

胡岱平 编著

古今名家养生经



上海浦江教育出版社
(原上海中医药大学出版社)

※ 中医泰斗篇

概述古今中医大家的养生理论与方法

※ 名人典范篇

叙述古今名人贤达的养生实践与收效

※ 健康智慧篇

分述古今常用养生方法的渊源与发展



扫描二维码 关注
上海浦江教育出版社
官方微信

ISBN 978-7-81121-530-4



9 787811 215304 >

定价：39.00元

古今名家养生经

胡岱平 编著



上海浦江教育出版社
(原上海中医药大学出版社)

图书在版编目(CIP)数据

古今名家养生经/胡岱平编著. —上海: 上海浦江教育出版社有限公司, 2017.11

ISBN 978-7-81121-530-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 260966 号

书名题字: 孙信德

人物画像: 周补田

上海浦江教育出版社(原上海中医药大学出版社)出版

社址: 上海海港大道 1550 号上海海事大学校内 邮政编码: 201306

分社: 上海蔡伦路 1200 号上海中医药大学校内 邮政编码: 201203

电话: (021)38284912(发行) 38284923(总编室) 38284910(传真)

E-mail: cbs@shmtu.edu.cn URL: <http://www.pujiangpress.cn>

上海盛通时代印刷有限公司印装 上海浦江教育出版社发行

幅面尺寸: 169 mm×239 mm 印张: 14 字数: 213 千字

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 倪项根 封面设计: 赵宏义

定价: 39.00 元

作者简介

胡岱平，字弘森，号容怀，生于山西省吕梁市。上世纪九十年代加入到了浦东暨上海开发的行列。近年来在传承中华优秀传统文化的征程中，进行了不断的学习和探索。一贯崇尚“从心所欲不逾矩”的人生境界，赞赏“天地与我并生，万物与我齐一”的圣人情怀，践行“为无为，事无事，味无味”的觉悟修炼。现任中国三峡画院副院长，上海“龙太极”理事会常务副理事长。



序 一

伴随鸦片战争的失败，中国历经“洋务运动”“戊戌变法”，废科举、兴新学，中国传统文化式微之势逐渐显现。覆巢之下，安有完卵！中医随着西医东渐之势日强而不断遭受破坏。

1912年北洋政府公布《中华民国教育新法令》，其中“漏列”中医教育，此后，民国时期的中医教育不为国家承认。

1929年2月，南京政府卫生部召开会议，余云岫提出《废止旧医以扫除医事卫生之障碍案》。其主要内容有：现有旧医登记执业审核制度；禁止报刊宣传中医；禁止成立中医学校。此案虽因遭到中医界的奋力抗争而被搁置，但仍使中医事业受到严重打击。

中华人民共和国成立后，毛泽东主席曾经批示：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。”自此，迎来了中医事业发展的春天，至1958年全国大部分省市成立了中医学院。于2017年7月1日起施行的《中华人民共和国中医药法》，使中医药事业的发展，首次得到了法律保障。

中医以“道”为指导方针。所谓“道”可以理解为自然之道、天人合一之道、心物一体之道、仁慈之道等。中医认为：人的身体如同宇宙，是一个完美的体系，任何人为的、人造的都不能与之相比，并且这个完美小宇宙是具有精神的，是精神与物质的统一；此小宇宙有很强的自我修复能力；人体小宇宙与自然界大宇宙之间既有类比的关系，又有对应的关系。“人法地，地法天”说的就是类比关系；天人合一说的就是相互依存、相互依赖、相互对应、相互照顾、相互感通的关系。整个宇宙是全息系统，科学所认识的系统远远不及天人系统之复杂、神妙。中医是以顺应自然为基本方针的，顺应自然就要因人施医、因时施医、因症施医、因地制宜。医之法不仅有医药，还有针、灸、导引、按跷，以及砭石法等。

西医以治疗疾病为目的，中医以人的健康为研究宗旨。那么人怎样才能健

康呢？首先在养生。养生可以防范不健康的事情发生。因此，中医之要在于预防、养生、治未病。善“治未病”者，《内经》称之为“上工”。中国古代人的健康保证主要依靠“耕读”的生活方式。“耕”顺应二十四节气。春耕夏耘宜于养生、养长、养阳；秋收冬藏则宜于养收、养藏、养阴。“读”重在养心、养气。

《古今名家养生经》一书正抓住了中医长于养生，且倡导治未病这个根本宗旨，对中医养生文化进行科学的整理。书中内容丰富，条理清晰，涉及面非常广泛，颇具趣味性、可读性、实用性，对于提高民众的健康水平一定会大有裨益。

“中医泰斗篇”对历史上名医名家进行介绍，展开对健康之道的阐述，从而使人们掌握中医之大要、健康之大要。有些还有非常具体的方法，可操作性强，学习后马上可以进入练习阶段，诸如“一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相济”，这是非常简便的调息、提肛、津液还心的修炼方法。

“名人典范篇”则从圣贤达人身上搜寻健康之道，实际上是总结其对健康之道的实践，更接近人们的日常生活。譬如孔子是伟大的文化巨人，一生都在从事教育，周游列国，兼济天下，晚年整理中国文化；同时在健康方面也为后人留下了很多遗产。诸如重在保养气血，年少之时血气未定，要戒色以保养气血，这与隋唐时期的药王孙思邈讲的晚婚优生道理是相通的。孔子还注重饮食养生，类似今天的食疗，孔子讲“不时不食”。“不时不食”的意思包含很多，既有按照季节变化而调整饮食的思想，还有不吃反季节食物的意思，当然也有按子午流注饮食的意思。今天我们利用发达的现代技术种植反季节的蔬菜、瓜果，养殖不符合自然之道的动物的现象越来越多，无疑会或多或少地影响人类健康，甚至影响繁衍。

“健康智慧篇”则更为具体地阐述了饮茶、饮酒、饮食、按摩、药补、居住、睡眠、运动、气功、养心等方法对于养生的作用，使健康之道更加具体化、可操作化、日常生活化，具有一定的现实意义。

该书编著者胡岱平先生，是一位热情奔放，对社会有责任感，富有“士”之情怀的企业家。他在清华大学研修国学时，我担任他的老师，他是班长，也因此彼此之间来往得多。今天看到他对中医健康文化的整理，我由衷为他感到高兴，也为中华优秀传统文化感到欣慰。中医养生文化若能在社会上广泛推广，其实也是对中华优秀传统文化复兴事业的促进。目前正值振兴中华民族、复兴传统文化的大好

时机,相信凭借着传承发展中华优秀传统文化的东风,中医养生学一定会发扬光大,也一定会惠及更多的民众,为中华民族乃至世界各族人民的健康发挥更大的作用。我想胡岱平先生也是基于这种理想而编著此书的。

雷原

2017年3月29日

雷原,西安交通大学经济学博士,北京大学历史学系博士后,西北大学理论经济学博士后。现任西安交通大学东方管理研究院院长、博士生导师,四川文化艺术学院名誉校长,北京汤用彤书院院长,汤用彤学术评委会秘书长,中国管理学科年会秘书长。同时,兼任国家行政学院经济研究中心副主任、北京大学历史文化研究所副所长兼儒学教育研究室主任,中华炎黄文化研究会农耕文化专业委员会会长,中华孔子学会儒商研究中心主任,国家文化软实力重点课题组首席专家

序 二

拜读《古今名家养生经》样稿，感悟良多，感慨万千！掩卷沉思，更让我对中医泰斗和圣贤名宿产生无比的景仰之心，也引发了我对胡岱平先生研究养生课题的敬佩之情。有感于斯，遂欣然命笔，以抒己见，聊以为序。

我的外祖父是一位老中医。小时候，我常亲眼目睹外祖父用草药治病救人的一个个活生生的案例，也常常似懂非懂地偷偷翻看外祖父的《本草纲目》及其他医书；少年时代，若去山上采野果，经常会与小朋友们比谁识别的草药多。记得外祖父的中药配方非常有效，能很快让一些罹患疑难杂症的患者康复，因此就医者络绎不绝。在他晚年期间，有很多被现代医学认为罹患不治之症的患者上门请求开药方，老宅客厅、天井里常常坐满患者和陪同的家属，有不计其数的患者在经他精心配制的中药调理后奇迹般地康复了。于是，我从小便有了中医情结，对“中医泰斗”式人物更具有无比的崇敬之情。

受外祖父的影响，记得小时候一遇到感冒发烧或肠胃不适等小毛小病，父母往往直接去野外采些树叶草根，煮了汤喝就没事了。有时在饭桌上母亲就直接告诉我们各种菜品的特性，温热的、活血的、寒凉的、去火的、养胃的……如数家珍，可见前辈们对食物性质及作用的认识和了解，是靠一代代传承积累下来的；先辈们对食补食疗等常识的熟悉与普及程度，我辈确实自叹不如。原卫生部部长陈竺院士曾说：“13 亿人的健康不可能光靠看病、吃药解决问题，我们还需要从我们的传统文化中寻找答案。”我国首位获得诺贝尔生理学或医学奖的屠呦呦研究员曾呼吁：“中医药传承几千年，从神农尝百草开始，先辈们为我们揭示了植物、动物甚至矿产等自然资源与人类健康的关系和秘密，中医凝聚了中国人几千年来防病治病和养生保健的智慧。”随着中华民族的再度崛起，传统中医药文化重新受到国民认可和重视，中医养生在民间易于普及，在疾病防治尤其是慢性病的防治方面，更体现了无可比拟的优势。中医养生文化博大精深，是一个巨大的

宝库,有待我们精心深度发掘。

没有全民健康,就没有全民小康。五千年中医养生文化护佑着中华民族的繁衍和文明的生生不息。希望中医药文化教育能够普及到老百姓实际生活当中去。国务院办公厅发布的《中医药健康服务发展规划(2015—2020年)》,特别强调要发挥中医药在预防疾病和增强人民体质方面的重要作用。《“健康中国2030”规划纲要》中又明确强调加强健康教育,提高全民健康素养,推进全民健康生活方式行动……加大学校健康教育力度,将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。这本《古今名家养生经》正合时代要求,是一本非常适用于健康教育的中医养生文化普及读本。

中医作为一种科学有效的“护生”方法,实用性强,不适合以单一的量化表述,其中不单治病,更是治心调性。中医从形体、心理和环境各个维度全方位看待生命,把健康作为一个整体性的概念来把握;生命是个小宇宙,身体内任何生命活动都是系统的关联的互为因果的关系,任何养生、保健、治疗都要有对全身健康的把握,这是对生命非常了不起的创造性认知。正如习近平总书记所说:“中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。”

地球上所有生物,都有自己的寿命极限。据记载,海龟的寿命最长可达152年,而有的昆虫只能活几小时,当然人的生命也是有一定限度的。所谓限度,是指自然寿命最长可以到多久,中医学称之为“天年”。那么,我们人类寿命到底有多长呢?中国古人认为人的寿命应该是“上寿百二十,中寿百岁,下寿八十”,用这种观点来说,人的最高寿限,实际上是120岁左右。现代科技对人类自然年龄有三种比较有代表性的推算:第一种是“细胞衰退学说”,随着生命的增长,细胞会逐渐衰亡,人体细胞到30岁达到完全成熟,此后就开始走下坡路,所有器官逐渐衰退,130岁时人体大部分细胞会死亡;第二种是“细胞分裂学说”,对所有动物来说,用细胞分裂次数乘以分裂周期得出的就是自然寿限,人一生中细胞一共要分裂50次,每次分裂周期平均为2.4年,因此寿命应为120岁左右;第三种是“性成熟周期学说”,根据生物学的规律,哺乳动物的寿命是其性成熟期的8~10倍,而人类的性成熟期是13~15岁,据此推测人类的自然寿命应该是100~

150岁。古今中外长寿老人活到百岁的不乏记载,截至2010年1月,广西巴马健在百岁老人共90人,其中十大寿星之一罗美珍,127岁时还能正常操持家务。所以说,活到百岁不是梦!

我国中医养生历史极其悠久。传说中的彭祖活了八百余岁,虽不必视为信史,但至少反映了当时人们对长寿的向往与追求;中国古代寿星代表春秋老子,汉代华佗,唐代医学家甄权、孙思邈和王冰皆享百岁或百余岁,而且还能读书行医,无可质疑。中国道教“寿星”鹤发童颜、精神饱满、老而不衰、前额突出、慈祥可爱,活灵活现地展示了中国长寿理想形象。《后汉书·礼仪志》记载,汉明帝在位期间,曾主持一次表彰寿星仪式,与会者为清一色古稀老人,无论平民贵族都有资格成为汉明帝座上宾,盛宴之后皇帝还赠予重礼和代表尊贵地位的手杖。1981年甘肃武威发现一批汉朝竹简,上面记载的若干刑事案件中,有年轻乡民或者官员殴打和虐待老人都被处以极刑的案件,可见当时对老者之尊重。为了见证长寿的奥秘,本人先后多次前往广西巴马,在长寿村看到了1810年嘉庆皇帝给当地一位142岁长寿老人贺寿赐诗《唯仁者寿》的历史记载,可见中国传统文化对活过“天年”的长寿老者之尊重。

人体有通用的“说明书”吗?有。这就是成书于2500年前的《黄帝内经》。《黄帝内经》首先对人体的系统作了非常详细的说明和解析,例如先利用阴阳五行以及藏象的理论讲述人体整体系统结构;随后又说明正确保养身体的方法,以及身体保养不当时会出现哪些疾病;最后用了很大的篇幅再说明各种疾病的治疗和养生方法。可以说,《黄帝内经》的内容正好涵盖了现代家用电器《使用维护保养手册》中的“系统概述”“使用方法”“可能出现的故障”“维护注意事项”四个主要部分。《黄帝内经》作者观察人体的视角,如同人体设计师!中国工程院院士、中国医学科学院肿瘤医院孙燕主任医师说:“我们的身体就像一部精良的汽车,每个脏器24小时都在辛苦工作,当然需要保养和检修。总之不要人为地给自己制造不利因素‘诱发’肿瘤。”让我们后世惊叹的是,这样的生命观念中国几千年前的古人就已经意识到并在实践中加以利用和指导。该书“健康智慧篇”就是要引导我们建立健康的生活方式,更加珍惜“使用”好自己的身体!感谢胡岱平先生的初衷!

生命是一个过程,在这个过程中,我们对每一步都要有一个深刻反省,了解生命、珍惜生命、关爱生命、热爱生命、尊重生命、享受生命,以健康呵护生命,以平安快乐构建和谐人生。别忘了,我们体内隐藏着一个最好最高明的医生,请保护好自身强大的自愈功能,每个人自己才是生命细胞的统帅;请不要随意地违反“身体使用说明书”,你是自己生命健康的主人。但愿这部《古今名家养生经》能帮助我们重新认识生命的意义,选择健康的生活方式,开启幸福的人生航程!

傅建荣

2017年3月27日

傅建荣,全国人才专业技术委员会中医特色康复理疗专业委员会执行主任,上海朗杰威特健康管理股份有限公司首席顾问

序 三

临江仙·祝贺

千载瑰宝经典藏，
汇集精华颇丰。
置心研讨最情重，
慧书传后世，
岁月耀长空。

史册考寻添雅兴，
引来无数仙翁。
健康妙术影交融，
千秋留厚绩，
付梓策云骢。

刘德文

2017年3月30日

刘德文，诗人，中国华夏诗词协会研究员

前言

中医,为世界健康事业作出了伟大贡献,也是我们最值得骄傲的文明精华之一,而传承中医的历代名医大家和长寿名人,既是我们学习健康长寿的楷模,更是值得永远敬重和缅怀的尊者。

无数的事实证明,健康是人生的第一财富和追求的第一目标。在历史长河中,中华民族的先祖们、圣贤们为摄生护养撰写了许多不朽的名著,发明了许多实用的方法,起到了示范引导的作用。对于当代人的健康,可以骄傲地说,我们有实践的总结升华,有先贤名家的榜样垂范。

在中华民族的中医学、健康学发展的过程中,名医大家、圣贤达人,层出不穷、灿若星辰。本书第一部分和第二部分分别对33位中医泰斗和33位圣贤名人的生活年代、历史地位、学术成就、健康智慧,大体上按其所处时代为序进行梳理归纳,突出展示了他们在养生方面的“名著、名言、名法”。书中涉及的古今名家年龄均为虚岁。事实证明,古今名家的养生经,既是中华文明历史上史诗般的智慧结晶,更是我们当代人传承中华健康文化的典范。

本书第三部分为“健康智慧篇”。该篇主要根据上述“泰斗”“典范”的宝贵经验及健康的科学知识,从饮茶、饮酒、饮食、推拿、药补、居住、睡眠、运动、气功、养心等十个方面进行归纳探讨,旨在引导建立科学的生活方式。健康的核心是“度”,饮食、睡眠、运动、心理都需要把控好,避免过之或不及。把握好“度”就找到了长寿的钥匙。健康方法千千万,适合坚持最关键。真诚地希望各位读者,在践行“中国梦”的伟大征程中,重视健康,做到修身养性、行善清心、适度运动,实现快乐生活、快乐工作、快乐长寿!

编著者

2017年3月21日

目 录

中医泰斗篇

中医鼻祖——扁 鹊	(2)
建安神医——华 佗	(4)
东汉医圣——张仲景	(6)
东晋仙翁——葛 洪	(8)
山中宰相——陶弘景	(10)
大唐药王——孙思邈	(12)
七贤领袖——嵇 康	(14)
金元大家——刘完素	(16)
滋阴之祖——朱丹溪	(18)
补土宗师——李东垣	(20)
长生诀家——冷 谦	(22)
大明医圣——万密斋	(24)
医林状元——龚廷贤	(26)
抱独居士——吕 坤	(28)
温补名家——张景岳	(30)
本草巨匠——李时珍	(32)
治学奇才——胡文焕	(34)
文豪大家——傅 山	(36)

亦文亦医——石成金	(38)
温病先驱——叶 桂	(40)
长寿之冠——李庆远	(42)
老老恒言——曹庭栋	(44)
京城名医——萧龙友	(46)
对药圣手——施今墨	(48)
辨证大师——蒲辅周	(50)
国医大家——张伯臾	(52)
著名中医——王为兰	(54)
鸿儒大医——裘沛然	(56)
中医世家——张镜人	(58)
方剂大家——王绵之	(60)
御医传人——连汝安	(62)
国医名师——方和谦	(64)
中医活典——任继学	(66)

名人典范篇

养生始祖——彭 祖	(70)
百家宗师——姜太公	(72)
太上老君——老 子	(74)
万世师表——孔 子	(76)
儒家亚圣——孟 子	(78)
南华真人——庄 子	(80)
大唐文豪——白居易	(82)
宋代文冠——苏 轼	(84)

爱国诗人——陆 游·····	(86)
文化玩家——李 渔·····	(89)
“扬州八怪”——郑板桥·····	(92)
长寿大帝——乾 隆·····	(94)
国画大师——齐白石·····	(96)
爱国华侨——陈嘉庚·····	(98)
文人典范——马寅初·····	(100)
平民寿星——苏局仙·····	(102)
寿星画家——朱屺瞻·····	(104)
现代大儒——梁漱溟·····	(106)
教育大家——叶圣陶·····	(108)
画坛翘楚——刘海粟·····	(110)
史学大家——钱 穆·····	(112)
童心作家——冰 心·····	(114)
文武达人——苏步青·····	(116)
人民作家——巴 金·····	(118)
著名诗人——臧克家·····	(120)
佛教领袖——赵朴初·····	(122)
慈善济世——邵逸夫·····	(124)
航天之父——钱学森·····	(126)
国学泰斗——季羨林·····	(128)
文化国宝——启 功·····	(130)
雄才博学——姚奠中·····	(132)
相声名宿——马三立·····	(134)
国学大师——南怀瑾·····	(136)