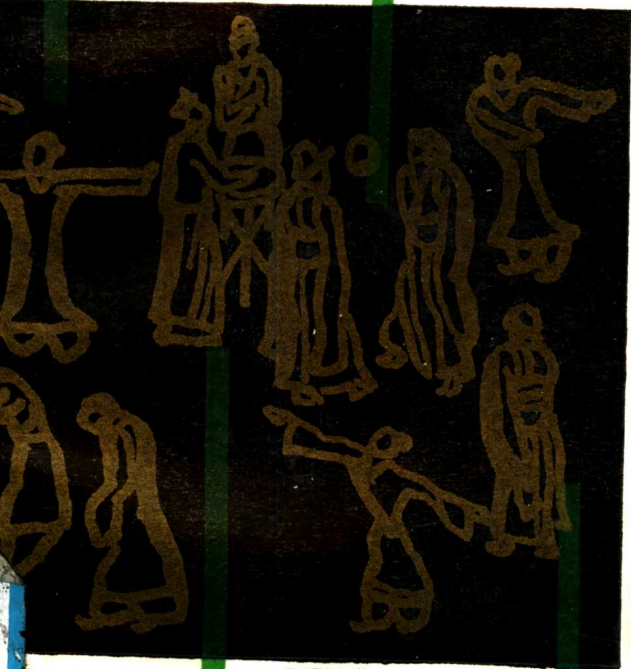


姚品榮
編著

養生古訓錄



人民體育出版社

姚品榮

編著

養生古訓錄



人民體育

出版社

养 生 古 训 录

姚品荣 编著

人民体育出版社出版
朝阳展望印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

•
787×1092毫米32开本7印张²⁸₃₂ 95千字

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数：1—4,200册

•
统一书号：7015·2571 定价：2.80元

ISBN 7—5009—0145—3/G·135

责任编辑：刘筠

前 言

在硕果永存人间、睿智恒耀长空的中华民族创造史上，伟迹迭现、异彩纷呈。于此琳琅满目的创造奇珍中，有一颗璀璨夺目的稀世明珠，这就是养生学。

养生之学，涉及古代文化之继承，当代人群之需要。其理深，其术良，其法简，其效大。为此，特辑录了部分养生古训，进行了若干通俗分析。本书对原文之解释持慎重态度，特别注意突出原文，俾使读者自己深入地理解其本义和深切地体察其新意；与此相应，本书对原文不作今译而只作简要评介和少量注解。

中国养生的显著特点是它的整体观和全程性。整体观，是指顾及人体的五脏、六腑和四肢、百骸各部位；同时包括锻炼、休息和生理、精神诸侧面；而且，还涉及眼耳鼻舌身诸感官和手足口发齿诸专项。全程性，是指从襁褓小儿到白头老者都在其范围之内，与人的生命全过程共始终，对学前儿童、中小学生以及所有青年人、中年人、老年人无不适宜。

这里，有必要略述一下中国养生理论和实践的历史发展。纵看，中国养生经历了六个大时期，即形成期（殷商至西周）、成熟期（春秋战国）、发展期（秦至元）、深化期（明至清中叶）、衰落期（清中叶至民国）、振兴期（中华人民共和国成立后）。横看，中国养生经历了一个“点→线→面→体”的融合过程。这种横的交汇现象，古已有

之，如《荀子》的“养备而动时”之说就把及时“动”这个行为问题同供养“备”这个物质问题联在一起了。《黄帝内经》的“形与神俱”之说就把生理问题与心理问题综合起来了。不过，汇合的高潮是在最近三十年间出现的——现在，小而言之，养生问题与体育学、卫生学、生理学、生态学、心理学、营养学、气象学、社会学、预防医学、康复医学等发生了广泛的交叉；大而言之，养生问题与生命科学、思维科学、行为科学、系统科学、哲学等各大学科群均有密切联系。因此，一定要把研究古人的遗训同吸收今人的成果统一起来，这样就能事半功倍，相得益彰。本书的“评介”部分就是在这方面所作的一点尝试，冀以沟通今昔，利于古今交融。

笔者之愿凡二：一是使读者在养生方面得以窥其一斑，知其概要，并从现代生命科学和个人实际情况出发，取合用之菁华，弃陈腐之旧说，承先人之至意，强自身之体质。二是请读者研究古训之义蕴，纠正评注之失误。果能如此，则斯愿足矣。

本书在编写过程中，得到了王济民、刘筠等同志的热情支持和悉心帮助，并参考了部分养生学书籍及其他资料，于此一并表示衷心感谢。

编者

1987年7月 于石头城

目 录

一. 养生原理

1. 一生十段百年..... 1
2. 一害一利, 一伤一长..... 3
3. 七曜运动而能久..... 5
4. 三时慎暮..... 6
5. 三暮三忌, 益心益身..... 7
6. 大怒大喜, 祸乃相随..... 8
7. 大怒则气绝..... 9
8. 久耽安乐, 百病咸生..... 10
9. 久疾亦可愈..... 12
10. 天癸与养生..... 13
11. 不用则退, 久用则伤..... 16
12. 五福三为寿..... 17
13. 内不虚气, 外不伤体..... 18
14. 六无之法, 养老之道..... 20
15. 六极半疾夭, 避之即康寿..... 21
16. 心理不当则生理不适..... 22
17. 心强形壮, 心弱形伤..... 23
18. 以至理胜恶习..... 24
19. 以物养性则寿, 以性养物则夭..... 25
20. 气渥体强, 气薄体弱..... 26
21. 孔子论寿..... 27

22. 四时四养·····	28
23. 动时而养备·····	31
24. 老年有病，不可拒药·····	33
25. 安与康·····	34
26. “百岁乃去”与“半百而衰”·····	35
27. 百病之源，一心一境·····	37
28. 行气要诀·····	38
29. 全性之道，取利舍害·····	39
30. 守神·少欲·合道·····	40
31. 导引不在于立名·····	43
32. 阳密乃固·····	44
33. 寿比南山·····	45
34. 寿命之本·····	46
35. 形神双健·····	48
36. 违性则夭，顺理则寿·····	49
37. 违道三患·····	50
38. 求适避失，长生久视·····	51
39. 忘躯徇物，危若冰谷·····	52
40. 君子三戒·····	53
41. 易筋以练膜为先·····	54
42. 知本则疾无由至·····	56
43. 不信术·····	57
44. 养生有五难·····	58
45. 神守则形全土·····	59
46. 损与益·····	60
47. 害生则止，利生则为·····	61
48. 烦劳则张·····	62

49. 古训可鉴·····	63
50. 防十三伤·····	65
51. 黄帝问寿夭·····	67
52. 应当信医·····	68
53. 崇末弃本，必悴其内·····	69
54. 得强则生，失强则死·····	71
55. 清静拒风·····	72
56. 善养则鲐背成童儿·····	73
57. 善“调”而会“乐”·····	74
58. 游于艺·····	76
59. 谨房事，护脾肾·····	77
60. 精者身之本·····	78
61. 精盈气盛·····	79
62. 精神安乎形，年寿得长焉·····	80
二. 养生方法·····	81
(一) 动静适宜养生法·····	81
63. 一张一弛·····	81
64. 不动久动两失宜·····	83
65. 五禽戏·····	84
66. 日步三四里，益食兼和身·····	86
67. 孔门习行礼乐射御之学·····	87
68. 为有步动身增健·····	88
69. 节之以动止·····	90
70. 四动四强·····	91
71. 动——通——健·····	92
72. 动静皆贵有度·····	94
73. 扫地有益·····	95

74. 安步当车	96
75. 尽力要节	97
76. 劳休双谐则两得	98
77. 吹陶呼吸, 熊经鸟申	99
78. 纵耳目, 伤血脉	101
79. 卓尔功效十二动	102
80. 易筋, 绵涯之身可成铁石	104
81. 知者动, 仁者静	105
82. 肢体屈伸, 气流畅	106
83. 周流登山	107
84. 放箏可泄热	108
85. 终日兀坐者, 筋骨皆疲软	109
86. 食毕摩腹行步	110
87. 神仙起居法	111
88. 耽乐损寿	112
89. 俯仰屈伸, 容貌得庄	113
90. 浴·风·咏	114
91. 流水不腐	115
92. 能逸能劳, 涉险不伤	116
93. 常欲小劳, 但莫大疲	117
94. 舞以宣导	118
95. 操牛尾投足以歌	119
96. 投壶	120
(二) 饮食适宜养生法	121
97. 三食勿	121
98. 五气润五色, 五味养五脏	122
99. 五味不可胜极	123

100. 以肥以精，足生大疔	124
101. 甘口病形	125
102. 甘肥腐肠	126
103. 四时调五味	127
104. 务求元气胜谷气	128
105. 老人之食，四宜四忌	129
106. 有所不食	130
107. 多食五患	132
108. 防灼防冰，护齿护唇	133
109. 饮茶四益	134
110. 饮食二适——适时与适度	135
111. 饮食过，肠胃伤	137
112. 非其食不食	138
113. 味防其过，而求其和	139
114. 浅酌为上	141
115. 药食同源	241
116. 食少事烦，其能久乎	143
117. 食饮之宜	144
118. 食物与时令，彼此宜对应	146
119. 食和·气和·身和	147
120. 饮食功过辨	148
121. 养生之大经	150
122. 酒之损益，在人自取	151
123. 宿食与晚餐	152
124. 摄食·强体·益精	153
125. 睡与茶	155
（三）起居适宜养生法	156

126. 不欲饱食即卧·····	156
127. 卧不离屋, 眠不见肩·····	175
128. 要得安生眠, 先得心中安·····	185
129. 健胃利眠·····	159
130. 预测·预行·预防·····	160
131. 寝食有规, 身心受益·····	161
132. 熟寝通宵即大丹·····	162
(四) 情感适宜养生法 ·····	163
133. 二罔则双益·····	163
134. 卫生道, 去烦恼·····	164
135. 不忿不惑·····	165
136. 内省不疚, 不忧不惧·····	166
137. 心广体胖·····	167
138. 心静神安, 老而不衰·····	168
139. 可求其适, 毋过其度·····	169
140. 乐在道中·····	170
141. 乐而有节则安·····	171
142. 乐者, 乐也·····	172
143. 乐者常寿, 忧者常夭·····	173
144. 妊妇三不·····	174
145. 胎教之法·····	175
146. 音乐·耳目·血气·····	176
147. 养生必养神·····	177
148. 养怡永年·····	178
149. 美意延年·····	180
150. 家睦人和利于病·····	181
151. 精则养神·····	182

(五) 防治适宜养生法	183
152. 力戒“不欲”诸端	183
153. 不治已病治未病	184
154. 不宜超量服药	185
155. 切忌疗疾四难	187
156. 勿妄服药	188
157. 六不治与六可治	189
158. 未达则不尝	190
159. 用其新, 弃其陈	191
160. 早医早愈	192
161. 先尽告, 后求诊	193
162. 导引于外, 病愈于内	194
163. 攻以药石, 调以饮食	195
164. 护疾则灭身	196
165. 疗未患之患	197
166. 牢齿之法	198
167. 忌医丧命	199
168. 若能养慎, 必可防病	201
169. 饱食大饮, 肠癖气逆	202
170. 夜漱养齿	204
171. 参可救人, 参可杀身	205
172. 药食兼济	207
173. 哑科殊难辨, 求医应详言	208
174. 顺应四时, 苛疾不起	209
175. 食疗不愈, 药疗继之	210
176. 食治为先	211
177. 养气自守, 性命可延	212

178. 姿饰“八毋”益体·····	213
179. 病压身，延寿纪·····	214
180. 病变药不变，寿民成殇子·····	215
191. 善治者，治皮毛·····	216
182. 勤求古训·····	217
183. 数见风日，不致疾病·····	218
184. 慎众险于未兆·····	219
(六) 多维适宜养生法·····	221
185. 不由礼则触陷生疾·····	221
186. 不贪不妒，益心益身·····	222
187. 四无妄，四有益·····	223
188. 四适·····	224
189. 自健十六语·····	225
190. 体健身强过百春·····	226
191. 冷氏十六宜·····	227
192. 汪氏十六宜·····	228
193. 坚持“时——节——适”求寿·····	229
194. 饮食衣服，需适寒温·····	230
195. 修性保神，安心全身·····	232
196. 保生四要·····	233
197. 崔居士卫生歌·····	235
198. 寓养于生·····	236
199. 摄生“六有”之法·····	237
200. 慧叟谈寿经·····	238

一、养生原理

1、一生十段百年

〔原文〕

黄帝曰：“其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？”岐伯曰：“人生十岁，五藏始定^①，血气已通，其气在下^②，故好走^③。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋^④。三十岁，五藏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步^⑤。四十岁，五藏六腑十二经脉，皆大盛以平安，腠理始疏，荣华颓落^⑥，发颇斑白，平盛不摇^⑦，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭^⑧，目始不明。六十岁，心气始衰，善忧悲，血气懈惰^⑨，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚^⑩。百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣^⑪。

——《黄帝内经灵枢·天年》

〔注解〕

①五藏始定：五脏发育开始达到一定的健全阶段。

②其气在下：其气盛于足。

③走：疾趋，相当于现代所说的“跑”。

④趋：疾行，相当于现代所说的快走。

⑤步：徐行，相当于现代所说的漫步。

⑥荣华颓落：人生四十岁，已发育到极点，是由盛到衰的起点，

气血开始衰败，故面色(容华)开始枯衰。

⑦平盛不摇：指生长已到极点不再趋向活跃好动。不摇，指性情稳定不好动之意。

⑧灭：作“减”解。

⑨血气懈惰：心气虚弱则血脉滞缓，使四肢得不到足够的营养，因而倦怠。

⑩四藏：指心、肝、脾、肺四脏。

⑪形骸(hái海)：躯体、躯壳。骸，骨头。

〔评介〕

岐伯总结了人体生理发展过程中的十个阶段(十岁，二十岁……九十岁，百岁，共十个年龄段)，有形有理，分析精深。当然，有些结论，不无偏颇，例如“百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居”的说法，虽有一定道理，但与现代科学推定的自然寿命尚有差距：(1)按生长期20—25年的5—7倍推算，应为100—175岁；(2)按性成熟期14—15年的8—10倍推算应为110—150岁；(3)按细胞分裂次数与分裂周期相乘(50×2.4)推算应为120岁。不过，我们的任务是探索前进，而不是苛求古人，而且“百岁”亦属概数，不妨理解为“一百岁及其以上”。

2、一害一利，一伤一长

〔原文〕

世之富贵者，其于声色滋味也多惑者^①，日夜求，幸而得之则遁焉^②，遁焉，性恶得不伤^③？万人操弓，共射一招^④，招无不中。万物章章^⑤，以害一生，生无不伤；以便一生^⑥，生无不长。故圣人之制万物也，以全其天也^⑦。天全则神和矣，目明矣，耳聪矣，鼻臭矣^⑧，口敏矣，三百六十节皆通利矣^⑨。

——《吕氏春秋·本生》

〔注解〕

①惑：眩，迷惑。不清醒。

②遁：流逸，情不自禁。

③恶(wù乌)得不伤：哪能不受到伤害。恶，何，哪，怎么。

④招：靶子。

⑤章章：明美，漂亮，此指使人眼花缭乱。

⑥便：利，利于。

⑦天：性，一说指“身”。

⑧鼻臭(xiù秀)：鼻子灵敏。臭，同“嗅”，用鼻子闻气味，此指嗅觉功能强。

⑨通利：通畅灵活。

〔评介〕

人对声色滋味的享用是有条件的，也是有限度的。当然，本文所说的“富贵者”自然是具备了这种“条件”的；所以问题在于“限度”。同是有条件的人，在声色滋味面前可以走两条截然相反的路；一条是“拼力贪求——拼命享受——拼损元气——拼掉性命”的路；另一条是“求而不贪——享而非奢——取而有舍——康而且寿”的路。显然，前

者是失策之路，后者是成功之路。于此，不难悟其原由，有节而戒贪，则可康寿；无节而纵欲，则必病夭。