

养生益寿诗话

● ● ●

182274

养生益寿诗话

岳 光 著

封面题字 刘凤亭
责任编辑 王玉文
技术设计 李东升
封面设计 石俊生
摄影 杨忠

黔新登(90)03号

养 生 益 寿 诗 话
岳 光 著

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路289号 邮政编码:550001)
贵阳云岩科技书刊印刷厂印刷 贵州省新华书店经销
787×1092毫米 32开本 5.25印张 110千字
1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷
印数1—5000册

ISBN7-80584-259-0

R·082 定价: 3.10元

李 序

岳光同志前年曾经著了一本《养生诗话》，集诗百首，以诗歌的形式谈养生的道理，形式新颖，别具一格，不少老同志读了以后都爱不释手，备口称赞。去年岳光同志又写了一本《益寿诗话》，可以说是《养生诗话》的姊妹篇，读了以后，确实使人十分高兴。两本书印刷后都供不应求，全国各地不断有读者写信给作者索书。为了满足广大老年朋友的需要，岳光同志将两书重新修订，合为《养生益寿诗话》，交贵州科技出版社出版，这确实是一件令人高兴的事情。

岳光同志跟我在一起工作多年。贵州解放初期，我在安顺专区工作，1951年他调任专署办公室主任。我比他长几岁，对他的工作热情和干劲有深刻印象，他爱好广泛，特别勤于学习。他从少年时代起就参加了革命工作，在抗日战争和解放战争的艰苦环境中，他总是忙里偷闲，抓紧时间读书。全国解放后，

根据工作的需要,他做过各种工作。50年代中期又转入教育战线。70年代后期到贵阳中医学院担任副院长、党委书记,在这一阶段,他又虚心向从事中医药工作的老教授、老专家学习,为中医药教育事业尽心竭力,同时在中医养生学方面广泛搜集资料,潜心钻研,去粗取精,去伪存真,长期坚持,卓有成效。从本书来看,文字通俗易懂,言之有据,学有渊源,熔知识性、趣味性和实用性于一炉,适合广大老同志阅读。若能根据书中介绍,再结合自身实际情况加以应用,必有所得。

从90年代开始,我国人口将迅速出现老龄化的趋势,老龄问题越来越成为全社会关注的迫切问题。我国的老年人有丰富的实践经验和多方面的知识,是社会的宝贵财富。老年同志一生在党的领导下,在各条战线上辛勤耕耘,艰苦奋斗,为社会创造了巨大的物质财富和精神文明,他们理所当然地应当受到社会的尊敬,受到社会的关心、爱护和帮助。尊老敬贤本来就是中华民族长期以来形成的传统美德,在社会主义的新中国,我们更要让老同志安度

晚年努力、让他们物质生活有保障，精神生活愉快、充实，文化活动丰富多彩，做到老有所养、老有所乐、老有所学、老有所为、老有所医。一方面要创造条件让老同志继续为社会发挥聪明才智，另一方面还要创造条件让老同志健康长寿、颐养天年，这就需要我们大家从各个方面进行切实的努力。我希望有心于此的老同志像岳光同志这样，多为老年人做实事，一方面可以使自己的晚年生活更加丰富和充实，一方面也为社会主义的两个文明建设做出自己的贡献！最后赋小诗一首，作为结尾：

革命征途五十年，征南战北心可鉴。

而今潜心养生学，乐为桑榆写新篇。

李庭桂*

1992年4月

*李庭桂同志原任中共贵州省副书记、常务副省长、省顾委副主任等职，现任贵州省老龄委员会主任、贵州省老年书画研究会会长等职。

袁 序

喜读岳光同志的《养生诗话》，令人倍感亲切。以诗言养生，虽古已有之，但本书诗作通俗易懂，朴实无华，言简意赅，便于实行。阅上篇既可玩味诗文之趣旨，又能得养生延年之要诀；读下篇知多种食粥疗法，可无妨一试，定然获益良多。是书出版，实乃中医界和老年朋友们的一件幸事，可喜可贺！

岳光同志少年时即献身于抗日救亡、民族解放的伟大斗争，随军征战南北。50余年来，根据党和人民的需要，从事过各种工作。虽然公务繁忙，但他爱好广泛，勤于学习，稍有闲遐，常吟诗作赋、舞剑习拳，对书法艺术等亦有造诣。1977年以来，岳光同志担任贵阳中医学院党委书记达10年之久，他原非以医为业，却崇尚岐黄之术，为中医教育事业尽心竭力，受祖国医药学术长期耳濡目染，悉心研习，尤在养生学方面有所心得，并能身体力行，卓有成效。我与岳光同志共事10年，对他积极乐观、

豁达开朗的性格，磊落光明、襟怀坦荡、尊老敬贤、爱才若渴的品德感佩至深。古人云“诗言志”，读岳光同志的诗文，真觉诗如其人！文如其人！岳光同志年已六十有五，仍体魄强健、才思敏捷，除了人品、秉赋、性格使然之外，讲究养生之道也是不可忽视的原因吧！

余虽非诗人，但对中医养生之道略有所知，以为所选诗作均合岐黄要旨，值得一读。感岳光同志邀余作序之情谊，故不揣浅陋，爰书数语，是以为序。

袁家玘*

庚午年仲夏于贵阳中医学院

*袁家玘同志系全国知名老中医、教授，曾任贵阳中医学院院长、贵阳中医学院名誉院长、中华全国中医学会贵州分会理事长、贵州省政协副主席等职，已故。

李冀峰同志给作者的信

岳光同志：

所著《养生益寿诗话》以诗言养生之道，形式新颖，别具一格，引人入胜。读起上口，回味深长，受益非浅。

感受之余，赋小诗一首：

诗话成篇论养生，长寿有道言分明。

今朝盛世更延年，自古人间重晚晴。

有些诗句提了修酌建议，供参考。

预祝早日出版，以供读者欣赏。

李 冀 峰*

1990年5月

*李冀峰同志现任贵州省人大常委会副主任等职，著有《李冀峰诗选》等。

丁启后教授题诗

题岳光同志《养生益寿诗话》

民命生全赖岐黄，饕石醴酒伊尹汤。
羨门堂前芝兰秀，王乔屋中药粥香。
斯君读破三万卷，黄发喜得五百方。
仁民从来副圣意，愿我中华寿且昌。

丁启后*

1990年5月10日

*丁启后教授系贵州省知名老中医，曾任贵阳中医学院
中药系副主任等职，现任贵州省人大常委。

王祖雄教授给作者的信

岳光同志：

大作《养生益寿诗话》拜读后，获悉其内容，乃依据中医理论，结合您的日常养生体会所辑成，富有科学性和实用性，值得称道，并推广运用。

此致

敬礼！

王祖雄*

1991年10月10日

*王祖雄教授系贵州省知名老中医、贵阳中医学院中医系名誉主任、中华全国中医学会理论整理研究委员会委员、中华全国中医学会贵州分会理事长、贵州省政协常委。

前 言

在我国古代文献中,记载着许多享高寿的人,彭祖800岁,庄周300岁,其传说成分太重,颇难使人相信。据1953年我国人口调查资料,有3384人活到百岁以上,最高者为155岁。解放前,我国人口的寿命男、女平均35岁。解放后,由于社会主义制度的优越,人民生活的改善与医疗水平的逐步提高,平均寿命已大大提高。据1985年统计,我国人口男、女平均寿命已达到69岁(其中男67岁、女71岁),已进入世界的先进行列。同是中国人,都生长在中国这块土地上,但由于时代不同,社会环境不同,平均寿命竟然如此悬殊。这说明,长寿有他先天的因素,但后天因素对人的寿命影响也是很大的。

长寿老人,古今中外都有,长寿村、长寿家族也确实存在,长寿老人也有他们的经验和共同特点。祖国医学十分注重养生防老,祛病延年的方法,总结了异常丰富的经验。2000多年前成书的《黄帝内经》中就有大量精辟的论

述，《素问·上古天真论》中有一段名言：

“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：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；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

这段话译成现代汉语就是说：我听说上古时候的人，他们的年岁大都能超过百岁，并且在行动上也不见衰老；而现在的人，年龄到50岁的时候，动作就显得衰老了，这是由于时代环境的不同呢？还是由于人们违反养生的法则呢？岐伯回答说：上古时候的人，他们大都知道养生的法则，取法于阴阳，和调于术数，饮食有节制，作息有常规，不去无故消耗精力，所以能够身体健壮，精神饱满，活到他们应该活的年岁，到百岁以上才死去。而现在的人就不是这样了，饮酒无节制，生活不循常规，醉后

入房，因贪欲过度而使精液耗竭，因过于消耗而使真元散失，不知道保持精神充足，不能适时的驾驭神气，只追求一时的快意，而实质上却违反了正常的生活乐趣；其作息又没有一定的规律，所以到了50岁，就显得衰老了。

延年益寿的因素是多方面的，这里强调的是个人因素对寿命的影响，在健康长寿的诸多因素中，起主要作用的常是个体因素。而个人的摄生又是自己完全可以掌握的，每一个老年人，应能掌握一定的健康知识，调动自身的主观能动性，以达到健康长寿的目的。

根据中医养生学的理论，结合考察大量长寿老人的经验，我认为主要应该注意以下四个方面：

一、生活规律。①起居有常，养成早睡早起的习惯。“睡去睡去，不思不虑”。要睡得甜，要做到少做梦或不做梦，醒后就会精力充沛，精神振奋，睡眠姿势以右侧弓形卧位为好。②饮食有节，每日三餐。定时定量，不择食，不偏食，不暴食暴饮，不吃得

过饱，，少吃荤腻，多吃淡素，并有丰富合理的营养。③劳逸结合。要经常参加一些适当的力所能及的体力劳动和脑力劳动，有劳有逸，做到劳逸结合。规律的生活有利于健康和长寿。

二、性格开朗。长寿老人最大的共同特点之一，就是心情开朗、乐观、直爽，心平气和，不计较得失，不贪图享受，精神总是愉快饱满。外国学者胡夫兰德在《人生延寿法》中强调指出：“一切对人不利的影晌中，最能使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境了。如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等”。谚语说：“生气催人老，笑笑变年少”，看来确属经验之谈。

三、长年锻炼。长寿老人中有部分是长年坚持运动锻炼的，他们做气功，打太极拳，做八段锦和散步……等等，这都是强身延寿之法。“新陈代谢”、“吐故纳新”是人体保持健康，不断更新的基本条件，而劳动与运动则是保证人体代谢过程的重要因素。孙思邈说：“养性之道，常欲小劳，但

莫大其疲及强所不能堪耳，且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”

四、适应环境。人要健康长寿，就得与环境相适应，否则，将引起疾病，危害健康。《素问·四气调神大论》说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”中医把它高度的概括为：春生、夏长、秋收、冬藏。人也是如此，随着自然气候的变化而产生相应的适应改变。

古代养生家很重视生活环境的选择和改造，孙思邈在年老时就选择在山青水秀的环境造屋、植树、种花、修池，独自在那里养老。清代养生家曹慈山在他的《老老恒言》中说：院中植花木数十盆，不求名种异卉，四时不绝便佳”，“阶前大缸贮水，养金鱼数尾”，并要求“事事不妨亲身之”，这样既美化了环境，又有益于身心，对于老人闲居者是很适宜的养生方法。长寿老人多生活在高山森林和农村自然环境较好的地方，这说明环境与长寿的关系是非常密切的。

养生之道，古今重视，多有专著，今集其精华，以通俗的语言，用诗歌的形式，讲述养生之道、益寿之法，并加以说明注解，其目的在于能使老年人和养生爱好者用较少的时间，学习了解更多的养生知识，以达到健康长寿的目的。

作 者

1992年4月20日