

第一部分

古人养生概述



## 1. 古人养生的启蒙和早期发展

健康、长寿是人类的美好愿望，这早在原始社会后期就有所表述。“上古人民，竞争日烈，兵器不可须臾离。然民不习劳，则敝弱多疾，而服兵之役弗克胜。故古人又作为乐舞，使之屈伸俯仰、升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨，庶步伐整齐，施之战阵而不愆，此古人重乐之本意也。”（刘师培《古乐原始论》）。这里虽是讲原始人类用舞蹈来为战斗进行身体训练和队形训练的情形，但从“敝弱多疾”、“和柔其形体”、“节制其筋骨”等词句，我们不难看出原始养生术的某些痕迹。及至殷商时期，人们则把“寿”、“康宁”、“考终命”看作是人生最大的幸福。此时巫医兴盛，并用占卜来治病，但有时也结合占卜使用一些药物，用现代观念看，巫术治病是不科学的，但在巫医使用药物治疗病的过程中，也积累了一些医疗保健养生知识，《吕氏春秋》中：“用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年”的长寿之法得以确立，它使古人摆脱了“生死有命，富贵在天”的天命思想的桎梏。特别是春秋战国时期，代表新兴地主阶级利益的思想家们，站在时代的高峰，在总结和批判前人哲学思想的基础上，猛烈抨击天命思想，公开宣称天是无意识的自然物；人类的吉凶、福祸、贫富、病全，都不是天的意志，而是通过后天的努力可以使其变化的，其养生长寿之法就是“顺生”、“节欲”、“去害”、“运动”。“养备而动时，则天不能病，……养略而动罕，则天不能使之全”（《荀子·天论》）。这种用人事来代替天意，用人力与自然界作斗争，并使天地万物都为人所利用的人定胜天的思想，不但为当时新兴地主阶级在确立和巩固封建专制统治中提供了思想武器，也为养生术的兴起提供了思想基础。荀子的这种强调运动才能使人健康的思想，也是古代养生正确发展的基本思路。

## 2. 古代是如何探索生命衰老的

中国古代探寻“长生不老”的问题是从两个方面展开的，一是寻找“长生药”；二是探索生命衰老的原理。

早期的“方士”认为：人服药就是摄取药性。要想“长生不老”须从永恒不灭的物质中去摄取其“永恒性”。这样人们就自然想到了“黄金”和“玉石”，因为大自然提供的这两类物质有“永恒不灭”的特性，把这些物质放在火中煅烧，它们是“百炼而不消”；埋在地下是“毕天而不朽”。有人曾试想把黄金和玉石做成丹药，人服后就摄取黄金、玉石的永恒不灭性而“长生不死”。因此方士们主张服食“金丹”和“白玉”，认为“服金者，寿如金”，“服玉者，寿如玉”。服食“金丹”，和“白玉”，在原理上是假借外物的不灭特性，来坚固自己的身体。这是一种朴素的唯物思想，它的主要错误是把生命现象与非生命现象简单地等同起来，这种思想甚至在现代的部分人中仍然存在。

方士们的这些猜想，让后来的追随者都付出了惨痛的代价。因为真用“黄金”做丹，一是不易被人体吸收，大部分随粪便排出去；二是即使少部分被人体吸收后不仅不会长寿，反而造成慢性中毒。加上黄金昂贵，不是一般方士用得起的，他们就寻找人工合成的办法来炼制“金丹”。他们用铅粉与汞烧炼成一种金黄色的铅汞合金代替黄金做丹，而铅和汞都是有毒的重金属，服食这样的“金丹”后人会中毒死亡。这种“金丹”理论间接推动了冶金业的发展，却让一些想获得长寿的人献出了自己的生命。许多道士和信奉金丹的帝王，达官贵人都因服“金丹”而死于非命。《红楼梦》里的贾敬就死于服“金丹”。

后来道教中的“神仙派”又在佛教尊崇高僧“舍利子”的启发下发明了“炼内丹”的理论。因为“金丹”理论的要求有“放在火中百炼而不消”这一条，“舍利子”不正是有“百炼不消”的特点吗？于是道士们猜想“舍利子”可能就是人体中产生的“金丹”。人可以利用它的“不灭性”来使人延

年益寿。于是寻求炼“人体内生金丹”的理论与方法兴起，这样既可弥盖“外丹”失败对道教教义的影响，又可倡导一种新的修炼长寿的方法，加上道教中原就有主张练气功的修炼派与理论，这样道教中炼“内丹”的教理，就逐渐成了气候。并认为人体内生“金丹”，就像妇女怀孕一样产生的，同时也把人的小腹部称做“丹田”，把人体中的气、血称做“铅、汞”或“龙、虎”等等。这沿袭了“外丹”理论中的一些名词，以标明“内丹”是有道教教典依据的。宋、元之后，“内丹”派成为了道教主流，这之后的道教经典差不多都是阐述炼“内丹”方法的。

在理论方面，道士们从对自然界的观察与生活体验中去寻求解释“生命的原理”。用“阴、阳”两仪和“金、木、水、火、土”五行来解释天地万物的存在。成书于东汉末年的《太平经》中就用“精、气、神”来解释人体生命学的问题。道经认为：天有三宝：“日、月、星”；地有三宝：“水、火、风”；人有三宝：“精、气、神”。晋代初年的葛洪对“精、气、神”的观点有所论述。

我们的祖先从什么时候开始探索生命已无从查考，有文字记叙的研究至少可追溯到商、周及春秋战国时期。那时的“神仙方士”得到了统治者的重视，战国时期的齐威王、齐宣王、燕昭王均十分重视“神仙方士”。所谓“神仙方士”，实际上就是从事探寻“长生不死”之药为职业的人。有些人为了寻找“长生药”而进入人迹罕至的深山密林之中，有的人一进入深山之中就再也未走出过山林，后人不知其所终，然或一二樵夫见过他们传闻于世，使人们对他们产生了“云深不知处”的神秘感觉，称之为“仙人”，可以“长生不死”，不再与凡人为伍而食人间烟火。“仙人”的“仙”字，就是一个人字旁加山字，表示长住山中修行找药的人。至于方士虽也是寻找“长生药”丹方的人，人们对于他们也感觉很神秘，但他们不一定远离人群，人们就称之为“方士”。秦始皇就曾派方士徐福携带童男童女千人出海在海岛上寻找“长生不老药”；汉代的汉武帝也曾十分宠信“方士”东方朔。“神仙方士”本来都是中国古代一些探索生命与自然的原始科学家，由于他们所做的工作带有一定的神秘性，使人们对这类人的行踪产生了许多神

秘的传说，这也是中国神话故事产生的源泉。

汉末中国道教兴起，“神仙方士”被道教所容纳，成为“方仙道”，使探索“长生不老”有了一定的组织形式和“理论体系”。

自古以来，中国和西方均在不同的地方，用不同的方法探索着生命学的问题。中国古代文化发源早，在思想领域很活跃，曾出现百家争鸣的局面。这样也使中国人多注重哲学思想方面的探讨，而不太注重动手做实验。多从抽象思维来认识世界，满足于表面的认识和生活体验。还有一点，中国几千年的历史，均是以封建体制为中心的文化，把维护封建体制的文化当作正统文化，视一切对自然的探索和技术的发明，都当作非正统的东西，不能登大雅之堂的“雕虫小技”，这样也阻碍了科学的发展。古代西方文化背景不同，其文化发源相对较迟，加上都是以宗教政治为中心的文化，它们不允许有思想领域的多维性，但却不反对在自然探索中做实验，使许多有思想见识的人不得不把精力集中于对自然的探索上，发展了“实验科学”，也从精细的角度研究了生命科学的问题。

### 3. 怎么能知道古人正常寿期呢

根据古代的史述，考证出尧、舜、周公、邵公、老子、商高宗、周穆王的年寿皆在百岁以上，周文王、武王亦有九十多岁。

怎么能够知道人的寿命是以一百年为正常期限呢？其实世间有很多实例。

儒者说：天下太平的时候，人们大多生得身材高大，年寿高至百岁左右，这是内外阴阳二气和调的缘故。《尧典》说：“我在位七十年。”尧找到自己的接班人舜，舜经过二十年的工作考验，而后登位。尧退位以后又过了八年晚年生活而逝世。尧自登位至逝世共九十八年，他未登位的时候一定已经成年，这样计算起来便是一百多岁了。《尧典》又说：“舜自己生活三十年，协助尧工作二十年，在位五十年，到南方巡游时才死。”正好是一百岁。周文王对武王说：“我的寿命是一百岁，你的寿命是九十岁。我让给你

三岁。”后来文王果然九十七岁逝世，武王死后，周公摄政七年，归政于成王后退休欢度晚年，也在百岁上下了。邵公是周公之兄，直到康王的时候，尚任太保之职，年寿当有一百多岁。圣人秉受的是天地间阴阳和谐之气，所以能够达到人的正常寿限。阴阳和谐之气是政治安定、天下太平带来的结果，所以太平之世往往多有长寿之人。

一百岁的寿数，大约是人寿的正常限度。就像很多植物到了秋天便会死去一样，那是这些植物的正常寿限。有的植物不到秋天就死了，有的过了秋天仍旧未死，也就象人一样，有的不到百岁就死了，有的过了一百岁仍旧未死。有的植物能够越过秋天不死，就象很多人的寿命能够超过一百岁乃至三百岁。相传老子活到二百多岁，邵公活了一百八十岁。商高宗在位一百年，周穆王在位一百年，连同没有在位的时间，他们也都活到了一百三、四十岁。

#### 4. 古人对长寿的认识

健康长寿是人类本能的要求，我国古代有很多关于长寿的传说和神话，都反映了这种愿望；健身养生是一个古老而长久的课题，早在几千年以前，我国许多学者和医学专家就对此进行了探索，并积累了“养生”、“摄生”的经验。如《黄帝内经·素问》中写道：“……法于阴阳、和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

健康长寿，是人类本能的愿望和追求，也是一个重大而古老的话题。

我们的先人，在很早以前就面对广阔无垠的星空，根据自己的理想和想象编织出许许多多美丽的神话和传说。老人星传说就是这些神话和传说中的一个。老人星，是南部天空的一颗星，亮度仅次于天狼星。我国南方可以看到它在近地平线处出现。西方人称它为船底座 A 星，这颗星距地球 196 光年。

“老人星”虽然离我们很远，可望而不可及，但我国古人却对它加倍宠

爱，将其视为长寿的象征，称为南极老人星或寿星。

古人在神化“老人星”的基础上，还进一步将它人格化，把它想象成一个扶拐杖，慈眉善目、笑容可掬、前额高高隆起的老翁。“霄汉中间现老人，手捧灵芝飞蔼绣。葫芦藏蓄万年丹，宝篆名书千纪寿。长头大耳短身躯，南极之方称老寿。”这是《西游记》第七回中对老寿星形象的描述。后来人们又将这一形象制成绘画、雕刻等艺术品。民间老人过生日，将此老翁之像张贴于堂中，小辈们也将有老翁像的礼品送给长辈祝寿。过生日的老人也乐意别人称自己为“老寿星”。

## 5. 古代传统抗衰老的途径

“天地之间以人为贵”，而人的生命又有生、老、病、灾、伤、死等现象。于是先民们必然要去研究如何生活、益寿、除疾、治伤、防灾诸问题。这就产生了医学和养生学。

保养精气、顺其自然、气功修炼，是老子对中国养生学三大贡献，是极其伟大的建树，至今仍然放射着光芒。老子是春秋时思想家、道教创立人，也是气功养生的创始人，是中国养生学的始祖。

孔子是古代的思想家、政治家、教育家，是一位身体高大、体格健壮、文武双全的能人。他在距今 2500 年前“人生七十古来稀”的时代活到 72 岁，成为“大成至圣先师”，是与他的养生观点——不息则久、大德必寿、健身为本、食行有道紧密相关的。孔子的养生观至今仍在我国广为流传。

扁鹊是我国古代一位医术高明的医生，曾为秦武王、齐桓侯、晋昭公时的赵简子看过病，救治过虢太子和赵太子。他一生周游列国、治病救人，毫无自私自利之心。

华佗的五禽戏，是当今运动健身的典范。他有两个弟子，一个叫吴普，一个叫樊阿，他俩都向华佗请教养生方法，结果都得高寿。吴普 90 多岁仍然耳聪目明，牙齿坚固；樊阿 100 多岁时头发、胡子都还乌黑发亮，精神气力比青壮年还旺盛，可见华佗养生术的效果十分显著。华佗传给吴普的养生术



叫五禽戏，是一套医疗体育的养生方法；传给樊阿的是一张服食秘方，名叫漆叶青黏散，属于药物养生。

圣医张仲景是东汉末年杰出的医学家，他的“养神畅志，立志修德”的精神养生法，为今日的精神养生奠定了根基。他的饮食“两五、配五加新鲜”，即主食为五谷杂粮相兼，粗细搭配；副食中菜肴的性味与烹制的味道要五味适合；所用饮食要与四季气候特点相结合，饮食品原料都要用新鲜的，开辟了四季饮食养生的新纪元。

此外，还有晋代的葛洪的养生方法保精（房中术）、气功、服药（养生药物）；隋唐时期的名医孙思邈的十大养生要素，即“一曰啬神、二曰爱气、三曰养形、四曰导引、五曰言论、六曰饮食、七曰房室、八曰反俗、九曰医药、十曰禁忌”，为历代养生学家所推崇。我国历史上惟一的女皇帝武则天的习文练武，奠基立业；信念坚定，处事果断；雍容大度，胸怀开阔；坐禅修道，调养身心；游览风光，和悦身心；赏花斗草，怡乐情趣，使其一生度过了漫长的 82 个春秋。唐代诗人白居易一生中经历了代宗、德宗、顺宗、宪宗、穆宗、敬宗、文宗、武宗、 8 个皇帝的统治，纵观其养生妙方，可归纳为：清贫高洁重养德；乐以释忧养心神；戒美味节色欲；气功服食持修炼。北宋文坛泰斗苏东坡在中国养生史上颇有影响，其主要养生法则为：淡泊以养性；利济以养德；游览以怡情；节欲以保精；翰墨以养神和修身以保健。苏东坡在饮食养生方面也颇有考究，主要表现有：主张素食淡味，提倡饮食清淡；主张饮食要有节制。提倡用茶漱口，保持口腔卫生；重视食疗，注意食物的药用功能。被宋朝皇帝封为“神功妙济真君”的许逊，寿至 136 岁。他根据四季，采用不同功法，如肝主春、心主夏、肺主秋、肾主冬、脾主四季，又兼老人五脏多虚，所以都采用补法，可使脏气旺盛，战胜病邪，延年益寿。他创建了四季导引长寿术，即春补肝脾术；夏补心脾术；秋补肺脾术；冬补肾脾术。

南宋著名爱国诗人陆游，寿高 85 岁，这在当时是罕见的。陆游的养生术有：读书有味身忘老；诗作万首释忧患；存神止虑自长年；学道当于万事轻；习武扫地勤为是。寿高 150 岁的明代音乐家冷谦的养生术有三：一是爱

好音乐，心情乐观；二是善于按摩和气功，既炼神又炼形；三是在日常生活中注意养生，总结了养生十六宜即：面宜多擦，发宜常梳，目宜常运，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，肢节宜常伸，足心宜常擦，皮肤宜常干。上述实例，只是我国古代养生百花园中的一束，中医养生书籍或医学书籍宝库中有许多记载，值得我们很好的继承、发扬和探索。

## 6. 宋代人的养生方法有哪些

宋代许多人都非常注意养生方法，认为注意平时的生活起居，能使人保持旺盛的精神，强健的体魄，并从早起、穿衣、晚睡、刷牙、叩齿、洗脸等生活细节做起。宋人《养生类纂·人事部》记述：“凡鸡鸣时，叩齿三六遍迄，舐唇嗽口，舌撩上齿，齿之三过，杀虫补虚劳，令人强壮。”“早起，先以左、右手摩肩、次摩脚口，则无脚气之疾；或以热手摩面，则令人悦色；以手背揉眼，则明目。”“或摩手令热，以摩全身，从上至下，名‘干浴’，令人胜风寒时气，寒热头疼，百病皆除之。”早上起床梳头千次，能使“五藏之气终岁流遍”，称为神仙洗头法。晚上睡觉也有养生之法，北宋著名思想家邵康节在《能寐吟》中指出使人睡不着的原因有五：“大惊不寐、大忧不寐、大病不寐、大喜不寐、大安不寐。”因此，他总结出睡眠前必须要首先摈弃情绪波动带来的干扰，即睡前必须先息心，才能睡好。宋代蔡季通在《睡诀》中也指出“先睡心，后睡眠”，并说：“睡侧而偃，觉正而伸，早晚以时”。也就是说好的睡眠要按时起床，并保持侧身屈膝的姿势。从解剖结构特点来看，人的心脏偏向左侧，因此，左侧躯干在上，右侧躯干在下，有利于心肺功能舒畅，促进睡眠。苏轼在谈到睡眠经验时说，初睡时，先在床上把四肢放得舒舒服服，对不舒服处进行自我按摩，然后静心息虑，闭目静听呼吸直到均匀细微，四肢百骸，无不通和，睡思既至，即安然入睡。睡眠之前，用温水泡洗脚，也很有效果。《琐碎录》记载：“濯足而卧，四肢无冷疾。”

穿衣服得法也能达到养生的目的。蒲虔贯《保生要录》中提到，衣服厚薄，欲得随时合度，暑月不可全薄，寒时不可极温。这里包含着一定的辩证法思想。据他自己说：“臣少也多病，留心养生，研究既久，编次云就，其术简易，乘闲可行。”认为古人养生“节目太繁，行者难之”，并在实践中创造出一种简单易行的适合日常生活的养生方法，称为“小劳之术”。据《保生要录》记载：“养生之人，欲血脉常常行如水之流，坐不易至倦，行不易至劳，频行不已，然宜稍缓，即是少劳之术也。”其功法大抵如下：“手足欲时其屈伸，两臂欲左挽右如挽弓法，或两手双拓上下如拓石法，或双拳筑空，或手臂左右前后轻摆，或头顶左右顾，或腰胯左右转，时俯时仰，或两手相捉，细细捩如洗手法，或两手掌相摩令热，掩目摩面。”这种方法简单易行，有空就可练习，能迅速达到全身轻松，筋骨舒展，血脉畅通，且促进消化功能和增强视力的功效。

饮食养生也是宋人养生的重要方法，中国传统的食品，十分注意“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充；气味和而服之，以补益精气。”南宋周守忠的《养生类纂》和蒲虔贯《保生要录》中有《论饮食门》等论述到饮食方面的养生。现简要归纳如下：①强调饮食的重要性。提出“饮食者，所以资养人之血气。血以荣华形体，气则卫护四肢。精华者，为髓、为精；其次者为肌、为肉。”②饥而后食，饥饱适中。强调“饮食有节”，先饥后食，先渴后饮；食不过多，饮不过多，力求做到“饥中饱，饱中饥”的原则，否则吃得太多就会形成积聚而不利消化，饮用过量就会形成“痰癖”。③饮食次序，先热后冷。强调“凡食，先欲得热食，次食温食，次冷食”。还说：在热食之前，先吸几口气为宜。并提出食后应注意的一些事项：吃热食而出汗以后，不要马上用冷水洗脸，否则就会失去脸上的光泽；热食吃完之后，不要用醋浆漱口，否则产生口臭以及牙齿出血等情况。④强调五味平衡。周守忠论述到：“五味入口，不欲偏多。故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾，此无行自然之理也。”并且说：“凡言伤者，亦不便觉也，谓久则损寿耳。”黄庭坚也强调饮食必须防止过贪、过嗔、过痴的三种过错，达到养生之目的。

宋朝有许多养生家提出过在现今看来仍然是极为精辟的见解。南宋养生家周守忠在《养生类要》总叙中说：“我命在我，不在于天；但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆立恣意极情，不知自惜，故虚损生也。”“修身之法，保身之道，因气养精，因精养神，神不离身，乃常健也。”“夫善养生者养内，不善养生者养外。养外者实外，以充快悦泽、贪欲恣情为务，殊不知外实则内虚也。善养内者实内，使脏腑安和，三焦各守其位，饮食常适其宜。”“摄养之道，莫若守中，守中则远过与不及之害。”宋代皇帝也重视养生、敬老，对年纪大的老臣，往往待遇优厚，上殿奏事大多赐坐。宋代开国皇帝赵匡胤非常重视养生方法。在开宝三年（970年），他专门邀请学者王昭素为他讲学，并问其养身之术。昭素答：“治世莫如爱民，养身莫若寡欲。”宋太祖听后深感有理，将它写在屏风上，作为座右铭。宋太守也是如此，在端拱初年（988年），他亲自下诏“访天下高年”。青州（今山东）录事参军陈希梦九十余岁，退居临淄。太宗“召他人宫，访以养生之理”。陈回答说：“医无他术，惟少寡情欲，节声色，薄滋味，故得至此。”

总的来说，宋人关于养生是在总结前人基础上强调以下几方面要求：其一，人希望长寿，不靠天命，而是靠后天的保养；其二，保养应得法，必须把养形体与养精神两者结合起来，两者兼顾，不可偏废；其三，养生要强调适度，防止过头或不及；其四，养生的具体方法，包括平时起居、衣食、住行与情绪调节等多种方法。

## 7. 古人养生方法有多少

现代人重视自我保健，并提出了不少养生保健措施。其实，古代人的养生意识并不比现代人淡薄，他们也不断探求养生之道，并总结归纳出不少行之有效的方法，有些即使在今天仍被广泛应用。

### （1）静神养生

静神养生在传统养生学中占有重要地位。古人认为，神是生命活动的主

宰，保持神气清静，心理平稳，可以保养天真元气，使五脏安和，有助于预防疾病、增进健康和延年益寿。反之则怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，以至诱发种种身心病患。

### (2)动形养生

古人认为“人欲劳于形，百病不能成”；诗人陆游说“形要小劳之”，都说明古人认识到适度运动对健康的积极作用。古人在实践中摸索形成了如按摩、气功、太极拳、八卦掌、五禽戏等动形方式，以强身延年。人若贪图安逸，运动不足，或是劳累过度，则容易引起“劳伤”，也称“五劳所伤”，即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。

### (3)饮食养生

古人认为，合理饮食可以调养精气，纠正脏腑阴阳之偏，防治疾病，延年益寿。饮食既要注意“博食”，即以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，又要重视五味调和，否则，会因营养失衡、体质偏颇、五脏六腑功能失调而致病。

### (4)进补养生

传统医学十分推崇用滋补药物调理阴阳、补益脏腑、滋养精血。合理进补可以强身、防病、祛病、延年。进补既要辩证，又要适量，还应考虑顺应四时。服用补益药时，如系入肺药，在秋季比较适宜；如系温补药，则在冬季比较适宜。

### (5)固精养生

古人认为，精血是人体营养物质中的精华部分，是生命的物质基础，五脏六腑得精血的濡养，才能保持正常功能。如果性欲无节制，精血亏损过多，会造成身体虚弱，病变百出，减损寿命。《养生医药浅说》中记载：“未及成年即为婚……戕伐元阳……而使精衰，气弱神散，而其结果则患滑精、阳痿”，如果妇女性欲无度，也会导致肾气衰减。晚婚、节欲等保养阴精措施，可防阴精妄耗，延缓衰老。

### (6)经络养生

经络是遍布人体全身的一个“网络”系统，它控制血和气的运行流动。

以保证各组织系统的正常功能。《黄帝内经》经脉篇中说，经络可以控制人体一切功能，具有决生死、处百病、调虚实的作用。古代养生学家认为，疏通经络可作为摄生的重要措施，最简便的方法是经常刺激、按摩、针灸人体的三个重要穴位，即合谷穴、内关穴和足三里穴。合谷穴可以防治颜面及五官方面的疾病，内关穴有助于防治心脏病，足三里穴则对五脏六腑特别是消化系统疾病有效。

#### (7) 顺时养生

古人认为，天有四时气候的不同变化，地上万物有生、长、收、藏的规律，人体亦不例外。人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须与四时相适应，不可反其道而行之。因此，古人从衣食住行等方面提出顺时养生法则。因时制宜调节自己的生活行为，有助于健体防病，否则，逆春气易伤肝，逆夏气易伤心，逆秋气易伤肺，逆冬气易伤肾。

#### (8) 修身养生

古人认为，凡追求健康长寿者首先应从修身养性做起。平日应排除各种妄念，多说好话、多行善事。古医家孟诜云：“若能保身养情者，常须善言莫离口”，“口有善言，又当身行善事”。孙思邈则说：“心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”养成良好品行，常做利于他人的事，可使自己心胸开阔、情绪安定。

#### (9) 调气养生

古人认为，人体元气有化生、推动与固摄血液，温养全身组织，抗拒病邪，增强脏腑机能的作用。营养失衡、劳逸失当、情志失调、病邪夹击等诸多因素，可致元气的虚、陷、滞、逆等症候，进而致机体发生病理变化。调气养生法主张通过慎起居、顺四时、戒过劳、防过逸、调饮食、和五味、调七情、省言语、习吐纳、行导引等一系列措施来调养元气、祛病延年。

#### (10) 减毒养生

古人认为，人若喜怒无常会致体内阴阳、气血失调，劳累过度会损伤脾气，伤于饮食则生湿、热、痰浊，冒犯六淫、疫疠（传染病），伤之外邪则百病丛生。这种致病因素对人体健康均可视为“毒”，因此提出以“减毒”来

保全真气的养生之道。通过饮食调理、服用药物及其他措施，减体内积聚之毒，可免生疾患，防早衰，延年益寿。

古人提出的养生方法很多，但上述方法经过验证，确实具有一定的科学性。

## 8. 古人认为男人过了六十岁脏腑逐渐衰老

古人认为：男子过了六十岁，先天之精渐渐消失，真元之气渐渐虚弱，五脏六腑的功能都已衰退，筋骨松弛无力，血脉短少急促，精神容易消耗分散，肌肉皮肤失去了昔日的光彩，一天比一天憔悴。很重要的一条，是需要借助于药饵的扶持保护，来培补后天。俗语说：“破屋容易修”，就是说的这个道理。古代的圣人、贤哲亲尝百草，选择出来作为药物，治疗人的各种各样的疾病，并且留下方剂之书以利后人，就是因为医药有着不可估量的回天之力。无奈世上很多服食药物的人，不注意日常保养，以致六气外侵，七情内炽，饮食不科学，这样，虽然每天都不断地进食人参、白术，但是就像用兵一样，轻兵上阵，敌人却很强盛，寡不敌众，不能收到好的效果是显而易见的。收不到好的效果就说人参、白术没有作用，抛开它不加研究，岂不是自己给自己带来祸害吗？

## 9. 古人认为延缓衰老应从青年开始

《黄帝内经》云：“圣人不治已病治未病”，就是说，疾病已经发生再去医治，就和临渴凿井一样，为时已晚，应当在疾病未发生前做好预防。所以，宋大儒邵康节有诗劝曰：“爽口物多终作疾，快心事过必为殃。知君病后能服药，不若病前能预防。”明万密斋在《养生四要》中进一步告诫说：“与其病后才服药，孰若病前能自防。”由此可见，科学养生的关键在于保健，保健的要领，在于预防疾病对人体质的侵害和年寿的损伤。懂得了这个道理，就能安不忘危，康不忘病，加强自我保健意识，平衡阴阳，顺应自

然，调节饮食，慎行起居，预防疾病，这是两千多年来中医理论和实践对养生学提出的一条重要指导思想。我国“预防为主”的卫生方针和这一思想是一致的，是一脉相承的。

但是，在现实生活中，人们往往忽略了自我保健和预防疾病的内在因素，往往把疾病看成是外因作用的结果，很少从自身找原因，如身体虚弱、饮食无度、困乏疲劳、缺乏锻炼、抵抗力差等多种致病的自身因素。把健康希望寄托在医药治疗上，甚至寄托在保健品和滋补品上，以此治疗与强身健体。事实证明，滥用补品，有害无益，甚至适得其反。

明朝名医万全一针见血地指出：“养生何必到老年，婴儿养护应为先，童幼有思又有想，不信请君问万全。”所以科学养生的着眼点应从童幼开始。忽视从幼保健，已经危及到少年儿童的健康成长。统计表明少年儿童患成年人常见病，近年来有增多的趋势。由于人民生活水平的提高，独生子女家庭日益增多，少儿的饮食结构发生了根本变化，精粉细粮、牛奶鸡蛋、鱼鸭肥肉、巧克力冰淇淋等高脂肪和高胆固醇食品已成为家常便饭，嗜好偏食已成为一种不良习惯，五谷杂粮很少进口，娇生惯养使少年儿童在生长发育过程中出现了一些不良倾向，儿童肥胖症屡见不鲜。很多大中专学生还患有不同程度的心理障碍。对肥胖型的胖墩儿，专家明确指出，这是一种严重的“营养不良”，其恶果是会造成儿童的性早熟、性发育不全、罹患成年性疾病、影响智力发育等不良后果。关于心理障碍，专家提醒学生家长和社会要共同关注，消除心理障碍。

从中青年人群看，一部分人由于缺乏自我保健意识，有的人经常头痛、头昏、胸闷、失眠，他们被工作紧张、竞争激烈、生活节奏快折磨得困乏无力，记忆力下降。

## 10. 古人谈如何保养身体

人享尽天年活了百岁就会死去，从古至今，人有生就必有死。人只有不加速自身死亡的进程而已，哪有如今世人所说的飞升和超脱生死的呢？



有人问道：“既然人的保养如此简单明了，可为什么当今世人短命的多，长寿的少呢？”回答是：“饮食起居诸多行为，怎能全都由心支配而没有任何差错呢？甘醇美酒陈列于前，即使患病应有所顾忌，但有人却偏偏毫无顾忌；虽然疾病缠身，危在旦夕，但内心情迷意乱难以遏制；追逐功名利禄的心急迫无度，损伤身心却丝毫不觉。这就是如今的人与古人寿命相去甚远的原因，并非他们禀赋不同，的确是如今的人远远不如古人那么重视珍惜自己的身体。”

又问道：“我知道内守精神，然后才能使饮食起居有节度，那么现在内动外动都不取，专修静功以收敛精神，不是已得到内守的精髓了吗？”回答说：“如果不知道享受天年活到百岁必须除去心中欲念的道理，即使终日闭目，心中仍然只是一团私念，虽然形体安静，其实内心也是躁动的；那么事事遵循自然之理，不贪不躁不妄，这样就可以免却疾病而享受天年了。因为人易受意气支配，心中有关死生的杂念纠缠，越想求静内心越乱；如受自然之理支配，身体虽然正走向衰亡，但心底明亮心情愉悦，不求静它反而自静。如今世人所说的静，恐怕与古人所说的静大相径庭啊！”

又说道：“如果真是如此，敬请您为我详尽阐释一下。”回答说：“圣学博大精深，是我所不能透彻了解的。黄帝是一位知其精华的古圣人。现在放着古圣人的至理名言不听，而专信那些盲人的诡异邪说，甚至有可能导致丧失性命。”

又问道：“保养可以不用药物吗？”回答说：“规避风寒保证了皮肤六腑不受侵害，就不必服用麻黄桂枝这些调和营卫的药剂；劳逸调节有度而使五脏和筋骨不受损害，那么补中益气驱劳健步的药剂就不必服用了；戒色欲养精血，正思虑养精神，滋阴降火养营凝神汤又有什么用呢？饮食清淡，养足气血，那么四君子（译注：人参、白术、茯苓、甘草）、四物（译注：熟地黄、当归身、白芍药、川芎）、十全汤以及三合汤又有什么用呢？简要地说：血由气生，气由神全。神藏于心，养心不如寡欲。”

天地之间人最为尊贵，头像天脚像地。父母给我们的身体应当好好珍惜，《尚书·洪范》中论及“五福”的长寿是最重要的。