

古诗词欣赏与养生

刘鸣勋 主编

中国医药科技出版社

顾 问 张世敬 黄聚三

主 编 刘鸣勋

副主编 聂元昌 李肖志 白殿卿 梁淑杰
 范建立 李世英 钟成全

编 委 （以姓氏笔画为序）

白殿卿	刘鸣勋	李肖志
李世英	吴元泉	张世敬
金世昌	范建立	钟成全
聂元昌	梁淑杰	黄聚三

序

健康长寿是每一个人的共同愿望，但这一愿望能否变为现实，除遗传因素外，关键决定于自己。20世纪医学上的最大发现，就是人们懂得了健康的生活方式能够抵御疾病，延缓衰老。其实，这些成功的养生方法，早已被古人认识和实践，并且通过文学形式——诗词——流传了下来。

中国是一个文明古国，有灿烂的文化历史。历代诗人通过纤毫给后人留下了珍贵的文化遗产。当我们步入这块充满馨香气息的诗词艺苑里，欣赏着璀璨夺目的名句俊语时，便会惊叹诗家歌手，对养生、社会以及人类心灵的深刻挖掘与探索，对自然景观和千汇万状生活画面的逼真描绘，给后人以极大的启迪和教育。古人热爱生活、重视养生，虽然时代不同，养生方法不一样，但古人那种轻薄名利，淡泊宁静的思想境界，直到今天对养生仍具有一定的现实意义。

“借问路旁名利客，何不在此学长生。”利欲熏心，贪得无厌，是养生学上一大禁忌。在金钱社会里，人们在竞争中奋力拼搏。现代人如果能像古人那样“淡泊名利”、“偷闲学少年”，每天公务之暇，抽出一定时间，到大自然中去放松、休息，就能保持乐观向上的情绪和充沛的体力。

现代人由于生活条件改善，交通发达，从繁重的体力劳动中解脱了出来，过着一种舒适的生活，大脑负担加重，体力劳动不足，心脑血管疾病等慢性退行性疾病及癌症日渐增多。预防和治疗这类疾病的有效方药，就是贴近大自然。正如清代诗人袁枚的一首诗中说的那样：“自觉山人胆足夸，行

年七十走天涯。公然一万三千里，听水听风笑到家。”哲学家乔治·彭斯说：“虽然无法阻止年龄的增长，但却并不一定非变老不可。”这和宋代文豪苏轼所说的“谁道人生无再少，门前流水尚能西。”正好是异曲同工。古代文学遗产是一部伟大的知识宝库，歌颂山水，颂扬养生的诗歌，经过历史考验，不被岁月的沙尘掩埋，依然放射出耀眼的光彩。精神财富人人可以享受，而不必考虑你的地位和钱袋，如果你能从中获得愉悦，就意味着你的占有。精神财富虽然不搞私有制，但每个人所占份额是有很大差别的。只有勤奋好学的人，才能成为精神财富的富翁。把知识变成能量释放出来，个人受益也照亮别人。

本书主编系全国著名的科普作家，从事心身医学研究多年，对现代养生学有一定的造诣。曾著有《健康的生活方式》、《建造幸福的‘银色人生’》、《实用临床心理学》等著作。近年来潜心于古代养生学研究，从浩瀚的古诗词宝库中挖掘整理出有关养生方面的名篇佳句，用现代养生学的知识加以阐释扩展，作到古为今用，协调统一，是对现代养生学的一大贡献。目前，有关养生学的书并不少，像古诗词欣赏与养生保健相结合的读物还不多。希望这部读物出版之后，在社会上能够充分发挥它应有的价值和作用。

任绪光

前 言

由于科学技术的进步，人民物质文化生活水平的不断提高，人均寿命已经由建国前的35岁延长到今天的70岁左右。社会上老年人的数量越来越多。老年人是经验和智慧的象征，是整个社会的宝贵财富。尊老、敬老是中华民族的传统美德。为了提高老年人的生命质量，使他们的晚年生活在健康、充实和幸福的岁月中度过，我们从浩如烟海的古诗词中，提炼出与养生有关的妙语佳句，辑录成册，使人们在欣赏诗词的同时，接受养生知识，增强自我保健意识，优化晚年生活。

全书收集历代名家280多人的代表作，读起来琅琅上口，诗意盎然，富有较深的摄生哲理。欣赏品味这些文艺作品，是一种高层次的精神享受，不仅能净化心灵，陶冶情操，还能感悟古人对人生的看法和养生的秘诀。

全书共分十九章，分欣赏大自然，日月星辰，风云雨露，山峰岩石，季节交替，溪瀑潭泉，花卉树木、鸟鱼、旅游、情感、劳动、衰老与抗衰老，日常生活、生育、医药、生死观等。为便于读者理解与接受，诗后还加有注释。每章均用现代科学知识和养生观念概括和总结，力争作到古为今用，欣赏与养生融为一体。

诗词作者在本书中初次出现时，标注了该作者的生卒时间。有的作者生卒时间没有查到，因而未予注明。

由于资料不足，水平所限，可能有大量的养生保健诗词未能录选，入书诗词注释不一定确切，现代养生知识概括的

也不够深刻。热切希望有关专家和广大读者批评指正。

初稿完成后，经李书桢老师的精心修改，在此表示诚挚地谢意！

编者

1997年3月于洛阳

目 录

一、大自然——生命的摇篮	(1)
(一) 欣赏大自然的杰作	(1)
(二) 寻找失去的童年	(7)
二、天体奇观	(13)
(一) “明月几时有”	(13)
(二) 人类是太阳之子	(19)
(三) “几度夕阳红”	(23)
(四) 迷人的星空	(27)
三、气象与健康	(33)
(一) 清风原无价	(33)
(二) 碧空彩云	(46)
(三) “燕山雪花大如席”	(51)
(四) “万类霜天竞自由”	(57)
(五) “白露垂珠滴秋月”	(61)
(六) “门前景物雨来佳”	(64)
四、“山石非酒能醉人”	(70)
(一) “石小乾坤大”	(70)
(二) “仁者乐山”	(76)
五、大自然的韵律	(84)
(一) 四季歌	(84)
(二) 一日之计在于晨	(94)
(三) 黄昏颂	(99)
(四) 寂静的夜晚	(106)

六、智者乐水	(117)
(一) “飞流直下三千尺”	(117)
(二) 婀娜多姿的水体世界	(121)
(三) 泉水的观赏和饮用价值	(127)
七、“万绿丛中红一点”	(134)
(一) 姹紫嫣红 芬芳郁香	(134)
(二) 竹的品格与“家族”	(143)
(三) “霜叶红于二月花”	(148)
八、鸟是人类的朋友	(153)
九、垂钓益寿	(163)
十、“听水听风笑到家”	(169)
十一、寻访游憩	(174)
十二、精神卫生	(183)
(一) “蜗牛角上争何事”	(183)
(二) 深邃而又固执的老年心理	(188)
(三) 家庭是感情的庇护所	(191)
(四) 当情绪的主人	(196)
(五) “无欲自然心如水”	(205)
十三、劳动神圣	(211)
十四、“青春留不住，白发自然生”	(217)
(一) 尊敬老人是一种美德	(217)
(二) 衰老与抗衰老	(220)
十五、“烟茶不分家”与“无酒不成席”	(233)
(一) 吞云吐雾，有损健康	(233)
(二) “客散茶香留舌本”	(235)
(三) 酒文化被污染	(238)
十六、生活三要素	(245)

(一) 民以食为天·····	(245)
(二) “安得广厦千万间”·····	(249)
(三) 衣服的功能和款式·····	(252)
十七、“生儿不用多，了事一个足”·····	(258)
十八、医药是人类的“救星”·····	(261)
十九、“生者为过客，死者为归人”·····	(265)
附：诗体诗律词语简释·····	(270)

一、大自然——生命的摇篮

（一）欣赏大自然的杰作

现代人享受的方式愈来愈多了，但是，人世间最甜美的享受始终是那些最古老的享受方式。大自然的杰作无奇不有，而且并不需要用高昂的代价去换取。正如苏轼在《前赤壁赋》中所说：“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭。”作者借清风明月喻大自然之无私。“江山风月，本无常主，闲者便是主人。”来自大自然的享受，是对生命本身的享受，对自然形像的感知是一种快感。在现代社会，大自然能使人们从激烈竞争的紧张状态恢复到自然状态，在大自然永恒的宁静中找到真正的自我。历代贤人哲士、艺术家、诗人、画家无不大自然的形像所陶醉，为大自然蕴含的神奇力量所折服，同时也为自然潜藏的能量所感叹！任何人读了歌颂大自然的诗词佳句，都会迸发出无穷的活力。例如：

两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。

窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。

〔唐〕杜甫（712～770）

新绿的柳枝上有成对黄鹂在嬉唱，蓝天上的白鹭在自由飞翔。前两句中用了“黄”、“翠”、“白”、“青”四种鲜明的颜色，组成了一幅绚丽的图案。后两句，望远看，岭上积雪终年不化，所以集聚了“千秋雪”。再向门外一瞥，可以看到停泊在江边上的船只，尤其“万里船”三字意味深长。因为他们来自“东吴”，当时因战乱，水陆交通为兵戈所阻，船是不能作万里行的，而战乱平息，交通恢复，船只才能沿岷江，穿三峡，直达长江下游。作者思接千载，视通万里，胸襟何等广阔。

到处陂塘决决流，垂杨百里罨平畴。

行人便觉须眉绿，一路蝉声过许州。

〔清〕沈德潜（1673～1769）

许州的景色是那样的迷人，清澈的池水，翠绿的垂杨，旅人的须眉仿佛被染绿了。“一路蝉声过许州”，诗人的心情十分轻快，忘却了夏天旅途的疲劳，给人以清新的感觉。

注：陂塘，池塘。决决，流水声。罨，遮蔽。平畴，平整的田野。许州：今河南许昌。

百里西风禾黍香，寒沟水落谷登场。

老牛粗了耕耘债，啮草坡头卧夕阳。

〔清〕恽寿平（1633～1690）

金风送爽，秋谷登场。作者通过老牛辛劳之后，卧夕阳吃青草这一细节的描写，衬托出秋收后田间的美景。

注：粗了，粗辛了却。

问余何意栖碧山？笑而不答心自闲。

桃花流水窅然去，别有天地非人间。

〔唐〕李白（701～762）

你问我为什么隐居在这青碧绿的山林中，我只是笑一笑，没有回答，内心却是一片自在悠闲，看那鲜艳的桃花随着流水飘流远去，这是一种多么美好的天地。

注：窅，音咬，指悠远的意思。

一丘一壑也风流。

〔宋〕辛弃疾（1140～1207）

自然界中即使一个山丘，一条溪壑，也充满着无尽的情趣，令人神往，任何人只要有闲情雅兴，并有玲珑剔透的心灵，懂得欣赏美的意境，大自然就到处充满着爱，真是“一沙一世界，一花一天堂。”

一折青山一扇屏，一湾碧水一条琴。

〔清〕刘嗣绾（1762～1820）

一座青山，景色苍翠得如一扇优美的画屏；一湾碧绿的溪水，流水淙淙，好像一把弹奏着的乐琴。游山玩水的人，常用这两句诗，来形容山水的秀美。

南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。
纸灰化作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。
日落狐狸眠冢上，夜归儿女笑灯前。
人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉。

〔宋〕高菊磻

人生在世，应该尽情地享受人生，否则死后，即是有子孙祭奠，可是死去的人全然不知。

五岳寻仙不辞远，一身好入名山游。

〔唐〕李白

李白一生爱好寻幽探胜。诗中隐然流露出一种不畏艰险，勇往直前的意味。

白日依山尽，黄河入海流。
欲穷千里目，更上一层楼。

〔唐〕王之涣（688～742）

说明人生道路永无尽头，应当继续不断的努力前进。

松下问童子，言师采药去；
只在此山中，云深不知处。

〔唐〕贾岛（779～843）

在松树下问童子先生的去处，童子说先生采药去了。只

知道就在这座山上，但山中的云雾浓深，却不知道他到底在哪里。

出门一笑大江横。

〔宋〕黄庭坚（1045～1105）

走出大门，只见浩浩大江横在眼前，不禁心旷神怡，发出会心的一笑。奉劝世人凡事要看的达观一些，若能敞开胸怀，便不会整天为一点小事而烦恼挂心了。

山无重数周遭碧，花不知名分外娇。

〔宋〕辛弃疾

重重叠叠的山岭连带周围的地方形成了一片碧绿的山川，许多不知名的野花反倒比国色天香更艳丽。两句连起来，形成了大山与花草间的衬托，展现了大自然的秀美。

注：周遭，周围。

山路元无雨，空翠湿人衣。

〔唐〕王维（701～761）

用视觉的差错来表现山林的幽静，空气的湿润。

川原红绿一时新，暮雨朝晴更可人。

书册埋头无了日，不如抛却去寻春。

〔宋〕朱熹（1130～1200）

终日埋头书房，研究学问，著书立说，什么时候才能结束呢？何不放下书本，到郊外去散心，面对青山绿野，鸟语花香，胸襟无限宽阔。

宋代大词人辛弃疾在一次大病初愈之后，“不知筋力失多少，但觉新来懒上楼”，却离开病床，扶杖来到大自然，他顿时感到新奇、惬意，恬静的原野，清新的空气，使他忘却了病躯，陶醉在这绿色世界里，即便是一座山丘，一个溪壑，也一样充满无尽的情趣，使人悠然神往。任何一个人只要有闲情雅兴，并有玲珑剔透的心灵，懂得欣赏大自然美的意境，那么，大自然的一草一木，都隐藏着数不尽的情趣。历代养生学家都主张多接触大自然，那蔚蓝的天空，和煦的阳光，新鲜醉人的空气，柔和的清风，湛蓝的大海，层峦叠嶂的山脉，涓涓小溪和奔流直下的瀑布，大自然的杰作，都能使人心旷神怡，什么忧愁、烦恼，利害得失，统统被化为乌有。倘若体力许可，涉水越野，攀崖登高，激流戏水，泛舟竞渡，既可锻炼体魄，促进气血循环，提高新陈代谢，又能观赏古迹，使你浮想联翩，精神境界更加开阔，真是一种绝妙的精神享受。无怪乎古代医学之父希波克拉底所说：“人越是远离自然，便越是接近疾病。”追溯到上古时代，原始人整天沐浴在大自然，体格非常粗壮，若不是饥饿和猛兽的威胁，他们也一定能够长寿。当今世界上有个部落生活在厄瓜多尔的原始森林，他们仍然过着原始人的生活，与世隔绝，不知道什么是医药，但是他们的人均寿命接近百岁。

人类自进入文明时代以后，人口越来越集中，人际关系越来越复杂。工作上充满着竞争，在家里有电视、电话，不出门就可以满足精神文化需要，所以离大自然就越来越远，各种“文明病”也就逐渐多了起来。当今，危害人类最严重的

疾病，如高血压、冠心病、恶性肿瘤、交通事故等，尽管有错综复杂的发病原因，但都与不良行为和不健康的生活方式有关，也是远离大自然的结果。大自然的馈赠是无私的，她决不会因为你的疏远而对你“记仇”，不论什么时间只要你觉悟，主动地和她接近，都会给予你实惠。现代人如果不善于和大自然交朋友，迟早都会受到生活的惩罚。

（二）寻找失去的童年

儿童天真活泼，无忧无虑。诗人对儿童的心理，行为观察非常细腻，描写也非常生动。人们在欣赏这些诗句的同时，仿佛自己回到了天真浪漫的童年时代。

云淡风轻近午天，傍花随柳过前川，
时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。

〔宋〕程颢（1032～1085）

近午时分，天高云淡，风和日丽，诗人沿着柳树成荫，野花盈径的小道像小孩一样，一面欣赏着大自然的美景，一面呼吸着新鲜空气，心情异常快慰。作者对理学很有研究，不但勤于攻读，而且很会享受生活，善于郊游，正像他自己所说：“闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。”“偷闲学少年”是对他自己的自然写照。

一锄何唧唧，吟入儿童心；

只在竹篱外，篝火无处寻。

〔宋〕朱继芳

对于顽皮的儿童，蟋蟀的唧唧声，真如声声在召唤，直入他的心中，于是他再也按捺不住，悄悄来到竹篱边，然而声音明明在竹篱外，灯笼的光却始终找不到它在哪里。短短的二十字，表现出顽童的心理和行为，勾起人们对童年时代的回忆。

注：蚰，蟋蟀；篝火，灯火。

梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱；

日长睡起无情思，闲看儿童捉柳花。

〔宋〕杨万里（1127～1206）

梅子成熟时期，芭蕉叶浓，诗人清闲恬静，兴趣转移到儿童戏嬉之状。

注：无情思，没情绪。

幼女才六岁，不知巧与拙；

向晚在堂前，学人拜新月。

〔唐〕施肩吾

六岁的幼女，不知道巧拙，傍晚时分，学着大人拜月，虽然动作笨拙，但很天真。

注：拜新月，古时候的一种习俗，每年七月七日之夜，全家人要参拜牛郎、织女星，以求吉利。