

中国传统养生学

路志峻 田桂菊 著

兰州大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统养生学/路志峻,田桂菊著. —兰州: 兰州大学出版社,2008.3

ISBN 978-7-311-03064-3

I. 中... II. ①路...②田... III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040177 号

责任编辑 段 静 穆 敏
封面设计 张友乾

书 名	中国传统养生学
作 者	路志峻 田桂菊 著
出版发行	兰州大学出版社 (地址 兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话	0931-8912613 (总编办公室) 0931-8617156 (营销中心) 0931-8914298 (读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@onbook.com.cn
印 刷	兰州人民印刷厂
开 本	787×1092 1/16
印 张	14
字 数	240 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-03064-3
定 价	24.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

目 录

绪 论 走进中国传统养生保健之道 /001

第一章 养生学概述 /006

第一节 养生学的原理 /008

第二节 养生与教育 /015

第三节 养生与运动 /023

第二章 历史长河中的导引术 /027

第一节 导引的理论基础 /027

第二节 导引养生的功法 /029

第三章 “节阴阳 调刚柔”的养生保健功 /036

第一节 “尽性立命”的太极拳 /038

第二节 “静里乾坤”的呼吸功 /040

第四章 运动养生功 /046

第一节 活络筋骨的腰腿功 /047

第二节 强身健体的调养功 /049

第五章 修持养生功 /066

第一节 刚柔相济的舞蹈 /067

第二节 练神畅志的体操 /068

第六章 传统世俗养生法 /077

第一节 四时养生法 /077

第二节 生活起居养生法 /088

第七章 中国传统养生按摩与保健 /121

第一节 养生按摩 /121

第二节 养生保健 /129

第八章 走进中国传统心理养生之道 /167

第一节 中国传统养生之文化意蕴 /168

第二节 中国传统心理养生之道的发展本质 /171

第九章 中国传统养生保健经验录 /181

第一节 名家养生经验录 /181

第二节 养生保健玉言 /194

参考文献 /216

绪 论

在人类每天的生活之中，处处都有养生的道理及深不可测的学问。养生真是无处不在，既高度的技术化，又高度的生活化。当然，养生的本质不是为了学技术，而是为了健康长寿。数千年以来，人们为了追求这一目标，在实践中创造了许多养生的方法，积累了不少精辟的理论，为华夏人民的健康和繁衍做出了重要的贡献。

中国传统养生学的内容非常丰富，诸家各派之学说各有千秋。儒家的修身养性，强调“克己复礼以归仁”，通过“三省吾身”、“慎独”、“中庸”的方法获得一种理想的人格境界，再以此作为“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”这样一整套社会理想的基础；道家采用内丹练养和生理调节；佛家讲究参禅打坐和重视意识深层的质变；医家注重脏腑保养和精、气、神之摄养；武术运用技术关注形体训练，等等。传统养生学还提出养生之本是养性和养德等观点，认为修身以道，修道以仁，积善有功，常存阴德。善养生者，当以德行为主，而以调养为佐。

同时传统养生学还提出“养生即养怡”的观点。认为对一个人来说，养生不只是追求四肢发达、体健如牛，更重要的是追求内在素质的养怡，这是个有层

次的内涵。曹操在《龟虽寿》诗中写到：“养怡之福，可得永年。”这是身心和涵养两方面的综合，绝非仅长寿而已。

古人还主张养生不是“开源”，而是“节流”。提倡“灯用小炷（炷指灯芯）”的理论，以减少人体能量的消耗，减慢人体新陈代谢，从而不使人的各器官和细胞组织过早地走到代谢的尽头。

中国传统养生学的阐释应具有双向性。一方面人们可以由文化来阐释养生学，使得养生学的背景更宽广，更有内涵，更有支撑和纵深感；另一方面人们又可以由养生学来阐释文化，破译历史与社会生活的各种必然性与偶然性。

中国传统的养生学中蕴涵着不少思想与学术资源，如“由臆达悟”的思维方式与境界，“天人感应”、“天人合一”的生命观念，“气”、“阴阳”、“五行”、“经络”等一些虚虚实实的符号。这些思想与资源是概念，又是范畴；可有形，可无形；是物质实体，又是功能状态。老子谓“名，可名，非常名”，其意在玄（在这里，玄是一种空间），妙由玄生，玄妙相参。另外，各类功法的命名的归类与理解也充满了智慧。它是一门贯穿中国哲学精神并印证实践理性的思辨艺术。渗透了儒、佛、道诸家学说的传统养生理论，十分重视生命的体验，讲究顺应自然的节奏和法则，寻求心灵的解脱。它既需要理性的有序、演绎，述理的客观、崇实，也需要感性的空灵、顿悟，抒意的思辨、冥玄。可以说，中国传统养生学是人文主义科技的典范，它既有人文向度的抒怀，又有科技角度的钩玄。合而视之，它是一门文化养生学。其方法是哲学的、个性顿悟的、生活与实践体验的，而核心是研究人、服务人。换言之，人是“养生”活动与价值的出发点和归结。

一、走进中国传统养生保健本体求证与养生体验

中国传统养生学，既关乎人类的身体文化，也关乎人类的精神文化。养生之于文化，不是局部与整体的关系，而是子体之于母体的关系。母体孕育了子体，子体蕴含了母体的全部生命密码和生长基因。养生正是这样一种生长在文化母体上的子女。不仅在其活动的独特方式的背后有着文化的整体制约，而且养生的生命形态本身就包孕着文化的全部基因。因此，文化探源就构成了养生的思辨的一个必要前提，健康长寿的思辨则构成了文化探源的进一步的逻辑展开。没有一种文化上的追根溯源，对于该养生的认识就势必会失之肤浅；而没有一种理论的提升，没有健康长寿的思辨，就不可能有对于传统养生学的整体的感悟和把握，也就不可能系统地研究那些丰富的养生文化遗迹和文献，更不可能深入体悟与实践养生自身的功法与哲理，并进而追寻其现实的意义。

具体说来, 养生作为中国民族民间的文化土壤中生长出来的影响广泛的一种健身形式, 其文化特质就具体体现在传统养生的功法、技术以及传播交流等一系列的进程之中, 体现在与之相关的所有养生现象之中, 包括历史留存下来的各种有关养生的文物、遗迹、文献, 当下的养生功法表演、按摩保健以及出现于当代媒体传播中的著名的养生人物、知识、诗词、轶事等等。

进而言之, 中国传统养生学以中国世俗的、民间的、大众的健身文化为根基, 既深受儒家文化的浸染, 又明显表现出对佛家、道家境界的追求。它以其特殊的健身范式体现出深厚而广博的文化智慧。这种中国民族民间的文化智慧不是超然的、玄妙的, 它指向现实人生的健康长寿, 亦指向一种感性的沉醉。它得之于人们的身心健康感悟和健身强体的需要。养生本身所体现的以及所带给人们的, 正是一种让我们有了置身于传统的“家园”之中的感觉, 并且能够使人们从中体认到某种“本质性的和伟大的东西”。时至今日, 中国传统养生学已成为一种世界性的文化现象, 在世界各地都能看到习武练剑、打太极拳和按摩等。

中国传统养生学作为一个历经数千余年而生生不息的健身文化式样, 曾经是亿万人的健康长寿生活的寄托之所。在其生成、发展、演变过程中, 传统养生吸纳了众多的文化因子, 形成了形态独具而广泛包容的身体运动样式。然而, 养生无所不包并不意味着它就没有属于自己本质性的因素。和其他艺术、娱乐、游戏等形式一样, 养生无疑需要具有自己的本体意识。特别是在上个世纪以来的中国现代体育文化语境中, 养生的身心健康本体曾被有意无意地遮蔽, 或者至少缺乏一种本体的自觉。故而养生也就更需要获得一种本体的确证。所以, 对于中国传统养生学的本体求证显得格外重要。只有在此基础上进一步地反思养生的性质, 才有可能真正走进养生的世界, 并达到一种深入的理性的认知。

如今“本体”的研究, 已成为当代中国传统养生学中一种独特的现象。由于养生传统中的“高台教化”以及受近代社会中政治等因素的影响, 养生曾经被过分地加以意识形态化, 使得它背离其自身之本体, 变成非养生的东西。因而, 通过对于“本体论”的强调以有效的纠偏补缺也便势在必然。

追寻中国传统养生学的健身本体, 正是对传统养生的一种正本清源, 一种文化寻根, 也就是对于养生之作为中国传统健身形式的“本质”、“本源”的价值和意义进行具体的论证。

二、中国传统养生学的功能与精神

什么是中国传统养生之道?要准确了解它的含义,就必须搞清此处“道”与“传统”二词的含义。“道”在这里主要指“思想体系”,也含有“规律”之义。而“传统”主要是指“古代”。中国传统养生之道是指中国古代养生的思想体系。它主要是从历史发展来考察中国传统文化典籍中与现代体育有关的思想、观点理论和方法,运用“一导多元”的思辨系统来进行研究。其中,“一导”指以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导,“多元”指基本研究原则和具体研究方法应多样化。

中国传统养生之道的最大特点是主张人法自然以养生。这表现在古人不仅提出了顺应自然的养形调神观,而且还提出了形神共养观、动静结合与顺应自然的养生观、节阴阳而调刚柔,以和为尽矣的观点。性命是修行之根,将精、气、神三位一体修炼,才能健康长寿。即“气聚则精盈,精盈则气盛……养生之士,先宝其精,精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健而少病”。

中国传统养生之道中蕴涵有一些既具民族特色又富科学性的养生观、原则和方法。人们只要掌握它们,就能正确处理养生与生理、心理、自然和社会四因素之间的关系,也就能进行科学的养生。这对促进国民体质健康水平的提高具有深远的意义。

三、中国传统养生学本体重新认识与现代意义

作为一种历史的必然,中国传统养生学本体的生成演变有其自身的规律,有其具体的历史文化环境。它在中国悠久的文化的传统中孕育生成,又在新的历史态势中历经不断的嬗变。特别是20世纪以来,在西方强势体育文化的不断冲击下,养生学从本体到形式都不可避免地产生一定程度上的变异甚至被遮蔽。传统养生的蜕变已势在必然。

绵延数千年的传统养生在迈入20世纪的门槛之际,首先遭遇的是一场空前的民族危机。作为传统的养生已经很难奏响时代的强音,随西方体育东渐而来的现代体育却正在兴起。传统的养生学不仅失去了它往日的辉煌与独尊地位,逐渐由中心走向边缘,更重要的是,其地位的转变从根本上改变了20世纪中国传统养生文化的基本格局,即从原本的养生保健一统天下,而走向“体育—养生”的二元对峙。传统养生的“体育化”使得养生的发展走上了一条十分尴尬的路。

这里必须指出,中国传统养生学不同于体育。养生讲求心静、气和、阴阳平

衡,体态自若,它追求健康长寿,感召对生命的敬畏,最终培养人的习惯性保持机体动态平衡的意识。体育讲求强化体能,它以田径、体操、球类、举重、摔跤等竞技运动为基石。“更快、更高、更强”的奥运格言,就是体育强化体能之特质及主旨的思想渊源,它强调生命力的表现和超越,最终增强人的体质和体能,提高人的速度、耐力、力量等身体素质。

中国传统养生学的特有境况(中西体育的双峰对峙)使之容涵了古今中西人文传统与科学构建的多元冲突和媾和。因此,对中国传统养生学的理解、体悟、阐释都将成为中国思想史中十分个性化又具有通约性的范例。

那么,怎样才能超越传统与现代的对立,为中国传统养生学在现代化中寻找一片安身立命的沃土呢?这需要从养生所赖以生成的中国传统文化的突出条件出发,确立真正的养生本体,考察养生在21世纪的历史使命,以揭示传统养生学特有的发展规律和生存策略。今天,传统养生本体的重新被发现或被认同,实际上正是从中国传统文化向现代大众健身文化的嬗变中得到的解释。故而,从本体的立场上来看,养生原本就是作为一种古代民族民间健身文化的样式而受到人们青睐的。

本书的主旨在于通过对中国传统养生学这样一种古代的民族民间的健身文化的定性分析来建构起一种比较系统的关于中国传统养生学的理论。

同时,本书并不是将中国传统养生学一味地孤立并悬置起来,而是将其放在当代世界体育文化发展的大格局中,放在与其他文化形态的密切关联中加以审视,以求得人们的认可。

所以,作为一部关于中国传统养生学的著作,作者希望能够超越知识、技术,从人类理解与职业智慧的层面去思考,去构建中国传统养生学的明天,使其成为既是教育学的作品,又是文化学的;既是运动学的,也是发生学的;既是传播学的,也是考古学和谱系学的。作品中,既有着对于传统养生的本体、意象、形式、方法的探索,还有关于传统养生的传播与发展规律的考察;而诸多方面的研究既有成熟的思考,也有浅尝辄止的论述;还有实践的感受和强身健体的效益。使其充分体现出中国传统养生学的思想与学术的含量以及精、气、神,使之成为一本真正闪耀出理性光芒的作品。

第一章 养生学概述

养生,又称卫生、摄生、养性。养生学又称为养生之道,它是研究增强体质、防御疾病、延长寿命的学问。

从远古时代的巫术到现代的体育,从却病延年的现实追求到得道成仙的梦想,人们因此创造和发展了内容丰富的养生学。今天,我们应该选择一个全新的视角,重新理解与诠释中国传统养生学。

中国传统养生学是诞生于原始时代,成熟于农业时代,最终又被工业时代的人们疏远了的人类内部的文化体系,即内求的生命文化指向。它来自于人的本能和生存需求,其表现形态为:

其一,形体运动。其间经历了三个阶段:起初是因身体的疾病反应而有无意识的肢体摆动,此为自发调节;稍后是对动物的模仿,产生了形体文化,此为模仿阶段,这种形态也是生命自我调节最真实的源头之一,到庄子时代“熊经鸟伸”已经作为一个派别而存在了;最后是主动地编排动作程序,以活动筋骨,宣导郁滞,最早如《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》中陶唐氏“作舞”的记载,此可称“巫舞”阶段。这种“巫舞”既能调节人的精神状态,以使人们的精神舒畅,又能调节人的生理状态,以使人们筋骨舒展。因此,这种“巫舞”既是一种舞蹈

也是一种导引术。

其二,调息默守。这种形态起初只是睡眠状态的延伸。在极端劳累的情况下,原始人休息过程中逐渐发现了身心静止对消除疲劳的益处,便有意识地摸索入静的最佳方式。呼吸因而成为最早自我调节途径。

从动或静入手,原始人开始了关注自己,善待生命的历程。但他们最初的动机也只能是本能的生存需求。这些原始的生命调节经验在地球上各个部落中都是存在的,直至巫作为一个社会阶层出现,包括锻炼、药物、饮食起居等所有的生命经验被他们全面吸收整理,又重新赋予神秘的职能之后,这种以心身调节为核心的自我养生文化才在各个文化区域内出现不同的际遇。在东方,生命的经验作为一切智慧的基础,由人而天,由天而人,并作为一种文化根源而影响了整个种族的历史;在西方,生命的经验则在被保存的巫文化中,渐渐被社会主流所摒弃和不屑,或仅仅局限在医疗的范畴,作为一门具体学科而发展。

在中国传统养生文化发展的过程中,真正的推动力来自医学与宗教,或者说来自人的健康与精神需求。在汉代以前,这种技术的传播和实践还是一种很淳朴的行为,或是“为寿而已”的养生祛病技术,或是实现“圣人”、“神人”、“至人”、“真人”理想而使生命获取无限自由的途径。后者至多只能做哲学层面的实践,而与宗教无关。当道教发展到唐宋时代,原有的生命调节技术才被作为独立的宗教实践而确立,其直接的后果是,一方面促使了生命内炼技术的成熟与完善——内丹学体系建立,另一方面则使道教明确体现了“由我不由天”的生命理念。宋元以后,内丹术成为养生体系中的重点,原有的呼吸调节、意念控制、导引按摩等技术被有机融为一体,各家的理论也在心身模式下融会贯通,呈现系统化趋势。明清开始,内丹体系的许多技术被引入武术训练之中,出现“内功”与“外功”相结合的趋向。这一方面使武术训练具有了生理学基础,另一方面武术中许多形体训练的方法也极大地充实了养生体系。两者相互促进,促进了传统养生对生命运动规律的系统化理解。

中国养生学在几千年的历史传承中,存在着一种从简单到多样,从低级到高级,从零散到系统的发展规律,并融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体。它以中国哲学为理论基础,汇集道、儒、佛的思想精华,不仅具有健身延年的实用价值,而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。中国传统养生学已成为中华文化的重要组成部分,并从一个特定的层面代表了中华文化的特征和本质。

因此,中国传统养生学是在漫长的中国古代社会中形成和发展起来的。尽管其文字载体主要是中国古代的文献典籍,但其精神是由中国古代流传至现代,对人们的养生实践仍有重要影响。所以,就其影响而言,则并不限于古代。

第一节 养生学的原理

养生学的目的一定不能是使人舒适。因为对人的力量和感觉的这种照顾乃是娇惯,也就是说,它的结果将是虚弱和无力。正如过于频繁和剧烈地运用生命力也会使其耗尽一样,生命力也会由于缺乏锻炼而导致逐渐熄灭。

虽然我们的祖先很早就掌握了一些对养护身体有益的措施,但养生活动上升为有理论指导的养生学,一般还是认为形成于百家争鸣的先秦时期。由于古代知识分子一向有“治身与治国,一理之术”的思想,所以各学派都重视养生之道,并见仁见智,各有发挥,贡献较大的要数道家、儒家、佛家和医家。

在先秦这一中国传统文化的原创时期,诸子百家都程度不同地关注过生命问题,但最突出地弘扬古老文化传统中之生命精神的却是道家。道家创始人老子上承远古神话中的生命意识以及原始宗教中的生命崇拜,其对《周易》等古代典籍的吸收也是侧重于生命关怀方面,所以道家从一开始就走上了关怀生命的道路。不仅如此,道家思想在其后的发展中自始至终都贯彻了这种生命关怀。譬如,道家哲学的最高范畴“道”本质上便是一个包含生命意蕴、融宇宙之本与生命之本为一体的概念,是对生命存在进行形而上的终极思考而得到的理论结晶。又如,道家哲学以生命为本位,其他一切问题都服从于生命存在问题,其价值取向不是追求伦理的至善,而是追求人性的至真、个性的自由和生命的超越。再如,道家哲学无论其理论起点,还是其思想内核或是其旨归趣,都无不以归结为生命问题:它以追寻生命根源为理论起点,以探讨生命存在的应然方式为思想内核,以追求精神超越为旨归。所以,道家哲学本质上是一种生命哲学。

道家生命哲学在内在结构和理论形式上表现为一系列相互关联的观念体系,主要包括以“道”为核心的生命本源观、以“气”为基础的生命机制观、以“德”为内涵的生命本质观、以“自然”为特征的生命本性观、以“形神”二元一体

为基础的生命结构观、以“生死”自然之变为内容的生命过程观、以“重生贵生”为准则的生命价值观、以“自然无为”为原则的生命存在观、以“形神兼养”为特色的生命修养观、以“身心超越”为目标的生命境界观。这些观念都是围绕生命问题展开的,可统称为生命观。道家生命观是其生命哲学的理论核心和观念形态,它规定着道家生命哲学的理论旨趣、思想特色和精神格调,构成了道家生命哲学的基本内涵。只有从不同角度、不同层面对道家生命观进行深入而系统的研究,才能准确揭示道家哲学的生命意蕴,全面了解道家生命哲学的丰富内涵和理论特色,进而透过道家哲学的生命精神来体悟整个中国传统养生哲学的精神实质。

对养生学有重要影响的另一个学派是儒家。由孔子创立的儒家学派以“修身、齐家、治国、平天下”为己任,所以也很重视养生。儒门弟子在日常生活中,把“礼”作为一切行为的准则。他们认为思想、行为以至饮食、起居符合礼仪则治,不符合礼仪则乱。儒家也和道家一样,主张清心寡欲。董仲舒的《春秋繁露》说:“仁人之所以多寿者,外无贪而内清静,心和平而不失中正,取天地之美以养其身。”在饮食卫生上,儒家最为讲究。周官制设有“食医”,专门掌握饮食调配,孔子也曾提出“食不厌精,脍不厌细”。孔门弟子也很重视体育锻炼和文娱活动,孔子教授学生不只有《诗》、《书》、《礼》、《易》、《乐》、《春秋》六经,还有礼、乐、射、御、书、数六艺,其中乐是音乐,射和御是有战略实用的健身运动。清代学者颜元说:“孔门司行礼、乐、射、御之学,健人筋骨,和人气血,调人性情。”正是看到了儒家体育养生的效果。同时儒家还主张劳逸有度,认为过劳和过逸都会致病。值得注意的是,老子不言仙,孔子不言神圣,他们的看法一致,都是唯物的。其对养生学上的意义在于:都提示人们自主地对待养生之道。

佛家与道、儒的区别是,它不以“神仙不老”为然,而重视精神超脱。佛家在我国形成很多宗派,其中影响最大的是完全中国化了的“禅宗”,或者说是儒学味很浓的“禅宗”。禅宗集体定居深山,远离世俗,自食其力,将生活劳作都视为修禅的功课,有的禅院甚至奉行有“一日不作,一日不食”的清规。无疑,这些成规与生活方式在客观上对延年益寿起到了积极作用。特别是佛家禅修的功法独树一帜,流传后世,对养生的发展有一定的贡献。佛家认为,养生不仅是指延长人的生命,而且应有更全面的意义。他们于是用“长寿、宝贵、康宁、吉祥、平安”五福来概括佛家养生的要诀。

一、养生的含义

养生是人类生命的一种存在方式,养生二字的含义是指“保养性命”。养有鞠养、培育之意;生,可解释为生命,也可解释为生机,即活力、生命力。养生实质就是“养育生机”、“培养生机”。养生学是一门以健康长寿为研究目标的学科,但它研究的范围仅局限于个人行为,研究个人如何通过自我修养,合理安排好个人的生活、学习、工作、休闲,并进行适度的身体锻炼和调养,以达到却病延年,获取健康长寿的目标。

养生具有一定的现实意义和价值:第一,养生是对生命存在进行理性思考的理论结晶,是古人以自己毕生的生命体验为后人留下的安身立命之道,其中蕴涵着深邃的生命智慧。虽然历史在变迁,生命在进化,但作为生命最高形态的人,永远需要身心之安顿,永远需要追求生命的价值与意义,永远需要对生命存在进行哲学剖析,也永远需要生活的智慧。当我们将养生进行系统研究和客观剖析之后,其理论得失将自然呈现出来。那些与时代精神不符的生命观念将逐渐被淘汰,那些历久不衰的生命智慧则会成为现代人的宝贵财富,而它那善待生命、关爱万物的宇宙情怀和守护纯真人性、提升精神境界的安身立命之道,也将为现代人确立生存原则、建构精神家园提供历史借鉴。

二、养生的机理

人人都希望健康长寿。人到底能活到多少岁?长寿的极限是多少岁?这是大家都关心的问题。据我国古书《神仙传》记载,有个叫彭祖的人活了 746 岁,号称 800 岁。这当然只是传说而已,不是史实,难以置信。嵇康提出了上寿为 120 岁的见解。《内经》说善于养生的人能“尽终其天年,度百岁乃去”,认为人的正常寿命是“百岁”。但按有关学者测算,旧石器时代中国猿人平均寿命不足 14 岁,新石器时代北京猿人平均 14.6 岁,夏商时平均寿命近 20 岁,西周至秦汉寿命平均 20 来岁,隋唐时也不到 30 岁,宋元平均寿命递增到 30 岁,清代平均寿命是 33 岁,民国时期是 35 岁,但近代的二百年间,则从不到 40 岁迅速提高到 70 岁。可见社会发展的总体状况与人类的健康、长寿水平有着密切的关系。

按有关资料统计,我国年逾百岁的寿星已达八千余名,其中,生活于城市者约占 23%,小城镇约占 11%,农村约占 66%。如今,随着我国经济的持续发展,人民生活水平的不断提高,“健康第一”这一教育思想的提出,《全民健身计划纲要》的实施,全国的平均寿命已递增至 70 岁以上,而上海、北京、广州等大

城市的平均寿命已达到 75 岁左右。

根据生物学家的理论推算,人类寿命至少也在 100 岁以上。而实际上,绝大多数的人都未能活到百岁,不能尽终天年,其主要原因是遭受各种各样的伤害,导致疾病而早衰。中医经典《内经》中说:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”这段话明确地指出了生活放荡必然早衰。客观世界对人的伤害和人的自我损害是时刻存在的,它经常作用于人体,造成疾病,促进衰老,以致折寿。人们只有掌握了防止损害的方法,并采取积极措施,才能获得自然赋予的正常寿命。要长寿必须养生,要养生必须防伤。防伤,是养生的基本原理。

所谓“伤”,是一个内容广泛的概念,不单是指立即感觉得出的直接损害。它包括所有作用于人体,并能造成或直接、或间接、或显著、或细微的各种伤害,包括自然因素、社会因素、生活因素、精神因素等。天有风寒、暑湿、燥热,人有喜、怒、忧、思、悲、惊、恐及饮食、男女之欲,这是客观存在,是正常现象。这些因素可以伤人,也可以不伤人,是否伤人,关键在人。如果能采取适当的措施避免其伤害,化解其伤害,或提高自身抵抗其伤害的能力,那么,就能将遭受的伤害减少到最低限度,最终获得健康长寿。所以防伤包括两个方面,一方面是避免伤害,另一方面是增强自身抗拒伤害的能力。

防伤必须谨慎小心。养生家葛洪说:“夫损之者,如灯火之消脂,莫之见而忽尽矣。益之者,如禾苗之播植,莫之觉而忽茂矣。故治身养生性务谨其细,不可以小益为不平而不修,不可以小损为无伤而不防。凡聚小可以就大,积一可以至亿也。若能爱之于微,成之于著,则几乎知道矣。”人体受损,就像灯油消耗一样,人体受益,就像禾苗生长一样,都是看不见的,在不知不觉中发生的。故养生必须懂得“聚小就大,积一成万”的道理。细小的损伤是大量的,是不易被觉察的,也是最具危害性的。比如某些不良的习惯与嗜好,一次、一日,其损害之微小是表现不出来的。眼前无害,就不引起警惕,习以为常,等到损害明显形成了,后悔也已晚了。

强身是防伤的积极措施。伤害因素作用于人体,造成人体的损害,其损害程度取决于伤害因素的强度和人体抗拒损害的能力。比如外邪侵入,必须通过“正气虚弱”这一因素起作用,正气不虚,邪气是难以侵入的。养生方法不出二途,一是避害,二是求益。强身即是求益,而求益的方法主要是神形锻炼和补养。

三、养生的基本内容

养生必须神形并养。神指精神活动和生命力,形指形体,包括精血、脏腑、经络、筋骨、皮肉、毛发等。形与神是个整体,密不可分。“形持神以立,神须形以存。”神依附于形体而存在,形是神存在的物质基础,没有形体,不存精神。形也要依靠神才能保持,没有神的形体会腐烂败散而消失。神形并养,做到“形与神俱”,“形体为蔽”,“精神不散”,才能“尽终其天年,度百岁乃去”。至于并养神形的方法,养生家强调“静以养神,动以养形”。养神强调一个“静”字,精神要安静,恬淡虚无。养形强调一个“动”字,要劳动形体,流畅气血。

1.心身修养。包括精神修养,调控个人行为如饮食、起居、睡眠、性生活、环境居室卫生、个人卫生和良好的生活习惯等。

2.功法锻炼。通过调息、坐禅、按摩、导引等各种安静精神、活动形体的方法,锻炼形神,强壮形体。

3.药饵补养。进食各种具有补养脏腑、气血的药物与食物,以健身健体。

4.却病养病。包括患病之后对待疾病的态度、应当采取的措施以及不同疾病的合理调养方法等。

四、养生必须贯彻终生

人们往往将养生看成是老年人或中老年人的事情,甚至将其看成是一种养老措施,这实在是令人遗憾。老年人或中老年人对养生较为重视,现实生活中确实如此。人到老年,生理功能衰退,疾病增加,使之不得不注意保养以减少病痛。然而,人到老年才注意养生,虽如古人所云“亡羊补牢,未为迟也”,但毕竟羊已逃跑了,羊未逃之前补好,不是更好吗?养生是一个终身过程,从胎儿期就应当开始。当然,在懂事以前,是不可能自己进行养生的,因此那是父母的事情。孔子论养生,是从发育期开始的。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。”孔子的见解是有道理的,少年已有调控个人行为的能力,这时就应当开始养生了。养生家陶弘景说:“始而胎气充实,生而乳食有余,长而滋味不足,壮而声色有节者,强而寿;始而胎气虚耗,生而乳食不足,长而滋味有余,壮而声色自放者,弱而夭。”陶氏看待养生,着眼在壮年以前,从胎儿期就开始,是非常有见地的。他说的“长而滋味不足”,所谓“滋味”是指膏粱厚味,即肥腻肉食和细粮。

人类各个年龄段的养生各有不同要求:

出生之前,父母的养生关系到胎气的充实与否。中医的胎养胎教,就是孕

期中母亲为了子女未来的健康和品性所应遵循的养生行为规范,说明古人对胎儿健康和孕妇养生的重视。

婴幼儿时期的养生,首重饮食、冷暖、阳光。母乳喂养至关重要。“乳为血所化”,食母乳,能得到母亲精血的滋养,不仅能营养形体,而且能增强抵抗力。给食不可过饱,饥后才可给食。不饥而强喂,则食积难化,损伤脾胃,重则发生痞积。注意防寒,但决不可穿着过暖,过暖使筋骨缓弱。俗语说:“若要小儿安,常带三分饥与寒。”要常见风日,多在户外阳光下嬉戏活动,小儿才会健康活泼。闭门不出,如长在阴暗无光之地的花木,没有生机,脆弱萎黄。不要怕孩子哭,啼哭有有利的一面,能锻炼肺活量,娇生惯养的孩子往往不健壮。要多和孩子交谈,以开发智力。

少年壮年时期,是人生的兴盛阶段,养生要特别注意控制性欲。少年时期处于发育阶段,虽然性器官已基本发育成熟,出现了性要求,但整个形体并未完全发育成熟。这一时期放纵性欲,必损害身体,所以孔子强调“戒在色”。必须避免早婚早孕,要防止染上手淫之类的不良习惯。壮年是形体生长发育的鼎盛阶段,精力最为旺盛,养生之戒,孔子提出“戒在斗”。斗,不只是打斗,还包括心理、精神和事业上的争斗,如与人钩心斗角。壮年是鼎盛期,鼎盛期也是转折期,是成长的顶点,也是衰退的起点。这时期有精力斗,有斗的欲望。斗的结果,是衰败的加速,是衰退阶段的提前到来。

中老年时期,养生的重点是延缓衰老。人若出现明显的衰老特征,便进入了老年期。进入老年期的年龄,一般认为在 60~65 岁左右。但衰老是一个渐进过程,人过壮年,衰退过程就开始了,约在 30 岁以后,衰老现象便开始出现。也就是说,在壮年与老年之间,有一个移行期,即渐衰期。所谓中年期,就是这段时期。人到老年,以往不注意养生的人,这时非得注意养生不可了,“亡羊补牢”,不得不补。一向注意养生的人,则要将养生方法转入“养老”的轨道。孔子论老年养生,认为“戒在得”。人到老年,体力衰退,但由于社会经验的积累,虽然记忆力减退,但理解力反会增强,“老谋深算”,长于谋略。如果仍然志在必得,势必钩心斗角,与人恶战。对体力衰退、气血虚耗的老年人来说,仍然要处心积虑地去争斗,无异于“垂死挣扎”。

五、养生必须全方位

人类处在自然和社会之中,又是“万物之灵”,人们的生活内容十分丰富,与社会的接触面也十分广泛,受到的损害也必然是多种多样、千变万化的。伤