

# 古代名人的养生心得

2012-2-6

人到老年，对养生之道更是情有独钟。若能乐观旷达，自可事事无忧无虑，心神愉悦而可永年。

我国有五千年的文明史，古人对于养生之道颇有研究，历代名人大家亦有诗文谈及于此。

养神，是延年益寿的良方。世事沧桑，只要内心不为外境所动，则一切荣辱、得失都不能困扰我们，退一步海阔天空。

孔子说：“在邦无怨，在家无怨”，又说“不怨天，不尤人”，也就是说，人们尤其是老年人凡是要心平气和，惟有气和而且心平，才能健体强身，延年益寿。庄子说“心清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生”，这里说的“清”、“静”二字，强调的也是心平气和之意。

管仲说：“忧郁生疾，疾困乃死”，孟效也认为“情忧不在多，一夕能伤神”。这些见解可谓颇得养生之道，心顺情畅，自然能延缓衰老，增加寿命。

陶弘景强调：“养性之道莫久行久坐，久卧久听，莫强饮食，莫大醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓有中和，能中和者久必寿也。”强调老年人要饮食有节，行为有序，思想要豁达大度，深得养生之秘诀。

诗人白居易诗云：“自静其心延寿命，无求于物长精神。”剧作家孔尚任亦云：“愁入心头一寸热，愁转肠中肠九折。”白居易这种“不以物喜，不以己悲”的情怀，易收养延年之效。孔尚任的忠告，对于暮年之人，不无指导意义。

诗坛寿星陆游，坎坷一生，却寿高八旬又五，他对养生的学问相当关注，亦饶有所得。其诗云：“吾身本无患，卫养在得宜。一毫不加谨，百年所由滋。”他常动，好为小劳，身心得到活跃，抵御衰老的能力也大为增强。他又诗云：“读书有味身忘老，无诗三日却增忧。”年事虽高，他仍手不释卷，笔耕不辍，达到了健体强身之目的。

宋代大儒苏东坡因刚正不阿，屡遭贬谪，身心交瘁，未老先衰，于是他便秘情于养生之道。他的强身之术是，闲步常梳发，游乐多行走，开窗纳风露，以此促进肌体气血和顺通畅。

北宋名家程颢诗云：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川；时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”他认为老年人生活应当和青少年一样丰富多彩，以愉悦身心，欢度晚年。

东晋陶渊明《饮酒》诗云：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。”这首典型的养神诗，物与心融，境与意会，情趣横生。真是心中有事世间小，心中无事一床宽。这正如无门禅师所说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

被誉为“一代文星兼寿星”的清代诗人袁枚，他的诗“老行万里全凭胆，吟向千峰屡掉头。总觉名山似名士，不蒙一见不甘休。”道出了他之所以长寿，主要在于长期进行旅游得到锻炼的结果。

家中人和，对老年人来说也具有特殊的重要性。诗圣杜甫有诗云：“老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩。”温馨的家庭，给了处于安史之乱中颠沛流离的诗人至纯至厚的情和爱，使他晚年过得悠然自得。

养生之道是一门大学问，希望以上这些古人的心得对老年人的晚年生活有所助益。

（文章来源，好大夫在线）