

医学专家带你走出医学健康误区 轻松拥有健康人生

古人谈

养生

GuRen Tan YangSheng

养生是生命的财富

健康高于财富

人生一世，草木一秋。生老病死是一个不可抗拒的自然规律，所谓长生不老是不可能的。从秦始皇派人去东瀛蓬莱仙岛寻找长生不老药，到汉武帝服食不死丹药，从魏晋时期的炼丹术，到唐宋时期服食的寒石散等等，都以失败而告终。

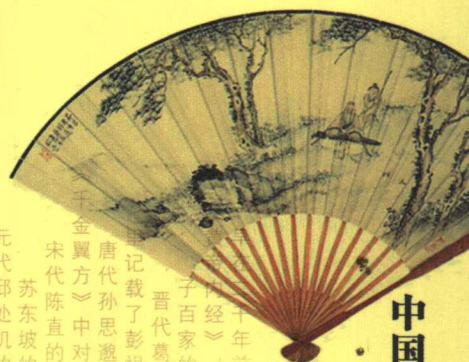


解放军305医院院长



国际平衡医学研究会会长

张清华 / 主编
罗伟凡



中国出版社

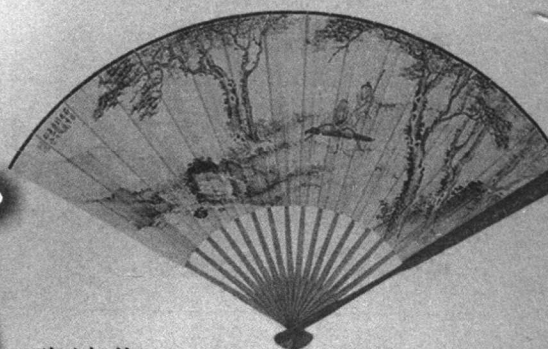
有无所适从的感慨。太
提纲挈领，
且多语言深奥
往往使现代人得
大都散见于浩瀚的古籍
科学家居对延年益寿有
还有许多政治家、家
总结人类养生长寿
明代袁延贤的《老恒言》
元代邱处机的《摄生论》
苏东坡的《养生论》
宋代陈直的对《养生论》
千金翼方》中对养生长寿
唐代孙思邈在《千金翼方》
里记载了彭祖的养生长寿
晋代葛洪在《抱朴子》
子百家的养生长寿
《内经》、《素问》、
十年前的战国时期



古人谈

养生

张清华 / 主编
罗伟凡



中国
社会
出版
社



图书在版编目(CIP)数据

古人谈养生/张清华, 罗伟凡主编. —北京: 中国出版社, 2005. 10

ISBN 7-5087-0883-0

I. 古... II. ①张... ②罗... III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118447 号

书 名: 古人谈养生

主 编: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 杨 晖 刘运祥

出版发行: 中国出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 **传真:** 66051713 **邮购:** 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京广益印刷有限公司

开 本: 730mm × 970mm 1/16

印 张: 18.875

字 数: 240 千字

版 次: 2006 年 2 月第 1 版

印 次: 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0883-0/R·67

定 价: 29.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

参加编写人员

主 编:	张清华	罗伟凡		
副主编:	沙 杭	李丁川	陈 枫	黄又彭
	万爱华	后 力	张亚清	周 健
编 者:	方效民	奚国荣	王伟夫	衣志勇
	高丽南	戴 洪	陈 丰	蒋知新
	喻 陆	李运田	张 凡	石克荣
	吴岱芸	李元发	张家胜	田 莉
	夏爱祥	李 丽	刘红升	

前言

早在二千年前的战国时代成书的《黄帝内经》，就总结了秦汉以前诸子百家的养生长寿经验，晋代葛洪在《抱朴子》里记载了彭祖的长寿养生之道，唐代孙思邈在《千金要方》、《千金翼方》中对养生长寿作了专门论述，宋代陈直的《养老奉亲书》、苏东坡的《养生论》、元代邱处机的《摄生消息论》、明代龚延贤的《寿世保元》、清代曹慈山的《老老恒言》等等，都是研究、探索、总结人类养生长寿的实践经验。还有许多政治家、军事家、文学家和科学家都对延年益寿有很多精辟论断，不过大都散见于浩瀚的古籍史料之中，使我们难以目睹为快，而这些庞杂繁多的论述，且多语言深奥，文词难懂，往往使现代人得不到要领，大有无所适从的感慨。本书依据删繁就简，提纲挈领，撷要取精，通俗易懂的少而精原则，把传统养生与当代科学养生有机结合起来，使人们在宏观上能够理解和掌握养生保健的指导思想，在微观上能够具体学会养生保健的一些基本知识和方法，提高自我保健意识，达到健康长寿的目的。

人生一世，草木一秋。生老病死是一个不可抗拒的自然规律，所谓长生不老是不可能的。从秦始皇派人去东瀛蓬莱仙岛寻找长生不老药，到汉武帝服食不死丹药；从魏晋时期的炼丹术到唐宋时期服食的寒石散，都想寻求返老还童的灵丹妙药，但都以失败而告终。近代科学家则从人体细胞学、神经

学、免疫学、胚胎学、基因学等不同领域，研究人类衰老过程的因素和根源，科学地展现了人类可以通过各种保健途径，延缓衰老，益寿延年的光明前景。

总的来说，我国传统养生学的发展历史如浩浩荡荡的长河，它汇集了各种不同特征的养生理论和养生方法的精华。

由于一代一代的共同努力，我国传统养生学无论在理论上，还是在方法上都显得多姿多彩，灿烂夺目。传统性、社会性、科学性、哲理性、丰富性，这就是我国传统养生学的基本特征。

由于编者水平有限，错误之处在所难免，希望广大读者与同仁予以指正。

编 者

2006年1月于北京

目 录

第一部分 古人养生概述

1. 古人养生的启蒙和早期发展 (3)
2. 古代是如何探索生命衰老的 (4)
3. 怎么能知道古人正常寿期呢 (6)
4. 古人对长寿的认识 (7)
5. 古代传统抗衰老的途径 (8)
6. 宋代人的养生方法有哪些 (10)
7. 古人养生方法有多少 (12)
8. 古人认为男人过了六十岁脏腑逐渐衰老 (15)
9. 古人认为延缓衰老应从青年开始 (15)
10. 古人谈如何保养身体 (16)
11. 古人认为人要立足于“治未病” (19)
12. 古人谈怎样才能养生 (20)
13. 古人认为人应珍惜元气 (22)
14. 古人认为有五种情况影响健康 (23)
15. 古人认为人命无常 (23)
16. 古人认为人一定要避开各种危害 (24)
17. 古人认为人要惜命 (25)
18. 古人认为人不能违备天性 (25)
19. 古人认为人为万物之灵 (26)

20. 古人认为养生之道最重要的是不要向外攀缘 (26)
 21. 古人认为人的正气损伤则伤身 (27)
 22. 古人谈接阴治气之道 (28)
 23. 古人认为人要“应天顺时” (28)
 24. 古人认为人要珍惜生命 (30)
 25. 古人延缓衰老的方法有哪些 (31)
 26. 古人认为人要珍惜时光 (31)
 27. 古人认为养生一定要养内 (32)
 28. 古人认为养生要坚持 (33)
 29. 古人认为养生要慈、俭、和、静 (33)
 30. 古人认为仁智者寿 (34)
 31. 古人认为人不能贪，否则伤身 (35)
 32. 古人认为多余是害 (36)
 33. 古人认为欲求长寿便要抵制衰老 (37)
-

第二部分 古人谈饮食养生

1. 古人饮食养生法 (41)
 2. 古人认为民以食为天 (43)
 3. 古人认为人要节食五味 (44)
 4. 古人认为人要食后百步 (45)
 5. 古人认为人要慎食 (45)
 6. 古人认为人饭后要仰面三呵 (46)
 7. 古人认为哪些东西不宜吃 (46)
 8. 古人认为粥疗是世间第一补物 (49)
 9. 古人认为少食可健康长寿 (50)
-

第三部分 古人谈季节养生

1. 古人认为注意四季可延缓衰老 (53)

2. 古人认为人要顺时自然 (54)
 3. 古人春季养生法 (55)
 4. 古人夏季养生法 (56)
 5. 古人秋季养生法 (57)
 6. 古人冬季养生法 (59)
-

第四部分 古人谈运动养生

1. 为什么古人认为老年人欲其小劳有利于健康 (63)
 2. 古人认为散步可以养生 (63)
 3. 为什么古人认为按摩是一种有效的摄生保健方法 (65)
 4. 为什么古人认为老年人梳头和洗足可延缓衰老 (65)
 5. 古人认为要长寿就要做到“五宜” (66)
 6. 古人认为运动可以养生 (67)
 7. 古人认为人要体欲常劳 (68)
 8. 古人认为人要不妄作劳 (69)
 9. 古人认为摩手熨眼有益健康 (70)
 10. 古人认为人要视听勿劳 (71)
 11. 古人认为咽唾可养生 (71)
 12. 古人认为揉腹可祛病延年 (72)
 13. 古人认为干浴可健身 (73)
 14. 古人认为叩齿可健康长寿 (74)
 15. 古人认为体勤养生 (74)
 16. 古人认为静坐养生 (75)
 17. 古人认为要坐卧避风 (76)
-

第五部分 古人谈情绪养生

1. 古人认为人要控制自己的情绪 (81)
2. 古人认为人应淡泊名利 (83)

3. 古人认为人生得失，无可奈何 (84)
4. 古人认为人应知足常乐 (84)
5. 古人认为人应安分守己 (85)
6. 古人认为人生不应计较荣辱得失 (85)
7. 古人认为过度忧愁是早衰早逝的病因 (86)
8. 古人认为情绪过激对身体有害 (88)
9. 古人认为疑心太重影响健康 (88)
10. 古人认为乐极生悲是猝死发生的原因 (89)
11. 古人认为情绪过度紧张是百病之源 (90)
12. 古人认为情志节制可长寿 (91)
13. 古人认为妒忌心理害人害己损身体 (91)
14. 古人用静志养神养生 (92)
15. 古人认为不生怒气可延缓衰老 (93)
16. 古人认为德行是养生之根 (97)
17. 古人认为人养神的意义和作用 (100)
18. 古人认为精神可以养生 (101)
19. 古人认为乐观才是“不老药” (102)
20. 古人认为不生泄气可延缓衰老 (104)
21. 古人认为不生闷气可延缓衰老 (105)
22. 古人认为惜气可延缓衰老 (106)
23. 古人认为清心寡欲可延缓衰老 (106)
24. 古人认为心平气和可延缓衰老 (107)
25. 古人认为宁静可以养生 (108)
26. 古人认为知足乐观可延缓衰老 (109)
27. 古人认为养性可延缓衰老 (109)
28. 古人认为长寿的要诀在于平衡 (111)
29. 古人认为人老心不老可延缓衰老 (112)
30. 古人认为人要忌泄阳气 (113)

-
- | | |
|--------------------|-------|
| 31. 古人认为人要忌泄精气 | (114) |
| 32. 古人认为平和无欲保精气可长寿 | (114) |
| 33. 古人认为人要长寿就要保养真气 | (115) |
| 34. 古代人的心理健康标准是什么 | (115) |
| 35. 古人怎样对待生死 | (116) |
-

第六部分 古人谈用药

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 古人认为人如何正确用药 | (121) |
| 2. 古人认为治疗老年人的药不可太急 | (121) |
| 3. 古人认为用药如用兵 | (121) |
| 4. 古人认为要“慎用药” | (122) |
| 5. 古人认为久服蜂蜜可延缓衰老 | (123) |
| 6. 古人认为补药可延缓衰老 | (124) |
| 7. 古人认为世间没有特效药 | (124) |
-

第七部分 古人养生其他方法

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. 古人养生诗拾趣 | (129) |
| 2. 古代名人养生十诀 | (131) |
| 3. 古人认为起居有常有利于养生 | (132) |
| 4. 古人认为人要保持气的旺盛 | (132) |
| 5. 古人认为人要养精固肾 | (134) |
| 6. 古人认为人过留名、雁过留声 | (137) |
| 7. 古人认为热爱生活是延年益寿的最好方法 | (138) |
| 8. 古人认为音乐、礼仪有利健康 | (139) |
| 9. 古代诗人长寿剖析 | (139) |
| 10. 古人认为饮酒过多不利健康 | (141) |
| 11. 古人认为荣华难久居 | (141) |
| 12. 古人韩愈认为牙与人的健康有关 | (142) |

13. 古人认为养元气可延缓衰老 (142)
14. 古人认为养生要三戒 (144)
15. 古人认为运动是防衰老的重要措施 (145)
16. 古人认为有病必治 (147)
17. 古人通过意疗治疗疾病 (148)
18. 古人用“诈病行诈”医假病 (149)
19. 古人重视起居调摄 (150)
20. 古人“以恐胜喜”治病 (155)
21. 古人用逗笑治病 (156)
22. 古人“以怒胜思”治抑郁 (157)
23. 古人谈睡眠养生 (158)

第八部分 古代名人的养生之道

1. 彭祖的养生之道 (165)
2. 孔子的养生之道 (167)
3. 老子的养生之道 (169)
4. 孟子的养生之道 (171)
5. 庄子的养生之道 (173)
6. 姜子牙的养生之道 (175)
7. 华陀的养生之道 (176)
8. 林类的养生之道 (177)
9. 董昭的养生之道 (178)
10. 孙权的养生之道 (179)
11. 嵇康的养生之道 (180)
12. 张仲景的养生之道 (182)
13. 梁武帝的养生之道 (183)
14. 陶弘景的养生之道 (184)
15. 武则天的养生之道 (186)

16. 孙思邈的养生之道	(188)
17. 白居易的养生之道	(190)
18. 李白的养生之道	(193)
19. 孟诜的养生之道	(194)
20. 葛洪的养生之道	(195)
21. 欧阳修的养生之道	(196)
22. 韩愈的养生之道	(197)
23. 杨朱的养生之道	(198)
24. 邱为的养生之道	(199)
25. 高濂的养生之道	(199)
26. 陆润庠的养生之道	(202)
27. 朱丹溪的养生之道	(203)
28. 苏轼的养生之道	(204)
29. 陆游的养生之道	(205)
30. 朱震亨的养生之道	(207)
31. 忽思慧的养生之道	(208)
32. 朱元璋的养生之道	(210)
33. 张三丰的养生之道	(211)
34. 董其昌的养生之道	(212)
35. 万全的养生之道	(214)
36. 康熙的养生之道	(216)
37. 张英的养生之道	(221)
38. 曹雪芹的养生之道	(223)
39. 袁枚的养生之道	(226)
40. 乾隆的养生之道	(228)
41. 慈禧的养生之道	(231)
42. 李度远的养生之道	(233)
43. 郑板桥的养生之道	(234)

44. 蒲松龄的养生之道	(238)
45. 曾国藩的养生之道	(240)
46. 沈复的养生之道	(243)
47. 高桐轩的养生之道	(244)
48. 纪晓岚的养生之道	(245)
49. 吕洞宾的养生之道	(246)
50. 方孝孺的养生之道	(247)
51. 林则徐的养生之道	(248)
52. 汉武帝的养生之道	(249)
53. 秦始皇的养生之道	(251)
54. 诸葛亮的养生之道	(253)
55. 颜之推的养生之道	(256)
56. 巢元方的养生之道	(258)
57. 李世民的养生之道	(260)
58. 陆羽的养生之道	(262)
59. 陈直的养生之道	(264)
60. 王怀隐的养生之道	(266)
61. 邹铉的养生之道	(268)
62. 贾铭的养生之道	(270)
63. 张从正的养生之道	(272)
64. 冷谦的养生之道	(274)
65. 李时珍的养生之道	(276)
66. 龚廷贤的养生之道	(278)
67. 李渔的养生之道	(279)
68. 曹庭栋的养生之道	(282)
69. 李庆远的养生之道	(284)
70. 朱彝尊的养生之道	(286)

第一部分

古人养生概述

1. 古人养生的启蒙和早期发展

健康、长寿是人类的美好愿望，这早在原始社会后期就有所表述。“上古人民，竞争日烈，兵器不可须臾离。然民不习劳，则敝弱多疾，而服兵之役弗克胜。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，庶步伐整齐，施之战阵而不愆，此古人重乐之本意也。”（刘师培《古乐原始论》）。这里虽是讲原始人类用舞蹈来为战斗进行身体训练和队形训练的情形，但从“敝弱多疾”、“和柔其形体”、“节制其筋骨”等词句，我们不难看出原始养生术的某些痕迹。及至殷商时期，人们则把“寿”、“康宁”、“考终命”看作是人生最大的幸福。此时巫医兴盛，并用占卜来治病，但有时也结合占卜使用一些药物，用现代观念看，巫术治病是不科学的，但在巫医使用药物治疗的过程中，也积累了一些医疗保健养生知识，《吕氏春秋》中：“用其新，弃其陈，媵理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年”的长寿之法得以确立，它使古人摆脱了“生死有命，富贵在天”的天命思想的桎梏。特别是春秋战国时期，代表新兴地主阶级利益的思想家们，站在时代的高峰，在总结和批判前人哲学思想的基础上，猛烈抨击天命思想，公开宣称天是无意识的自然物；人类的吉凶、福祸、贫富、病全，都不是天的意志，而是通过后天的努力可以使其变化的，其养生长寿之法就是“顺生”、“节欲”、“去害”、“运动”。“养备而动时，则天不能病，……养略而动罕，则天不能使之全”（《荀子·天论》）。这种用人事来代替天意，用人力与自然界作斗争，并使天地万物都为人所利用的人定胜天的思想，不但为当时新兴地主阶级在确立和巩固封建专制统治中提供了思想武器，也为养生术的兴起提供了思想基础。荀子的这种强调运动才能使人健康的思想，也是古代养生正确发展的基本思路。