

前

言

生命对每个人来说，都只有一次。延长寿命，并且在生命延续过程中健康、愉快，历来是人类的向往和追求，而满足这一美好愿望的手段，便是养生。中华民族是最讲养生之道的民族，早在先秦时期，人们就开始了对保健强身、神清情悦、防病抗衰老的养生理论和方法的探讨。如《老子》中有“善摄生者”的论述，《庄子》有“养生主”一篇，专论养生。汉代以后提倡和探索静养，如嵇康的《养生论》，陶弘景《养性延命录》，万全《养生四要》等，主要是针对精神、心境而言；还提倡和探索的动养，如东汉名医华佗的“五禽戏”，元·朱丹溪《格致余论》等，则主要是针对形体而言。除此之外，后代养生学还提出了“调气”、“固精”、“食养”、“药补”等重要理论和方法。

中医养生学，是中华文化宝库中的瑰宝。古代名家养生之论，述阴阳气运之理，辨形体荣卫之原，明养生治疾之道，真是字字珠玑，句句金玉，实为医林之宝筏，寿世之奇珍。

为使华夏儿女永杜夭札之伤，咸登仁寿之域，我们收集整理了自上古至清代的名家养生之论，取其精微，间附己意，编著成册，名曰：《古代名家养生法》。此书有以下几个特点：

其一，书中所选的历代名家，既有医学家、药学家，也有政治家、哲学家；既有文学家、理论家，也有科学家、军事家。他们的养生之说，男女、老幼、胎儿、帝王、臣民、贫富、强

弱之人，皆有所及，故每个人都可以从中找到适合自己的养生之法。

其二，此书所选古代名家，均系典籍可查、史书可考的著名人物。其养生之论，因人而异，选其一点，并非其主，亦非其全；其养生之法，诸如气功、按摩、针灸、体育、情志、饮食、起居、嗜好、药物、调养、顺应自然等各方面均有所涉。健身之术，有迷信者、有偏见者、有争议者、不科学者、无把握者，尽量不采。书中所介绍的一些修身之法，养性之术，攻疾之药，食补之品，均有益无害，可信可用。

其三，此书以名家为体，以箴言为要，以年代为序，说古论今，脉络清晰，风趣生动，可使读者从欣慰中学习知识，身心受益。

其四，古人养生之论，虽系金玉良言，但由于受历史条件和科学技术水平所限，难免有局限性和疏漏偏差，此书根据现代医学科学知识，刻意精研，补其漏，纠其偏，力争做到理足方新，通俗易懂，简便易学。

其五，本书把健身、道德、哲理、教育熔于一炉，可使读者明其理、效其法、受其益。

我们本着“精引、少评、善导”的原则进行编著，但由于学疏才浅，难以周而问津、深入涉猎，错误在所难免，望请见谅。

编 者

2006年1月

目

录

上古西周

岐黄探索长寿之理·····	(1)
岐黄论谈人生发育·····	(2)
岐黄评说养生“四种人”·····	(4)
彭祖论摄生养神·····	(6)
姜子牙垂钓养生·····	(7)

春秋战国

管子论节食止怒·····	(9)
医缓论行恶损寿·····	(10)
医和“六淫”致病论·····	(11)
公孙侨论近婚不殖·····	(13)
晏子论破迷信保性命·····	(14)
老子论遵循自然法规修身养性·····	(16)
老子论“玉泉”驻颜·····	(17)
孔子论以德助寿·····	(19)
孙子养生处实论·····	(20)
程子华以智养生·····	(21)
墨子“五行”养生论·····	(22)
孟子论养“浩然之气”·····	(24)
庄子论养生须少私寡欲·····	(26)
列子论心理诊治·····	(27)

屈原论端操持正·····	(28)
荀子论“以公义胜私欲”，勤劳健身·····	(29)
扁鹊论有疾早医·····	(31)
韩非啬神养生论·····	(32)
吕不韦论损寿“三患”·····	(33)

汉 晋 三 国

仓公答文帝论养生·····	(35)
枚乘《七发》养生论·····	(37)
刘安养生之训·····	(38)
司马迁忍辱养生·····	(39)
扬雄养生大论·····	(41)
桓谭论形神持养·····	(42)
王充论养气健身·····	(43)
潜夫论治病犹治国·····	(44)
荀悦“秉性中和”养生论·····	(46)
张仲景论官吏养生·····	(47)
郭玉养治论·····	(49)
应劭论惊恐自伤·····	(50)
曹操论养怡之道·····	(52)
诸葛亮论以静养性·····	(53)
华佗阴阳养生论·····	(54)
董奉倡导植树卫生·····	(56)
阮籍论祛焦养生·····	(57)
嵇康养生服食之道·····	(59)
向秀养生适中论·····	(60)

葛洪论丹药养生·····	(61)
陶渊明田园养生·····	(63)
褚澄论除疾康生·····	(65)
陶弘景论养生方、契、要·····	(66)
萧衍为帝养生四法·····	(68)
颜之推养生家训·····	(69)

隋 唐 五 代

孔志约修本草拯生灵·····	(71)
孙思邈论“性自为善”·····	(73)
孙思邈论养老之要·····	(74)
孙思邈《卫生歌》·····	(75)
司马承祯“五解”养生术·····	(77)
王冰注《内经》，倡奉生·····	(78)
杜甫论怡心养生·····	(80)
陆羽著《茶经》，益养生·····	(81)
白居易乐天养生·····	(83)
白居易讥讽求仙·····	(84)
刘禹锡论生由养致·····	(86)
柳宗元教诲庶民养生·····	(88)
吕洞宾论人身“三宝”·····	(89)
钟离八段锦引导法·····	(91)
钟离五脏真气说·····	(92)
马自然德善养生说·····	(94)
陈抟论睡功·····	(95)
孟昶论赏对联益年寿·····	(96)

两 宋 金 元

欧阳修论“五友”养生·····	(99)
邵雍论睡眠养生·····	(100)
王安石‘清心治本’养病论·····	(102)
沈括论治病‘五难’·····	(103)
王令论用医之道·····	(105)
钱乙实言笃行救苍生·····	(107)
苏轼论养生‘三戒’·····	(109)
苏辙论茯苓养生·····	(110)
王怀隐论枸杞延龄·····	(112)
蒲虔贯论养生药枕·····	(114)
温革养生语花·····	(115)
陈直论病前自防·····	(116)
陈直录养老奉亲歌·····	(117)
陈自明论妇人养生·····	(118)
陈自明论胎儿养教·····	(120)
刘完素论修真之要·····	(122)
洪迈论日灸健身·····	(123)
陆游养生座右铭·····	(125)
陆游‘四爱’养生说·····	(127)
范成大割愁养生·····	(128)
丘处机四时摄生论(春)·····	(129)
丘处机四时摄生论(夏)·····	(131)
丘处机四时摄生论(秋)·····	(132)
丘处机四时摄生论(冬)·····	(133)
张从正祛邪养生论·····	(135)

李东垣论养生真趣·····	(136)
文天祥图志养生·····	(137)
曾世荣正心修身论·····	(139)
朱丹溪养老论·····	(140)
李鹏飞男女房事论·····	(141)
王珪论泰定养生·····	(143)

明 代 清 朝

宋濂论积劳成疾,精护祛病·····	(145)
刘基论养生安邦·····	(146)
贝琼论心明眼亮寿延长·····	(148)
方孝孺论损生来自昧治身·····	(150)
方孝孺论养身治疾之道·····	(151)
朱权论耄老调养·····	(153)
沈仕论‘七情’致病·····	(155)
万全论弃疑养生·····	(156)
万全谈婴儿养护·····	(158)
万全养生‘四要’·····	(159)
李时珍集药学大成,开生民寿域·····	(161)
李时珍《奇经八脉考》·····	(162)
李时珍论饮酒利弊·····	(164)
杨继洲针灸卫生论·····	(165)
李贽论读书怡性养神·····	(166)
龚廷贤论医家病家之要·····	(168)
沈之问忘我攻恶疾·····	(170)
王肯堂辞官习医济世·····	(171)

徐春甫论庸医害生·····	(173)
李挺正宗养生论·····	(174)
陈实功论医家修德养生·····	(176)
吴有性杂气伤生论·····	(177)
张景岳论养形·····	(179)
喻昌调和营卫说·····	(181)
李中梓记述黑发良药‘何首乌’·····	(183)
冷谦论修龄要旨·····	(185)
蒲松龄论除妖护生·····	(187)
玄烨倡导国民健身·····	(189)
程国彭论知医保身·····	(190)
叶天士论颐养功·····	(192)
叶天士抗老秘诀·····	(193)
曹雪芹论放风筝健身心·····	(195)
郑板桥论仁慈养生·····	(196)
徐大椿论人参药用·····	(198)
乾隆皇帝养生诀·····	(200)
袁枚论文人养生·····	(201)
沈金鳌尊生论·····	(202)
赵学敏论草医济世·····	(204)
吴鞠通论爱民慎医·····	(206)
陆以湣论医家周察救生·····	(207)
王清任绘脏腑救黎民·····	(209)
陆懋修论安逸生疾·····	(210)
曹慈山论粥食养生·····	(212)
高桐轩论老人‘十乐’·····	(213)

上古西周

岐黄探索长寿之理

轩辕黄帝，本姓公孙，生于寿丘，长于姬水，遂改姓姬。后居于轩辕之丘，因以为名。因为有土德之瑞，土色黄，故曰黄帝。相传，他是中医文化及学说理论的创始人。传说中的岐伯，上古时代医家，医学精湛，才识卓越，为洞晓天下事物之通人。我国现存最早的一部古典医学巨著——《内经》，相传就是黄帝与岐伯、伯高等讨论医学的问对之作，故有《黄帝内经》之称，后世以“岐黄学”称谓中医。

《黄帝内经》，汇集了古代劳动人民与疾病长期斗争的临床经验和理论知识，奠定了祖国医学养生学的理论基础。可谓养

生、防老、祛病之佳作，如今读来，亦如见其人，如闻其声，受益匪浅。

黄帝问：我听说古时候的人都能活百岁，而动作不衰。现在的人活到五十来岁，就衰老了，这是怎么回事呢？岐伯回答说：古时候的人注意遵循自然规律活动，讲究阴、阳、度、数。



做到食欲有节，起居有常，不忘劳作，故能身心健康，活到一百多岁。今时之人就不是这样了，他们以酒为乐，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。这些人纵欲如火，劳心伤神，不知道谨慎地保持阴精与阳气的饱满，不善于调养自己的精神，只知道贪图一时的快乐，却违背了养生之道，也违反了人生真正的乐趣，所以活到五十来岁就衰老了。他接着说，上古时代对养生之道有高度修养的人，对影响人体健康的气候，都及时避开，提倡以正避邪。要求人们恬淡、虚无，不要患得患失。这样，就能真气从生，精神内守，忧患不能入，邪气不能袭，病安从来？古时候的人，还特别相信“德全不危”以“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”来规范自己。他们的欲望少，要求容易得到满足，愿望也大都可以实现。在饮食方面，不论是粗糙的还是精制的都觉美味可口；在衣着方面，不论是华丽的还是简朴的，都觉得很满意；每个人都安于本分，而没有地位高下的尊贵与卑贱感。这样做就能志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，因而符合养生之道的要求，所以能活百岁。正是：

轩辕岐伯一席谈，探索人生与自然。

黄帝内经义理深，得道安乐度百年。

岐黄论谈人生发育

黄帝问岐伯：人年老为什么不能生孩子？岐伯从人体生长发育的过程，回答了这个问题。

岐伯回答黄帝说，按一般生理过程来讲，女子以七年为一个发育阶段，到了七岁，肾气盛，齿更发长；十四岁，天癸至，任脉通，冲脉气血旺盛，来月经，这时能生孩子；二十一岁，肾



气充满，长出智齿，全牙生成；二十八岁，筋骨坚，身体盛壮；三十五岁，面始焦，发开始落；四十二岁，三阴脉衰，面皆焦，头发开始白；四十九岁，任脉虚，天癸竭，地道不通，闭经后就没有生育能力了。

男子八岁，肾气实，发长齿更；十六岁，肾气盛，天癸至，精气溢泄，这时能生孩子了；二十四岁，肾气平均，筋骨劲强，真牙生而长极；三十二岁，筋骨隆盛，肌肉壮满；四十岁，阳气衰竭，面焦发白；四十八岁，肾气衰，发落齿槁；五十六岁，肝气衰，筋不能动；六十四岁，天癸竭，精少肾气衰，齿发落，五脏皆衰，身体觉重，行步不正，这时就不能生孩子了。

黄帝又问：我听说有的人年纪很大还能生孩子，这是怎么回事？岐伯答：有这样特殊的人，这是因为他们从生下来体质就比别人强，调养的又合理，平时注意修身养性，形体不敝，精神不散，气脉常通，肾气有余。但一般说来女子四十九岁，男子六十四岁就不能生儿育女了。

黄帝又问：人活到百岁，能不能生孩子？岐伯对曰：那些善于养生的人，他们能却志全形，固精守神，百岁亦可得子。

百岁老人可以得子，吾辈未亲眼见过，但有老姬村言为证：“八十八结个瓜，九十九丢个丑”。正是：

人生好比一棵树，发育年轮有度数。

欲得长寿松不老，全形守神靠养护。

岐黄评说养生“四种人”

黄帝和岐伯促膝长谈，述阴阳气运之理，明养生治疾之道，寻治世救人之法。黄帝还同岐伯谈了世上有四种人，即“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”，并道出了他们之间的区别。实为识人养生之高论。

黄帝说：我听说在远古时代，有一种精通养生保健规律和方法的人，他们始终能够保持真气和精气的充盈，被称之为“真人”。这种人能“提挈天地”，“把握阴阳”，掌握自然界变化无穷的奥妙，来进行养生保健。他们呼吸精气，独立守神，肌肤若冰雪，绰约如处子，性合于道，精神及于至真，故他们的寿命可以与天地同在，无有终时。



在中古时代，有一种稍逊于“真人”的人称为“至人”。他们品德纯朴，全面掌握了养生之道，能使自己的身体“和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神”，心神可以任意到达天地间最美好的地方，悠然自得。他们的视觉与听觉特别灵敏，可远际八荒之外，近在眉睫之内。如果能达到这一步，就可以延长寿命，而使身体健康，不衰。

还有一种仅逊于“至

人”的人称为“圣人”。他们养生的特点是，能巧妙地适应自然界的變化，而安然自在地生活，“处天地之和，从八风之理”。他们随时调整自己的生活规律，尽量适应社会一般生活方式和习惯。他们的举止和行动，在外表上和常人一样，但是思想和处理事情的方法，却不与世俗同流。“外不劳形于事，内无思想之患”；“形体不敝，精神不散”，可以长命百岁。



还有一种善于养生而才德兼备的人，称为“贤人”。他们的养生之道，是仿效天地

变化的法则，按照日月运行，昼夜盈亏的规律，分别四时，顺从阴阳，来调养身体，以求符合远古时代的养生之道。这样的人，他们的寿命也可以延长，但却有一定限度。

黄帝所谈世间四种人，代代所见，朝朝皆有。人生天地之间，六合之内，究竟做一个什么样的人，那就看自己的造化了。正是：

岐黄论谈义理深，揭示人间四种人。

“真人”精神永不死，“至人”仁德万古春。

“圣人”代代民崇敬，“贤人”处处受人尊。

古今德寿为一体，劝君立志做好人。

彭祖论摄生养神

彭祖，尧臣，姓篋，名铿，就是人们传说中的寿星老儿。封于彭城，经虞夏到商朝末年，他已经活了七百六十七岁，尚未显出老态。据说，他“治性清静，不欲于情”，“动以太和为马，通宣以玄寂为车”，故得长寿。



彭祖得以高寿，足见他养生有法。“神强者长生，气强者易灭”。彭祖强调保神养生，而且告戒人们千万不要伤神、散神、烦神、败神。他说：“积忧不已则魂神伤矣，愤怒不已则魂神散也。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形。汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败”。

彭祖认为，摄生养神如冰冻三尺，非一日之寒，要靠平时修身养性。“人生一世久远之期，寿不过三

万日。不能一日无损伤，不能一日无修补”。那么，怎样养神呢？最好的办法就是“闭目养神”。有些气功师，闭目静坐，修性养神，一日只睡三四个小时而精旺神强，道理就在于此。平日要注意“耳不极听，目不久视，坐不至疲，卧不至极”。只要平时乐于淡泊，不亲狂荡，顺之和平则可神安体健。

彭祖还认为，神伤甚于体伤。“神之不守，体之不康”。有的人得了病，身体尚可，但精神垮了，这是最危险的，即使有仙丹妙药也无济于事。有的人虽患绝症，但心胸豁达，意志坚强，以顽强的毅力和病魔作斗争，生命不息，奋斗不止。结果反而战胜疾病，成为强者。以上两个方面均有许多事实可以证明。亲爱的读者，我们衷心祝愿您，加强思想修养，提高精神境界，身强体健，延年益寿。正是：

人皆想当老寿星，日损夜耗难高龄。

要想心安体康健，摄神治性不欲情。

姜子牙垂钓养生

姜子牙，名尚，史称吕尚，即姜太公。



姜子牙大器晚成。年逾古稀，才华还未得以施展。他听说周文王礼贤下士，尊重老人，便有意到渭水之滨漱石枕流，垂钓养志，期待文王寻访。姜尚钓鱼，与众不同，他不用诱饵，直钩垂钓，古所谓“姜太公钓鱼，如意者上钩”。年复一年、日复一日。终于在他八十岁那年，周文王访到了他，拜为丞相。姜尚辅佐周室安邦治国，励精图治，发



展生产，兴兵伐纣，建立西周。

姜子牙任职时已是暮年，他为何活到九十七岁还身体健康，精力充沛，大展宏图呢？这与他几十年的垂钓生涯有很大关系。垂钓，作为一种修身养性方法，在我国早有记载。姜尚就是以垂钓闻名于世的。现代医学证明，垂钓对修身养性益处甚多，起码有三：一为健

身。江河之滨，草木葱绿，碧波荡漾，清气芳香，令人心旷神怡，垂钓之际，往返奔波，坐立不定，活动筋骨，按摩脏腑，沐浴身躯，体添活力。二为养性。姜氏钓鱼不用饵，不弯勾，名为钓鱼，实则养性。观标聚精，细察涟漪，专心致志，眺远处之涛奔，闻近林之鸟鸣，心平气静，修养真性。三为固志。姜尚八十而不得志，但他并未心灰意冷，而以垂钓磨其性，固其志，温韬略，习战法。由于他心诚志坚，终被文王拜相，周室大振。从此，“姜太公钓鱼，如意者上钩”，流芳千古，后人赞叹。难怪杜甫有“老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩”之佳句。正是：

西周名相姜太公，八十身健无老容。

若问哪得长寿法，玄妙尽在垂钓中。

春秋战国

管子论节食止怒

管子，名仲，春秋齐国人。在养生方面，重视精气神对生命的作用，提出了“精存自生”、“怡愉无为”及“人之生也必以其欢”的思想。主张静心正心，无为制窍，“节其五欲，去其二凶”，常保乐观，调和饮食等。

管子提倡“节饮食”、“薄滋味”的养生法。他指出“饥饱之失度，乃为之图。饱则疾动，饥则广思，老则长虑”。认为饮食不节，则百病丛生。暴饮暴食则伤身害命。特别是年迈之人，饮食尤需注意，每餐进食宁少勿多，特别是晚饭，以不饱为宜，劝君切记。坚持数年，必获大益。

管仲还研究过忧、悲、喜、怒和修身养性的关系。他认为“忧则失纪，怒则失端”。积忧则神伤，愤怒则神散。悲喜过多，适得其反。管仲特别强调要慎怒。认为“怒”对身心伤害甚大。那么怎样才能制怒呢？管子的体会是“凡人之生也必以其欢”、“静则得之，躁则失之”。怒从心头起，静心是止怒的灵丹妙药。当您受了不白之冤气冲牛斗的时候；当您遭了小人暗算气之难捺的时候；当您的事业不顺心闷气难平的时候；当您在家庭纠纷中受了委屈黯然泪下的时候……要牢记“静心”二字。“心能执静，道将自定”、“无为而制窍”就能达到“化物为神，变事为智”的境界。这样以静止怒，一来可以通过冷静的思考把问题处理得更周到、圆满，二来对修身养性大有益处。正是：

静得躁失至理言，怒起心头损寿年。

节制六欲自欢乐，静心调养胜灵丹。