

SHOUDAO
YUSHOUXIAN

● 主编 魏太星 邱保国

老年保健医疗指导丛书

寿道与寿限



● 编者 邱保国 王秀云
● 河南医科大学出版社



老年保健医疗指导丛书

寿道与寿限

主编：魏太星 邱保国

编者：邱保国 王秀云

图书在版编目(CIP)数据

寿道与寿限/邱保国,王秀云编著. - 郑州:河南医科大学出版社,1999.8

(老年保健医疗指导丛书/魏太星,邱保国主编)

ISBN 7-81048-339-0

I. 寿… II. 邱… III. 养生(中医) - 普及读物 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 45696 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052 电话: (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

河南东方制图印刷广告有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 37.75 字数 696 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-4150 册 定价:45.00 元(全 5 册)

内容提要

《寿道与寿限》是老年保健治疗指导丛书之一。从极为丰富的中国养生文化中,系统又深入浅出地介绍了养生之道的源流、学派、理论和具体养生方法。特别注意养神法、四时养生法等介绍。还介绍几位知名养生学家的养生之道,内容丰富而实用,方案简明通俗。若能潜心习运养生之术,虽苍颜皓首,必犹有壮容。

前 言

健康与长寿是人类美好的愿望,是古今人们孜孜以求的永恒命题。随着社会生活和精神生活的日益丰富,人类的平均寿命大大延长,健康长寿已是世界各国人民追求的目标。

现在许多国家已进入老年型国家,我国 60 岁以上老年人口已达 1.2 亿,如何保障老年人的健康,更好地保护老年人的聪明才智,以期达到健康长寿是老年人极为关心的课题。本套丛书正是为了这一目的,由从事老年医学的专家编撰。他们学识宏博,经验丰富,结合几十年的工作实践,系统编著了本套丛书。本套丛书包括《生命与养生》、《寿道与寿限》、《食补与药补》、《摄生与健身》、《防病与祛病》共 5 本。为了更好地指导老年人用科学的方法从事养生保健,增强体质,力登寿域,本套书取材翔实,评述精当,既注意取其精华继承和弘扬中国古代养生学的宝贵思想和行之有效方法,所选各种保健养生方法,录感之言,见仁见智,各有特点,反映了我国源远流长的养生学内容,瑰丽多采;更汲取了国外现代有关保健医疗先进的成果,结合我国实际情况介绍应用,同时也对有关养生的诗、词进行了选录,融医学与文学于一炉,既增长知识,又陶冶性情,使人百读不厌。

本套丛书不同于其他老年保健医疗书籍之处,在于充分肯定关于老年保健医疗的正确方法,给读者以正确引导,并指出以往一些不合适的见解与方法,纠正了关于老年保健医疗的误区与偏差。

老年人的特点主要表现在老年人身体各器官不同程度的老化与功能减退,因此,对环境改变的适应能力减低,对疾病的抵抗能力也减低,影响到活动乃至锻炼的强度与方法。对疾病的反映、症状的表现、检验结果指标的改变以及药物的吸收与排泄等,都有相应的改变,也关系到对老年疾病治疗的独特性。尤其是老年人的症状多,但往往又不能说出主要痛苦;用药多,但又常常说不出用药的效果,这些现象更应该使我们注意到用药的个体化问题。当然对锻炼也要注意到老年人个体化的具体原则,以免出现偏差。因此,希望读者能注意到老年人的个体差异较大的特点,有些问题还需及时向有关医师咨询,使能及时得以纠正。

值此国际老年人年到来之际,谨以本套丛书作为向国际老年人年的献礼。

由于作者水平有限,失当与错误之处,恐仍难免,尚请读者与同道批评指正!

魏太星 邱保国

1999年6月

目 录

一、养生思想的起源与发展	(1)
二、中国养生学理论	(6)
(一)整体观念	(6)
(二)天人合一观	(7)
(三)人与社会统一观	(7)
(四)恒动观	(8)
(五)辨证观	(9)
三、我国历代的主要养生学派	(11)
(一)静神学派	(11)
(二)动形学派	(13)
(三)固精学派	(14)
(四)调气学派	(16)
(五)食养学派	(18)
(六)药饵学派	(20)
四、养生的作用与实质	(23)
五、祖国医学论天年	(26)
(一)天年	(26)

(二)衰老	(27)
(三)早衰	(28)
六、老与变老	(30)
(一)老和老年分期	(30)
(二)老年机体变化	(31)
(三)健康老人的特征	(36)
七、祖国医学衰老原因论	(40)
(一)肾气虚衰	(40)
(二)脾胃衰弱	(41)
(三)阴阳俱损	(42)
(四)精血衰耗	(43)
(五)血瘀论	(44)
八、养生的原则	(46)
(一)精神调摄	(46)
(二)适应四时	(47)
(三)饮食调理	(48)
(四)健身养生	(49)
(五)节欲养精	(50)
(六)药补养生	(51)
九、养生方法	(53)
(一)古代养生法	(53)
(二)四时养生法	(66)
(三)健身养生法	(78)
(四)睡眠卫生	(101)
(五)食补	(103)

(六)药补·····	(109)
(七)中国古代的房事养生·····	(116)
十、中国历代养生学家及长寿人的养生保健经验 ·····	
·····	(121)
(一)彭祖·····	(121)
(二)老子·····	(123)
(三)庄子·····	(125)
(四)孔子·····	(127)
(五)葛洪·····	(133)
(六)陶弘景·····	(136)
(七)孙思邈·····	(140)
(八)嵇康·····	(147)
(九)吕不韦·····	(150)
(十)王充·····	(152)
(十一)华佗·····	(154)
(十二)邱处机·····	(156)
(十三)陈直·····	(158)
(十四)李杲·····	(162)
(十五)万全·····	(164)
(十六)朱震亨·····	(166)
(十七)叶天士·····	(168)
(十八)曹庭栋·····	(169)
(十九)乾隆·····	(171)
(二十)马寅初·····	(175)

一、养生思想的起源与发展

养生,又称养性、摄生、道生、颐养。我们的祖先把保健延年活动叫做养生,把关于养生的理论和方法叫做“养生之道”,其目的是为了延年益寿。养生学是中华民族光辉灿烂的古代文化的一个宝贵遗产,它历史悠久、源远流长,早在出土的甲骨文中就有预防时疫的保健思想等有关保健的象形文字。养生的发展是随人类的历史应运而生,并随着人类的进步而发展。从茹毛饮血到钻木取火,从树栖穴居到结茅为舍,在漫长的岁月里,人类与大自然进行着各种斗争,为了保护生命、繁衍后代,在劳动与生活实践中,逐渐认识了生命活动的一些规律,学会了自身保健的一些方法,并互相传授。早期青铜器图形文字中,有许多“老”、“寿”等老人形象文字,以及有关调理生活、防治疾病的描述。

我国有关系统介绍养生思想的著作,据现在可查,最早是春秋战国时期,最早著作是《黄帝内经》。春秋战国是“诸子蜂起,百家争鸣”的倡盛时期,各种学术思想都得到充分发展。

春秋战国时期对养生保健影响最大的是儒、老、庄诸子及阴阳杂家等。儒家除了在礼节、饮食起居方面对养生以影响外,其所提倡的“仁”、“中庸”等思想亦深刻地影

响着后世养生理论。老子“道法自然”，庄子“恬淡虚无”，荀子“制天命而用子”，吕不韦却主张动，认为“流水不腐，户枢不蠹”，提倡通过运动来宣通四肢，孔子则推崇“自强不息”，动静结合，刚柔相济。管子主张存精以养生。老、庄道家一派“深根固柢，长生久视”的思想对养生影响更直接，他们崇尚自然，要求“返璞归真”、“清静无为”，以静为主，静中有动，静以养神。推崇呼吸导引养生法。这个时期突出发展的是气功养生。《黄帝内经》的养生保健经验特别值得重视。它较全面地总结了先秦诸家的养生理论，提出养生原则和方法，“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”亦可通过对内的自我调摄和对外应顺自然，适应四时气候环境的变化，免遭病害，从而“形与神俱，而尽终其天年”，这些论述为养生理论的发展奠定了基础。

先秦诸子的养生思想与实践，至秦汉初年，集著于《黄帝内经》，系统阐明了人体生、老、病、死的规律，全面记载了许多具体的养生理论和方法，确立了整体观念、阴阳平衡和“治未病”的思想，强调了适应四时，“天人相应”的观念，调理饮食起居以及精、气、神和形体的统一原则。《内经》总结了先秦以前的学术思想，对后世影响很大，促进了我国养生学的形成和发展。

成书于战国后期至秦代的《吕氏春秋》，针对当时统治阶级的纵情享乐，提出要节制行乐和饮食，不宜纵欲，要加强身体的运动，并要顺应环境和四时的变化，揭示了生命在于运动的科学道理。

湖南马王堆出土的西汉初年和先秦的竹简和帛书中,与养生有关的有《十问》、《合阴阳方》,涉及房中养生;《却谷食气篇》、《导引图》,涉及气功和医疗体育。可见当时很重视房中与人体健康和疾病的关系。

西晋南北朝时,有四部养生方面的代表作,其中《黄庭经》叙述气功内丹上乘功夫,为气功内功的经典之作。张湛的《养生集要》是较早的通俗养生方法专书。原书虽佚,但在日本《医心方》中大量引述,有关衣着、饮食、漱口、沐浴、导引、房中等养生方法。葛洪的《抱朴子内篇》较详细地介绍了养生方法,此书采撷各家之长,尤重视道德修养、服食和草药、导引行气等内容。陶弘景的《养性延命录》博采诸家养生经验,既主张闲心寡欲以养神,又主张导引吐纳以养形,对房中、饮食也有论述。

隋唐时期,养生学继汉魏六朝揉合道家长生术,又引进了佛家的禅定、天竺按摩等法。巢元方《诸病源侯论》集中引述了养生方和导引法。孙思邈的《千金方》中多次谈到养生法。有“养性”专卷,内有养生序,道林养性,居处,按摩法,调气,服食,黄帝杂忌,房中补益等篇,有其科学价值。《按摩法》中介绍了来自佛国的天竺国按摩法十八势,常练有效。

宋金元时期,是我国医学又一倡盛时期,养生学也有了新的发展。刘河间在《原道论》中强调气是生命最基本的物质,他认为“气耗形病,神依气立,气合神存”,他提出重视气的锻炼以养生。李东垣提出,脾胃为后天之本,强调养生“脾胃调理法”。养阴派的代表朱丹溪认为,老年

更易阴衰,倡导“阳常有余,阴常不足”的理论,主张养生与治病均以滋阴为主,他还提倡晚婚,强调节欲。严用和著《济生方》,主张运用补肾法养生,为后世采用补肾法抗衰老提供了理论依据。《太平御览》是官修类书,其中《道》部、《方术》部资料丰富。宋医官王怀隐《太平圣惠方》中养生重点在药饵。陈直的《奉亲养老书》含有丰富的老年保健知识。南宋的《养生要览》、《保生目录》等先后问世,对养生经验作了总结,将四时养生法发展到按月养生法。元代邱处机的《摄生消息论》、《大丹直指》,李鹏飞《三元延寿参赞书》,王珪的《泰定养生主论》,总结长寿经验,指出天、地、人三元调摄得当,即能长寿,认为修养德行为首要之事。

明清注重于总结前人的养生经验,如明高濂的《遵生八笺》(公元1591年)分8个方面论述,把培养德行作为养生第一要义,还从鉴赏书画,论评花木盆景及节嗜欲,慎起居,远祸福,得安乐,从而扩展了养生的实际领域。由于水火阴阳、命门相火理论趋于成熟,也为养生提供了新的理论依据。张景岳更指出养形的重要。清代主要有尤乘的《勿药须知》、汪昂的《勿药元铨》等。沈宗元辑《中国养生学说辑览》。

中国养生学古代专著,现存300余种,数千余卷,散在于综合医籍及古典文学著作中更是浩繁。我国的保健养生理论和方法,孕育着中华民族的文化和传统,具有民族特色,内容极其丰富,是数千年中华民族智慧的结晶,对中华民族繁衍、昌盛发挥了巨大作用,是中国中医药文化

的瑰宝。中国养生学是巨大宝库,不仅对中国人民,而且对全世界各国人民预防疾病、保障身体健康,均具有十分重要的意义。

二、中国养生学理论

中国传统医药文化把人体看成是一个以脏腑为核心、以经络互相联系的整体。把人和自然界一切事物都看成是阴阳对立统一的矛盾运动着的 2 个方面。养生学遵循这一规律,几千年来逐渐形成了完整的理论。

(一)整体观念

人体的五脏六腑、经络系统、四肢百骸,把人的内外、上下联结成为统一的有机整体,它们之间息息相关。某一局部的病变可能会影响或牵动全局,脏与脏、腑与腑、脏与腑、脏腑与经络等,均互有联系,生克制化的作用,在养生保健方面很有指导意义。如心合小肠,主血脉,开窍于舌;肺合大肠,主皮毛,开窍于鼻;脾合胃,主肌肉、四肢,开窍于口;肝合胆,主筋,开窍于目;肾合膀胱,主骨,开窍于耳等。如果脏腑发生变化就可以通过经络,互相影响并反映在体表;体表组织器官有病,也可通过经络影响到内在的所属脏腑。因此,养生保健要有整体思想,不可偏离。

(二)天人合一观

人与自然的关系是对立统一的。人类生活在自然界,是由于自然界存在着人类赖以生存的必要条件。《灵枢经》指出:“人与天地相参也,与日月相应也。”就是说,人生活于天地之间,在一定程度上是自然的一部分,那么就要受自然规律的左右。“素问·六节脏象论”云:“天食人以五气,地食人以五味。”明确指出了人所需要的空气、饮食物质等都来源于自然界。自然界的各种运动变化,必然直接或间接地影响着人体,而人体对自然界的各种影响,也必然会发生生理上或病理上的反映,即《灵枢·邪客》所谓“人与天地相应也。”自然界有春温、夏热、秋凉、冬寒四季的变化,当人体受其影响时,随之以生理调节功能来适应。人体善于适应四季寒暑变化是养生之道。

人体适应自然界的功能变化,还表现在随地理环境、居住条件、年龄因素以及昼夜变化而变化等方面。太阳、月亮对地球作用的结果,也对人体健康和疾病产生直接和间接的作用。尽管人体容易遭受自然因素的影响而发病,但是人类又有适应自然的本能和能动地改造自然的特性,养生学强调人的整体对大自然的相适应性。

(三)人与社会统一观

我国社会经历了漫长的奴隶社会、封建社会,又经许多朝代更迭,社会的发展,经济状况,社会的安定与否均

与人的生命密切相关。我国传统养生学对人生寿夭强弱、寿限,除了社会大环境要求生活环境外,还强调自身心理的健康,达到人的自身即“精、气、神”与社会的统一,《内经》道:“养生贵养气,养气贵养心,养心贵寡欲,寡欲以保元气,则形强而神不罢”的养生原则,所以“养生之道,必爱气存神。”人的精神心理活动必需适应社会环境。人与一般的生物不同,人是有社会性的高级动物,社会环境、文化、心理、家庭、人际关系对人的健康、人寿的长短都有关系。正是基于这方面的认识,一个人不仅仅无器质性病变,而且必须还要有一个健康的心理,即“神”的人才是健康的人。人既影响社会,人的躯体与心神又受社会诸多因素的制约。善养生者能达到人的心神与社会相统一的境界。中国诸多养生学家皆在追求这一心神与社会完美的结合。

(四)恒动观

我们祖先在生活实践中,从认识宇宙万物到人的生命活动,强调了“恒动”的特性。如朱丹溪在其著《格致余论·相火论》说:“天之为物,故恒于动,人之有生,亦恒于动”。世上的万物明显地存在着“高下相召,升降相因”,“动而不已,则变作矣”《素问·六微旨大论》的客观规律,世界就是在 2 种对立性物质势力运动推移之下发生、发展和变化着的。每一种生命活动从诞生、发展直到消亡的全过程,又始终在运动中求得平衡。这一论点一直贯穿在中国传统医学及养生学领域。如《子华子·北宫意问