

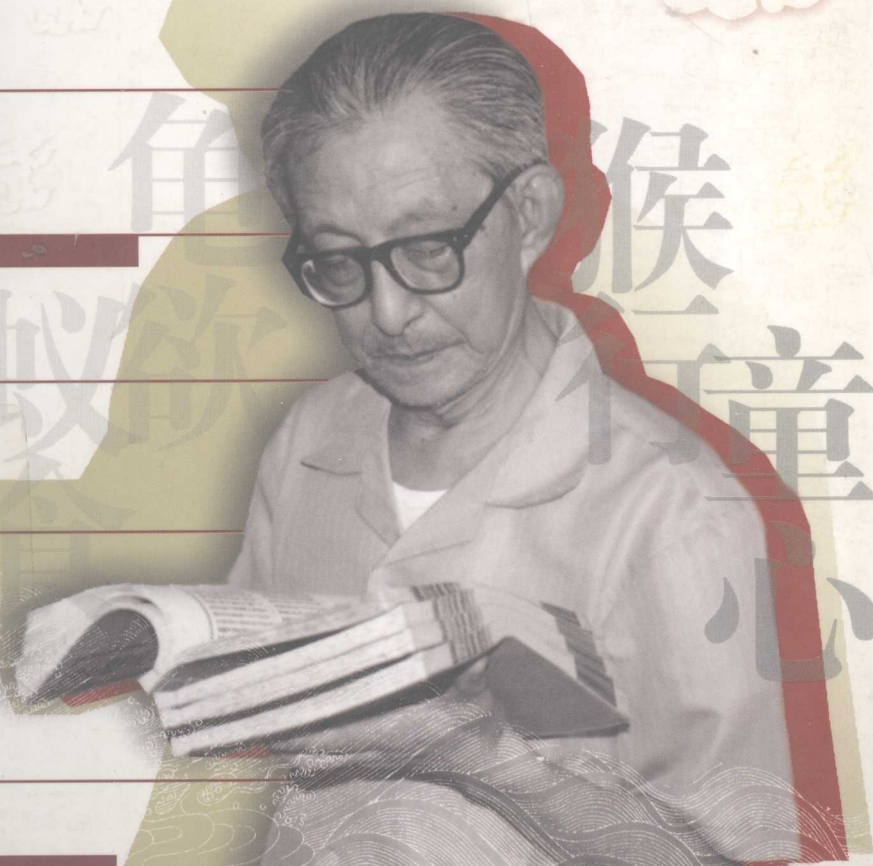
# 童行 蚁食 龟欲 童心

干祖望 著

东南大学出版社

名老中医干祖望

之道



# 童心·蚁食·龟欲·猴行

——名老中医干祖望  
养生之道

干祖望 著

东南大学出版社

·南京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

童心·蚁食·龟欲·猴行——名老中医干祖望养生之道 / 干祖望著. —南京: 东南大学出版社, 2001.1

ISBN 7-81050-708-7

I. 童… II. ①干… III. 老年人-养生(中医)-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86916 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人: 宋增民

江苏省新华书店经销 南京京新印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7.75 字数 150 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册 定价: 10.00 元

(凡因印装质量问题, 可直接向发行科调换。电话: 025—3792327)

## 前 言

本书以“我的养生之道”与“养生琐言”两个独立的单元组成,分为上下两篇。

上篇“我的养生之道”,实为笔者 50 年前早已开始实践了的养生之道,只是主观上尚不知在保健养生。50 年后回头看去,才发觉确为很好的养生方法,令我虽已进入晚年而精神体力不逊青壮。故自此以后开始关注,并有意地予以深入观察、探讨总结,同时勤求古训新智以接轨于理论。因之它的确是从实践得来。曾在堪称晚报全国巨擘《扬子晚报》上从 1998 年 12 月 1 日起以专版专栏长期连载 50 天,于 1999 年 1 月 20 日结束。因该报发行量特大,此文得附骥之益而影响深远,在尚未结束之前已有不少读者致函或电话不断向作者单位订购单行本。

下篇“养生琐言”,乃选集作者近 20 年中发表于各种医刊杂志的医话、小品及已出版的著作中有关保健养生者 38 篇组织而成。

以上两篇,全为作者亲手撰写之作。所以优点是言人之所未言、发人之所未发,绝无陈陈相因,拾人牙慧;当然也带来了缺点,就是荒诞不经论点,亦屡见不鲜。

保健这类书籍,属于指导性读物,常因呆板、口号、八股、教科书样沉闷、枯燥、乏味而扫尽读者兴趣。而本书

的行文走笔,独取轻松、趣味、幽默、海阔天空的聊天漫谈风格,可使在阅读中就已享受到怡神养性、遣忧忘倦的乐趣。

其中上篇“我的养生之道”,写来一气呵成,可能问题不多;而下篇“养生琐言”,在时间跨度数十年,散见于各种不同类型的期刊、杂志及笔者出版的著作中,难免笔调风格前后不一,甚至出现矛盾、重复、词目不够规范等,冀希读者见谅。

干祖望

2001年1月

## 自序

孟母三迁而圣贤出,张公百忍而寿龄增。证明“天生”可塑,“人力”定型。贵是抗老无难,驻颜有术。毋怪乎二十一世纪养生一学,已成旷世之重点科学。

有孔子必有阳货,有琼玉必有碣硌,有珍珠必有鱼目。考养生一事,涉及衣、食、住、行者既多且广,必然假、冒、伤、劣亦影随形来。若求养生之道,只能拒假趋真,以免求福罹祸。

仆也,数十年来身体力行,勤俭刻苦,力戒骄娇,老殉歧黄,心忠写作;故而赢得年逾耄耋而精力体力不逊青壮者,其在斯欤!

私庆额手本人进入养生法门,但不敢独享,愿公开介绍,深冀宇内生灵,同登寿域。

本书,取字缀言,积于昔日;杀青定稿,时在今朝。特为之序,以贺梓行之喜。

云间干祖望

作于南京中医药大学

1999年9月9日,时年八十又八

## 《养生》序

伏生传经<sup>①</sup>，卫公纳谏<sup>②</sup>，谁谓人老珠黄。黄汉升挺进定军山，杀得曹大军兵亡将折<sup>③</sup>；吕公望走出渭河水，襄助周天下定国安邦<sup>④</sup>，证实宝刀不老。甄太医八十岁后，写出三卷《针经论》<sup>⑤</sup>；孙真人一百岁时，完成两部《千金方》<sup>⑥</sup>，更示大器晚成。女娲氏<sup>⑦</sup>炼五石补天，时临鲐背<sup>⑧</sup>；黄道婆<sup>⑨</sup>教万人纺织，亦近期颐<sup>⑩</sup>；诚所谓“男女都一样<sup>⑪</sup>”。

贵是<sup>⑫</sup>：松年鹤寿、矍铄奋扬等美好赞词加冠于夕阳红客头上，其谁曰不宜。

当然长寿养生之术，各有千秋，但加以溯本求源，归纳总结，则我侪之身聚多福、天赐遐龄而获得方瞳、玉面之童颜<sup>⑬</sup>者，乃千古名言“盛世人多寿”耳，盖盛世予我以养生条件。且看唐代名医甄权享年 101 岁、孙思邈食禄 141 稔<sup>⑭</sup>，俱有幸而生逢“贞观”“永徽”两治<sup>⑮</sup>之盛世之中。

撰作此书，绝非“白头宫女说玄宗<sup>⑯</sup>”，实系反映盛世人寿之芸编、缥帙<sup>⑰</sup>也。

云间<sup>⑱</sup>干祖望

序于南京中医药大学之茧斋<sup>⑲</sup>

1999 年 1 月，时年八十八

## 注释:

- ①伏生:指西汉学者伏胜,济南人。秦始皇焚书坑儒,所有文学之书荡然无存。幸伏胜把《尚书》等书,藏于夹墙内而得以保存下来。汉文帝派太常使掌故晁错向他请教,伏已90多岁,由女儿的转述,把所有烧毁的书,一一口传下来。
- ②卫公:指春秋时卫国公卫和,执政55年,倾听及采纳忠言,愈老而头脑愈清醒,享年95岁。后人称为“有道之君”。
- ③黄汉升,即三国时蜀将老黄忠。85岁时在定军山一仗,他一马当先,打败了百万曹军,并刀劈了魏将夏侯渊。
- ④吕公望,即周朝的开国功臣姜太公。在渭水边弃渔从政时,已80岁高龄。
- ⑤甄太医:指唐名医甄权(541—643年)。晚年撰有《针经》3卷。
- ⑥孙真人:指唐名医孙思邈(541—682年)。82岁开始撰写《千金要方》,100岁后再写《千金翼方》。两书为中医古文献中最重要的巨著。
- ⑦女娲氏:传说谓,伏羲氏的妹妹。
- ⑧鲐背:《尔雅·释诂上》:“鲐背、寿也”。言老人背上生斑,成鲐鱼之纹,视为长寿之征。所以古人把90岁称为“鲐背之年”。其实这是老年斑,开始先在面上出现,之后再向全身发展。
- ⑨黄道婆:黄道婆(1245—?年),元·松江(今为上海市松江县)人。沦落厓州,从黎族人家得纺织方法。晚年回家,把纺织法传授于乡间妇女。现在上海博物馆尚有不少关于黄道婆的传记、纺织工具等的陈列介绍。
- ⑩期颐:《幼学琼林·老幼寿诞》:“百岁日期颐。”
- ⑪引用计划生育运动的一句口号。
- ⑫责是:现代语为“因此”。
- ⑬方瞳:道家认为神仙的眼瞳是方的。

玉面:指年轻人面容如脂似玉。

童颜:孩儿的面颜。

- ⑭稔:读 rèn,稻谷一年一收,谓之“一稔”,用在此处,与岁、年为同义词。
- ⑮“贞观”“永徽”:历史上最最认为太平盛世者,主要为唐太宗的贞观年代(627—649年)和唐高宗的永徽年代(650—683年)的“贞观之治”和“永徽之治”。
- ⑯白头宫女说玄宗:把唐诗元稹《行宫》诗中“白头宫女在,闲坐说玄宗”两句凑合而成。意即白发老人谈谈往事的闲话。
- ⑰芸编、缥帙:芸,香竹。其叶夹在书册里,可防虫蛀。故芸编即作为书册的代名词。缥帙,古书多用淡青色丝织品作为书套,因之把缥帙两字,作为书本的同义词。
- ⑱云间:古时把上海市松江县,称云间。
- ⑲茧斋:作者私人营筑的工作室及藏书室,题名为“茧斋”。生平许多写作、出版物都产生于此。

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 上篇 我的养生之道           | 1    |
| 第一章 一句诤言，要牢牢记住      | (3)  |
| (任真)                |      |
| 第二章 二者并重，要深刻认识      | (9)  |
| (养心+养身，养心重于养身)      |      |
| 第三章 三不要想，要真正做到      | (15) |
| (不想病、不想老、不想为子女谋福利)  |      |
| 第四章 四害戒绝，要严格执行      | (21) |
| (烟、酒、赌、午睡)          |      |
| 第五章 五个误区，要坚决走出      | (38) |
| (进补与养生作为同义词、有病首先考虑  |      |
| 虚、迷信医药、追求舒适享受、狂欢尽兴) |      |

- 第六章 六勿沾边，要守身如玉 ..... (54)  
 (不卷入无意义的漩涡、不赶大潮、不  
 贪便宜、不骄不娇、不与人攀比、不  
 做违心与不应该做的事)
- 第七章 七桩好事，要持之以恒 ..... (68)  
 (打抱不平、旅游赶节聊天漫谈、品上  
 等香茗听有益音乐、多站多走多爬梯、  
 买书读书藏书教书写书、劳动、在平淡  
 中生活)
- 第八章 八字做法，要终生不懈 ..... (89)  
 (童心、蚁食、龟欲、猴行)
- 第九章 九九归原，毋忘任真 ..... (97)
- 第十章 十难全美，要取舍用之 ..... (100)

## 下篇 养生琐言 (袁玉)

- 一、精神疗法 ..... (105)
- 二、中医的寿命 ..... (108)
- 三、脑 海 ..... (114)
- 四、老人同韵养生联 ..... (116)
- 五、一忍一静 ..... (120)
- 六、保 健 ..... (122)
- 七、百年前的西洋保健养生书 ..... (125)
- 八、哭 ..... (128)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 九、全受全归 .....           | (131) |
| 十、虚、补、补药 .....         | (133) |
| 十一、按“生理年龄”定离退 .....    | (136) |
| 十二、虚 .....             | (139) |
| 十三、真与假 .....           | (142) |
| 十四、世界上不会有十全十美的药 .....  | (145) |
| 十五、失 眠 .....           | (148) |
| 十六、怒不可遏 .....          | (150) |
| 十七、三 世 .....           | (153) |
| 十八、气功能否治病 .....        | (155) |
| 十九、揭开“祖传秘方”的面纱 .....   | (158) |
| 二十、自古帝王多短命 .....       | (161) |
| 二十一、祖 传 .....          | (165) |
| 二十二、鱼目混珠 .....         | (167) |
| 二十三、进补≠养生保健 .....      | (170) |
| 二十四、途异归同谈保健 .....      | (176) |
| 二十五、桃子与长寿 .....        | (179) |
| 二十六、不要反对补，更不要迷信补 ..... | (181) |
| 二十七、画里人间都要“淡” .....    | (184) |
| 二十八、不药胜中医 .....        | (187) |
| 二十九、闲话“气功” .....       | (189) |
| 三十、寒冬进补话人参 .....       | (201) |
| 三十一、人参进补之我见 .....      | (205) |
| 三十二、街头医药广告谈 .....      | (206) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 三十三、八七老中医话保健 .....    | (209) |
| 三十四、养生保健全凭补 .....     | (215) |
| 三十五、病 .....           | (220) |
| 三十六、天马行空于保健养生方面1300年的 |       |
| 丹石 .....              | (222) |
| 三十七、“动养”与“静养” .....   | (227) |
| 三十八、养生重在养心 .....      | (229) |
| (121) .....           |       |
| (123) .....           |       |
| (125) .....           |       |
| (128) .....           |       |
| (161) .....           |       |
| (162) .....           |       |
| (165) .....           |       |
| (170) .....           |       |
| (176) .....           |       |
| (179) .....           |       |
| (181) .....           |       |
| (184) .....           |       |
| (187) .....           |       |
| (189) .....           |       |
| (205) .....           |       |
| (205) .....           |       |
| (206) .....           |       |

上 篇

我的养生之道



## 第一章 一句谗言，要牢牢记住

(任真)

在过去一般人眼里，只要身体无病，就是健康。笔者在童年（70~80年前）常常听到“有病方知无病仙”，“强人最怕病来磨”，两句俗谚，反映出当时的健康观。但这十分粗糙、低级、不全面、幼稚。随着人们认识的提高，健康观也有相应的进步，认为人体各器官、系统发育良好，功能正常，体质壮健，精力充沛，并具有良好的劳动效能才是健康。而自从联合国专门机构之一“世界卫生组织”（WHO）在日内瓦提出“健康是一种身体上、心理上、社会适应上完好的状态，而不仅是没有疾病或虚弱”这一健康新观念之后，人们的健康观又更上一层楼，提高到科学和全面的境界。

笔者身体力行 50 年的一套养生法，自认为是最科学、完整、全面的养生保健方法，否则我怎能到今天 90 岁，尚未退休，照常出勤上班；半天门诊，头不晕腰不痠，思路清醒；做报告 2~3 小时，站着及板书，情同年轻人；致于撰写创作，经常放弃双休，超过子夜 12 点睡觉；病房在 16 层楼，一贯不坐电梯。

所谓“谗言”，仅仅两个字，是“任真”。“任真”两字，是整个养生之道的灵魂。所以任何枝枝节节的具体想法和做法，都在这个思想指导下开展、行动、

深入、完成。没有这个明确的指导思想而养生保健，是盲目的，甚至走到反面而尚不自知。

真，是天真，也就是天然的真趣，是天赋的生机。凡一切有生命的东西，甚至最低级的野草或文昌鱼，有了它即能生存，失去它必然死亡。这个宝贵的“真”字，我国最古时代早就认识得清清楚楚。例如：

●儒学方面：《战国策·齐策》的“归真返璞，则终身不辱也”。辱字含义，除了耻辱、失去、恶毒……之外，病和死也包括在内。

●道教方面：《庄子·齐物论》的“百骸九窍六脏，赅而长焉，其处相为君臣乎，其有真君在也”，更直截了当说明了“真”君的存在，然后有人及其他生命。

●佛学方面：“真如无为”“真空妙有”学说，正是说明超尘脱凡的成佛，离不开一个“真”字。我们当然不盼成佛，但“成佛”之前的健康长寿毕竟是需要的。

就是我们一般的凡夫俗子，也知道“真”字的可贵。宋·苏轼（1037—1101年）就说过“清露未曦电已组，此灭灭尽乃真吾”（见“六观堂老人草书”）。他的意思就是真正的我，是一个脱去外壳的本质。

医学方面对它说得当然更完整透彻。如《千金要方·太医习业》的“不读庄老，不能任真”及《千金要方·治病略例》的“以任天真”，都是这个“真”字。

“真”字究竟是什么？唐·颜师古（581—645年）注《汉书·扬王孙传》“以后我真”的“真”字谓：“真者，