

第一篇

情志道德与长寿

长 寿“四 宝”

蚁食，

龟欲，

猴行，

童心。

〔解说〕 此“四宝”诀，仅用了八个字，即生动、形象、全面地阐述了长寿之道，言简意赅，可谓妙也。

“蚁食”，是用“蚂蚁”作比喻，取它“体小，自然食少”之意，告诫人们要健康长寿就要“少食”、“节食”。自古以来，人们便知晓这个道理。如中国民间俗话说：“饭后常带三分饥，犹胜每餐饱十分”；“每餐留一口，活到九十九”。中医认为“饮食自倍，肠胃乃伤”，故每餐以七八分饱为宜。说明并不是吃得越多越饱越好，而是饮食要有节、要合理。从现代医学观点来看，老年人随着年龄的增长，其体力、活动量下降，代谢功能降低，若以青壮年人的每日热量供给为标准，则老年人热量需要随年龄的增高而减少，60 岁左右老年人热量供给要比青壮年减少 20%，70 岁以后老年人要减少 30%。所以，老年人要“节食”。碳水化合物（即糖类）是供给人体热量的主要来源，约占总热量的 60%~70%，老年人应

以进食淀粉为主，每天以 300～350 克(6～7 两)主食为宜，要粗细粮搭配，少吃糖。要注意补充蛋白质(如鱼、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品等)，要少食动物脂肪(尤其是猪油、肥肉、奶油、羊油等)，多吃新鲜蔬菜和水果。

“龟欲”，是指“龟的欲望甚少，默默无闻地活着”而言。自古以来，人们就把龟作为长寿的象征，故有“龟寿”之称。以此告诫人们不要有过分的奢求，即“不义之财莫取，非份之想莫生”，从而心胸坦荡，延年益寿。

“猴行”，即要像猴那样经常活动。众所周知，“生命在于运动”。运动对于健康长寿具有重要作用：(1)能促进血液循环，增强心脏功能；(2)能增加肺活量，改善肺功能；(3)能增强新陈代谢和消化功能，促进食物的消化吸收；(4)能调整神经系统的功能，消除紧张、忧郁的情绪；(5)能强肢健足，保持关节的灵活性，避免肢体僵硬老化。一般而言，人老了常常首先表现出“腿脚不灵、步履艰难”，而经常坚持适当运动(如散步、慢跑、做保健操、打太极拳等)的老年人，便腿脚灵活、动作敏捷，显得年轻多了。俗话说：“每天溜个早，保健又防老”；“饭后三百步，不用进药铺”，就是这个道理。

“童心”，即要像儿童一样的心理。就是说，老年人要避免躲进悄无声息的“世外桃源”，要以少年儿童时期那样的饱满热情投入新生活。这一点，对于健康长寿是至关重要的。正像苏东坡所说“老夫聊发少年狂”。然而，有的老年人却把自己“封闭”起来，陷入狭小、闭塞的小天地之中，这就很难用开阔的视野去观察事物，久

而久之便产生孤独、猜疑、偏见、厌世的心理，从而加速了衰老的进程；有的老年人长期生活在极度安静的庭院中，不与人交往接触，不与人聊天谈心，听不到社会上“人欢马叫”，天长日久就会变得性格孤僻、精神萎靡，对周围事物漠不关心，甚至对生活失去信心，从而健康状况日趋低下。可见，“童心”对老年健康何等重要。老年人要多与子孙聊天、说笑，多与朋友、同事接触，关心他人，关心社会。老年人还要根据自己的体力情况，经常到公园、山林、原野去转转，大自然中许多悦耳动听的声响及和谐的气氛，如花香鸟语、蝶飞蛙叫、风吹草动、流水潺潺等，均能使人耳目一新，胸怀开阔，心旷神怡，精神振奋，延缓衰老。

健 康“五 乐”

助人为乐，
知足常乐，
自得其乐，
苦中取乐，
心境永乐。

〔解说〕 热心帮助他人，愿意为他人排忧解难，这是中华民族的美德。这样“行德行善”，自己也心情坦然，自然长寿，自古以来皆如此。古人云“仁者寿”，就是“助人为乐”、健康长寿之意；“事能知足心常惬，人到无求品自高”，即知足者，常乐也；淡泊明志，宁静致远，幽默诙谐，不计较个人得失，必“自得其乐”，乃延年不老之“灵丹”；在困境中能保持乐观的心绪，“苦中取乐”，是心底无私天地宽的体现，也是健康不老的一剂妙药。老年人做到了上述“四乐”，就可以消除孤独、猜疑、偏见、恐惧、悲伤、厌世等心理障碍，自然也“心境永乐”，健康长寿。

养 生“六 然”

自我超然，
待人蔼然。
无事澄然，
有事斩然。
得志淡然，
失意坦然。

〔解说〕 这“六然”中用了“超”、“蔼”、“澄”、“斩”、“淡”、“坦”六个字，概括了养生之道理，既简练易记，又富有哲理。“超”即超脱之意，说的是人生处世要宽宏大度，要超脱一些、潇洒一些，不要计较个人得失，不要“活得太累”；“蔼”即和蔼之意，对待别人要和气可亲，要“与人为善”；“澄”即澄清、清澈透明之意，就是说“心底无私”，不无事生非，不胡思乱想，不为名利而思虑劳神；“斩”即斩钉截铁、披荆斩棘之意，遇事要多谋善断，勇往直前，而不要优柔寡断；“淡”即淡泊、淡化之意，尤其是得志时不要忘乎所以，不要“得志便猖狂”；“坦”有胸怀坦荡、心里安定之意，即使失意也不感到“失落”。如此，心境总是愉快的、充实的，觉得生活其乐无穷，幸福地欢度晚年。

养性“四莫”歌

非份之想莫生，
不义之财莫取。
妄言之人莫近，
妖艳之色莫贪。

〔解说〕 此诀是笔者根据古今人之鉴，归纳总结出来的。笔者认为：身心健康之大敌，莫过于名、利、妄、色也。为“名”者，投机钻营，上下讨好，挖空心思，昼夜难眠，丧志败身，故应“非份之想莫生”；为“利”者，不择手段，贪污受贿，心中有鬼，不得安宁，总有一天身败名裂，故应“不义之财莫取”；为“妄”者，自有妄想，轻信妄言，极易受骗上当，悔之晚矣，故应“妄言之人莫近”；为“色”者，偷情纵欲，外遇淫乱，道德沦丧，必身心皆伤，故应“妖艳之色莫贪”。此乃做人之根本，长寿之道也。

正心“半点”歌

劝君莫存半点私，
若存半点私，
终无人不知。
劝君莫用半点术，
若用半点术，
终无人不识。

〔解说〕 此文引自《尊生八笺校注·清修妙论笺》，主要从道德清修方面精辟地阐述了“为人处世”的哲理。从身心健康、延年益寿角度来看也甚重要，因为：私心缠绕，身不宁；玩弄权术，心不静。岂能延驻百年。所以，劝人“莫存半点私，莫用半点术”。笔者将此文标题写成《正心“半点”歌》，突出“半点”，以引起读者的注意。

苏东坡“老夫聊发少年狂”词

老夫聊发少年狂，
左牵黄，
右擎苍。
锦帽貂裘，
千骑卷平冈。
为报倾城随太守，
亲射虎，
看孙郎。

酒酣胸胆尚开张，
鬓微霜，
又何妨！
持节云中，
何日遣冯唐？
会挽雕弓如满月，
西北望，
射天狼。

〔解说〕 北宋文坛泰斗苏轼，字子瞻，号东坡。生于公元1036年，卒于公元1101年，寿65岁。东坡对养

生之道颇有研究，在中国养生史上很有影响。他曾遭到贬谪等残酷打击，在逆境厄运中能争得此寿，是很不容易的。公元1101年7月28日他因患瘴毒发作，兼之误服方药，而卒于常州。

此词为《江城子·密州出猎》，作于公元1075年冬，描述了他出猎的行动及从军报国的壮怀。大意是：老夫聊发少年狂，左牵黄犬，右擎苍鹰，黄花冈下出长围。“为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎”。三国志孙权传说，孙权曾“亲乘马射虎于陵亭”。酒酣胸怀还开扩，胆气仍豪壮，鬓微霜，又有什么！“持节云中，何日遣冯唐？”据《史记》与《汉书》的“冯唐传”中记载：云中（汉郡名，在今内蒙古自治区托克托一带）太守魏尚被错误地免官，冯唐认为魏尚有功，不应该受到这样的处分。汉文帝接受冯唐的意见，派他持节（即持“符节”）赴云中赦免魏尚，并官复原职。诗人引用这个故事。表示希望出守边疆。拉开弓箭，射敌人。“天狼”，星名，主侵略，这里指侵扰中国边境的敌人。

从养生角度来看，此词也很有教益，所以词中之句常被后人引用。至少有以下几点，值得参考：一曰“童心”，即“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍”；二曰“豪放”，即“酒酣胸胆尚开放，鬓微霜，又何妨”；三曰“壮志”，“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼”。

卓文君“怨郎诗”

一别之后，
二地相思，
只说是三四月，
又谁知五六年。
七弦琴无心弹，
八行书不可传，
九连环从中断，
十里长亭望眼欲穿。
百思想，
千关念，
万般无奈把郎怨。

万语千言说不完，
百无聊赖十依栏，
重九登高看孤雁，
八月中秋月圆人不圆。
七月半烧香秉烛问苍天，
六月伏天摇扇我心寒。
五月石榴如火偏遇阵阵冷雨浇花端，

四月枇杷未黄我欲对镜心意乱。
忽匆匆三月桃花随水转，
飘零零二月风筝线儿断。
噫，郎呀郎，
巴不得下一世你为女来我为男。

〔解说〕 这是卓文君写给她丈夫司马相如的一首诗，人称“怨郎诗”。司马相如（公元前179～117年）西汉辞赋家，字长卿，成都人，景帝时为武骑常侍官职。卓文君为西汉成都人，卓王之孙女，她丧夫后与司马相如结婚。据传说，司马相如在外地“春风得意”之后，萌生“图新”之意，便给文君写了一封怪信，共13个字，其内容为：“一二三四五六七八九十百千万”。聪明的文君读此信后，洞察其“奸”，悲痛欲绝。原来，司马相如采用猜谜中的“藏尾格”手法，在信中故意把最后一个数字“亿”隐去。“亿”与“意”音相谐，“无亿”者，不正暗示他对文君已“无意”可言！另外，“亿”有“满足”之意，不说“亿”，亦表明他对文君已有“不满足”之心。鉴于此，文君接过这仅有13个冷冰冰数字的信，注入自己的一腔恋情，写成以上之诗作复。诗中数字先行顺层递增，由小到大“一二三四五六七八九十百千万”；再行倒层递减，由大到小“万千百十九八七六五四三二一”。连环相扣，犹似情爱缠绵、情潮起伏，表达了文君对丈夫“爱极生思、思极生怨、怨极生悲、悲中含情”的复杂而微妙的

情怀，凄婉哀怨。据说，司马相如见到此诗，悔恨交加，心回意转，复与文君笃爱如故。

这首诗和这个故事，在养生方面给人的启示是：一旦发生精神压抑、情绪低沉、心理矛盾的时候，应善于“宣泄”和“交流”，及时驱散笼罩在心理上的阴影，以积极的态度对待现实，从而保持心理平衡与健康。

陆游与唐婉“对词”

(一)

陆 游 词

红酥手，黄滕酒，
满城春色宫墙柳。
东风恶，欢情薄，
一怀愁绪，
几年离索。
错，错，错！
春如旧，人空瘦，
泪痕红浥鲛绡透。
桃花落，闲池阁，
山盟虽在，
锦书难托。
莫，莫，莫！

(二)

唐 婉 词

世情薄，人情恶，
雨送黄昏花易落。

晓风干，泪痕残，
欲笺心事，
独语斜阑。
难，难，难！
人成各，今非昨，
病魂长似秋千索。
角声寒，夜阑珊，
怕人寻问，
咽泪妆欢。
瞒，瞒，瞒！

〔解说〕南宋爱国诗人陆游和妻唐琬本来感情甚好，但陆游的母亲不喜欢唐琬，强迫他们分了手。后来，陆游另娶，唐琬也改嫁。一次春游，他们俩在绍兴禹迹寺南的沈园相遇，共餐痛饮，感慨万千。餐后陆游便在园壁上题了“红酥手，黄滕酒”这首词，唐琬和了首“世情薄，人情恶”词。陆游写得好，唐琬和得妙，可见其才学功底深厚，久读不厌。这里，且不评论其诗词，而是要谈谈“心绪与健康”的关系。据记载，此后不久，唐琬因忧郁悲愤成疾，很快含泪离开人世。而陆游与唐琬分手后也曾极度悲伤，但他却经受住了精神上的沉重打击，能够尽快地从悲伤的心绪中解脱出来。他晚年闲居山阴，虽然生活清贫，但还是乐观豁达，活到了85岁的高龄。从唐琬和陆游的两种不同的结局可以看出：主动地

调节自己的精神状态、提高自己对周围环境的适应能力,是何等重要。因此,老年人一定要做到“心理上自我调节”、“环境上自我适应”,积极而乐观地面对现实,从消极、低落的情绪和压抑、悲伤的心境中彻底解脱出来,特别是不要沉湎于不愉快的往事,忘却烦恼和忧愁,始终保持乐观的心绪。社会、家庭和子女有义务为老年人创造良好的环境和生活条件,使他们的晚年生活充满生机和活力,延年益寿。

清学者阎敬铭的“不气歌”

他人生气我不气，
我本无心他来气。
倘若生病中他计，
气下病来无人替。
请来医生把病治，
反说气病治非易。
气之为害大可惧，
诚恐因病将命弃。
我今尝过气中味，
不气不气真不气。

〔解说〕 此歌用通俗易懂、简洁朴实的语言，阐述了“生气”之危害，“不气”对健康之重要。的确如此，“气大伤身”。自古以来，因气殒身的事例屡见不鲜，“诸葛亮三气周瑜”，致瑜吐血而亡，便是最典型一例。《内经》中写道：“喜怒不节，则伤脏，脏伤，则病起于阴也。”现代医学认为，经常生气导致经久不良的心理状态，会抑制神经内分泌机制和免疫功能，进而引起神经衰弱、消化道溃疡、高血压、脑血管意外、冠心病、癌症等。还有的医学专家认为，在所有脏器中，胃是最容易受精神、

情绪、心理影响的一个，在精神愉快、情绪良好、心理平静的时候，胃的各种功能正常运行，所以吃得香、消化得好，胃区没有不适之感；而一旦生气、情绪低沉、心理矛盾的时候，就会出现不思饮食、心口发堵、上腹胀满等现象，进而罹患各种胃病。脾胃是“后天之本”，它的伤损，使之营养跟不上，势必早衰。因此，老年人遇到令人生气的事情时，读一读这首《不气歌》，做到“不气不气真不气”，对健康长寿大有益处。

《红楼梦》中的“好了歌”

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了！
古今将相在何方？荒冢一堆草没了。
世人都晓神仙好，只有金银忘不了！
终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。
世人都晓神仙好，只有姣妻忘不了！
君生日日说恩情，君死又随人去了。
世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了！
痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

〔解说〕这首歌，由于历史原因尚有一定的局限性，也有偏颇、不实、不足之处，且不去评论。但从养生保健角度，提醒人们处理好“名利”、“家庭”两大问题，仍有可取之处。

古人云：“名利败身，圣人所以去之。”大意是：圣人深知追名逐利，必然伤德败身的道理，所以能自觉去之。《养生论》中也写到：“清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也。识厚味之害性，故弃而弗愿，非贪而后抑也。”有的学者总结古今“养德以养心、养心以养身”的经验，概括出下面一段话，很有教益：

行也安然坐也安然，长也可穿短也可穿，布衣得暖胜丝绢；

名也不贪利也不贪，早也香甜晚也香甜，粗茶淡饭饱三餐；

诗在一边书在一边，今也看看古也看看，闲暇无事鉴书篇；

人到无求品自高，心底无私天地宽，勿怨无恚益晚年。

再就是说，家庭和睦及子女孝顺是老年人健康长寿的重要因素。一定要继承和发扬中华民族“尊老爱幼”的传统美德，儿孙要多关心和照顾老年人，老年人也要多体谅儿孙。尤其有退离休老年人的家庭，儿孙们一定要根据老年人的心理状态，给予恰当的心理安慰，使家庭气氛和谐，使老年人心情愉快，颐养天年。

唐名医孙真人的“卫生歌”

天地之间人为贵，头象天兮足象地。
父母遗体能宝之，洪范五福寿为最^[1]。
卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。
三者若还有一焉，须防损失真元气。
欲求长生须戒性，火不出兮心自定。
木还去火不成灰，人能戒性还延命。
贪欲无穷忘却精，用心不已失元神。
劳形散尽中和气，更仗何因保此身？
心若太费费则劳，形若太劳劳则怯。
神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。
世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少。
心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。
春嘘明目夏呵心，秋呬冬吹肺肾宁。
四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停。
发宜多梳气宜链，齿宜数叩津宜咽。
子欲不死修昆仑^[2]，双手揩摩常在面。
春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。
夏日增辛聊减苦，秋来辛减少加酸。
季月大咸甘略戒，自然五脏保平安。

若能全减身康健，滋味能调少病难。
春寒莫着绵衣薄，夏月汗多须换着。
秋冬觉冷渐加添，莫待病生才吃药。
惟有夏月难调理，伏阴在内忌冰水。
瓜桃生冷宜少餐，免至秋冬成疟痢。
身旺肾衰色宜避，养肾固精当节制。
常令肾实不空虚，日食须知忌油腻。
太饱伤神饥伤胃，太渴伤血多伤气。
饥餐渴饮莫太过，免致膨脝损心肺^[3]。
醉后强饮饱强食，去此二者不生疾。
人资饮食以养生，去其甚者自安逸。
食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨。
夜半灵根灌清水^[4]，丹田浊气切须呵。
饮酒可以陶情性，剧饮过多防百病。
肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命。
慎勿将盐去点茶，分明引贼入人家。
下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。
坐卧防风吹脑后，脑内受风人不寿。
更兼醉饱卧风中，风入五内成灾咎。
雁有序兮犬有义，黑鲤朝北知臣礼。
人无礼义反食之，天地鬼神俱不喜。
养体须当节五辛，五辛不节反伤身。

莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。
不问在家并在外，若遇迅雷风雨大。
急宜端肃畏天威，静坐澄心须谨戒。
恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休？
放宽些子留余福，免致中年早白头。
顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧？
思量难报罔极恩，朝夕焚香拜天地。
身安寿永事如何？胸次平夷积善多。
惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

注：

[1]洪范五福：《书·洪范》：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰修好德，五曰考终命”。

[2]昆仑：即人之头面。

[3]膨脝（音亨）：即腹胀大貌。

[4]灵根：即舌根。清水：指口中津液。

〔解说〕 孙真人为孙思邈之号。孙氏是隋唐时期著名医学家和养生学家，京兆华原人（今陕西省耀县），家居鉴山之畔。约生于公元541年，卒于公元682年，享年一百四十余岁高龄，一生经历了北周、隋、唐三个朝代十一位帝王。孙氏品性高雅，医德高尚，深怀慈悲怜悯之心，誓愿普救含灵之苦，对待病家皆如至亲之念，“见彼痛苦，若己有之”，以救死扶伤为己任。他终生

不慕仕途，隐居山林，专心研究医学和养生之道，广求博采，因而通晓养生之术，修身养性，终身受益无穷，得以善终其天年。唐初太宗即位时，曾召真人出山到长安，其时真人已逾百岁，仍然耳聪目明，神采甚茂，还能为人治病疗疾，著书立说。时人对他皆非常敬重和信赖，以神仙视之，称他为“药王”。孙氏去世后，人民在他的故乡鉴山之畔建立药王庙，千百年来香火兴旺，纪念这位伟大的医学家。然而，真人生前并不相信神仙之道，他曾说过：“神仙之道难致，养性之术易崇”。若不了解养生之术，“纵服金丹玉液，未能延寿”。这种求实的思想和精神，在当时是难能可贵的。孙氏将一生行之有效的养生之术加以总结，铸成《千金要方》、《千金翼方》两书，以贻后代。其中养生要妙可归纳为十大要术：“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”。其内容实用而有效，为后世历代养生学家所推崇。今摘录孙真人的《卫生歌》，歌中对其养生十大要术多有体现，且易读易记，通俗易懂，在日常生活中随时可行，至今仍实用效宏，望读者身体力行，延年益寿。由于年代久远，其中个别词句之意已不适今日，这是必然的。

唐代长者张公的“百忍歌”

百忍歌，歌百忍。

忍是大人之气量，忍是君子之根本。

能忍夏不热，能忍冬不冷；

能忍贫亦乐，能忍寿亦永。

贵不忍则倾，富不忍则损；

不忍小事变大事，不忍善事终成恨。

父子不忍失慈孝，兄弟不忍失爱敬；

朋友不忍失义气，夫妇不忍多争竞。

刘伶败了名，只为酒不忍；

陈灵灭了国，只为色不忍。

石崇败了家，只为财不忍；

项羽送了命，只为气不忍。

如今犯罪人，都是不知忍，

古来创业人，谁个不是忍。

百忍歌，歌百忍。

仁者忍人所难忍，智者忍人所不忍；

思前想后忍之方，装聋作哑忍之准；

忍字可以走天下，忍字可以结邻近。

忍得淡泊可养神，忍得饥寒可立品；

忍得勤苦有余积，忍得荒淫无疾病；
忍得骨肉存人伦，忍得口腹全物命；
忍得语言免是非，忍得争斗消仇憾；
忍得人骂不回口，他的恶口自安靖；
忍得人打不回手，他的毒手自没劲。
须知忍让真君子，莫说忍让是愚蠢；
忍时人只笑痴呆，忍过人自知修省。
就是人笑也要忍，莫听人言便不忍；
世间愚人笑的忍，上天神明重的忍。
我若不是固要忍，人家不是更要忍；
事来之时最要忍，事过之后又要忍。
人生不怕百个忍，人生只怕一不忍。
不忍百福皆雪消，一忍万祸皆灰烬。

〔解说〕 相传唐代长者张公，因养生有道而获高寿，享有“九世同堂，家庭和睦”之乐。据说，张公的养生长寿之秘诀在于一个“忍”字，因此后人将其记录下来，编成《张公百忍全书》。此首《百忍歌》便是其中一篇，在民间广为流传。由于年代久远，流传于民间，对其考证亦难，加之历史的局限性，偏颇之处难免。但从养性健身的角度来看，仍有一定的参考价值。

《大藏经》中的“百病歌”

喜怒偏执是一病，亡义取利是一病。
好色坏德是一病，专心系爱是一病。
憎欲无理是一病，纵贪蔽过是一病。
毁人自誉是一病，擅变自可是一病。
轻口喜言是一病，快意遂非是一病^[1]。
以智轻人是一病，乘权纵横是一病。
非人自是是一病，侮易孤寡是一病。
以力胜人是一病，威势自协是一病。
语欲胜人是一病，贷不念偿是一病。
曲人自直是一病，以直伤人是一病。
与恶人交是一病，喜怒自伐是一病。
愚人自贤是一病，以功自矜是一病^[2]。
诽议名贤是一病，以劳自怨是一病。
以虚为实是一病，喜说人过是一病。
以富骄人是一病，以贱讪贵是一病^[3]。
谄人求媚是一病，以德自显是一病。
以贵轻人是一病，以贫妒富是一病。
败人成功是一病，以私乱公是一病。
好自掩饰是一病，危人自安是一病。

阴阳嫉妒是一病，激厉旁悖是一病。
多憎少爱是一病，坚执争斗是一病。
推负著人是一病^[4]，文拒钩锡是一病^[5]。
持人长短是一病，假人自信是一病。
施人望报是一病，无施责人是一病。
与人追悔是一病，好自怨憎是一病。
好杀虫畜是一病，虫道厌人是一病^[6]。
毁誉高才是一病^[7]，憎人胜己是一病。
毒药鸩饮是一病^[8]，心不平等是一病。
以贤喷诃是一病^[9]，追念旧恶是一病。
不受谏谕是一病，内疏外亲是一病。
投书败人是一病，笑愚痴人是一病。
烦苛轻躁是一病，撻捶无理是一病^[10]。
好自作正是一病，多疑少信是一病。
笑颠狂人是一病，蹲踞无礼是一病。
丑言恶语是一病，轻慢老少是一病。
恶态丑对是一病，了戾自用是一病。
好喜嗜笑是一病，当权任性是一病。
诡譎谰谄是一病，嗜得怀诈是一病。
两舌无信是一病，乘酒凶横是一病。
骂詈风雨是一病^[11]，恶言好杀是一病。
教人坠胎是一病，干预人事是一病。

钻穴窥人是一病，不借怀怨是一病。
负债逃走是一病，背向异词是一病。
喜抵捍戾是一病^[12]，调戏必固是一病。
故迷误人是一病，探巢破卵是一病。
惊胎损形是一病，水火败伤是一病。
笑盲聋哑是一病，乱人嫁娶是一病。
教人捶撻是一病，教人作恶是一病。
含祸离爱是一病，唱祸道非是一病。
见货欲得是一病，强夺人物是一病。

注：

[1]遂：这里为顺从之意。

[2]矜(音今)：这里为自尊自大之意。

[3]讪(音善)：这里为讥笑之意。

[4]推负著人：负为错误、过失，著为附着。指把过失推加给别人。

[5]文拒钩锡：文指文饰、掩饰，锡通赐，即赏赐。这里是指巧言掩饰其贪欲之心，假意拒绝，用以诱取赏赐。

[6]虫道厌人：虫道，用诅咒等邪术加害于人的方法。厌，以诅咒镇住、制服他人。这里指用诅咒等邪术制服或加害他人。

[7]訾(音紫)：说人坏话之意。

[8]鸩(音震)：传说中的一种有毒的鸟，用其羽毛泡的酒，喝了能毒死人。这里为用毒酒害人之意。

[9]喷(音哄)诘(音贺)：欺诈不实。

[10]撻(音踢):捶打。

[11]詈(音利):骂。

[12]捍戾:捍通悍。即凶暴横蛮。

〔解说〕 此文摘自《大藏经》，标题是笔者加的。歌诀中指出的一百病，虽然有不确切之处，但从修身养性的角度来看，至今仍有可取的地方，值得一读。正如《大藏经》所言：“此为百病也。人能一念，除此百病，日逐点检，使一病不作，决无灾害、痛苦、烦恼、凶危。不惟自己保命延年，子孙百世永受其福矣”。

《大藏经》中的“百药歌”

思无邪僻是一药，行宽心和是一药。
动静有礼是一药，起居有度是一药。
近德远色是一药，清心寡欲是一药。
推分引义是一药，不取非分是一药。
虽憎犹爱是一药，心无嫉妒是一药。
教化遇顽是一药，谏正邪乱是一药。
戒勸恶仆是一药^[1]，开导迷误是一药。
扶接老幼是一药，心无狡诈是一药。
拔祸济难是一药，常行方便是一药。
怜孤恤寡是一药，矜贫救厄是一药。
位高下士是一药，语言谦逊是一药。
不负宿债是一药，愍慰笃信是一药^[2]。
敬爱卑微是一药，语言端慝是一药^[3]。
推直引曲是一药，不争是非是一药。
逢侵不鄙是一药，受辱能忍是一药。
扬善隐恶是一药，推好取丑是一药。
与多取少是一药，称叹贤良是一药。
见贤内省是一药，不自夸彰是一药。
推功引善是一药，不自伐善是一药。

不掩人功是一药，劳苦不恨是一药。
怀诚抱信是一药，覆敝阴恶是一药。
崇尚胜己是一药，安贫自乐是一药。
不自尊大是一药，好成人功是一药。
不好阴谋是一药，得失不形是一药。
积德树恩是一药，生不骂詈是一药。
不评论人是一药，甜言美语是一药。
灾病自咎是一药^[4]，恶不归人是一药。
施不望报是一药，不杀生命是一药。
心平气和是一药，不忌人美是一药。
心静意定是一药，不念旧恶是一药。
匡邪弼恶是一药^[5]，听教伏善是一药。
忿怒能制是一药，不干求人是一药。
无思无虑是一药，尊奉高年是一药。
对人恭肃是一药，内修孝悌是一药。
恬静守分是一药，和悦妻孥是一药^[6]。
以食饮人是一药，助修善事是一药。
乐天知命是一药，远嫌避疑是一药。
宽舒大度是一药，敬信经典是一药。
息心抱道是一药，为善不倦是一药。
济度贫穷是一药，舍药救疾是一药。
信礼神佛是一药，知机知足是一药。

清闲无欲是一药，仁慈谦让是一药。
好生恶杀是一药，不宝厚藏是一药。
不犯禁忌是一药，节俭守中是一药。
谦己下人是一药，随时不慢是一药。
喜谈人德是一药，不造妄语是一药。
贵能援人是一药，富能救人是一药。
不尚争斗是一药，不淫妓膏是一药^[7]。
不生奸盗是一药，不怀咒厌是一药。
不乐词讼是一药，扶老挈幼是一药。

注：

[1]勅(音赤)：这里为整饬之意。

[2]愍(音敏)：同“悯”，怜悯之意。

[3]端慤(音确)：端，正直。慤，朴素、诚实、谨慎。即端庄诚朴。

[4]咎(音就)：这里为责备之意。

[5]匡邪弼恶：匡，纠正。弼，辅正。即纠正邪恶，以义辅正。

[6]挈(音努)：指妻子和儿女。

[7]膏(音省)：过错之意。如：不以一膏掩大德(不因为一个人有个别的错误而抹杀他的大功绩)。

〔解说〕 此文摘自《大藏经》，标题是笔者加的。《大藏经》曰：“古之圣人，其为善也，无小而不崇；其于恶也，无微而不改。改恶崇善，是药餌也，录所谓百药以治之”。又曰：“此为百药也。人有疾病，皆因过恶阴掩

不见，故应以疾病，因缘饮食、风寒、恶气而起。由于犯违圣教，以致魂迷魄丧，不在形中，肌体空虚，精气不守，故风寒恶气得以中之。是以有德者，虽处幽暗，不敢为非，是以外无残暴，内无疾病也。吾人可不以百病自究，以百药自治，养吾天和，一吾心志，作耆年颐寿之地哉”。笔者认为，诸君若静下心来，念念此歌，择其优者从之，对健康长寿定有裨益。

色欲知戒延年的“十效歌”

阴阳好合，接御有度，可以延年。
入房有术，对景能忘，可以延年。
毋溺少艾，毋困眚童^[1]，可以延年。
妖艳莫贪，市妆莫近，可以延年。
惜精如金，惜身如宝，可以延年。
勤服药物，补益下元，可以延年。
外色莫贪，自心莫乱，可以延年。
勿作妄想，勿败梦交，可以延年。
少不贪欢，老能知戒，可以延年。
避色如仇，对欲知禁，可以延年。

注：

[1]眚(音省)童：眚，妖异。《易·复》：“有灾眚。”陆德明释文：“子夏传云：伤害曰灾，妖祥曰眚。”《汉书·冯昭仪传》：“有一男……有眚病。”孟康云：“灾眚之眚，谓妖病也。”眚童，犹言妖童。

〔解说〕 此文摘自《遵生八笺校注》一书，《遵生八笺》是明代著名学者高濂辑纂的一部养生专著。此文标题是笔者加的。书中记载：“高子曰：色欲知戒者，延年

之效有十”。笔者认为，从延年益寿的角度来看，这“十效”基本上是正确的，如“阴阳好合，接御有交”；“妖艳莫贪，市妆莫近”；“外色莫贪，自心莫乱”等，主要是反对“贪色纵欲”和“外遇淫乱”，这在当时是难能可贵的，至今也仍有教益，值得一读。

身心知损延年的“二十效歌”

四时顺摄，晨昏护持，可以延年。
三光知敬，雷雨知畏，可以延年。
孝友无间，礼义自闲^[1]，可以延年。
谦光辞让，损己利人，可以延年。
物来顺应，事过心宁，可以延年。
人我两忘，勿竞炎热，可以延年。
口勿妄言，意勿妄想，可以延年。
勿为无益，当慎有损，可以延年。
行住量力，勿为形劳，可以延年。
坐卧顺时，勿令身怠，可以延年。
悲哀喜乐，勿令过情，可以延年。
爱憎得失，揆之以义^[2]，可以延年。
寒暖得休，勿侈华艳，可以延年。
动止有常，言谈有节，可以延年。
呼吸清和，安神闺房^[3]，可以延年。
静习莲宗^[4]，敬礼贝训^[5]，可以延年。
诗书悦心，山林逸兴，可以延年。
儿孙孝养，僮仆顺承，可以延年。
身心安逸，四大闲散，可以延年。

积有善功，常存阴德，可以延年。

注：

[1]闲：指一定的范围或界限。《汉书·戾太子传》：“制礼不逾闲。”颜师古注：“闲，犹限也。”句谓以礼义自我约束，不使行为超越界限。

[2]揆（音葵）：推测揣度之意，如揆其本意，揆情度理。

[3]闺（音规）房：旧时称女子居住的内室。

[4]莲宗：佛教的宗派之一，亦称净土宗、莲社。相传为东晋慧远在庐山东林寺所创立，专修净土法门，初称白莲社。故后世净土宗奉慧远为初祖，并称其宗为莲宗。

[5]贝训：贝，指贝叶书，佛经之泛称。贝训，指贝叶书上的训诫。柳宗元《晨诣超师院读禅经》诗：“闲持贝叶书，步出东斋读。”白居易《和澧州题韦开州经藏》诗：“既悟莲花藏，须遣贝叶书。”

〔解说〕 此文摘自《遵生八笺校注》一书，标题是笔者另加的。书中记载：“高子曰：身心知损者，延年之效二十”。此文内容宏富、全面、实用，从身心调养、性情修行、品德修养，到衣食住行、坐卧起居、生活调摄、谨防意外、卫生保健等延年益寿知识，均涉猎较深。读者若能深寻其味，取用得当，定可获强身却病之术，达身安寿永之地。

摄生“去五难”之格言

名利不去为一难，
喜怒不除为二难，
声色不制为三难，
滋味不绝为四难，
神虑精散为五难。
去其五难，
反俗而行之，
可尽其天年。

〔解说〕 此乃西晋养生学家嵇康之格言。他说摄生有“五难”：一曰“名利”。追名逐利，忘乎所以，必劳神伤身。要于名于利，视如子虚乌有；二曰“喜怒”。喜不自禁，怒发冲冠，必百病丛生。要忍怒以全阴，抑喜而养阳；三曰“声色”。以妄为常，迷以入房，以欲其精，以耗其真，半寿而夭。要节性欲，远帷幕，疏情欢；四曰“滋味”。美味佳肴，山珍海味，纵口快意，临盘大饱，结果脾胃大伤，心血管疾病和糖尿病由此而生。要节饮食，薄滋味，食清淡；五曰“神虑”。尔虞我诈，机关算尽，处心积虑，必神衰身伤。要淡泊宁志，清静无为。去除五难，乃健康长寿也。

日峰丘道人传授养生诗

老迟因性慢，
无病为心宽。
红杏难禁雨，
青松耐岁寒。

〔解说〕 据《永乐大典医药集》记载，江西南丰县有位叫日峰丘的道人，年高 90 多岁，满头银发，满面红光，一年四季无论严冬还是酷暑，都只穿一件单衣；不管下雨还是降雪，从不遮盖，既不戴帽子又不打雨伞。他成天提着一个小篮子，篮子上挂着一个小木牌子，上面就写着这四句诗。当人们向他询问养生的秘诀时，他就指指小木牌子上的诗，表示回答。意思是：衰老来迟的人，是因为生性慢；从来不生病的人，是由于心境宽；红艳艳的杏花，经不起春雨的摧残；苍劲的青松，却能耐受严冬的风霜。

山谷老人长寿诗

百战百胜，
不如一忍。
万言万当，
不如一默。
无可简择，
眼界平。
不藏秋毫，
心地直。

〔解说〕 据《永乐大典医药集》记载，有一位高寿的山谷老人，总结出上述的养生经验。意思是：你在处人处世中，与其百战百胜，不如遇事忍一忍；你说一万句话都是准确无误的，不如一句不说；对任何事物都不偏心，那就能心平气和；没有丝毫的私心，就能心地正直。他认为，照此做下去，倒觉得自由自在、无拘无束。如果人们按着这种方法去做的话，人人都会长寿延年。当然，由于历史的原因，山谷老人的诗有很大的局限性，在一定程度上也有消极作用。但从养生保健的角度来看，尚有一定的道理。尤其是最后一句，至今仍有教益。

明代医学家胡文焕的养生要诀

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。

〔解说〕 明代医学家胡文焕，字德甫，钱塘（今杭州）人。他广泛搜集前人有关养生的格言、警句、秘诀，编纂《续附·养生要诀》，作为《寿养丛书》的续篇。此为其中选录的四句，对于从心理方面养生来说，很有参考价值。

《老子》中养生名句

见素抱朴，
少私寡欲。

〔解说〕 老子，姓李，名耳。约生于春秋末期（约公元前 570 年左右），楚国苦县人（今河南鹿邑东），古代著名思想家。据传说他活了 300 多岁。此句摘自《老子》一书《十九章》。老子主张养生要顺乎自然。生活要素朴，不要奉养过度，不可纵欲贪生。私心要少，欲望要寡。清静无为，致虚极，守静笃，知足常乐。

《庄子》中养生名句

虚则静，
静则动，
动则得矣。
静则无为，
无为也则任事者责矣。
无为则俞俞，
俞俞者忧患不能处，
年寿长矣。

〔解说〕 此句摘自《庄子》中《天道》。庄子(约公元前369年～前286年)，寿高约83岁。名周，字子休，战国宋睢阳蒙邑(今河南省商丘东北)人，古代著名哲学家。他继老子之后，主张“清静无为”、“顺乎自然”的养生思想。即“清静养神以保形体”，“抱神以静，形将自正”，“虚则静，静则动，动则得”等。朴素地揭示了静动结合以养神的哲理，有利于健康长寿。

《孟子》中养性名句

富贵不能淫，
贫贱不能移，
威武不能屈，
此之谓大丈夫。

〔解说〕 孟子，名轲，字子舆，邹（今山东省邹县东南）人，生于约公元前 372 年，卒于公元前 289 年，寿高 83 岁。战国时期著名思想家。此句摘自《孟子》的《滕文公·下》篇。这几句名言，已经成为“做人”的格言，经常为后人所吟诵。从养生的角度来看，也是养性的名言。因为人的品格和意志与健康的关系极大。一个人意志坚强，勇往直前，不屈不挠，有独立自主的行动能力，用自己的意志来调节和支配自己的行动，这是健康长寿的心理上保障。相反，意志薄弱，经常气馁，干不成事业；或者富贵就荒淫无度，贫贱就灰心丧气，没有骨气；或者遇到一点困难和挫折，情绪就一落千丈，无法忍受等。结果造成心理失常，对健康危害极大。因此，孟子这几句话对养生也具有积极意义。

唐代名医孙思邈养生要句

耳无妄听，
口无妄言，
身无妄动，
心无妄念。

〔解说〕 此句摘自《千金要方》，概括了孙思邈“清心、寡欲、少私”的养生思想。在他一生中，从不受名利之诱，从不妄听妄言，脚踏实地献身于医道，全心全意地为大众解除疾苦；他心无私念，凡病家请求出诊，“一心赴救”，不问地位高低，不论贵贱贫富，不念恩怨亲疏，一视同仁。他不但在医疗实践中不辞劳苦，而且在医术上专心研究，在古稀之年写下了《千金要方》，直至百岁高龄，仍然思维敏捷，老而不衰，孜孜不倦，完成了《千金翼方》。

“十二少”养生之诀

少思，
少念，
少欲，
少事，
少语，
少笑，
少愁，
少乐，
少喜，
少怒，
少好，
少恶。

〔解说〕 此诀引自《养生要集》，认为“行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形瘦，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无欢。此十二多不除，伤生之本，无少无多者，凡于真人也”。这是有一定哲理的，用现代观点来看，就是“适度”两个字，太过了对健康不

利。比如，“喜”、“乐”、“笑”，即经常保持乐观的情绪和开朗的胸怀，有助于身心健康，有利于延缓衰老，所以俗话说：“笑一笑，十年少”。但是，“笑一笑”并不是要求任何人、在任何情况下都“大笑不止”。在有些情况下，大笑不仅无益，反而有害：(1)患高血压病者大笑，可诱发脑溢血；(2)脑血栓形成、脑溢血恢复期病人大笑，可使病情复发；(3)冠心病、动脉硬化、心肌梗死病人大笑，容易加重心肌缺血，使病情加重，甚至发生猝死；(4)腹部手术后病人，腹腔容易胀气，“捧腹大笑”，有可能使腹部刀口裂开；(5)心脏和胸腔手术后不久者大笑，也会影响刀口愈合，并且加剧疼痛；(6)患疝气病者大笑，可使腹腔压力增加，疝囊增大；(7)孕妇大笑，可使腹压增加，可能造成流产和早产；(8)吃饭时大笑，容易使食物误入气管，造成气管异物，甚至发生危险；(9)饱食后大笑，可能诱发阑尾炎或肠扭转；(10)睡觉前大笑，使大脑高度兴奋，可能导致失眠。所以，在上述情况下，笑要适度，以少笑为宜，以免“乐极生悲”。

孙真人养生铭

怒甚偏伤气，思多太损神。
神疲心易役，气弱病相侵。
勿使悲欢极，当令饮食均。
再三防夜醉，第一戒晨嗔^[1]。
夜寝鸣云鼓^[2]，晨兴漱玉津^[3]。
妖邪难犯己，精气自全身。
若要无诸病，常当节五辛^[4]。
安神宜悦乐，惜气保和纯^[5]。
寿夭休论命，修行本在人。
若能遵此理，平地可朝真。

注：

[1]嗔(音抻)：怒；生气。

[2]夜寝鸣云鼓：指睡前叩齿三十六下而言。

[3]晨兴漱玉津：早时开眼，即以舌搅上下腭，待津液生满口，再徐徐咽下，直至丹田。

[4]常当节五辛：不使咸酸苦辣甜五味偏伤一脏，致使生疾。

[5]惜气保和纯：常使心气和平，绝躁妄焦虑生怒。

〔解说〕 这首养生铭是后人总结孙思邈的养生经验而写成的，基本上概括了孙真人养生之要诀，且颇得其精义，因而千百年来为历代养生家所传颂。孙真人所以能活到一百四十多岁，主要因为他懂得养生之道、掌握养生之法。孙真人养生铭是孙氏毕生养生经验的总结，非常宝贵。学习其铭不但可深得养生奥妙，而且简便易行。“寿夭休论命，修行本在人”，愿所有老年人常颂养生铭，并且身体力行，享尽天年。

洗心清修妙诀

福生于清俭，
德生于卑退，
道生于安静，
命生于和畅，
患生于多欲，
祸生于多贪，
过生于轻慢，
罪生于不仁。
戒眼莫视他非，
戒口莫谈他短，
戒念莫入贪淫，
戒身莫随恶伴。
无益之言莫妄说，
不干己事莫妄为。
默、默、默，
无限神仙从此得；
饶、饶、饶，
千灾万祸一齐消；
忍、忍、忍，

債主冤家从此隐；
休、休、休，
盖世功名不自由。
尊君王，
孝父母，
礼贤能，
奉有德，
别贤愚，
恕无识。
物顺来而勿拒，
物既去而不追。
身未遇而勿望，
事已过而勿思。
聪明多暗昧，
算计失便宜，
损人终有失，
倚势祸相随。
戒之在心，
守之在志。
为不节而亡家，
因不廉而失位。
劝君自警于生平，

可叹可警而可畏。

〔解说〕 此文引自《遵生八笺校注·清修妙论笺》，为《洗心说》之节录。文中有些词句由于历史的局限已不适用，但多数内容至今仍有教益，如“福生于清俭，德生于卑退，道生于安静，命生于和畅，患生于多欲，祸生于多贪，过生于轻慢”；“戒口莫谈他短，戒念莫入贪淫，戒身莫随恶伴”；“孝父母，礼贤能，奉有德，别贤愚，恕无识”；“算计失便宜，损人终有失，倚势祸相随”；“为不节而亡家，因不廉而失位”等。细细品味，妙不可言，故题名为《洗心清修妙诀》。

养性自慎要诀

天有盈虚，
人有屯危^[1]，
不自慎，
不能济也。
故养性必先知自慎也。
慎以畏为本^[2]，
士无畏则简仁义，
农无畏则坠稼穡^[3]，
工无畏则慢规矩，
商无畏则货不殖，
子无畏则忘孝，
父无畏则废慈，
臣无畏则勋不立，
君无畏则乱不治。
是以太上畏道^[4]，
其次畏天，
其次畏物，
其次畏人，
其次畏身。

畏于己者不制于彼，
慎于小者不懼于大，
戒于近者不侮于远。
如此，
则人事毕矣。
卒年百岁。

注：

[1]屯(音淳)危：这里为艰难、危难之意。

[2]畏：这里为敬畏、懼怕之意。

[3]坠(音灰)：这里为毀坏之意。

[4]太上：最上。这里指最明智者；道：这里指宇宙万物之本体，法则、规律。

〔解说〕 此文引自《新唐书·孙思邈传》。据记载，有人向孙思邈求教养性之要，孙氏用上述之语作了回答，颇有道理，值得一读。

养德养心的“和气汤”效方

治一切客气、怒气、抑郁不平之气，
先下一个“忍”字，
后下一个“忘”字。

〔解说〕 此效方摘引自《清·斋心编》。该书所载养德养心之道，犹如医方，简明扼要，寓意深刻。此“和气汤”，便是其中 1 例。中医认为，许多疾病由“生气”所患，就是现代医学所说的“心理因素”。尤其是老年人，要健康长寿必须学会“制气息怒”的方法，《和气汤》就是效方。凡遇“惹人生气”、“蒙受刺激”之事，“先下一个忍字，后下一个忘字”，和解心理冲突，宽容舒怀以为乐。努力做到“忍一时，风平浪静；退一步，海阔天空”。事情过后，就把它忘得一干二净，不自寻烦恼，不吃“后悔药”，做到心理平衡，睡觉安稳，延年益寿。劝君不妨一试。

曹操的《龟虽寿》诗

神龟虽寿，犹有竟时。
腾蛇乘雾，终为土灰。
老骥伏枥，志在千里；
烈士暮年，壮心不已。
盈缩之期，不但在天；
养怡之福，可得永年。
幸甚至哉，歌以咏志。

〔解说〕 此是曹操《步出夏门行》诗中的第4首，为他53岁时所作。大意是：神龟（古代传说龟能活几千岁）虽然寿命很长，还是有死的时候。腾蛇（传说中状似龙、能兴云驾雾的神蛇）虽然能乘雾升天，终究要化为土灰。千里马老了，卧在马棚里，但犹有奔腾千里的志向；重义轻生、志在建功立业者，虽然到了晚年，气壮山河的决心也不会停止。人寿命的长短，不是只靠自然和天命；如果能使人的身体和心境保持安康愉快，就可以益寿延年。

魏武帝曹操，生于汉桓帝永寿元年（公元155年），汉献帝建安25年（公元220年）病死于洛阳，享年65岁。他虽然不算高寿，但对于这样一位戎马一生、一直

处紧张状态的政治家、军事家来说，在当时活到这个岁数是很不容易的，这与曹操晚年注意养生有很大关系。他不信天命，不信鬼神，反对迷信邪说，为了实现统一天下的宏愿，他晚年特别注意养生延年之事，尤其是注重气功养生。这首诗就反映了他积极的人生态度，表现了老当益壮的进取精神，是值得老年人借鉴的。

郑板桥的《竹石》诗

咬定青山不放松，
立根原在破岩中；
千磨万击还坚劲，
任尔东西南北风。

〔解说〕 清代书画家郑板桥，号称“扬州八怪”之首。他名燮，字克柔，号板桥。清康熙 32 年（公元 1693 年）生于江苏扬州兴化县汪头村，卒于乾隆 30 年（公元 1765 年），享年 72 岁。他 3 岁时丧母，自小过着穷苦生活，在他中进士前，至少有 25 年时间是靠教书和卖画为生，而教馆生涯是很凄凉的。自 50 岁中进士后，做过山东苍县、潍县的知县 12 年，他为官清廉，生活也很贫困。62 岁罢官后，又以卖画为生。可以说，郑板桥一生历尽沧桑，穷困潦倒，备尝艰辛。然而，他却获享 72 岁，寿逾古稀之年，其原因何在？答曰：他具有高尚的情操，豁达的胸怀，坚强的性格。这正是养生长寿所必备的条件。他胸襟开阔，性情乐观，意志坚强，不为罢官革职而忧郁沮丧，也不因穷困潦倒而沉沦不起。他卖画度日，翰墨遣兴，坚强而乐观地对待现实，顽强的生活处世。他的这首《竹石》诗，就是他这种坚强性格的写照。

弥勒佛旁的楹联诗

(一)

南京多宝寺楹联

大肚能容，容天容地，于己何所不容。
开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。

(二)

北京潭柘寺楹联

大肚能容，容天下难容之事。
开口便笑，笑世上可笑之。

(三)

乐山凌云寺楹联

笑古笑今，笑东笑西，笑南笑北，笑来笑去，笑自己原无知无识。

观事观物，观天观地，观日观月，观来观去，观他人总有高有低。

〔解说〕 大肚弥勒佛笑咪咪、乐哈哈，一副乐观、长寿的面容。其旁的楹联更令人回味无穷，虽然词义并不完全确切，但吸取其合理部分，仍有益于身心健康。

第一副联主要是说人们无论对人、对事、对己都要宽容一些；第二副联要求人“宽宏大量，大事清醒，小事糊涂”；第三副联告诫人们要“责己严，待人宽”。如此，就会“笑口常开”，经常保持乐观的情绪和开朗的胸怀，就能“容颜常驻”、健康长寿。因为笑、乐观，不论在心理上和生理上都能产生良性的“信号”，可以使思想轻松，心情爽快，增进食欲，促进睡眠，增强抗病能力，从而延年益寿。

蕴含心理保健哲理的门联诗

膏可吃，药可吃，膏药不可吃；
脾好医，气好医，脾气不好医。

〔解说〕 此为一首中药铺的门联诗，不仅对仗工整，饶有情趣，而且细细品味，其间蕴含着心理保健的哲理，令人喜欢。

众所周知，口服的中药除了汤剂外，尚可制成丸、散、膏、丹，膏是其中之一，所以说“膏可吃，药可吃”。但是，“膏药”却是外用药，“不可吃”。从中医角度来看，养胃健脾的中药和方剂很多、效果较佳，故“脾好医”。中医补气行气的药物和方剂也不少，如果气机发生障碍也可医治，所以“气好医”也有道理。唯独“脾气不好医”，这里的“脾气”是指异常的心理因素，即平常所说的不良“心绪”或“心病”，用一般药物很难治好，所以说“不好医”。

心理保健和治疗问题，越来越引起人们的重视。世界卫生组织把有无良好的心理素质，列为评价一个人是否健康的重要标准之一。良好的心理状态和乐观的情绪，有利于增进人的身心健康，延年益寿；相反，不良的心理状态和忧郁的情绪，可损害人的身心健康，甚至引起疾病。所以说，心理可以“致病”也能“治病”。俗话

说：“心病还需心药医”。通过解决人的各种心理问题，清除不良的心理状态，达到增进人的身心健康、促进疾病痊愈的目的，就是所谓的“心理疗法”或“心理治疗”。从广义上说，心理疗法包括对患者所处的环境的改善、人际关系的调整、医生及周围人的言语作用、安慰剂或安眠剂的使用、整形外科手术及各种心理治疗技术等。从狭义上说，心理疗法专指医生或心理治疗专家所实施的心理治疗技术或措施，包括觉醒状态下的说理、开导式治疗或暗示治疗，催眠状态下的暗示治疗和催眠术治疗，以及心理动力治疗、行为治疗等。其实，心理疗法并不神秘。中国传统医学早就重视心理因素对人体和疾病的影响，并运用心理疗法来治病。早在两千多年前的中医名著《黄帝内经》中就指出：“治病必先治神”。中医尚运用“五行相胜”的理论来进行心理治疗，如利用一种情绪去抑制另一种“过亢为患”的情绪，以达到治疗疾病的目的，即“悲胜怒”、“恐胜喜”、“怒胜思”、“喜胜忧”、“思胜恐”等。这些心理治疗的理论和方法，不仅为患者解除了疾病的痛苦，而且留下了许多心理治疗的医案，为后世心理治疗的发展起了很大作用。下面略举几案：

《冷庐医话》记载：江南一书生赴京考中状元之后，因乐极而狂，喜笑不止。便请一位名医诊治，名医细诊后对他说：“你已病入膏肓，生命危在旦夕，你赶快回家，迟恐不及了。你路过镇江时，一定要找一位何姓医生再看一看病”。接着修书一封，让书生带给那位医生。

书生急忙赶路，心理非常恐慌。可是到了镇江以后，病却好了。原来名医的信中写道：“这位书生因喜极而狂，喜则心窍开张，不可复合，非药石之所能治，故以危言惧之以死，令其惊恐忧郁则心窍闭，至镇江病当已愈矣”。这是一则“恐胜喜”的心理治疗医案。

《儒门亲事》记载：一富家妇，两年不寐，无药可疗。金元名医张子和诊后说，此乃因思虑、忧伤过度所致。于是背着这位贵妇人，与其丈夫商量了一个治疗方案，即“以怒激之”。然后，他就呆在妇人家里大吃大喝数天，在酒足饭饱之后，还索取了一大笔钱财，但并没有开方治疗，便拂袖而去。妇人知道后气愤极了，大怒大骂，急得满头大汗，并要追回钱财。结果，当天夜里便睡得很香甜。如此八九日均睡得很好，食欲渐佳，病便好了。得了两年的顽固性失眠症竟悄然痊愈了。这是一则“怒胜思”的心理治疗医案。

《续名医类案》记载：一妇人误食一只小虫，常怀疑虫在肚子里而致病。故请唐代名医吴元贞诊治，吴元贞问清了病因，便暗中吩咐一个侍女说：“我给病人药物探吐，你用盆盂接着，当病人呕吐时，你就说有一个小蛤蟆被吐出跑走了，千万不可让病人知道”。侍女依计而行，妇人的病果然好了。这是一则以暗示疗法奏效的医案。

白头偕老的“夫妻八互”铭

互敬，互爱。

互信，互勉。

互谅，互让。

互帮，互慰。

〔解说〕 俗话说：“少年夫妻老来伴，人到老年老伴亲”。老年夫妻之间相濡以沫、相依为命、相互体贴，是健康长寿的重要保证。周恩来总理和邓颖超同志亲自总结和倡导的这“夫妻八互”，为中老年人正确处理夫妻关系制定了准则。互敬、互爱，即相互敬重、敬佩，相互爱慕、喜欢，相互间平等相处，互相尊重，相敬如宾；互信、互勉，即互相信赖、忠诚相待，互相勉励、共同努力；互谅、互让，即互相谅解，互相谦让，把方便和好处让给对方；互帮、互慰，即互相帮助，互相安慰。总之，老夫老妻要相互体贴、关怀和照顾，相依为伴，欢度晚年。

孙墨佛赠给朋友的养生座右铭

立德立功立言，
大仁大智大勇。

〔解说〕 书法家孙墨佛，原名孙魏，字天尧，山东莱阳人。生于1881年，卒于1987年，寿高106岁。孙老自幼酷爱书法，一生勤墨不息，直至年过期颐，仍聪强过人，双目炯炯，满面红光。孙老在1982年总结自己的养生经验时说：“我今年101岁了。早年曾参加过孙中山先生领导的辛亥革命。解放后为中央文史馆馆员。除文史外，我还喜欢金石书画。几十年来，书法上专临孙过庭《书谱》，从未间断过。现在每天还临一千多字。有人常问起我长寿的秘诀，或问我长寿与书法有没有关系？书法是不是气功？”，“我告诉他们的第一句话就是首先要做好人。事事无愧于心，才能心平气和。处处要帮别人的忙，给予别人的多，总希望别人成功、进步，不嫉才妒能，希望人人都好。公心要多一点，私心要少一点，自然无愧于心。我还常把‘立德立功立言，大仁大智大勇’这两句话赠给来访的青壮年朋友，这也是我一生的座右铭”。“至于书法是不是气功，与健康长寿有没有关系，我认为很有关系。写字可以养心、养性、养气、养神、养生，写起字来精神集中，万念俱消，刮风下雨都

听不见，这不就是气功吗？有人说您老人家百岁高龄还这么健康，可真不易。我说：百岁并不稀奇，如果没有天灾人祸和自己糟践身体，正常年龄应当是 150 岁左右”。

第 二 篇

衣食起居与摄生

明代学者袁黄的《摄生三要》

(一)

聚精之道，
一曰寡欲，
二曰节劳，
三曰息怒，
四曰戒酒，
五曰慎味。

(二)

养气者，
须从调息起手。
气——
欲柔不欲强，
欲顺不欲逆，
欲定不欲乱，
欲聚不欲散。

(三)

聚精在于养气，

养气在于存神，
故神凝则气聚。

〔解说〕 此为《摄生三要》之节录、摘编。作者为明代学者袁黄，字坤仪，号了凡，浙江嘉善人。他的养生之道以“聚精、养气、存神”为三要，聚精须寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味，养气须气柔、气顺、气定、气聚，而聚精养气则须存神。言简意深，易懂易记，将中医养生倡导的“精”、“气”、“神”之要诀均概括在内，对于三者之间的关系也阐述得透彻清晰，很有教益。

清代长寿诗人袁枚的《遣兴》诗

冬常早起夏常眠，
生性耽游自在天。
身健每嫌儿女弱，
心虚常觉友朋贤。
鱼贪凉影游荷下，
鸟恋残花立树巅。
记得当时康节语，
凭人谤我作神仙！

〔解说〕 清代诗人袁枚（公元 1716 年～1797 年），字子才，号简斋，钱塘（今杭州）人，是中国历史上长寿诗人之一，享年 81 岁。

这首诗是他 80 岁时所作，从中可以看出他的身体情况和他养生的诸端要妙。“身健每嫌儿女弱”，说明他虽已耄耋之年，但身体健康状况极佳。“冬常早起夏常眠，生性耽游自在天”，他每天坚持早起，作诗不停，写字不辍，举足登山，旅游苏杭，精神矍铄，神明不衰。游遍山巅与水涯是袁枚一生的最大乐趣，也是他的重要养生之道。“鱼贪凉影游荷下，鸟恋残花立树巅”，他或者登山观江波峰岚，或者独步于溪桥水畔，以消一日之

疲劳。这种动静结合的养生方法,使身体各器官都能得到很好的调适,自然有益于健康。“心虚常觉友朋贤”,他虚怀若谷,美德善行,待人宽宏大量,致使天下士子纷纷师于门下,受人尊敬和爱戴,称他为“千秋第一高人”。和善的人品、爽朗的性格,丰富的人际情感,充实的内心世界,是他精神养生要妙,也是他健康长寿的重要原因。“记得当时康节语,凭人谤我作神仙”,反映出他具有潇洒豪放、乐观旷达的思想性格,他无世俗之名利地位、高官厚禄之想,也没有过分的忧愁思虑,始终保持稳定、乐观的心绪。如果他不是在82岁时因“患痢疾误用药”,还可以大延其寿。

孔子养生名言

“自强不息”。

“仁者寿”。

“劳则寿”。

“八不吃”。

〔解说〕 孔子，名丘，字仲尼，春秋末期鲁国（今山东曲阜东南）人，生于公元前 551 年，卒于公元前 479 年，享年 72 岁。孔子的养生之道可以概括以下几点：“自强不息”，孔子的这一见解在《易经》、《礼记》中均有记载：“天行健，君子以自强不息”，“至诚不息，不息则久”。孔子这话的意思是，只要诚心诚意，积极进取，不懈努力，不断奋斗，不仅在事业上会有所成就，而且寿命也会长久。“仁者寿”，孔子很重视德性的修养，他认为“大德必得其寿”，提出了“仁者，爱人”；“己欲立而立人，己欲达而达人”；“己所不欲，勿施于人”等观点，以此修德，做到心无私欲，胸怀坦荡，心情舒畅，延年益寿。“劳则寿”，孔子非常强调运动健身，他非常喜欢射箭、弹琴、驾车等运动。据有关资料记载，孔子善于利用大自然来进行锻炼身体的活动，经常和他的弟子们一起进行郊游和登山，泰山和鲁南的景山都有他的活动

足迹，至今泰山一天门的石碑上，还有“孔子登临处”的古迹。在饮食上，孔子非常注意饮食卫生，他有“八不吃”：(1)霉粮馊饭、烂鱼败肉不吃；(2)颜色坏的不吃；(3)发臭的不吃；(4)夹生饭或其他烹调不当的不吃；(5)调料不当的不吃；(6)不合时令的不吃；(7)胡乱砍割的不吃；(8)在闹市上买的酒或熟肉不吃。而且孔子在饮食上还注意“食无求饱”、“食不厌精”、“脍不厌细”、“斋必变”等，即饮食不过饱、粗细搭配、经常变换花样。孔子的这些摄生观点和方法，至今仍有很大的参考价值。

南朝名医陶弘景的“五莫”摄生诀

莫久行久坐久卧久视久听，
莫强食饮，
莫大沉醉，
莫大愁忧，
莫大哀息。

〔解说〕 我国名医陶弘景，字通明，晚号“华阳隐居”。南朝时代丹阳秣陵（今南京市东南角）人，生于公元456年，卒于公元536年，享年80岁。陶勤奋好学，致力于搜集、整理南朝以前历代有关养生的论述，著作甚多，如《养性延命录》等，对于保存先秦和两汉时代的养生理论和方法有重要贡献，同时书中也反映了他的养生学术思想和实践。比如，他强调要在整体观指导下进行养生，提出“我命在我，不在天”的思想，引导人们在养生过程中发挥自身的主观能动作用，通过自己的长期努力，达到健康长寿的目的。并且强调在养生过程中不要超越客观规律，即不可“用之太过”。他认为，在情志、饮食、起居等方面“用之过多”、“用之过久”、“用之过劳”、“用之过大”等，都是“导致短命”、“不寿而终”的重要因素。因此，他指出：“养生之法，但莫伤之而

已”。应做到“五莫”：“养性之道，莫久行久坐久卧久视久听，莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀息，此可谓能中和，能中和者，必久寿也”。这些养生理论和方法，至今对国人养生仍有重要指导意义。

谨和五味摄生诀

谨和五味，
骨正筋柔，
气血以流，
腠理以密^[1]，
长有天命。
酸多伤脾，
肉胝而唇揭^[2]；
咸多伤心，
血凝而色变；
甘多伤肾，
骨痛而齿败；
苦多伤肺，
皮槁而毛落^[3]；
辛多伤肝，
筋急而爪枯。

注：

[1]腠(音奏)理：指皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙。

[2]胝(音绌)：皱之意；揭：这里为翘起之意。

[3]槁(音稿)：干枯之意。

〔解说〕《内经》记载的“谨和五味”之要诀，乃古人饮食实践经验之总结，告诫人们“酸、咸、甜、苦、辣”五味不可不食，但不可多吃，太过了对身体不利。这些观点至今仍有重要参考价值。比如，过多地吃咸食和甜食对身体肯定有害。中国民间有句俗话：“南甜北咸，得病根源”。说的是中国北方人爱吃咸食，而南方人爱吃甜食。这种不科学的饮食习惯，是患高血压病、高血脂症、肥胖病、糖尿病等疾患的根源。北方人形成的爱吃咸食习惯，就是通常所说的“口重”，做菜时盐和酱油放得太多，使菜太咸，有不少家庭咸菜、大酱不离桌。这种饮食和烹调习惯很不好。因为长期过量地吃盐，与患高血压病有密切关系。美国科学家曾对 1346 人进行过调查，发现在过量食盐的人当中有 10% 以上患高血压病，而吃盐少的人患高血压病者不到 1%。据报道，我国成年人高血压患病率平均为 5%，北方和南方有显著差别：北方如北京、天津、沈阳约为 10%，而南方如上海、杭州约为 5%~7%，广州、福州、湛江约为 3%~5%。其中一个重要差别是人们每天吃的食盐量不一样，北方人平均每日食盐量在 15~20 克，而上海为 10~12 克，广州为 7~8 克。国际医学研究者提出日食盐的标准为 5 克。因此，一定要改掉“口重”的饮食习惯，尤其是北方居民应将每日食盐量减少一半，至少应降低到平均每日食盐量在 10 克以下。而我国南方人又特别喜爱甜食，有的家庭做什么食品都放糖，如糖三角、糖粥、糖醋白菜、糖醋鱼、糖醋肉等。吃糖过多，非但无

益,反而有害。理由是:食糖是纯碳水化合物,只供热能,缺乏其他必需的营养素如蛋白质、维生素、矿物质等,糖吃多了,其他营养素的摄取就会减少,反而造成营养不足;糖在体内可以转化为脂肪,吃糖太多,可以引起肥胖,而且可导致高血脂症、糖尿病等;糖在口腔内停留,可使牙齿脱钙,最容易发生龋齿,而致“齿败”。所以,一定要改变爱吃甜食的饮食习惯。至于“酸多伤脾”、“苦多伤肺”、“辛多伤肝”等机理有待于进一步探索,不过有一点可以肯定:过量了绝对不好。

老年饮食“六宜诀”

饮食宜清淡，
肥甘宜少食。
蔬菜宜多吃，
瓜果宜多尝。
偏食宜戒除，
食量宜适当。

〔解说〕“民以食为天”。饮食是生命的重要物质基础，如果一个人长期不进饮食，生命就会受到严重的威胁。但是，吃饭是大有学问的。并不是说，吃得饱、吃得多、吃肥甘美肴，就能健康长寿；恰恰相反，只有饮食定时定量，饥饱适度，营养适当，才能保证身体健康。上述饮食“六宜”诀，就概括了这个道理。“饮食宜清淡”，就是说老年人在日常膳食中要合理搭配食物的结构，做到粗细粮混食、素荤菜搭配，保证清淡多样，保持营养平衡。“肥甘宜少食”，因为过多进食肥甘厚味，容易使血脂升高，可导致动脉粥样硬化，易患高血压、冠心病、糖尿病等，所以应该“少食”，不可过量，但又不可不吃，因为鸡鸭鱼肉等荤菜含有优质的动物蛋白，各种蔬菜比不上。“蔬菜宜多吃”，因为蔬菜中含有丰富的维生

素、无机盐、微量元素、纤维素等物质,对维持人体健康有着重要作用,因此应“多吃”,而且蔬菜的品种越多越好,绿叶蔬菜最好占一半以上。“瓜果宜多尝”,瓜果含有果糖和大量维生素等,是人体不可缺少的物质。“偏食宜戒除”,偏食往往造成体内某种营养成分缺乏,导致营养不良。因为单靠一种食品,不管它的质量多高、数量多大,营养都是不全面的。“食量宜适当”,食量过少可造成体内“能源危机”,食量过多则可导致“胃肠功能紊乱”、“肥胖”等,因此食量适当为宜。对老年人来说,吃八成饱就可以了,因为老年人随年龄的增长,其体力、活动量下降,代谢功能减低,因而热量需要减少。正如俗话所说:“饭后常带三分饥,犹胜每餐饱十分”,“每餐留一口,活到九十九”。就是说,加强营养不是吃得越多越饱越好,而是饮食要有节、要合理。总之,老年人一定要养成科学的饮食习惯,主食要细粮和粗杂粮搭配,副食要以新鲜蔬菜和水果类为主,适当而有限制地进食荤菜类,食品种类要多样化;饮食要定时、定量、不偏食,少食多餐,不暴饮暴食;适当饮水,少吃盐。

老年保健“饮茶经”

头遍茶兴奋，
三遍茶收敛。
饭后茶消食，
酒后茶解醒。
空腹茶心慌，
隔夜茶伤脾。
午间茶提神，
夜晚茶难眠。
过量茶人瘦，
滚烫茶脏伤。
清淡茶养人，
服药茶有损。

〔解说〕 这首人们从实践中总结出来的“饮茶经”，颇有医学道理，很有参考价值。

中国是“茶的故乡”，自古以来人们就有饮茶之习俗，并在长期实践中体会到饮茶对身体有益。中医古籍《神农本草经》中记载：“茶味苦，饮之使人益思，少卧，轻身明目”。《本草拾遗》中写道：“止渴除疫，贵哉茶也”。饮茶的好处至少有以下几点：(1)提神解乏、促进

代谢、软化血管。茶叶中含有芳香油、咖啡因、维生素等,能使神经兴奋,具有促进机体新陈代谢的作用。茶叶中含有的儿茶酸,具有一定的预防血管硬化的功效。

(2)促进消化、通利小便。茶叶中含有茶碱,它具有消化脂肪、消食解腻的作用。茶碱还能利尿,饮茶可使排尿增多,具有通利小便的功能。

(3)推迟衰老、益寿延年。有的学者通过实验证实,茶叶中所含的鞣酸,其抗老化作用远远强于维生素 E。因而认为茶叶具有强大的抗老化作用。当然,这个问题还有待于进一步探索。总之,老年人应该养成饮茶的习惯。沏茶时水量、水温应适当,茶少水多则滋味淡薄,茶多水少则苦涩不爽;沏茶的水温以 80~90℃ 的落沸水为好,水温太高容易破坏维生素 C 等有效成分,水温太低则茶叶中的有效成分又泡不出来。泡茶的时间以 3~5 分钟为宜。至于是喝绿茶、花茶,还是红茶好,可以根据自己的爱好和习惯进行选择,因为各类茶叶的作用都大同小异。

不过,老年人睡前最好不要喝茶,因为茶能使精神兴奋,还能使夜间排尿次数增加,影响睡眠。患有胃溃疡、严重心脏病和肾脏病的老年人,饮茶也不宜过多过浓。不要用茶水服药,以免影响药效。饭后不要喝红茶,以免影响铁的吸收。茶叶最好现喝现泡,尤其是夏天茶水放置时间过久,容易变质、变味,所以最好不要喝“隔夜茶”。有人认为隔夜茶能致癌,目前尚没有科学依据。

老年睡眠摄生诗

夜来心静睡味长，
忧愁烦恼两相忘。
须臾舒身入帐睡，
一枕东窗挂骄阳。

〔解说〕 这首诗描述了“深沉恬静”的睡眠状态，像“春眠不觉晓”一样，一觉睡到天亮，疲劳全消。

睡眠是大脑和各脏器的一种最基本的休息方式，是健康长寿的重要保证。医学上认为，睡眠是动物的一种重要生理现象，有的学者通过动物实验证明：动物饥饿 25 天仍然可以恢复健康，而 5 天不睡眠就有可能导致死亡。睡眠对于人类更为重要，人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠是一种生理的保护性抑制，睡眠时大脑处于抑制状态，整个机体器官的机能活动都处在较低水平，从而使身体处于休息和恢复状态，这样第二天就体力旺盛、精力充沛。睡眠时间的长短虽然因人而异，但从总体上来说，它随着年龄的增长而减少。一般来说，新生儿平均每天睡 18~20 小时，1 岁的婴儿需睡 15 小时，青少年要睡眠 8~9 小时，成年人为 7~8 小时，而老年人一般要睡 6~7 小

时。当然,老年人每天睡眠的时间差异很大,有的老年人只睡 5 个小时就精力充沛,而有的老年人虽然睡 8~9 小时仍感头昏乏力,这与其体质、有效睡眠时间以及有无失眠等因素有关,因此很难用一个统一的标准来衡量。一般而言,如果老年人睡醒后自我感觉良好,感到疲劳消除、全身舒服、精神爽快,就说明睡眠时间足够了。失眠是老年人一种常见症状,也是一件非常痛苦的事情。有的老年人入睡非常困难,躺在床上翻来复去睡不着;有的老年人则熟睡时间很短,睡眠程度很浅,多梦易醒;如果长期睡眠不足,就形成了失眠症。长期失眠对健康长寿影响很大,应尽早请医生诊治。

老年居室摄生诗

光线要充足，
色调要协调。
温度要适宜，
湿度勿忽视。
窗户常半开，
空气宜清新。
室雅何须大，
花香不在多。

〔解说〕 老年人的大部分时间，是在家中度过的。舒适的居室环境，对于老年人的身心健康有着不可忽视的影响。上述要诀，概括地阐明了老年人的理想居室应该是“向阳、敞亮、简洁、安静”。要根据实际条件，尽可能地为老年人创造一个良好的居室环境，以使老年人延年益寿。

“光线要充足，色调要协调”：老年人居室尽量选择光线充足的朝向，最好朝南方向，阳光常照，冬暖夏凉。室内的光线要充足，因为老年人视力减弱，若室内光线不足，做事、读书、看报等更费视力，容易引起眼睛疲劳。但光线也不宜过强，过强可使眼肌过度紧张，同样

可使眼睛疲劳。室内色调可随个人所好,但要协调。老年卧室内墙着色以乳黄、淡紫等柔和的颜色为好,给人以沉静、舒适之感。墙上悬挂几幅清雅怡淡的水墨画或字画,以调节精神、陶冶性情。若墙壁和天棚属单一颜色,窗帘可采用花色图案布。家具颜色可以较深一点,以显得古色古香。地板以木地板或水泥地铺上地毯为宜,颜色应与周围摆设相协调,最好不用塑料地板,以免滑倒。

“温度要适宜,湿度勿忽视”:老年人卧室的温度一般以 $16\sim 24\text{ }^{\circ}\text{C}$ 为宜。夏天要注意通风降温,防止中暑。冬天由于老年人热量少、抵抗力弱,卧室内温度最好保持在 $20\text{ }^{\circ}\text{C}$ 以上。保持一定的湿度,对于维持呼吸道的正常功能起着重要作用,不可忽视。如气候干燥时,可在地面洒适量冷水,或在居室内放盆清水,使其慢慢弥散于空气之中,保持室内的相对湿度在 $30\%\sim 50\%$ 为宜。

“窗户常半开,空气宜清新”:是指老年人卧室要经常通风换气,保持室内空气新鲜。即使在冬季也要经常打开窗户通气,千万不要怕冷而把门窗关得严严的,但要避免对流风。最好每天把窗户半开 30 分钟以上,这是使房间空气清新、预防疾病的重要措施之一。

“室雅何须大,花香不在多”:说的是老年居室摆设以简朴、实用为宜,不要过于繁杂,应符合美观、简单、实用的原则。室内除了放置床铺、沙发、桌椅外,最好摆设一张安乐椅,老年晃动安乐椅是一种简易有益的运

动。窗台上或桌子上可适当放置盆花、盆景、插花等，但均不宜太多，因多了反而俗气，使人感到心烦。高过头的柜上和床底下不要放置重物及常用物品，因为老年人搬动、取用不方便，不小心还会发生意外。有棱角的家具最好少放，以免因老年人腿脚不利索而磕碰受伤。床铺放置的位置及选择也很重要，既要避开门窗，又能受到阳光照射。床铺的高低要适当，离地不宜太高，一般以略高于老人膝部至地面高度为宜，以使老年人上下方便。老年人的床铺以棕棚或铺板加棉垫为好，睡这种床有利于保持躯体正常姿势，防止脊柱畸形。

站坐行卧摄生诀

站如松，
坐如钟，
行如风，
卧如弓。

〔解说〕 这首要诀告诫人们，在站、坐、行、卧时都要采取正确的姿势。这是古人通过长期实践总结出来的，利用“松”、“钟”、“风”、“弓”形象地概括了站、坐、行、卧四种基本姿态，颇有科学道理。因为站坐行卧姿势与健康有着密切的关系。正确的姿势对身体各部位及脏器功能均有良好的影响；相反，不正确的姿势容易使机体发生病态，例如长期坐立姿势不良，就可能发生驼背、腰肌劳损、颈椎病、脊椎侧弯变形等疾病。

“站如松”：即站立时要保持脊柱正直，挺胸抬头，腹部略后收，像挺拔的苍松一样。这样的姿势，可以扩展胸腔，有利于呼吸和循环功能。

“坐如钟”：即坐着看书、写字时，要挺直腰板，不歪头，不耸肩，头稍前倾，两肩平展，两肘对称，两腿伸展，躯干、大腿、小腿之间均应保持近乎直角，犹如“巨钟兀坐”之势。人的一生中保持坐姿的时间约占 1/3，脑力

劳动者更长,经常低头伏案工作,很容易发生颈椎病、枕大神经痛等病,因此中老年人养成良好的坐姿,可以预防这些病痛的发生。

“行如风”:即在行走时,身体要略向前倾,脚迈向前方,身体重量要着力于脚掌前部,起步时肌肉轻轻收缩,换步时肌肉微微放松,节奏均匀,稳健敏捷,宛如“矫健如飞”之势。这种姿势和体态,不仅有利于身体健康,而且也可反映出一个人的精神风貌,显示出形神不老。

“卧如弓”:即躺卧在床时,以右侧卧位为最好,双腿略屈,像一张弓箭一样。这样的卧姿,可以使全身肌肉得到最大限度的松弛和舒展,有利于解除疲劳,而且可以避免压迫心脏。

天天洗脚摄生诀

春天洗脚，
升阳固脱。
夏天洗脚，
暑湿可祛。
秋天洗脚，
肺润肠濡。
冬天洗脚，
丹阳温灼。

〔解说〕 这首民间歌诀表述了洗脚养生之经验，是健康长寿的方法之一。俗话说：“防老先防腿脚老”；“寒从脚下起”；“天天洗脚，胜过吃药”。这些民间俗语是有一定道理的。

从中医经络学说来看，人的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，足部为足三阴的起点、足三阳的终点。因此，经常洗脚能使足部诸多穴位受到良性刺激，促进血液循环，调理脏腑，平衡阴阳，舒通经脉，强身健体，推迟衰老。所以说，“防老先防腿脚老”。

脚离心脏较远，血液供应相对较少，表面脂肪层又薄，保温能力较差，而且与上呼吸道粘膜特别是鼻腔粘

膜有密切联系,容易受寒而引起感冒等多种疾病。“寒从脚下起”,就是这个道理。经常洗脚可以增强御寒能力和机体抗力,可以预防疾病,延缓衰老。

经验证明,坚持洗脚不仅可以防治足部疾患,如脚干裂、脚垫、脚气以及下肢麻木、酸痛、发凉、肿胀等病症,而且由于经络的作用,对防治感冒、关节炎、高血压、神经衰弱、眩晕、失眠、便秘等也有良好效果。的确是:“天天洗脚,胜过吃药”。

洗脚时应注意以下几点:(1)洗脚水的温度应以感到稍有点烫为宜,先泡一会儿脚,然后再洗,而且要一边洗一边自我按摩脚掌和脚背部,最好进行穴位按摩。(2)要坚持每天晚上睡前都洗一次脚,形成习惯。洗完脚后顺便把袜子洗一下,以保持清洁卫生。每次洗脚时间以 20~30 分钟为宜,洗完后最好在半小时内上床睡觉。(3)一般来说,最好不要用冷水洗脚,因为冷水会使脚部血管剧烈收缩,甚至反射地引起血管舒缩功能失调。尤其是妇女经期用冷水洗脚危害更大,可引起月经不调或闭经等。至于有意识地用冷水锻炼,可能会增强机体抗病能力,以预防感冒等,不过这要从夏天开始,常年坚持锻炼,洗脚时要不断地按摩脚部,促进其血液循环,以逐步适应。有的书刊上介绍的冷、热水交替洗脚法,则是一种治病的手段,需要在医生的指导下进行。

第 三 篇

情趣爱好与健康

清代文苑俊秀曹慈山的 “心不老”秘诀

兴趣广博勤涉猎，
日有所学心不老，
吟诗作赋抒情怀，
写字绘画保聪敏，
奏乐鼓琴悦心志，
栽花植木劳身形，
著书立说缓脑衰。

〔解说〕 清代著名的文苑俊秀、养生学家曹慈山，高寿 90 余岁。他在 75 岁时，编著了《老老恒言》（又名《养生随笔》）一书，总结了自己的养生经验，并博引了 300 多种养生资料。尤其注重心理养生，他认为要做到“人老心不老”，就要兴趣广泛，提出了上述的“读书、作诗、书画、音乐、养花木、写书”等方面兴趣爱好，而且他身体力行，乃获高寿。据《嘉善县志》记载：“曹氏‘工草隶’，善写兰竹”，“尤长于诗”。他在院内置土为山，广植花木等。总之，使自己晚年生活充满乐趣，童心常存，心情舒畅，身心健康，延年益寿。

白居易的《好听琴》诗

本性好丝桐，
尘机闻即空。
一声来耳里，
万事离心中。
清畅堪消疾，
恬和好养蒙。
龙宜听三乐，
安慰白头翁。

〔解说〕 唐代著名诗人白居易(公元 772 年~846 年)，字乐天，晚年号香山居士。他出生于郑州新郑县，晚年居洛阳。他是唐代诗人中最善养生者之一。他的养生观点和方法是多方面的，诸如“清贫高洁重养德”、“乐以释忧养心神”、“戒美味节色欲”、“身不出家心出家”、“气功服食持修炼”，等等。这里仅摘录他“听琴”的“以乐释忧”之养生方法，正如诗中所写：“一声来耳里，万事离心中”，“清畅堪消疾”，可谓之体会深刻。的确如此，一曲好的乐章宛如一剂养生长寿、防病消疾的良药。因为健康的音乐、优美的琴声，可以调节人的情绪，

转移人的精神压力,陶冶人的情操,舒展人的情志。要想健康长寿,劝君经常体验琴瑟之乐。

武则天览胜养生诗

三山十洞光玄策，
玉峤金峦镇紫微。
均露均霜标胜垠，
交风交雨列皇畿。
万仞高岩藏日色，
千寻幽涧浴云衣。
且驻欢筵赏仁智，
琤鞍薄晚杂尘飞。

〔解说〕 武则天(公元 623 年～公元 705 年)，寿高 82 岁。她是我国历史上唯一的女皇帝。因她是唐太宗嫔妃，又作唐高宗皇后，高宗崩武后临朝称制达 22 年，改国号为周，称则天皇帝。她专宠掌政先后达 50 年之久。武则天在历史上是一个有争议的人物，封建史学家多谤非之，但她实乃封建帝王中一位杰出的政治家，对此姑且不论。这里只引述她的一首诗《石淙》，表明她览胜养生之道。

此诗是武则天于公元 696 年腊月登封嵩岳时所作，从诗中可以看出她带领群臣飞骑览胜的雅兴。“三

山十洞光玄篆，玉峤金峦镇紫微”句：“三山”是指“海上三神山”，意即壮美的山川。“十洞”即“十大洞天”，道教所称神仙居住的十处名山胜地。“玄篆（音绿）”系帝王自称其所谓的天赐的符命之书。北朝以来，皇帝素信道教，每帝即位，必受符篆。此处玄篆即为皇权的象征。“玉峤（音桥）金峦”形容山形壮美。“紫微”指天上的紫微星垣，古人以此喻指皇帝的居处。这里可以理解为国家的疆域，不必拘囿于宫禁的范围。全句意为：壮美的嵩山景物，为王朝增添了光彩。“均露均霜标胜垠，交风交雨列皇畿”句：“胜垠”指昌盛太平的环境。“皇畿”指京城附近地区，因嵩山地近东都洛阳，故称。全句意为：风调雨顺，一片太平盛世的景象。“万仞高岩藏日色，千寻幽涧浴云衣”句：是形容高岩、幽涧之景色，文句十分优美。“且驻欢筵赏仁智，凋鞍薄晚杂尘飞”句：“欢筵”即宴席，这里概指宫中的活动。“仁智”这里代指山水，因《论语·雍也》中曰：“知（智）者乐水，仁者乐山。”凋同“雕”，“凋鞍”指有彩画雕刻的马鞍。“薄晚”即傍晚，因薄者，近也。全句意为：走出深宫欣赏这大好河山吧，傍晚的鞍马扰起了阵阵飞尘。的确如此，武则天之所以长寿，与其经常“走出深宫欣赏大好河山”有关。据记载，她经常从驾出游，嵩山少林寺、泰山玉皇顶、龙门石窟、平乐涧石淙（嵩山的名胜之一）、晋祠等名胜她都游览过。这首《石淙》诗便是例证。为此，奉劝老年人应根据自己的体力情况，经常到公园、山林、原野、名胜去转转，大自然中许多悦耳动听的声响及和谐气氛，如鸟语

花香、蝶飞蛙叫、风吹草地、流水潺潺，能使人胸怀开阔，心旷神怡，耳目一新，精神振奋，延缓衰老。

“一字诗”与钓鱼养生

一帆一桨一扁舟，
一个渔翁一钓钩。
一俯一仰一阵笑，
一轮明月一江秋。

〔解说〕 这首诗是清代陈沆所作。在短短的四句诗中，一连用了十个数字“一”，十分恰当，十分精妙。有景有情，有声有色，有人物有动作，描绘出多彩多姿的垂钓画面，充满诗情画意，令人回味无穷，百读不厌。

钓鱼是一种积极的休息养神方法，也是有条件或有此爱好的老年人一种有益的娱乐活动，有利于老年人的身心健康。正像诗中所描述那样，垂钓水边，周围环境优美宁静，青山绿水，明月高挂，清风拂拂，微波荡漾，空气清新，使人心旷神怡，精神爽快。钓鱼时，俯身观鱼上钩，全神贯注，凝神静气，怡养耐性；一旦鱼儿上钩，仰身拉钩获鱼，那种欢笑、轻松之情，不禁油然而生，其乐无穷。正是：一俯一仰一阵笑，百病千愁全消掉。

“以学为乐”的百岁老人 钱立坤养生诗

初学棉花弱冠年^[1]，
现逾百岁心留连，
更新知识进老大^[2]，
退休不忘跑田间。

注：

[1]“学棉花”指大学时期主修棉花专业。

[2]“老大”指老年大学。

〔解说〕 湖北省武汉市武昌县棉花科技工作者钱立坤老人，生于 1887 年（即光绪 14 年），比末代皇帝溥仪还大 18 岁。1993 年时为 106 岁，仍健在。钱老是我国早期大学生之一，学习棉花专业，解放后一直从事棉花科技工作，工作到 84 岁时才退休。钱老 101 岁时进入武汉老年大学汉阳分校，主修老年保健和古典文学两门课程。他认为，现代科技日新月异，学习跟不上，就会落后于时代，要多学点、学好点，活一天学一天，以学为乐，有为更乐，更新知识充实自己。他说：“自进入老年大学，如浴春风，心情舒畅，好像吃了十全大补丸，神

气充足，如同白首少年”。1991年敬老节之际，钱老写下了这首诗。钱老“以学为乐，有为更乐”的养生经验，值得借鉴。

第 四 篇

运动练功与健身

保健却病“六字诀”

呵，

嘘，

呼，

咽，

吹，

嘻。

〔解说〕“六字诀”功法历史悠久，最早的文字记载见于庄子《刻意篇》，后来孙思邈的《千金方》、陶弘景的《养性延命录》、邹朴庵的《太上至轴六字气诀》、高濂的《遵生八笺》、胡文焕的《修类要诀》等书中均有记载。其基本功法是用“呵”、“嘘”、“呼”、“咽”、“吹”、“嘻”六个字，发音吐气，分别排除心、肝、脾、肺、肾、三焦中的浊气，达到吐故纳新、平衡脏腑、疏通经络、调和气血、健身却病之目的。此法对冠心病、高血压、慢性肝炎、胃肠病、气管炎、糖尿病、神经衰弱等疾病有一定的治疗效果。如用于保健，可将六字依顺序作完，每字每次呼六遍，每日1~2次；若用于治疗某种脏器疾病，可以单独选用与病脏相关的字练功，如心脏病可作“呵”字12~36遍，每日2~3次。但操练过程中若心慌、气短、出

冷汗，应立即停止进行，不可勉强。

此功法简便易行，采取站、坐、卧姿势均可。采用“鼻吸口呼”法：吸气时闭口，舌抵上腭，腹部隆起；呼气时口呼“六字诀”中字，所吐字音宜轻缓无声，将气缓缓吐出，同时提肛，小腹回缩。意念要与呼气紧密结合，呼气时将气由六字所主之脏腑通过口缓缓吐出。如此周而复始。具体习练方法如下：

(1)“呵”(读喝，hē)字：此字主心，具有“补心”作用。动作时随吸气两上肢向前方徐徐抬起，掌心向下，当抬至与肩同高时，两手移向胸前，十指相对，开始呼气，口吐“呵”字，两手伴呼气缓缓下按至小腹前，呼气尽，再吸气。此法主治心悸不宁、烦躁不安、失眠多梦、口舌生疮等病。

(2)“嘘”(读虚，xū)字：此字主肝，具有“养肝”作用。动作时两手重叠置于小腹，掌心对准丹田穴(位于肚脐下5厘米处，相当于脐下3横指距离)。呼气时，口吐“嘘”字，嘘出肝中之浊气，直至呼尽，接着吸气，如此周而复始。此法主治由于“肝阳上亢”而引起的头晕目眩、血压增高，由于木克脾土而引起的食欲不振、消化不良，以及急慢性肝炎等。

(3)“呼”(读忽，hū)字：此字主脾，具有“健脾”作用。吸气时双手由小腹上提至额前翻掌，掌心向外，接着呼气，口吐“呼”字，呼出脾中之浊气，两上肢向身侧划弧，两手至小腹前，直至呼气尽，接着吸气，如此周而复始。此法主治脾胃不和、腹胀反酸、脾虚胃弱、泻痢便

血等。

(4)“咽”(读丝,sī)字:此字主肺,具有“补肺”作用。吸气时两手由小腹前徐徐上提至胸前,然后呼气,口吐“咽”字,咽出肺中之浊气,同时两手掌翻向外,然后两手由前向外向下划弧,至小腹前,直至呼气尽,接着吸气,如此周而复始。此法主治胸膈烦满、痰涎上涌、外感发热、风寒咳嗽等症。

(5)“吹”(读夫,fū,如口吹物)字:此字主肾,具有“强肾”作用。动作时两上臂抬起,手心向里,指尖相对,如捏物状,置于胸前,接着随呼气渐渐屈膝下蹲,口吐“吹”字,吹出肾中之浊气,呼气尽两手落于膝上,接着吸气,身体渐起复原,两手抬至胸前,如此周而复始。此法主治头晕耳鸣、腰酸腿软、遗精、阳痿、早泄、痛经等症。

(6)“嘻”(读希,xī)字:此字主三焦,具有“调理三焦”作用。动作时两手手指相对,手心向上,置于小腹前,如托物状。随吸气渐渐上提至胸前,平膻中穴处,接着呼气,口吐“嘻”字,嘻出三焦中的客热,两手心翻向下,渐渐移至大腿两侧,呼气尽,接着吸气,如此周而复始。此法主治胸腹胀满、咽喉肿痛、头眩耳鸣、小便不利等症。

乾隆皇帝养生“十六字经”

吐纳肺腑，
活动筋骨。
十常四勿，
适时进补。

〔解说〕“自古帝王多短命”，可是乾隆皇帝却活了 89 岁，成为中国封建帝王长寿之最。据记载，他当皇帝 60 年，还当太上皇 3 年，实际掌权达 63 年之久。他为什么能长寿呢？乾隆皇帝几乎每天都坚持“黎明即起”，站在空气清新的地方，进行深呼吸运动，吸进新鲜空气，呼出肺腑内浊气，谓之“吐纳肺腑”；他非常爱好体育运动，常年坚持体育锻炼，晚年仍坚持外出狩猎，借以“活动筋骨”；他坚持“齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、睛常运、面常搓、足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提”即“十常”。“食勿言、卧勿语、饮勿醉、色勿迷”为“四勿”；乾隆皇帝晚年注意采纳御医意见，按季节时令适时服用一些补品，以增强身体的抵抗力，谓之“适时进补”。

李真人长生“十六字妙诀”

一吸便提，
气气归脐；
一提便嚥，
水火相见。

〔解说〕 此诀摘自《遵生八笺校注》一书。对于此长生妙诀之功法、作用及注意事项等书中皆有论述，为便于读者自己领悟其妙要，现抄录之。书中曰：“右十六字，仙家名曰‘十六锭金’，乃至简至易之妙诀也。无分于在官，不妨政事；在俗，不妨家务；在士商，不妨本业。只于二六时中，略得空闲，及行住坐卧，意一到处，便可行之”。又曰：“口中先须漱及（根据上文‘及’当为‘津’）三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津嚥下，汨（音鼓，水流动的声音或样子之意）然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及心目寂地，直送至腹脐下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸。随用下部轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊双关（即夹脊关）肾门一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内。其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息。气既上升，随又似前汨然有声嚥下，

鼻吸清气，送至丹田，稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气归脐，寿与天齐矣。凡嚥下，口中有液愈妙，无液亦要汨然有声嚥之。如是一咽一提，或三五口，或七九，或十二，或二十四口，要行即行，要止即止，只要不忘，作为正事，不使间断，方为精进。如有痲疾，见效犹速。久久行之，却病延年，形体变，百疾不作，自然不饥不渴，安健胜常。行之一年，永绝感冒、痞积、逆滞不和、痲疽疮毒等疾，耳聪目明，心力强记，宿疾俱瘳，长生可望。如亲房事，欲泄未泄之时，亦能以此提呼嚥吸，运而使之归于元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫能述”。

晋代医家葛洪得师授 气功之秘诀

一在北极，
大渊之中。
前有明堂，
后有绛宫。
巍巍华盖，
金楼穹隆。
左罡右魁，
激波扬空。
元芝被崖，
朱草蒙珑。
白玉嵯峨，
日月垂光。
历火过水，
经元涉黄。
城阙交错，
帷帐琳琅。
龙虎列卫，
神人在旁。

不施不与，
一安其所。
不迟不疾，
一安其室。
能暇能豫，
一乃不去。
守一存真，
乃能通神。
少欲约食，
一乃留息。
白刃临颈，
思一得生。
知一不难，
难在于终。
守之不失，
可以无穷。
陆辟恶兽，
水却蛟龙。
不畏魍魎，
挟毒之虫。
鬼不敢近，
刃不敢中。

此真一之大略也。

〔解说〕 晋代著名医家和养生学家葛洪(公元284年~364年),字稚川,号抱朴子,句容(今江苏句容县)人。葛洪自幼好学,通晓百家术,尤好养生之道,兼通医术。葛洪养生方法主要有“宝精、行气、服药”3种,均得之于家传师授。所谓“行气”,即现在之“气功”。葛洪认为,调息行气必须和意守结合起来,才能更好地发挥作用,即“守一”。所谓“欲得长生,守一当明,思一至饥,一与之粮,思一至渴,一与之浆”。这里所说的“一”,是指构成世界万物与人体的“气”,“天得一以明,地得一以宁,人得一以生,神得一以灵,春得一以发,夏得一以长,秋得一以收,冬得一以藏”。可见,“一”是构成世界万物的基本物质,即“气”。故又名“元一”、“真一”。行气守一,乃是养育人体真元之气的�基本方法。所以“守一”之诀最为道家所重,而世世代代师授口传。

上列秘诀,就是葛洪的老师郑隐所秘传。据记载:“葛洪精研此诀,悟出一即元真之气,守之即养之,而守一之部位有三:一处 在脐下二寸四分,名下丹田;一处 在心下绛宫金阙,名中丹田;一处 在人两眉间却行一寸为明堂,二寸为洞房,三寸为上丹田。这上、中、下丹田即是守一的重要部位。后世气功家练功意守大多以此三处为准。葛洪认为人身就好比一个国家一样,养生就如同治国,人之神就好比国之君,人之气就好比国之民,爱其民即所以安其国,养其气即所以全其身,民散

则国亡，气竭则身死。所以欲养生者必须恬淡清静，断绝人事，思神守一，割嗜欲以固血气，乃能真一长存，却病延年”。

康德养生的哲理名言

“不学会幽默和风趣，
人就太苦了”。

“活动或运动是人体健
康的导师”。

“被窝就是病窝”。

“最好的享受就是工作”。

〔解说〕 德国著名的哲学家和思想家康德，是一位长寿者，他活到 80 岁高龄（公元 1724 年～1804 年）。康德的一生，不仅在事业上为人类作出了卓越贡献，而且在养生方面也给后人留下了哲理名言。现摘了以上四句，以供借鉴。“不学会幽默和风趣，人就太苦了”。康德这句话是说，人要学会乐观。因为整天严肃紧张，甚至愁眉苦脸，对健康非常不利，这就要学会幽默和风趣，使自己始终保持乐观的情绪和豁达向上的心态。据他的学生赫德尔回忆，康德“在自己成熟时期所具有的那种乐观情绪和朝气，一直保持到晚暮之年”。这是康德得以高寿的重要原因之一。“活动或运动是人体健康的导师”。康德这句话是颇有科学道理的。因为“生命在于运动”，已被许多人的实践所证实。

康德的切身体验也是如此。据有关资料记载：康德年幼时身体并不好，他体弱多病、弱不禁风，他父亲就耐心地指导他锻炼身体，使他养成了“天天散步”的运动习惯，不论刮风下雨的天气，也不管遇到了什么事情，康德每天都挤出一个小时的时间去散步，从不间断，从而使他的身体逐渐强壮起来，乃至高寿。“被窝就是病窝”。康德这句话，既通俗又富有哲理。的确如此，一个人如果经常晚间“搞突击”，早晨“扒被窝”，天长日久，必然搞坏身体。所以俗话说：“起居不规律，病魔必找你”。据记载，康德喜欢早睡早起，反对早晨“睡懒觉”。他按时睡觉、按时起床，要睡则睡，要工作则专心工作，睡觉时从不考虑问题，起居、工作都有严格的规律。康德认为，“理性的生活方式，不作奇想怪念和轻率的举动，这始终是力量、健康的保证”。其实，这才是最会利用时间，工作、身体都能搞好。“最好的享受就是工作”。可以说，这句话是康德在事业上取得成功、在身体上获得健康的最好总结。他认为，“即使在最坏的机遇情况下，从事你所爱好的事业是最合适的。应当工作，它会使你忘掉忧愁，赢得快乐”。这是很有道理的，就是人们常说的“有事身方健”。因为一个人在事业上专心致志、追求探索，在工作上脚踏实地、兢兢业业，就会使自己的生活充实，永远充满活力。老年人也应该做些力所能及的工作，以发挥“余热”。这样，就会驱走空虚、无聊、孤独、寂寞，身心健康，延年益寿。

“保健功”歌诀

静坐，
耳功，
叩齿，
舌功，
漱津，
擦鼻，
目功，
擦面，
项功，
揉肩，
夹脊功，
搓腰，
搓尾闾，
擦丹田，
揉膝，
擦涌泉，
织布式，
和带脉。

〔解说〕 保健功也叫“自我按摩法”，简便易行，早晚在床上就可以练功。尤其适于老年人，若能持之以恒，定会收到身康寿永之效。练功时动作应轻柔缓和，用力应适度，活动力量应由轻到重，活动幅度应由小到大，逐渐适应，不可操之过急。保健功在我国已有悠久历史，延续今日，练法甚多，但都大同小异。上述歌诀内容引自《中国气功学概论》，共 18 节。初练时，先把歌诀背下来，然后按顺序习作。具体练法如下：

(1)静坐：盘腿静坐于床上。两眼微闭，舌抵上腭，头略前倾，颈肌放松，含胸直腰，松肩垂肘，双手大拇指与其他四指轻握，放在两侧大腿上，心情平静，意守丹田。用鼻子呼吸 50 次，初练者可采取自然呼吸，以后逐步加深。有练功基础的人，也可练深呼吸、腹呼吸等。

(2)耳功：先用双手按摩耳轮各 18 次，然后用两手鱼际处压迫耳屏，堵塞耳道，手指放在后脑部，用食指去压中指并滑下轻弹后脑部各 24 次，可听到咯咯声响。以前称此为“鸣天鼓”。

(3)叩齿：即上下牙齿相叩，力量由小到大，以轻轻作响为度，共叩 36 次。

(4)舌功：即用舌在口腔内上下牙齿外运转，左右各 18 次，生了唾液暂不咽下。

(5)漱津：闭住嘴，将舌功所生津液鼓漱 36 次，然后分 3 小口咽下，咽时用意念诱导着津液慢慢达到丹田。

(6)擦鼻：用双手大拇指指背，轻轻擦揉鼻翼两侧，

以迎香穴为中心，各擦 18 次。

(7)目功：轻闭双眼，大拇指微屈，用其指关节处轻擦两眼皮各 18 次，再轻擦眼眉各 18 次，然后眼珠左右旋转各 18 次。

(8)擦面：将两手掌互相摩擦发热，用两手掌由前额经鼻两侧往下擦，直至下颌；再由下颌反向上至前额。如此反复进行，一上一下共 36 次。

(9)项功：双手十指互相交叉抱后颈部，两手与颈争力 3~9 次。

(10)揉肩：以左手掌揉右肩 18 次，再以右手掌揉左肩 18 次。揉时以肩关节为中心作旋转运动。

(11)夹脊功：双手轻握拳，两上肢弯曲，肘关节呈 90 度，然后前后交替摆动各 18 次。

(12)搓腰：先将两手互相搓热，再以两手搓腰部各 18 次。以前称此为“搓内肾”。

(13)搓尾闾：用两手的示指和中指搓尾骨部两侧各 36 次。

(14)擦丹田：将两手搓热，先用左手掌沿大肠蠕动的方向绕肚脐作圆圈运动，即由右下腹至右上腹、左上腹、左下腹而返回右下腹为 1 次，如此周而复始 100 次。然后，再将两手搓热，用上法以右手搓丹田（位于肚脐下 5 厘米处，相当于脐下 3 横指的距离）100 次。

(15)揉膝：用手掌揉双膝关节，两手同时进行，各揉 100 次。

(16)擦涌泉：用左手示指、中指擦右足心 100 次，

再用右手示指、中指擦左足心 100 次。

(17)织布式:坐位,两腿伸直并拢,足尖向上,手掌向外,两手向足部作推的姿势,同时躯干前俯,并配以呼气;推尽即返回,此时手掌向里,配以吸气。如此往返 36 次。

(18)和带脉:盘坐,两手互握放于小腹前大腿上,上身旋转自左而右转 16 次,再自右而左转 16 次。探胸时吸气,缩胸时呼气,或自然呼吸。

“揉面功”歌诀

通印堂，
宽阳白，
圆太阳，
提承泣，
透迎香，
拳口旋。

〔解说〕 此功法是笔者根据有关资料综合归纳出来的，并坚持习练数年，亲身感受到此法具有一定的明目清脑、推迟老花眼、减轻面部皱纹和眼袋以及预防感冒、促进睡眠等功效，也可以作为习练其他功法的准备动作。最好每天早、晚各练一次，至少每天一次，而且要坚持练功，不可间断，若“三日打鱼，二日晒网”，不如不练。练功时，最好在洗完脸后进行，起码要求将双手洗干净。采取站、坐、仰卧位均可。先双手掌对搓，以发热为度；然后双手握拳，双拳口及拇指背对搓，使之发热。此为各节的预备式。此功法共分 6 节，简便、易行、有效。现将各节具体习练方法简介如下：

(1)通印堂：印堂穴位于两眉毛内侧端的连线中点。其皮下为额肌、掣眉间肌，两侧有额内动、静脉分支

以及三叉神经的滑车上神经。动作时用双拇指背关节按揉印堂穴,先在印堂穴作圆圈旋揉数次,然后上推通到发际,下擦通至鼻梁,如此反复轻轻推擦共 6 次,故谓之“通印堂”。

(2)宽阳白:阳白穴位于眉毛中央上 1 寸的前额处。其皮下分布着额动、静脉外侧支和额神经外侧支及额肌。动作时用双拇指背关节分别按揉两侧阳白穴,先在阳白穴按揉数次,然后以阳白穴为中心、以发际至眉毛距离为直径(放宽范围)由内向外作圆圈旋揉 6 次。此法对于推迟老花眼具有奇特之效。

(3)圆太阳:太阳穴位于眉梢与外眼角连线中点向后外 1 寸的凹陷处。其皮下有眼轮匝肌,深层有颞肌、颞眶动静脉,分布有颞面神经、颞颥神经和面神经的颞额支。动作时用双拇指背关节分别按揉两侧太阳穴,先在太阳穴上按揉数次,然后以太阳穴为中心向外作圆圈旋揉 6 次。此法对治疗偏头痛、眼痛、面神经麻痹、面肌痉挛、三叉神经痛等亦有较好效果。

(4)提承泣:承泣穴的位置为目正视,瞳孔直下,眶下缘与眼球之间处。此处有眶下动、静脉分支及眼动、静脉分支,还有眶下神经、动眼神经下支及面神经肌支。动作时先将双拳口置于双眼上,双拇指背关节分别对准两侧承泣穴,然后向后上方提擦此处各 6 次。此法具有减轻老年人眼袋之功效,尚可治目赤肿痛、流泪、眼皮跳动、口眼歪斜等。

(5)透迎香:迎香穴位于鼻翼旁开 5 分、鼻唇沟上

端处。从解剖位置上看,该穴在鼻翼外缘沟中央、上唇方肌中,有面动、静脉及眶下动、静脉分支,还有面神经与眶下神经的吻合丛。动作时将双拇指背关节分别置于两侧迎香穴上,然后以迎香穴为中心向外作圆圈旋揉6次。旋揉时要稍加压力,以自觉透过迎香穴为度。此法可治感冒、鼻塞、急慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻出血、嗅觉减退以及面神经麻痹、面肌痉挛等。

(6)拳口旋:指用搓热的拳口,在下面几个部位作旋转式按摩各6次:①鼻尖部;②两面颊部;③口唇周围;④下颌尖部周围。此法对于保护面部皮肤、防止皱纹产生、固健牙龈牙齿等,均有一定的功效。

“基础站功”口诀

两足开立，
与肩同宽；
双膝微屈，
圆裆松髋；
收腹提肛，
胸部内含；
虚腋沉肘，
体侧垂腕；
头容正直，
舌抵腭前；
调匀呼吸，
体舒神安。

〔解说〕 此口诀通俗易懂、简练明快地概括出气功静功的基本形式，一读就懂，不必再作解释。应该说，这是练功的基础。尤其是初学练功者，应认真领悟，学会摆正身体各部的姿势，并养成习惯，练起功来才能获取应有的效果。初学者最好将它背下来，反复体验自练，最后掌握它。

“三行必健功”歌诀

横行健脾胃，
倒行健心脑，
侧行健肺肾。
晨晚均可练，
常年如一日，
身心永康宁。

〔解说〕 此歌诀系笔者所编，也是笔者 30 余年练功实践的总结。笔者自幼喜欢练功，五禽戏、八段锦、太极拳等均习练过，受益匪浅。后来，由于工作繁忙，对于上述功法难以坚持，笔者便自编了这套《三行必健功》，只有“横行、倒行、侧行”3 个动作，简便易行，时间可长可短，随时可练，常年坚持，效果亦好。其动作要点如下：（1）横行健脾胃：直立，左腿向左横跨一步，同时左手经腹前向右上划弧至右肩前，再达眼前，双眼凝视左手心，左手慢慢向下滑，身体重心移至左腿上。紧接着右手经腹前向左上划弧至左肩前，再达眼前，双眼凝视右手心，右手再慢慢向下滑，身体重心移至右腿上。然后，左腿向左横跨一步，重复上述动作，如此向左横行 6~8 步。同样动作，向右横行 6~8 步。每次双手经过

腹部时，意念上使之抚摩胃肠，促进胃肠蠕动，以达到健脾胃之功效，同时配合以呼吸运动。(2)倒行健心脑：左脚在前，右脚在后，拉成半步。双肘微屈，左臂在前，右臂在后，掌心均向上。然后，右臂向后拉，同时右手由耳侧向前推出，手心向前。接着左臂后撤，手心向上，撤至左肋外侧，左腿向后倒行一步。左手从耳侧向前推出，右臂后撤至右肋外侧，右腿向后倒行一步。如此反复进行，倒行6~8步。再向相反方向，倒行6~8步。在做动作时，意念在心脑之间移动，除浊存清，宁心健脑。并配合以呼吸运动。(3)侧行健肺肾：左腿向前侧方跨出一步，双臂上举过头，双肘微屈，双手展开，手心向下，双手徐徐下滑，经过肺部，达肾区时向前推出，手心向前，右脚跟上半步，身体重心移至右脚，左腿再向前侧方跨出一步。如此重复上述动作，侧行6~8步。再转向右腿，同样侧行6~8步。并且要配合意念和呼吸运动，以达理肺护肾之效。此功法动作简单，易学易练，可重复操练；练功时间也不受限，如5分钟、10分钟、20分钟、30分钟等均可；速度可快可慢，慢速运气血，中速练筋骨，快速增力气。如果体力较好者，练“慢、中、快”三遍最佳。如果身体虚弱，只练“慢速”亦可。

“八段锦功”歌诀

双手托天理三焦，
左右开弓似射雕。
调理脾胃臂单举，
五劳七伤向后瞧。
摇头摆尾去心火，
两手攀足固肾腰。
攢拳怒目增气力，
背后七颠百病消。

〔解说〕 据说，八段锦功法源于宋朝，至今有 800 多年历史。由于这套功法共有八个节段，其动作是经过精心编制而成，像精心织成的锦缎一样，所以古人称其为“八段锦”。此功法全部动作作用八句话概括出来，且难度不大，易记易做，故一直流传至今。一般来说，只要记住上述八句歌诀，就可以连贯其动作。动作要点如下：（1）双手托天理三焦：直立，双手心向上，两臂伸直徐徐上举，至头顶时十指交叉，接着翻掌上托，臂肘伸直，足跟尽量上提，仰头双眼注视手背，稍停片刻后，十指松开，双臂缓缓放下，恢复原来姿势。（2）左右开弓似射雕：即模仿射箭的姿势。直立，左脚向左侧迈出一大步，

双腿屈曲成马步，双臂平屈于胸前，上身保持正直，左臂向左平推射出，左手示指与中指翘起、拇指贴伏在环指和小指上。右臂屈肘向右平拉，同时右手示指和中指勾起如拉弦状、拇指贴伏在环指和小指上。眼睛左视，扩胸吸气。然后，双臂收于胸前缓缓放下，同时呼气。接着向右方向做相同的动作。如此左右轮流开弓。(3)调理脾胃臂单举：即一手上托，一手下按。直立，双手心向上，双臂徐徐上举至胸前，然后翻掌，左手掌向上托，右手掌向下按，吸气；完成后双手收于胸前，双臂徐徐放下，呼气。再右手上托、左手下按，动作同上，方向相反。(4)五劳七伤向后瞧：直立，双臂伸直自然下垂，上身挺直不动，头徐徐向左后方转动，眼睛尽量向后瞧，同时吸气；稍停片刻，头转回原位，眼睛向前平视，呼气。接着再向右做同样动作。(5)摇头摆尾去心火：直立，左脚向左侧迈出一大步，屈膝下蹲成马步，双手按在双膝盖上，虎口向前，接着头与上身向左摆动，同时头尽量向下摇，臀部尽量向右上摆，左臂先屈后伸，同时右臂先伸后屈，头和上身由左向后、向右旋转，转至上身成正直姿势。然后，头和上身向右摆动，动作同上。最后直立。(6)两手攀足固肾腰：开立，两手撑腰，虎口向下，然后上身尽力向后仰，同时吸气；接着两臂经腋下向上举起，上身前屈，膝直，两臂由上直下，双手向前方攀足，同时呼气。最后恢复原来姿势。(7)攢拳怒目增气力：大开立成马步，屈肘握拳，拳心向上，双眼怒视前方。左拳用力向前冲出，拳与肩平，拳心向下；然后，左拳收

回,同时右拳向前冲出,拳心向下。如此左右反复拳击。

(8)背后七颠百病消:直立,挺胸,双腿并拢,双臂自然下垂。然后,双脚脚跟尽力向上提起,脚趾蹬地,头向上顶,同时吸气;接着,脚跟迅速落地,同时呼气,如此反复起落7次。第一段至第七段每段做的次数,可根据自己的身体状况和时间等条件来确定,一般以6~8遍为宜。选择其中几段来做也可以。

“五禽戏功”歌诀

猿功，

鹿功，

虎功，

熊功，

鹤功。

〔解说〕“五禽戏功”为汉代名医华佗所传。华佗，字元化，东汉末年沛国譙（今安徽亳县）人。他是中国古代著名的医学家，大约在公元208年之前，因他拒为曹操所用而被杀，时年98岁。“生命在于运动”是当今人人皆知的真理，而在中国古代神医华佗就晓得这个道理。华佗不仅医术高明，而且养生有术，他传给其弟子吴普的养生术就是“五禽戏”，这是一套医疗体育养生方法。由于他和其弟子坚持运用这种养生方法，华佗在年近百岁时其容貌仍像壮年人一样，吴普90多岁时还耳聪目明、牙齿完整。据记载，吴普跟随华佗学医多年，屡次向华佗请教养生之术，华佗便把“五禽戏”传授给他。华佗对吴普说：“人体欲得劳动，但不得使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也，是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动

诸关节,以求难老。我有一术,名曰五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟,亦以除疾,兼利蹄足,以当导引,体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出,因以著粉,身体轻便而欲食。”就是说,“五禽戏”是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等5种野生动物动作的一种强身体操。坚持进行“五禽戏”运动,可以起到流通气血、促进消化、活动关节、防治疾病、健体强身之作用,从而达到气血冲和、经络通达、百病不生的目的。

华佗的“五禽戏”经过民间的广泛流传和长期演化,已经发展成为多种健身方法。例如,气功中的鹤翔庄、大雁功等就是从“五禽戏”中的鸟戏演化发展而成的;武术中的一些拳类动作,也吸取了“五禽戏”中猿戏的特点;太极拳中的白鹤亮翅、倒卷肱、野马分鬃等动作,也与“五禽戏”有关等。可见,“五禽戏”这种健身活动,深受广大群众的喜爱。就“五禽戏功”本身,由于流传久远,当今流派也甚多。本文介绍的功法为四川王礼庭传授,引自《中国气功学概论》一书。本法简便易行,易懂易学,尤其适合老年人习练。现将具体练功方法简介如下:

(1)猿功:猿功为“五禽戏”的第一步,先调息,初练者到此即可,至于“拍气法”本文不作介绍,想练者可参考其他书籍。调息共进行15次。预备式身体立正,两脚并拢,调匀呼吸,精神集中,意守丹田(位于肚脐下5厘米处,相当于脐下3横指的距离),肢体松柔,约静默1分钟,然后开始调整呼吸。运动开始以两手中指尖相

对,手心向上,置于小腹下,行呼吸 1 次,而目光与意念均注视丹田处;两手上移至脐处,但不挨脐,行呼吸 1 次,神意仍注视丹田,乃为第 2 口气;两手下移至小腹下,两手立即前举划半圈至头上,两眼随指尖交触处而上视,两肘伸直,手心向下均为吸气。两手直向面前放下至小腹开始呼气,目光亦随之而下,注视丹田,两手复上移至脐处,两手分置左右胁际,指尖向前,掌根朝后,中指尖与脐成直线,不偏不倚,均为呼气,是为第 3 口气;此时姿势不变,再行呼吸 3 次,到此共 6 口气;接着两脚张开成八字形,脚尖微向内,脚跟微向外,两膝伸直,两手分左右侧平举与肩平,身体似“大”字形,手背向上,然后两手平行向前相交而覆,眼看手,此为吸气时间。吸气毕,两手背反转向下,气随之呼出,手握空拳,缩回,分置胁际,手不触胁,拳达胁际,气即呼毕,是为第 7 口气;姿势不变,连续呼吸 7 次,达到第 14 口气;最后,两脚收回,同时再行吸气,身体立正,两拳同时收到胸前,与两肘成平线,吸气毕两拳顺乳斜行而循胁部到背后,指尖向下,两手分两旁而气亦呼尽,是为第 15 口气。如此循环不已,一般每次 10 遍,次数多少以是否疲倦为度。

(2)鹿功:为“五禽戏”之第二步,共呼吸 19 口气。预备式身体立正,两脚左右张开,与肩同宽,脚尖略向内,脊背伸直,小腹微挺,头稍前倾,意守丹田。两手中指尖相触,手心向上,置于脐际,但不挨脐,行呼吸 1 次,此为第 1 口气;双手向上移至乳际,但不挨乳,仍意

守丹田，行呼吸 1 次，是为第 2 口气；两手变成合掌形，同时吸气。合掌上举，两肘伸直，意念随掌向上，头亦因之后仰，意守双掌。在顶上合掌后正直放下至胸部，同时呼气，意念随之而下，意守丹田，两掌由胸部分开，各置于肩前，掌心向前，同时呼气，是为第 3 口气；此时姿势不变，行呼吸 5 次，达到第 8 口气；两手由两肩左右伸出，使成平直，手心向下，似“大”字形。两手平移前方相交而覆，均为吸气时间，此时意念专注视于手，吸气毕，两手变拳，两脚收拢。随即两手握拳向后分开，两拳分开即呼气。两拳继续分向后方腰眼中间，一拳在上，一拳在下，拳背紧挨背脊，将气呼尽，是为第 9 口气；此时姿势不变，再行呼吸 9 口气，达到第 18 口气；然后，两拳徐徐上提至胁窝，移动即吸气。提至两肘与肩平，两拳在胸前会合，上移至鼻尖时吸气毕，两手又斜移至两胁，变拳为掌，两手移动即呼气。两掌从腋窝移回背心，重叠交叉，直插尾间，呼气毕，是为第 19 口气。

(3)虎功：“为五禽戏”之第三步，共呼吸 20 口气。身体立正，左脚跟抵右脚弓，成“丁”字形，两手十指交叉，手心向上，交叉的双手从右边髋骨处徐徐绕脐而至左髋骨处，但手不触及髋骨，动作开始即吸气，吸气毕即呼气，是为第 1 口气；仍以两手交叉之状移上乳部，行呼吸 1 次，是为第 2 口气。行以上两口气时，意念均注视双手；两手一边上移一边翻手，手背向外翻上，手心向下，移动即吸气，两手举至头顶，目光随手而移动，两手在头顶从左向右移，吸气完。稍停，两手又再由头

顶从右向左移。移动即呼气，移至左边，两手仍以交叉状自头上方向下落至膝际，手心向下，身体同时下蹲，左足跟及小趾落地，大足趾一面虚悬，仍为“丁”字形，两膝弯曲，以右脚支撑全身重量，两手不停，又绕至右膝边而上，呼气毕，是为第3口气；两手从右回绕左膝，上体随手绕向左侧面，移动行吸气。随即撒手，左手直伸向后方画半圆圈，继续伸向前方，掌心向前，指尖向上，成托天掌形。右手曲肘置于胁际，掌心向下，为呼气时间。目视、意念随手转移，至此则注视丹田，是为第4口气。此时姿势不变，右手平掌与肩齐，尽力平移后方，身体亦随之扭转，此为吸气时间。两手变掌为拳，右拳心向上，左掌心向下平引返前，掌的高度与肩平，右拳置右胁际，此为呼气时间，意念随手转移，至此可注视丹田，是为第10口气；此时姿势不变，连续呼吸9次，达到第19口气；最后左拳下按，立即缩回与右拳相接触，身体立直，即将两拳移至胸前与两肘成平线，此为吸气时间。两拳顺乳斜行而循胁部绕到背后，气亦随之而呼，手指渐开，向下直插，与猿功收尾姿势相同，是为第20口气。又从右面行功一遍，仍为20口气。每次练功，左右均应练，不可偏废。

(4)熊功：为“五禽戏”之第四步，共呼吸19口气。第1~2口气与虎功相同；第3口气吸时仍以交叉之两手心反转向下，作拱手状上伸，气吸尽时即行呼气，两手放下，斜绕胸部，平移右肩之右掌与肩平，两手变为合掌形，左手在上，右手在下，右肩右腰亦向后扭，目

视、意念均在手，至此则注视丹田，待气呼尽，是为第 3 口气；此时姿势不变，连续呼吸 5 口气，达到第 8 口气；以合掌之两手下移至小腹部，气亦随之而吸。合掌分开时亦同时而呼，左手伸上，胳膊伸直，掌心向内，力向后拗，右手屈置胁际，手掌向前，手指伸直向下，待气呼毕，是为第 9 口气；此时姿势不变，连续呼吸 9 口气，达到第 18 口气；两手握拳，同时吸气，两拳至胸部与两肘成平线，即行呼气。以下动作与猿功收尾同，是为第 19 口气。

(5) 鹤功：为“五禽戏”之第五步，共呼吸 25 口气。两脚左右分开，相距约 2 尺，呈骑马式，背脊伸直，凸臀，两膝弯曲，略如鹤形。两手以十指交叉，手心向上，置于脐际，目视、意念均注丹田，呼吸第 1 口气；两手移至胸部乳际，呼吸一次，为第 2 口气；交叉之两手转向外面、向上伸直，伸时即吸气，伸完即呼气，神意注视于手，是为第 3 口气；此时姿势不变，连续呼吸 5 口气，达到第 8 口气；两手散开时吸气，两手握拳收回时呼气，肘靠两胁，手指与肩平，神意注视丹田，是为第 9 口气；此时姿势不变，连续呼吸 9 口气，达到第 18 口气；两膝伸直，身体立正，两手各向左右伸平，拳变掌，手心向上，行呼吸一次，是为第 19 口气；此姿势不变，连续呼吸 5 次，达到第 24 口气；手足同时收回，手握成拳，置于胸际，以下姿势与猿功收尾相同，是为第 25 口气。

“祛病延年二十式”歌诀

山海朝兵式
哪吒探海式
犀牛望月式
幼鸟受食式
大鹏压嗦式
左右开弓式
霸王举鼎式
白马分鬃式
摘星换斗式
仙人推碑式
掌插华山式
风摆荷叶式
凤凰顺翅式
罗汉伏虎式
巧匠拉钻式
白鹤转膝式
行者下坐式
青龙腾转式
四面摆莲式

仙踪徘徊式

〔说明〕 此功法是我国上海著名中医专家和武术学家王子平先生整理的，简便易行，效果显著。练此功，无病可健身，有病可防治，尤其对颈椎病、肩周炎、腰腿痛、膝关节炎、肠胃病、高血压、冠心病、神经衰弱等有较好的防治作用。初练者，可先将上述歌诀背熟，领悟其意，即可动作。现将具体练功方法简介如下：

(1) 山海朝兵式：站立，身体正直，两脚分开，双手叠放于小腹上，手心向内，双目微闭，舌抵上腭。然后做深呼吸动作，先缓缓吸气，继而缓缓呼气，呼吸 12~36 次。呼吸时要自然，不宜快，逐渐做到气沉丹田（位于肚脐下 5 厘米处，相当于 3 横指距离）。全身要放松，任何部分都不要用劲儿。上身伸直，头要端正，不宜下垂。双目自然闭合，舌尖轻抵上腭，不要用力。排除任何杂念。此法可清除心肺虚火，保养精神，能祛心悸，愈失眠。

(2) 哪吒探海式：“吒”音“扎”zhā，用于神话中人名。预备式：站立，两脚开立与肩同宽，双手叉腰。头颈前伸并转向右前下方，双目注视右前下方约 2 米深处，似向海底窥探一样；还原恢复预备式；头颈前伸并转向左前下方，双目注视左前下方约 2 米深处；还原预备式。右转左转各 12~24 次。转动时吸气，还原时呼气。头颈伸出时颈部稍用力。上身及腰部不要动，不可前俯后弯。此法具有增强颈部肌肉和筋络之功效，并可辅助治疗颈部扭伤或筋络酸痛。尤其对睡醒起床后，头颈酸

痛,不便旋转,俗称“落枕”,练此功法辅以热敷可获卓效。

(3)犀牛望月式:站立,双脚开立与肩同宽,双手叉腰,为预备式。头颈向右上方尽力转,双目从右肩转视右上方,似向天空看望月亮一样;还原恢复预备式;头颈向左上方尽力转,双目从肩转视左上方;还原恢复预备式。各做 12~24 次。转动时吸气,还原时呼气。头颈慢慢转动,转动时需稍用力,转回时亦需慢慢进行。上身及腰部不要动。头颈转动时不必向前伸出。此法具有活动颈肌、改善颈痛、增强视力之功效。

(4)幼鸟受食式:站立,两脚开立与肩同宽,双臂自然下垂在两腿侧。屈肘上提,掌心向下,两手掌与小臂相平提至前胸,掌臂皆与肩平;两手掌用力下按,至两臂伸直为度。重复做 12~24 次。呼吸要均匀自然,屈肘上提时吸气,下按时呼气,切不可憋气。动作要缓慢,上提时应使肩部用力,下按时肩部要尽量放松,使手掌用力。此法具有消食去积、治胸膈痞满、祛除肩风之功效。对某些肩关节的筋络和肌肉的伤病,亦有预防和辅助治疗作用。

(5)大鹏压嗦式:“嗦”音“素”sù,“嗦子”为鸟类消化器官的一部分,在食道的下部,像个袋子,用来储存食物。站立,两脚分开,右手覆盖在左手背上,掌心向里,放在胸部。双手相叠,自左向右轻按胸部及上腹部,上下左右回旋;双手相叠,自右向左轻按胸部及上腹部,上下左右回旋。向左向右各 24~36 次。每一呼气

或吸气,双手回旋一周。上身挺直,不要用力。双手应轻按轻转,不宜用力。双目稍上视。此法具有调理肠胃、安定三焦之功效,能治胸闷、腹胀、食欲不振等疾。但患有严重胃、肠溃疡者,不宜采用此法。

(6)左右开弓式:站立,两脚开立与肩同宽,两掌横放在双目前,掌心向外,手指稍屈,肘斜向前,为之预备式。两掌同时用拉弓姿势,向左右分开,手掌渐握成虚拳,两臂逐渐伸直,胸部尽力向外挺出;两臂屈肘,两拳放开成掌,恢复到预备式。重复做 12~24 次。开弓时吸气,还原时呼气。动作要慢,初练时不要勉强,逐渐应向后拉,使胸部挺出。开弓时两臂平行伸开,不宜下垂,肩部及掌、腕应用力。此法具有扩张胸部、活动肩肘关节、增大肺活量、防治肩肘关节疾病等功效。

(7)霸王举鼎式:站立,两脚开立与肩同宽,两臂屈肘,双手握虚拳,平放胸前,高与肩平,此乃预备式。动作时两拳松开,掌心向上,双手如托重物,两臂向上举直,双目随两掌之上举而上视;两手逐渐下降,恢复至预备式。重复做 12~24 次。上举时吸气,下降时呼气。动作要慢,上举必须过头顶,腕部用力,下降时掌渐握成虚拳,指用力,如拉单杠。此法具有安宁心神、调理肺气、辅治慢性肩关节炎之功效,因劳损及风湿而致上举、后旋不能者,用此法后可逐渐使两臂恢复上举功能。

(8)白马分鬃式:站立,两脚开立与肩同宽,两臂下垂,双手交叉在小腹前面,左手在上,为之预备式。动作

时身体向前俯，目视双手，两手交叉至头顶上端，身体挺直；两臂向两侧分开，恢复预备式。重复做 12~24 次。上举时吸气，放下时呼气。动作宜缓慢。上举时如向上攀物状，两臂尽量伸直，使筋骨伸展。向两侧分开时，掌心向下成弧形。两手交叉时，如左肩有病则左手在前，右肩有病则右手在前。此法具有防治肩关节挛缩、麻木和腰背酸痛、祛除肩部运动障碍之功效。

(9)摘星换斗式：站立，双脚分立与肩同宽，双臂自然垂直。动作时右臂屈肘向上提起，手掌心向外，提过头顶并横于顶上。左臂同时屈肘，左掌掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部；右掌自头顶由前下垂，右臂垂直后再屈肘，右掌掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。左掌同时自背后下垂，左臂垂直后再屈肘由身前向上提，手掌掌心向外，提过头顶并横于顶上，掌心向上。如此两手交换做 12~24 次。右臂上托时吸气，左臂上托时呼气。双目注视上托时的手背，头部亦随手背上托过顶时仰头上视。上身挺直不动，动作不宜太快。此法具有安神宁肺、理气活血之功能，可治体虚、心悸、失眠、盗汗等症。肝虚肺弱者练此功法可帮助气血运行，起到辅助治疗的作用。

(10)仙人推碑式：站立，两脚开立比肩稍宽，两臂自然下垂。动作时向左转体，右手成立掌，向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直。左手握拳，抽至左腰际抱肘，目视左后方；向右转体，左拳变立掌，向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直。右掌变拳，抽回在腰际抱肘，目视右

后方。如此左右转体推掌各 12~24 次。右掌推出时吸气,左掌推出时呼气。推掌时应缓缓推出,手腕稍用力,臂部不需用力。转体时头与腰同时转动,双腿立定不动。推掌与抱肘时两臂动作的速度应一致。此法可增强胸背腰部筋络之活力,具有固肾养精之功效,是治疗腰部酸痛及腰部损伤的运动。

(11)掌插华山式:站立,两脚开立比肩稍宽,两臂自然下垂。动作时右手伸向前方,向右掳回腰际抱肘。左掌向正右方伸出,如用刀插物状,上体随左掌转向正右方;左掌向左方平行划弧掳回左腰际抱肘,右掌向正左方伸出,如用刀插物状,上体随右掌转向正左方。如此向左向右各练 12~24 次。向右动作吸气,向左动作呼气。上体挺直,双目注视插出的手掌,手掌向外插出的动作可以稍快。此法具有防治四肢风湿麻木、加强胸腰背肩等部筋络肌肉之功效,可辅助治疗肩腰部的损伤和酸痛。

(12)风摆荷叶式:站立,两脚开立比肩稍宽,两手叉腰,拇指在前,四指在后。动作时腰部自左向后、右、前三面做圆周回旋动作数次后,再改为自右向后、左、前三面做回旋动作。如此向左向右各做 6~12 次。动作时两腿始终伸直,膝部勿屈。两手不要用劲,四指托护后腰部,动作要缓慢。腰部后转时吸气,前转时呼气。腰部回旋时要尽量地向前、后、侧各面弯曲旋转。上体伸直。此法可作为腰部扭伤或腰部酸痛的辅助治疗,并有固肾、养精、止虚汗、治遗精及流通气血的作用。

(13)凤凰顺翅式:站立,两脚开立比肩稍宽,双手下垂。动作时上身下俯,双膝稍屈,右手向右上方撩起,头亦随向右上转,目视右手,左手虚按右膝;上身仍下俯,双膝仍稍屈,左手向左上方撩起,头亦随向左上转,目移视左手,右手下放虚按左膝。如此右顺左顺各练习6~12次。头部左转或右转时吸气,头部转回正面时呼气。头部转动时不要用劲,手臂撩起时动作要慢,手按膝部不要用力。此法可强腰背肩臂之筋络,能治腰部酸痛,且具有固肾、明目、舒展全身筋脉等作用。

(14)罗汉伏虎式:站立,两脚开立比肩稍宽,两手叉腰,四指在前,拇指在后,两肘撑开。动作时先向左劈叉,即腰部向左下沉,左腿屈膝下弯,右腿伸直;再向右劈叉,即左腿伸直恢复站立姿势,紧接着腰部向右下沉,右腿屈膝下弯,左腿伸直。如此向左向右各重复6~12次。上体正直,双目平视前方。膝部下屈时不必过低,应逐渐适应,切忌勉强。动作力求自然,不宜太快。向左劈叉时吸气,向右劈叉时呼气。此法对足部、小腿、大腿胯部、腰部的肌肉、神经、关节、筋脉均有加强活动的作用,对这些部分的酸痛、麻木、萎缩等都有一定的治疗效果。

(15)巧匠拉钻式:站立,两脚开立,两手抱肘。动作时两脚向右转,脚跟磨转,并屈膝下弯,左膝抵右小腿肚,右拳在腰际抱肘,左拳自左腰际随上身向右转,向正右方伸出,手臂与肩平;两脚向左转,脚跟磨转,并屈膝下弯,右膝抵左小腿肚,左拳抽回至左腰际抱肘,右

拳自腰际随身向左转而向正左方伸出,手臂与肩平。如此向左向右各练6~12次。左拳伸出时吸气,右拳伸出时呼气。左右拳伸出时不必用劲,也不宜太快。上身应挺直,屈膝下弯要自然,不可勉强。此法可辅助腰胯关节筋络伤痛的治疗,对膝、足踝、大腿部的筋络肌肉亦有舒展作用,还可防止老年人腿力衰退。

(16)白鹤转膝式:站立,两脚并立,腿跟并拢,两膝并紧,身向前屈,两手按于膝上,双目注视前下方。动作时双膝自左向后、右、前三面做回旋动作数次;再改为自右向后、左、前三面做回旋动作。如此向左向右各重复12~24次。双腿微屈,两足站稳不动。每吸气或呼气一次,膝部回旋一周。上身微屈,头部向前,双目注视前下方1米处。双臂微屈,按膝不用大劲。此法有治疗足膝痿软、行步乏力和抵抗衰老之功效,对膝部筋骨酸痛及“鹤膝风”亦有治疗作用。

(17)行者下坐式:站立,两脚开立与肩同宽,双手抱肘,为之预备式。动作时先脚尖着地,脚跟轻提,随后两腿下蹲,尽可能使臀部下触足跟,两手放开成掌,两臂伸直平举;两腿立起,恢复预备式。如此下蹲6~12次。下蹲时吸气,起立时呼气。下蹲程度应逐渐适应,不可勉强。两臂不要用劲,上身挺直不要前俯后仰。此法可治疗腰胯膝腿疼痛、酸软无力等。

(18)青龙腾转式:站立,两脚开立稍宽于肩,两手下垂。动作时左手抱肘,右手成掌向左方推出,左脚尖向正左转,右脚不动,上体随右掌推出向左转;左拳变

掌,向左伸出,双手向上由右方下降伸至前下方后,仍回左方,左手仍收回抱肘。上体随双掌向上时后仰,向右时右倾,向前时下弯,向左时左倾,左掌改抱肘时,上体回向正左方;右掌收回右腰际抱肘,左拳改立掌,向右方推出,右脚尖向正右转,左脚不动,上体随左掌推出向右转;右拳变掌,向右伸出,双手向上由左方下降,伸至前下方后仍回右方,右手仍收回抱肘,左手仍立掌。上体随双掌向上时后仰,向左时左倾,向前时下弯,向右时右倾,右掌改抱肘时,上体回正右方。如此向右向左各6~12次。每呼吸一次,双手轮换一次。双手轮转时动作应慢,双目注视两手,并随两手轮转而转。两腿直立,膝部勿屈。此法可活动周身,大小关节血脉皆能通畅无阻,且对心肺肠胃肾均有裨益。

(19)四面摆莲式:站立,双手叉腰,拇指在前,四指在后。其动作分为八式:①右腿提起,大腿平,小腿垂直,接着右脚向前踢出,脚尖伸直,脚面绷紧;②右脚落地,左腿提起,大腿平,小腿垂直,接着左脚向前踢出,脚尖伸直,脚面绷紧;③左脚落地,右脚后踢,脚跟以触及臀部为度;④右脚落地,左脚后踢,脚跟以触及臀部为度;⑤左脚落地,右脚抬平,右脚向里横踢,似踢毽子一样;⑥右脚落地,左腿抬平,左腿向里横踢,似踢毽子一样;⑦左脚落地,右腿抬起,右脚向外横踢,亦似踢毽子一样;⑧右脚落地,左腿抬平,左脚向外横踢,亦似踢毽子一样。每式动作各重复4~8次。上述八式分四组习练,即先做一式,后做二式,重复4~8次后再练三四

式,然后五六式,最后七八式。踢时吸气,落下时呼气。踢腿不必过分用力,以踢平为度。上身挺直,双目注视正前方,不要低头。此法具有健腿力、强腰膝之功效,可防治下肢风湿麻木、腿部酸痛、筋骨损伤等。

(20)仙踪徘徊式:立正,两手自然下垂。动作时左脚前进一步,脚尖先落地;右脚再进一步,仍脚尖先落地,重心移向右脚尖,左脚脚跟提起;右脚后退一步,脚跟落地,重心移向右脚跟,左脚脚尖提起,脚跟着地;左脚脚尖落地,右脚前进一步,左脚再前进一步,脚尖落地;左脚后退一步,脚跟落地,重心移向左脚,右脚尖提起。如此走 12~24 次。每呼吸一次,前进或后退一步。上身要挺直。脚尖提起时,必须尽可能向上,使后脚筋绷紧。双目注视正前方。此法可加强腿力,使步履轻捷,活动全腿筋络,促使足踝、小腿等部筋络得以舒展,而且能治小腿麻木酸痛等。

以上二十式功法习练完毕后,应做整理活动,使身体各部分恢复正常状态,俗称“退火”。整理活动大体分以下三个部分:

(1)关节部分的舒展活动;两手两腕松劲,两手轻轻握拳,轻轻松开,两腕轻轻摆动,均各 6~7 次;双臂稍屈前后摆动,如走路的姿势,双臂前后摆动 10 余次;腰部前俯后仰,即上体向前俯下(如鞠躬姿势),再伸直后仰,前后连续 6~7 次;两腿轻缓散步如慢走姿势,可与前三式动作同时进行,约走几十步。

(2)肌肉部分的轻拍松弛活动:轻拍两臂,即用双

掌轮换轻拍两臂的肌肉部分,自上而下 6~7 次;轻拍胸腹,即用双掌分拍胸腹,自上而下 6~7 次;轻拍两腿及臀部,即用双掌轮换轻拍两腿内外两侧及臀部,自上而下 6~7 次。

(3)头面部分的按摩放松活动:手指按摩头部,即用左右两手除去拇指外的四指,分别左右从前额经头顶向后脑后颈,再返回前额,继续向后轻轻按摩头部 6~7 次;手指按摩面部,即用两手的中间三指分别向左或向右从上而下,由鼻部向上轻轻按摩,循环 6~7 次后,再改变自眉棱骨经耳后腮下再回上鼻部,循环按摩 6~7 次。

若因时间关系,来不及做整理活动,可以改用散步来代替,但千万不要练完功后就坐下休息或立即工作。

参 考 文 献

赵宝峰等. 中国气功学概论. 北京:人民卫生出版社, 1991

郭有声. 老年保健必读. 北京:水利电力出版社, 1994

内 容 简 介

本书搜集、选录了从古至今有关养生之道的诗词歌诀 63 首,分为情志道德与长寿、衣食起居与摄生、情趣爱好与健康、运动练功与健身四篇。书中囊括了许多养生学家、长寿老人及流传民间的养生理论和实际经验,而且以诗词歌诀形式表现出来,使人读起来饶有情趣,且易懂易记。为便于读者理解,每首诗文末作者均予以“说明”,或解疑释惑,或具体评述诗词歌诀的著者、年代、内容和方法。书中还详细而具体地介绍了适合老年人习练的“八段锦”、“五禽戏”、“祛病延年二十式”等功法,一看就懂,一做就会,便于每一位老年人结合自身情况,选择掌握一套功法,持之以恒地操练,此乃健康长寿之根本妙诀。故本书适合于所有中老年人阅读,也是亲友、子女、单位赠送长者和离退休同志的最好礼物。