

---

## 中国古代的养生文化

养生,古称“摄生”、“保生”、“卫生”、“道生”等,是通过各种方法增强体质、防病祛疾以达到延年益寿、尽终其天年的理论和方法。我国人民早在二千多年以前就重视养生之道,经过后世医学家、养生学家的不断总结、补充和发展,形成了不同的养生学派。传统养生学的特点是,与中国古代哲学、传统医药学密切相关,具有完整系统的理论体系,拥有丰富的养生方法,出现了许多重要的养生学家。

### 一、古代养生学的源流

#### 1. 先秦时期

在《尚书》、《周礼》、《左传》等著作中,均有养生的记载。诸子百家在他们的著作中,阐述了各自的养生理论。特别是老子、庄子提出“归真返朴”、“清静无为”的养生理论,并编制了导引、吐纳等一套方法,对后世影响很大。

《老子》从“道法自然”及“道常无为而无不为”出发,指出唯“啬”,即“深根固柢,长生久视之道”,主张“见素抱朴,少私寡欲”的养生之道。《庄子》宗承老子之学,提倡顺应自然、“调理四时”、“清静无为”,倡导采用气功和导引的养生方法,吐故纳新,延长寿命。

孔子为代表的儒家学派提出了与老庄一派不同的养生观点和方法。孔子(公元前 551—前 479 年)从儒家积极入世的理想出

发,主张“自强不息”而“有为”,提出“仁者寿”、“智者寿”的命题,将古代养生学理论推向更高的阶段。

孟子(约公元前 372—前 289 年)继承了孔子的政治思想和主张,关注老年社会问题,提出“老吾老以及人之老”,在养生方法上,他提出“不动心”、“养心莫善于寡欲”、“收心”,以“养吾浩然之气”,是独具特色的儒家内观功夫。

先秦养生理论到《黄帝内经》,是一个系统的总结和升华。《黄帝内经》从医学的角度讨论养生问题,对人的生长发育过程、人体致病的机理有精妙的观察和精到的认识,提出了一系列重要的养生原则:(一)揭示了生命的起源、本质和生、长、壮、老、死的基本规律。(二)论述了人体结构、脏腑功能、经络气血及生命活动的基本形式,揭示了人与自然及人体内部的整体联系。(三)提出了顺应自然的根本养生方法和阴阳平衡、保精全形、形神合一等基本养生原则。(四)具体阐述了涉及生活各个方面的养生方法及针灸、按摩、导引等养生技术。所以,《内经》不仅标志着中国传统医学理论体系的形成,也为古代养生学奠定了基础。历代养生著作,多数是在《内经》基础上发展起来的。

## 2. 汉唐时期

秦皇、汉武都追求长生不老,社会上出现了一批自称持有长生术的方士和得道的神仙,道教得到了很大发展,炼丹术、服石法、神仙术、房中术之类方术大行其道。《神农本草经》是成书于秦汉时期的我国现存最早的中药学专著,它与《黄帝内经》构成了中国传统医药学理论的完整体系,也是食养和药物养生的基础。

晋代葛洪(公元 284—364 年)著有《抱朴子》一书,对四时饮食起居作了精辟论述,首次提出了“胎息”气功练法,将先秦气功理论推进一步。

南北朝陶弘景的《养性延命录》,是现存最早的养生学专著。该书在《黄帝内经》基础上,精辟地阐述了整体统一的养生理论,把

调神、养形作为养生要领,论述了顺应四时、调摄情志、节制饮食、适当劳动、节欲保精、服气导引等养生方法。本书保存了先秦的部分养生资料,如列子、彭祖、张湛以及华佗五禽戏等,受到后世养生家的重视。

这一时期重要的养生著作还有《黄庭经》。《黄庭经》是《太上黄庭内景经》和《太上黄庭外景经》的总称,传说系晋魏华存所传。全书约四千余言,主要讲静气功的理论和练法。该书提出大脑是百神之王,明确指出大脑的抗衰老作用,这在古代是一个了不起的发现。下部描述了高级养生所达到的境界以及气在体内周流的情况和延年益寿的作用,为道家养生学的经典著作。

唐代孙思邈(公元581—682年)既是著名的医药学家,又是一位具有丰富养生理论和实践经验的养生学家。在他所著的《千金要方》、《千金翼方》中,广泛收集和记载了前人养生防病的经验和方法,并论述了养生的理论和应用问题。他主张养生须从实际出发,“不违情性之欢,而俯仰可从;不弃耳目之好,而顾盼可行”。他积极倡导保养心、神、形、气,并介绍了应时练气、摄养的方法。在日常生活中,他主张静养,但又强调运动,提出“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不堪耳”。在饮食五味上,他认为“鱼肉果食”,均可食之,但“厨膳勿使脯肉丰盈,常令俭约为佳”。在性生活上,他既强调整节欲,又反对绝欲,认为“男不可无女,女不可无男”等。这种积极的养生思想是十分可贵的。

### 3. 宋元时期

这一时期,中医学的发展形成了不同的学术流派,各学派之间的学术争鸣推动了养生学的发展。李东垣提出“元气是一生之本”,强调胃对元气的重要性,提出了《脾胃将理法》的养生新理论。朱丹溪强调阴精对人体的重要性,提出“阳常有余,阴常不足”的论断,强调整节欲保精,提倡晚婚,他的养生著作《色欲箴》及《饮食箴》、《养老论》中,都强调了固护阴精的重要。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>