

中國養生箴言集

李 志 剛 編 注
張 陶 陶

中国国际广播出版社

中国养生箴言集

李志刚
张陶陶 编注

中国国际广播出版社

中国养生箴言集

李志刚 张陶陶 编注

中国国际广播出版社出版发行
(北京复兴门外广播电影电视部院内)

曲阳县印刷厂印刷

新华书店经销

开本787×1092 1/32 250千字 11.87印张

1991年3月第一版 1991年3月第一次印刷

印数 1—4300册

ISBN7—80035—827—5/Z·120

定价 4.95元

前 言

中华民族历史悠久，东方文化灿烂独到。祖国传统医学及养生实践活动发端早，成效大，为当今世界瞩目。

中华民族历来注重修身养性，知足常乐，饮食有节，起居有常，避邪趋安，保健防病，贻享天年等健康长寿理论与实践的探索，留下许多宝贵知识、著述、经验与方法。犹如一堆各色宝石，在阳光下发发出五颜六色的光彩，扑朔迷离，耀目诱人。

养生之学，义理玄奥，门派众多，但运用实际，目的专一。正所谓：养生专家寥寥，养生实践人人。其实，养生学说到底是个生活学、大家学。

本书所收录的养生箴言是中华民族养生实践的部分记录、总结和传播；是历经千百年代代续延，点滴积累，口耳相授或著述立说，来之不易的宝贵遗产；是值得后人发掘、整理、实践和完善的。

养生箴言除见之于历代养生家的专著外，尚广布于祖国医药、卫生学，历史传记，小说诗歌，饮食烹调，功法技艺，民俗习惯等诸方面的文献记载中。另外，特别值得一提的是，儒、释、道等各家宗教也都崇尚养生之道，在他们的典籍教义中多有涉及，故编辑中未敢忽视。

我们在北京图书馆从事医学文献整理研究工作，前两年又专门从事了《民国时期总书目》医学分册的编写工作，有幸接触数以千种的文献资料，还有近年新出版的各种养生、气功方面的书籍。遂利用闲暇，东收西集，去粗取精，

编成书稿，希冀复梓。

本书所录养生条目2000有余，含语录名言，警句要语，诗词歌诀，谚语民谣等多种形式，条目长短不一，风格各异，内容丰富。分类编排，备有出处，大致按年代排序，次第井然，易于记诵。无论饭后茶余、闲适索趣还是寻章摘句，增添知识，都将是一本好书，耐人玩味。

不过，由于我们编辑匆忙，水平有限，讹误之处难免有之，鱼龙之杂难免有之，还望读者指正，以待修订、增补和提高。所赐所教，不胜感激。

李志剛 张陶陶

1990年12月

目 次

一、饮食	(1)
二、酒与茶	(35)
三、睡眠	(51)
四、起居卫生	(60)
五、季节、衣饰	(73)
六、男女房事	(84)
七、养生论道	(104)
八、明理修身	(135)
九、知足常乐	(152)
十、旷达人生	(162)
十一、清心寡欲	(180)
十二、闲情逸致	(193)
十三、清幽静雅	(207)
十四、结友乐游	(218)
十五、摄生举要	(226)
十六、食疗药补	(244)
十七、保精养气	(273)
十八、七情不激	(285)
十九、劳而不伤	(300)

二十、功法锻炼·····	(309)
二十一、养护防病·····	(333)
二十二、医海点滴·····	(352)

一、饮食

味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃。

《素问·生气通天论》

注：①味，指食物的性味。祖国医学认为食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，并与人体器官各有归属，即五味归五脏——肝、心、脾、肺、肾。②此段话运用中医五行生克理论，即：肝木、心火、脾土、肺金、肾水。酸味入肝，酸性过胜则反克脾土；咸味入肾，咸过胜则反克心火，出现脏腑失衡现象，进而会发生病症。③殃：损害。

故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。

《灵枢·五味篇》

故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则

骨气以精，谨道如法，长有天命。

《素问·生气通天论》

注：①腠理：指肌肤。②和五味：饮食得法，则身体强健，可长寿。

谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。

《素问·五常政大论》

食饮者，热无灼口，寒无沧沧。

《灵枢·师传》

多食咸则脉凝泣而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝胗而唇揭，多食甘则骨痛而发落。

《素问·五脏生成篇》

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

《素问·上古天真》

五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也。

《素问·至真要大论》

形寒饮则伤肺。

《灵枢·邪气脏腑病形篇》

辛走气，气病勿多食辛。咸走血，血病勿多食咸。苦走骨，骨病勿多食苦。甘走肉，肉病勿多食甘。酸走筋，筋病勿多食酸。

《内经》

注：①走：入之意。指辛辣之味偏入气分。②中医认为：饮食五味，各有所入。因病不同，故所食五味也当有所禁忌。

饮食自倍，肠胃乃伤，膏粱之变，足生大疔。

《素问·生气通天论》

注：足：能。

黄帝钻燧以熟荤臊，民食之，无腹胃之疔。

《管子》

食不厌精，脍不厌细，食馐而餲，鱼馁而肉败不食。色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食。

《论语·乡党》

注：①脍(kuài)：细切的鱼肉。②食馐(yī)而餲(ài)：食物腐败变味。③馁(něi)：鱼肉腐烂。

春发散宜食酸以收敛，夏解缓宜食苦以坚硬，秋收敛吃

辛以发散，冬坚实吃咸以和软。

《周礼·天官》

人非饮食不生，自当以水谷为清……更惟水谷不可不精洁……以后天滋先天，不务精洁乎。

《周礼》

注：清（xiāo）：混杂。

食哉唯时。

《尚书》

节饮食以养胃，多读书以养胆。

庄子

香美脆味，厚酒肥肉，甘口而疾形。

《韩非子》

量腹而受，量身而衣。

文子

肥肉美酒，务以自强，命曰烂肠之食。

《吕氏春秋》

凡食之道，无饥无饱。是之谓五藏之葆。

（同上）

饮必小咽，端直无戾。

《吕氏春秋》

注：戾(lì)：猛急。

起居适，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。

《管子》

食肉毋食马肝，未为不知味也。

《汉书·辕固传》

注：①：毋：不。②马肝：马肝相传有毒，食之人死。

食方丈于前，所甘不过一肉。

《韩诗外传》

注：方丈：一丈见方。谓菜肴罗列之多。

秽饭、馁肉，臭鱼食之皆伤人。

张仲景

注：馁(něi)：腐败。

凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

张仲景

人欲先饥而食，先渴而后饮，不欲强食强饮。

青牛道士

不欲极饥而食，食不可饱，饱食过多则积结聚，不欲极渴而饮，饮不欲过多，渴饮过多则成痰癖。

《抱朴子》

寒暖无失适，饥饱无失平。

董仲舒

凡所食之气，蒸性染身莫不相应。

《养生论》

食戒欲粗并欲速，
莫教一食顿充肠，

宁可少餐相接续。
损气伤心非尔福。

陶弘景

何必餐霞服大药，
但于饮食嗜欲中，

妄意延年等龟鹤。
去其甚者将安乐。

(同上)

注：餐霞服大药：古人服石炼丹求长生不老之法。

食饮养小至长甚难，逆违致变甚易，岂可不慎。

《小品方》

一日之忌，暮无饱食。

《养生要集》

已劳勿食，已食勿动；已汗勿食，已食勿汗；已怒勿食，已食勿怒；已悲勿食，已食勿悲。

（同上）

夜食饱讫，不用，即脾眠不转，食不消，令人成百病。

（同上）

食恒不饱满，令人无病，此是养性之要术也。

（同上）

斋戒者，非蔬茹饮食而已……益身在节食……食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食。

（同上）

玄冬猛寒，清晨之会，涕动鼻中，霜成口外。充虚解战，汤饼为最。

束皙《汤饼赋》

饮以养阳，食以养阴，食宜常少，亦勿令虚，不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃伤。

《养生延命录》

凡井水有远从地脉来者为上，有从近处江湖渗来者次

之。其城市近沟渠污入者成硷，用须煎滚，停一时，候硷澄乃用之，否则气味俱恶，不堪入药食茶酒也。

《食疗本草》

砂糖多食，消肌肉，损齿。

（同上）

小儿不得与炒豆食之。若食了，忽食猪肉，必壅气致死，十有八九。十岁以上不畏也。

（同上）

卒多食之，亦令人腹胀泄痢。

《千金翼方》

饮食以时，饥饱得中。

《千金要方》

勿食生肉伤胃，一切肉惟须煮烂。

《千金方》

惟乳酪酥蜜常宜温而食之，此大利益老年。

《千金翼方》

食勿大言。

（同上）

食之不已，为人作患，是以食最鲜肴务令简少，饮食当

令节俭，若贪味伤多，老人肠胃脾薄，多则不消，彭亨短气，必致霍乱。

《千金翼方》

若贪味多餐，临盘大饱，食讫觉腹中彭亨短气或致暴疾。

孙思邈

精以食气，气养精以菜色；形以食味，味养形以生力；精顺五气以灵，形受五气以成，若食气相反则伤精，食味不调则伤形。

《千金要方》

每食不用重肉，喜生百病。常须少食肉，多食饭及少菹菜。

（同上）

六月勿食羊肉，伤人神气。

（同上）

老人所以多疾者，皆由少时春夏取凉过多，饮食太冷，故其鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人，宜常断之。

孙思邈

及饥不得大语。

（同上）

安身之本，必资于食。

（同上）

鹅肉多肥腻，故湿热内蕴者宜慎食。

曰华子

落杵光辉白，

除芒子粒红。

加餐可扶老，

仓庾慰飘蓬。

杜甫《暂住白帝复迁东屯》

松江蟹舍主人欢，

菰饭莼羹亦共餐；

枫叶落，

荻花干，

醉宿海舟不觉寒。

张志和《渔歌子》

注：①菰(gū)，即茭白。②莼(chún)菜：一种水生植物，嫩叶可做汤菜。

饮食宜节毋多，起居务适毋强。

白居易

用食延生，顺时省味。

姚 称

王哲龙图食不尽一器，饱不过一二枚耳。年八十，尝谓人曰：食取补气，不饥而已，饱生众疾。

温 革