

曾国藩独特的养生法

辽宁 刘 锴

在中国近代史上，曾国藩绝对算得上是响当当的人物，他是清朝著名的军事家、理学家、政治家、书法家、文学家，晚清“中兴四大名臣”之一，湘军之父，官至两江总督、直隶总督、武英殿大学士，封一等毅勇侯，谥曰文正。毛泽东对其极其推崇：“予于近人，独服曾文正！”

虽然很多人都知道曾国藩一生处世高明、颇有心得，但却很少有人知道他养生有术。

养生观之一：君逸臣劳。曾国藩崇尚道家养生思想——精神修炼法。他认为：“省思虑，除烦恼，君逸之谓也；行步常勤，筋骨常动，臣劳之谓也。”曾国藩所说的“君逸”即是养心，意即清心寡欲，胸怀坦荡；“臣劳”即肢体常动，经常锻炼，才能保持健康。“君逸”是“静养”，“臣劳”是“动养”。可见，曾国藩非常重视劳逸结合的养生之法。

养生观之二：惩忿窒欲。曾国藩认为：“养生之道，莫大于‘惩忿窒欲，少食多勤’。”“惩忿”意即少生气；“窒欲”意即多节俭。这句话的意思是：体质强壮者就好像富人，因戒奢侈而更加富有；体弱者如穷人，因节俭吝啬而自我保全。曾国藩认为，“养生以少恼怒为本”，经常生气对健康影响很大。在长期的军旅生涯中他始终坚持“少恼怒”。

养生观之三：不药为药。曾国藩受家庭熏陶，反对动辄用丹药治疗，他认为“治身当以‘不药’二字为药”。他在寄给儿子的信中说：“尔虽体弱多病，然只宜清净调养，不可妄施攻治”。曾国藩到了晚年也极少用药，只是采取“无为”的静养方法来保养身心。

养生观之四：勤寿逸亡。曾国藩认为，人若高寿，必须做到经常有事做。整天无所事事，游手好闲，必然短寿。因此，他一生心力劳苦，踏实做事，自创了“五到”之说（身到、心到、眼到、手到、口到），以勤自励，以苦为乐，并直

言：“君子有三乐”，其一就是“勤劳而后憩息”。他在给友人的信中说：“古时圣君贤相，盖无时不以勤劳自励。为一身计，则必操习技艺，磨练筋骨，困知勉行，操心危虑，而后可增智慧而长才干……勤则寿，逸则亡”。繁忙多高寿，这是很多人公认的长寿之法。

养生观之五：食眠得法。曾国藩认为，吃饭睡觉虽是小事，但对身心健康的影响很大，“养生之道，当于食眠二字悉心体验。食即平日饭菜，但食之甘美即胜于珍药也。眠亦不在多寝，但实得神凝梦甜，即片刻亦足摄生矣”。可见曾国藩对饮食睡眠是多么重视。有一次，曾国藩在谈到儿子曾纪泽时说：“纪泽身体亦弱，事教以专从眠食二字上用功。眠所以养阴也，食所以养阳也。养眠贵有一定时刻，而戒其多思；养食亦贵有一定时刻，而戒其过饱”。眠食得法，食甘梦甜，这是曾氏独创的另一养生之道。

养生观之六：矢不间断。曾国藩很注重体育锻炼，他认为强健筋骨是养生的常态之法。他曾经给家族晚辈立下一个“日常六功课”规矩，即每天必做六件事，“一曰饭后千步，一曰将睡洗脚，一曰胸无恼怒，一曰静坐有常时，一曰习射有常时，一曰黎明吃白饭一碗，不沾点菜”，而且身体力行。史料记载，曾国藩“饭菜后三千步近日试行，自矢永不间断”。毛泽东曾师法“曾文正公临睡洗脚，食后千步之法，得益不少”。

养生观之七：临字弈心。曾国藩养生还有一个过人之处：以写字、对弈来养心。曾国藩把写字作为培养忍耐功夫、怡养身心的一种方法，“每日临一百字，将浮躁处大加收敛。心以收敛而细，气以收敛而静。于字有益，于身、于家也有益”。曾国藩酷爱围棋，军务政务之余，他通过对弈来转换脑筋，放松精神，镇定情绪，收敛心神。

主管 国家中医药管理局
主办 中国中医药出版社
 100013,北京市朝阳区北三环东路 28 号
 易亨大厦 16 层
 中国民间中医医药研究开发
 协会
 100027,北京市东城区东中街 22 号楼

主编 王国辰
副主编 张年顺 芮立新
编辑出版 中国中医药出版社
 中国民间疗法编辑部

地址 北京市朝阳区北三环东路 28 号
 易亨大厦 1602 室

邮编 100013
电话 010-64405732
 64405735

电子信箱 zgmjlf@periodicals.net.cn
 zgmjlf@163.com
 zgmjlf98@126.com

印刷 北京时捷印刷有限公司
出版日期 2013 年 5 月 28 日
发行 国内:北京报刊发行局
 国外:中国国际图书贸易总
 公司
 (代号:M6511)

订购 全国各地邮电局
 邮发代号 82-695

定价 每册 9.00 元
 全年 108.00 元

广告许可 京朝工商广字第 0094 号
刊名题字 赵朴初
中国标准连续出版物号
 ISSN 1007-5798
 CN11-3555/R

本期责任编辑 刘敬伟

关于网上阅读本刊全文的说明:

本刊为“中国核心期刊(遴选)数据库”、“中国期刊全文数据库”、“中国学术期刊综合评价数据库”及“中文科技期刊数据库(全文版)”全文收录期刊,登录各数据库的网址:www.wanfangdata.com.cn 或 www.cnki.net 或 www.cqvip.com 即可下载或网上阅读本刊文章。

民间养生拾贝

曾国藩独特的养生法 刘 锴(卷首页)

名医经验

戴恩来教授用温肾汤治疗激素不敏感性慢性肾炎 23 例 张海香(5)
 彭景星从痰瘀论治肿瘤经验 彭慕斌 彭应涛 指导:彭景星(6)

特色疗法

· 针刺疗法 ·
 深刺颞髁穴在面部疾病中的应用 王守平 魏贺彬 陈彦来(8)
 针刺单穴治疗落枕 22 例 于晓芳(9)

· 指针疗法 ·
 气滞血瘀型痛经急症指针治验 1 例 明 荷(9)

· 针刀疗法 ·
 自制剑头状针刀治疗手部狭窄性腱鞘炎 37 例 修士宽(10)

· 穴位贴敷 ·
 加减大黄牡丹汤穴位贴敷治疗下肢静脉曲张 30 例 彭果然 刘 鑫 黄 艳(11)

· 外敷疗法 ·
 复方雷公藤关节止痛膏治疗风湿寒性关节痛 50 例 喻成权 袁作武(12)

· 导入疗法 ·
 丹参离子导入治疗视网膜静脉阻塞 31 例 何 燕 关荣艳 杨玉萍(13)
 中药面膜超声波导入治疗中度寻常性痤疮 60 例 秦建文 宋志刚(14)

· 红外线疗法 ·
 红外线照射预防外周中心静脉置管术后无细菌性静脉炎的研究 孙 梅(15)

· 灌肠疗法 ·
 盆腔炎性疾病后遗症中医治疗 陈建宾(16)

· 功能锻炼 ·
 康复锻炼促进肩周炎康复 王 迪(17)

· 疗法并举 ·
 湿疹纳米乳膏联合刺络拔罐治疗慢性局限性湿疹 45 例 汪海珍 张 蓉 杨志波(18)
 穴位贴敷配合推拿治疗小儿厌食症 31 例 王玉荣 高林花 姜成林(20)
 中药浴足配合耳穴压豆治疗失眠 16 例 燕玉芹(21)
 头穴透刺加超激光照射星状神经节治疗偏头痛 42 例 鲜于运才 左晓峰(22)
 针灸配合指压攒竹穴治疗顽固性呃逆 144 例 季卫明 庄新娟 于丽娟(23)
 针刺配合穴位贴敷治疗梅核气 98 例 王会丽(24)
 短刺法配合温和灸治疗肱骨外上髁炎 30 例 王英淑 张全霞 殷丽红(25)
 针刀松解法结合液压扩张疗法治疗冻结肩 126 例 韩 凌 张利平 车秋芬(26)
 放血加拔罐治疗带状疱疹 50 例 涂慧英 李鸿雁 王友芳(27)

方药应用

· 自拟经验方 ·
 健脾祛风方治疗儿童特应性皮炎 60 例 翁树林(29)
 壮骨化痰汤治疗腰椎间盘突出症 52 例 周建文 韩奉贞(30)
 通脑液治疗急性脑梗死 50 例 张培义(31)
 消积清肺饮治疗肺癌临床应用举隅 孙兴亮 姜玮玮 韩振军(32)
 中医药治疗外阴瘙痒 90 例 李春梅(33)
 仙鹤草治疗窦性心动过缓 张 凤 张 谦(34)
 辨证治疗中风后顽固性呃逆的体会 魏 巍(35)

· 古方今用 ·
 半夏泻心汤和逍遥散并用治疗慢性胆囊炎 78 例 牛胜利(36)
 半夏泻心汤加味治疗糖尿病胃轻瘫 38 例 张海涛 付春宏(37)
 中药治疗不明原因发热验案一则 孙 赫(38)

· 成药应用 ·
 治疗头痛的中成药简析及丹珍头痛胶囊临床观察 王双玲 张 峰(39)
 丹参酮 II A 磺酸钠注射液治疗冠心病心绞痛 29 例 王政刚 赵芯铭(40)
 茵栀黄颗粒治疗足月新生儿高间接胆红素血症 40 例 蔺建英(41)

内外兼治

针刺配合内服中药治疗颈性眩晕 40 例 易献春 廖卫明(43)
 针药并用治疗急性膀胱炎 39 例 王 雪 张 洋 通讯作者:史耀勋(44)
 中药辨证论治结合推拿治疗乳腺囊性增生病理效观察 李幸运(45)

中西医结合

- 中西医结合治疗反流性食管炎 60 例 葛新萍(47)
- 阿托伐他汀钙联合血府逐瘀口服液治疗颈动脉粥样硬化斑块 宋金梅(48)
- 中西医结合治疗急性胆源性胰腺炎 18 例 张永辉 刘伟 宋新梅等(50)
- 中西医结合治疗尺桡骨双骨折 156 例 冯业进 孙永强(51)
- 中西医结合治疗慢性非萎缩性胃炎 46 例 刘喜梅(52)

经验交流

- 艾灸法对儿童防病保健的作用 张振胜(54)
- 临床用药必须注意安全合理有效 马少波(55)
- 足太阳膀胱蓄血证刍议 崔志文(57)

民族医药

- 藏牦牛股骨粉加味治疗骨质疏松 李加宗 吉(58)

临床报道

- 扶正防癌口服液辅助治疗结肠癌肝转移的临床实验研究 薛幼平(59)
- 门诊处方点评在合理用药中的实践与意义 王响华 胡佳惠 通讯作者:管小江(61)
- 113 例新生儿窒息的复苏及护理体会 柳小美 曾令秀(63)
- 肝硬化并发自发性腹膜炎 90 例 张小钦(64)
- 锁定钢板外固定术治疗跟骨骨折的临床观察 王占海(65)
- 股骨干骨折钢板固定术后钢板断裂原因分析 李斌(66)
- 血液透析室医院感染预防与控制 王新红 刘文明 王君(67)

中药研究

- 传统中药的定性和定量分析浅议 赵小艳 朱广伟(68)
- 浅谈金银花的化学成分、药理作用和实用价值 陈雅文(70)

临床调护

- 骨外科大手术后肺部感染的因素与护理对策 陈淑玲 李红(71)
- 慢性胃炎的情志护理及饮食调护 陈晓辉(73)

饮食疗法

- 中药食疗缓解女性生理期困扰 周澜(74)

综述

- 环跳穴临床运用刍议 高欣(75)
- 中药在褥疮治疗中的应用进展 覃华勤(77)
- 原发性高血压病的情致因素及相关治疗 李晨钰 指导:戴雁彦(79)

单方验法

- 治疗夜咳偏方 于晓杰(24)
- 预防小儿鹅口疮小偏方 张伟伟(25)
- 治痹证临证一得 亢诚(30)
- 食盐泡足治冻疮 孙亚威(34)
- 自制中药膏治疗手足干裂 李国香 法莉莉(56)
- 中药偏方治疗小儿疳子 于晓丽 崔东红 鞠敏霞(56)
- 山楂小方数则 刘德志(57)
- 无花果代茶饮治疗慢性高血压 闫华(57)
- 蚯蚓催乳 牛英华 于洪海 初强(67)
- 治疗乳头破裂溃烂验方 刘洪强(76)
- 朴硝皂角治疗老年性便秘 38 例 林乐娟 赵堂忠 宫文玲(81)
- 普鲁卡因治疗皮肤瘙痒 26 例 张莉(81)

广告

- 刘吉颈项肩腰痛、类风湿病综合培训班 (7)
- 诚邀基层医疗同仁合作 (10)
- 第 22 次全国特色医疗名医学术交流暨风湿骨病论坛通知 (19)
- 中华中医药学会第十一届全国中医难治病学术研讨会征文通知 (19)
- 好消息不容错过 (20)
- 中医系列—临床疼痛培训班 (28)
- 《中国民间疗法》过刊杂志 (38)
- 特色诊疗培训班面向全国招生 (46)
- 无药疗法特色医疗研修班常年招生 (78)
- 《中国民间疗法》杂志征文通知 (封二)

本期导读

恶性肿瘤是严重威胁人类健康的疾病之一,很多恶性肿瘤的生存年限都非常短,西医临床主要以手术、放疗、化疗等方法治疗。《彭景星从痰瘀论治肿瘤经验》和《消积清肺饮治疗肺癌临床应用举隅》两篇文章都是以中医药方法治疗肿瘤。彭景星为荆楚名医,消积清肺饮来自于基层医生的自拟方,但两者都认为肿瘤的形成与痰瘀密不可分,从痰瘀入手组方治疗,体现了中医辨证论治的特点。但肿瘤为根深难拔之病,非药大力宏之品不足以解决问题。

艾灸法是古代中医常见的治病和保健方法之一。《扁鹊心书》说:“保命之法,灼艾第一。”《艾灸法对儿童防病保健的作用》一文,作者从常见儿童保健穴位入手,介绍不同穴位的不同保健作用、常见艾灸方法及注意事项,值得关注。

一提起核桃承气汤、抵当丸、抵当汤等《伤寒论》的经方,大家的第一反应就是治疗足太阳蓄血证或足太阳膀胱腑证的经典方剂。《足太阳膀胱蓄血证刍议》一文,笔者从《伤寒论》106、124、125、126 等条文中关于三方的症状、治则、用药上分析,认为三方都远离太阳病,而更类似阳明病。看来我们在学习和工作中要深入研究经文,勤于思考,不要人云亦云。当然这也是一家之言,我们欢迎大家展开讨论。

本刊启事

来稿凡经本刊使用,如无特殊声明,即视作投稿者同意授权本刊及本刊合作媒体进行信息网络传播及发行。特此告知。

《中国民间疗法》杂志编辑部

CHINA'S NATUROPATHY

Vol. 21 No. 5 May 2013

ISSN 1007-5798 CN 11-3555/R

Responsible Institution

State Administration of Traditional
Chinese Medicine of the People's
Republic of China

Sponsor

China Press of Traditional Chinese
Medicine
China Association of Research
& Development on Traditional Chinese
Medicine

Editor & Publisher

Editorial Board of China's Naturopathy

Editor-in-Chief

Wang Guochen

Assistant Editor-in-Chief

Zhang Nianshun, Rui Lixin

Managing Editor

Liu Jingwei

English Editor

Liu Jingwei

Printing

Beijing shijie Printing Co., Ltd

CSSN ISSN 1007-5798

CN 11-3555/R

Publication Date

May, 28th, 2013

Domestic Distribution

Beijing Newspapers and Periodicals
Distributing Bureau, all local post
office of China

Overseas Distribution

China International Book Trading
Corporation

Address

No. 28 Beisanhuan East Road,
Chaoyang District, Beijing

Post Code 100013

Tel (010)64405732 64405735

E-mail: zgmjlf@periodicals.net.cn

zgmjlf@163.com

zgmjlf98@126.com

CONTESTS IN BRIEF

- Professor Dai En-lai's Experience in Treating Chronic Nephritis of Vormone
Insensitivity by Wenshen Decoction ZHANG Hai-xiang(5)
- Professor Peng Jing-xing's Experience in Treating Tumor from Phlegm and
Blood-Stasis PENG Mu-bin, PENG Ying-tao, PENG Jing-xing (6)
- Twenty-two Patients with Strained Neck Treated by Acupuncture
..... MING He(9)
- Thirty Patients with Vein Thrombus Treated by Acupoint Sticking of
Modified Dahuang Mudan Decoction
..... PENG Guo-ran, LIU Xin, HUANG Yan(11)
- Thirty-one Patients with Infantile Anorexia Treated by Point-application and
Massage WANG Yu-rong, GAO Lin-hua, JIANG Cheng-lin(20)
- Sixteen Patients with Insomnia Treated by Feet Bath with Herbs and Pressing
Ear Acupoints with Beans YAN Yu-qin(21)
- One Hundred and Forty-four Patients with Intractable Hiccup Treated by
Acupuncture and Pressure on Cuanzhu Point
..... LI Wei-ming, ZHUANG Xin-juan, YU Li-juan(23)
- Ninety-eight Patients with Globus Hystericus Treated by Acupuncture and
Point-application WANG Hui-li(24)
- Fifty Patients with Herpes Zoster Treated by Bloodletting and Cupping
Therapy TU Hui-ying, LI Hong-yan, WANG You-fang(27)
- Sixty Patients with Children Atopic Dermatitis Treated by Jiangpi Qufeng
Decoction Weng Shu-lin(29)
- Fifty-two Patients with Lumbar Disc Herniation Treated by Zhuanggu
Huayu Decoction Zhou Jian-wen, Han Feng-zhen(30)
- Fifty Patients with Acute Cerebral Infarction Treated by Tongnao Decoction
..... ZHANG Pei-yi(31)
- Seventy-eight Patients Chronic Cholecystitis Treated by Banxia Xiexin
Decoction and Xiaoyao Powders NIU Sheng-li(36)
- Thirty-eight Patients with Diabetic Gastroparesis Treated by Modified Banxia
Xiexin Decoction ZHANG Hai-tao, FU Chun-hong(37)
- Forty Patients with Cervical Vertigo Treated by Acupuncture and Herbs
..... YI Xian-chun, LIAO Wei-ming(43)
- Thirty-nine Patients with Acute Cystitis Treated by Acupuncture and Herbs
..... WANG Xue, ZHANG Yang, SHI Yao-xun(44)
- Sixty Patients with Reflux Esophagitis Treated by Integrative Chinese and
Western Medicine GE Xin-ping(47)
- Forty-six Patients with Chronic Non-atrophic Gastritis Treated by Integrative
Chinese and Western Medicine LIU Xi-mei(52)