

新翰林书系

主编 李源河 张玉峰

古人寿养秘要

毛光骅 著

中国文联出版社

策划编辑：张新闻
责任编辑：詹之燕
封面设计：吴懋祥
李绍翰

ISBN 7-5059-4734-6



9 787505 947344 >

ISBN 7-5059-4734-6/I·3709

总定价：188.00元



古人寿养秘要

毛光骅 著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古人寿养秘要 / 毛光骅著. - 北京: 中国文联出版社, 2004.8

(新翰林书系·1-10 / 李源河, 张玉峰主编)

ISBN 7-5059-4734-6

I. 古… II. 毛… III. 研究-文集-中国-当代 IV. 1207.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 072742 号

书 名	新翰林书系 (1-10)
主 编	李源河 张玉峰
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	詹之燕
责任印制	詹之燕
印 刷	北京市通州区永乐印刷装订厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	2000 千字
印 张	102.125
版 次	2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4734-6/I·3709
总 定 价	188.00 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎登陆我们出版社的网站 <http://www.CFLACP.com>

前 言

在漫长的岁月里,我们中华民族的祖先,为了自身求得生存,保护生命,繁衍后代,就和自然界不断地抗争,进行着防病强身的实践活动。在与自然界的长期抗争中,发现了不少自然界的运动变化规律,和人体生命活动的变化规律。逐渐学会了一些自我保健延寿的知识和方法,并且相互传授,经过长时期的积累,补充及总结这些宝贵的生存经验,日臻完善,终于形成为一门特殊的养生经验和学术,其内容非常翔厚,人类就像崇尚礼仪一样一直在探索着,追求着,从未有停止过。在这项悠久的养生文化中,人们一开始就确立了长寿健康的观念,这种观念自古以来就是人类普遍的愿望,亦是传统文化的重要内容。我国古老的典籍文献《尚书·洪范》中,指出人生有五大幸福,即一曰寿、二曰富、三曰康宁、四曰攸好德、五曰考命终。古人认为最主要的福就是健康之本,在于长寿。始终把寿放在“五福”之首。一个人能够有健康的体魄和硬朗的身骨,长命百岁,实为求之不易的大福。据文献所载,商周时期,人们已具备了相当水平的养生知识,已知“先味而后药”的方法,运用饮食调养,精神调摄,以求得健身。春秋之际,诸子百家从不同的角度来讨论人和社会,自然等问题,创造了多种行之有效的养生之术,并总结出许多精辟的养生哲言。两汉、唐、宋时期,则已形成了以中医学理论为基础,以养性,调气、蓄神为本的一系列延缓衰老益寿却疾的理论和经验。及至明清、民国,我国的养生长寿学已趋向成熟完善,各类养生论著约有两百余种,实为医林之宝笈,养生之法丰富多彩,成为中华民族传统文化中极其宝贵的重要组成部分。

为了弘扬祖国医学传统文化,普及养生长寿学中的寿世奇珍,兹精选了历史上有典籍可查,史书可考的著名医学、哲学、养生、文学、教育、思想、宗教等方面的大家三十余位,作一介绍。这些名家的生平事迹,治学精神,业绩风范,永远值得后人学习借鉴,养生之论,寓意深刻,哲理性强。健身之术,增龄益寿,极其宝贵。虽然名谓“秘要”,但既无神秘兮兮,又不玄奥难以卒读,而是从不同方面反映古人养生长寿之瑰丽多姿,各有特色。又渗透着深厚的中原文化精蕴。所辑文篇,皆是应台湾《健康长寿月刊》杂志之约,专栏撰写,多于海峡彼岸发表,进行了民间文化交流,如今,汇萃成册,付印出版,至此,衷心祝愿海峡两岸炎黄世胄,华夏儿女身强体健,益寿延年,咸登仁寿之域。

限于才疏,不揣荒陋,错讹欠妥之处,在所难免,祈望同仁、读者不吝赐教。

编 者

公元二零零三年十一月十五日于郑州

目 录

前 言	(1)
中华古寿星——彭祖	(1)
老子的养生观与按摩之法	(5)
孔子之养生要旨	(11)
医和论寿	(16)
儒学大师孟子的养生思想	(19)
哲学家、寓言大师庄子的养生观	(24)
《吕氏春秋》中的养生思想	(29)
轩辕黄帝与《黄帝内经》的养生学说	(34)
世界上最早的医疗体育与健身图	(43)
东汉医家华佗的遗迹与《五禽之戏》	(47)
我国古代最早的养生学专著	(55)
晋代医家葛洪与他的养生之术	(59)
陶弘景“调神养形”论养生	(64)
少林寺达摩祖师与养生保健	(70)
伟大的医药学家孙思邈与其养生之道	(74)
世界上最早的“食疗”专著	(92)
文豪苏轼的养生健身之术	(97)
世界上第一部老年医学专著	(101)
金元四大家之首刘完素之摄生思想	(108)
金元四大家之一张从正论补与食疗	(114)

金元四大家之一李东垣脾胃将养之法	(118)
金元四大家之一朱丹溪滋阴抑阳论养生	(123)
丘处机精论四时养生	(128)
世界上最早的营养学专著	(132)
元代李鹏飞与其“三元之论”	(136)
我国第一部论饮食禁忌的专著	(140)
明代医家李时珍广集长寿药	(144)
一代宗师张景岳论养生延衰	(150)
“医林状元”龚廷贤养元气摄生术	(155)
明代医家胡文焕的《类修要诀》	(160)
温病学家叶天士论颐养为先	(163)
太极拳之渊源与健身益寿	(166)
清代徐文弼的《寿世传真》	(170)
清代养生学家曹慈山之养生术	(174)
清代医家尤乘的养生著作	(184)
养生长寿学发展史略	(186)

中华古寿星——彭祖

今年是国际老年人年，古今中外，大量事实证明，人的正常寿命确实可以活到百岁以上，而且人类的寿命还会不断延长，老寿星们还会日益增多。据我国古代文献记载，我们中华民族有史以来，最长寿者即是彭祖，通称他有八百岁高龄，这可能是个虚数，但他寿龄超常则似无可疑。

彭祖，姓篯，名铿，陆终氏之三子，颛顼帝之玄孙，轩辕黄帝之第八代传人，为唐尧帝时诸侯，受封于大彭。刘向《列仙传》载：彭祖自尧帝时举用，历虞舜、夏、殷商至周，在商为守藏史，在周为柱下史，传说周穆王曾请他做大夫，因不愿为官，八百岁时不知去向。另据葛洪《神仙传》说：殷商末年，纣王按彭祖的方术进行练功，且体壮身强，纣王怕彭祖再传于他人，便决定杀掉彭祖，他闻讯后，从此就隐居了。说他当时已经 767 岁，身体仍很健康，尚未发现龙钟之态。由于这些当然都是不足征信的野史，但其长寿的遗迹很多，又确是耐人寻味。

如徐州北关统一北街有彭公祠，云龙山博物馆内有彭公井，城东北角有彭祖楼，以及现今在其旧址上新建起的大彭阁等等，则似可说明：“彭祖”还真的实有其人。

由于彭祖是古人公认的最老的寿星，长寿经验丰富，尤其以“养神治身、善于补导之术”而称著于世，因此，后人对他十分倾慕，春秋末期的孔子曾在《论语》中说：“信而好古，窃比于我老彭。”（私心效法彭祖的意思）。屈原在《楚辞·天问》中写道：“受寿永多，夫

何久长”，(意思是彭祖的寿命为什么那样久长?)。一些长寿著作，更是托名彭祖所著，广为流传。如《彭祖养性经》、《彭祖摄生养生论》、《彭祖养性备急方》等等，不一而足。后世总结彭祖的养生之道，大致有如下几个方面：

一、彭祖深懂饮食保健，且善于烹调，讲求营养。他曾亲手做鸡汤，奉献给尧帝品尝，尧自吃了彭铿烹制的“雉羹”(野鸡羹)之后，称其不仅味美，而且延年。故封彭铿于彭城(今江苏徐州市)。诗人屈原在《天问》写的“彭铿斟雉帝何乡食?”诗句，说的就是彭铿为唐尧制做雉羹的故事。另据说春秋时齐国的大夫易牙就很崇拜彭祖的烹调技艺，特亲到彭城向他学习烹饪，从此易牙烹调之名大著，后易牙以滋味说于齐桓公，桓公甚是宠幸。可见彭城的诞生与烹饪有着十分密切的关系。很久以来，苏、鲁、豫、皖地区烹饪界的人士，每逢六月初一至十五，都来徐州朝圣彭祖，热闹非凡。并已形成彭祖菜系，其中有代表性的如：雉羹、羊方藏鱼、驼汤、麋角鸡、云母羹。还有彭祖养生宴，彭祖寿宴，彭祖酒等。彭祖除善于美味烹调之外，《神仙传》中还说他用水晶、云母粉、鹿角制成丹药以进补，则容颜红润，一如少年。

二、彭祖提倡服气(即气功)，以防病治病。庄子在《逍遥游》中说：“上古有大椿(椿树)者，以八千岁为春，以八千岁为秋；此大年也。而彭祖乃今以久特闻(独以长寿而闻名于世)。”。荀子号召人们向彭祖学习气功，他说：“以治气养生，则后彭祖。”彭祖的服气防病方法是每天“闭气内息，从旦至昃(太阳偏西)，危坐拭目，按摩全身，舐唇咽津，脉气数十。偶有不适，则闭气以攻所患，运行体中已达指端，患即若失。”此谓运动自疗之法，有防病功效。

三、彭祖倡导人们要爱惜精气，养体保神。其原则与方法是：“人爱精养性，服气炼形，则万神自守其真；不然者，营卫枯悴，万神自游矣。”因此特要求人们“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。”此意是谓自然惜气保神之法，彭祖认为要慎防伤身，不伤身便

可益寿,并指出了防止伤身的七个方面,即“忧愁悲哀伤人,寒暖失节伤人,喜乐过度伤人,愤怒不解伤人,远思强记伤人,汲汲所愿伤人,阴阳不顺伤人。”他还提出“摄生延龄”四大要素,即“冬温夏凉,不失四时之和,所以适身也;美色淑姿,幽闲逸乐,不致思欲之感,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。”要求人们做到“适身”,“通神”,“一志”,“导心”就可达到身心健康,延年益寿。

四、彭祖善于导引养生,导引是呼吸运动与躯体运动相结合的一种医疗体育方法,古代养生家都很重视导引,庄子在《刻意篇》中曾予肯定,他说:“吹嘘呼吸,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。”彭祖的导引术见于道家专著《太清导引养生经》,现已改编为《彭祖长寿术》,对其评价甚高,指出:“导引除百病,延年益寿要术也”。兹将原文抄录于后,谨供爱好者诸君参考练习。

彭祖导引术:“凡十节、五十息,五通,二百五十息。欲为之,常于夜半至鸡鸣,平旦为之。禁饱食,沐浴。

(一)凡解衣,仰卧伸腰,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(腹中气郁积之结块),利九窍。

(三)仰两足指,五息止。引腰脊痹,偏枯,令人耳聪。

(四)两足相向,五息止。引心肺,去咳逆上气(指咳嗽气逆而喘的症候)。

(五)踵(脚后跟)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(压胸部)之,五息止。引肺气,去虚风,令人目明。

(七)张脚两足指(十趾大张),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,以手掐两脉(指压颞脉,即耳门骨)五通。令人明目,发黑不白,治头风。”

以上十个动作,每个动作练习五遍,即所谓“五息止”。息,一呼一吸为一息。要求在一呼一吸的时间内,完成一个动作。五息称为“一通”。十通则是五十息,即这个动作要练五十遍。

老子的养生观与按摩之法

老子，姓李名耳，字伯阳，谥曰聃。老子的历史，因年代久远，不能说得十分详细。他为什么姓李？有人说：李是他母亲的姓，又有人说：他母亲在李树下生的老子，就取李姓。谥聃，就是他死之后别人对他的尊称，聃的本义是耳朵大，因此，后来有“老君耳长七寸”的传说，这当然不足为信，可能是他的耳肉模糊，没有轮廓，生得有点奇异，所以活着取名耳，死后称做聃，后人称他老聃，就像现在称一些老人为“老前辈”、“老人家”差不多的意思吧！

老子是春秋时期楚国苦县（今河南省鹿邑县）赖乡（一作厉乡）曲仁里（今太清集）人。

他是我国古代思想家、道教学派创始人。其生卒年月不可详考，有人推算大约在春秋末期（公元前五八〇年至五〇〇年这个时期，也有人认为他出生于公元前五七一年左右），总之，说他是周简王（公元前五八五年起）至周敬王中期（公元前五〇〇年左右）时的人，可能性较大。他曾作过周朝“守藏室之史”，藏室是收藏文献图书、典籍的机构，守藏室之史即管理“藏室”的官。还当过“柱下史”（史官），在他中年时期，曾一度被罢官，后又被召回复职，当时诸侯争霸，连年战争，公元前五二六年周景王死后，王朝内部争位，景王的儿子带着王室典籍图书逃走，周朝衰败，老子也离开王室归里，设坛讲学，随后去西秦作隐士。路过函谷关（今河南省灵宝县东北）时，关令尹喜强留他著《道德经》，后终于秦，一说他在家乡隐居著书。

在河南省境内关于老子的遗迹及纪念景物有很多处：一、太清宫集，在鹿邑县东五公里，相传为老子的出生地。二、洛阳老子故

居,在洛阳市老城东关大街路北,该处所立清代巨碑,上书:“孔子入周问礼乐至此”,九个大字。三、上清宫,在洛阳市老城西北八公里邙山翠云峰上,传为老子炼丹处。四、太初宫,又名老子庵,在灵宝县北十五公里北坡头乡王朵村,即古函谷关内,相传关令尹喜遇老子骑青牛过关,挽留住此。五、在栾川县老君山上,传说老子在此修道炼丹。六、老君台,在鹿邑县城东北隅,传为老子升天处。七、老君原,在灵宝县东十五公里有一山包,传为老子埋骨处。除这些地方之外,远在四川的青城山也有一座雄伟的上清宫,也传说是老子修道写经的地方,可以看出人们对他的崇敬与情感的怀念是多么深厚啊!

老子所著的书,称做《老子》,又名《道德经》,后人把它分做八十一章,分上、下篇。全书的中心思想是论述老子哲学思想的核心“道”,即宇宙的起源及其普遍规律的,但和政治、社会、生产、人生的实际结合很紧,他提倡的道就是“自然”,同他的“无为”思想是一致的,这种自然同客观的自然界也有着密切联系,至于人如何适应客观自然界的变化的变化,无疑同养生,具有十分重要的关系。养生是古代人们保健强身,防病延衰老的主要手段,健身养生术源远流长,内容丰富,从战国到东汉许多哲学家、医学家对于养生的理论和方法进行了相当的研究,提出了许多见解,其中主要有“静以养生”和“动以养生”两种观点。老子的“致虚极、守静笃”,“清静为天下正”,“少私寡欲”等均为“静神”观点。他的养生观则反映在我国最早的中医经典著作《黄帝内经》中,《内经》里把人与自然看成是一个统一整体,指出养生延年必须取法于自然界的阴阳变化规律,和反常气候的防御。提出“天人相应”的整体观,正是对老子的“自然”最好的补充。老子对于养生长寿之道的研究,是从观察婴儿开始的,老子发现婴儿有两大特点,一是纯真无知无欲无为,没有成人那种复杂的情绪与欲望的激搅,身心(形神)处于高度统一的完美状态;二是柔弱,虽然柔弱,然而充满生机。他用自然界植物来

作佐证：“人之生也柔弱，其死也坚强，万物草木之生也柔弱，其死也枯槁”。所以他认为“柔弱胜刚强”，主张养生者应返回到人类的始初状态，即婴儿柔弱状态中，启示人们若能保“精”，永远保持旺盛的精气，就会健康长寿，他认为效婴儿的动态养生，专守精气，致力柔和，心身统一，消除杂念，明确提出“见素抱朴，少私寡欲”，“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足，之足，常足矣。”，“不可见欲，使心不乱。”“体欲少劳，但莫大疲。”这些养生箴言虽然有的有厌世情绪，但他希望能：“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”。也反映人们都想过安定舒适生活的愿望。少私心、去欲望知足常乐，亦正是历代长寿者的秘诀。“恬淡虚无”及返婴思想，后世称之“返本还原”，这些都被医家和养生家尊为宗旨。老子还提出“静为躁君”，“静胜热”的观点，即要保持宁静的心境，以纠正克服不利于健康的躁热状态。老子的《道德经》虽只有“五千言”，但它包含了哲理丰富的内容，他的学术思想对于先秦诸子百家和历代思想产生了巨大的影响，他的养生之理的论述，可谓养生学理论的萌芽，这部经典不失为我国古代文化的珍贵遗产，是值得人们进一步研究探讨的。

关于老子的按摩法，始见于唐代著名医学家孙思邈所编撰的医学巨著《备急千金要方·养性·按摩法》章节中，明代文人兼养生家高濂，字深甫，在他所著的《遵生八笺》中书里，也收录了此法，只不过易名为《太上混元按摩法》。近时李经纬教授据其文字描述，将原有四十九式，缩编绘制成图，使这一古老按摩方法更加实用，现摘取此法于下，健身养生者如能照法操练、演习，定会有所裨益

一、两手捺髀左右换身三七遍（两手按住大腿，上体向左右扭动二十一遍。）

二、两手捺髀左右扭肩二七遍（两手按住大腿，上体向左右扭肩十四次。）

三、两手抱头左右扭腰二七遍（两手抱住头项，向左右扭腰十

四次。)

四、左右挑头二七遍(向左右摇头十四次。)

五、一手抱头一手托膝三折左右同(一手抱头,一手托膝弯成三折状态,左右相同。)

六、两手托头三举(两手托头向上三次。)

七、一手托头,一手托膝,从下向上三遍左右同(一手托住头,一手托住膝外侧并由下向上扳三次,左右相同。)

八、两手攀头下向三顿足(两手扳头向下俯三次,然后顿足。)

九、两手相捉头上过左右三遍(两手相捉,一手引另一手从头上过,左右各三次。)

十、两手相叉托心前推却挽来三遍两手相叉着心三遍(两手相叉,掌心向胸,收回,然后反转掌心向前推出,如此推出挽回各三次,接着,掌心向胸,连连收回三次。)

十一、曲腕筑肋挽肘左右三遍(右手曲腕、捶肋,左手挽引右肘,两手交换动作,各作三次。)

十二、左右挽前后拔各三遍(两手先由左右两侧往中间挽引,然后由前后往身体拔牵,各做三次。)

十三、舒手挽项左右三遍(伸开手指,挽引头项,向左、右侧各三遍。)

十四、反手着膝手挽肘复手着膝上左右亦三遍(翻转左手,掌心按右膝上,右手挽引左肘,然后按在左手上,两手相叠,左右交换动作,各做三次。)

十五、手摸肩从上至下使遍左右同(左手由上而下按摸右肩,左右相同。)

十六、两手空拳筑三遍(两手握虚拳,向前捶击三次。)

十七、两手相叉反复挽各七遍(两手相叉,来回搅动腕关节,左右各七次。)

十八、外振手三遍内振三遍复手振亦三遍(两手掌心向外振动

三次,向内振动三次,向下振动亦三次。)

十九、摩纽指三遍(摩擦、扭动十指三次。)

二十、两手反摇三遍(两手翻掌,正反摇动三遍。)

二一、两手相叉上下扭肘无数单用十呼(两手相叉,上下运动使两肘扭动,做无数次,单独练习,做十次呼吸的时间即可。)

二二、两手上耸三遍(两手相叉,向上耸伸三次。)

二三、两手下顿三遍(两手相叉,向下顿按三次。)

二四、两手相叉头上过左右伸肋十遍(两手相叉头上过,向左右分别牵引伸肋十次。)

二五、两手拳反背上掘脊上下亦三遍(两手握拳,反捶脊背上下各三次。)

二六、两手反捉上下直脊三遍(两手反背上相捉,上下往来推脊三遍。)

二七、复掌搦腕内外振三遍(手掌按搦腕内,向外振动三次。)

二八、复掌前耸三遍(两掌向前推三次。)

二九、复掌两手相叉交横三遍(掌心向下,两手相交叉成横位,向下按三次。)

三十、复掌横直即耸三遍,若有手患冷从上打至下得热便休(两手掌心向下横向对直,向上耸举三次。如有手患冷病,可以从上到下拍打身体,手得热,病便除。)

三一、舒左脚右手承之,左手捺脚从上至下直脚三遍,右手捺脚亦尔(伸左脚,右手托在左膝弯,左手从上而下推捺下肢,三次,右手推脚,也如此。)

三二、前后捺足三遍,左捺足,右捺足,各三遍,前后却捺足三遍(站立、向前、向后、向左、向右扭转足踝关节各三次,前后反向扭足三次。)

三三、直脚三遍,扭髀三遍,内外振脚三遍,若有脚患冷者,打热便休。扭髀以意多少顿脚三遍却直脚三遍(伸脚三次,转动髋关