

<<养生聊斋>>

图书基本信息

书名：<<养生聊斋>>

13位ISBN编号：9787530878453

10位ISBN编号：753087845X

出版时间：2013-4-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姜维群，姜维民

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<养生聊斋>>

前言

说个“养”字给健康 养生养生，全在一个“养”字。

其实，养生最早的本义是指奉养父母，所谓养生送终。

后世由于道家的介入，于是有了养生家（指修道者，讲究行气功，炼丹药，以求长生），有了养生术（各种吐纳和健身之法）。

养字，其义广矣，其源远矣。

甲骨文中就有这个字，不过当时这个字是个会意字，左边是个大羊头，右边是个“支”字，是手拿鞭子放羊的意思。

上古牧民过的是游牧生活，不能定居，以牧为养。

到了秦代，游牧改成了田耕，于是小篆的“羊”下改为一个“食”字（繁体养字为養），有羊有食，逐步有了饲养、养育、培养的词义。

人的思维在延伸，字的含义也在拓宽，养从单纯的饲养到奉养，慢慢扩展到保养、补养方面，由泛化逐步细化，诸如养胃、养目、养心，再往形而上引申，像养神、养仁、养真等。

一个养字包容了生命的大千世界，也托起了生命的长度。

美国黑人早期爵士音乐的钢琴演奏家兼作曲家尤比·布莱克活了100岁，在1983年逝世前5天过生日时说：“如果我知道我能活这么长，我一定会更好地保养自己。

”保养是养生过程的重要组成部分，肯定地说，不会保养自己的人不会长寿，也可以肯定地说，科学的方法、适度且适合的方法保养，肯定会增加生命的长度，生命的长度必然要以健康为前提。

正像这位黑人作曲家，生前一定是保养自己的“高手”，然而，这百岁高寿远非人的寿限，两千年前的中医典籍《黄帝内经》就说，上寿一百二十岁。

而许多人活不到这个年龄，为什么？

明代笔记《谷山笔麈》告诉我们：“人之年寿长短，元气所禀，本有厚薄，然人能善养，亦可延年。

如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。

若使置长烛于风中，护短烛于笼内，则以彼易此，未可知也。

故养生之说，不可不知。

”这段话讲得很明确，人天生的体强体弱就像蜡烛有长有短一样，并不是说长烛燃烧时间就长，把它放在风中燃烧得就快就短促；把短烛放在灯笼内，让它慢慢均衡燃烧，反而燃烧时间就长。

这就是“人能善养，亦可延年”的道理。

晋代文人嵇康在《养生记》中说：“积微成损，积损成衰，从衰得白，从白得老。

”所谓的“养”就是避免日常的些微不良的习惯，防微杜渐，嵇康这段话讲的道理十分明确，许多微小的劳损积累起来会损伤身体，再将这些损伤堆积起来会使身体衰弱，身体衰弱，人的头发就变白了，于是人就老了。

老是一个通道，是把人送到多病无健的阶段。

所以说，怎样保养，怎样养生，就像一根蜡烛，别看它短，将它放在灯笼内，不受风吹雨淋，再严加看护，让它节省能源一点点地燃烧，这就是“养”。

许多享耄耋大寿的名人，无一例外年幼、年轻时体弱多病，很大程度上他们抓住了一个“养”字，于是有了年老之后的健康，同时还有一个比常人多出许多的生命长度。

饮食锻炼一定要“量体裁衣” 在新世纪，科学在普及，也在泛化，城市人几乎百分之百地对养生有兴趣，有了解。

但不得不指出的是，许多人将养生的养字真的变成了繁体的“養”字，将大部分的关注度放在了“食”字上。

确实，养的本身是摄取食物以滋养，但绝非养生的全部，要知道，食就是俗语的吃，即我们现在所说的饮食，许多养生的观念首要的是营养的问题，把身体的健康全像押宝一样押在了饮食营养方面。

本来吃饭喝水是天天必须进行的事，但把它过于精细化了，普通的民众都像营养学家一样，用天平计算着各类营养素的配比，不管色香味，只论维生素，毕竟人不像无土栽培的花草，只靠营养液就能鲜艳得楚楚动人。

<<养生聊斋>>

不得不指出的是，现代观点把养生机械地切割成两半，一半是饮食，一半是锻炼。

饮食皆以营养热量论，锻炼多以坚持恒定为优上。

殊不知，养生之法首先要天人合一和因人而异。

任何不看地域不分季节以及人人相同的“养生”都像是穿衣服，不量身订制，只分大中小号，肯定不合体，是有缺欠的。

以锻炼为例，中国的养生是以四季的变换而有所不同，尤其在冬天，身体对应天时以“藏”为主，如身藏行藏，减少户外活动，不摸黑早起；汗藏，不让汗津外出，尽量不出汗等。

而现代观点恰恰是以一年365天坚持准时均衡的健身锻炼为目标，要知道，“冬天不可汗淋漓”，中医学认为，冬天宜保汗以保阳气不外泄。

现在的生活空间，既删除了夏天，也抹掉了冬天，夏天时节空调电扇冷饮让人不出汗；冬天暖气空调让人汗津津。

人“反季节”如此，违天时如此，是养生还是损生？

再以饮食为例，一味讲补讲营养，不分年龄段不管疾病时，其为大谬。

人到老年，脾胃弱、活动量小，不是营养第一，而是以好消化为首务。

人得病时亦如此，多项实验证明，感冒患者若“肥吃肥喝”病情则会加重，癌症病人进补会加速肿瘤的生长，适得其反。

人到老年，少吃高蛋白、高营养的食物，是对脾胃的养护，总强调营养成分、热量配比而不分对象，是对脾胃的伤害。

明代大书画家董其昌在《画禅室随笔》中指出：“戒厚味，厚味昏神；戒饱食，饱食闷神；戒久睡，久睡倦神。

”什么是“厚味”？

古人的理解是美味，即“温淳甘脆，肥厚”，现代人的理解则是高脂肪、高蛋白、高热量。

尤其是“营养”一词的传入，我们最初的理解是“吃好的”就是有营养，“好吃的”同样有营养。

孩子发育不好要增加营养，病人要补充营养，老人多吃有营养的。

我们古人的观点很有道理，膏粱厚味、肥甘酒醇，往往酿成湿热，使升降失常，胃满头昏。

人是杂食动物，而非肉食动物。

古生物学家判断动物摄食种类，首先分析牙齿结构。

人有32颗牙齿：臼齿20颗，切齿8颗，犬齿4颗，从牙齿结构比例看，正常食物结构植物与动物性食物比例应为7：1。

但在灯红酒绿、杯盏交碰、饮食水平很高的今天，难免“厚味”，难免“饱食”。

养生要随意，切莫刻意 养生首先是解决健康问题，其次才是寿命问题，所谓养生都有一个“度”，前些年有句“该出手时就出手”的歌词很有影响力，“出手”谁都会，一个“该”字的潜台词是这个“度”，何时出手，什么情况下出手，就是一个适度适时。

中国儒家鼻祖孔子提出一个观点：过犹不及。

意思是，做什么事超过了做过了头，和做事欠火候达不到是一样的，就说养生，过于精心精细效果不好，过于浮皮潦草效果也不佳。

前文提到的明代大书画家董其昌，其书画艺术的影响力从明末至清一直不衰，在绘画与养生方面他悟出了一个别人皆忽略的道理，他说——“画之道，所谓宇宙在乎手者，眼前无非生机，故其人往往多寿；至于刻画细谨，为造物役者，乃能损寿，盖无生机也。

黄子久、沈石田、文征明皆大耄，仇英短命。

赵吴兴止六十余。

仇与赵，品格虽不同，皆习者之流，非以画为寄、以画为乐者也。

”把绘画当作兴趣乐事，还是受它的役使，不仅是心态，而是世界观的大事。

董其昌列举的画家得大寿的是把宇宙纳入胸臆，性情所寄乐在其间；像仇英不是这样，画山水、画人物刻画精谨细致，整天像是在制作精密仪器，成了万物的“奴役”，岁数不大就病逝了。

这里谈出养生的一个大道理，那就是清代《老老恒言》说的：“养生之道，唯贵自然，不可纤毫着意

。

<<养生聊斋>>

” 极尽精力绘画，画出的画肯定精美，用足余力养生，肢体也会灵捷，但有一关键处，都已落入“造物役者”的窠穴中。

养生就像照相，自然状态下最美、最轻松。

可我们总想更美，于是就矫揉、就造作，就摆姿势，其结果常常是画虎不成反类犬。

养生之道，唯贵自然，自然到什么程度呢？

演员进入角色后，一定是忘了自己全身心投入角色中，没有感觉自己在演戏。

养生的高境界就是生活，极其平常的生活。

有人请教学者季羨林，问他高寿的养生方法，他根本没有意识自己在养生，最后说出“不吸烟、不喝酒、不锻炼”的“三不”。

尤其“不锻炼”三字，最让如火如荼的健身养生的潮流扫兴，季羨林讲的“我没有时间也舍不得时间锻炼”，是实情。

但他一心钻在书本里，不是想通过书本

<<养生聊斋>>

内容概要

为何中国的文人通医？

其实接触古代医籍会发现，医书一如充满文采的美文，记得当年胞兄自东北回津过春节，带回清人黄元御《黄氏医书八种》，随手一翻竟被其优美文字打动，论理无酸腐之朽，辩述富慷慨之气，读医书一如读古典诗文，亦可乐享其华也。

胞兄之钻研吾仅为旁观，兄常有真知灼见述之于我，不仅心神为之振，学识为之长，于医理上亦得一二。

《养生聊斋》一书，许多观点源之于兄，亦常请教于兄，只是吾笔勤录之成文而已。

《养生聊斋》是有声之吹，未必是人人入耳之吹，养生就像用兵，“运用之妙，存乎一心”。

这也像《地道战》中的挖地道，“各村有各村的高招”。

一言蔽之，养生不应是高深的、复杂的让人紧折腾的事，本应是轻松自然甚至有些随意，倘您能在这盘心态和情境下得到健康，养生之本旨得之矣，本书本意亦在此焉。

作者简介

姜维群，今晚报社委、编委，多年来从业新闻工作，获几十项全国和天津好新闻奖。出版有《寿星妙招三十六》《读心录》《扇骨的鉴赏与收藏》《民国家具的鉴赏与收藏》等书籍。姜维民，从20世纪60年代末自学中医，1986年起跟随伤寒泰斗刘渡舟学习临床14年，1990年赴日进行医学访问并工作，2009年任北京中医药大学“教育部‘质量工程’人才培养模式创新实验区”2008级中医教改实验班校外导师，2012年起任美国加州中医药大学教授、博士研究生导师，发表有影响的论文多篇。

<<养生聊斋>>

书籍目录

养生五得(代序)第一章 春夏之养 抛却电视去寻春 春节食素清胃火 春来莫急着春装 春暖先莫减下衣
 一味避热弊害多 绿粥白水宜暑天 夏天吃苦身之福 晚睡早起过长夏 养生应知五月五 夏季养生有“三
 清” 伏天脾胃宜“淡化” 出出汗,保夏安 盛夏出汗有三忌 长夏尤宜正午眠 劝君夏来养养神第二章
 秋冬之养 秋来最宜调精神 秋高气爽莫贪“爽” 秋至要防“阴暑”来 秋深不必强饮水“白露不露”
 说秋凉“二八”穿衣不要乱 耐寒锻炼始于秋 冬将来时“冻一冻” 冬晒太阳要择时 冬阳晒晒无菌害
 冬天不可汗淋漓 暖冬室内不宜“暖”第三章 食养有方 物熟始食水沸饮 吃睡正常何须“补” 减食添
 寿君信否 得上感冒远牵腥 口有异味调脏腑 食用蔬菜求“五彩” 莫以一咸统天下 熬粥食粥讲“两候”
 想要健康食老姜 饮食不必尽信书 养生保健水为先 过节知“节” 无病邪第四章 物养有道 多多利用
 “纯天然” 做些家务也养生 锻炼可在随意间 健身来点“花架子” “金鸡独立” 益身心 “不便之便”
 手杖好 枕头内囊应讲究(上) 枕头内囊应讲究(下) 老来应备痒痒挠 摇扇身心两逍遥(上) 摇扇身心两
 逍遥(下) 手擦脚心胜良药 “摇头晃脑” 颈椎好 端坐也是健身法 闲来散步有讲究第五章 养心有术 时
 常让心打个盹儿 情志舒缓莫激昂 善良为怀仁者寿 琴是享受亦养心 下棋本是神仙乐 从容养生是书法
 黑墨团中天地宽 健康别忘脑运动 关注身体别过度 学习最是延年法 高寿可从笔端觅 精神保值寻茶趣
 心与天通随时安 学会欣赏得乐享 七情淡些病自远第六章 动静有法 打个哈欠也益身 觅得睡方百病消
 枕上摄养如仙丹 枕能养人莫轻觑 药枕养生胜大丹 闲中取静少生病 人要学会养“未病” “泄”也养
 生君知否 唾沫是宝别“唾弃” 养生重道也重术 养生要有主心骨 抑郁疲劳感冒来 避免长寿成“长受”
 第七章 养生有戒 怒恐如刃两避之 少些敌意少些病 “莫恼”便是长寿宝 长寿不可“四不顾” 背诵
 百字《养生铭》 戒欲古诗请君读 钱作本草也养生 健康如钱省着花 莫助强阳伐真气 有个“良方”君
 须记 忘掉是非心最适 把心放下病自远 养生莫忘“十六宜” 后记

<<养生聊斋>>

章节摘录

晚睡早起过长夏 在传统的养生观中，夏天的睡眠应把握晚睡早起的原则，这与太阳活动规律相吻合。夏天昼长夜短，早晨四点多天就亮了，直至傍晚八点才黑天，此时应该晚睡早起，以平安度过“长夏”。

亘古以来，动植物的生物钟皆根据太阳的活动规律形成，违反了它的规律就是“违时”。譬如当电灯出现后，等同于“白昼”延长了，及到电视、电脑的兴盛，基本上改变了入夜就寝的铁律，认为反正夜里不睡白天睡，“堤外损失堤内补”。于是出现老少两个族群的熬夜大军，一类是离退休的老年“搓麻族”，一类是年轻力壮的“上网族”，这对人体健康颇多不利。

这里所讲的“晚睡”是有前提的，是和早起相连的，同时夏天的晚睡不宜超过午夜12点。

为什么夏天讲晚睡，是说这个季节人的脏器神志都处在“长”的时候，就像植物拼命地吸收阳光茁壮成长。

但“长”并不等于不要休息，只有休息好，劳逸结合才行，而且这种“休息”由于几十万年形成的规律，夜间的睡眠要比白天“休息”获效多。

据多年来的医学研究结果显示，人体的肾上腺皮质激素和生长激素在夜间睡眠中分泌旺盛。

肾上腺皮质激素具有促进机体新陈代谢、延缓衰老的作用。

保证睡眠不仅仅是时间长度的问题，此间应该还有一个时段的问题，所以，夏天的晚睡早起应掌握在晚11时到12时之间睡，起床可根据习惯，五六点可以，7点也行，若超过8点在夏季已是“日上三竿”了。

夏日倘能坚持不熬夜，起码有两点作用，一是人的容颜靓丽，凡超过午夜12点睡觉的均可称之为熬夜，凡有熬夜习惯的人大都易生黑眼圈，过早出现眼袋；二是睡眠合规律且充足者一般享大寿。

许多英年早逝的人第一条常是生活无规律，即吃睡不定时，这是最伤人的“软刀子”，当身强力壮之时，根本感觉不到这种“透支”，一旦察觉到疾病缠身已是长期透支造成了后果。

银行卡透支可以去补填，而身体透支常使人回天无术。

正所谓：晚睡早起过长夏，容颜姣好享寿遐。

四时起居有规律，日升月恒天也夸。

养生应知五月五 在古人眼中，农历五月不是什么好月份，燕京一带有“善正月，恶五月”的谚语，五月端午吃粽子，饮菖蒲、雄黄酒，门户外挂艾蒿、菖蒲，成人挂香袋，儿童佩五毒（即五种毒虫：蝎子、蜈蚣、蛇、壁虎、蟾蜍）布做成的饰物，都是为了抵御这个“恶”字。

五月为何恶？

农历五月初一般为阳历的6月，我国进入夏季，温度升高，蚊蝇蛇蝎等异常活跃，这些对人的健康有很大的威胁。

于是在这一天饮菖蒲酒，《本草纲目》中载：“菖蒲酒，治三十六风、一十二痹，通血脉、治骨痿，久服耳目聪明。

”此酒有辟恶去毒功效，同时可袪除不祥。

将艾蒿、菖蒲等挂在门外，也是驱除虫疫的“绿色”方法。

艾蒿有一种味道，蚊虫闻而避之，菖蒲也是这样，它是天南星科多年生草本植物，含有挥发性芳香油，有提神、通窍、杀菌等作用，对治疗风寒、肺病、胃病均有较好疗效。

还有就是饮雄黄酒，雄黄被古人视为五种有毒的药材之一，饮用此酒可以增加免疫力，用它涂在小孩的耳颊口鼻上能驱瘟除瘴。

在农历五月这个细菌滋生、病毒横行的时日，用这些手段预防一下，增加免疫力，不失为古人的聪慧。

现在一说灭虫，人们立刻想到各类消毒液、杀虫剂，这类产品无一例外地都标明无毒绿色环保，想来未必。

在端午节之时，借鉴古人辟瘟、驱疫、灭虫的方法，不失为明智，起码借鉴一下这种“绿色”的理念。

<<养生聊斋>>

以前农村，夜晚驱蚊都烧艾蒿，用烟熏法驱蚊，或门口挂这类植物。

杀虫剂是用“毒”来杀虫，而用生物的办法为最佳手段。

一位小区的老者喜养睡莲，然养莲的盆缸成了蚊蝇的滋生场所，开始用定量的敌敌畏放入水中，花的生长受影响，后来在缸中养鱼，蚊虫之卵成了鱼最好的饵料，而鱼粪又增加了水土的肥力，真正实现了绿色生物链的环保链接。

五月端午是万物蕃盛的日子，怎样趋益避害是养生的大课题，在化学药物日益发达的今天，从古人的传统习俗中寻找科学益生的东西为今天服务，这或许也是“创新”。

这正是： 养生应知五月五，端午虫疫人生憊。

最是生生不息中，绿色生态是首务。

P17 - P20

<<养生聊斋>>

后记

从业新闻，酷喜诗词，痴迷书画，钟情收藏，为何又写起养生方面的书？

这些缘于胞兄姜维民对我的影响。

1966年“文革”开始，我13岁，他15岁，家被抄无学可上，父亲因心脏病、哮喘亦病休。于是父亲教我们哥几个读古诗文（书被抄走凭记忆一段一段背着教）、打算盘（父亲实业人士认为此乃必修）和练毛笔字。

家虽然被抄得很干净，他们却很“人性”地甩下一个红木算盘，“漏网”了一本帖，帖是《柳公权玄秘塔》和欧阳询《九成宫醴泉铭》的合集。

于是我们打的是同一把算盘，练的是同一本帖，至今我们兄弟仍会打算盘，字写得很相像。

父亲有病，终年不离医和药，奔心于医院间，饱尝了“求医问药”之苦之辱，眼瞅着病人如日之将暮，光亮越来越微。

从那时起，胞兄立志为医，我立志为文。

他远征黑龙江嫩江农场，我与父母被疏散到天津大港区西南隅一穷村僻壤，从此天各一方发奋读书。

自学中医谈何容易，胞兄穷四十余年精力，在古籍中爬梳，在临床中摸索。

精诚所至，入大医吕炳奎门下，并成了当代伤寒泰斗刘渡舟私淑弟子，治难病，起绝症，常有大效，终有所成。

古时就有儒医之说，凡文人大都通医，如《老残游记》作者刘鹗就是能行医、能开方、能治病的医生，还是治河、修铁路的工程专家，此等例话不胜枚举。

为何中国的文人通医？

其实接触古代医籍会发现，医书一如充满文采的美文，记得当年胞兄自东北回津过春节，带回清人黄元御《黄氏医书八种》，随手一翻竟被其优美文字打动，论理无酸腐之朽，辩述富慷慨之气，读医书一如读古典诗文，亦可乐享其华也。

胞兄之钻研吾仅为旁观，兄常有真知灼见述之于我，不仅心神为之振，学识为之长，于医理上亦得一二。

《养生聊斋》一书，许多观点源之于兄，亦常请教于兄，只是吾笔勤录之成文而已。

养生类书古人专写的很少，中国医籍可分为医经、诊法病源病机、本草、方书、伤寒金匱、温病、通论、临床各科、针灸按摩、医案医论医话、全书丛书及养生。

真正算作养生书的宋人陈直的《养老奏亲书》是第一本；明代高濂的《遵生八笺》达到高峰；清代曹廷栋著的《老老恒言》对后世影响较大，算起来行世的古代养生书仅寥寥几本。

但近些年养生类书真可谓大繁荣、大发展，一似乞儿入市肆，目不交睫亦难观其全也。

人是爱凑热闹的动物，是不是像元宵节，明知其闹却喜厕身其间，与之共闹？

难免有像南郭吹竽，虽看似热闹也貌似在吹，却属滥竽。

《养生聊斋》是有声之吹，未必是人人入耳之吹，养生就像用兵，“运用之妙，存乎一心”。

这也像《地道战》中的挖地道，“各村有各村的高招”。

一言蔽之，养生不应是高深的、复杂的让人紧折腾的事，本应是轻松自然甚至有些随意，倘您能在这盘心态和情境下得到健康，养生之本旨得之矣，本书本意亦在此焉。

此书的出版感谢刘玉虹女士、蔡颢社长及方艳编辑，同时画家曾昭国先生为之精心配画，王少杰先生刻“养生聊斋”铜印，皆为拙著增色，此并谢之。

<<养生聊斋>>

编辑推荐

《养生聊斋》编著者姜维群、姜维民。

健康是享受生活的最大前提，养生是获取健康最直接的手段，养生首先要养心，要培养“意识形态”，养生本来就不是大生产，要完成什么指标，也不是赶路，非要到达什么目的地。

“让心打个盹儿”，打盹儿不是睡觉，是假寐，是短时间的懈怠，是心在随意间的一个放弃。

说到底，“养”是调剂，不是调高；是放松，但不是放任。

所以，美国科学家富兰克林根据观察发表以下言论：“没有什么东西比过分维护健康更致命的了。

实际上，维护健康是简单的，只需适当的饮食，加强锻炼，不吸烟，不喝过量的酒。

”养生是维护健康，这个“养”字并不玄奥高深，谁若将之弄成玄学，就违背了生命的法则，生命是世界上最核心、最精彩的部分，它有它自然的属性和朴素的质地，任何繁琐华丽的装饰都是赘物。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>