

嵇康

《养生论》

诠释及拾遗

邓一齐◎著



中国中医药出版社



策划编辑：单宝枝
责任编辑：单宝枝 郭 璿
封面设计：陈 金

内容提要

本书以魏晋时期大文豪嵇康所著的《养生论》为主线，采取先译后释的方式，对全文进行直译或意译，对其中的大部分内容，根据作者的学识和医学经验进行了比较全面的诠释，使得《养生论》中隐藏的深意也被表露出来。本书的后半部分着力于拾遗，根据时代的发展、人们生活方式的改变、科技水平的提高、养生保健知识的不断丰富以及与时俱进的要求，对《养生论》中养生保健主体单一、养生保健知识缺乏等方面进行了拾遗补阙，并试用中西医相结合的方式，力图将中西医优势互补。这样一来，不但再现了传统文化的辉煌和古人养生的智慧，也融进了现代的科研成果，使得养生保健的理论更加全面、更加系统，养生保健的操作更加具体、更为实用，养生保健的效果必定会更好！

读中医药书，走健康之路
扫一扫 关注中国中医药出版社系列微信



中医出版
(zhongyichuban)



悦读中医
(ydzhongyi)

上架建议 养生保健

ISBN 978-7-5132-7565-1



9 787513 275651 >

定价：68.00元

嵇康《养生论》

诠释及拾遗 | 邓一齐 著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

嵇康《养生论》诠释及拾遗 / 邓一齐著 . — 北京 :

中国中医药出版社, 2022.6

ISBN 978-7-5132-7565-1

I . ①嵇… II . ①邓… III . ①养生 (中医) — 研究

IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 066403 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 17.75 字数 367 千字

2022 年 6 月第 1 版 2022 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7565-1

定价 68.00 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405510

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

能書為一，一齊自志共撰聯

靜動歸真福同至
天人合一壽無邊

賀鄉·齊新書出版壽子友張黃生奉



张黄生先生题词

注：“静动归真福同至，天人合一寿无边。”太极书法作者张黄生先生系江西省书法协会会员，原东乡县政府副县长。

题邓一齐先生结集

俞 正

偏处乡村闹处城，谁人不知邓公名。

善除痼疾延天寿，常背药箱走远程。

见世浮华趋势利，羡君良苦系深情。

养生论著偷闲读，百岁依然健步行。

注：俞正先生系中华诗词学会会员。

序

中医的养生理理论和养生术是中国人民在长期的生产生活、医疗实践过程中发明创造的。时至今日，关注养生的志士仁人越来越多，养生正在成为时代主题。但如何进行合理、高质量的养生，却是需要人们认真学习、思考和实践的。

《养生论》由三国时期魏国“竹林七贤”之一，著名的文学家、思想家、哲学家、音乐家、书法家、养生家嵇康所著。嵇康崇尚老子、庄子，讲究服食养生之道，曾说“老庄，吾之师也！”他主张回归自然和“越名教而任自然”的生活方式，赞成万物禀受元气而生的思想。嵇康懂得中医药知识，对《黄帝内经》《神农本草经》等中医古籍素有研究，这为他撰写《养生论》奠定了中医学理论基础。

嵇康将历代碎片化、与养生相关的理论以及零乱的论述组织在一起，理出了头绪，并加以发挥，撰写成《养生论》，提出了许多新的观点，并在该篇中首次提出“养生”这一名词。嵇康的《养生论》内容极其丰富，虽只有1223个字，然而一字值千金，因其浓缩了养生精华，如养生三大原则——守之以一、神形相亲、养之以和，以及具体措施如恬淡虚无、晒以朝阳、润以醴泉、蒸以灵芝等，字少易记，且易操作。《养生论》内容具有权威性，可谓是从个体层面上阐述养生保健知识的上等之作，至今在中医养生领域还占有一席之地。

《嵇康〈养生论〉诠释及拾遗》的作者邓一齐，中专时学的是西医学专业，后毕业于江西中医药大学中医专业本科，为中西医结合专业副主任医师，从医五十余年，学验俱丰，在学术上有独到见解，在医术上有独特疗效，深得患者好评。邓一齐医师曾任江西省抚州市东乡县中医院第二任院长，退休后，创办了邓一齐中医诊所，现仍在一线工作。他曾先后两次荣获江西省卫生厅“模范卫生工作者”称号，在国家级、省级医学杂志发表学术论文数篇，曾被国家中医药管理局医政司全国痛证协作组聘为组员。

邓一齐医师乐于钻研养生理理论，践行养生技术，致力于传播健康养生理念和方法。他研读《养生论》20多年，他认为《养生论》所言极是，百读不厌，常读

常新,《养生论》蕴含的养生理念相较于近30年来世界卫生组织(WHO)倡导推广的“合理饮食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”的健康四大基石,无论是从理论还是实际应用,都要完美得多,对指导人们养生保健具有很大的价值,堪称古代养生文献的绝作。然而《养生论》毕竟成书于1700多年前,其词义深奥难懂,要把《养生论》内在的含义理解透,需花一定的时间和精力进行学习;若不对《养生论》进行诠释,大有明珠暗藏之嫌。为了让更多的人了解嵇康的学说,并利用此学说为大众的健康长寿事业服务,以助力健康中国建设,促进全民身体健康,提高人均寿命值,邓一齐医师诊疗之余,勤于笔耕,《嵇康〈养生论〉诠释及拾遗》便是缘此撰成。该书以《养生论》为主线,采取先译后释的方式,对全文进行直译或意译,对其中的大部分内容,根据作者的学识和医学经验进行了比较全面的诠释。此举悲天悯人,使得《养生论》的文言文被翻译成白话文,其中所隐藏的深意也被表露出来了。书中后半部分着力于拾遗,根据时代的进展、人们生活方式的改变、科技水平的提高、养生保健知识的不断丰富以及与时俱进的规律要求,邓一齐医师对《养生论》中的养生保健主体单一、现代养生保健知识的缺乏等方面进行了拾遗补阙。该书下篇特别收录了邓医师自创的保健操“长寿耳功”和养生保健顺口溜十首,以利于读者习练和对全书的记忆。该书采用中西医结合的方式,力图使得中西医知识优势互补,如此不但再现了传统文化的辉煌和古人养生的智慧,也融合了当代科研成果,使得养生保健的理论更加全面、系统,养生保健的操作更加具体、实用,养生保健的效果必定会好上加好!

在本书著述过程中,邓一齐医师坚持以唯物辩证法为指导思想,本着严谨的科学态度和实事求是的精神,几易其稿,力争使《嵇康〈养生论〉诠释及拾遗》一书内容融科学性、新颖性、正确性、趣味性、有效性于一体。我认为,本书值得一读,因其是一本为您增寿添福的书,是一本为社会健康助力的书,是一本有助于人类尽早享尽天年的书。有鉴于此,当本书即将付梓之时,邓一齐医师邀请本人作序,本人义不容辞,欣然为之。

单宝枝 博士

中国中医药出版社编审

世界中医药学会联合会翻译专业委员会会长

世界中医药学会联合会中医人类学专业委员会副会长

世界中医药学会联合会中医健康管理专业委员会常务理事

2022年2月18日于上海阳光花城

自序

生命与健康本属自然现象。对这种自然现象尤其是对健康快乐及福寿绵长的向往乃是人们的第一需求。人类社会的一切活动，吃喝玩乐，学习工作，均是围绕着这种需求而进行的。

纵观当下的养生保健之事，社会上有两种形态。一是持唯心论观点者。这种人认为：健康与寿命是命中注定的，疾病是前世今生的孽障造成的，因而认为健康和生命是不能自主的，只有虔诚信主、信佛便可，无须学习养生保健知识。二是持唯物论观点者。这种人认为：人的健康和生命是可以通过养生保健而获得和延长的，因而相信认可科学的养生保健方法。这种人在实践养生保健的过程中，又有三种不同类型人群。第一类人群，由于学识不足，不懂得养生保健的方法措施，自然不会主动去养生保健。第二类人群，知道养生保健有效果，但是正值青壮年，认为自身身体棒棒的，无须养生保健，或者认为养生保健是老年人的事情。第三类人群就是老年人和受到过疾病折磨的人，这类人群很重视和渴望养生保健，但只能在片面的、碎片化的说教中去学习和运用，客观上存在“三不”“三模糊”的情况。“三不”“三模糊”：一是养生保健目标不明确，既无终极目标又无阶段性目标，对养生保健的前景处于一种模糊的状态；二是养生保健主体不全面，这些人只顾个人调养，忽视了家庭及社会的作用，不知道后两者同样具有养生保健的主体资格地位，所以对养生保健主体多元性认识模糊；三是不了解养生保健的中心任务，抓不住关键环节，努力方向模糊。有了这“三不”“三模糊”，尽管有心养生保健，结果折腾许多年下来，也和常人一样，获得一般的寿命。究其原因，一是宣传教育不充分，二是缺乏系统的理论指导。

在媒体高度发达的今天，有关养生保健的书籍、讲座、培训班等的确不少，养生堂馆、健身房也方兴未艾。然而，这些养生堂馆、健身房的实际效果如何也还不够明确，此外，比较全面的、系统的、权威的养生专著也很少。

嵇康的《养生论》虽然是魏晋时期的作品，可是它堪称古代养生文献的绝作。《养生论》仅仅千余字，但内容极其丰富，比较世界卫生组织倡导推广的“合理饮食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”的健康四大基石，《养生论》无论是从理论还是实际应用方面都要完美得多。但是其词义深奥难懂，不进行诠释，大有明珠暗藏之嫌。20多年来，我一直躬读此论，百读不厌，常读常新，为了让更多的人了解嵇康的学说，并利用此学说为大众的健康长寿事业服务，特诠释此文著成一书，取名《嵇康〈养生论〉诠释及拾遗》。

本书分为上篇、中篇以及下篇三个篇章。

上篇以《论养生保健》《话天年》《长寿的意义》三篇文章开宗明义；接着介绍嵇康生平及作品特点，将《养生论》原文翻译成白话文；而后对嵇康“导养得理，以尽性命”“世皆不精，故莫能得之”“慎众险于未兆”的理念，以及嵇康养生三大原则、八项具体方法措施等观点进行诠释。这样，不仅展示了嵇康《养生论》的表层意义，还把其隐蔽在深层的含义畅展于读者面前。

中篇是《养生论》的拾遗部分。由于历史的变迁，《养生论》距今已有1700余年，人们的生产方式、生活方式、科技水平、生存环境都发生了巨大的变化，人们对健康和疾病都有了新的认识，嵇康《养生论》也需要与时俱进，这是养生保健事业发展的必然要求。该篇中《短板原理与养生保健》《论亚健康》《守法修德与养生保健》《家庭是养生保健的堡垒》《养生保健的春天来到了》等篇章内容新颖，许多见解有独到之处。此外，对于不同的群体、不同发育阶段的人群分别列举了不同的养生保健方法。这些内容构成了“拾遗”，弥补了嵇康《养生论》中的不足之处。其中值得一提的是，本篇增补了家庭和社会同样是养生保健工作的主体，改变了过去养生保健工作主体不全的状况，可以有效地防止养生保健工作只注重个体，而忽视群体的以偏概全的做法。补充的这些内容可以使养生保健理论更加全面、更加现代化、更具有指导作用。

下篇中收录了笔者自创的保健操“长寿耳功”，可供读者练习，还收录了笔者养生保健顺口溜10首，以利读者对全书的记忆。

本书适用于所有需要增加养生保健知识的人群，尤其对下列四种人更为适用：①各级老年大学保健班的学员、教员：本书可以当作养生保健班的教材使用。全书分为35章，一个学年可以授完。②医务工作者：有更多的医务工作者参与，对整个国家的健康教育及民众的养生保健知识的普及、推广极为有利。③广大农民朋友：此书不但可以促进他们的身体健康，还可以作为提高农产品质量的科普资料，为农民减少使用化肥、农药、除草剂，不用含有添加剂的饲

料提供理论支撑，以增加食品的安全性，也为保护好土地环境、维护好生态平衡带来益处。④党政工作者：这些人群阅读后，能更好地理解健康中国建设的意义，更好地履行其社会责任，更多地为民生工程出力。

总而言之，通过本书的传播，定能为民众带去健康和快乐。同时，衷心祝愿普天下的有缘人从自身实际出发，活学活用养生之道，合道而行，福慧绵长，为美丽中国、健康中国绽放属于自己、属于神州、属于世界的精彩！是为序。

邓一齐

2019年5月19日书于江西东乡吉泰堂
2022年2月修改于东乡邓一齐中医诊所

◆【上篇】《养生论》诠释◆

导 言	2
第一章 论养生保健	3
第一节 养生保健的由来	3
第二节 认识养生保健概念的重要性	3
第三节 中医养生事业的概况	5
第四节 西医保健的概况	10
第五节 中医养生与西医保健相结合	14
第六节 养生保健的倡议定义及解释	15
第二章 话天年	19
第一节 何谓天年	19
第二节 讨论天年的意义	19
第三节 推测天年期限的几种学说	21
第四节 笔者的天年期限观	22
第三章 长寿的意义	24
第一节 长寿的概念	24
第二节 不同的长寿观	24
第三节 长寿的意义	26
第四节 社会老龄化并非坏事	31

第四章 嵇康及其作品《养生论》	33
第一节 嵇康生平	33
第二节 《养生论》简介	34
第五章 《养生论》原文及白话译文	39
第一节 《养生论》原文	39
第二节 《养生论》白话译文	40
第六章 “导养得理，以尽性命”	45
第一节 有关养生保健的三种不同认识	45
第二节 践不践行养生保健的区别	46
第三节 延长生命的路径	48
第四节 “以尽性命”的要领是防止病理性衰老	50
第五节 “以尽性命”贵在坚持及多管齐下	52
第七章 “世皆不精，故莫能得之”	53
第一节 魏晋时期养生保健的“不精”	53
第二节 现代养生保健的“不精”	56
第三节 魏晋时期养生保健的“难精”	59
第四节 现代养生保健的“难精”	59
第八章 “守之以一”	63
第一节 “守之以一”的五种见解	63
第二节 “守之以一”字义词性以及句子分析	63
第三节 “一”字的含义	64
第四节 “先天之精”不是人的本原物质	65
第五节 如何守一	66
第九章 “神形相亲”	71
第一节 神形相亲的含义	71
第二节 神与形的关系	71

第三节	神与形暗喻阴阳	72
第四节	阴阳学说在养生保健中的运用	73
第五节	如何保养神与形，调理阴和阳	77
第十章	“养之以和”	78
第一节	与生态系统和谐相处	78
第二节	与社会和谐相处	79
第三节	保持自身的和谐统一	80
第四节	适度为和	82
第五节	寡欲保精	83
第十一章	“呼吸吐纳”	84
第一节	呼吸运动的特点	84
第二节	呼吸道的构造及换气	85
第三节	大气及空气离子	86
第四节	呼吸吐纳的功法练习	87
第五节	关于气体的质量	88
第六节	吸烟的危害	89
第十二章	“清虚静泰，绥以五弦”	91
第一节	静以养神	91
第二节	乐以养神	92
第三节	睡以养神	93
第四节	动以养神	94
第十三章	“晒以朝阳”	99
第一节	太阳光的效用	99
第二节	晒太阳的作用及机制	100
第三节	朝阳与午阳、夕阳	101
第四节	晒太阳的方法	102

第十四章 “润以醴泉”	103
第一节 水的种类和区别	103
第二节 水在人体中的作用	104
第三节 如何饮水	106
第四节 “润以醴泉”考	108
第五节 附议饮茶	108
第十五章 “服食养身”	112
第一节 古今食材的比较	112
第二节 饮食的四个层级	112
第三节 中医的饮食观	113
第四节 西医的营养观	115
第五节 食物的消化吸收过程	118
第六节 科学膳食指南	119
第七节 食养的相关问题	120
第八节 考“惟五谷是见”	121
第十六章 “蒸以灵芝”	122
第一节 对“蒸”字的理解	122
第二节 灵芝的考证	122
第三节 嵇康力推服药养生	123
第四节 正确认知上品中药材	123
第五节 中医药能逆转组织器官的病理性改变	125
第六节 常用保健品	127
第十七章 “慎众险于未兆”	129
第一节 饮食不当酿悲剧	129
第二节 老鼠咬伤致命	130
第三节 一乐成永远	130
第四节 钓鱼闯的祸	130
第五节 溺水的悲哀	131

◆【中篇】《养生论》拾遗◆

导 言	134
第十八章 短板理论与养生保健	135
第一节 短板理论	135
第二节 “健康木桶”组板的构成	136
第三节 “健康木桶”组板的启示	139
第十九章 中西医的身体健康观	140
第一节 中医的身体健康观	140
第二节 西医的身体健康观	141
第三节 如何运用中西医的健康标准	144
第二十章 论亚健康	146
第一节 西医对亚健康的论述	146
第二节 中医对亚健康的论述	147
第三节 笔者对亚健康的见解	147
第二十一章 疾病常识	152
第一节 中医有关专业术语	152
第二节 西医学有关专业术语	155
第三节 疾病的危害	157
第四节 疾病可防可治	159
第二十二章 认识病因是养生保健之要务	163
第一节 中医的病因学	163
第二节 西医的病因观	168
第三节 中医对发病机制的认识	170

第二十三章	家庭是养生保健的堡垒	171
第一节	家庭的概念	171
第二节	家庭状况与养生保健的关系	172
第三节	家庭在养生保健中的作用	174
第四节	如何营造良好的家庭环境	176
第二十四章	生命预制阶段的养生保健	182
第一节	择偶对新生命的影响	182
第二节	性生活中的宜与忌	184
第三节	孕期对新生命的影响	186
第四节	妊娠期间的注意事项	187
第二十五章	儿童时期的养生保健	189
第一节	儿童时期的分期	189
第二节	儿童时期的生理特点	189
第三节	新生儿期的养生保健	190
第四节	婴儿期的养生保健	191
第五节	幼儿期的养生保健	192
第六节	学龄前期的养生保健	193
第七节	学龄期的养生保健	194
第二十六章	青春期的养生保健	196
第一节	青春发育期的生理特点	196
第二节	青春期性器官和第二性征	197
第三节	青春期的性心理特点	198
第四节	青春期的心理特点	199
第五节	青春期的注意事项	200
第二十七章	青年期的养生保健	203
第一节	青年期的生理特点	203
第二节	青年期养生保健的重点是运动锻炼	204