

中国古代名人的9大养生法

我国古代名人特别注重养生，他们通过实践和思考，总结出了一些言简意赅的“数字”养生法，值得我们借鉴和学习。

“一德”养生法 明代养生家吕坤说：“仁者可寿，德可延年，养德尤养生之第一要义。”明确提出要把道德修养、品德仁爱作为养生之最高准则。

“二字”养生法 宋代文学家苏东坡认为，养生在于“安”、“和”二字。“安”即静心，“和”即顺心。“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。”就是说，一个人对世界万物要有“安”“和”心态，以达到物我两相宜之养生境界。

“三戒”养生法 孔子曰：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”意指养生非一朝一夕，乃贯穿于人的一生，要行为检点，了解得失。

“四法”养生法 明代医学家万密斋提出养生之法有四：“一曰寡欲，二曰慎动，三曰法时，四曰却疾。”即从保健的角度说，养生要遵从自然规律，并克服不良心态。

“五知”养生法 宋代名人周守忠说：“知喜怒之损性，故豁情以宽心；知思虑之销神，故损情而内守；知语烦之侵气，故闭口而忘言；知哀乐之损寿，故抑之而不有；知情欲之窃命，故忍之而不为。”“五知”养生，勿要使“七情六欲”宣泄。

“六节”养生法 明代医学家汪绮石说：“节嗜欲以养精，节烦恼以养神，节愤怒以养肝，节辛勤以养力，节思虑以养心，节悲哀以养肺。”养生重在养身，养身即养好人的“精、气、神”。

“七食”养生法 清代养生家石成金指出：“食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜淡些，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬；食毕再饮茶两三口，漱口齿，令极净。”饮食得当，肌体调理，是养生的重要保障。

“八乐”养生法 石成金认为人生之乐是：“静坐之乐，读书之乐，赏花之乐，玩月之乐，观画之乐，听写之乐，狂歌之乐，高卧之乐。”高尚、适宜的休闲方式，也是一种养生方法。

“九思”养生法 孔子曰：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”思无邪，养正气，养正气，乃养生之精神。