

孙溥泉 主编

历代长寿秘诀

天则出版社

历代长寿秘诀

孙溥泉 主编

编写人员：孙溥泉 孙健明 孙健慧 王连星

天则出版社

历代长寿秘诀

孙溥泉 主编

天则出版社出版发行

新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 5印张 102千字数

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数：1—5000

ISBN 7-80559-031-1/R·4

定价：1.80元

序

我国现存有关长寿医学及老年保健、老年病防治两方面的著作共两百多种，包括两大类，一是探讨养生之道的，如养生、保生、摄生、道生、卫生方面的书籍；一是研究老年人保健及其疾病防治方面的经验，如寿亲、养老、寿世、寿老等方面的书籍。

医疗保健是伴随着人类的劳动生活而同时产生的，诸如北京猿人关于火的应用及旧石器时期人类居住，服装的改变都不能说与预防疾病、保健养生没有关系。但正式提出延年益寿方面的思想，还要从春秋战国时期开始，诸如《老子》的“人生大限百年，……淡然无为，神气自满，以此为不死之药”的出发点虽然是“无为”思想，但他提出人生寿命大限为“百年”，确实是来自实践的科学预断。《庄子》的“吹响（xū，音续，开口出气）呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”^①二者可算是最早的养生理论，而1975年长沙马王堆三号汉墓出土的帛书导引图则是按照这种养生理论进行的具体实践。《内经》一书不但提出了“治未病”的思想以及调摄精神，积极适应环境等一系列养生理论，诸如“法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常、不妄作

①《庄子·刻意篇》

劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去，”^①而且规定了四季不同的养生要求，介绍了导引、按蹠等许多具体的养生方法。

秦汉时期，由于皇帝带头追求长生不老，致使炼丹、神仙服石混在一起的养生方面的著作大量出现。据《汉书·艺文志》记载，当时的医书分为医经、经方、房中、神仙四种，前二种合计18家400多卷，后两种书的数目与此相近。此后，东汉张仲景的《伤寒杂病论》、华佗的五禽戏、晋代葛洪的《抱朴子内篇》、嵇康的养生理论、南朝齐朝陶弘景的《养性延命录》、隋代巢元方的《诸病源候论》等，都对养生理论以及养生方法有所发展。嵇康重视道德修养，强调养生要去名利等“五难”；葛洪主张养生家要服药与气功结合；陶弘景强调自我修养，调动内气；巢元方的《诸病源候论》介绍了大量的简便易行的气功、导引、按摩养生方法，特别是唐代孙思邈的《千金方》全面总结了以前历代的养生理论与实践，专辟了“养性”、“退居”、“食治”、“补益”、“避谷”等篇章，他批驳了长生不老和成仙的错误思想，强调“神仙之道难致，养性之术易崇”；“不失一二百岁，但不得仙尔。”不但论述了衰老的病理以及临床表现，而且根据老年人的生理特点，从衣、食、住、行、性生活、思想修养等方面比较具体地叙述了老年人应注意的问题。孙思邈延年益寿的思想，在实践中的作用，还在他第一次将前代养生之动功、静功同老年病的防治结合起来，使我国养生学继续沿着唯物主义道路发展。再加上他本人对这种养生理

①《素问·上古天真论》

论身体力行，活到了百岁高龄，因而对后世影响很大。

宋、金、元时期出现了十多种养生著作，诸如周守忠的《养生类纂》、《养生月览》、佚名的《养生秘录》、蒲虔贯的《保生要录》、姜锐的《养生月录》、韦行规的《保生月录》、愚谷老人的《延寿第一绅言》、丘处机的《摄生消息论》、赵希鶴的《调羹类编》、王珪的《泰定养生主论》、汪汝懋的《山居四要》、翟祐的《居家宜忌》、《四时宜忌》、忽思慧的《饮膳正要》等。但成就最大的是《养老奉亲书》一书，该书为宋代陈直所著，后又为元代邹铉加以增补，更名为《寿亲养老新书》。该书除了强调顺应四时，重视体育疗法外，要求养生家必须注意做到“少语言”、“戒色欲”、“薄滋味”、“咽津液”、“莫嗔怒”、“美饮食”、“少思虑”等七个方面，强调了加强思想与道德方面的修养对于养生的重要性。

明清以后养生学著作大量涌现，明代有六十多种，清代亦有六十多种，诸如冷谦的《修龄要旨》、万全的《养生四要》、高濂的《遵生八笺》、李士材的《颐生微论》、曹慈山的《老老恒言》、汤灏的《保生编》、唐千顷的《大生要旨》等。其中以明代龚廷贤的《寿世保元》和清代曹慈山的《老老恒言》二书影响较大。《寿世保元》设有“老人”、“补益”专篇。他在“老人”篇中将老人应注意的养生要求编成了通俗易懂的顺口溜，如“延年良箴”，强调注意“四时顺摄，晨昏护持”、“谦和辞让，损己利人”、“行住量力，勿为形劳”、“悲哀喜乐，勿令过情”、“寒暖适体，勿侈华艳”、“呼吸精和，安神润房”、“救苦度厄，（救，音俄，穷困），济困扶危”等，提出了老人养生的“座右铭”。

“薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮，除妄想，远好恶，收视听”。这些要求不但没有佛、道的迷信色彩，而且符合老人养生实际，非常实用。与此同时，他在“补益”专篇中又介绍了大量延年益寿的内服方剂、外贴膏药及导引、气功等养生方法，流传颇广，也引起了后世养生家的重视。曹慈山的《老老恒言》（又称《养生随笔》）总结了历代三百零七家的养生著作（其中一些文献，目前已经失传）的养生经验，为人们提出了一套简便易行的养生方法，从思想修养、接人待物、到衣、食、住、行、诗书棋画消遣等日常生活琐事的各个方面，几乎应有尽有，书末附有百种从历代文献中摘抄而来的“调养治疾”的粥谱，非常实用。

清代以后的养生学著作亦有六十多种，其中以郑官应编辑的《中外卫生要旨》内容最为丰富，该书收集历代养生理论与方法并吸收了西方医学中有关的养生与卫生理论，影响较大。

中医养生特点首先是强调人与自然、社会环境的统一，因此主张养生者要顺应四时，调养元气，注意修养精神，涵养道德、陶冶性情，与自然社会环境保持一致。其次，要注意保持机体内部的阴阳平衡。诸如龚廷贤的摄生要求：“薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮（jǔ，音巨，丧气），除妄想……”大都属于这方面的内容。第三，重视气功、导引、按摩，但与西方单纯的体育疗法不同，强调身心一致。第四，虽然重视药物的补益作用，但认为食疗比药疗更重要，强调“药补不如食补。”

目前，随着医学科学的发展，人的平均寿命正在逐渐提高，老年人的数量和在总人口中的比例也在不断增长。全国第三次人口普查资料证实，我国共有百岁老人三千八百五十一人，年龄最大的一百三十岁，生活在新疆农村。在这些百岁老人中，男寿星一千一百三十五人，女寿星两千七百十六人。在这样的形势下，认真研究防治老年病的理论与实践，探讨衰老的奥秘和延缓衰老的具体方法，提出防治衰老以及医治老年病的有效措施不但能使老年人强健体质，防止早老，而且能减少疾病，将老人的平均寿命延长，有利于保障人民健康和促进社会主义建设事业。祖国医学的养生之道，有着悠久的历史，包含了极其丰富的防治老年病的理论和实践经验。我们深信，挖掘并批判地继承这些宝贵的养生学理论和实践经验，普及推广祖国医学中有效的摄生与保健方法，不但能提高我国老年病防治的技术水平，而且必将为促进我国与世界老年人的健康、延长人的寿命作出贡献。

本书精选了历代古书中有关长寿及保健方面的经验，结合国内外现代有关老年医学的研究，分别从自然与社会环境（起居、睡眠、环境卫生、对待社会矛盾）；维持机体的正常平衡（七情、性欲、食欲、劳逸）；气功、导引、按摩；药物及保健灸等方面予以介绍。并且运用现代医学的实验研究对这些理论和经验进行了探讨，从医学、社会学、心理学、生理学、伦理学、营养学等方面作了全面论述。

为了便于读者阅读，本书引用文献时，对其中的疑难词字均在括弧中加以注释，对难懂的文字，用通俗语言加以解释。对养生著作中某些有关佛、道方面的术语，因删除过多会影响读者对其实质的理解，又考虑到读者亦有批判能力，

故予以保留。

限于笔者水平，缺点错误在所难免，欢迎读者批评指正。

孙涛泉

1988年3月于陕西中医学院

目 录

序.....	(1)
第一章 摄生与自然、社会环境.....	(1)
第一节 四季摄生要求.....	(2)
第二节 “起居有常”与睡眠卫生.....	(9)
一 “起居有常”	(9)
二 睡眠卫生.....	(13)
第三节 居住环境的选择及卫生.....	(18)
一 居住环境的选择.....	(18)
二 居住环境的卫生.....	(20)
第四节 正确对待社会矛盾.....	(22)
一 “名利不去为一难”	(22)
二 “心无妄念”	(24)
三 正确对待社会矛盾.....	(26)
四 注意社会交往, 培养老人情趣.....	(29)
第二章 摄生与维持机体的正常平衡.....	(32)
第一节 “悲哀喜乐, 勿令过情”	(33)
第二节 节制性欲.....	(43)
第三节 “食饮有节”	(51)
第四节 劳逸适度.....	(58)

第三章 饮食与摄生	(64)
第一节 饮食卫生.....	(64)
第二节 水、茶、酒与养生.....	(79)
一 水与养生.....	(79)
二 茶与养生.....	(83)
三 酒与养生.....	(88)
第三节 食物养生方精选.....	(92)
第四章 气功、导引与按摩摄生	(101)
第一节 气功.....	(102)
一 孙思邈《千金要方》中的“调气法”.....	(104)
二 苏轼亲身实践过的气功.....	(105)
三 祛病延年的六字诀吐纳法.....	(106)
四 元代邱处机《颐身集》中的长生一十六 字诀.....	(110)
第二节 导引.....	(111)
一 华佗的五禽戏.....	(112)
二 《千金要方》记载的“天竺国按摩法”.....	(113)
三 高濂《延年却病笈》引用的“导引十二法”.....	(114)
四 高濂《延年却病笈》的养五脏坐功法.....	(115)
五 曹慈山《老老恒言》中的卧功、立功与坐功.....	(116)
六 宋代蒲虔贯《保生要录》中的简易导引术.....	(117)
七 一些比较简单的导引动作.....	(118)
第三节 按摩.....	(120)
一 梳头洗脚.....	(121)

二	叩齿、熨眼、摩面、摩腹·····	(122)
三	摩头、摩身、摩脚心·····	(123)
四	《修龄要旨》中的按摩养生法·····	(124)
五	李诩《戒庵老人漫笔》中的按摩养生法·····	(125)
六	郑官应《中外卫生要旨》中之青菜真人 的“八段锦坐功”·····	(126)
第五章 药物及保健灸摄生·····		(128)
第一节	祖国医学关于药物摄生的注意要点·····	(128)
第二节	养生药物方剂精选·····	(130)
第三节	保健灸·····	(145)
附录: 兜肚与肚束·····		(148)

第一章 摄生与自然、社会环境

《灵枢·邪客篇》指出：“人与天地相应也”。这里所说的“天地”指整个自然界而言，“相应”是指人必须要和自然界的一切变化，包括气候、地理环境等因素相适应，人生活在自然界就好象鱼生活在水中一样，无时无刻不受到大自然的作用与影响。因此，自然界中的一切变化，也都直接或间接地影响着人体的健康与疾病。此外，《素问·疏五过论》指出：“诊有三常，必问贵贱，封君败伤，及欲侯王。故贵脱势，虽不中邪，精神内伤，身必败亡。始富后贫，虽不伤邪，皮焦筋屈，痿躄为挛。”意思是说，诊病时有三种情况应当问清楚：病人所处地位，官宦生活所受的挫折，以及各种升官登爵的欲望。曾经身为权贵的人，一旦失势，虽无外邪侵入，但由于心理上的创伤，内伤正气，体质也逐渐变坏，甚则死亡。先富后贫的人，虽无器质病变，但是精神焦虑，耗精伤神，以致皮枯肉憔，筋脉曲屈不利，四肢患病，便挛拘不能行走。《素问·疏五过论》中讲的诊病时的这三种情况，又属于社会环境对人体健康和疾病的影响。

既然自然环境和社会环境对人体的健康和疾病有直接或间接的影响，那么老年人的摄生（养生与长寿）也绝不会例外，必然直接或间接地也会受到自然和社会环境的影响。

第一节 四季摄生要求

祖国医学在防老保健方面，非常注意人和自然界环境的统一性，认为季节、气候对人体的健康和长寿有很重要的影响。《素问·四气调神大论》就指出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起。”就是说，天地阴阳四时气候的变化，既是万物生死变化的由来，也是万物生死的根本。违背此规律去养生则生灾害，顺从此规律去养生就不会生大病。这里的“四时”指的是春、夏、秋、冬四季，春夏为大地解冻、万物萌芽和蓬勃生长的季节，自然界呈欣欣向荣的景象，属阳；秋冬为植物成熟，凋落、枯萎，小动物蛰伏躲藏、大地冻结的季节，自然界出现了一片收敛、藏伏的景象，故属阴；这就是所谓“阴阳四时”。自然界万物的生长、发展、衰老和死亡，都随着春、夏、秋、冬四时的变化而变化。人作为自然的生物之一，也不例外，同样要随着季节、气候的变化而变化。一年之中，有春暖、夏热、秋凉、冬寒的更递变化；一日之中有昼暖、夜凉的不同。所谓“从之则苛疾不起，”就是要对春、夏、秋、冬及昼、夜的气候变化适应得法，注意时令变化，保持寒热适度，维持阴阳平衡，这对中老年人的养生保健确实是很重要的。

至于怎样适应季节、气候的变化来养生呢？《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。就是说，四时阴阳的变化，是万物生死收藏的根本，所以，圣人在春夏二季应当保护阳气，秋冬二季应当保护阴气，以顺从其规律。至于

为什么“春夏养阳，秋冬养阴”？明代医家张介宾在《类经》中指出：“夫阴根于阳，阳根于阴，阴以阳生，阳以阴长，所以圣人春夏则养阳，以为秋冬之地，秋冬则养阴，以为春夏之地，皆所以从其根也。今人有春夏不能养阳者，每因风凉生冷，伤此阳气，以至秋冬，多患疟泻，此阴阳之为病也。有秋冬不能养阴者，每因纵欲过热，伤此阴气，以致春夏，多患火证，此阳胜之为病也。善养生者，宜切佩之！”清代医家张隐庵则指出：“四时阴阳之气，生长收藏，化育万物。故为万物之根本。春夏之时，阳盛于外，而虚于内；秋冬之时，阴盛于外，而虚于内。故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根而培养也。”

这里所说的“养阳”、“养阴”，是指机体适应四时变化的功能，为了要保持这种功能的正常，就必须有四时不同的养生方法。

关于春天的养生方法，《素问》指示：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被（同披）发缓形，以使志生，……此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”意思是说，春季的三个月，是万物生机萌发的季节，自然界充满着一片生机勃勃的景象，万物开始萌发滋长，人们应该晚睡早起，在庭院中徐徐慢步，披开束发，宽松衣带以使身体得到舒展，使自己的情绪与自然界生发之气相适应。……这就是与春季生发之气相适应的养生道理，若违背了这个规律，就要伤及肝气（据张介宾注“肝伤则心火失其所生，故当夏令则火有不足”），到夏季就会发生寒性病变，使供给夏季长养的生气就减少了。

关于夏天的养生方法，《素问》指出：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，称为痃（jiē，音皆）疟，奉收者少，冬至重病。”意思是说，夏季的三个月，是万物生长茂盛的季节，由于天地之气阳光下不断交换，使一切植物都开花结果。这时人们应该晚睡早起，不要厌恶炎夏较长的白昼，不要发怒，让心理精神如同万物开花结实那样的茂盛，使腠理保持阳气的宣通。这是与夏季“养长”之气相适应的养生道理，如果违背了这个规律，那就使心气受伤，到秋季就容易发生疟疾，使供给秋季收敛的生气就减少了。

关于秋天的养生方法，《素问》指示：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧（sūn，音孙）泄，奉藏者少。”意思是说，秋季的三个月，是一切植物的发育生长已经平定，开始收获的季节。此时天高气爽，秋风疾劲，地气清爽明朗。这时人们应该早卧早起，一般起床和睡眠的时间应与鸡的起宿时间相似，使精神安定内守，防止秋季肃杀之气的入侵，使神气收敛，与秋季的气候保持一致，不要使外来的因素影响自己的情绪，以使肺气清静收敛，这是与秋季“收敛”之气相适应的养生道理。若违背了这个规律，就会伤及肺气，到冬季发生完谷不化一类的腹泻毛病，使供养冬季“闭藏”的生气就减少了。

关于冬天的养生方法，《素问》指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼（chè，音彻），勿扰乎阳，早卧晚起，必

得日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟（通极）夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”意思是说，冬季的三个月，是万物收藏的季节，呈现天寒地冻的寒冷景象。这时人们要适应冬季的要求，不要烦忧以泄阳气，晚上应该早卧入睡，早晨要等到太阳升高之时再起床，使精神伏藏内守而不外泄，如同自己获得宝贵之物心有所获那样。同时要防止寒风的侵袭，保持温暖，但不要因过暖使身体老出汗，使阳气遭到外泄。这是与冬季“闭藏”之气相适应的养生道理，若违背了这个道理，就会伤及肾气，到来年春天极易发生“痿厥”一类的疾病，使供养春天萌发的生气就减少了。

《素问》提出的四季养生法，千百年来，不但被历代养生书引用，指导了历代养生家的养生实践，而且又在历代养生家的实践中得到补充发展。唐代医药学家孙思邈，在《千金要方》卷二十七“养性”中就指出：“冬不欲极温，夏不欲穷凉，不欲露卧星月，不欲眠中用扇，大寒大热、大风大雾，皆不欲冒之。”“春天不可薄衣”。“每八月一日已

（以）后，即微火暖足，勿令下冷无生意，常欲使气在下，勿欲泄于上。春冻未泮（pàn，冰化开），衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生。……冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳出汗，发泄阳气，有损于人也。……春欲晏（晚）卧早起，夏及秋欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧而晏（晚）起，皆益人。虽云早起，莫在鸡鸣前，虽言晏（晚）起，莫在日出后。凡冬月忽有大热之时，夏月忽有大凉之时，皆勿受之，人有患天行时气者，皆由犯此也。即须调气息，使寒热平和，即免患也”。“凡在家及外行，卒逢大飏（飘）风暴雨