

几千年来,儒家提倡修身、齐家、治国、平天下,道家提倡养性以尽天年。在现代社会中,中国传统文化中的精华仍闪烁着智慧的光芒。今天,就让我们一起从古籍中感悟、学习古人修身养性的智慧吧。——编者

养 身

1.饱食即卧,乃生百病。(《备急千金要方》)

解读:饱食即卧,食物停聚未及消化,积而淤滞,气滞不行,脾胃受伤,气血痰食积聚而致百病丛生。

2.流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然。形不动则精不流,精不流则气郁。(《吕氏春秋》)

解读:流动的水不会腐恶发臭,转动的门轴不会生虫朽烂,这是由于不断运动的缘故。人的形体、精气也是这样。形体不活动,体内的精气就不运行,精气不运行,气就滞积。也就是人们常说的,生命在于运动。

3.食毕,饮清茶一杯,起行百步,以手摩脐。(《昨非庵日纂》)

解读:古人自古讲究饭后养生,这里提到用餐后要做三件事,即饮茶、散步、揉腹,如能长期坚持,必有益健康。

4.早起不在鸡鸣前,晚起不在日出后。(《太平御览》)

解读:中医认为人们的作息应该符合生理作息规律,清代养生专家曹庭栋认为:“日出而作,日入而息,昼动夜静,乃阴阳一定之理。”还指出:早起不在鸡鸣前。盖寅时初到(晨3时)为肺生气之始,正宜酣睡。至卯时(晨5时)入大肠,方可起身,辰时(晨7时)日出阳气升腾,应起身晨操,进食,不宜再卧床。晨起应在这两个时辰中间。

5.春夏养阳,秋冬养阴。(《素问·四气调神大论》)

解读:四时阴阳之气是万物生存的根本,古人会据此在春夏养阳,秋冬补阴,以便服从于四时阴阳这个根本,才能与万物一起生活并且生长。如果违反根本,就会损伤其本源,破坏其真气,以上这些就是四时调摄的宗旨。

6.齿,骨之穷也,朝朝琢齿,齿不龋。(《养生集要》)

解读:“牙齿坚完”是健康长寿的象征,叩齿术是在我国流传的一种古老的养生方术。肾主骨,齿为肾之余,也属于骨头的一部分。龋齿,是牙齿的大患,人们每天早晨口中上下牙齿相互敲啄,指上下相对应的每颗牙齿互啄,就可以减轻龋齿的危害,保持牙齿的健康。

7.五谷为养,五畜为助,五菜为充,五果为益。(《养生四要》)

解读:五谷:麦、黍、稷、麻、菽(有以稻替麻)。五菜:韭、薤、葵、葱、藿。五畜:牛、犬、羊、猪、鸡。五果:李、杏、枣、桃、栗。这句话的意思就是谷物(主食)是人们赖以生存的根本,而水果、蔬菜和肉类等等都是作为主食的辅助、补益和补充。

8.善养性者,先饥而食,先渴而饮,食欲数而少,不欲顿而多。常欲令饱中饥,饥中饱耳。(《备急千金要方》)

解读:善于修身养性的人懂得在饿之前而吃东西,在渴之前而饮水。吃的次数多,摄入的食物量就少,吃的次数少,摄入的食物量就多。常想吃就会有饱腹感,饿极了就会吃很多。这句话相当于我们所说的少吃多餐,感觉稍微有点饿了就吃,这样更有利于消化吸收。

9.琴医心,花医肝,香医脾,石医肾,泉医肺,剑医胆。(《幽梦续影》)

解读:这是古人论及的高级养生术,即是借助各种方式来全方位修身养性,调理身体:美妙动人的琴声,让人听了心旷神怡,有助于养心;娇嫩鲜艳的花朵让人欣赏,可以驱除烦躁情绪,利于养肝;扑鼻而来的香气让人味觉顿开,可以养脾;针灸按摩可以养肾;山林间的泉水瀑布,净化空气,可以养肺;持刀舞剑常锻炼,可以使人体形成勇敢果断的品性,可以养胆。

10.衣服厚薄,欲得随时合度。是以暑月不可全薄,寒时不可极厚。(《养生要录》)

解读:我国古代医学家早就懂得衣着与养生的关系,认为衣服的厚薄应该随时节且适度。暑天不可穿太薄,寒天不可穿太厚。衣服要和外界气候有个适应度,不可过于极端。并进一步指出:“寒热之时,妄自脱着,则伤于寒热矣。寒欲渐着,热欲渐脱。”



养 心

1.心有所爱,不用深爱,心有所憎,不用深憎,并皆损性伤神。(《急千金要方》)

解读:孙思邈认为,修心之法,贵在静怡中和,切忌过度和猛烈。有深爱的事物,切忌过分投入,同样,心有很厌恶的事物,也不要厌恶久恨,这样都是有损心性和心神的。

2.养心莫善于寡欲。欲不可纵,欲纵成灾;乐不可极,乐极生衰。(《养生四要》)

解读:历代医家首列寡欲养神为养生学之第一要义,认为清心寡欲才是养生之道,凡事适度。过度纵欲就会引发身体有灾害,过度追求享乐,则会让肌体产生衰退。

3.志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。(《素问·上古天真论》)

解读:心志闲适而少有欲望,心里安定没有恐惧,形体疲惫但不倦怠,因此真气调顺,各随其所欲,都能满足自己的愿望。

4.大喜荡心,微抑则定;甚怒烦

性,稍忍即歇。(《退庵随笔》)

解读:大喜使人心神激荡时,略微抑制便可安定;暴怒使人性情烦躁时,稍加忍耐就可平息。指情绪不稳时要自我克制,这样有益于健康。

5.夫精神志意者,静而日充者壮,躁而日耗者老。(《淮南子》)

解读:养心在养神,我国历代养生之论,无不强调清静养神。心神安静的人,精气日渐充实,身体就健康;心神躁动的人,精气日渐损耗,身体就衰老。

6.物来顺应,事过心宁,可以延年。(《寿世保元》)

解读:对于现实事物要顺其自然,事情过后就不要耿耿于怀,做到内心宁静,这样才可以延年益寿。

7.安则物之感我者轻,和则我之应物者顺,外轻内顺,而生理备矣。(《苏沈良方》)

解读:宋代文学家苏东坡认为,人生于“安”“和”二字。“安”即静心,“和”即顺心,追求安宁那么外物感动我就轻,崇尚和谐那么我感应外物就顺,外轻内顺,那么人生的道理就具备了。

8.人借气以充其身,故平日在乎善养,所忌最是怒。(《老老恒言》)

解读:养生贵在养气,人的七情失常最易引起气的运行失常,尤其是在生气发怒时,最忌讳的就是犯怒,怒气最伤身。

9.仁人之所以多寿者,外无贪而内清静,心平和而不失中正,取天地之美以养其身。(《春秋繁露》)

解读:仁人之所以长寿,是因为他们外无贪欲而内心清净,心境平定和顺而不失中正,取天地间美好的东西来保养身体,所以寿命长久而且身体健康。

10.多思则神殆,多念则志散,多欲则损智,多事则形疲。(《养生要集》)

解读:想多了就会消耗过多的心神,念头多了就会心志发散而不聚焦,欲望多了就会干扰清醒地运用智慧,事情多了就会感到身体疲劳。



养 生

1.养生之道,莫先于饮食。(《嘉业堂丛书》)

解读:指养生应该首先从合理饮食开始,“药食同源”“药补不如食补”,吃对食物比仙丹灵药更有用。

2.精、气、神,养生家谓之三宝。(《理虚元鉴·心肾论》)

解读:中医认为,精、气、神为人身三宝,精足、气盈、神全是养生延年益寿之根本。固本生精,精生而化气,气生而化神,神全而身健。

3.戒暴怒以养其性,少思虑以养其神,省言语以养其气,绝私念以养其心。(《续附·养生要诀》)

解读:戒暴怒能养人的性情,少进行思考焦虑益于养神,少言语聒噪有利于养气,杜绝各种私欲能够养心。

4.人于中年左右,当大为修理一番,则再振根基,尚余强半。(《景岳全书》)

解读:这就是我国古代著名的“中兴”养生理论,指的是中年是身体由盛转衰的时候,人应当抓住中年时期元气尚未大虚之机,认真地加以调理,使元气得以复常,而人身之根本得固。

5.春生夏长,秋收冬藏,是气之常也,人亦应之。以一日分为四时,朝在为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。(《灵枢·顺气一日分为四时》)

解读:我国的养生学特别强调“天人合一”。先人们认为,人活于天地之间,与自然界是和谐统一的,当

自然界发生变化时,人体也会相应地发生变化,只有顺应自然,人们才会长寿。养生不仅要顺应一年四季的变化,更要符合一日四时的变化。

6.少年之情,欲收敛不欲豪畅,可以谨德;老人之情,欲豪畅不欲郁闷,可以养生。(《类修要诀》)

解读:少年人的感情,希望收敛起来而不要豪放畅快,可以严谨自己的道德;老年人的感情,应该豪放畅快而不要悒悒沉闷,可以培养自己的生命。

7.善服药者,不如善保养。(《永乐大典》)

解读:中医理论素有“三分治七分养”之说,平时保养得当,不仅身体健康,还可免遭服药之苦。

8.善摄生者,无犯日月之忌,无失岁时之和。(《备急千金要方·养性》)

解读:养生之道,要顺应自然和规律。善于养生的人,不违背日月自然的规律,不违背岁月年龄的特点。

9.上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常。(《素问·上古天真论》)

解读:上古时代的人,是知晓养生大道的,能遵循阴阳的变化规律,符合自然运作的规则和定数,饮食有节度,起居有规律。

10.读书悦心,山林逸兴,可以延年。(《寿世保元》)

解读:古人重视精神层面的养生,认为读书可以愉悦心灵,山林出游可以陶冶情操,释放兴致,精神层面的养生,对延年益寿很重要。