能“考终命”，至终不横夭者，得福。充分反映了当时人们对长寿问题的重视。

另外，《尚书·洪范》中还论及了人的“六极”，也就是六种极不幸的事。“一曰凶短折；二曰疾；三曰忧；四曰贫；五曰恶；六曰弱”。寿命不长为不幸；身体有病为不幸；精神不愉快为不幸；体质衰弱为不幸。可见，“六极”中就有四极与健康长寿有关。

商代不仅有了渴望长寿的意识，而且有了一些健康长寿的措施。如商代的巫医就很流行，虽然总体上说，巫术保健是不科学的，但它毕竟是当时人的一种重要的保健措施。在卫生保健方面，商代除巫术外，也积累了一些初步的药理方面的知识。如商汤的宰相伊尹是当时著名的巫教主，当商汤问及他的长寿之法时，他答道：“用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”（《吕氏春秋》）是说要用药物的精华，弃去其中的糟粕来治病，就能使血脉舒

通，精气逐壮，疾病尽除，达到长寿的目的。《尚书·酒诰》中还明确地提出了节制饮食问题，说酒过多是不利于健康、有碍长寿的。“酣身厥命”，“罔致殒于酒”。更加难能可贵的是，商人已有了萌芽中的“动以养生”的意识。如《尚书·无逸》说：“劳者寿”，“君子所其无逸”等等。

正因为有了长寿的意识，又有了某些能够达到健康长寿的措施，于是也就出现了一些企图通过养生活动来促使自己延年益寿的实践家。传说中寿高八百岁的彭祖，就是这一时期的代表人物。《庄子·刻意篇》云：“吹噓呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。很明显，庄子将彭祖当作导引养生的鼻祖。又有《华佗别传》云：“佗尝谓吴普：‘人体欲得劳动，但不当自使竭尔，体常动摇，谷气得消，血脉流通，疾病不生。卿见户枢，虽用易朽之木，朝暮开闭动摇，遂最晚朽。是以古之仙者，赤松、彭祖之为导引，盖取于此也’”。华佗也认为彭祖是最早的导引养生家之一。

彭祖，姓篯名铿，因祖先曾被封于彭城（今江苏铜山县一带），故又称大彭，是商朝人。《周语·郑语》曰：大彭，“为商伯矣”。《竹书纪年》中也有“武丁四十三年灭大彭”的记载。当然，也有的说他是帝尧时期的人。如《史记·帝王本纪》曰：“彭祖，自尧时举用”。又有《楚辞·天问》中王逸注说：“彭祖善调雉羹（gēng）以事帝尧，为尧所赞美，封之于彭城”。不管说法怎么不同，看来可以初步肯定他最迟应该说是生活在商代。后人曾总结了彭祖的养生之道，主要是：

（一）提倡“爱养精神”。所谓“爱养精神”，就是不

要受伤。哪些为伤呢？彭祖说：“凡人，才所不至而极思之，则志伤也；力所不胜而极举之，则形伤也；积忧不已则魂神伤矣；积悲不已则魄神伤矣”。（《彭祖摄生养性论》下同）又说：“久言笑则脏腑伤，久坐立则筋骨伤，寢寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沈醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诘骂则胆伤”。对于这些“伤”如何防止呢？他主张“不远唾，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。不欲甚饥，饥则败气。食戒过多。勿极渴而饮，饮戒过深”。“不欲甚劳，不欲甚逸。勿出汗，勿醉中奔骤，勿饱食走马”。另外还要注意“冬不欲极温，夏不欲极凉”。因为“冬极温而春有狂疫，夏极凉而秋有疟痢”。总之，彭祖认为：“冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也。车服威仪，知足无求，所以一志也。八音五色，以悦视听，所以导心也”。（《神仙传》下同）指出“凡此皆以养寿”。

（二）批判禁欲观点。彭祖认为：情欲不可禁绝，和谐的夫妻生活是有益于养生的。相反，禁欲则是违反自然规律和人性的，不利于养生。他说：“男女相成，犹天地相生也，所以神气导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期”。（《神仙传》下同）又说：“天地昼分而夜合，一岁三百六十交而精气和合，故能生产万物而不穷，人能则之可以长存”。因此他指出：“身不知交接之道，纵服药无益也”，只有“得阴阳之术”者，乃“可以长生”。当然，他又认为：情欲不可禁

绝，但也不可放纵。指出如若对情欲没有节制，放纵求乐，那么情欲也会反过来损害人体。“譬犹水火，用之过多，反为害也”。因此他告诫人们：“不能斟酌之者，反以速患”。认为只有“能节宣其宜适，抑扬其通塞者，不以减年，得其益也”。

（三）主张服气导引。彭祖曾说：“人受气，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁”。“小复晓通，可得二百四十岁。加之可得四百八十岁。尽其者可以不死，但不成仙人耳”。（《神仙传》）从而肯定了服气导引在养生活动中的重要作用。宋人张君房《云笈七签》中曾辑有“彭祖服气导引法”，现摘抄一段，以供参考。

“一、凡解衣被卧，伸腰，瞑少时，五息止。引肾气，去消渴，利阴阳。二、挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕，利九窍。三、仰两足指，五息止。引腹脊痹。偏枯，令人耳聪。四、两足相向，五息止。引心肺，去欬逆上气。五、踵内相向，五息止。除五络之气，利肠胃，去邪气。六、掩左胫，屈右膝内压之，五息止。引肺气，去风虚，令人目明。七、张脚两足指，五息止。令人不转筋。八、仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。九、外转两足，十通止。治诸劳。十、解发东向坐，握固，不息一通。举手左右导引，以手掩两耳，以指指两脉边，五通。令人目明，发黑不白，治头风。”

第三节 西周对长寿的重视与研究

西周是奴隶社会发展的鼎盛时期，其社会生产力，比之

商朝更加提高，已经是一个农业繁盛的国家。其文化，也在商文化的基础上迅速成长起来。在养生问题上，也比殷商更普遍地重视长寿，并开始了对长寿有关问题的初步研究。

打开我国的第一部诗歌总集——《诗经》，可以读到很多祝愿健康长寿的诗句。如《邶风·七月》中的“万寿无疆”。《小雅·南山有台》中的“万寿无期”。《小雅·信南山》中的“寿考万年”等。寿考即高寿。又如《鲁颂·閟宫》中云：“俾尔昌而大，俾尔耆而艾。万有千岁，眉寿无有害。”意思是说：祝你昌盛而强大吧，祝你年老而美好吧，活到上千上万岁，高寿而无灾祸。《大雅·棣朴》中云：“周王寿考，遐不作人”。这些，都是当时人们希望长寿的思想反映。

西周时期，人们除了希望长寿的意识以外，还开始注意观察和研究与长寿有关的一些问题。如《诗经·大雅·行苇》中已经注意到，老年人身上生鲐鱼背，是长寿的象征。云：“黄耇（gǒu苟）台背，以引以翼”。台背亦称“鲐背”或“鲐背”，是指老年人背上长斑。《尔雅·释詁》也曰：“鲐背，耆、老、寿也”。可见，当时人已观察到老年背斑与长寿的联系。又有《周语·尹逸》云：“动莫若敬，居莫若俭”。这是从动和静、奢和俭两对矛盾作用中来考虑养生的问题，并提出了“主静尚俭”的主张。另外，《易经·周易·序》中还有这样一段记载：“物穉（xì西）不可不养也，故受之以需。需者，饮食之道也”。说明当时人已经研究出饮食与养生之间有着极为密切的关系，并且提出了在养生中一定要注意饮食之道。如《易经·颐》云：“君子以慎言语、节饮食”。意思是说凡是品行好的人，都是言语谨慎，饮食有节制的，这可以保持身体的健康。

西周时期人们还发现，模仿某些动物的动作，可以达到养生的目的。《山海经》有这么一段神话描写：“钟山之神，名曰‘烛阴’。视为昼，瞑为夜，吹为冬，呼为夏。不饮、不食、不息”。这是说有一个名叫“烛阴”的山神，他学着蛇类动物冬眠时蜷食和行气的样子，进行着吹、呼、吐、纳的仿生动作。这虽是一段神话传说，但我们可以理解为当时已经有人进行仿生一类的养生活动了。

总之，西周时，人们已经能够了解到某些生理变化与长寿的联系，注意到饮食与养生的关系，并模糊地提出了“主静尚俭”的养生主张和进行仿生一类的养生活动。这些虽然属于萌芽，但它却为春秋战国时期养生体系的初步确立，积累了感性知识，提供了某些理论上的依据。

第三章 春秋战国养生体系的建立

春秋战国是一个诸侯称霸、列国混战的年代，同时也是我国由奴隶制社会向封建社会过渡的时期。这一时期，社会生产力有很大发展。生产力的发展，不仅促进了当时城市的兴起和经济的繁荣，而且促进了科学文化的进步，出现了“诸子蜂起”、“百家争鸣”的繁荣局面，涌现了大批优秀的历史人物。其中有思想家、政治家、军事家，还有教育家和技术发明家等。在这样的历史条件下，养生，作为我国古代文化的一颗明珠，才从理论和实践的结合上，大致建立起

一个粗略的体系。其理论表现为诸子百家的养生观，其实践表现为社会流行的养生术。

第一节 诸子百家的养生观

在诸子百家的学说中，养生是一个极为重要的内容，并且出现了许多不同的养生主张。例如有的主张“养生”主要是“养神”；有的主张“养生”主要是“养形”；有的认为养生应以“静养为主”；有的认为养生应以“动养为主”。总之，各有各的主张，各有各的理论，可谓众说纷纭。但其最终目标是共同的，即：探讨人类能够延年益寿的奥秘。他们的特点也是相同的，几乎都是将养生理论融合在他们的哲学命题之中。

一、儒家的养生主张

（一）孔子的养生观。孔子（前551—前479），名丘，字仲尼，春秋末期鲁国人。著名的思想家和教育家，儒家学派的创始人。孔子的养生观表现在三个方面：

一是注意饮食卫生。《论语·乡党》中曾记录了孔子说的“五个不食”。即：“食饘（yì意）而啜（di爱），鱼馁而肉败不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食”。除了五个不食外，孔子还主张“食无求饱”，“不多食”等等。这些有益于养生的饮食格言，就是今天看起来，仍有一定的科学意义。孔子不仅强调饮食的卫生，而且强调情绪的卫生，即心理卫生。他说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及