

- ▲解放军305医院院长
- ▲著名养生保健专家
- ▲全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



古人

GUREN
YANGSHENG
MIJUE196LI

—— 养生秘诀 ——

张清华
连汝安 主编

196例



图书在版编目 (CIP) 数据

古人养生秘诀 196 例 / 张清华, 连汝安主编. —北京: 中国社会出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 5087 - 2515 - 4

I. 古… II. ①张…②连… III. 养生 (中医) —基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211156 号

书 名: 古人养生秘诀 196 例

主 编: 张清华 连汝安

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16.75

字 数: 195 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

《古人养生秘诀 196 例》

编委会名单

主 编：张清华 连汝安

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



·前言·

早在 2000 年前的战国时代成书的《黄帝内经》，就总结了秦汉以前诸子百家的养生长寿经验，晋代葛洪在《抱朴子》里记载了彭祖的长寿养生之道，唐代孙思邈在《千金要方》、《千金翼方》中对养生长寿作了专门论述，宋代陈直的《养老奉亲书》、苏东坡的《养生论》、元代邱处机的《摄生消息论》、明代龚延贤的《寿世保元》、清代曹慈山的《老老恒言》等等，都是研究、探索、总结人类养生长寿的实践经验。还有许多政治家、军事家、文学家和科学家都对延年益寿有很多精辟论断，不过大都散见于浩瀚的古籍史料之中，使我们难以目睹为快，而这些庞杂繁多的论述，且多语言深奥，文词难懂，往往使现代人得不到要领，大有无所适从的感慨。本书依据删繁就简，提纲挈领，撷要取精，通俗易懂的少而精原则，把传统养生与当代科学养生有机结合起来，使人们在宏观上能够理

解和掌握养生保健的指导思想，在微观上能够具体学会养生保健的一些基本知识和方法，提高自我保健意识，达到健康长寿的目的。

人生一世，草木一秋。生老病死是一个不可抗拒的自然规律，所谓长生不老是不可能的。从秦始皇派人去东瀛蓬莱仙岛寻找长生不老药，到汉武帝服食不死丹药；从秦汉时期的炼丹术到魏晋时期服食的寒石散，都想寻求返老还童的灵丹妙药，但都以失败而告终。近代科学家则从人体细胞学、神经学、免疫学、胚胎学、基因学等不同领域，研究人类衰老过程的因素和根源，科学地展现了人类可以通过各种保健途径，延缓衰老，益寿延年的光明前景。

总的来说，我国传统养生学的发展历史如浩浩荡荡的长河，它汇集了各种不同特征的养生理论和养生方法的精华。

由于一代一代的共同努力，我国传统养生学无论在理论上，还是在方法上都显得多姿多彩，灿烂夺目。传统性、社会性、科学性、哲理性、丰富性，这就是我国传统养生学的基本特征。

由于编者水平有限，错误之处在所难免，希望广大读者与同仁予以指正。

张清华

(解放军305医院院长)

·目 录·

第一章 古人健康养生 33 方

1. 古人论健康 / 3
2. 古人对衰老的探索经验 / 4
3. 测定正常寿期 / 6
4. 古人常用的健康长寿妙方 / 7
5. 战胜衰老的秘诀 / 8
6. 怎样应用养生妙方 / 10
7. 长寿十大法宝 / 11
8. 60 岁后脏腑逐渐衰老因素 / 14
9. 延缓衰老应从青年时做起 / 14
10. 保养身体的方法 / 16
11. “治未病”的方法 / 17
12. 怎样才能健康养生 / 18
13. 应珍惜元气 / 20
14. 有五种情况直接影响健康 / 21
15. 人命无常 / 22

16. 人一定要避开各种危害 / 22
17. 怎样珍惜生命 / 23
18. 健康不能违背天性 / 24
19. 舒心才能健康 / 25
20. 健康养生贵在坚持 / 26
21. 正气损伤对健康不利 / 27
22. 接阴治气之道 / 27
23. “应天顺时”才能健康长寿 / 28
24. 珍惜生命从现在做起 / 30
25. 最适合当代人健康长寿的秘方 / 31
26. 珍惜时光在延长寿命 / 32
27. 养生从养内开始 / 33
28. 健康从饮食开始 / 34
29. 养生要慈、俭、和、静 / 34
30. 仁智者寿 / 36
31. 人不能贪，否则伤身 / 37
32. 古人认为多余是害 / 38
33. 欲求长寿便要抵制衰老 / 39

第二章 古人谈饮食养生 9 方

1. 古人饮食养生法 / 43
2. 民以食为天 / 44
3. 节食五味 / 45
4. 食后百步 / 46
5. 慎食 / 47
6. 饭后要仰面三呵 / 48

7. 以下东西不宜吃 / 48
8. 粥疗是世间第一补品 / 51
9. 合理膳食健康长寿 / 52

第三章 古人论季节养生 6 方

1. 顺应四季健康法 / 55
2. 顺应四季舒心健康 / 57
3. 古人论春季养生 / 58
4. 古人论夏季养生 / 59
5. 古人论秋季养生 / 60
6. 古人论冬季养生 / 63

第四章 古人论运动养生 17 方

1. 动起来才健康 / 67
2. 散步是养生最好方法 / 68
3. 按摩是一种有效的保健方法 / 69
4. 梳头和洗足可延缓衰老 / 69
5. 长寿就要做到“五宜” / 70
6. 坚持运动才能健康 / 71
7. 体欲常劳 / 72
8. 不妄作劳 / 73
9. 摩手熨眼有益健康 / 74
10. 古人论要视听勿劳 / 74
11. 咽唾可养生 / 75
12. 揉腹可祛病延年 / 76

13. 干浴可健身 / 77
14. 叩齿可健康长寿 / 78
15. 体勤养生 / 78
16. 静坐养生 / 79
17. 坐卧要避风 / 80

第五章 古人论情绪养生 35 方

1. 要控制自己的情绪 / 83
2. 应淡泊名利 / 84
3. 人生得失，无可奈何 / 85
4. 知足常乐 / 86
5. 安分守己 / 86
6. 人生不应计较荣辱得失 / 87
7. 过度忧愁是早衰早逝的原因 / 88
8. 情绪过激对身体有害 / 89
9. 疑心太重影响健康 / 90
10. 乐极生悲是猝死发生的原因 / 90
11. 情绪过度紧张是百病之源 / 92
12. 情志节制可长寿 / 93
13. 妒忌心理害人害己 / 93
14. 用静志养神养生 / 94
15. 不生怒气可延缓衰老 / 96
16. 德行是养生之根 / 97
17. 人养神的意义和作用 / 98
18. 精神可以养生 / 99
19. 乐观才是“不老药” / 100

20. 不生泄气可延缓衰老 / 101
21. 不生闷气可延缓衰老 / 102
22. 惜气可延缓衰老 / 103
23. 古人论清心寡欲可延缓衰老 / 104
24. 心平气和可延缓衰老 / 105
25. 宁静可以养生 / 106
26. 知足乐观可延缓衰老 / 107
27. 养性可延缓衰老 / 108
28. 长寿的要诀在于平衡 / 109
29. 人老心不老可延缓衰老 / 110
30. 人要忌泄阳气 / 112
31. 人要忌泄精气 / 112
32. 平和无欲保精气可长寿 / 113
33. 人要长寿就要保养真气 / 114
34. 心理健康标准 / 114
35. 古人怎样对待生死 / 115

第六章 古人论合理用药 7 方

1. 人如何正确用药 / 119
2. 治疗老年人的药不可太急 / 119
3. 用药如用兵 / 120
4. “慎用药” / 121
5. 久服蜂蜜可延缓衰老 / 122
6. 古人论补药可延缓衰老 / 123
7. 世间没有特效药 / 123

第七章 古人论其他养生 23 方

1. 古人养生诗拾趣 / 127
2. 古代名人养生十诀 / 128
3. 起居有常有利于养生 / 129
4. 人要保持气的旺盛 / 130
5. 养精固肾 / 132
6. 人过留名，雁过留声 / 133
7. 热爱生活是延年益寿的最好方法 / 134
8. 音乐、礼仪有利健康 / 136
9. 古代诗人长寿剖析 / 136
10. 饮酒过多不利健康 / 137
11. 荣华难久居 / 138
12. 古人韩愈论牙与人的健康 / 139
13. 养元气可延缓衰老 / 139
14. 养生要三戒 / 140
15. 运动是防衰老的重要措施 / 141
16. 有病必治 / 142
17. 古人通过意疗治疗疾病 / 144
18. 古人用“诈病行诈”医假病 / 145
19. 古人重视起居调摄 / 146
20. 古人“以恐胜喜”治病 / 150
21. 古人用逗笑治病 / 151
22. 古人“以怒胜思”治抑郁 / 152
23. 古人谈睡眠养生 / 153

第八章 古代 66 位名人的养生秘诀

1. 彭祖的养生之道 / 157
2. 孔子的养生之道 / 158
3. 老子的养生之道 / 160
4. 孟子的养生之道 / 161
5. 庄子的养生之道 / 162
6. 姜子牙的养生之道 / 164
7. 华佗的养生之道 / 165
8. 林类的养生之道 / 166
9. 董昭的养生之道 / 167
10. 孙权的养生之道 / 167
11. 嵇康的养生之道 / 169
12. 张仲景的养生之道 / 171
13. 梁武帝的养生之道 / 172
14. 陶弘景的养生之道 / 173
15. 武则天的养生之道 / 174
16. 孙思邈的养生之道 / 175
17. 白居易的养生之道 / 176
18. 李白的养生之道 / 178
19. 孟诜的养生之道 / 180
20. 葛洪的养生之道 / 180
21. 欧阳书的养生之道 / 181
22. 韩愈的养生之道 / 182
23. 杨朱的养生之道 / 183
24. 丘为的养生之道 / 184
25. 高濂的养生之道 / 185

26. 陆润庠的养生之道 / 186
27. 朱丹溪的养生之道 / 187
28. 苏轼的养生之道 / 188
29. 陆游的养生之道 / 190
30. 忽思慧的养生之道 / 191
31. 朱元璋的养生之道 / 192
32. 张三丰的养生之道 / 193
33. 董其昌的养生之道 / 194
34. 万全的养生之道 / 196
35. 康熙的养生之道 / 198
36. 张英的养生之道 / 201
37. 曹雪芹的养生之道 / 202
38. 袁枚的养生之道 / 203
39. 乾隆的养生之道 / 205
40. 慈禧的养生之道 / 207
41. 李度远的养生之道 / 209
42. 郑板桥的养生之道 / 210
43. 蒲松龄的养生之道 / 213
44. 曾国藩的养生之道 / 215
45. 沈复的养生之道 / 218
46. 高桐轩的养生之道 / 219
47. 纪晓岚的养生之道 / 220
48. 吕洞宾的养生之道 / 221
49. 方孝孺的养生之道 / 222
50. 林则徐的养生之道 / 223
51. 汉武帝的养生之道 / 224
52. 诸葛亮的养生之道 / 226
53. 颜之推的养生之道 / 229

- 54. 巢元方的养生之道 / 231
- 55. 陆羽的养生之道 / 233
- 56. 陈直的养生之道 / 235
- 57. 王怀隐的养生之道 / 237
- 58. 邹铉的养生之道 / 238
- 59. 贾铭的养生之道 / 239
- 60. 张从正的养生之道 / 240
- 61. 冷谦的养生之道 / 241
- 62. 李时珍的养生之道 / 242
- 63. 龚廷贤的养生之道 / 244
- 64. 李渔的养生之道 / 245
- 65. 曹庭栋的养生之道 / 246
- 66. 李庆远的养生之道 / 248

第一章

古人健康养生33方



1. 古人论健康

健康、长寿是人类的美好愿望，这早在原始社会后期就有所表述。“上古人民，竞争日烈，兵器不可须臾离。然民不习劳，则敝弱多疾，而服兵之役弗克胜。故古人又作为乐舞，使之屈伸俯仰、升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨，庶步伐整齐，施之战阵而不愆，此古人重乐之本意也”（刘师培《古乐原始论》）。这里虽是讲原始人类用舞蹈来为战斗进行身体训练和队形训练的情形，但从“敝弱多疾”、“和柔其形体”、“节制其筋骨”等词句，我们不难看出原始养生术的某些痕迹。及至殷商时期，人们则把“寿”、“康宁”、“考终命”看做是人生最大的幸福。此时巫医兴盛，并用占卜来治病，但有时也结合占卜使用一些药物，用现代观念看，巫术治病是不科学的，但在巫医使用药物治疗的过程中，也积累了一些医疗保健养生知识，《吕氏春秋》中“用其新，弃其陈，媵理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年”的长寿之法得以确立，它使古人摆脱了“生死有命，富贵在天”的天命思想的桎梏。特别是春秋战国时期，代表新兴地主阶级利益的思想家们，站在时代的高峰，在总结和批判前人哲学思想的基础上，猛烈抨击天命思想，公开宣称天是无意识的自然物；人类的吉凶、福祸、贫富、病全，都不是天