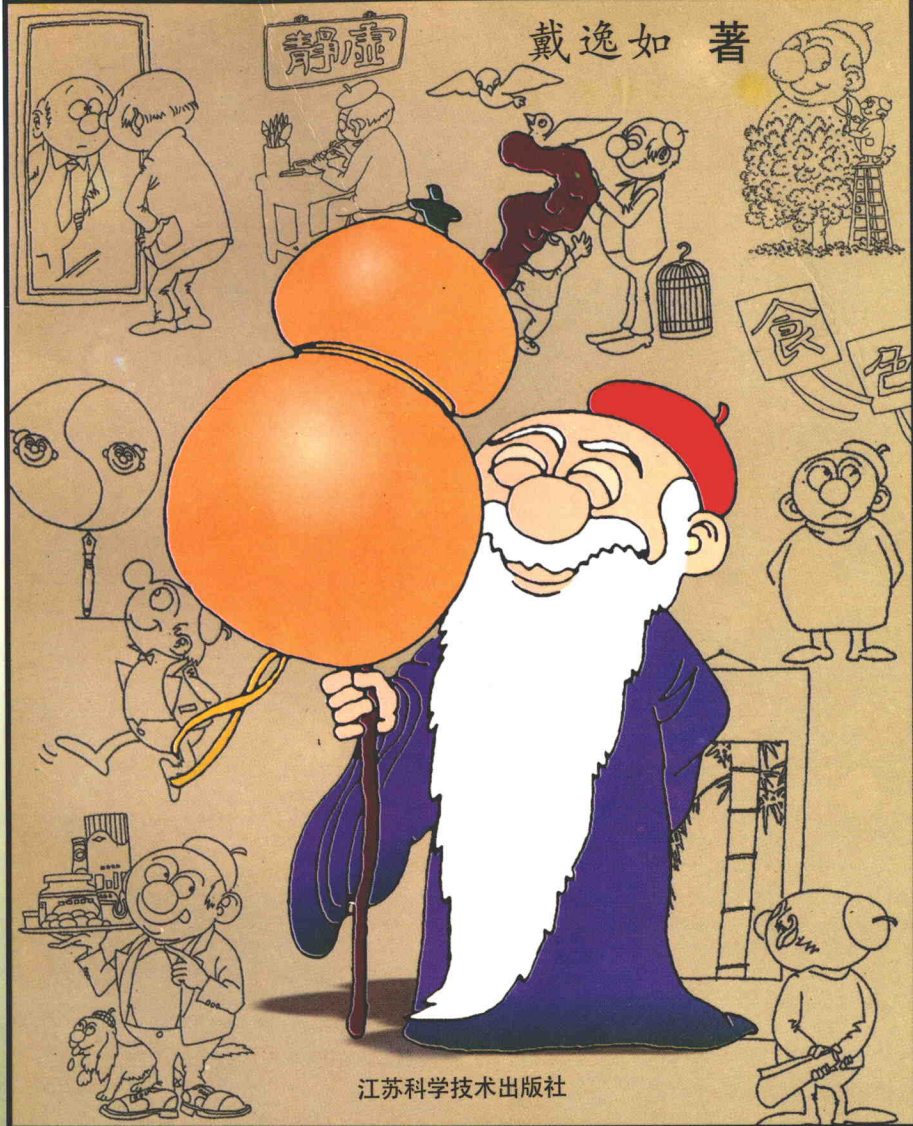


养生图话

戴逸如 著



江苏科学技术出版社

养生图话

戴逸如 著



江苏科学技术出版社

养生图话

著 者 戴逸如
责任编辑 沈 志

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 涟水县印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 6.625
插 页 2
字 数 165 000
版 次 1999 年 2 月第 1 版
印 次 1999 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—2700—7/R·478
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

金良

劉永題



序

养生,在医学范畴内是一门重要学问。我国历代许多哲人和医学名家各有精湛理论和宝贵实践。养生的目的,简言之,就是使人身体健康长寿。如欲实现健康长寿的愿望,必须懂得养生的道理,然后遵循其规律,悉心维护身体,而不要损害它。宋·张载说:“生,吾顺事。”《吕氏春秋》也说:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”这些话同样具有上述的含义。

健康长寿,固然是人人所欲,但现在有不少人孜孜矻矻于名利场上,纵情酒色于夜总会里,为了利己损人用尽心思。这些人自以为得计,等到神气耗伤、百病丛生之后才想到养生,大吃补药以冀续命,那真正无异于缘木求鱼了。

中华医学博大精深,不仅治疗疾病有独到之处,而且重视调摄和养生。注重平素养生,可使人身体日臻健康,病邪难袭,气血充盈流畅,寿过百岁而不衰,故有“上工治未病”之说。这比有病之后再治疗,无疑要高出一筹。盖“焦头烂额为上客”,怎比得上“曲突徙薪”,弭患于无形之中!

逸如是文学家,又是艺术家,两美兼具。他对祖国的养生学有浓厚兴趣,从古代哲学与中医典籍中精心选录出有关养生的格言警句,配以大众喜见乐闻的漫画,在《祝您健康》杂志上连载,深受读者欢迎。他的漫画造诣很深,不仅造型生动、线条流畅,而且寓意深远,声誉已远播海内外。他善于把丰富的文化精神包涵于漫画之

中。如本书中的养生漫画，亦寓有要健康长寿必先正心修身的深意。以技艺水平而言，它能使抽象者形象之，深奥者通俗之，生僻者譬喻之，耐看耐读，发人深省而泽惠大众。

最后，我想对养生之道谈一点意见。世界上任何事物都有生必有死，有成必有毁，这是自然界不可逾越的规律。只是因品类万殊而生存时间各不相同，有旦生而暮死者，有历千百年而尚存者。禀性不同，但生死、成毁的规律概莫能外。关于人的寿命，据史书记述和现代医学论证，一般可存活到 150 岁。目前人的存活年龄还远远没有达到应享的天年，当然此中有很多因素，而精神的不健康无疑是主要的。贪得嗜欲损其身，诈伪凶残乱其神，以致在很大程度上自折其寿。中医经典中有句名言：“心者君主之官，神明出焉，故主明则下安，以此养生则寿。”这提示我们，要身体健康，首先应精神健康。如果大家能多存一点淡泊、宁静、宽厚、忠恕以及舍己为公、与人为善的思想，不仅可使自身正气充沛、疾病远遁，而且还可一变社会的精神风貌，使寰宇呈祥和之气，人民登康乐之域。这是我个人的区区心意，愿与读者共勉。

江苏科学技术出版社拟将养生图话汇集付梓，逸如以序相嘱，我深感他的善良之心和精妙之艺，乃欣然为之命笔。

裘沛然

戊寅暮春作于剑风书屋

目 录

序	裘沛然
专气致柔	(3)
益生曰祥	(5)
清静为正	(7)
安居乐俗	(9)
道法自然	(11)
见素抱朴	(13)
去奢去泰	(15)
吐故纳新	(17)
静以养神	(19)
欲深机浅	(21)
衽席饮食	(23)
疾其杀之	(25)
心官则思	(27)
寡欲养心	(29)
静则少费	(31)
用新弃陈	(33)
久处其适	(35)
流水不腐	(37)
富贵致病	(39)

去其诱慕	(41)
君子正气	(43)
过用病生	(45)
盛世长寿	(47)
气渥体强	(49)
从之亦智	(51)
天地人气	(53)
顺阳长生	(55)
百日不复	(57)
却老复壮	(59)
蓄积生寿	(61)
春月养生	(63)
生长之门	(65)
形与神俱	(67)
有节不偏	(69)
虚静则寿	(71)
利体义心	(73)
节之而顺	(75)
仁人多寿	(77)
外泰内充	(79)
舒心和气	(81)
动摇消谷	(83)
积损成衰	(85)
养命避害	(87)
忽名弃味	(89)
君昏国乱	(91)
一溉之益	(93)
宝精行气	(95)

富贵重累	(97)
不禁不纵	(99)
谨务其细	(101)
清淡益寿	(103)
以少求静	(105)
叩齿梳头	(107)
淫贪危身	(109)
大用则竭	(111)
养生大要	(113)
常有所为	(115)
弱夭之因	(117)
强寿之道	(119)
寿夭在人	(121)
四时适身	(123)
洁身自爱	(125)
饮食之患	(127)
戒醉戒怒	(129)
小劳莫久	(131)
蓄书百卷	(133)
食宜则生	(135)
书画全神	(137)
修我灵气	(139)
心目皆安	(141)
存神想身	(143)
调中畅外	(145)
夜卧干浴	(147)
抑扬权变	(149)
道圆则通	(151)

冷暖自知·····	(153)
胜心伤和·····	(155)
莫读莫劳·····	(157)
衰老戒得·····	(159)
养生之道·····	(161)
双斧伐树·····	(163)
多笑多让·····	(165)
独宿一宵·····	(167)
神明之宅·····	(169)
爽口作疾·····	(171)
默拙即仁·····	(173)
心要常操·····	(175)
盆玩润眼·····	(177)
鸟语怡情·····	(179)
少寐大患·····	(181)
茶解肥浓·····	(183)
食熟食少·····	(185)
戒忿养肝·····	(187)
花熏身轻·····	(189)
有时有节·····	(191)
心有所思·····	(193)
死生小事·····	(195)
人需淡泊·····	(197)
餐饮七分·····	(199)
木石延年·····	(201)
浩然之气·····	(203)
跋·····	(204)

有两样东西确实能
使你长寿：一颗平静的心
和一个爱你的妻子。

所以，朋友，你不
妨静下心来和你的爱
人一起读读这本金玉
良言。





专气致柔

专气致柔,能婴儿乎?

——[春秋]李耳

诸位,本书开卷第一篇,我请大家品味这八个字。此八字出于《道德经》,李耳即老子。如果一个人能与大自然相溶,致柔致和,返朴归真,那么,就能像婴儿一样神全气和了。那婴儿状态正是养生的最高境界。

大科学家爱因斯坦在生活中童心未泯。他的朋友们认为他的生活是与纯真浑然一体的。他的生活极为俭朴,他对别人的尴尬和自己的错误都微笑待之,他对金钱、名誉、地位毫无兴趣,他经常把自己比作童话人物米达斯,他在顺境和逆境中都笑颜常在,他对“昨天被奉为偶像,今天遭唾弃,明天被遗忘,再过一天又被封为圣徒”的世态炎凉和反复无常一笑了之。他说,他在科学研究中最强烈而持久的力量是对大自然的热爱和愉悦。

童话作家安徒生,他一辈子生活在大自然与童话中,他的住房内外摆满了各种各样的植物、剪纸和玩偶。正是他的赤诚童心,使他度过艰难困苦,渐入佳境。

36岁时创办大型管弦乐团的曼陀凡尼,对柴可夫斯基、迪斯尼的童话音乐情有独钟。他的乐团的和谐悦耳的独特音响色彩在全世界上空飘荡。

他们的业绩和高寿,都非偶然。



益生曰祥

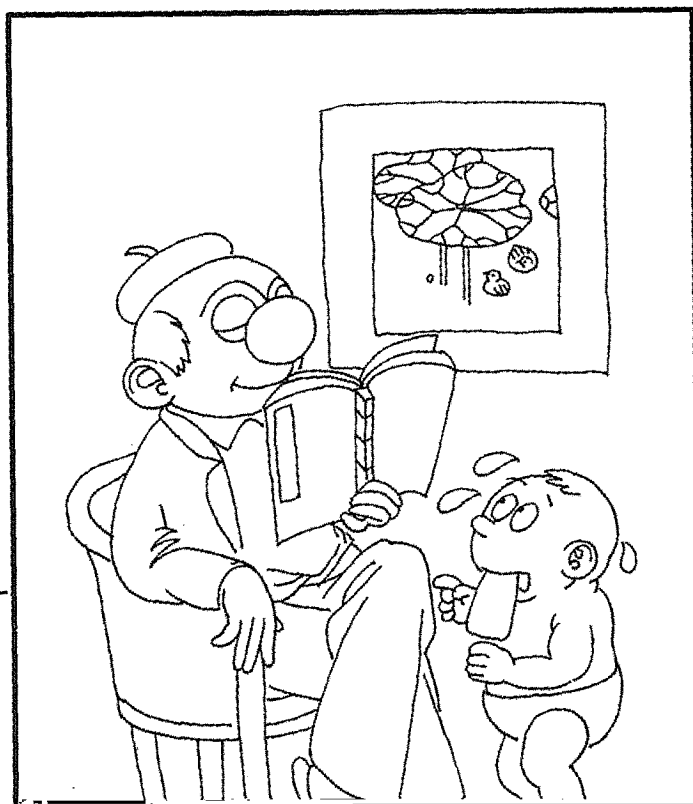
益生曰祥。

——[春秋]李耳

据《史记》记载：“老子者……姓李氏，名耳，字伯阳，谥曰聃。周守藏室之史也。”老子是我国古代伟大的哲学家、思想家，是道家的奠基者，也是个具有神秘色彩的人物。孔子曾问礼于老子，然后说了如下一段话：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走……至于龙，吾不能知，其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”可见孔子对老子评价之高。《老子》五千余言，又称《道德经》。“益生曰祥”即出于《道德经》。

人们常常喜欢说吉利，道吉祥。什么才是吉利、吉祥呢？老子说得简洁明了：“益生曰祥”。用现在的话来说，就是：有益于生命的叫吉祥。

你想吉祥吗？那么，就请你做事之前，先想一想，这有益于生命吗？有益的就去做，无益的就不做。种花、钓鱼、养鸟之类的娱乐是好的；听听音乐，欣赏书画是好的，能自己动手画、动手写就更好。要注意心理保健，有助人之意，无损人之心；要调节情绪、乐观向上；要注意饮食的调和，不暴饮暴食；要注意性生活的和谐，注意房中卫生；不吸烟少饮酒；摆正人与大自然的关系……这样，吉祥就会时时伴随你。



清 静 为 正

躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

——[春秋]李 耳

老子的思想充满了朴素的辩证法。他在两千多年前就认识到了事物的存在是互相依附的，如躁静、寒热、美丑、生死等等都是对立的统一，又互相向着相反的方向转化。我们常常引用的“祸兮福所倚，福兮祸所伏”就是他的名言。

老子并非医家，但他的辩证法使得他在处世应物上带有明显的自我保护性质。他的许多话语，我们把它用到养生实践上来，是有良好作用的。

“躁胜寒，静胜热，清静为天下正。”出自老子《道德经》第四十五章。寒冷和炎热对人体都是不利的。不安静谓之躁，急躁、烦躁的结果是可以克服寒冷的。不动、安详谓之静，静而无为是可以克服炎热的。从躁静两方面兼顾起来看，躁会破坏人的性情，而静能全物之真，所以老子得出结论：“清静为天下正。”一个人如能做到清静，养生也就上了正路。