

李述永◎主编

江城名家论坛·第二辑

心灵幸福

老庄的养生学——吴根友
中医养生漫谈——张介眉
跟着《黄帝内经》学养生——贺娟
心灵幸福——毕淑敏
健康心态——快乐生活——杨霞
青少年的心理与成长——李子勋
要活就要动——运动健康深度解读——王健
如何管好自己——心脏——李大主
中国传统饮食文化——姚伟钧
科学饮食——健康生活——范志红

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

心灵幸福




武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

心灵幸福 / 李述永主编. —武汉: 武汉出版社,

2013.9

(江城名家论坛. 第2辑)

ISBN 978-7-5430-7918-2

I. ①心… II. ①李… III. ①幸福—通俗读物 IV.

①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第240588号

心灵幸福

主 编: 李述永

著 者: 吴根友 毕淑敏 等

选题策划: 李 策

特约监制: 陈禹舟

责任编辑: 李艳芬

封面设计: 马顾本

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 16 字 数: 200千

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

目录

养生智慧经

老庄的养生学 吴根友	003
中医养生漫谈 张介眉	023
跟着《黄帝内经》学养生 贺娟	037

心灵处方笺

心灵幸福 毕淑敏	061
健康心态 快乐生活 杨霞	075
青少年的心理与成长 李子勋	108

健康路线图

要活就要动——运动健康深度解读 王健	141
如何管好自己的心脏 李大主	164
中国传统饮食文化 姚伟钧	190
科学饮食 健康生活 范志红	208

养生智慧经



贺娟

跟着《黄帝内经》学养生



张介眉

中医养生漫谈



吴根友

老庄的养生学

吴根友，安徽枞阳人，哲学博士。现为武汉大学哲学学院教授、博士生导师、中国传统文化研究中心研究员。先后出版了《郑板桥的诗与画》、《中国现代价值观的初生历程——从李贽到戴震》等多部著作，在《哲学研究》、《中国哲学史》、*Asian Philosophy* 等国内外刊物上发表若干作品。

张介眉，湖北黄陂人，武汉市第一医院院长、中共党员、教授、主任医师、湖北中医药大学博士研究生导师，从事中医内科临床、科研、教学40年。出版医学专著多部，其中《中医现代研究》获“康莱特杯”全国中医药优秀学术著作奖，小葱研究专著《华夏小葱研究》顺利通过科研鉴定，评审专家一致认为该项成果已达“国际先进水平”，《三十六计与中医学》等多部著作获得省市级奖励。

贺娟，北京中医药大学教授，医学博士，硕士生导师，国医堂主任医师，现任北京中医药大学基础医学院副院长，中华中医药学会内经学分会秘书长。从事《黄帝内经》教学、科研、临床治疗20年，对《黄帝内经》养生思想有深入研究，并善于应用内经理论指导临床实践。多年来，贺娟教授利用传统中医理论对饮食问题进行了大量深入的研究，颇有心得，其健康讲座深受公众欢迎。

老庄的养生学

文 _ 吴根友

作为一个中国人，大家肯定都知道，道家演变成道教后，它就成了研究如何修道成仙的教派，它认为养生可以成仙。在故事传说中，修道之人能白日升天——人经过修炼，举家升到天上。大家注意这是古代道教的故事，而不是道家的故事。这些都是民间的传说，不一定是真实的，但这些故事和养生有关，是道家思想的一种发展。

我今天讲的不是修道成仙的故事，而是一个带有哲学理论思考，同时具有一定医学原理，并包含了一定中国中医理论的一套知识——道家养生学。

大家知道中医治病跟西医不一样，西医有很多精密的科学仪器。西医的人体科学，把人体研究到细胞、基因这个层面。中国中医不是这样，中国中医主要讲精、气、神这三个重要的元素。精、气、神是构成生命基本要素的说法，就是来自于道家。我在这里讲的养生学，是与哲学思考相关的，并且具有中国特色的、传统的养生思想。希望大家有一点耐心。

在介绍道家养生思想前，我先要讲讲它的哲学思想。无论是老子还是庄子，都对生命有一套自己的看法。道家讲生命哲学，至少分成四个层次。一是生命观，就是我们的生命是怎么一回事；第二就是生死观，我们如何看待生和死；第三就是众生论，就是我们的生活，除了生命之外，还有金钱、荣誉、地位、房子……生命跟这些有哪些联系？第四就是养生论，如果说生命本身没有什么价值，就像

早期小乘佛教讲的那样,身体就是一个臭皮囊,人通过修身养性到西方的极乐世界。生命还有必要养吗?不需要养。正因为道家有众生论的思想,所以道家讲究养生。道家坚信生命是有价值的,生命从生到死有一个自然的过程,中途不能夭折。必须要在养生前提下,了解这一点,我们就可以更容易理解道家老子和庄子的有关养生论的思考。

养生绝对不吃燕窝什么的,那种不一定能养生。养生不仅是养身体,更是一种心灵的调节,是精神层面的养护。所以,在讲道家养生学之前,我们先讲一讲道家的生命哲学。

“道法自然”,作为有初中以上文化水平的中国人,都理解这句话。

“遵道贵德”,道家哲学讲两个核心概念,一个是道,一个是德。道,自然规律。德,跟我们今天所讲的德性、德行相关,但它不仅仅是这样,它跟道一致,是内在精神行为。

“乘天地之正”,这是庄子讲的。乘天地之正,即掌握自然的规律,这是道家的生命观。

“遵道贵德”、“道法自然”、“乘天地之正”,加起来的意思是“要尊重自然规律,而且要把自然规律内化为自己内在人性的精神修养。”比如说,我知道自然规律,我做事却不按照自然规律去做。知道每天晚上熬夜到一两点钟,对身体不好,却通宵打麻将。把一个外在的规律变成自己内在的自觉行为,只有这样“道”才能变成“德”。

“遵道贵德”、“道法自然”、“乘天地之正”,那具体要怎么做呢?

让生命精神,游于无穷,达到一定自由的境界,是道家生命哲学一个根本性的或者纲领性的思想。

老子讲“遵道贵德”,他认为天地之间,就是我们抬头看到的宇宙空间,要“域中有四大,而人居其一焉”,这是道家思想对人的价值的一种肯定。我们抬头看到茫茫的宇宙,有道,(即自然规律),有天,有地,有人,而人是伟大的存在之一。那么“人”是如何存在的呢?“人法地,地法天,天法道,道法自然。”“人

法地”，人一定要根据大地的自然规律，决定自己的生命活动行为；“地法天”，大地要向天学习，那人就不能够违背天的要求。天，它不是最高的，天不能够乱来，天背后还有一个道——规律；“道”法什么呢？“道”没有什么法，道以它自身为榜样，是道自身的规律，所以人既要法天，又要法地，更要法道，法道的原则就是自然，是“自然而然”的意思，就是道自身的规律。老子认为我们要尊重自然规律，以此来让自己的生命长存。

庄子讲“知天之所为，知人之所为者，至矣。”这跟老子是一致的，只不过说法不一样。庄子认为人在了解知识的时候，要知道天将会干什么，人会干什么，人如果不知道自己能干什么，以为自己跟天一样伟大，跟天作对，那肯定不行。“知天之所为，知人之所为”，这样的人才是最聪明的人。比如说，冬天来了我们要保暖，夏天来了我们要避暑，这是“知天之所为”。春天来了我们要伸展自己的筋骨，秋天来了我们要保证身体不能长期暴露在外，不要过度疲劳。

“知人之所为者，天而生也”根据天的规律来决定我们人的生理规律，你能够这样做，老天自然而然地会让你的生命活泼有力。

“知人之所为者，以其知之所知以养其知之所不知”，这句话很有意思。这话的意思是说，我们人的知识总是有限的，再牛的科学家也不可能知道人类所有的事情，你若是一个自然科学家，那你人文学知识就知道得少一点；你若是个个人文学者，你对自然科学知道得少。

那么，我们该怎样利用自己有限的知识呢？对自己不知道的东西谨慎对待，或者保持开放的心态，用谦虚的态度来对待它。“以其知之所知以养其知之所不知”，做事要小心，要根据我们有限的知识来决定我们的行为，然后“终其天年”，自然而然地从出生慢慢到老，不夭折。让自己的生命自然而然地很舒展地展开。在现代社会，你太有才了，但只活到30岁、40岁，才能来不及展开，“终其天年而不中道夭者：是知之盛也”，那是你知识多的表现，所以庄子讲，聪明的做法就是把自然的规律和人能干的事情综合在一起，让自己的生命充分地展开。那些偷鸡摸狗的小聪明，在道家看来不是高明的知识，真正的高明知识是非常完整

地把生命的内容展现出来，首先要做到不夭折，这是“知”的最高状态。

庄子认为，人一方面要了解自然规律，另一方面还要充分利用自然规律，才可以做到长寿，实现自己精神上的自由。如果你身体不好，病病歪歪，怎么可能达到精神自由？你的自由和心灵必然受身体不健康拖累。长寿，必然与精神的自由有关，所以老子讲，“执古之道，以御今之有”。用很久远的自然规律，把握我们现在所拥有的一切，生根固己，把生命的精气神，打得扎实牢固，长生久世，就可以长寿，就可以看很久很久以后这个世界的模样。

庄子讲得更客观，他讲，“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者”，意思是：天地变化有一个规律，如果人的知识上升到能够把握这个变化规律。而御六气之辩，首先我们要了解什么叫六气？六气是指阴、阳、风、雨、晦、明。像今天这个天气，虽然有太阳，但是风大，这在古代可能就叫晦，指气的一种变化。在道家看来，无论是阴、阳、风、雨、晦、明，人都应该根据天气的变化来调节自己的身体，想到哪里就到哪里——以游乎无穷，这就是人生的最高境界，这也是道家的生命哲学，充分地了解自然规律，利用自然规律，使人的身体和精神都达到自由。这是第一层意思，是生命哲学尊重自然规律的层面。

第二个层面，生死观。道家跟我们对生命的看法不一样。现代人认为生命是由基因构成的，是由血肉构成的，但在2000多年前，古人认为生命是由气构成的。人之所以有生命是因为气凝聚在一起，当气散了，没了，生命就没有了。这当然是一个非常直观的看法。现在有一句俗语说：人生就是一口气。那一口气上不来，就断了，就没有了，这是民间很通俗的说法。这种说法与道家的看法有类似的地方，但是道家讲人之生是由气构成的，它是把气看成一种元素。比如，老子讲生命都是由阴气和阳气构成的，所以“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，人是万物之一物，所以人是由阴气和阳气构成的，阴气和阳气在一起激荡的时候，达到平衡的状态，就构成了万物自生的现有的存在状态。所以，《黄帝内经》将健康的人，称为“平人”，“平”就是平安的平。平人跟道家讲的“冲气以为和”的“和”是一致的。

庄子讲得更明确，他讲“人之生，气之聚也”，意思是说，我们的生命其实

是由一团气聚集构成的。这个气凝聚在一起的时候，就是活的，这个气散开了，没有了，就死了。生和死是互相连在一起的，“通下一气耳”，就是指天下万物都是气，人也是气的一种。而“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死”，便是指生命既然是由气构成的，整个宇宙都是由气构成，所以对于生和死，我们不要太在意。“大块”，就是整个宇宙之气。“载我以形”，气给了我生命的形体，让我来到人世间。“劳我以生”，人活在这个世上，总要辛劳，通过自己的双手劳动，获得生存的资本，有饭吃，有衣穿，有房子住，我们的生命总是充满着辛勤劳作。“佚我以老”，意思是老并不可怕，老其实是大自然给人的安逸的休息状态，对人而言其实是一种恩赐，人劳累够了，可以好好地休息一下了。

“息我以死”，死亡是什么，死亡就是安息了，回到大自然本身。所以在道家看来，既然生命是由气构成的，气散了，生命就结束了。整个大自然和宇宙就是由气构成，所以死亡其实也不是什么可怕的事情，无非是回到自己本初的状态。“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死”，庄子的生死观以气论做前提，非常豁达潇洒。

在这里，我们可以看出道家对生命的看法，对中国传统的医学有很深刻的影响。为什么这样讲？庄子提到生病就是因为人身体里的阴阳二气发生了混乱，如果嘴巴起一个疱，或者喉咙痛，中医会说，“哎呀，你上火了。”上火是什么意思？你的阳气太旺，叫阳虚或者叫阳旺，中医会给你纳脉，然后给你开点车前草、茶，你喝几次就好了。中医认为，阴阳之气混乱，人就会生病。如果持续混乱，那生命可能就会结束。根据气的观念来讲人的健康与否，这是道家对中国传统医学产生的深刻影响。

这种观念是贯穿在整个中国传统哲学中，尽管后来道家发展成道教，有修仙的思想，但就整个中国哲学来看，生命其实一点都不神，根本就不像西方人所说的那样，生命是由上帝创造的。道家认为大自然在运行过程中凝聚成生命，这种观点至少是一个无神论的生命观和生死观——人死后不会变成鬼神，无非是变成气，回到自己本来的状态，可见道家的生死观，对我们今天是有启发意义的。

接受这样一套生死观，把气看作生命的构成因素，不是一件坏事，比如说，气功是很好的一种锻炼方式，气功不像传闻中那样有很大的作用，但是如果你认真练气功，预防小感冒或者调整身体平衡，是完全可以做到的。武术的硬气功，可以让人用单掌、单腿劈砖头、木块。所以中国哲学讲人体由气构成，而且这个观念应用到了医学、体育运动也没有起到不好的影响。至少在生死观上，气论是值得信赖的理论。

道家的生命哲学，就是重身与重生的思想。一个是身体的身，英文里就叫 body，一个是生命的生，英语叫 life。道家提出这样两个名字，就是因为人在面对这个世界的时候，他有名，比如说你是不是教授，是不是处长，是不是局长，这个名很重要，名跟利是结合在一起的。还有财物，家里有没有小汽车，有没有洋房子、珠宝……人的自然的身体和生命，与这些东西比起来，哪个更重要？道家认为生命比名利财富贵重，所以道家在讲生命哲学的时候，一定要用以生命、身体为根本，来看待人生的所有的名、利、财富。名利财富对人性是一种干扰。眼睛总是看花里胡哨的东西，就会不知道什么是美的。天天吃山珍海味，就会不知道人世间活着有啥意思。所以道家认为人应该过朴素的生活。

“名与身孰亲？身与货孰重？”名利跟我们的身体哪个更亲近一些？肯定是身更亲近一点，道家老子是这样认为。“身与货孰重？”货就是财富，身体跟财富比起来，哪个更重要一些？在老子看来，身体更重要一些，它是生命的第一价值。但很多人，都把这个价值颠倒了。一天到晚忙忙碌碌地追求财富、争名利，结果把自己的身体搞得一塌糊涂。

庄子讲，人如果是这样活在世上，就是“倒置之民”——把自己悬挂起来，头朝下，脚朝上，很难受。这个说法是非常形象的，当下流行一句口头语——前半生拼命去赚钱，后半生用钱来保命。这生命划得来吗？其实可以换一种活法，那就是赚钱的速度，成名的速度可以慢一点。

现在很多年轻人大学毕业，甚至博士生毕业后，马上就想买一套房子，这其实是一件很不现实的事情。我们先不讲房价合不合理，这个问题是很复杂的。单

讲我们对于这个追求的目标是不是合理的。我是农村长大的，我知道农民劳作到 50 岁左右才能够有一套房子。如果家里养两个儿子的话，就要准备两套房子，要花一辈子的精力。你想一下，一个人要花一辈子的精力去垒两套房子，这是一件很沉重的事情。我觉得人为了使自己的生命能够更充分地体现价值，财富也好，房子也好，都可以慢一点，再慢一点。买了房子做房奴，一家子天天吃方便面，玩也不能玩，学习的心情都没了，就颠倒了生命的价值。所以，有什么样的生命哲学，就有什么样的价值顺序。

特别是对普通百姓而言，你家里不是亿万富翁，也不是高干子弟，你的父母没为你准备一个非常好的环境。靠自身的努力，我想，到 45 岁左右买房子是一件比较靠谱的事情。当然有的男孩子 28 岁结婚，女朋友说没房子就不结婚，那没办法，那要靠你父母，这就另当别论。但从生命哲学的角度来看，生命的存在、健康、发展应该是第一价值，凡是与这个价值相违背的事情，多数情况下就得让路。

我们在价值地图上，应该把什么设为首都，什么设为卫星城市，这是要经过一番思考的。不是讲哪个不重要，而是讲我们要有步骤地做事情，不要为了做一些事情而伤害身体，不能做对生命本身的发展不利的事情，这就是道家的生命哲学讲的重生。在保证不伤害生命和身体的前提下我们再追求名誉、财富、社会地位以及其他。

如果你在年纪轻轻时奋斗得了一身的病，等到你四十几岁才开始享受生活，那么身体就会出现各种不适，甚至得一些不治之症，劳动成果还没来得及享受，你就陷入非常难堪和尴尬的境地，划得来吗？划不来。

我们可以按道家生命哲学的思想重新的安排价值。我们活得从容一点，不要太匆忙。当然这是个人的选择，如果从社会角度讲，政府有必要给人们提供房子，但我们不讲复杂的社会政治问题、社会环境问题。我们今天就个人的生命而言，我们应该把生命和身体当作第一价值来安排，然后再来安排其他的事物。

在重视身体，重视生命的前提下我们才可以讲道家的养生论。现代西方哲学有一个很重要的理论分支，叫做身体哲学，特别重视身体。我觉得身体哲学发展

出一整套的美学、哲学，包括政治权力等等一套话语体系有很多跟道家有关联。

在道家生命哲学重生论的前提下，我们先来讲道家的养生论思想。养生论的思想可以说是道家生命哲学的有机组成部分，也是老子和庄子重生的思想延伸，因为没有重视生命的这样一个思想，他就不会养生。老子和庄子都重视人的长寿，或者说要近极天年，贴近一个自然的寿命，不希望中道夭折，这可以说是道家养生的基本原则。

老子的养生思想里有一个根本原则叫“生根固体”，是他眼中的一种长生久治之道，是他养生思想的总体的原则。保持长生久治之道的根基，老子认为是一个字——啬。啬是什么意思？就是我们今天讲的小气，吝啬。老子讲的啬就是爱惜的意思，就是珍惜，爱惜，不要铺张浪费，不要随意地把自己生命的精力浪费掉，所以他讲要爱惜精、气，不滥用自己的精力，这是养生的第一原则。

但是很多人做不到这一点，生命的根基在于精气，他没有讲死亡，庄子把精气和死亡结合在一起，精气如果耗散尽了，生命肯定就死了。老子讲养生，有三宝——慈、俭、不敢为天下先。慈，其实是道家老子首先提出来的，这个慈，现在变成佛教的概念了，佛教讲出家人慈悲为怀，它是一个慈爱，其实就是保持一种宽容的精神。

我觉得在座的各位有很大的宽容精神，因为今天堵车，本来与图书馆约定两点半，结果我三点半才到。有的同志可能要骂图书馆骗人，怎么搞这么长时间，浪费大家时间。但是堵车远远超出我们的想象，所以在这里我感谢大家的宽容精神，能够坐在这里听。如果将这样一个精神，运用到养生上，那绝对是有效的。心里很平静，安心，对外在的、不了解情况的事情保持一定宽容。

第二个是俭。这个俭跟啬有相近的地方，但是也不完全一样。少消耗，叫俭。

“不敢为天下先”，可以说是体现了道家一贯的思想。道家讲无为而无不为，做事不要冒冒失失的，别人都还没有做的时候，就不要往前冲。要求人们事事后发制人，这是道家在讲养生的时候，在社会生活层面讲的不敢为天下先。所以老子讲圣人“后其身而身先，外其身而身存。”圣人治天下绝对不是把自己放在前面，

他先想到的是天下其他的人，而正因为这样，他获得了自己生命的永久意义。

“不敢为天下先”，很多事情不要往前冲，可以说是在今天仍然有价值。“不敢为天下先”，我们可以做多种解释，有一种最简单的——春天来了，小姑娘希望早点穿裙子，把大腿、膝盖都露出来，敢为天下先。春寒料峭，膝盖暴露出来容易得关节炎的，所以人冒冒失失的，不要敢为天下先。

老子养生思想很多，就它的提纲而言，可以说一是养生，二是养气，这是老子养生的基本的思想。

首先讲养生。老子认为养生是最高的善。什么叫善？就是好的东西，就像水一样的，水就是最高的善的一种体现。为什么这样讲？因为水给予万物的好处时候，它从来不与万物发生争斗，总是保持一种谦虚的态度，往下流，所以是谦虚普下。因此在老子看来，水是最能够接近他所讲的道的根本特征的。

老子讲人生在世，与人相处，就要保持一种低姿态，这是养心的一个重要环节。其次，心灵要像高山上的深渊一样，保持清宁、透彻、宁静，因为只有心不乱，身体内在的气的运行，才是正常的。比如有的人焦虑，可能头发就白了，为什么呢？整个身体的阴阳之气全部都失衡了。长期处于焦虑状态的人，身体很难是好的。我们抛开外在的饮食和环境污染，就癌症的发病率而言，有两种人是比较容易得癌症的，一种是心理经常处于高度焦虑和紧张状态的，阴阳二气始终处于凌乱的、不平衡的。另一种是经常处于闷闷不乐的状态，没有发泄的途径，也没有知心朋友谈心，这种人也是容易得癌症的，因为身体内堆积很多的渣子、毒。心灵是透明的、透彻的、宁静的，身体的气的运行状态就是通畅的。流水不腐，人的身体跟外在的环境的沟通，处于一种非常协调的状态，身体一般是不生病的。很多艺术家都活得长，就是因为他的心情很旷达。他要高兴的时候，可以挥笔写字、作诗，喝酒的时候也可以发狂、大叫、唱歌。所以心情的舒畅是很重要的。老子讲人养心，就是要让心灵保持清宁、透彻、宁静，不要让心灵太阴暗、太复杂。

与人相处的时候，要与人友善。不要老是设防别人，给别人使绊子，不要与万物争斗。只要能够用这样的状态养心，身体就获得了最重要的精神支柱。养心

有一个境界叫无私，是一种道德境界。这个无私不是讲把所有的东西都送给别人，它有境界，它讲天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，固能长生。

道家讲的无私就是指人不要太把自己的生命看作一回事，养生养得过度了。天地为什么能够长久呢？因为它从来不考虑自己的生命，它就按照自然的运行状态去运行而已，这是一个比喻性的说法。无私其实就是不要把自己个人的生命存在，与周围的环境、万物太隔离开来，太看重自己的价值。平等地看待生命，这是佛教讲的众生平等。正因为这个无私，恰恰能够成其事，所谓成其事是指能够达到使生命长久的目的。

与养心相应的就是要寡欲，就是人要节制自己的欲望。不是讲什么欲望都不要，而是要对美味美色的享受不要过于贪婪，尤其对富贵不要贪婪。老子有一句话很有意思，讲“金玉满堂，莫之能守，富贵而骄，自遗其咎”，说的是金玉满堂，但是谁能够守住呢，富富不过三代，所以守不住。既然守不住，何必再将有限的生命浪费到赚钱上。有些富贵而骄，谁都看不起，到处干坏事，给自己若来很多的灾祸。所以老子讲养心，有一个很重要的观念，就是要对感官的欲望有所节制，不是禁欲，而是要寡欲，要节制。

老子讲养心还有一个层面，就是讲在得失面前不要动心，这是养心的更高的境界。他有一句话说得非常好，宠辱若惊，指人在受宠的时候会受惊，因为得到了不该得到的东西，比如说你本来应该处在这个位置，人家不给你这个位置，甚至辱骂你，你受这个惊，包括心惊和精神上的惊，宠和辱都是使心灵不安定的因素。在这个养心的层面讲，在得和失的面前，不动心，保持平常心，因为宠和辱使人的心灵和精神焦躁不安。在这个世界上，人会碰到很多很多意想不到的灾祸，因此人要时时保持警惕，身体才能够保持很好的健康状态，所以宠为上，辱为下，宠是把你捧得很高，辱是把你踩得很低，无论是得宠，还是受辱，都对你的生命产生震惊、恐惧，这对心灵的修养是有害处的。宠辱不惊是养心的最高境界。

这样讲好像养生就是一个个人的事情，不是这样的，养生没这么简单。老子很清醒地认识到，养生绝对不仅仅是一种个人行为，它与一定的社会环境是相关的。

我们讲如果整个社会都很混乱，你个人再去养生，你也很难养好。怎么养呢？老子那个时代，他讲不尚贤，使民不争，不见可欲，使民心不乱。就说你不要把什么都拿到社会上展示，这个是好的，那个也是好的，你买呀买呀，搞得大家心里很乱，这是讲在老子的时代。

如果整个社会搞得妓院林立，到处都是废气污染，那你怎么养生呢？到处都是污染，甚至食品安全也不能保证，不可能为了养生每个人当农民去种菜吃吧。所以老子讲养生，一定要讲社会环境，绝对不仅仅是一种个人行为。我们每一个人都有责任为环境的净化做出努力。环境净化不仅是讲不丢垃圾，还包括风气。老子非常了不起，他看到了个人的养生和社会环境的关系。

第二个层面是养气。老子养生思想的另一个重要方面就是重视人体内在之气。前面讲了，他将生命的构成看成是阴阳之气平衡的结果。养气的时候，有主观的愿望，有时候有些事是人自己做不了的，但是非要强迫自己去做。讲“心使气曰强”，就是用自己的主观感情和欲望驱使自己去做身体不适宜做的事情，伤害身体。所以人不要勉强自己去做做不到的事情，尤其在身心状态都不适宜的时候。所以老子特别反对人过分地凭着自己的主观意志、情感，迫使自己做身体不能够承担的事情。比如说，已经很累了还要出去玩，应酬。老子讲养气的重要前提，就是避免心使气做事。

心使气，在老子看来是这样的不得好死，很难有好的生命结局。养生，一定要做到养气，不要用主观情感、欲望、意志来驱使自己的肉体生命。

老子认为养生达到最高的境界就是富贵与婴儿。富贵与婴儿，不是讲人从老龄回到小孩的状态。大家知道婴儿是什么样的状态吗？婴儿的身体非常柔软。婴儿的境界首先便讲身体要柔软。其次是没有过分的欲望，处于一种自然、自发的身体协调的状态。老子有一个非常形象的说法，说小孩子一天到晚，肚子饿了就哭，吃饱了就笑。婴儿很少有哭哑嗓子，哭得上气不接下气的时候，因为小孩子的精神、精力状态是一种非常饱和的平衡状态，他除了吃饱，就没有别的欲望，这就是我前面讲心使气的那种状态，就是明明自己不需要，但是由于什么主观的欲望，