

道家养生的精髓

<p> 适宜的生活规律《上古天真论》中说：“食饮有节，起居有常。”饮食不节可以伤形，即“形食味……味伤形”；起居失常也可以伤形，即“暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄”；房事不节，尤能耗伤精血致形败神伤。因此我们不可暴饮暴食，过食肥甘厚味，不可房劳过度。要有适宜的生活规律，达到“正气存内，邪不可干”。

调养精神《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。七情过度，精神过用，可以伤神，以至形体损伤。《素问·上古天真论》云：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”要求我们少思寡欲、胸怀宽广、乐观，以避免过度的精神刺激，使精神始终保持正常状态，从而使神明而形安。

劳逸适度《素问·宣明五气论》中有“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋”之说，疲劳过度会影响健康。然而，不劳动同样会影响健康。华佗云：“欲得劳动，但不当使极耳。动摇则气谷得消，血脉流通，病不得生。”说明适当的体力劳动，不但能够锻炼体格，使精神充沛，而且有预防疾病的积极意义。

除了以上三点外，还有就是避其邪气，也就是避免外邪对形体的损害。还应运用气功强身。气功具有舒利筋骨、强身健体、充实精力的功效，起到正气存内、精神内守等良好作用。

道家养生的精髓在于调摄自身的精气，控御自身的情志，以维持平和的状态，颐养天年，可以度百岁而动作不衰。

</p><p></p><p>下载本文pdf文件</p>