

中华古寿星——彭祖

今年是国际老年人年，古今中外，大量事实证明，人的正常寿命确实可以活到百岁以上，而且人类的寿命还会不断延长，老寿星们还会日益增多。据我国古代文献记载，我们中华民族有史以来，最长寿者即是彭祖，通称他有八百岁高龄，这可能是个虚数，但他寿龄超常则似无可疑。

彭祖，姓篯，名铿，陆终氏之三子，颛顼帝之玄孙，轩辕黄帝之第八代传人，为唐尧帝时诸侯，受封于大彭。刘向《列仙传》载：彭祖自尧帝时举用，历虞舜、夏、殷商至周，在商为守藏史，在周为柱下史，传说周穆王曾请他做大夫，因不愿为官，八百岁时不知去向。另据葛洪《神仙传》说：殷商末年，纣王按彭祖的方术进行练功，且体壮身强，纣王怕彭祖再传于他人，便决定杀掉彭祖，他闻讯后，从此就隐居了。说他当时已经 767 岁，身体仍很健康，尚未发现龙钟之态。由于这些当然都是不足征信的野史，但其长寿的遗迹很多，又确是耐人寻味。

如徐州北关统一北街有彭公祠，云龙山博物馆内有彭公井，城东北角有彭祖楼，以及现今在其旧址上新建起的大彭阁等等，则似可说明：“彭祖”还真的实有其人。

由于彭祖是古人公认的最老的寿星，长寿经验丰富，尤其以“养神治身、善于补导之术”而称著于世，因此，后人对她十分倾慕，春秋末期的孔子曾在《论语》中说：“信而好古，窃比于我老彭。”（私心效法彭祖的意思），屈原在《楚辞·天问》中写道：“受寿永多，夫

何久长”意思是彭祖的寿命为什么那样久长？)一些长寿著作，更是托名彭祖所著，广为流传。如《彭祖养性经》、《彭祖摄生养生论》、《彭祖养性备急方》等等，不一而足。后世总结彭祖的养生之道，大致有如下几个方面：

一、彭祖深懂饮食保健，且善于烹调，讲求营养。他曾亲手做鸡汤，奉献给尧帝品尝，尧自吃了彭铿烹制的“雉羹”(野鸡羹)之后，称其不仅味美，而且延年。故封彭铿于彭城(今江苏徐州市)。诗人屈原在《天问》写的“彭铿斟雉帝何乡食？”诗句说的就是彭铿为唐尧制做雉羹的故事。另据说春秋时齐国的大夫易牙就很崇拜彭祖的烹调技艺，特亲到彭城向他学习烹饪，从此易牙烹调之名大著，后易牙以滋味说于齐桓公，桓公甚是宠幸。可见彭城的诞生与烹饪有着十分密切的关系。很久以来，苏、鲁、豫、皖地区烹饪界的人士，每逢六月初一至十五，都来徐州朝圣彭祖，热闹非凡。并已形成彭祖菜系，其中有代表性的如雉羹、羊方藏鱼、驼汤、糜角鸡、云母羹。还有彭祖养生宴，彭祖寿宴，彭祖酒等。彭祖除善于美味烹调之外，《神仙传》中还说他用水晶、云母粉、鹿角制成丹药以进补，则容颜红润，一如少年。

二、彭祖提倡服气(即气功)以防病治病。庄子在《逍遥游》中说：“上古有大椿(椿树)者，以八千岁为春，以八千岁为秋，此大年也。而彭祖乃今以久特闻，独以长寿而闻名于世。”荀子号召人们向彭祖学习气功，他说：“以治气养生，则后彭祖。”彭祖的服气防病方法是每天“闭气内息，从旦至昃(太阳偏西)危坐拭目，按摩全身，舐唇咽津，脉气数十。偶有不适，则闭气以攻所患，运行体中以达指端，患即若失。”此谓运动自疗之法，有防病功效。

三、彭祖倡导人们要爱惜精气，养体保神。其原则与方法是：“人爱精养性，服气炼形，则万神自守其真，不然者，营卫枯悴，万神自游矣。”因此特要求人们“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。”此意是谓自然惜气保神之法，彭祖认为要慎防伤身，不伤身便

可益寿 并指出了防止伤身的七个方面 即‘ 忧愁悲哀伤人 寒暖失节伤人 喜乐过度伤人 愤怒不解伤人 远思强记伤人 汲汲所愿伤人 阴阳不顺伤人。’他还提出‘ 摄生延龄 ’四大要素 即‘ 冬温夏凉 , 不失四时之和 所以适身也 美色淑姿 幽闲逸乐 不致思欲之惑 , 所以通神也 车服威仪 知足无求 所以一志也 八音五色 以悦视听 所以导心也。’要求人们做到‘ 适身 ’, ‘通神 ’, ‘一志 ’, ‘导心 ’就可达至身心健康 , 延年益寿。

四、彭祖善于导引养生 导引是呼吸运动与躯体运动相结合的一种医疗体育方法 古代养生家都很重视导引 庄子在《刻意篇》中曾予肯定 他说：“ 吹噓呼吸 吐故纳新 熊经鸟申 为寿而已矣。此导引之士 养形之人 彭祖寿考者之所好也。’彭祖的导引术见于道家专著《太清导引养生经》 现已改编为《彭祖长寿术》 对其评价甚高 指出：“ 导引除百病 延年益寿要术也 ”。兹将原文抄录于后 谨供爱好者诸君参考练习。

彭祖导引术：“ 凡十节、五十息 五通 二百五十息。欲为之 常于夜半至鸡鸣 平旦为之。禁饱食 沐浴。

(一) 凡解衣 仰卧伸腰 瞑少时 五息止。引肾气 去消渴 利阴阳。

(二) 挽两足指 五息止。引腹中气 去疝瘕 腹中气郁积之结块)利九窍。

(三) 仰两足指 五息止。引腰脊痹 偏枯 令人耳聪。

(四) 两足相向 五息止。引心肺 去咳逆上气 (指咳嗽气逆而喘的症候)

(五) 踵 脚后跟 内相向 五息止。除五络之气 利肠胃 去邪气。

(六) 掩左胫 屈右膝 内压 压胸部 之 五息止。引肺气 去虚风 令人目明。

(七) 张脚两足指 十趾大张)五息止 令人不转筋。

(八) 仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。

(九) 外转两足，十通止。治诸劳。

(十) 解发东向坐，握固不息一通，举手左右导引，以手掩两耳，以手掐两脉，指压颞脉，即耳门骨，五通。令人明目，发黑不白，治头风。”

以上十个动作，每个动作练习五遍，即所谓“五息止”。息，一呼一吸为一息。要求在一呼一吸的时间内，完成一个动作。五息称为“一通”。十通则是五十息，即这个动作要练五十遍。

老子的养生观与按摩之法

老子 姓李名耳 字伯阳 谥曰聃。老子的历史 因年代久远，不能说得十分详细。他为什么姓李 有人说 李是他母亲的姓 又有人说 他母亲在李树下生的老子 就取李姓。谥聃 就是他死之后别人对他的尊称 聃的本义是耳朵大 因此 后来有“老君耳长七寸”的传说 这当然不足为信 可能是他的耳肉模糊 没有轮廓 生得有点奇异 所以活着取名耳 死后称做聃 后人称他老聃 就像现在称一些老人为“老前辈”、“老人家”差不多的意思吧！

老子是春秋时期楚国苦县 今河南省鹿邑县 赖乡（一作厉乡）曲仁里 今太清集）人。

他是我国古代思想家、道教学派创始人。其生卒年月不可详考 有人推算大约在春秋末期 公元前五八〇年至五〇〇年这个时期 也有人认为他出生于公元前五七一年左右）总之 说他是周简王 公元前五八五年起 至周敬王中期 公元前五〇〇年左右 时的人 可能性较大。他曾作过周朝“守藏室之史” 藏室是收藏文献图书、典籍的机构 守藏室之史即管理“藏室”的官。还当过“柱下史”（史官）在他中年时期 曾一度被罢官 后又被召回复职 当时诸侯争霸 连年战争 公元前五二六年周景王死后 王朝内部争位 景王的儿子带着王室典籍图书逃走，周朝衰败，老子也离开王室归里，设坛讲学，随后去西秦作隐士。路过函谷关（今河南省灵宝县东北 阨关）尹喜强留他著《道德经》 后终于秦，一说他在家乡隐居著书。

在河南省境内关于老子的遗迹及纪念景物有很多处：一、太清宫集 在鹿邑县东五公里 相传为老子的出生地。二、洛阳老子故

居 在洛阳市老城东关大街路北 该处所立清代巨碑 上书“孔子入周问礼乐至此”九个大字。三、上清宫 在洛阳市老城西北八公里邙山翠云峰上 传为老子炼丹处。四、太初宫 又名老子庵 在灵宝县北十五公里北坡头乡王朵村 即古函谷关内 相传关令尹喜遇老子骑青牛过关 挽留住此。五、在栾川县老君山上 传说老子在此修道炼丹。六、老君台，在鹿邑县城东北隅，传为老子升天处。七、老君原，在灵宝县东十五公里有一山包，传为老子埋骨处。除这些地方之外，远在四川的青城山也有一座雄伟的上清宫，也传说是老子修道写经的地方，可以看出人们对他的崇敬与情感的怀念是多么深厚啊！

老子所著的书 称做《老子》又名《道德经》后人把它分做八十一章，分上、下篇。全书的中心思想是论述老子哲学思想的核心“道”即宇宙的起源及其普遍规律的，但和政治、社会、生产、人生的实际结合很紧 他提倡的道就是“自然”同他的“无为”思想是一致的，这种自然同客观的自然界也有着密切联系，至于人如何适应客观自然界的 变化，无疑同养生，具有十分重要的关系。养生是古代人们保健强身，防病延衰老的主要手段，健身养生术源远流长，内容丰富，从战国到东汉许多哲学家、医学家对于养生的理论和方法进行了相当的研究 提出了许多见解 其中主要有“静以养生”和“动以养生”两种观点。老子的“致虚极、守静笃”；“清静为天下正”；“少私寡欲”等均为“静神”观点。他的养生观则反映在我国最早的中医经典著作《黄帝内经》中，《内经》里把人与自然看成是一个统一整体，指出养生延年必须取法于自然界的阴阳变化规律，和反常气候的防御。提出“天人相应”的整体观，正是对老子的“自然”最好的补充。老子对于养生长寿之道的研究，是从观察婴儿开始的，老子发现婴儿有两大特点，一是纯真无知无欲无为，没有成人那种复杂的情绪与欲望的激搅，身心（形神）处于高度统一的完美状态；二是柔弱，虽然柔弱，然而充满生机。他用自然界植物来

作佐证：“人之生也柔弱 其死也坚强 万物草木之生也柔弱 其死也枯槁”。所以他认为“柔弱胜刚强”主张养生者应返回到人类的始初状态 即婴儿柔弱状态中 启示人们若能保“精” 永远保持旺盛的精气 就会健康长寿 他认为效婴儿的动态养生 专守精气 致力柔和 心身统一 消除杂念 明确提出“见素抱朴 少私寡欲”，祸莫大于不知足 咎莫大于欲得 故知足 之足 常足矣。”“不可见欲 使心不乱。” 体欲少劳 但莫大疲。”这些养生箴言虽然有的有厌世情绪 但他希望能“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”。也反映人们都想过安定舒适生活的愿望。少私心、去欲望知足常乐，亦正是历代长寿者的秘诀。“恬淡虚无”及返婴思想 后世称之“返本还原”，这些都被医家和养生家尊为宗旨。老子还提出“静为躁君”；“静胜热”的观点 即要保持宁静的心境 以纠正克服不利于健康的躁热状态。老子的《道德经》虽只有“五千言”但它包含了哲理丰富的内容，他的学术思想对于先秦诸子百家和历代思想产生了巨大的影响，他的养生之理的论述，可谓养生学理论的萌芽，这部经典不失为我国古代文化的珍贵遗产，是值得人们进一步研究探讨的。

关于老子的按摩法，始见于唐代著名医学家孙思邈所编撰的医学巨著《备急千金要方 养性 按摩法》章节中 阴代文人兼养生家高濂 字深甫 在他所着的《遵生八笺》中书里 也记载了此法 只不过易名为《太上混元按摩法》。近时李经纬教授据其文字描述，将原有四十九式，缩编绘制成图，使这一古老按摩方法更加实用，现摘取此法于下 健身养生者如能照法操练、演习 定会有所裨益

一、两手捺髀左右捩身三七遍（两手按住大腿，上体向左右扭动二十一遍。）

二、两手捺髀左右扭肩二七遍（两手按住大腿，上体向左右扭肩十四次。）

三、两手抱头左右扭腰二七遍（两手抱住头顶，向左右扭腰十

四次。)

四、左右挑头二七遍 向左右摇头十四次。)

五、一手抱头一手托膝三折左右同 (一手抱头, 一手托膝弯成三折状态 左右相同。)

六、两手托头三举 两手托头向上三次。)

七、一手托头, 一手托膝 从下向上三遍左右同 (一手托住头, 一手托住膝外侧并由下向上扳三次 左右相同。)

八、两手攀头下向三顿足 两手扳头向下俯三次 然后顿足。)

九、两手相捉头上过左右三遍 (两手相捉, 一手引另一手从头上过 左右各三次。)

十、两手相叉托心前推却挽来三遍两手相叉着心三遍 (两手相叉, 掌心向胸, 收回, 然后反转掌心向前推出, 如此推出挽回各三次 接着 掌心向胸 连连收回三次。)

十一、曲腕筑肋挽肘左右三遍 (右手曲腕、捶肋, 左手挽引右肘 两手交换动作 各作三次。)

十二、左右挽前后拔各三遍 (两手先由左右两侧往中间挽引, 然后由前后往身体拔牵 各做三次。)

十三、舒手挽项左右三遍 (伸开手指 挽引头顶 向左、右侧各三遍。)

十四、反手着膝手挽肘复手着膝上左右亦三遍 (翻转左手, 掌心按右膝上 右手挽引左肘 然后按在左手上 两手相叠 左右交换动作 各做三次。)

十五、手摸肩从上至下使遍左右同 (左手由上而下按摸右肩, 左右相同。)

十六、两手空拳筑三遍 两手握虚拳 向前捶击三次。

十七、两手相叉反复挽各七遍 两手相叉 来回搅动腕关节 左右各七次。)

十八、外振手三遍内振三遍复手振亦三遍 (两手掌心向外振动

三次 向内振动三次 向下振动亦三次。)

十九、摩纽指三遍(摩擦、扭动十指三次。)

二十、两手反摇三遍(两手翻掌 正反摇动三遍。)

二一、两手相叉上下扭肘无数单用十呼(两手相叉 上下运动使两肘扭动 做无数次 单独练习 做十次呼吸的时间即可。)

二二、两手上耸三遍(两手相叉 向上耸伸三次。)

二三、两手下顿三遍(两手相叉 向下顿按三次。)

二四、两手相叉头上过左右伸肋十遍(两手相叉头上过 向左右分别牵引伸肋十次。)

二五、两手拳反背上掘脊上下亦三遍(两手握拳 反捶脊背上下各三次。)

二六、两手反捉上下直脊三遍(两手反背上相捉 上下往来推脊三遍。)

二七、复掌搦腕内外振三遍(手掌按搦腕内 向外振动三次。)

二八、复掌前耸三遍(两掌向前推三次。)

二九、复掌两手相交叉横三遍(掌心向下 两手相交叉成横位，向下按三次。)

三十、复掌横直即耸三遍，若有手患冷从上打至下得热便休(两手掌心向下横向对直 向上耸举三次。如有手患冷病 可以从上到下拍打身体 手得热 病便除。)

三一、舒左脚右手承之 左手捺脚从上至下直脚三遍 右手捺脚亦尔 伸左脚 右手托在左膝弯 左手从上而下推捺下肢 三次，右手推脚 也如此。)

三二、前后捺足三遍 左捺足 右捺足 各三遍 前后却捺足三遍(站立、向前、向后、向左、向右扭转足踝关节各三次 前后反向扭足三次。)

三三、直脚三遍 扭髀三遍 内外振脚三遍 若有脚患冷者 打热便休。扭髀以意多少顿脚三遍 却直脚三遍 伸脚三次 转动髋关

节三次，向内外转动足踝各三次。如有脚冷者，用手打热便除，扭动髁关节时用意念注之 颠脚三次 再伸脚三次。）

三四、虎据左右纽肩三遍（如虎踞地，头向左右肩回顾，各三次。）

三五、推天托地左右三遍（一手托天，一手按地 左右交替 各做三次。）

三六、左右排山负山拔木各三遍（两手向左右如排山一样外推，做三次。背如负山，两手如拔树一样牵引三次。）

孔子之养生要旨

孔子生于周灵王二十年 鲁襄公二十二年(公元前 551 年) 卒于周敬王四十一年, 鲁哀公十六年(公元前 479 年)。据史料记载, 当时鲁国人的平均寿命为三十五岁左右, 而孔子生长在医药落后的春秋乱世, 游走于坎坷多难的战国之时, 却能在世七十三年, 这在古代确属高寿。足见他对修身养性甚有研究, 而且身体力行, 长寿有道。

老者安之 尊老爱幼

孔子首先倡导尊老敬老, 有一次和弟子颜回、子路等谈论各人志向时, 当谈及他的志向时他说: “老者安之, 朋友信之, 少者怀之。”(《论语·公冶长》) 他想给年老之人创造一个安定的社会环境, 使老人们能够安逸地度过晚年生活, 使年少的人得到关怀, 尊老爱幼。要求人们孝敬父母, 并且斥责遗弃老人的行为说: “弃老取幼 家之不详。”(《孔子家语》) 他认为敬老养老必须从上面做起, “上敬老 则下益效” 才能形成社会风气。他在论仁德之道理时又说: “父母在 不远游 游必有方” “父母之年 不可不知也, 一则以喜, 一则以忧”(《论语·里仁》) 正是由于孔子的倡导 逐渐成为中华民族几千年来尊老、敬老、爱幼、孝悌的优良传统 社会上形成以孝为重, 以不孝为耻的风尚。因此, 亦出现了许多有关老年人的生活起居, 健康保健的专著, 这对后世的老年学、老年医学以及延缓老学等, 均具有深远的影响。

起居有常 十项不食

孔子对于自身的日常生活, 起居饮食都有一定的规律性, 十分讲究 很注意与健康的关系。《论语·乡党》里记载 在衣着方面 当

暑 袗絺绤”即在暑天炎热季节 他穿的是粗或细的葛布单衣 既能透汗 又非常凉爽。洗澡时“必有明衣”即用棉布做成的浴衣。睡觉时“必有被衣”。睡觉的姿势 孔子则以“礼”的要求提出“寝不尸 居不容”睡觉时 不可采取象死尸那样仰天挺身地躺着 他主张睡觉要侧卧而眠。现代医学证明，以朝右蜷卧为最佳睡姿，这样不致于压迫心脏。“居不容”是指平时在家闲居，不必象待客作客那样 穿戴得衣冠肃整 拘泥庄重 可以轻裘缓带 悠然自得。“食不语 寝不言。”在吃饭进食的时候不要高声谈笑或打骂孩子 宜专心致志，有助胃的受纳消化。睡觉时也勿要讲话，应静静地安然入睡。在饮食方面 坚持十项不食：“食饘而胝 鱼馁肉败 不食。”粮食发霉变质 鱼和肉腐烂 都不能吃。“色恶 不食。”无论什么食品 颜色变得难看 不能吃。“臭恶 不食。”气味不正或难闻的食物 不能吃。“失饪 不食。”食物烹调不当或不得其法 半生半熟，不能吃。“不时 不食。”不到该吃食的时候 或不合时令的食物 不能吃。“割不正 不食。”不按正规方法宰割的肉 不能吃。“不得其酱 不食。”没有酱醋适当的调味品 该用酱醋的地方不去用 不能吃。“肉虽多 不使胜食气。”酒席宴上鱼肉之类虽多 但吃它不应超过饭量 饮食必须要有节制。“沽酒市脯 不食。”从集市上零买的私酒和久腌制的肉干 怕不洁净 不能吃。“不撤姜食 不多食。”食物总要放上点姜末，温中开胃，以助消化，但也不要多吃。他还说：“祭于公 不宿肉。”祭肉不出三日。出三日 不食之矣。用于祭祀典礼的肉，不能留到第二天再吃，别的祭肉留存不超出三天，超过三日也不能吃了。今天，虽然没有什么祭肉，但从孔子的话里，我们可以了解到当时就已有变了质的肉不能吃的告诫。他的饮食总则是“食不厌精 脍不厌细”“，食无求饱”“，齐必变食”要求经常改变饭菜花色品种，精细搭配。在两千多年前孔子提出这样的饮食卫生标准，确实是很了不起的。

怡畅情志 安贫乐道

孔子是位心胸开阔 豁达达观的人 平日喜乐不喜忧。生活虽然清贫，可精神十分愉快，经常是粗茶淡饭，曲肱而枕，且乐在其中。在简陋的居所里研究学问，也是“发愤忘食，乐而忘忧，不知老之将至”。他经常告诫弟子们，要养成心情开朗，宁静乐观的性格，“君子坦荡荡，小人常戚戚”（《论语·述而》）；“君子不忧不惧”。他厌恶那种怨天尤人，患得患失的情绪，常对弟子们说：“在邦无怨，在家无忧”，“不怨天，不尤人”。要有高尚的涵养，大度的胸怀，不要因为一些小事情而生闷气，使人抑郁，积久成疾。就是自己生了气，也不要迁怒，不要把怒气发泄到别人身上，学会制怒，以理制情，保持乐观。愉快乐观的情绪，则是长寿的首要因素。

人生三戒 富有哲理

孔子从医学的角度曾谆谆教诲学生，论说人生有“三戒”，并且把控制色欲作为三戒之首。他说：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”（《论语·季氏》），这三戒甚有哲理，一个人处在未成年时期，生理上初步发育成熟，性机能日趋旺盛，此时，一定要有所克制和约束，绝不能肆意放纵，迷恋色情。因这时期“血气未定”，身体犹待发育充盈，如果极情纵欲，则无异为竭泽而渔，给身体造成损伤，甚至酿成难测的后果。壮年时期精力充沛，“血气方刚”，要防止好勇逞强，与人搏击殴斗。至于人到了年老的时候，“戒之在得”更不可争强好胜，遇事斤斤计较，患得患失。祖国医学认为，年老体衰，原本血气已虚，五脏皆弱，最不宜浮想妄念，以动血气。若贪得无厌，必然思虑损伤脾胃，饮食不振而致气血生化乏源，所欲不达，心烦意乱，昼日精神浮躁，夜晚辗转难眠，则更使心血暗耗，气血益衰。至此，殫精竭虑，长此下去，势必更伤五脏，心脑血管病疾，罹患而来，岂能长寿。因此，老年人更应注意维护自身健康，保持晚节，既要防止贪图财利，也要防止贪恋色情。

养性修身 大德必寿

孔子明确提出了道德修养与寿夭的关系，认为只有讲道德的人才能得以高寿。他在《论语·雍也》里指出仁与智者怡情的区别，“知者乐水 仁者乐山。知者动 仁者静。知者乐 仁者寿。”就是说聪明有智能的人通达事理，喜欢川流不息的江河。有仁德的人爱安定沉稳，喜欢厚实不移的山岳。聪明智慧的人喜欢活动，有仁德的人爱幽静。有智慧的人胸襟洒脱开阔，所以能够享受生活乐趣，有仁德的人因涵养深厚，所以大多可以长寿。据传，鲁国的国君哀公曾问孔子：“知者寿乎 仁者寿乎？”孔子肯定的回答说：“然 知者乐 仁者寿。”孔子所倡导的“仁”是指社会生活中人与人的相互友爱情感。医学 古人称之“医乃仁术”从字形上看 仁字则是二个人，它寓意着遇事不要老考虑自己，还要想到别人。医生要想到病人，关怀病人。患者也应想到医生，尊重医生，在交往中从人道出发都要“仁者 爱人”互相理解。孔子在讲学授业教育学生以“仁”处事的时候说：“己所不欲 勿施于人”；“己欲立而立人 己欲达而达人”；“不能正其身 如正人何？”这些精句妙言 至今仍熠熠生辉，它包涵了中华民族的传统美德。后来，孔子又再次强调“大德必得其寿”要求人们“修身以道 修道以仁。”所以说 养生贵在养心 而养心首先养德。心无私欲 讲道德 重仁义 有利心志安定 气机调和 血气生发 人体正气旺盛 则能防邪气入侵 性善德高 百病不出 多可登上“仁寿之域”。孔子还提出“德润身 心广体胖。”这里所讲的润 是滋润、丰润。广 开阔、坦率。胖（音 pán）安详舒适。意思是德高望重之人，内心无所愧疚，外貌自然安泰。要身体安康 就必须优化德行 首先要动静相济 动中取乐 健身祛病 静中取乐，养心调神。其次是知足常乐，正视自身的社会角色，不苛求于己 随遇而安。再其次是乐于助人 热爱生活 和谐人际 与人为善 正是这些友爱的情感 最能温暖人心 最能增进人生价值 促进身心健康，益寿而又延年。他的这些养生要旨，就是在科学发达

的今天，仍有许多可取之处。孔子以德助寿之论点，对后世养生家、医学家产生了深远的影响。如《黄帝内经》、嵇康的《养生论》、葛洪的《抱朴子》、孙思邈的《千金方》等，都十分注重道德、医德的修养。

医和论寿

根据周朝春秋末年，鲁国史官左丘明所编写的我国最早的史书之一，《左传·昭公元年》记载 晋国（今山西东部一带 河北河南部分）国君晋平公姬彪（公元前五五七年—前五三二年）患了重病 征召国内许多医生治疗 病情非但不见好转 而且越来越重 当时晋国王室与秦国王室有着联姻的亲戚关系，晋平公听说秦国多名医 便派员到秦国请求高明的医生前来救治 秦国（今陕西、甘肃一带）国君秦景公（公元前五七六年—前五三七年）听了来使奏告，即委派医和星夜赶往晋国给晋平公治病。医和，为秦国当时良医之一，其姓及生平不详，名和，因其医术高明，群众尊称他“医和”因此成了他的名字。

医和到了晋国，看到晋平公面黄肌瘦，精神萎靡，迷迷糊糊的样子 就给他作了仔细的诊察 询问了病情 然后长叹说：“疾不可为也 是谓近女室 疾如蛊 非鬼非食 惑以丧志……”意思是说 这病疾不是药物可能治的啊，是因为 女色太多 房劳过度 是一种迷惑淫乱之病 既不是鬼神作祟 也非病从口而入 而是沉溺女色 心花意乱造成的。晋平公听了医和的论断，心中不甚服气便反问道：“女不可近乎？”意思说 难道女人就不可接近么 医和对曰：“节之……无以生疾。君子之近琴瑟，以仪节之，非以悖心也。天有六气 降生五味 发为五色 征为五声。淫生六疾。六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时 序为五节 过则为灾 阴淫寒疾 阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。……令君不节不时 能无及此乎？”医和回答晋平公的这段话的意思是说 女人并非不可接近 但不能荒淫无度 房劳太过 要注意节制 晋平公听了不

再吭声，于是医和耐心地解释道：“前代圣王的音乐，是用以节制百事，表示着一定的礼仪、礼节，而不是用以淫乱心志的，所以音调和谐庄重。对于那些淫声淫调，君子是充耳不闻的，所以不受诱惑，不会得那些想入非非之病。这说明音乐是需要节制的。听那些靡靡之音的音乐，就会使你心神迷惑，沉溺女色，花天酒地的生活，这样下去必然会得病。”医和又进一步指出：“人们要健康长寿，不仅日常生活要注意节制，而且做任何事情都不能超过限度，太过了，好事也会变成坏事。譬如天有六气，六气调和，有利于禾苗生长，就会产生甘、苦、辛、酸、咸五味的食物或药物。如果六气太过，失于和调，就会影响人体发生疾病。天的六气就是阴、阳、风、雨、晦、明也，就是六种不同的气候，分属于四季，所以一年四季，季节不同，气候各异。六气太过，就会发生自然灾害，阴气太盛，就会产生寒病，阳气过盛，就会得热病，风过盛，就会四肢不利，雨太盛，就会患肠胃病。不分昼夜，不注意休息，日间操作，夜近女色，这样会使心神迷乱而得心病，荒淫无度，则成阴虚内热之蛊疾。现在您既不节制房劳，又不与四时变化的气候相适应，能不得这样威胁生命的疾病吗？”晋平公默然，无言以对。医和告辞晋平公，晋国的大夫赵孟（即赵武）送医和出宫门时问道：“何谓蛊？”对曰：“淫溺惑乱之所生也……”赵孟曰：“良医也！厚其礼而归之。”此意为赵孟陪送医和时询问医和说：“您说国君患的是蛊疾，什么叫做蛊呢？”医和回答说：“蛊（音古）就是荒淫无度，溺恋姿色所造成的。蛊字从皿，从虫，把许多虫放在器皿中，使相互对咬，最后剩下的就叫蛊。男女无度的相交，也等于互相对咬，国君因女色过度而病，所以叫蛊。”赵孟听了，十分钦佩，称赞医和真不愧为医技超人，乃高明的良医啊，便厚礼相赠给医和，送他回去。

通过医和给晋平公诊病这个简单故事，同时说明了几个问题；第一，暴露了晋平公的极端腐朽糜烂的宫廷生活。第二，医和的论述，使晋平公、赵孟等不仅明白了疾病是怎样发生的，而且懂得了