



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

第5章 从《论语》谈孔子的养生之道

主讲：王长松

东南大学医学院
东南大学附属中大医院
2014年9月第8版



第5章 从《论语》谈孔子的养生之道

- 1、为何从孔子谈起
- 2、孔子与精神养生
- 3、孔子与饮食养生
- 4、孔子与娱乐养生
- 5、孔子与起居养生



1、为何从孔子谈起

- (1) 孔子是世界最为著名的文化名人
- (2) 孔子是当时十分少见的长寿老人
- (3) 孔子的养生方法可学可用
- (4) 孔子的养生之道有文字记载
- (5) 孔子不是医生



(1) 孔子是世界最为著名的文化名人

孔子，名丘，字仲尼。中国春秋末期的思想家和教育家，儒家思想的创始人。孔子集华夏上古文化之大成，被后世尊为“至圣先师”、“万世师表”。是世界最著名的文化名人之一。



(1) 孔子是世界最为著名的文化名人

“孔子者，中国文化之中心也，无孔子则无中国文化。自孔子以前数千年之文化，赖孔子而传；自孔子以后数千年之文化，赖孔子而开。”

——柳诒徵·《中国文化史》

“在中华民族的‘共同文化’与‘共同心理’的形成和发展过程中，起了最重要、最巨大作用的是孔子。”

——张岱年·《孔子与中国文化》



(1) 孔子是世界最为著名的文化名人

孔子及其儒家思想对中国有深远的影响。

孔子是中华文化的代表。

他立人极，树立中国人最高的人格标准；

著六经，奠定了中华文化的根基。



(2) 孔子是当时十分少见的长寿老人

孔子生于公元前551年，卒于公元前479年。享年73岁。

2500多年前，物质匮乏，生存环境不佳，没有医疗条件。

人生七十古来稀。2000年前更稀少。

在周游列国的艰难历程中，曾被多次驱赶，遭遇穷困。

命运不顺，生活困难。73岁，在当时确属高龄。



(2) 孔子是当时十分少见的长寿老人

孔子子孙及儒家传人多有长寿者：

孔伋（公元前483年～公元前402年），82岁；

孟子（公元前372年～公元前289年），84岁；

荀子（公元前313年～公元前211年），103岁；

朱熹（1130年～1200年），71岁；

.....



(3) 孔子的养生方法可学可用

孔子崇尚“有教无类”、“诲人不倦”，向各阶层人士宣传教育，传播自己的各种主张。其养生之道简单易学，切合实用。其与道家、佛家的“出世养生观”有本质差别。

孔子的养生修身观也是一种高尚的道德观。融道德修养与养生之道于一体。体现了超前的健康观。



(4) 孔子的养生之道有文字记载

孔子的养生之道体现在他言行之中；而孔子的言行集中体现在《论语》之中。

《论语》是儒家学派的经典著作之一，共二十篇。由孔子的弟子及其再传弟子编撰而成。它以语录体和对话文体为主，记录了孔子及其弟子的言行，体现了孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则等。

《论语》教人为君子，是人生的教科书。



(5) 孔子不是医生

医者长寿，天经地义，不会令人惊奇。有医药知识，养生秘诀。如

晋•王叔和（201~280年），79岁；

唐•孙思邈（581~682年），101岁；

明•李时珍（1518~1593年），75岁；

清•叶天士（1667~1746年），79岁；

清•郑寿全（1824~1911年），87岁；

.....



(5) 孔子不是医生

不是医生，不依赖医药的呵护，同样能长寿健康，其养生经验值得效法。



2、孔子与精神养生

(1) 乐而忘忧

(2) 仁者长寿



(1) 乐而忘忧

智者乐水，仁者乐山；智者动，仁者静；智者乐，仁者寿。

——《论语·雍也》

君子坦荡荡，小人长戚戚。

——《论语·述而》

君子不忧不惧。

——《论语·颜渊》



(1) 乐而忘忧

学而时习之，不亦说（悦）乎！有朋自远方来，不亦乐乎！

——《论语·学而》

饭疏食、饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。

——《论语·述而》

发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至矣。

——《论语·述而》



(2) 仁者长寿

夫子之道，忠恕而已矣。

——《论语·里仁》

己所不欲，勿施于人。

——《论语·颜渊》

君子成人之美。

——《论语·颜渊》



(2) 仁者长寿

躬自厚而薄责于人，则远怨矣。

——《论语·卫灵公》

泛爱众，而亲仁。

——《论语·学而》



3、孔子与饮食养生

食不厌精，脍不厌细。食饔而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。不撤姜食，不多食。

——《论语·乡党》



3、孔子与饮食养生

祭肉不出三日，出三日，不食之矣。

——《论语·乡党》

食不语，寝不言。

——《论语·乡党》



4、孔子与娱乐养生

通过各种娱乐活动，使人心情舒畅，消愁解闷，解除疲劳，气血流通，从而改善生理功能，达到保健祛病、延年益寿的目的。



(1) 音乐

子与人歌而善，必使反之，而后和之。

——《论语·述而》



(2) 射箭

君子无所争，必也射乎。揖让而升，下而饮，其争也君子。

——《论语·八佾》

射不主皮，为力不同科，古之道也。

——《论语·八佾》



(3) 旅游

旅游是一种全方位的养生方法。通过旅游，能够领略自然风光，增长人文知识；陶冶情操，锻炼体魄；呼吸新鲜空气，获得精神享受。

孔子喜爱旅游。



(3) 旅游

智者乐水，仁者乐山；智者动，仁者静；智者乐，仁者寿。

——《论语·雍也》

子在川上曰，逝者如斯夫，不舍昼夜。

——《论语·子罕》



5、孔子与起居养生

通过合理安排起居作息，妥善处理生活细节，保持良好生活习惯，建立符合生物节律的活动规律，以保证身心健康、延年益寿的方法，称为生活起居养生法。包括衣食住行各个方面。



(1) 穿着

褰裘长，短右袂。

——《论语·乡党》

必有寝衣，长一身有半。

——《论语·乡党》

狐貉之厚以居。

——《论语·乡党》



(2) 睡眠

寝不尸，居不容。

——《论语·乡党》

曲肱而枕之。

——《论语·乡党》

食不语，寝不言。

——《论语·乡党》



(3) 房事

饮食、男女，人之大欲存焉。

——《礼记》

少之时，血气未定，戒之在色。

——《论语·季氏》



(4) 其他生活细节

非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。

——《论语·颜渊》

富与贵，是人之所以欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所以恶也；不以其道得之，不去也。

——《论语·里仁》

益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚游，乐晏乐，损矣。

——《论语·季氏》