

一、彭祖与养生

(一) 彭祖养生文化

彭祖相传为黄帝第八代孙，被誉为中华长寿始祖，中国第一位养生学家，代表作品，中国第一部养生学著作《彭祖经》。

彭祖生活于上古三代，是位大名鼎鼎，誉满华夏的圣贤人物，称之为“上古大贤，道家先师，中华寿神，气功开源”。传说他活了八百岁，是中国历史第1长寿之人。(2020年为彭祖诞辰4473年)

彭祖是圣人眼中的圣人，从彭祖到孔子两千多年，从孔子到现在又有两千多年。孔子之名，家喻户晓，孔子之言，到处流传，孔子的形象，何其伟大！孔子视彭祖，犹如今人视孔子，可见在两千多年前，彭祖的地位就非常显赫了。在哲人看来彭祖为得道之人，为集上古养生术大成之人，诸子百家尽管学术思想不尽相同，但多引彭祖为据，以增强其立说的权威性和说服力。可见彭祖惶惶于哲人心中，长留于哲人哲言。

彭祖之道和养生术影响很大，长期流传，历代道家或医学著作中零零散散保存着彭祖的养生学内容，彭祖的养生之道是原始社会后期人类医疗保健实践记载。其大致内容可分为彭祖摄养术，彭祖导引术，彭祖服气术，彭祖房中术等和彭祖烹调术几个方面，尤其彭祖作为烹调的创始人，受到历代厨师们的尊重，代代有传人，彭祖所首创的名肴做法，虽多数失传，但也有流传下来的。

(一) 彭祖烹饪文化

彭祖是烹饪鼻祖，厨师的祖师爷，徐州是中国烹饪文化发源地，被誉为“中华食都”，相传他因善于调制味道鲜美的雉羹（野鸡）献给尧帝食用，被尧帝封于大彭（即今江苏省徐州市）。

彭祖的“雉羹之道”逐步发展为“烹饪之道”，雉羹是我国典籍中记载最早的名馐，被誉为“天下第一羹”，《中国烹饪史略》中称彭祖“是我国第一位著名的职业厨师”，至今被尊为厨师的祖师爷，彭城也是我国唯一以厨师命名的城市。

(二) 彭祖武术文化

彭祖首开武术文化先河，彭城是中华武术发祥地之一。

4300多年前，彭祖创始武术气功导引术，追求“导气令和，引体令柔”的境界，是中国最早的古代健身术。据于学强先生介绍，在编著武术专著《新城武林》的过程中，他查阅大量资料表明，中国武术源远流长，起初的武术形态存在很强的包容性，由原国家体委武术研究院编撰的《中国武术史》印证：“早在先秦时期，便由远古的萌生发源，发展为武术形态的雏形。这一时期指从原始蒙昧时代经夏、商、周以至春秋、战国时代，及秦汉形成统一以前的时期。”

彭祖发明导引术的时代正是远古的夏商时期。

气功导引术即是中华武术形态的最早雏形。

庄子的《刻意篇》是迄今发现的最早最完整的记载彭祖以导引行气开我国气功之始的文字资料。他以形象的语言描述了彭祖气功健身法。

许多出土的浮雕、壁画、画像、石刻等历史遗存也都记载了新
祖时代先民习练气功导引术的图像，这就充分证明武术与中华
族的古代哲学、军事、教育学、医学、美学以及丰富多彩的健身术或
相互关联，或渗透其间。

于学强先生指出，新祖的气功导引术把静功（呼吸运动）与
动功（躯体运动）有机地结合起来，形成了10余种功法。

新祖的导引功法对人民祛病延年，强身健体具有很大的功
效，后世的五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳等武术功法和套
路是由此演变发展而来的。

这证实武术是我们的祖先在适应大自然的过程中产生的
也说明古人在武术发展中很早就对内外兼修有了认识和实践

由此看来，新祖的气功导引术无可非议是中国武术的雏形
和武术气功的奠基石。这在国内武术界已成定论。

因此，称新祖为中国武术文化的奠基人应确定无疑。

(四) 新祖房中文化

性文化在中国古代与儒家道家一样，有着巨大的影响，中国文化
灿烂辉煌如浩瀚，如大洋，性文化就是其中之一。

新祖，中国性文化、养生学的开山鼻祖。

新祖是古代最长寿的老人，中华养生文化创立者，也是中华厨界
祖师爷，中华武术文化鼻祖，及中国历史上最早的性学大师。

新祖是第一个发现男女性爱与人的长寿密切相关的人物。
并且经过探索和总结，概括出了一整套长寿房中秘法。

即彭祖长寿四术中的房中术。

彭祖在房室阴阳和顺方面特别注意保养阴精。

王子乔问彭祖道：“人的生气是以什么为精华呢？”

彭祖回答说：“人的生气没有比过阴精（的）……不要輕易行房事，以便调养好身体。人体腠理密固，让正气牢固地附于形体上，则内脏及各处功能就会健全，还会生什么疾病呢？”

怎样才能很好地保养阴精呢？

彭祖仍然认为：“首先要懂得阴阳变化之理。因此，保养阴精及懂得阴阳变化之理，二者是相辅相成的。”

总之，彭祖强调合于法度的男女关系如天地之自然存在，

天地因遵守正确的交接之道，所以永无終了之期。（完）

二. 老子与养生

老子是先秦时代杰出的思想家，也是道家创始人。据载老子享年160余岁，一说200余岁。不论此说是否属实，但老子的长寿是无可怀疑的。

老子的养生观点与主张，集中起来可以概括为：顺应自然，恬淡寡欲，咽津养生。

他首先主张顺应自然。老子认为：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人与自然界的关系，息息相通，顺应自然之道，适应自然界的变化，则何病能生？又何患不寿？

而后是恬淡寡欲。老子主张的恬淡寡欲，清净为上，老子说：“见素抱朴，少私寡欲”告诫人们不要贪心追求荣利，要寡欲清心，经常保持心态气畅，体泰神清的心理状态，自然可获得健身延年。

最后，老子主张：咽津养生。他平时，“叩齿漱”然后把这些津液咽下去，每日必做，久而久之，利于健康。唐代医学大家孙思邈在《千金翼方》中，把他这种咽津养生之法总结为：“服玉泉法”。

关于气功养生，他主张“至虚极，守静笃”。维持清净不乱的态度，保持旺盛的生机。他认为，口吐浊气，鼻引清气，四肢脏腑皆受其润。他说：“知神气可以长生，固守虚无以养神气，神行则气行，神往则气往。若欲长生，神气相注”。

三、庄子与养生

战国时，庄子撰写的《养生主》是一篇讨论养生问题的专门文章。“主”：有“要领”之意，“养生主”就是养生的要领，庄子的养生观点主要有以下几点：

1. 顺应自然：庄子曰：“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣！……缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”这实质上是在告诉人们，不要过分积极地追求身外之物，它不仅是难以如愿以偿，而且会摧残身心健康，因此，人们应当听从庄子的告诫：“缘督以为经。”意思是说，人们必须顺应自然的“中道”，以处理人与外物的关系，不要拼命追求外物。

2. 忘却情感：庄子在顺应自然的基础上，又进一步劝告人们要忘却情感，庄子曰：“有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以合之，必有不蘄而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑，适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县（悬）解。”庄子认为：生与死都是很自然的事，生是应时，死是必然，有什么值得悲哀的呢？人们应当认识到，喜生悲死是违反常理的，只要安于天理和常分，顺应自然和变化，解脱生老病死的苦乐，那喜伤或欢乐就不会进入人们的心怀。

3. 不为物累：就是不要因贪图外物而损害自己。这里的“物”所指范围是广泛的，可用名与利来加以概括，一个不为名利所羁绊的人，他就会获得健康而永葆青春。

顺应自然、与忘却情感两条养生要领，实质上也含有不为物累的意思，且三者是相辅相成的。

四. 华佗与养生

据记载，华佗老年时，面色还像壮年时一样，当时的人都以为他是神仙。那么华佗的养生之道究竟是什么呢？

首先他淡泊名利，品德高尚。当时，连年征战，水旱成灾，瘟疫流行，朝廷中的一些有识之士，对华佗的品行，学识很为赏识，举荐他当官，但他却婉言谢绝了，这充分表明了华佗以医为业的志向的坚定和品德的高尚。

其次，他十分重视运动保健。他认为每个人都应该进行运动锻炼，以增强体质，预防疾病，从而延年益寿。《后汉书·华佗传》载：人体欲得劳动，但不常使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。在这个原则下，华佗自创了“五禽戏”。《后汉书·华佗传》又载：吾有一术，名五禽之戏：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。

再者，持续食用有益的中草药组合配方养生保健物品，史载，华佗就曾创制了漆叶青黏散和屠苏酒等。《后汉书·方技列传》中记载华佗弟子樊阿“从佗求服食益于人者，佗授以漆叶青黏散，漆叶屑一升，青黏屑十四两，以是为率。言久服去三虫，利五脏，轻体，使人头不白，阿从其言，寿百余岁；《三国志》也有相同记载。

五. 曹操与养生

读曹操诗《龟虽寿》品味曹操的养生观

龟虽寿

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。

在中国历史上，魏武帝曹操是一位“雅爱诗章”，文武双全的政治家、军事家、文学家。《魏志》中说他：“外定武功，内兴文学。”曹操的《蒿里行》《观沧海》等诗篇，抒发了他的政治主张，反映了当时社会的民风社情，为后人所称道。同时，曹操对于传统养生之术也很有见地。宋代陶穀的《清异录》中说，曹操喜欢食疗粥养，常用黄米、牛乳、黑豆熬粥服食。

曹操现存的20余首诗歌中，有不少涉及到养生学的医理，如《精列》、《陌上桑》、《秋胡行》等，这是魏晋时，中国养生文化的昌盛在文学作品中的体现。据专家的统计，曹操的诗作中，有5首记述了养生的方法、意义等，阐发了他古朴的唯物主义思想观和形神共养，心身双修的理念。

曹操在《气出唱》一诗中，将养生导气的方法概括为：“心怡淡无所偈欲。闭门坐自守，无与期气。”意思是说：平心静气，怡淡虚无，摒弃杂念，安坐意守，才能达到颐养精气，调和气血阴阳归于平衡的状态。

曹操在《精列》诗中说，人生“莫不有终期，圣贤不能免，何为怀此忧？”认为“气绝日死，气闲日仙”，延年益寿的秘诀，就在于养气爱神。在《陌上桑》一诗中，曹操吟曰“交赤松，及羨门，受要秘道爱精神。”曹操认为养护爱护自己的精气神便能得道受益，达到颐养天年的目的。

《龟虽寿》是曹操养生诗中最精彩的一篇。在这首诗中，曹操以长寿的神龟和腾蛇为喻，说明自然界中生与死是不可抗拒的客观规律。然而，“盈缩之期，不尽在天；养怡之福，可得永年。”每个人的寿命的长短，不仅仅受自然法则的支配，只要养生有道，也可以延缓衰老，获得健康和长寿。

六、嵇康与养生。

嵇康（公元223—公元263），字叔夜，谯郡人。三国时期的文学家、思想家、音乐家。竹林七贤之一。他不愿做官，遁而隐居，与诗友伴游于山水林泉之间，以乐养志，以琴抒怀，使精神和身体得到休息。根据自己的亲身体会，嵇康写出了对后世有重大影响的《养生说》。

《养生说》指出，世上有人认为人可以不死，也有人认为人不能长寿，这两种说法都不合乎实情。“至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳，而世皆不精，故不能得之。”就是说，只要健身养生合理，人可以活到数百岁甚至上千岁；但是世人都不能精于导气养生之术，所以没有人能达到这个寿限。

嵇康认为人可以长寿，没有达到长寿是由于养生保健做得不好。虽然他说的上千岁有些夸张，但这个道理是合乎科学的。

《养生说》提出了养生的方法：“是以君子知形恃以立，神须形以存。悟生理之易失，知一理之害生，故修性以保神，安心以保身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意。泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。”

在文中，嵇康反复提到，要陶冶性情，保持胸怀坦荡，心地宁静，淡泊名利，即现在所说的，保持心理健康。然后

他提出了要进行身体锻炼，呼吸吐纳，气功导引，同时适当地服用一些有益的药物，注意饮食营养，从而使精神和形体很好结合，表里能够互济，这样才能达到延年益寿的目的。

《养生论》还分析了人们妨害养生保健效果的原因，如双目被外界之物迷惑，沉浸在歌舞美色之中；两耳为淫邪之声充斥，厚味煎熬脏腑，酒浆腐蚀肠胃，香气朽烂骨髓，喜怒扰乱正气，思虑消耗精神，哀乐祸害纯和之性，以藐小单薄的躯体，却受到多方面的攻伐；以容易耗竭的身子，却遭致内外的夹击。人身并非木石，怎么能够久长呢？

《养生论》篇幅不长，但文笔流畅，议论精辟，举例生动，影响深远，历代被许多文人和医学家引用。