

单位代码	10445
学号	2012020633
分类号	K235
研究生类别	全日制硕士

山东师范大学

硕士学位论文

(学术学位)

论文题目 魏晋南北朝养生文化研究

学科专业名称 中国史

申请人姓名 曹雪

指导教师 仝晰纲 教授

论文提交时间 2015 年 6 月 9 日

独 创 声 明

本人声明所呈交的学位论文是本人在导师指导下进行的研究工作及取得的
研究成果。据我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其
他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包含为获得_____（注：如没有
其他需要特别声明的，本栏可空）或其他教育机构的学位或证书使用过的材料。
与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并
表示谢意。

学位论文作者签名：曹雪

导师签字：左时兴

学位论文授权使用授权书

本学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，有权保
留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅。
本人授权学校可以将学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，
可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文。（保密的学位论文
在解密后适用本授权书）

学位论文作者签名：曹雪

导师签字：左时兴

签字日期：2015年6月9日

签字日期：2015年6月9日

单位代码	10445
学号	2012020633
分类号	K235
研究生类别	全日制硕士

山东师范大学

硕士学位论文

论文题目 魏晋南北朝养生文化研究

学科专业名称	中国史
申请人姓名	曹雪
指导教师	仝晰纲 教授
论文提交时间	2015年6月9日

目录

中文摘要.....	1
Abstract.....	3
绪论.....	1
(一) 选题理由及意义.....	1
(二) 研究现状及趋势.....	4
(三) 学术要点.....	8
一、魏晋南北朝养生文化源流.....	10
(一) 魏晋南北朝之前的养生文化.....	10
1. 先秦时期的养生文化.....	10
2. 两汉时期的养生文化.....	12
(二) 魏晋南北朝的时代特征.....	13
1. 天灾人祸连绵不断.....	13
2. 门阀士族主导社会.....	14
3. 区域经济恢复发展.....	14
4. 民族融合程度加深.....	15
5. 文化成就丰富多元.....	15
二、魏晋南北朝的养生流派.....	16
(一) 儒家养生.....	16
1. 儒家养生思想.....	16
2. 儒家养生方法.....	17
3. 儒家养生代表人物.....	18
(二) 道教养生.....	19
1. 道教养生思想.....	19
2. 道教养生方法.....	20
3. 道教养生代表人物.....	23
(三) 佛教养生.....	24
1. 佛教养生思想.....	24
2. 佛教养生方法.....	24
3. 佛教养生代表人物.....	26

(四) 玄学养生.....	27
1. 玄学养生思想.....	27
2. 玄学养生方法.....	28
3. 玄学养生代表人物.....	28
(五) 中医养生.....	29
1. 中医养生思想.....	30
2. 中医养生方法.....	31
3. 中医养生代表人物.....	32
三、魏晋南北朝社会生活与养生.....	34
(一) 衣食住行与养生.....	34
1. 衣与养生.....	34
2. 食与养生.....	35
3. 住与养生.....	37
4. 行与养生.....	37
(二) 文学艺术与养生.....	38
1. 文学与养生.....	38
2. 艺术与养生.....	41
(三) 娱乐活动与养生.....	44
1. 竞技活动与养生.....	44
2. 益智活动与养生.....	45
3. 自娱活动与养生.....	46
(四) 岁时节令与养生.....	48
1. 元日与养生.....	48
2. 寒食节与养生.....	49
3. 三月三与养生.....	50
4. 端午节与养生.....	51
5. 重阳节与养生.....	52
四、魏晋南北朝养生文化的时代特征及意义.....	54
(一) 时代特征.....	54
1. 养生内涵多元性.....	54

2. 养生方法创新性.....	56
3. 玄学养生风尚性.....	57
4. 道教养生主导性.....	57
(二) 意义.....	58
1. 养生史上承前启后的作用.....	58
2. 对隋唐及后世养生文化的影响.....	58
3. 局限性.....	59
结语.....	62
参考文献.....	64
致谢.....	75
攻读硕士学位期间发表的学术论文及参编著作.....	76

中文摘要

养生，即保养生命，以达到延年益寿的目的。早在原始社会时期我们的祖先便已开始了带有目的性的养生活动，这在历史上是有迹可寻的。春秋战国时期是我国传统养生文化史上的第一个黄金时代，这一时期诸子并兴、百家争鸣，各家从自身角度发表不同的养生观点，为养生文化的兴盛提供了有利的社会条件。经过秦汉的积聚和沉淀，到了魏晋南北朝时期，养生文化迎来了第二个发展高峰，这与当时的政治经济状况和社会文化背景是紧密相关的。这一时期的养生文化内容丰富多样，养生流派众多，形成了各具特色的养生思想和养生方法，并在相互交流中融合吸收，为后世留下了许多宝贵的养生文化遗产。魏晋南北朝时期社会生活领域的养生活动，由于参与对象的多元性和其稳定的历史继承性，其养生文化内涵也非常值得重视。魏晋南北朝养生文化的多元性和丰富性决定了其必然是好坏兼有、精芜并存的，需要我们以辩证的方法来分析。

本文主要从以下四个部分对魏晋南北朝养生文化进行了论述。

第一部分考察了魏晋南北朝养生文化的源流。通过追溯先秦、秦汉时期的养生文化，厘清了魏晋以前养生文化的发展脉络，认为先秦、秦汉时期养生家的养生思想和养生实践为魏晋南北朝养生文化的繁荣奠定了基础；同时，对于对魏晋南北朝养生文化的形成有直接影响的政治制度、社会经济和思想文化等分别进行了考察，总结出魏晋南北朝特殊的社会状况是形成其多元化养生文化的特殊历史背景所在。

第二部分着重论述了魏晋南北朝主要的养生流派。对儒家、道教、佛教、玄学和中医等五个养生流派的养生思想、养生主张、养生方法和养生代表人物及其著作进行了分别论述，比较清晰地归纳了各家养生文化的要领和特色，即儒家养生注重“德养”，道教养生注重“形养”，佛教养生注重“心养”，玄学养生注重“神养”，中医养生注重“药养”的特点。与此同时，这一章也是本文的主要章节。

第三部分着重论述了魏晋南北朝时期社会生活领域的养生文化状况，涉及到衣食住行、文学艺术、娱乐活动、岁时节令等方面的养生内容，这其中包含的养

生文化是丰富多彩的，它由各社会阶层尤其是中下层民众的养生文化活动凝聚而成，是魏晋南北朝养生文化中内容最庞博繁杂的组成部分，也是非常值得深入研究的内容。与此同时，这一章也是本文的重要章节。

第四部分总结了魏晋南北朝养生文化的时代特征与意义。魏晋南北朝养生文化的时代特征主要体现在养生内涵的多元性、养生方法的创新性、玄学养生的风尚性和道教养生的主导性等方面，这也是魏晋南北朝养生文化在几千年历史长河中引人注目的原因所在。魏晋南北朝养生文化在历史上发挥着承前启后的作用，并对隋唐及后世都产生了意义深远的影响。与此同时，魏晋南北朝养生文化也存在不合理之处，本文同样对其局限性进行了分析判断，做到了科学合理、辩证看待。

关键词：魏晋南北朝；养生文化；道教养生

Abstract

Health preservation, namely adopt various measures to preserve health to achieve the purpose of prolonging life. Way back in the period of primitive society, our ancestors began to carry on some activities about health preservation with the purpose of nourishing life, which was clearly documented in history. The Spring and autumn and the Warring States period was the first golden age in the history of Chinese traditional health preservation culture. In this period, numerous thinkers and contention of hundreds schools of thought appeared, each expressed it's own point of view on the theme of life nourishing and health preservation, which provided a favorable social condition for the prosperity of the culture of health preservation in the later time. Through the accumulation and precipitation of the Ch'in and Han Dynasties, when the time comes to Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties, health preservation culture reached to the second development peak of traditional history of health preserving culture, which was closely related with the prevailing political economic status and the special social and cultural backgrounds. The content of health preservation culture was rich and colorful and the schools was multitudinous and numerous, which formed a lot of different thoughts and methods about life nourishing. They absorbed each other during the process of communication to and learning from the other side, as a result, it left behind many cultural heritage for future generations about health preservation. Due to the diversity of involved people and the stability of the historical inheritance, the health preservation culture in the field of social life during the period of Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties was very worthy of attention as well. The connotation of life nourishing culture in Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties was mixed with goodness and badness, which decided that we should adopt dialectical method to analyze it, select the essence and discard the dross.

This paper mainly discusses the health preservation culture of Wei, Chin Southern and Northern Dynasties from the following four aspects.

The first part of the study mainly investigates the origin and evolution of the health preservation culture of Wei, Chin and the northern and Southern Dynasties. By tracing back to the health preservation culture of pre Ch'in, Ch'in and Han Dynasties, we are clear of the development vein and the development trend of the health preservation culture in Wei, Chin and the northern and Southern Dynasties. The health preservation culture in pre Ch'in, Ch'in and Han dynasties laid the foundation for the prosperity of the culture of life preservation in Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties. At the same time, it investigates the political system, social economy and ideology and culture modification which had a direct impact on the formation of health preservation culture of Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties, and thereby summarizes that the special social and history status of Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties was the main factor which affected the formation of the diversification of health preservation culture in Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties.

The second part of this article mainly focuses on the main health preservation schools of Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties. The health preserving thoughts, health preserving proposal and health preserving methods as well as representative figures and their representative work with regard to health preserving of Confucianism, Taoism, Buddhism, Metaphysics and the traditional Chinese medicine are all discussed in this paper, then their characteristics in health preserving are summarized and concluded well and truly. That is, to be short, the Confucianism emphasized cultivating ethic, the Taoism emphasized preserving body, the Buddhism emphasized preserving heart, the Metaphysics focused on nourishing spirit, and the traditional Chinese medicine tended to use medicine to keep health. At the same time, the chapter is also the main section of this article on the whole.

The third part of this article mainly focuses on the health preservation culture on the areas of social life in Wei, Chin and Northern and Southern Dynasties. It relates to the basic necessities of life, literature and art, entertainment activities, traditional festivals and other health contents, which includes rich and colorful culture of life

preserving, consisted of health preserving practices from all social classes especially the middle and lower classes. It is the most complicated and numerous part of the life nourishing culture in Wei, Chin and northern and Southern Dynasties, which is worthy of being studied more deeply in the research work in the future for us. At the same time, this chapter is also an important section which more attention should to be paid to in the whole article.

The fourth part of this article mainly summarizes the characteristics and significance of the life preserving culture in the Wei, Chin and southern and northern Dynasties. The dominant aspects of its characteristics of Wei, Chin and southern and northern Dynasties is mainly reflected in the diversity of the connotation of the health preservation culture, the innovation of health preserving methods , the popular of Metaphysics health preservation and the domination of Taoist health preservation, this is also the reason why it can attract lots people's attention in the river of Chinese history in several thousands of years. The culture of health preservation in Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties played an important role in the health preservation culture history, and it built on past achievements and strive for new progress for a long time. In the meantime, it had a profound effect on the Sui and Tang Dynasties and also in the later period. In addition, there are also many unreasonable parts in the culture of health preservation in the Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties, this paper also makes related analysis on the limitation, and selects the essence and discards the dross. Because of the dialectical view, the judge with regard to the health preservation culture in the Wei, Chin and southern and northern Dynasties which it made is scientific and rational.

Keywords: Wei, Chin and Southern and Northern Dynasties; Health Preservation Culture; Taoist Health Preservation

绪论

（一）选题理由及意义

1、选题理由

（1）现代社会越来越重视养生

如今，随着社会的发展、科学技术的进步和人们生活水平的提高，人们对自身健康越发重视。养生作为保持人们身心健康的一种重要手段，对于延长现代人的寿命显得格外重要，养生之道也越来越受到更多关注。

养生，顾名思义就是保养生命，具体地说就是根据生命发展的客观规律保养身体、增进健康、延年益寿的一切物质活动和精神活动。早在远古时代人们就已经自觉或不自觉地开始了养生活动。到了春秋战国时期，传统养生文化发展到黄金阶段，这一时期产生了诸多对后世影响深远的养生思想，形成了儒家和道家为主，诸子百家兼容并蓄、大放异彩的养生文化。到了魏晋南北朝时期，儒释道思想的不断斗争、融合、社会生活领域丰富的养生活动也给这一时期的养生文化注入了一股新鲜的活力。之后的隋唐直到宋元明清，历代养生文化都在继承前人的基础上，融合了别具特色的时代因素，共同形成了中国传统养生文化的一道绚丽风景。

对现代社会来说，批判继承传统文化是促进文化发展的重要方式之一。几千年来，我们先人在不断地探索和实践形成了包罗万象、丰富多彩的养生文化，魏晋南北朝养生文化是其中一朵灿烂的奇葩，其养生文化的很多精华值得我们继承，在养生文化日益受到重视的今天，深入考察并进一步挖掘中国传统养生文化的内涵必将对现代社会的养生理论和方法提供宝贵的思想理论支持和方法论指导。

（2）魏晋南北朝历史阶段的特殊性

东汉末年，宦官和外戚集团争相弄权，官僚集团在反对宦官的斗争中遭到两次“党锢之祸”，朝政更加腐败，民不聊生，阶级斗争也日趋尖锐，终于爆发了黄巾大起义。自此以后，东汉政权名存实亡，军阀割据，豪强争夺无休无止。到

了魏晋南北朝时期，这种大动荡、大分裂局面有增无减。政治上，政权割据，混战不断，政治黑暗；经济上，农业遭到极大破坏，人民流离失所，经济呈现凋敝不堪的景象。由于政治动乱、天灾不断直接或间接地导致当时的人们寿命缩短、人口减少。生活在水深火热之中的世人，求得生存、延长寿命的愿望十分强烈，对自身健康的关注也变得迫切起来。加之上层士大夫的倡导，养生活动在这一时期风靡一时，成为世人竞相模仿、实践的对象。

此时的养生思想及方法呈现出丰富多彩的景象。两汉时期的经学逐步走向迂腐僵化，内部斗争此起彼伏。到了魏晋时期，经学作为统治阶级用来欺骗和麻醉人们意志的工具，已失去了昔日的光彩和作用，儒学走向式微，代之而起的是崇尚老庄、主张无为的玄学。玄学兴起后，形成一股强大的社会思潮，“有为”取代了“无为”，潜心老庄、逃避现实的思想占据了上风，玄学家“越名教而任自然”的口号鼓励一些人崇尚自然的养生方法，养生之道也成为玄学家清谈的重要内容。中国土生土长的道教在东汉后期形成，到了魏晋南北朝时期得到改造和发展，一时蔚为大观，成为统治者维护和加强封建统治的工具。道教以长生不老、修炼成仙为最高追求，不得不格外重视养生之术，进而与其宗教理论一致，形成了贵人重生、天人合一及元气论等多元理论在内的养生思想，在继承前代的基础上，发展出了服食、导引、吐纳、房中等一系列养生术，成为魏晋南北朝时期养生文化的主流。汉代传入中国的佛教在魏晋南北朝时期得到广泛流布和传播，受到社会各阶层民众的热烈追捧，对当时的政治和思想文化产生了重要影响。佛教主张通过“戒、定、慧”的修行方法追求精神永生，达到涅槃境界。佛教虽不追求身体永生，但它形成的如禅定、食素等一系列修行方法在客观意义上却起到了养生的作用。同时，佛教坐禅、诵经、礼佛拜忏等活动对于平和内心、清净心灵、陶冶情操、延年益寿具有独特效果。随着医学的发展，传统的中医养生在此时又焕发出新的生机，涌现了大量医药学著作和中医养生专著。此外，这一时期民族政权林立，民族迁徙频繁且规模庞大，民族间的交流融合也促进了养生文化的发展。部分少数民族独特的养生方法传入中原，民族生活习俗的交融为养生文化提供了丰富灵感。同时这一时期文学艺术上取得辉煌灿烂的成就，使人们在文学艺术创作、娱乐休闲生活中都能够进行养生活动。此时的岁时节令内容丰富多彩，其蕴含的风俗习惯很多也不乏养生功效。

所以说,魏晋南北朝时期是继春秋战国以后中国传统养生文化发展史上的又一重要阶段。这一时期,很多养生思想和方法都已发展成熟并得到丰富和完善。其养生文化包含儒、道、佛、玄、医养生思想及民族融合新因素,并将之融于丰富多彩的文学艺术和社会生活的方方面面。此后历朝历代的养生文化内容不外乎是在这时养生文化基础上的延续,并无太多创新之处。所以说魏晋南北朝时期的养生文化承前启后,是中国传统养生文化史上集大成的时代。研究这一时期的养生文化无论是在理论意义、学术价值还是现实意义方面都意义深远。

(3) 目前学术界对养生文化的研究还存在不足

当今学术界对于魏晋南北朝养生的研究虽然取得了一定成果,但还存在很大局限性。首先,大多侧重于具体养生方法的研究,忽略了将养生方法、养生理论与哲学思想结合起来共同探讨。其次,多从中医学、体育学学科角度进行研究,在学科交叉研究方面,缺乏更系统、深入的史学理论分析。这一课题,涉及到中医学、生物学、化学、体育科学、历史学、哲学、社会学、考古学等相关学科,需要用跨学科的研究方法进行。当今学界从中医和体育学角度的研究已经取得了丰硕成果,但从历史学角度进行研究还有待深入,对养生文化史的发展演变脉络、养生实践背后的哲学思想、历史发展轨迹、养生文化与社会生活的关系以及养生文化的时代特征还有待进行系统梳理和论证。

2、选题意义

首先,从中国传统养生文化发展史的角度来看,确定《魏晋南北朝养生文化研究》这一学术选题,有利于从整体上把握传统养生文化的发展演变,特别是魏晋南北朝时期多元文化背景对养生文化产生的影响,这对于完善养生文化的研究具有较高的学术价值。其次,从魏晋南北朝史研究的角度来看,确定这一选题,有利于从文化史的角度来深化对魏晋南北朝史的研究。魏晋南北朝的养生文化内容丰富、包罗万千,是研究魏晋南北朝历史的有利切入点。再次,从跨学科研究角度来说,本选题将从养生文化的历史演进为切入点,在系统探寻养生文化发展脉络及内涵的同时,也兼顾了多种学科的交叉研究,形成了以历史学为主,中医学、体育学为辅的跨学科研究方法。

魏晋南北朝的养生文化是我们中华民族弥足珍贵的精神财富。但其本身是好

坏兼有、精芜并存的，存在精华和糟粕。这就决定了我们研究这一时期的养生文化的重要任务在于深入发掘其中的精华部分，为当今人们的养生活动提供有益指导，为继承和弘扬优秀传统文化，推动社会主义文化大发展大繁荣和实现中华民族伟大复兴之梦贡献力量。

（二）研究现状及趋势

1、研究现状

20 世纪以来，魏晋南北朝史的研究取得了丰硕成果。尤其是 20 世纪后半叶，大陆史学工作者自觉以科学的理论为指导，不断探索史学研究的新角度、新理论、新方法，在社会文化史的研究上取得了令人瞩目的成就，这成为我们今天进行魏晋南北朝史研究的重要基点。

历来传统中国人对养生问题都十分重视，上自秦汉魏晋南北朝隋唐，下至宋元明清，涌现出一大批养生家和养生著作，养生理论和实践都得到不断发展成熟。清末以来，由于列强入侵，局势动荡，国势衰微，对养生问题的研究也一度衰颓。建国后，人们重新开始关注养生问题。尤其近年来，养生文化的研究如火如荼地展开，国内外学界也从不同学科角度出发，结合各自学科特点，对养生文化的发掘、整理与研究做出了重要贡献。具体到魏晋南北朝时期的养生文化研究，学界取得的成果也十分突出。大致可以从以下几个方面进行梳理和归纳。

（1）专著类

中国传统养生文化通论类：

陈可冀《中国养生文献全书》（甘肃人民出版社，2010）是中国古代养生文献的集大成之作，汇集了上自春秋战国，下迄中华民国时期的养生学文献 300 余部（篇）。是在保持原作精髓的基础上编纂而成，基本囊括了养生学专著、导引养生、饮食养生、药饵养生、经络脑穴养生等方面的典籍，对魏晋南北朝时期的养生著作保留比较完备，为研究养生文化提供了丰富、翔实的文献资料。郑杰文的《中国古代养生之道》以丰富的史料和科学的论述介绍了中国古代养生文化的发展史，分别研究了中国古代养生术中的导引、行气、内丹、外丹、按摩、辟谷等养生术的历史渊源和养生内涵，具有十分重要的参考价值。曹希亮《中国养生

学》（陕西科学技术出版社，2005）本书共分八篇十六章。绪论篇对中国传统养生学的起源和发展脉络进行了梳理；基础篇讲了中国传统养生学的主要内容和传统养生观；在最后的养生文献篇，收录或摘录了部分历代养生文献。洪丕谟《中国古代养生术》（上海三联书店，2008）介绍了中国养生思想概观、日常生活中的养生术以及源远流长的古代养生术，对儒家养生术、释家的修性术和道家的长生术分别进行了论述。金霞的《中华传统文化与养生》（大众文艺出版社，2004）分别从四个方面论述了茶文化与养生、饮食文化与养生、酒文化与养生、中医养生、心理学养生、四季养生以及道教、佛教养生等，分别介绍了不同的养生之道。汪凤炎的《中国传统心理养生之道》（南京师范大学出版社，2000）涉及中国传统养生心理学，这是对其所做的第一次系统研究，本书研究视角独特，其中的某些观点具有很好的参考价值。

儒、道、佛三家养生方面：

王育学的《诸子养生说》（漓江出版社，1992）分别研究了对先秦秦汉诸子及其著作中的养生思想，涉及儒、道、墨、法、兵家养生思想及《山海经》、《论语》、《吕氏春秋》、《马王堆医书》中的养生理论。内容全面翔实、丰富具体，是研究中古国传统养生文化的必读书目。李士生的《儒释道论养生》（宗教文化出版社，2002）论述了儒、释、道三家生命学说与养生，并对三家养生思想进行了比较。薛公忱主编的《论医中儒道佛》（中医古籍出版社，1999），分为论医中之儒、论医中之道和论医中之佛三大部分，分别从这三个方面研究和分析了儒家的仁孝观及中庸思想、道教的生命观和长生思想、佛教的佛教戒律与报业轮回对中国古代中医的影响，详细论述了这几者之间的关系和相互影响。任修瑾的《佛教养生之道》（甘肃文化出版社，2006）对佛教养生禅定术中的修心、修身、居食医药的内涵及原则进行了论述。对佛教内修的要求备六项、调五事、弃五盖等养生思想和方法进行了着重分析。

（2）论文类

系统考察魏晋南北朝养生文化的论文：

系统考察魏晋南北朝养生文化的期刊论文和硕博论文数量很少，说明这一领域的研究还相对薄弱。赵友琴的《魏晋南北朝时期的养生思想与方法》（《南京中医学院学报》，1989年第3期）列举了魏晋南北朝主要养生文献，并对这一

时期著名养生家嵇康、葛洪、陶弘景、颜之推的养生思想及其养生著作进行了简明扼要的考证和评析。张旗的《魏晋养生考》（《体育文化导刊》，2009年第7期）是研究魏晋养生文化比较宏观、系统的文章。该文从体育文化的角度对魏晋养生文化进行了较为系统全面的整体论述。认为这一时期养生文化形成的背景是政治高压、战乱迫害和儒学式微共同作用的结果。且一反前人所持魏晋体育倒退的观点，指出这一时期以养生为主要形式的体育文化有着鲜明的时代特色。并极有见地地对当时的养生理论进行了总结。虽然该文结构紧凑、系统性强，但在魏晋养生思想的挖掘与分析上还有欠缺，这种理论上的不足是由其较强的体育学学科性决定的。

值得一提的是，陈柏青的《魏晋南北朝养生学术思想研究及其养生术应用辑要》（南京中医药大学博士学位论文，2010年）是近年来从整体上研究魏晋南北朝养生文化的较系统的一篇学位论文。当然，本文同样是从中医学的角度对魏晋南北朝时期养生进行研究，对魏晋南北朝养生学术思想的背景、学术特色以及著名养生家的养生学术思想分别进行论述研究，总结出了魏晋南北朝养生学术思想的特点和意义，最后结合现实需要，疏理出了一套具有一定现实意义的养生方法。

研究儒、道、佛三家养生文化的论文：

董众鸣、董安生的《佛儒道三教对中国传统养生思想的影响》（《山西师大体育学院学报》，1996年第2期）论述了儒、道、佛三教养生思想的不同地位、对三家养生中倡静、重德、重实践和方法的特点进行了相关评述。陈星桥《佛教的养生之道》（《法音》，2003年第6期——2004年第2期）介绍了佛教自创立以来的养生理念，论述了佛教防治疾病的理念和方法。李金菊的博士学位论文《汉传佛教养生的历史研究》（中国中医科学院博士学位论文，2007年）分汉魏两晋南北朝、隋唐、宋元明清三个不同的历史时期探讨了汉传佛教养生的历史，对三个时期的汉传佛教的养生文献、养生法及养生特点都做了详尽的论述。系统研究儒家养生思想的论文则不是很多，大多是对先秦时期儒家思想代表人物的养生思想的研究。如，黄渭铭《孔子的养生思想与实践》（《厦门大学学报》，1997年第4期）。乔晶《孟子“存心养性”的养生哲学观》（《泰安教育学院学报岱宗学刊》，2011年第4期）郑振坤《论荀子的养生思想》（《辽宁师范大学学

报》，1989年第1期）。谢慧蓉的《儒家养生思想辨析》（《山东体育学院学报》，2004年第1期）等。

从玄学视角研究的论文：

罗时铭、李克夏《魏晋玄学养生初探》（《中国哲学史》，1994年第6期）将魏晋玄学养生划分为“正始玄学”、“竹林玄学”、“西晋玄学”、“东晋玄学”四个时期，并分别对各阶段的代表人物的养生思想及主张进行评析。辛刚国《魏晋玄学视野中的养生论》（《贵州社会科学》，2003年第2期）同样对魏晋时期的玄学养生进行了探讨，比较有代表性。文章认为玄学养生注重形神并养，将魏晋玄学家身体力行的养生法归结为“远害”、“存宜”两大类，并着重分析了“存宜”法中的养神之法，认为魏晋玄学家对于“至乐”的追求是养神的归旨。

从中医养生视角研究的论文：

胡冬裴、李小茜《魏晋南北朝的中医养生实践》（《时珍国医国药》，2011年第4期）从中医养生的角度对该时期的医家及其养生观进行了研究。除对这一时期有名的养生家葛洪、陶弘景、嵇康及其代表作进行研究外，还涉及了近来学术界研究较少的张湛的养生思想及其代表作。值得一提的是，文章着重分析了食疗医学的养生功效，对六朝《食经》著作中的养生经验给予扼要评析。通过对魏晋南北朝医家及著作还有当时的医学发展趋势的考证和分析，得出魏晋南北朝时期是中医养生学发展的高峰时期的论断。

研究社会生活养生的论文：

李玲孺、王琦、刘铜华《浅谈传统休闲养生的内涵》（《中华中医药杂志》，2011年第3期）从中医角度对传统休闲养生进行了探讨。文章探讨了中医养生文化的内涵，并认为中国传统休闲活动受到传统哲学思想的影响形成了别具特色的中医休闲养生。石峰《中国古代的音乐养生与音乐治疗》（《中国自然医学杂志》，2000年第2期）分析了魏晋时期音乐养生的代表人物嵇康以音乐方式来追求“乐和心”目的的养生方法。蒋振华《魏晋南北朝文学思想中的娱乐养生倾向及其生成》（《文艺研究》，2010年第6期）注重魏晋南北朝文学思想中的娱乐养生倾向，认为这一时期的文学更加注重文学作品的神韵，更加关注文学参与者的个体情怀和个体感受。

2、研究趋势

由以上论述可以看出,当今学界对魏晋南北朝养生文化的研究呈现出以下几种倾向:

首先,多从中医学、体育学角度进行研究。由于中国传统养生文化与传统哲学思想、宗教理论、中医有密切关系,在中华养生文化中,中医养生占据着主导地位,这就决定了当今大部分研究养生文化的论著多从中医角度入手,发掘其中的医学价值。与此同时,从体育学角度的研究方兴未艾。随着现代体育科学的发展,其视角也深入传统养生文化领域。相反,从历史学角度进行系统研究的并不多见。再次,进行的多是对具体的某一流派、某一养生家或某一养生著作的研究,从整体上对魏晋南北朝养生文化进行考察、研究的较少。第三,许多论著都将侧重点放在具体的养生方法上,忽略了将养生理论与哲学思想结合起来共同探讨。第四,缺乏对这一时期不同流派养生思想、理论及方法的比较研究。第五,从历史学角度,在宏观上结合魏晋南北朝的时代背景,将魏晋南北朝养生文化与社会生活史结合起来的研究较为欠缺。

到目前为止,学术界对魏晋南北朝养生文化的研究多从某一具体问题入手,专题考察多于系统研究,微观分析多于宏观把握。少有学者结合魏晋南北朝特殊的时代背景下,儒释道三家思想相互斗争和吸收及胡汉民族大融合的多元文化特点,将养生文化置身于社会生活领域,从宏观角度对魏晋南北朝养生的理论与实践做系统化的梳理。本文拟在吸取前人研究成果的基础上,在这方面做一有益的探讨。

(三) 学术要点

1、重点

养生思想上,本文将对这一时期儒、道、佛、玄、医养生思想进行详剖析,对不同流派的养生思想进行归纳和总结。养生方法上,分别论述这一时期的儒、道、佛、玄、医养生方法,并列举各家养生代表人物。又将研究视角转移到社会生活领域,深入挖掘社会生活领域的养生文化,注重内容的全面具体。同时,将这一时期的养生文化置于历史大背景当中,总结出魏晋南北朝养生文化的时代特

征和意义。

2、难点

首先，养生文化本是一个比较复杂的问题，其中牵涉到传统哲学思想、宗教理论等问题，需要深入了解把握中国传统哲学概念和思维方式，并善于捕捉其中要点进行相关分析比较。第二，在论文撰写过程中关于中医养生与儒、道、佛、玄的关系往往不能孤立看待，在相关代表人物的分类归属问题上也产生了一些复杂情况，给本课题的研究带来了一定难度。第三，养生文化中，中医养生占了很大比重，这就决定了进行该课题的研究需要具备相关的中医理论基础，而由于相关中医知识的缺乏，在某些具体的养生理论和方法上理解或不到位，也大大增加了论文的写作难度。第四，涉及最多的主要是上层社会的养生考察，对下层民众的养生活动，由于资料不足的原因，难以进行系统梳理。

3、创新点

本文借鉴使用中医学、体育学、社会学的相关学科理论，对魏晋南北朝养生文化进行全面、系统研究。以文献资料为基础，以文本解读为中心，采取分析、论述、归纳、比较的研究方法，并结合相关社会学理论和跨学科手段进行研究。研究视角上，打破传统中医养生的研究视角，从广义的养生概念入手，兼顾社会生活诸多方面如文学艺术、休闲娱乐活动、岁时节令等对养生的重要作用，具有一定的创新意义。

一、魏晋南北朝养生文化源流

（一）魏晋南北朝之前的养生文化

1. 先秦时期的养生文化

原始社会时期，由于生产力发展水平较低，人类生存条件十分恶劣，死亡率高。来自外部生存环境的挑战和自身生活方式的缺陷严重损害着人类健康，导致疾病肆虐。《韩非子》记载：“上古之世……民食螺蚌蛤，性臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。”^①说的是在上古时候，人们的饮食习惯还处于比较原始的阶段，这种原始的饮食习惯往往威胁着人类健康，导致诸多疾病的发生。此后，随着生产力的发展和对疾病认识的加深，人们已开始慢慢萌发出许多原始的养生活动，以期达到保养身体、延长寿命的目的。

例如，通过肢体运动来预防疾病、祛除疾恶在很早就被运用到实践中，《吕氏春秋》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阨而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”^②这说的是在陶唐氏之时，由于自然环境的原因，地势低洼，水灾泛滥，空气潮湿，当地许多人患上了水肿和关节疾病，身体四肢淤塞不畅，而通过舞蹈的方式来舒活筋骨，治愈疾病。这说明早在上古时期，人们已经知道通过运用相关的养生保健措施达到祛病疗疾的目的，这一时期的原始舞蹈活动也是后世导引养生的起源。

商周时期，人们的长寿观念更加明确，对长寿的追求也更加强烈。《尚书》还将长寿作为人们所向往的“五福”之一。这时也出现了早期的养生家，传说中寿龄八百岁的彭祖便是这一时期的代表。相传彭祖善长导引吐纳之术，《庄子·刻意》篇认为彭祖长寿的秘诀就在于此，“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”又据后《彭祖摄生养性论》总结，其养生之道十分丰富，除导引吐纳之外，彭祖还重视保养精神，合理控制情欲等，由此可见，当时的养生活动逐渐趋于专业化，较之前已经有了很大发展。

春秋战国时期，中国传统养生文化发展到第一个高峰。这一时期产生了诸多

^① [清]王先慎：《韩非子集释·五蠹》，北京：中华书局，2010年，第442页。

^② 许维通：《吕氏春秋集释·古乐》，北京：中华书局，2010年，第119页。

对后世影响深远的养生思想，形成了儒家和道家为主，诸子百家兼容并蓄、大放异彩的养生文化。各家不同的养生观在此时基本形成，为魏晋南北朝不同养生流派的形成奠定了基础。这一时期主要的养生派别主要有儒家、道家、墨家和杂家等。

儒家养生的代表人物为孔子，孔子的养生思想与其哲学思想一脉相承，提倡养生的道德价值。强调“仁者寿”，认为君子由“仁”入静，才能达到长寿，他将单纯的养生活动赋予更多道德层面的内涵。孔子十分看重“礼”在养生中的作用，提倡“以礼养生”。在饮食上，孔子有一套独特的饮食养生主张，他说：“食不厌精，脍不厌细。食饐而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。”^①又说：“食不语，寝不言。”^②强调饮食和就寝的礼仪规范，认为饮食要精细、新鲜、洁净、定时且烹饪有方，吃饭和睡觉都不能言语等，这些言论既符合儒家“礼”的要求，又具有很大的养生价值。儒家的另一位代表人物荀子则提出了“动以养生”的主张，认为天地有其运行变化的规律：“列星随旋，日月递照，四时代御，阴阳大化，风雨博施。万物各得其和以生，各得其养以成。”^③养生也要遵循天地万物的自然变化，常动常行，不囿于静。

道家养生的代表人物为老子和庄子，老子讲求养生要顺应自然：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”认为只有做到与自然相通，根据自然的变化而生活，才能达到与自然的和谐统一状态，从而健康长寿。庄子也强调顺应自然，《庄子·养生主》说养生要“依乎天理，因其固然”。此外，道家还强调清静无为，返朴归真，静以养生。老子说：“守静，笃也。”庄子则说：“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”^④都认为静是养生的根本所在。道家还主张清心寡欲，老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”^⑤认为过度追求个人欲望会招致祸患，平静知足才能长寿可期。

墨家养生主要以墨子为代表，反映了社会下层群众朴素而实际的养生观。在生活方式上墨家强调起居安稳、饮食有节。在居住上，认为居室的建造是为了满足人的生理需要，而不应侧重外在的表现形式：“为宫室之法，高足以辟润湿，

^① 杨伯峻：《论语译注·乡党》，北京：中华书局，2009年，第101页。

^② 杨伯峻：《论语译注·乡党》，北京：中华书局，2009年，第103页。

^③ [清]王先谦：《荀子集解·天论》，北京：中华书局，1988年，第308~309页。

^④ [清]郭庆藩撰，王孝鱼点校：《庄子集释·刻意》，北京：中华书局，1961年，第381页。

^⑤ 朱之谦撰：《老子校释·第四十六章》，北京：中华书局，1963年，第120页。

边足以圉风寒，上足以待雪霜雨露……是故圣人作为宫室，便于生，不以为观乐也。”^①在衣着上，认为穿衣应以舒适健康为原则：“圣人为衣服，适身体、和肌肤而足矣。”^②这与其哲学思想和政治主张是一致的。此外，墨家还反对追求个人私欲，强调养生要去欲，做到无欲无求。

除儒、道、墨三家之外，春秋战国时期在养生方面较有影响的还有医家和杂家。医家的代表是成书于战国时期的《黄帝内经》，它汇集了先秦时期丰富的医学理论知识，奠定了中医学的理论基础。《黄帝内经》的养生思想极为丰富，它主张阴阳协调、顺应四时，认为：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”^③又强调形神兼养，重视精神的作用，并提倡食药、按摩与针灸等中医养生方法的综合运用，其中的许多理论奠定了中医养生文化的基础，在养生文化史上具有非常重要的地位。杂家养生的代表主要是吕不韦及其门客编纂的《吕氏春秋》，体现了朴素的唯物主义思想，主张养生应顺应阴阳之道和自然规律，节制欲望，提倡“动以养生”，认为只有经常运动才能保持身体安泰长久，这种“动以养生”的思想也成为其养生文化的特色所在。

2.两汉时期的养生文化

汉代儒家思想的统治地位确立，养生文化也体现了浓厚的儒家特色。西汉董仲舒提倡“天人感应”，因此其养生观具有一定的唯心主义倾向。他倡导天命论的养生观，认为天是宇宙间的最高主宰，“天者，百神之大君也”^④，将人的生老病死与上天的意志牵扯在一起。由此他进一步以天命论来解释人体：“人有小骨节三百六十六，天有三百六十六日；人大骨节十二，天有十二月；人有五脏，天有五行；人有四肢，天有四时。”^⑤基于上述理论，董仲舒认为人的养生应合于天意，天命能够决定人的生老病死，养生活动只有顺应天道才能达到目的。

汉代另一位重要的养生家是刘安，其养生思想主要体现在《淮南子》一书中，刘安在养生上倡静，他说：“夫静漠者神明之定也，虚无者道之所居也。”^⑥认为运动不休会动摇五脏之气，反对身劳过度，提倡安宁身体，平和精神。他还主张禁欲，反对过分追求声、色、味的享受，其《淮南子·精神训》说道：“五色

^① 吴毓江：《墨子校注·辞过》，北京：中华书局，2010年，第44页。

^② 吴毓江：《墨子校注·辞过》，北京：中华书局，2010年，第45页。

^③ 姚春鹏注译：《黄帝内经·素问·四气调神大论篇第二》，北京：中华书局，2009年，第20页。

^④ [汉]董仲舒：《春秋繁露》，北京：中华书局，1984年，第235页。

^⑤ [汉]董仲舒：《春秋繁露》，北京：中华书局，1984年，第204页。

^⑥ 何宁撰：《淮南子集释》，北京：中华书局，2010年，第504页。

乱目，使目不明；五声哗耳，使耳不聪；五味乱口，使口爽伤；趣舍滑心，使行飞扬……夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮者，何也？以其生生之厚。”

^①这里的“生生之厚”就是指对外在生活享受的过分追求，这是他所极力反对的。此外，他强调情绪对养生起着至关重要的作用，反对情绪过度起伏：“夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。”^②在这里，刘安认为大喜大怒都会破坏人体的阴阳平衡，导致疾病发生，强调了平和心态对养生的重要意义。

东汉医家对养生的研究和实践也取得了丰富成果，主要代表人物有华佗、张仲景。

华佗是东汉著名养生家，他在总结前人导引术的基础上，根据虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物形态，创造出全新的导引术——“五禽戏”，他曾对弟子吴普说：“吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。”^③吴普按照此导引法锻炼，至耄耋之年仍耳聪目明、齿固不落。华佗的“五禽戏”大大丰富了导引养生术的内容，对魏晋南北朝时期导引养生术的发展产生了重要影响。

与华佗同时代的东汉医家张仲景在养生理论和实践上也颇有造诣，其医学著作《伤寒杂病论》蕴含丰富的养生思想，在医学和养生学史上具有很重要的地位。张仲景主张“养慎结合”，即内养正气，外慎风邪；在饮食上主张五味调和，强调节制；起居上主张顺应四时，不妄劳作；注重调养精神，反对追名逐利和纵欲无度。

（二）魏晋南北朝的时代特征

1. 天灾人祸连绵不断

魏晋南北朝时期朝代更迭频繁，战乱不断，人们生活在水深火热之中，加上自然灾害频发，对当时的人来说，无论身处社会阶层如何，其自身生命安全都不能得到有效保障，身体健康和生命安全无时无刻不受到巨大威胁。据《三国志·魏志》记载，自董卓之乱后的几年间，中原各大豪强互相攻伐，战火连绵，饿殍遍

^①何宁撰：《淮南子集释》，北京：中华书局，2010年，第514页。

^②何宁撰：《淮南子集释》，北京：中华书局，2010年，第61页。

^③[晋]陈寿：《三国志》卷二十九《魏书·方技传》。

野，损害惨重。西晋八王之乱，中原地区的生产发展受到严重阻滞，北方民众被迫迁徙，造成流民泛滥，饿殍遍野。永嘉年间发生的“永嘉之乱”，导致“人相食，死者太半”^①。太清二年（548）的“侯景之乱”更是造成“白骨成聚，如丘陇焉”^②的凄惨景象。与此同时，这一时期的水、旱、冰冻等自然灾害频发，见诸史籍记载的水灾、旱灾、冻灾的次数分别为105次、120次和53次，其中不乏五年一遇甚至十年一遇的重大自然灾害。如魏景初元年（237）九月，“淫雨，冀、兖、徐、豫四州水出，没溺杀人，漂失财产。”^③东晋咸康元年（335）六月，“天下普旱，会稽、余姚特甚，米斗值五百，人有相鬻者。”^④天灾人祸不断对时人的生命财产安全造成严重威胁和损害，这就导致时人的求生愿望异常强烈，人们对自身生命的关注和养护也更加看重和珍视，在这种自然条件和社会状况下形成的强烈的求生心理是魏晋南北朝养生文化繁荣的重要推动因素。

2. 门阀士族主导社会

魏晋南北朝在政治上最显著的特点就是门阀士族作为一股强有力的利益集团控制着中央到地方的特权，包括政治、经济和文化特权。在经济上，门阀士族建立庄园，巧取豪夺，经济实力相当雄厚。在政治上，门阀士族形成一股强大的政治势力，其把持的政治特权可以世代相袭。再加上门阀士族地域性和宗法性的排他特点，从而使部分世家大族的政治利益和社会地位更加巩固。随着门阀制度的巩固，世家大族有着更加优越的条件从事文化生产和文化事业，具体到养生文化上来，世家大族往往更有财力和物力专于此道，从而促进养生文化的深入发展，他们对于促进这一时期养生文化的繁荣可以说是功不可没。

3. 区域经济恢复发展

魏晋南北朝时期虽然战乱不断，但在某些特定时间内，区域经济却在一定程度上得到了发展，新的经济区不断得到开发和利用。如三国鼎立局面确立之后，曹操在北方实行屯田，中原地区经济得到恢复。蜀汉政权建立后也在汉中实行屯田，修护都江堰，农业发展迅速。孙吴政权则注重东南地区的经济开发和经济交流。十六国时期，北方出现了几次短暂统一，不少少数民族统治者也能够重视经济发展，积极学习先进的发展生产的技术和手段。南北朝时期，随着汉族人口的

^①[唐]房玄龄：《晋书》卷五《愍帝纪》。

^②[唐]李延寿：《南史》卷八十《侯景传》。

^③[唐]房玄龄：《晋书》卷二十七《五行上》。

^④[唐]房玄龄：《晋书》卷二十八《五行中》。

大量南迁，长江中下游及以南地区经济开发迅速，经济重心逐渐由北方向南方转移。这些变化都为这一时期养生文化的繁荣发展奠定了良好的经济基础和物质条件，这是魏晋南北朝养生文化繁荣发展的根本原因。

4. 民族融合程度加深

魏晋南北朝是中国历史上民族大融合的重要时期，这一时期周边少数民族纷纷内迁，一方面由于东汉末年以来战乱不断，各地军阀和地方政权争相招引少数民族内迁以解决兵员不足的问题。另一方面，由于中原地区生产力发展水平的优越性，有些少数民族趁战乱之际主动内迁中原，这样，就形成了魏晋时期少数民族大规模内迁的局面。六朝时期，统治者对南方的越、蛮等族，采取了武力镇压、招抚出山相结合的政策，使其与汉人杂居，南方少数民族与汉族的联系日益频繁，民族隔阂逐渐淡化，大大促进了经济、文化交流，加快了民族融合进程。在不断的民族融合过程中，汉族养生文化影响着少数民族，同时，少数民族独特的养生传统传入中原，包括其带来的民族习惯和生活习俗都为中原地区养生文化的发展融入了新鲜活力。

5. 文化成就丰富多元

魏晋南北朝时期是继春秋战国“百家争鸣”之后在文化上取得辉煌成就的又一个高峰。人们的思想意识冲破了两汉儒学独尊的束缚，在思想文化领域呈现儒、道、佛、玄并举的多元形态，不断进行着冲突、吸收和融合。在文学、艺术和科技领域也取得了巨大成就，在社会习俗和生活习惯方面也形成了别具特色的文化传统，这都为当时养生文化的繁荣提供了丰富素材。

二、魏晋南北朝的养生流派

魏晋南北朝养生文化丰富多样的一个重要表现就是养生流派众多,根据其哲学思想和宗教性质的不同可以分为儒家养生、道教养生、佛教养生、玄学养生、中医养生等流派。

(一) 儒家养生

1. 儒家养生思想

儒学虽在魏晋南北朝时期出现了衰退,但其影响力仍是长久而深远的。儒家致力于调和人与人、人与社会的关系,十分关注道德和伦理,这也决定了其养生思想的本质是“以德养生”。

强调“仁爱”。“仁”是儒家养生追求的最高目标,是其设想的一种人与人和谐相处的理想境界。“仁”不仅强调伦理道德层面的修养,同时也包含一定的养生主张,因此,儒家在养生中提倡“仁者寿”的观点,并为后世儒家不断发展。儒家的“仁”包含乐善好施、博施济众的慈悲胸怀,东晋儒道兼修的葛洪就此也说道:“积善立功,慈心于物,恕己及人,如此乃为有德,受福于天,所作必成,求仙可冀也。”^①在这里,儒家的仁爱思想被葛洪纳入了求仙长生的途径当中。

主张“修身养性”。这是儒家养生思想的重要内容,也是儒家追求“仁爱”境界的途径之一,即不断提高自身的道德修养,并通过正心、收心来进行自我品性的完善,是儒家所提倡的道德修养的重要方面。例如,儒家强调的孝道思想,到了魏晋南北朝仍为人们所遵行,不仅形成了尊老敬老的社会风尚,且在一定程度上形成了“孝以养生”的风气。中庸养生思想也是儒家养生的一大原则,强调日常行为不偏不倚、中和适度,否则“居处不理,饮食不节,逸劳过度者,疾共杀之”^②。汉代董仲舒还在儒家原始义利观的基础上提出了“义养”的观点,指出要用“义”来规范和指导人的日常生活和行为,认为:“义者,心之养也;利者,体之养也。体莫贵于心,故养莫重于义。”^③但儒家的“义养”是有一定局

^①[晋]葛洪著,张松辉译注:《抱朴子内篇》,北京:中华书局,2011年,第207页。

^②[清]陈士珂辑:《孔子家语疏证》,北京:中华书局,1975年,第37页。

^③[汉]董仲舒:《春秋繁露》,北京:中华书局,1984年,第147页。

限性的,当仁义与生命冲突时,儒家的选择是舍身取义,正如北朝的颜之推所说:

“行诚孝而见贼,履仁义而得罪,丧身以全家,泯躯而济国,君子不咎也。”^①

重视“养气”。儒家认为“气”是人体活动必不可少的因素,也是精神产生的源泉。孔子将血气看做人的精力所在,但血气控制不当也会产生消极后果。《论语·季氏》曰:“君三戒: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。”他提出随着年龄的增长,要学会根据血气盛衰进行自我调控。汉代大儒董仲舒进一步发展了“养气论”,他认为“物生皆贵气而迎养之……故君子闲欲止恶,以平意,平意以静神,静神以养气,气多而治”^②,强调了养气对养生的积极作用。

2.儒家养生方法

以“礼”养生是儒家养生的主要方法。“礼”存在于日常生活的方方面面,成为规范人们思想行为的最高标准,儒家的养生目标无一不融入在“礼”的实践过程中。因此儒家在养生上十分强调“礼”的作用,涉及衣食住行、婚丧嫁娶等各方面内容。

儒家养生注重用“礼”来规范日常生活行为,《礼记·儒行》强调“坐起恭敬,言必先信,行必中正”。在饮食上,规定腐化变质的食物不能食用,饮酒不能过量;日常起居中规定吃饭、睡觉禁止言语,睡姿要自然放松,不能僵直挺立;婚姻上禁止近亲结婚等,这些内容都是儒家以“礼”养生的体现。

提倡“孝养”。儒家认为保养自己的身体是“孝”的一个方面,“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。”^③要实现儒家的政治理想首先需要一个强健的身体,《孝经》“教民无以死伤生”^④,即不因悼念死者的悲痛损伤到生者的身体健康。儒家还强调以“孝”奉养父母。“孝子之事亲也,居则致其敬,养则致其乐,病则致其忧,丧则致其哀,祭则致其严。”^⑤认为要为父母提供良好的精神供养,而不仅仅在于物质的满足,否则“虽日用三牲之养,犹为不孝也”^⑥。

^①庄辉明,章义和撰:《颜氏家训译注》,上海:上海古籍出版社,1999年,第234页。

^②[汉]董仲舒:《春秋繁露》,北京:中华书局,1984年,第266页。

^③[唐]玄宗御注,[宋]邢昺疏:《孝经注疏·开宗明义章》,北京:中华书局,1936年,第43页。

^④[唐]玄宗御注,[宋]邢昺疏:《孝经注疏·丧亲章》,北京:中华书局,1936年,第141页。

^⑤[唐]玄宗御注,[宋]邢昺疏:《孝经注疏·纪孝行章》,北京:中华书局,1936年,第109页。

^⑥[唐]玄宗御注,[宋]邢昺疏:《孝经注疏·纪孝行章》,北京:中华书局,1936年,第110页。

可见，儒家的“孝养”不仅包括自身的保养，还包括对父母长辈的奉养；不仅包括物质层面的供养，还包括精神世界的满足，这种观点在孝风大盛的魏晋南北朝十分流行。

提倡“中庸”养生法，主张劳逸有度、饮食有制、哀乐有节。儒家认为过度劳累会大量消耗气血，使筋骨受损以致诱发疾病。颜之推在《颜氏家训》中告诫子孙要起居有常、衣着适当，强调劳逸结合、寒暖适度的中庸养生之道。在饮食上，忌过饥过饱，认为面对珍馐佳饌，要有节制，“肉虽多，不使胜食气。”^①禁止食用腐败、不洁的食物，颜之推也指出了饮食养生对于健康的重要性，强调饮食合理、有节有制。儒家很早就认识到情志对养生的重要性，认为人在精神过度紧张或情绪起伏较大的情况下，会对健康造成不利影响，因此儒家主张哀乐有节。孔子曰：“子食于有丧者之侧，未尝饱也。”^②言忧戚悲伤过度会影响脾胃健康，不利于养生。因此，保持良好的精神状态是非常重要的，颜之推在家训中告诫子孙要“爱养神明，调护气息”^③，十分看重精神的作用，避免过喜过悲，有害身心。

3.儒家养生代表人物

魏晋南北朝时期儒家养生的主要代表人物是颜之推。颜之推（531—595），字介，祖籍琅玕临沂，生于建康，生活在南北朝至隋时期。颜之推对养生之道有一定研究，其养生思想主要反映在《颜氏家训·养生篇》中。

颜之推的养生思想着重体现了儒家养生思想的主要内容。文中，颜之推首先站在客观的立场上评价了修道成仙的风气，认为神仙之事学成者凤毛麟角，不鼓励子孙学习神仙之术。但同时他又肯定遵循一定的养生方法可以延年益寿，包括慎节起居、服食药饵、早朝叩齿等。认为避免祸患是养生的前提和保证，养生要内外兼顾，只有虑祸为首，才能全身保性。最后，在儒家伦理道德支撑下，他认为生命虽可贵，但不可苟惜，牺牲仁义道德而保全性命的行为“徒取窘辱，令人愤懑”^④，他的养生主张体现了浓厚的儒家特色。

^①杨伯峻：《论语译注·乡党》，北京：中华书局，2009年，第101页。

^②杨伯峻：《论语译注·述而》，北京：中华书局，2009年，第67页。

^③庄辉明，章义和撰：《颜氏家训译注》，上海：上海古籍出版社，1999年，第234页。

^④庄辉明，章义和撰：《颜氏家训译注》，上海：上海古籍出版社，1999年，第238页。

（二）道教养生

1. 道教养生思想

以“贵人重生”为出发点。与其他宗教不同，道教不但追求羽化成仙的神仙境界，同时也重视现实的修炼，把长生不死作为成仙的重要途径。因此，道教十分重视现实世界中对生命的保养，也就形成了“贵人重生”的养生思想。早期道教经典《太平经》说：“天地之性，万二千物，人命最重。”^①又说：“死命，重事也。”^②指出人生天地之间，生命只有一次而不能重生。由此道教将人命看的异常重要，认为这对于提高现实生活质量和得道成仙都是大有帮助的，因此道教始终教导人们珍惜生命是修道成仙的前提和首要条件，在“贵人重生”思想的影响下，道教对养护身体十分重视，为实现其宗教理想的重要手段之一就是践行养生之道，对此，葛洪总结道：“道家之所至秘而重者，莫过乎长生之方也。”^③道教对生命的重视由此可见一斑。

以“气论”为理论基础。道教中“气”的概念复杂而广泛，它广泛吸收了先秦各家关于“气”的理论，尤其是医家运用“气”来说明和判断人体运行机理的方法。道教所谓的“气”分为“先天之气”和“后天之气”，先天之气又叫“元气”，道教认为它是生命产生的源泉和根本动力，而后天之气则是人出生以后逐渐生长和形成的气。具体到养生上来，道教认为“气”对于养生的作用至关重要，它是组成和维持生命活动必不可少的要素，所谓“有气则生，无气则死，生者以其气”^④正说明了这一点。道教尤重先天之气，认为养生的主要任务就是护养先天之气，只有回归强大的先天之气，人才不至于过早衰亡，也就更易于达到长生不死。由此，东晋道士葛洪总结前人研究成果，建立了“人体气本论”学说。^⑤葛洪说：“自天地至于万物，无不须气以生者也。”^⑥他还把人体的“神”比作君，“气”比作民，以此说明“神”、“气”互生的状态。

以“和顺自然”为基本准则。道教的这一原则来自于早期道家的哲学主张，

^①王明编：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年，第34页。

^②王明编：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年，第298页。

^③[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第437页。

^④颜昌峤：《管子校释》，长沙：岳麓书社，1996年，第112页。

^⑤郑杰文：《中国古代养生之道》，济南：山东教育出版社，1990年，第70页。

^⑥[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第188页。

认为自然界包含世间万物，是人类赖以生存的基础，自然界的和合变化促成人类的繁衍不息。基于以上认识，道教养生思想中尤其重视人和自然的关系，认为人只有顺应自然，达到人与自然的和谐，才能避免自然对人体的伤害。《太平经》曰：“天地之性，万物各自有宜，当任其所长。”^①这种“和顺自然”的认识始终贯穿于道教的养生思想体系之中。

2.道教养生方法

服食。服食也称“服饵”，是指通过服用各种天然药物和人工药物达到延年益寿的目的。道教的服食养生思想来源于早期巫术原始的饮食治病方法和战国时期神仙家的长生不老观念，魏晋南北朝时期经过不断改进和发展，成为道教重要的养生方法之一。

道教服食养生的对象包括天然药物和人工药物两大类，天然药物主要指各类动植物药，人工药物主要指金石药。动植物药主要包括植物的根、茎、叶、花、果实等及各类动物的肉、角、皮、血、骨、内脏等，是道教服食方中最常见的内容；金石药主要包括以金、银、铅、汞等金属或钟乳石、云母、硫等为原料，经过加工炼制而成的合成药物。

《抱朴子·仙药》论述了许多药物的产地、采集、炮制、服用之法，是道教服食养生的总结性成果。据记载，道教服食的主要天然药物有以下几种：术，又叫“山精”，《神药经》云：“必欲长生，常服山精。”《抱朴子·仙药》记载了这种药物的奇异功效，说有一个叫林子明的人服食术十一年后，耳朵长到五寸长，体态健朗、身轻如燕。胡麻，又称黑芝麻，《五符经》说，胡麻“五谷之长也，服之可以知万物，通神明”^②。灵芝，能够滋补益气，自古被奉为“不死之药”。《论衡》记载，灵芝为仙人所食之物，令人长生不老。此外，菊花、松实、松叶、松脂、茯苓、石菖蒲、五味子、地黄、天门冬等皆被视为养生仙药，列入道教的服食方中。

但在道教看来，草木药只是养身的一个手段，只有服用金石丹药才能达到长生不死的目的：“草木延年而已，非长生之药可知也。未得作丹且可服之，以自

^①王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年，第203页。

^②[宋]李昉：《太平御览》卷六百六十九《道部十一》，北京：中华书局，1960年，第2984页。

稽持耳。”^①“余览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹、金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。”葛洪把服食金丹看做求仙的终极手段。服食金丹的历史由来已久，秦汉时期的方士已开始从矿石中提炼丹药。魏晋时期，炼丹服丹之风大盛，葛洪《抱朴子》对炼丹的方法进行了系统总结，并将其大肆推广。葛洪说：“夫丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”

^②炼丹以丹砂为主要原料，加入铅、硫磺等，即可炼制出所谓“黄金”^③。为了便于服用，魏晋时期的道教徒往往通过“销黄金法”将其炼制成“金液”服之。

行气。道教行气养生法即通过控制气体在人体内的运行以达到养生目的的方法，行气又称炼气、服气、吐纳。道教认为，行气可促进人体血脉畅通，疏理气机，达到延年益寿之功效。葛洪论行气的重要性说：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气以尽其理者，亦得数百岁。”^④这里说明了行气在道教养生中具有关键作用，从效用上讲，是仅次于服食养生的一种手段。

行气的具体方法多种多样，各家略有不同。据葛洪总结，行气主要有胎息、内视、守一、龟咽、反听、数息等法。胎息法被认为是行气之大要，其法“不以闭口嘘吸，如在胞胎之中”^⑤，这种方法来源于早期道教，后由葛洪对其进行了总结改造，操作过程更加系统化。内视法是一种存思行气法，行气时须闭合双眼、摒弃杂念，观想自身或某一物体，以达到入静的状态。守一法强调意守于一处，主要包括守丹田、守真一、守玄一三种具体方法。此外陶弘景也研究出一套独特的行气方法，他归纳出行气六字诀：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也。吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。”^⑥尽管具体方法略有差别，但行气的要领却大同小异，都要做到静思凝神、专心守一，呼吸吐纳均匀深长、舒缓柔和，以达到疏通脏器、延年益寿的目的。

导引。“导引”一词出自《庄子》，是指通过肢体运动达到身体锻炼目的的养生方法，实际上早在原始社会人们已经掌握了个别简易的导引方法。魏晋南北

^①[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第376页。

^②[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第112页。

^③即“药金”，因其色如黄金，故名。

^④[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第188页。

^⑤[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第253页。

^⑥[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第48页。

朝道教的导引养生，除了肢体运动，还包括一定的呼吸、意念等辅助调节手段。强调动静结合、内外兼修，以达到畅通气机、调摄精神的功效。《抱朴子》记载了“龙导”、“虎引”、“熊应”、“龟咽”、“燕飞”、“蛇屈”、“鸟伸”、“猿据”、“兔惊”等九种导引术的名称。陶弘景《养性延命录》则辑录了众多前代导引术的内容，如《导引经》中的熨眼之法、握固法，《内解》中的啄齿、熨目、熨耳、摩面、摩身法等。陶弘景还对华佗的“五禽戏”进行了总结和改进，对其具体动作分别作了详细解释和说明，使这一时期的导引之术更加丰富和完善。

辟谷。辟谷又叫却谷、断谷、绝谷。魏晋南北朝时期道教辟谷术十分盛行，葛洪说：“余数见断谷人，三年二年者，多身轻色好，堪风寒暑湿。”^①认为这是一种长生久视之方，表明了其对辟谷术的仰慕和推崇。三国时期吴国道士石春善辟谷，景帝对此怀疑，令人昼夜看守。而石春每天只饮少许水，一年后，石春面色鲜悦、精力不减。北魏道士寇谦之也大兴辟谷之术，并授徒十余人，这种长期辟谷的例证在当时还有很多。根据其辟谷时所食的替代物不同，道教辟谷术可分为以下几种：

首先，食气辟谷。葛洪认为，真人的修道方式能效仿自然界的龟、鹤等动物的呼吸方法，绝谷食气，才能有利于养生。如东晋有个叫冯生的人，辟谷三年间只食气，但却能负重登山，毫无倦色。^②其次，食药饵辟谷。服食的对象有茯苓、松脂、苕等补益类替代物和各类金石药。曹丕《典论》说：“颍川郤俭能辟谷，饵茯苓”。^③《魏书·释老志》：“河东罗崇之，常饵松脂，不食五谷。”^④这种服食法在当时是最为普遍的。再次，胎食辟谷，即在辟谷过程中通过吞咽唾液的方法来维持生命活动。还有一种食日月精华辟谷，历来道教徒认为食日月精华者乃上学之士，《五符经》载：“食月之精，可以长生；食星之精，上升太清。”^⑤实际上，食日月精华只是道教徒的意想之念，其本质上也属于食气辟谷法的范畴。

房中。房中养生历来为道教养生家所重视，即通过各种方法调节男女房事活

^①[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第475页。

^②[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第477页。

^③[晋]陈寿：《三国志》卷二十九《魏书·方技传》。

^④[北齐]魏收：《魏书》卷一百一十四《释老志》。

^⑤[宋]李昉：《太平御览》卷六百六十九《道部十一》，北京：中华书局，1960年，第2985页。

动,以达到延年益寿的养生目的。《汉书·艺文志》对房中养生有了较早的论述:“乐而有节,则和平寿考;及迷者弗顾,以生疾而陨性命。”^①可见当时已经认识到了房中与健康的关系,认为行房中之术应有所节制,反对过度沉迷。

魏晋时期房中养生术有了进一步发展。葛洪说:“凡服药千种,三牲之养,而不知房中之术,亦所无益也。”^②表明了房中之术在养生中的重要性。这一时期的房中养生流派很多,其最终目的却归为一致:“房中之法十余家,其大要在于还精补脑之一事耳。”^③葛洪认为,修炼房中之术要中和适度,不偏不倚:“人不可以阴阳不交,坐致疾患。若乃纵性恣欲,不能节宣,则伐年命。”^④这些科学认识对当时道教养生术的发展起了很大的推动作用。总之,魏晋南北朝时期道教的房中养生理论十分丰富,它总结了先秦房中术的内容,虽有不足取之出,但也有一定合理性,为后世养生家所重视。

3.道教养生代表人物

魏华存(251—334),字贤安,任城人,晋司徒魏舒之女。魏华存自幼聪颖好学,博览百家,精通五经,尤其钟于道学。魏华存善服食、导引、吐纳之术,被尊奉为道教上清派第一代宗师,后世尊称“南岳夫人”。魏华存早年潜心修道,后有景林真人授其《黄庭》草本,经过她十余年的详尽注释,终成道教经典著作《黄庭经》。

《黄庭经》包括《黄庭内景经》三十六章,《黄庭外景经》二十四章,全文用七言歌诀形式阐述了道教理论和修炼方法,同时也包含了魏华存主要的养生思想。其养生思想简单来说,包括意守黄庭,积累精气,强调丹田的作用,重视呼吸吐纳之术,认为通过呼吸吐纳,吸收元气和天地精华才能长生不死。注重藏精,认为还精补脑、汇聚真气是长生之道。《黄庭经》的养生思想尤其强调黄庭的作用,对呼吸吐纳、静息调神、养精保气等养生要领都有相关论述。

葛洪(284—364),字稚川,号抱朴子,是道教养生的重要代表人物。葛洪自幼聪明好学,勤奋刻苦,立志养生,他在《抱朴子内篇》中自述道:“余好方

^①[汉]班固:《汉书》卷三十《艺文志》。

^②[晋]葛洪著,张松辉译注:《抱朴子内篇》,北京:中华书局,2011年,第220页。

^③[晋]葛洪著,张松辉译注:《抱朴子内篇》,北京:中华书局,2011年,第254页。

^④[晋]葛洪著,张松辉译注:《抱朴子内篇》,北京:中华书局,2011年,第220页。

术，负步请问，不惮险远，每有异闻，则以为喜。虽见毁笑，不以为戚。”经过艰苦求学，葛洪博通百家，终成饱学之士。著有《抱朴子》内篇二十卷、外篇五十卷，还著有《肘后备急方》、《神仙传》等。

《抱朴子内篇》囊括了葛洪主要的养生思想，书中阐释了“玄”、“道”、“一”的道教本体论和思想宗旨，他将道家的“道”神秘化，使其从哲学概念变成人格化的神，成为人们膜拜的对象。葛洪强调神仙信仰，通过大量神话传说、典籍及现实事例来证明神仙的存在，认为神仙可学、成仙可期，并极力劝人修仙。在形神关系上，葛洪认为形神相依，形须神而立，“形者，神之宅也”^①。修道过程要循序渐进，由易以及难。在修行方法上，葛洪认为想要修仙，必先行善，而服食金丹是成仙的最佳途径，此外还列举了行气、导引、房中等其他养生方法。

（三）佛教养生

1. 佛教养生思想

以“精神永生”为理论基础。佛教强调精神永生，“追求一种超脱尘世的绝对安静的精神世界。”^②东晋高僧慧远曰：“以实火之传于薪，犹神之传于形；火之传异薪，犹神之传异形。”^③认为薪火犹如人之形神，人的精神能在轮回中永生，形虽灭然神永存。《广弘明集》则通过与道教对比来阐明佛教追求精神永生之理：“佛法以有生为空幻，故忘身以济物。道法以吾我为真实，故服饵以养生。生生不贵，存存何绩。纵使延期，不能无死。”^④

其次，注重“禅修养性”。这主要是佛教禅宗的养生理念。南朝梁武帝时期，禅宗创立，禅，意为静坐修行、静虑修心。主张在禅修过程中摒除杂念，停止一切妄想，调心静坐，通过禅修静坐达到一定的禅修境界。

2. 佛教养生方法

佛教轻视现世和自身，道教重人贵生，这是二者在养生观上的不同之处，是

^①[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第169页。

^②任继愈：《儒教的再评论》，《社会科学战线》1982年第2期。

^③[南朝梁]僧祐著，刘立夫，胡勇译注：《弘明集》，北京：中华书局，2011年，第248页。

^④[唐]释道宣：《广弘明集》卷八《仙异涅槃第五》。

由其各自的宗教思想决定的。尽管佛教不如道教一般重视现世生命，但佛教的宗教仪式和宗教戒律依然在客观上起到了某些养生作用，在修行过程中逐渐形成了独特的佛教养生之道。

佛教养生方法可以分为日常生活中的养生方法和修行中的养生方法。日常生活养生方法涉及佛教徒衣食住行各方面。

佛教提倡戒肉食素，这来源于佛教“戒杀生”的思想。梁武帝时颁布《断酒肉文》，规定出家僧侣禁食肉，梁武帝也以身作则，开启了汉传佛教的素食传统，这种素食理念从当今饮食养生角度来说有着重要的价值。

佛教提倡戒酒。佛教戒律《四分律》明确指出了饮酒的危害：“一者颜色恶，二者少力，三者眼视不明，四者现嗔恚相，五者坏田业资生法，六者增至疾病，七者益斗讼，八者无名称恶名流布，九者智能减少，十者身坏命终，堕三恶道。”^①其中列举了十种饮酒导致的恶果，认为饮酒过量会导致意识不清、疾病产生、削弱智慧，严重影响佛教徒的修行。

佛教尤倡饮茶。茶在成为普遍饮品之前就已经作为草药为医家所用，因此茶本身具有很好的养生保健功效。《续名僧传》记载了南朝僧人释法瑶精研茶道、以茶养生的事迹。^②尤其是禅宗兴起后，饮茶更成为僧人必不可少的生活方式和修行方式。茶中所含的有益物质能够使人在禅修的过程中消除疲劳、保持清醒。

修行中的养生方法主要体现在具体的修行过程中的心理调节和礼佛拜忏的宗教仪式当中。佛教讲求“戒、定、慧”三学，即通过完善品行、修静入定、增进智慧的方法来去除烦恼与杂念，达到内心平和的心理调节作用。

戒，即修戒，通过修戒的方式规范和修正自身言语、行为过失，防止恶行产生，从而约束身心，养成良好的道德行为习惯。佛教强调“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”^③。认为良好的道德修养有利于养生。佛教的这种养生理念与儒家的“仁者寿”观点是一致的，正如唐代医家孙思邈所说：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”^④可见，修戒养德为佛家养生的第一要务。

定，即禅定静坐。原始佛教经典《长阿含·大本经》载：“出家修道，诸所

^①《乾隆大藏经·小乘律·四分律藏》。

^②姚国坤：《茶文化概论》，杭州：浙江摄影出版社，2004年，第97页。

^③《乾隆大藏经·此土著述·修习止观坐禅法要》。

^④[唐]孙思邈：《备急千金要方》，北京：人民卫生出版社，1955年，第476页。

应作，凡有二业：一曰贤圣讲法，二曰贤圣默然。”^①圣贤默然就是指禅定。佛家强调在坐禅过程中要摒除杂念、专心致志，从而进入清净超脱的忘我境界，通过禅定静坐可以达到调身、调息和调心的作用。坐禅首先需要身体保持端正坐姿，身体放松，从容安详，其次调整呼吸，使呼吸均匀、平和，再次需要专心意念、心息相依、徐徐安定。

慧，即有厌、无欲、见真，指通过慧、悟的方法忘掉痛苦，摒除一切欲望和烦恼，领悟佛法，觉会真理。这有利于修行之人认清痛苦的本质和根源，以良好心态进行修行，有利于身心健康。

礼佛拜忏也是佛教修行中的必备功课，除表现内心平和、虔诚之外，更能达到一种全身心的活动状态。佛教徒在礼佛拜忏之时，要身体放松，双手合十，平静而连贯地完成一系列相关动作，有利于灵活关节、放松身体。尤其是藏地佛教的五体投地礼佛法，更是一种运动性极强、难度很大的肢体活动，其对肢体运动幅度的要求更高，具有更大意义上的养生健身功效。

3.佛教养生代表人物

支法存，大月氏人，晋代著名的来华僧医，医术高超，精于养生之道。孙思邈《备急千金要方》卷七《风毒脚气》谈到脚气病时说：“考诸经方，往往有脚弱之论，而故人稍有此疾，自永嘉南渡，衣缨士人多有遭者。领表江东，有支法存、仰道人等，并留意经方，偏善斯术。晋朝仕望，多获全济，莫不由此二公。”^②支法存精于预防和治疗脚气病，当时的世家大族多因此获济，在当时及后世都有较大影响。

佛图澄，西域人，本姓帛氏。九岁出家，两度到迦毕试国学法，晋怀帝永嘉四年（310）来到洛阳，时年已七十九。他诵经如流，深解其意，虽未读过儒家经典，但与他人辩论时却常常占据上风。佛图澄学识渊博、修养深厚，常有来自天竺、康居的名僧不远万里从他受学。《高僧传》说他门下受业追随的人常有数百，前后门徒几及一万，教学盛况可见一斑。

佛图澄重视戒学，对于诸多古代佛经、戒律，都进行了详细考证、注释。他

^①《大藏经·阿含部》卷一《佛说长阿含经》。

^②[唐]孙思邈：《备急千金要方》，北京：人民卫生出版社，1955年，第138页。

平生“酒不逾齿、过中不食、非戒不履”^①，并以此教授徒众，可见佛图澄的养生之道即为谨遵佛教戒律。

释昙鸾，北朝人。他穷究佛典，精通内外经籍，后随陶弘景学习养生之术。史载昙鸾能“调心练气，对病识缘，名满魏都，用为方轨”^②。释昙鸾善调气，“以气养生”是其主要养生方法，他著有《调气论》、《调气法》、《服气要诀》等。

（四）玄学养生

1. 玄学养生思想

玄学养生以“贵无”为思想基础。认为“无”是世界的本源，天地万物皆以“无为”为本。玄学这种以无为本的思想决定了其在养生上不过分关注现实，而强调精神的洒脱和自由，导致了他们轻视身体、放荡不羁的生活方式。同时由于玄学家们对现实和生命的留恋，又在一定程度上不得不关照身体，这种矛盾式的思想冲突，促成了玄学独特的养生文化。

养神为主。玄学养生尤重“养神”，注重追求心灵的宁静、平和，不为外物所累，这与玄学倡导的“贵无”思想是一致的。玄学的“养神”继承了道家学派的养生观点，并上升到玄学追求的绝对自由的境界。玄学养生十分重视精神的积极作用，玄学养生家在论述精神的功用时说：“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。”^③在玄学养生家看来，一个人保持精神上的愉悦和平静，对于身体健康有重要意义，精神好比一国之君，精神萎靡则身体不安，就像国君昏庸会导致乱世一样。世人不应忽视精神的作用，精神是生命存在的根本要素，只有做到爱憎无意、喜怒无感，才能达到体气平和，更有益于养生。

形神兼养。玄学在重视养神的同时也兼顾养形，提倡形神兼养。认为形神相互依存，关系密切，即所谓“形恃神以立，神须形以存”^④的关系。只有合理调节形神关系，达到生理和心理的和谐状态才能符合玄学养生之道。

^①[南朝梁]释慧皎：《高僧传》卷九《竺佛图澄一》。

^②[唐]释道宣：《续高僧传》卷六《释昙鸾传三》。

^③[魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第144页。

^④[魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第146页。

2. 玄学养生方法

养生方法上一方面强调远离祸患。玄学强调的祸患有多种，嵇康总结为“五难”：“名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也。”^①有这五种祸患存在，即便不希望衰老，口诵至理，服食各种珍稀食物和药物，兼顾呼吸吐纳之功，也难以达到养生的目的。因为这五种祸患对人体的损害程度是巨大的：“滋味煎其府藏，醴醢鬻其肠胃。香芳腐其骨髓，喜怒悖其正气。思虑销其精神，哀乐殃其平粹。”^②在这些不良生活习惯威胁之下，人的身体也难以承受，这正是玄学养生所反对的。

另一方面，玄学养生家积极寻求益生的方法，即养形保神之法。在养形之法上，玄学养生继承了道家养生的某些具体措施，比如，通过呼吸吐纳来调理气机，畅通身心。又如，提倡服食，“蒸以灵芝，润以醴泉”^③，由此能达到养形的目的。但玄学家最重要的着眼点还是在于“养神”，于是提出了很多养神方法。嵇康认为养神首先要戒除浮躁之心，养神须静，欲速则不达：“以躁竞之心，涉希静之涂，意速而事迟，望近而应远，故莫能相终。”^④其次通过音乐审美的方式来养神，认为“导养神气，宣和情志，处穷独而不闷者，莫近于音声也”^⑤。

3. 玄学养生代表人物

王弼（226—249），字辅嗣，山阳高平人，是正始玄学时期养生的代表人物。王弼寿命不长，著述却颇为丰富，见诸史籍记载的有十余种之多。王弼的养生思想主要体现在这些著作中。王弼提倡“静”，认为在世间万物当中，静是绝对的，静是动的基础和归宿：“凡有起于虚，动起于静。故万物虽并动作，卒复归于虚静。”^⑥具体到养生上，他认为虚静是养生的根本，全身保性的关键就在于避动守静。王弼在养生上还主张“返朴归真”，反对追求私欲和个人名利，“故见素朴以绝圣智，寡私欲以弃巧利。”^⑦这些养生主张都是与其玄学思想分不开的。

^① [魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第191~192页。

^② [魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第151页。

^③ [魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第157页。

^④ [魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第155页。

^⑤ [魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第83页。

^⑥ [魏]王弼著，楼宇烈校释：《王弼集校释》，北京：中华书局，1980年，第36页。

^⑦ [魏]王弼著，楼宇烈校释：《王弼集校释》，北京：中华书局，1980年，第198页。

嵇康（224—263），字叔夜，谯郡铨县人，竹林玄学时期的养生代表人物，他尤其注重养生，继承了先秦道家养生思想，并有新的发展。嵇康的养生著作有《养生论》、《答难养生论》，涵盖了嵇康主要的养生思想和实践经验。嵇康养生思想的一个显著特点是注重形神问题的探讨，提出了“形神并养”的理论，认为养形要进行呼吸吐纳，注重服食。在此基础上，嵇康更注重养神，并通过音乐等艺术形式达到修心、养神的养生目的。

郭象（252—312），字子玄，是西晋时期玄学养生的代表人物。郭象认为养生要任其自然，节制欲望，反对过分追求个人欲望，“物之感人无穷，人之逐欲无节，则天理灭矣。”^①因此郭象认为最好的养生就是做到恬淡无欲、知足而乐，反对崇尚奢靡的生活作风，以高尚之德行作为养生的归旨。

张湛，字处度，是东晋时期玄学养生的代表人物。张湛著有《列子注》、《养生集要》、《延年秘录》等，对于养生之道研究颇深，后世陶弘景的养生论著多是在参其著作基础上写成的。陶弘景《养性延命录》引张湛《养生集·叙》曰：“养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此已往，义可略焉。”^②这大体可以反映张湛的养生主张。其中，张湛最主张“养神”，即通过养神忘却形体，使精神不为耳目感官所限，达到忘言忘意，无言无知的境界：“夫无言者，有言之宗也；无知者，有知之主也。”^③张湛还强调“虚静”，认为“物所以全者，皆由虚静，故得其所安”^④，主张无为养生，寂静无欲、虚静默然。

（五）中医养生

魏晋南北朝时期，民族融合加深，中外文化交流进一步加强，中医学得到了很大程度的发展。这一时期，约有五百多种医书问世，临床医学和药物学取得了长足进步。如王叔和的《脉经》和皇甫谧的《针灸甲乙经》及陶弘景的《本草经集注》都代表了这一时期中医学取得的重大成就。魏晋南北朝时期的中医养生往往与儒、道、佛、玄等思想紧密结合，这一时期著名的中医养生家也往往是著名

^①[晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《庄子注疏》，北京：中华书局，2011年，第128页。

^②[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第7页。

^③[晋]张湛著，杨伯峻集释：《列子集释》，北京：中华书局，2012年，第120页。

^④[晋]张湛著，杨伯峻集释：《列子集释》，北京：中华书局，2012年，第27页。

的道教、佛教或玄学代表人物。以此为基础，中医养生文化的具体内涵也在这一时期得到了极大丰富。

1. 中医养生思想

中医养生思想以中医理论为指导，涉及脏腑经络学说、阴阳五行、气血精神、邪正虚实等中医理论内容。魏晋南北朝时期是中医养生学的发展成熟时期，在这样的时代背景下，中医养生思想内涵不断丰富。

“治未病”的预防思想。中医养生学的主要内容在于防止疾病的产生和遏制疾病的发展，认为只有做到未病先防、已病防变、未老先养，才能达到养生、长寿的目的。因此中医养生学自产生之初就十分重视预防，并形成了科学的预防观，这也是中医养生思想的根本观点所在。

“协调阴阳”的平衡思想。《黄帝内经》首先系统总结了中医阴阳学说，并确立了其在中医理论中的核心地位，首先提出了阴阳为天地之本的著名论断，认为：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化值父母，生杀之本始，神明之府也。”^①中医养生思想中协调阴阳的理论主要包括两方面内容：一是天地阴阳与人体阴阳的协调。《黄帝内经》说：“夫自古道天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。”^②即言自然界的阴阳与人体的阴阳是相通的，人体阴阳平衡应符合自然和合变化之规律。二是人体内部阴阳的自我平衡：“两者不和，若春无秋，若无夏。因而和之，是为圣度。”^③认为人体只有阴阳调和才能保持健康，一旦阴阳失衡，疾病就会产生。因此，中医养生的关键在于保持阴阳调和的平衡状态。

“动静有度”的辩证思想。中医养生讲求动静结合，认为久静不动，就会导致气滞血瘀，久则致病；久动不静，则会过度消耗气血，导致气虚神疲。过分偏重“动”或“静”都是不恰当的。只有做到动静结合、动静兼养才能达到养生的目的。

此外，中医养生强调和谐适度原则，使人体从形体和精神上各方面都达到无过、无不及的中和状态，具体表现在情志活动、饮食起居、运动调养等具体方法

^①姚春鹏注译：《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇第五》，北京：中华书局，2009年，第45页。

^②姚春鹏注译：《黄帝内经·素问·生气通天论篇第三》，北京：中华书局，2009年，第23页。

^③姚春鹏注译：《黄帝内经·素问·生气通天论篇第三》，北京：中华书局，2009年，第31页。

的运用适度，使身体机能正常运行，维持生命的稳定状态。

2. 中医养生方法

顺应四时。中医养生讲求顺应自然，人体保养规则要顺应天地四时的变化规律。《黄帝内经》中的四时养生原则对后世的中医养生产生了十分重要的影响：

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭。……夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。……秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。……冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”^①

这段话说明了顺应四时的重要性，认为春夏之季人的身心要趋于活跃，晚睡早起，以适应其生发的季节特点；秋冬之季身心应趋于收敛，注意保暖，以迎合秋冬寒冷、闭藏的特性。只有顺应四时，才能保持人体阴阳平衡，从而长寿可期。

食药养生。食物可以提供人体必须的养分，维持机体的正常运转，使人体气血充盈、阴阳平衡。药物由于本身具有一定偏性，所具有的寒热温凉、增减补泄等功能能够改善偏颇的体质，因此药食结合能达到良好的防病、治病的目的。南朝著名医家陶弘景引《神农经》曰：“食药者，与天地相弊，日月并列。”^②又引《老君道经》云：“谷，养也，能养神不死。”^③可见，食药养生的功效深为中医所认可。

针灸按摩。针灸养生法是指运用针刺和艾灸的方法刺激人体穴位，达到防治疾病、养生保健作用的养生方法。按摩养生法又称“按跷”，即通过运用手或身体其他部位的相关技巧，按压人体某些穴位，从而达到防病治病、养生延年之功效。据《黄帝内经》记载，生活在湿润的平原地区的人，由于其饮食结构丰富，肢体运动量不足，因此容易患寒热病，这种病通过按摩法即可治愈。这些针灸、按摩的养生方法在魏晋南北朝时常常为诸多医家运用到养生实践中去。

^①姚春鹏注译：《黄帝内经·素问·四气调神大论篇第二》，北京：中华书局，2009年，第15~17页。

^②[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第1页。

^③[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第1页。

3.中医养生代表人物

魏晋南北朝时期中医养生的代表人物有陶弘景、皇甫谧、王叔和等。

陶弘景（456—536），字通明，南朝梁秣陵人，是南朝著名的医药学家。陶弘景儒、道、佛兼通，其中医养生也深受三家思想的影响。著有《本草经集注》、《养性延命录》等。

《本草经集注》记载了数百种药物种类，较之前的《神农本草经》增加了三百多种，书中完善了药物的分类方法，对药物的产地、性状、采集和鉴别多有详细记载，这为中医食药养生提供了充分的经验和依据。

关于陶弘景的养生思想，主要还是体现在其著作《养性延命录》一书中，该书共六篇，分上、下两卷，论述了“教诫”“食诫”“杂诫忌褻害祈善”“服气食疗”“导引按摩”“御女损益”等主要内容。陶弘景认为人的禀赋各不相同，要想达到养生目的，还需发挥个体的主观能动性，顺应四时变化规律，克服不良习惯。

在饮食上，提倡诫饱食，认为饮食过饱是百病丛生的根源，“百病横天，多由饮食，饮食之患，过于声色。”^①饮食的多少与健康状况息息相关，“所食愈少，心愈开，年愈益，所食愈多，心愈塞，年愈损焉”^②。该书认识到精神情志对于养生的重要作用，认为喜忧过度都不可取，《养性延命录》引《小有经》曰：“多笑则伤藏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定。”^③认为悲伤、怨恨过度会造成情志内伤，而欢喜过度也会伤及脏腑，只有保持平和的情绪才是长生之道。陶弘景还十分重视行气、导引，主要理论集中在《服气疗病篇》和《导引按摩篇》中，前者记载了许多前代流传下来的行气方法，并最早记述了行气六字诀。后者内容则更为丰富，记载了叩齿、咽津、熨眼、摩面、干浴等方法，这些方法长期践行，有血气畅通、齿坚目明之功效。涉及到房中理论，该书认为：“房中之事，能生人，能杀人。譬如水火，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。”^④认为房中之事要合理而有节制，才能符合养生之道。

王叔和，名熙，山西高平人，魏晋时期著名医家。王叔和的医学成就十分显

^①[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第7页。

^②[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第4页。

^③[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第4页。

^④[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第67页。

著，他在总结前人脉学经验的基础上，结合自己的临床实践，著成《脉经》一书，使脉学理论更加系统化、科学化。他还整理和修注了《伤害杂病论》一书，写成《伤寒论》，这对于保留古代医学文献有重要意义。此外，在养生方面，王叔和也留下了一些独到的见解，认为做好日常饮食起居方面的养护是达到养生健体的重中之重。由此，在饮食上，他反对饮食过量和饮食种类过于杂乱，反对暴饮暴食和饮食无节。他的饮食养生理论非常丰富，在中医养生学史上有很大的价值。

皇甫谧，字士安，自号玄晏先生，是三国西晋时期著名的医学家。皇甫谧一生著述颇丰，有《帝王世纪》10卷、《年历》6卷、《高士传》6卷、《逸士传》1卷、《列女传》、《玄晏春秋》等。皇甫谧的医学成就非常高超，著有《针灸甲乙经》，是我国历史上第一部系统的针灸学著作，在中国医学史上具有很高的地位。在养生上，皇甫谧认为人命最为重要，“人之所至惜者，命也。”^①因此其对养护生命非常看重。关于形神问题，他认为人的生命终有定数，形神皆不永留，因此他所倡导的是比较客观、实际的养生思想，并将他的中医理论应用于养生实践当中。

^①[唐]房玄龄：《晋书》卷五十一《皇甫谧传》。

三、魏晋南北朝社会生活与养生

（一）衣食住行与养生

衣食住行自古以来都是人们生活方式中的主要内容，它能反映一定的生活习俗、社会心理，蕴含丰富的文化传统。魏晋南北朝的养生文化也可以从当时的衣、食、住、行等角度窥探出有价值的内容。

1. 衣与养生

衣着服饰与养生的关系早在这之前已为人所认识到，《黄帝内经》中已有涉及。《灵枢·师传》曰：“饮食衣服，亦欲适寒温，寒无凄怆，暑无出汗。”指出夏天穿衣要以凉爽为宜，但不能过度贪图寒凉，以致疾病；冬季穿衣应该温和保暖，避免达到衣着太厚导致出汗的程度。对寒症患者来说适宜多穿衣物。相反，针对热症，则以少穿衣为宜。魏晋南北朝时期对服饰与养生的关系有了进一步认识，陶弘景《养性延命录·教戒篇》云：“夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾。”意为日常衣着应顺应四时，避免穿着过多，身体难以承受，导致风寒等疾病的发生。又说：“凡大汗毋脱衣，不慎多患偏风半身不遂……湿衣及汗衣皆不可著久，令发疮及患风。”^①认为大汗脱衣或湿衣着身皆不可取，这些都是对衣着与养生的科学认识。

魏晋南北朝时期，人们日常衣着服饰更加符合实际生活需要，随着少数民族服饰风俗的传入，衣着服饰对于养生、护生的意义更加明显。

魏晋南北朝的服饰以宽衣大袖为主，成为一时风尚。这种宽衣大袖是在适应特定的自然和历史情况下产生的。《晋书·五行志》云：“晋末皆冠小而衣裳博大，风流相仿，輿台成俗。”^②脚着木屐，上至天子，下至士庶皆如此，《宋书·武帝纪》载：“（武帝）性尤简易，常着连齿木屐。”^③南方的百姓则穿草鞋，这符合了当地多产蒲草的自然条件，是南方湿热气候条件下的产物。当时名士服散后皮肤发热，为防止皮肤摩擦，必须着装宽松，于是就使衣无袖端的“大袖衫”

^①[南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002年，第8页。

^②[唐]房玄龄：《晋书》卷二十七《五行上》。

^③[南朝梁]沈约：《宋书》卷一《武帝上》。

更为流行。北方民族以游牧生活为主,衣着的原则主要是便于骑射等活动,其民族服饰多紧而窄小,更加方便、灵活。随着民族融合的加深,胡服逐渐为中原汉族所接受,裤褶、裋裆在汉族地区广泛流行,适应和方便了汉族地区的生产、生活需要,服饰的变化在很大意义上有着明显的养生、护生功效。

2.食与养生

魏晋南北朝时期,饮食文化得到巨大发展,开启了“饮食文化的昌盛时代”^①。随着屯田、葑田等土地垦殖技术的推广,铁农具、牛耕的普遍应用,以及农作物品种的增加,这一时期的饮食种类大大增多,烹饪方法日渐多样,不断发展成熟。在此基础上,饮食文化逐渐走向自觉,出现了一大批独立的、专门的饮食文化著作,如曹操的《四时食制》、北魏崔浩的《食经》、南朝宋虞惊的《食珍录》等。专门饮食典籍的出现,表明时人在饮食对象、饮食方法上的要求更为严格和考究,魏晋南北朝饮食习俗中其中关于饮食养生的思想和方法也十分丰富。

魏晋南北朝时期的粮食作物品种较之前代有了增加,北方以麦为主,兼种黍、粟、豆、麻、稻等作物。南方则以水稻为主,西南和岭南地区也产芋、薯蕷等块茎粮食作物,在战乱的环境中,既能果腹又能提供人体必需的能量。除了粮食作物外,蔬菜、水果等副食种类也有很多,《晋书·江统传》载:“秦汉以来,风俗转薄,公侯之尊,莫不殖园圃之田,而收市井之利。”^②世家大族作自营田庄以自给,能生产满足自身需要的粮食和蔬果。谢灵运的《山居赋》描述自己的始宁墅:“百果备列,乍近乍远。罗行布株,迎早候晚。杏坛柰园,橘林栗圃。桃李多品,梨枣殊所。枇杷林檎,带谷映渚。堪梅流芳于回峦,棒柿被实于长浦。畦町所艺,含蕊藉芳。蓼葳菱芥,葑菲苏姜。”^③可见其庄园内蔬果种类之多、产量之大,完全能满足自身需求,此外,庄园还盛产珍禽异兽和各类草药,为世家大族的养生活动提供了保障。肉食方面,北方以羊肉为主,南方以鱼、鸭为主。《齐民要术》引晋沈充《鹅赋序》曰:“于时绿眼黄喙,家家有焉。”^④可见即便是社会中下层的人也能食鹅肉。随着民族交流的增加,从异域传入中原的食品不断增多。如胡炮肉、胡羹、羌煮、胡饭、髓饼等,还有胡椒酒、康伯以、外国苦酒等饮料喝调味品,这些多种多样的食材大大丰富了时人的饮食内容。

^①王学泰:《中国饮食文化史》,北京:中国青年出版社,2012年,第112页。

^②[唐]房玄龄:《晋书》卷五十六《江统传》。

^③[晋]谢灵运著,李运富编注:《谢灵运集》,长沙:岳麓书社,1999年,第270~272页。

^④[北魏]贾思勰:《齐民要术》,北京:中华书局,1956年,第92页。

魏晋南北朝时期人们已经认识到饮食与健康息息相关,如关于食材与健康的关系。《南方草木状·草类》记载:“良耀草,煨食之,解毒。”充分认识到这种草经过小火慢炖后有一定的解毒功效。又记载“诃梨勒”、“可作饮”等饮料服用后可令白发变黑。《博物志》云:“人啖豆三年,则身重行止难……啖麦,令人多力健行。”^①认为食豆过量令人身重,多食麦类则令人身体强健。又说:“山居之民多癭肿疾,由于饮泉水之不流者。”^②指出居住在地的人多发肿病是由于常年饮用无流之水的缘故,这一科学认识揭示了饮食、饮水与养生的密切关系。

这一时期烹饪方法多种多样,蒸、煮、炸、炒等烹饪方法的广泛运用,不但有利于保证食材的营养和美味,且更利于人体消化吸收。在面食上,发酵技术已经被初步掌握,丰富了面食的种数,提高了面食的质量。《四民月令》记载:“距立秋,毋食煮饼及水溲饼……夏日饮水时,此二饼得水,即坚强难消。不幸便为宿食,作伤寒矣。”^③指出了非发酵面食难以消化的缺点及其对人健康的损害,发酵面食则更加有利于人体的消化吸收,当时以饮食奢华著称的何曾就偏爱发酵面食,吃蒸饼时,“上不坼十字不食。”^④

食物的储藏技术大大提高,有利于不同季节的饮食供应。其中以腌制技术为主,通过糟、酒、梅汁、蜜、盐灰等进行腌制。如用糟、酒腌制的瓜菜,其中含有的酒精具有很强的抑菌、防腐作用。干制主要有脯、腊两类,以日晒和烟熏为主。这两种储存方法都有利于食物的长期保存,为时人度过食物匮乏时期提供了保障。

魏晋南北朝最常见的饮品,一是茶,一是酒。关于饮茶,原来作为药饵使用。陶弘景《杂录》记载:“苦茶轻身换骨。”魏晋南北朝时期饮茶成了许多人为达到成仙和延年益寿目的的手段,饮茶不仅能益气醒神,还能活跃思维。《博物志》曰:“饮羹茶,令人少眠。”^⑤饮茶的这种功效深受当时的道士、僧人和普通民众所欢迎。关于饮酒,魏晋南北朝是饮酒盛行的时代,众多名士沉醉于饮酒,在玄风的推动下形成一种社会风尚。刘伶自称:“天生刘伶,以酒为名,一饮一斛,

^①[晋]张华著,祝鸿杰译注:《博物志新译》,上海:上海大学出版社,2010年,第111~112页。

^②[晋]张华著,祝鸿杰译注:《博物志新译》,上海:上海大学出版社,2010年,第32页。

^③[宋]李昉:《太平御览》卷八百六十《饮食部》,北京:中华书局,1960年,第3819页。

^④[唐]房玄龄:《晋书》卷三十三《何曾传》。

^⑤[晋]张华著,祝鸿杰译注:《博物志新译》,上海:上海大学出版社,2010年,第112页。

五斗解醒。”^①东晋周顗“在朝中，能饮一石”^②。诚然，这样过量饮酒必然会对健康造成损害，饮酒养生的前提是适度。由于酒性味温辛，因此具有御寒防寒、疏通气血的功效。《博物志》记载：“王肃、张衡、马均昔俱冒重雾行，一人无恙，一人病，一人死，问其故，无恙人曰：我饮酒，病者食粥，死者空腹。”这段记载证明了饮酒具有辛温、御寒、防风邪的养生功能。这一时期，人们还将中药材放入酒内浸制成药酒，陶弘景总结前人经验，提出了用冷浸法制药酒的要领。《齐民要术》则记载了用干姜、胡椒、石榴汁，通过热浸法制作药酒的配方。

3.住与养生

住与养生的关系体现在居住的房屋以及居地的自然环境。居室产生源于先民避寒暑、防虫兽的原始需要。由于气候不同，南北之人居住方式也有差别。《博物志》载：“南越巢居，北朔穴居，避寒暑也。”^③南方气候湿热，先民筑巢而居有利于避暑纳凉；北方气候干冷，穴居利于保暖御寒。又说：“居在高中之平，下中之高，则产好人。”^④这对居处的选址作了说明，认为要居于高地的平坦处或平原的高处才是最有利的，居处要避开阴重之地，“居无近绝溪，群豕狐虫之所近，此则死气阴匿之处也。”^⑤由此可见，时人对居处的选择与健康的关系已经有了一定的认识。

居室内的家具与养生也有联系，这一时期坐具发生了革命性的变化。先秦至汉流传的传统坐具是席，除席之外还有床、榻一类的家具，都较为低矮，在床、榻上的坐姿仍为跪坐。魏晋南北朝时期，跪坐的习惯发生了变化，垂足而坐日渐流行，坐具也由席、床逐渐变为高脚坐具。这种高脚坐具来源于汉代流入中原的胡床，到了魏晋南北朝时期随着民族融合的进一步加深和佛教的广泛传入，以胡床为代表的高脚坐具大肆流行。高脚坐具的流行使用，更加符合人体机能的活动规律，使筋骨舒展、血脉畅通。晋室南迁以后，高脚坐具更加适应了南方潮湿的气候特征，避免地上的湿气侵入人体，有利于人体的健康。

4.行与养生

^①[唐]房玄龄：《晋书》卷四十九《刘伶传》。

^②[唐]房玄龄：《晋书》卷六十九《周顗传》。

^③[晋]张华著，祝鸿杰译注：《博物志新译》，上海：上海大学出版社，2010年，第30页。

^④[晋]张华著，祝鸿杰译注：《博物志新译》，上海：上海大学出版社，2010年，第31页。

^⑤[晋]张华著，祝鸿杰译注：《博物志新译》，上海：上海大学出版社，2010年，第32页。

魏晋南北朝战乱不断，人们除了信奉佛道寻求精神寄托外，还通过各种旅游的方式游览山水、抒发性情。这种休闲式的旅游主要以有闲的士大夫阶层为主，可分为“谈游、评游、咏游、啸游、纵游、壮游等”^①。其游览方式众多，大都以置身山水、舒畅精神为主。或是偏重于对所见景色的评论，或是在游览的同时，赋诗吟咏。或是在游览的途中放声长啸，宣泄情志。史载晋孙统“性好山水，……纵意游肆，名山胜川，靡不穷究”^②。当时上层社会的妇女交游也不少见，《世说新语·贤媛》就记载了当时妇女游山玩水、饮酒谈笑的场面。有闲阶级的游乐活动将旅游的娱乐性、享受性提到了一个新的高度，对于人们舒缓压力、调节情志有很大的积极作用。

（二）文学艺术与养生

魏晋南北朝时期，文学艺术取得了长足发展，它既成为时人修身养性的手段和途径，又成为养生文化赖以滋生和传播的重要载体，主要表现为通过文学、艺术创作和欣赏活动达到心理调节的养生作用。

1. 文学与养生

魏晋南北朝时期，文学逐渐走向自觉，其具体表现是文学内容和表现形式摆脱了僵化的经学束缚，越来越关注人的本身，文学的抒情性、娱乐性大大提升。正如罗宗强先生所说：“魏晋南北朝三百八十多年间文学思想的发展是在一步步离开政教中心说，摆脱它的工具身份，而走向自我。”^③这个时期文坛的一大特点是文人集团层出不穷，文人之间经常举行宴游、聚会，其间有曲水流觞、赋诗作文等活动，使文学怡心养性的作用大大增加。

由于文学抒情性和娱乐性的提升，文学创作及文学本身与修身养性、养生延年的关系也更加紧密，这主要表现在以下几个方面。

首先，文能“娱心”、“解忧”。文学创作过程及阅读文学作品能给人带来愉悦之感，同时能够排解心中忧愁。

魏晋南北朝时期，不少从事文学创作的人都秉信“文以娱心”的观点。曹丕

^①张群：《魏晋南北朝时期旅游休闲活动分析》，《湖南省社会主义学院学报》2006年第3期。

^②[唐]房玄龄：《晋书》卷五十七《孙统传》。

^③罗宗强：《魏晋南北朝文学思想史》，北京：中华书局，1996年，第454页。

在与吴质的信中说：“仰而赋诗，当此之时，忽然不自知乐也。”^①曹丕直白地说出酒酣情至、赋诗作文给人带来的愉悦之感，这种愉悦之感在戎马倥偬的时代是十分必要的。酒酣耳热之际，属文赋诗或品诗赏文，有利于一扫战争的紧张气氛，平和心态，愉悦心情。曹植同样坚信文学创作具有“娱心”的养生作用，他在《与丁敬礼书》中说：“故乘兴为书，含欣而秉笔，大笑而吐辞，亦欢欣之极也。”^②曹植认为只有在欢欣的状态下才能创作出令人愉悦的文章，而这种“大笑而吐辞”的创作过程也正是文学创作“娱心”的功用所在。阮籍甚至用这种观点用来推论《庄子》的创作目的是“聊以娱无为之心”^③，认为庄周论述“道德”和“无为”的目的不在于哲理争辩，而在于娱乐身心以致逍遥之境，从而达到颐养天年的目的。东晋时人陶渊明更对“文以娱心”作了平易而具体的阐释，其《五柳先生传》言及自己“常著文章以自娱……衔觞赋诗，以乐其志”^④。由此，文学创作的娱心作用在陶渊明这里得到了很好的诠释。

关于“文以解忧”，陆云曾说：“文章既自可羨，且解愁忘忧。”^⑤作文以忘忧为陆云深信不疑，若为佳作，其解忧的作用则更为明显。梁陈之际徐陵奉梁简文帝之命收录汉魏以来的艳歌，编成《玉台新咏》。虽然诗集的内容多俗艳浅薄、思想贫乏，但却能引起宫廷之人的心理共鸣。徐陵在序中表示选录这部诗集的目的是“庶得代彼皋苏，微益蠲愁疾”^⑥，他认为这些诗歌所表达的情感内容能达到代替忘忧草、消除读者忧愁的作用。

其次，文学作品能“吟咏性情”。具体表现为通过文学创作来抒发创作主体的个人情感，表达欢欣，排遣悲怀，直抒胸中块垒，达到“释情任性”的养生目的。萧子显说：“文章者，盖性情之风标，神明之吕律也。”^⑦《文心雕龙·情采》曰：“五性发而为辞章，神理之数也。”^⑧都认为文学作品是作者内心真实情感的自然流露，因而文学创作过程就具有抒发性情的养生作用。

譬如文学创作可以表达欢欣、惬意之情。谢灵运的山水诗寄情山水、赏观风

^①[清]严可均：《全三国文》卷七《与吴质书》，北京：中华书局，1999年，第1466页。

^②[清]严可均：《全三国文》卷十六《与丁敬礼书》，北京：中华书局，1999年，第1534页。

^③[魏]阮籍著，郭光校注：《阮籍集校注》，郑州：中州古籍出版社，1991年，第79页。

^④[晋]陶渊明著，孟冬注译：《陶渊明集译注》，长春：吉林文史出版社，1996年，第316页。

^⑤[清]严可均：《全晋文》卷一百零二《与兄平原书》，北京：中华书局，1999年，第2712页。

^⑥[南朝陈]徐陵编，[清]吴兆宜注，[清]程琰删补，穆克宏点校：《玉台新咏笺注》，北京：中华书局，1985年，第13页。

^⑦[南朝梁]萧子显：《南齐书》卷五十二《文学》。

^⑧[南朝梁]刘勰著，王运熙，周锋译注：《文心雕龙译注》，上海古籍出版社2012年版，第212页。

景、旅游娱情、兴而忘愁。又如陶潜的田园诗《归园田居》五首，是他在辞去彭泽县令后居家归隐所作。其一描写了他归园隐居的生活景象，表达了回归自然的自由、欣喜。其三描写了他早起晚归的田园生活，抒发了对自然的向往、留恋及自己的悠然、惬意之情，流露出其远离世俗，静心、有悟的高尚情怀。

还可以表达内心慷慨激昂之情，抒发豪迈情怀。如曹操的《步出夏门行》是曹操北征乌桓班师途中触景生情所作，当其经过碣石时，面对萧瑟的秋风和惊涛骇浪，曹操内心激昂澎湃，发出“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”^①的感叹。

更有表达悲愤、伤感之情。这时期出现了一些悼亡题材的诗篇，如孔融的《杂诗》，写出了幼子夭折后的悲伤；潘岳的《悼亡诗》写对亡妻的思念，表达了真挚、悲伤的情感。此外还有表达悲愤之情的诗作，如蔡琰的《悲愤诗》，其中写她被匈奴掳走的悲惨处境，及她身在异域的思乡之情和母子离别之伤。又有表达苦闷之情的诗，如阮籍的《咏怀诗》：“夜中不能寐，起坐弹鸣琴。薄帷鉴明月，清风吹我襟。孤鸿号外野，翔鸟鸣北林。徘徊将何见？忧思独伤心。”^②当时阮籍处在司马氏与曹氏激烈斗争的政治漩涡当中。政治形势险恶，他不得不小心翼翼，在复杂的政治斗争中保全自己。其《咏怀诗》表达了诗人内心愤懑、悲凉、落寞、忧虑的复杂感情。

再次，文学审美性使文学欣赏成为怡情养性的方法之一。人们在欣赏文学作品的过程中体味美感，从而丰富情感体验，补偿情感需求，通过文学鉴赏活动达到情感认同、宣泄、转移、交流的效果。关于文学审美的角度，《文心雕龙·情采》云：“一曰形文，五色是也；二曰声文，五音是也；三曰情文，五性是也。五色杂而成黼黻，五音比而成韶夏，五情发而为辞章，神理之数也。”^③这里，刘勰虽然论述的是文学创作，但也从侧面指出了文学审美的要素组成，即形、声、情三个方面。关于形，魏晋南北朝文学形式美的一个显著标志是骈文的成熟，骈文的形式美首先在于其采用偶句的形式，具有整齐的句式和华丽的辞藻，多采用四六句式，从而达到“四字密而不促，六字格而非缓”^④的效果。关于音，魏晋南北朝的诗赋和散文十分注重音律美，汉语中四声抑扬顿挫、此起彼伏，加上

^①[汉末]曹操：《曹操集》，北京：中华书局，1974年，第20页。

^②[魏]阮籍著，郭光校注：《阮籍集校注》，郑州：中州古籍出版社，1991年，第126页。

^③[南朝梁]刘勰著，王运熙，周锋译注：《文心雕龙译注》，上海：上海古籍出版社，2012年，第212页。

^④[南朝梁]刘勰著，王运熙，周锋译注：《文心雕龙译注》，上海：上海古籍出版社，2012年，第230页。

稳重的平仄、对偶规律，使文学欣赏更富有旋律性。关于情，主要表现在魏晋南北朝的文学更加关注个体的情感感受和个人品格，具有强烈的抒情色彩，这就使得诗作中往往充斥作者饱满的内心感受，也带给读者身临其境的情感体验。

2. 艺术与养生

魏晋南北朝时期，艺术发展到新的阶段，并逐渐走向自觉。摆脱了社会附庸地位，更加关注个体感受和自我观念的表达。这种新的变化使魏晋南北朝艺术的教化功能逐渐减少，审美娱乐功能不断增强。通过各种形式的艺术参与，能够达到愉悦身心、延年益寿的养生功效。

关于书法养生。魏晋南北朝时期是我国书法史上的第一个高峰，涌现出一大批书艺精湛的著名书家，书体形式发生了更多变化，在汉隶的基础上，楷书、行草书不断完善，由注重汉字结构之美上升为注重书法作品的神韵和表现作者的精神风貌。士大夫争相通过书法活动来表达潇洒飘逸的风度，这就使书法活动的娱乐审美效果大大增加，在书法创作和欣赏的过程中发挥出独特的养生效用。

魏晋南北朝书家进行书法创作时，首先要求身心达到悠闲自得的放松状态，排除心中杂念，情适心安，由躁入静。东汉蔡邕在《笔论》中早就指出：“书者，散也。欲书先散怀抱，任情恣性，然后书之。”^①这种作书前先进行心理调节的观点在魏晋南北朝得到了继承。卫恒《四体书势》曰：“匆匆，不暇草书。”^②意在强调闲适心境是从事书法创作的前提。王羲之也论述了平静心态对于书法创作的重要性，他说：“夫欲书者，先乾研磨，凝神静思，预想字形大小，偃仰、平直、振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。”^③由于魏晋时期书法艺术追求潇洒传神以及对章法布局的要求提高，作书前凝神静思，悉心安排布局，将个人心境与书法贯通就成了书家极力追求的目标。在书写过程中，“下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。”^④最佳状态是达到“万毫齐力”。这就又关系到肢体力度的把握和调节，每一点画的起承转合，各具姿态，又起到锻炼肢体协调性的作用，与此同时，在心理上要求达到忘我的状态：“必使心忘于笔，手忘于

^①华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第5~6页。

^②华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第16页。

^③华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第26页。

^④华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第22页。

书，心手达情，书不忘想。”^①可见，书法创作是一个有利于调动身心、达到心手双畅，身心同时得到锻炼的过程。对此，王羲之做了一个恰当而又形象的比喻，他将书法创作比作战场：“夫纸者阵也，笔者刀稍也，墨者鍪甲也，水砚者城池也，心意者将军也，本领者副将也，结构者谋策也，飏笔者吉凶也，出入者号令也，屈折者杀戮也……每作一波，常三过折笔；每作一画，常隐锋而为之；每作一横画，如列阵之排云；每作一戈，如百钧之弩发。”^②认为书法活动就像战场作战一样，运笔须如用兵，意在笔先，调动全力，才能达到更好的艺术效果。

魏晋南北朝书法玩赏风气盛行。“字之美恶，书之真伪，剖判体趣，穷微入神，机息务闲，从容研玩。”^③时王氏父子书法颇具盛名，桓玄“雅爱其父子书，各为一帙，置左右以玩之”^④。这是因为书法欣赏具有愉悦性情、调节情志的养生功效，使人愉悦、忘忧。由于每个人的书法风格不同，书法作品中所体现的情趣、气质也不相同，这些不同在书法中都以形象的神韵体现出来，使人赏之若见其人，给人带来丰富多样的心理感受。如梁武帝萧衍《古今书人优劣评》曰：“羊欣书如婢作夫人，不堪位置，而举止羞涩，终不似真……王献之书绝众超群，无人可拟，如河朔少年皆悉充悦，举体沓拖而不可耐……陶隐居书如吴兴小儿，形容虽未成长，而骨体甚骏快……庾肩吾书如新亭伧父，一往见似扬州人，共语便音态出。”^⑤这种不同书风所带来的形象感受大大丰富了欣赏者的审美体验，使其在书法欣赏中获得愉悦心境和多样的审美体验。

绘画的养生作用与书法相似，也是通过其审美娱乐作用，使读者乐以忘忧。需要指出的是，魏晋南北朝时期的绘画特别强调“畅神”，不仅指绘画作品神情具备，也关照读者畅然、快意的心理体验。南朝宋画家宗炳的《画山水序》说：“峰岫晓嶷，云林森眇，圣贤映于绝代，万趣融其神思，余复何为哉？畅神而已。神之所畅，孰有先焉！”^⑥同时代的王微也向往“神飞扬”、“思浩荡”的境界，好的书画作品使人读之神思畅然、怡情悦性。姚最评价南梁嵇宝钧、聂松的画“赋

^①华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第62页。

^②华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第30-31页。

^③华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第51页。

^④〔唐〕房玄龄：《晋书》卷八十《王献之传》。

^⑤华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年，第81-83页。

^⑥〔南朝宋〕宗炳著，陈传席译解，吴焯校订：《画山水序》，北京：人民美术出版社，1985年，第8-9页。

彩鲜丽，观者悦情”^①。清代王昱《东庄画论》将绘画的怡情解忧作用说的更为具体，他说学画能“养性情，且可涤烦襟，破孤闷，释躁心，迎静气。昔人谓山水家多寿，盖烟云供养，眼前无非生机，古来各家享耄大者居多，良有以也”^②。由此可见，无论是进行绘画创作还是绘画欣赏，都能达到异曲同工的养生功效。

除了书画具有调心静气的养生作用，魏晋南北朝音乐和舞蹈的养生作用也不可忽视。音乐与养生关系密切，先秦时期，音乐的愉悦功能已被人所认知。《荀子·乐论》曰：“君子以钟鼓道志，以琴瑟乐心。”^③又“钟鼓、管磬、琴瑟、竽笙，所以养耳也。”^④肯定了音乐对人的感官有积极的刺激作用，同时也认识到音乐可以愉悦人的内心。魏晋南北朝时期，音乐的教化作用逐渐减弱，娱乐性增强。文人士大夫借助音乐抒发情怀、愉悦身心。如阮籍和嵇康生活在政局动荡的时代，司马氏集团杀戮异己，使其内心充满恐惧和忧愤，因此他们必须寻找一个良好的排解方法。阮籍“嗜酒能啸，善弹琴”^⑤，嵇康则过着“弹琴咏诗，自足于怀”^⑥的生活。这种以音乐自娱的方法，是当时士人获得快乐、排解忧思的重要途径。

魏晋南北朝的舞蹈也具有很明显的养生作用。嵇康在其《声无哀乐论》提出了“歌以叙志，舞以宣情”^⑦的观点，认为舞蹈是情感表达的有效手段。这种“舞以宣情”的观点表现了时人对舞蹈“宣情以养生”的科学认识。当时的许多舞蹈种类都具有良好的情感宣泄、情感表达的作用。如《明君舞》表达了背井离乡的哀怨和思念故乡的情绪，著名的《白紵舞》表达了离别、相思、情爱、悲苦等多种情感。

除了情感宣泄作用，舞蹈动作也起到良好的躯体锻炼作用。《晋白紵舞歌诗》对《白紵舞》的形态、动作有具体描绘：“轻躯徐起何洋洋，高举两手白鹄翔。宛若龙转乍低昂，凝停善睐容仪光。如推若引留且行，随世而变诚无方。”^⑧由此看来，舞蹈对人肢体、关节的锻炼效果是很明显的，特定的舞蹈动作要求人体

^①[南朝陈]姚最：《续画品》，北京：中华书局，1985年，第10页。姚最，生卒年不详，据余嘉锡《四库提要辩证》其“生于梁，仕于周，殁于隋，始终未入陈”。

^②张新龙，张愜寅：《中国古代画论选释》，成都：西南交通大学出版社，2010年，第279页。

^③[清]王先谦撰，沈啸寰，王星贤点校：《荀子集解》，北京：中华书局，1988年，第379页。

^④[清]王先谦撰，沈啸寰，王星贤点校：《荀子集解》，北京：中华书局，1988年，第347页。

^⑤[唐]房玄龄：《晋书》卷四十九《阮籍传》。

^⑥[唐]房玄龄：《晋书》卷四十九《嵇康传》。

^⑦[魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年，第222页。

^⑧[南朝梁]沈约：《宋书》卷二十二《乐志四》。

通过节奏的变化而塑造出不同的造型,伴随着音乐律动,随之表现不同的动作体态,从而达到增强体质、自娱以及娱乐他人的目的。

(三) 娱乐活动与养生

娱乐活动是人们为达到身体放松、心情愉悦的身心平衡状态而进行的一种活动。他包括两个层面的意思,一是在从事娱乐活动中达到身体锻炼、放松的目的;二是在娱乐活动中实现精神休整、心情愉悦,它包含体育锻炼和精神修养的双重内涵。下面主要从竞技活动、益智活动、自娱活动三方面来探讨魏晋南北朝娱乐活动的养生意义。

1. 竞技活动与养生

这里所说的竞技与今天的体育竞技概念不同,虽然也包含技艺竞赛的意思,但是魏晋南北朝的竞技活动更加注重个人身心的满足和精神的愉悦,并不单纯以提高技艺为主要目的,而是为了发挥娱乐的功能。不排除当时有不少竞技活动的娱乐性逐渐减弱,取而代之的是出于经济利益的诉求,比如赌博等。但在这里,我们主要就其本质意义和养生作用进行分析。

魏晋南北朝时期,擣蒲活动十分盛行。擣蒲,别名蒲戏。曹魏游楚、孙吴诸葛融、西晋武帝、东晋刘惔、后赵石勒、前秦慕容宝、南朝宋王弘、梁昌义之、北魏张僧皓、北齐祖珽、西魏宇文泰等都善擣蒲。擣蒲在社会各阶层中十分流行,甚至儿童也深谙此道,南朝刘宋何尚之,“少时颇轻薄,好擣蒲。”^①擣蒲活动在当时虽然受到一些人的不屑,把从事擣蒲活动看做是不务正业,但不可否认,擣蒲在一定程度上可以放松身心,愉悦心情。魏晋南北朝时期,弹棋活动同样十分盛行,名人雅士竞相以弹棋为乐。魏文帝曹丕、魏丁廙、西晋夏侯惇、梁建文帝、元帝、北齐颜之推等也都善弹棋。

投壶活动在当时也很受欢迎。先秦时期,投壶是一种诸侯接待宾客的礼仪。魏晋南北朝时期随着儒学的式微,投壶也由礼仪演变成娱乐活动。当时善于投壶的人有很多,曹魏时的蒲孤县令殷楚“所在擣蒲、投壶,欢欣自娱”^②。王弼“解

^①[南朝梁]沈约:《宋书》卷六十六《何尚之传》。

^②[晋]陈寿:《三国志》卷十五《魏书·张既传》注引《魏略》。

音律，善投壶”^①。投壶的技巧性也逐渐加强。南北朝时投壶技巧难度更高，出现了隔物、闭目投壶。史载西晋石崇有一舞伎，投壶技艺非常高超，能隔着屏风进行投壶。由此，投壶的竞技性和娱乐性不断增加，其愉悦身心的作用也更加显著。正如魏邯鄯淳《投壶赋》所说，投壶可以“调心术于混冥，适容体于便安……悦与坐之耳目，乐众心而不倦”^②。

除投壶外，三国时期，击剑活动也很盛行。此时的击剑不仅仅是军事技能的演练，同时更多的赋予了一些游戏娱乐的意味。当时全国各地都有独特的击剑之法，各地皆有击剑名士。曹丕善击剑，在《典论·自叙》中记载了他学习击剑、与人论剑的经历。

竞技活动的盛行为魏晋南北朝时期的养生活动提供了良好的途径，在竞技活动的体验中，人们的养生实践也得到了极大丰富。

2.益智活动与养生

益智活动与竞技活动虽然都具有一定的竞赛性质和娱乐性质，都具有同样的养生作用，但竞技活动更多强调的是活动内容的竞技性，强调肢体活动的技巧性，而益智活动更强调双方或多方对手在智力上一决胜负。

围棋。春秋战国时期，围棋就已出现，并逐渐形成一种专门的技艺，下围棋也成为时人一项重要的娱乐活动。魏晋南北朝时期是中国围棋史上承前启后的重要时期，围棋得到巨大发展，善围棋者甚多。魏晋时期，玄学兴起，士人皆尚清谈，导致围棋之风更盛，当时许多名士皆善围棋。《晋书·阮籍传》载阮籍“母终，正与人围棋，对者求止，籍留与决赌”，可见其沉迷之笃。南朝梁武帝萧衍“六艺备闲，棋登逸品”^③。北朝的围棋也十分盛行，北魏拓跋焘尤爱围棋，当他下围棋的时候，拒绝议论政事。北魏中山人甄琛整天以下棋为乐，甚至到了通宵达旦、废寝忘食的程度。除了上层统治者和当时的名士，儿童善围棋的现象也屡见不鲜。孔融被曹操下令逮捕时，年方八岁，正端坐下围棋。^④这些例子都说明当时人们从事围棋活动的普遍性。这一时期甚至出现了评定棋手等级的现象，

^①[晋]陈寿：《三国志》卷二十八《魏书·钟会传》注引《何邵王弼传》。

^②[唐]欧阳询：《艺文类聚》卷七十四《巧艺部》，上海：上海古籍出版社，1965年，第1279页。

^③[唐]姚思廉：《梁书》卷三《武帝纪》。

^④[晋]陈寿：《三国志》卷十二《魏书·崔琰传》注引《魏略》。

南朝统治者以棋设官，对技艺高超的棋士授予“品格”。可见棋类活动在此时已经发展到了一个新的水平，不仅受众广泛，而且其评价体系更加制度化、规范化。象戏也很流行。据记载象戏为北周武帝宇文邕所造，系从秦汉时期的博塞衍化而来。四维戏与象戏类似，都是一种智力游戏。通过从事象戏、四维这种脑力活动能够活跃大脑、颐养性情，其所带来的养生保健作用是无可否认的。

此外，猜谜活动也很盛行。猜谜具有愉悦身心、开发智力的作用。魏晋南北朝时期的猜谜活动受到东汉谶纬神学的影响，往往来自社会上流传的谣言和谚语。史载董卓被杀，民间有谚语流传：“千里草，何青青，十日卜，犹不生。”

^①此处把“董卓”二字拆分成“千里草”和“十日卜”，意在言董卓难逃一死。北魏咸阳王元禧曾因谋泄出逃，随从不过数人，在逃亡之路上，元禧感到无聊乏味，于是“谓龙虎曰：‘吾愤愤不能堪，试作一谜，当思解之，以释毒闷。’”

^②元禧在困顿的逃亡途中还能以猜谜聊以作乐，可见其具有一定的排忧解难的娱乐功能。

以上这些益智活动有利于锻炼人的思维能力，促进智力的开发与提升，而健脑益智也是养生文化的重要内容。这些活动不仅锻炼人的大脑，同时有利于更好的达到手脑配合，从而达到养生的目的。

3. 自娱活动与养生

自娱活动不同于竞技和角智活动，它强调在活动过程中以满足活动主体的身心娱乐要求为目的，以丰富多样的活动表现形式为载体，在活动过程中更具自娱性质，更容易达到娱乐身心的养生功效。

魏晋南北朝时，上层社会大多热衷野外狩猎。曹操年少时十分热爱这项活动，即便后来避祸归乡时，他也是“秋冬弋猎，以自娱乐”^③。吴主孙权也好田猎，即便臣下尽力劝，也不能阻止。南朝梁曹景宗田猎技艺高超，“常与少年数十人泽中逐麋鹿，……鹿应弦辄毙，以此为乐。”^④在田猎活动中，人们能体会到放松的心情和挑战的乐趣，在当时娱乐条件极为贫乏的环境下，田猎活动无疑是人

^①[晋]陈寿：《三国志》卷六《魏书·董卓传》。

^②[北齐]魏收：《魏书》卷二十一《献文王传》。

^③[晋]陈寿：《三国志》卷一《魏书·武帝纪》注引《魏略》。

^④[唐]姚思廉：《梁书》卷九《曹景宗传》。

们放松身心、寻求快乐的良好途径。

当时的斗戏也非常普遍，大致可分为斗草、斗鸡、斗鸭、斗鹅等。斗草主要在端午节前后进行，人们竞相采百草，互为竞斗，以采识花草多者为胜。斗鸡活动也十分盛行。南朝齐萧昭业“好斗鸡，密买鸡至数千价”^①。由于斗鸡活动的盛行，出现了一批与斗鸡有关的诗赋。曹魏刘桢、曹植、应璩、晋傅玄等均有斗鸡诗赋流传。斗鸭、斗鹅之戏在虽无斗鸡普遍，但在南方也很盛行。吴建昌侯孙虑性好斗鸭，太子舍人王僧达也好观斗鸭之戏，《世说新语》记载了东晋桓玄幼时与从兄弟养鹅、斗鹅的故事，晋蔡洪有《斗鳧赋》流传。斗戏虽在一定程度上有赌博性质，但观斗之人却可以在活动过程中放松心情，颐养身心，在当时动荡不安的环境下起到一定的养生作用。

啸。啸是靠收缩嘴型产生的一种发音方式，早在先秦已经产生，魏晋时期随着玄学的兴起，啸作为一种潇洒清逸的抒情手段而为世人所接受。魏晋南北朝的啸，除去哲学意味，其抒情作用更加明显。啸可表达内心愉悦，《世说新语·任诞》载刘道真少时善歌啸，其啸声充满了愉悦之情，以致能够吸引老妪驻足。阮籍的啸表达内心悲伤之感，他的《咏怀诗》云：“啸歌伤怀，独寐寤言。”^②西晋刘琨的啸声令敌军听后无心作战，弃城而走，可见其啸的悲伤程度之深。^③啸可表达内心喜乐、悲伤之情，有效地抒发心中情绪，有一定的养生意义。

秋千。相传，秋千起源于北戎之地，是少数民族用来习练攀援能力的一种方法，后齐桓公伐北戎，此戏才传入中原。1971年，在云南省江川县李家山的西汉古墓里出土了一面青铜鼓，上有四人荡秋千的图案，这是现所见我国最早的秋千形象。魏晋南北朝的秋千之戏甚为活跃，无论在宫廷还是民间都十分流行。《荆楚岁时记》有立春打球、荡秋千的记载，这说明荡秋千在特定的节日里十分流行。

童戏。魏晋南北朝时期的童戏内容也非常丰富，主要形式有：战阵之戏、骑竹马、斗族、跳绳、摊戏等。童戏的活动主角主要是儿童，以模仿成人战争、骑马等活动为内容，形式活泼，玩法多样。史籍中有很多关于童戏的记载，如陶谦年少不羁，“年十四，犹缀帛为幡，乘竹马而戏，邑中儿童皆随之。”^④童戏的普遍流行，为时人的生活增添了不少乐趣，有利于活动肢体、愉悦心情。

^①[南朝梁]萧子显：《南齐书》卷四《郁林王纪》。

^②[魏]阮籍著，郭光校注：《阮籍集校注》，郑州：中州古籍出版社，1991年，第123页。

^③[唐]房玄龄：《晋书》卷六十二《刘琨传》。

^④[晋]陈寿：《三国志》卷八《魏书·陶谦传》注引《吴书》。

（四）岁时节令与养生

岁时节令，即指岁时、岁事、时节、时令，是人们在社会生活中经过长期实践积累的一种生活习惯、社会风俗的统称。不同的地区有其独特的岁时节令习俗，并随着时代的发展而发生变化。魏晋南北朝时期的岁时节令主要有：元日、正月十五、寒食节、三月三、端午节、七月七、重阳节等，并形成了一套丰富、系统的岁时节令习俗。每当节令来临，时人都遵从当地风俗，通过种种活动、仪式来过节，其目的莫非祈求平安，或攘除灾疫，或纪念先人，或求得长寿。在这些岁时节令的活动中，人们迫切希望实现的主要是两方面的诉求，一是身体的健康无病，二是精神的安泰愉悦。在实现过程中，往往蕴含不少养生内容，这也成了魏晋南北朝养生产活动在岁时节令这种特殊时机的独特表现形式。

1. 元日与养生

“正月一日，是三元之日也，谓之端月。”^①元日是魏晋南北朝时期一个非常重要的节日，其中包含的养生内容也非常丰富。

在饮食上，元日习俗与平常有较大不同。元日当天饮桃汤是必不可少的，桃汤，即用桃木煮成的汤液。“桃者，五行之精，厌伏邪气，治百鬼。”^②如果说人们饮桃汤是为了驱鬼辟邪的话，那么引饮用椒柏酒和屠苏酒就具有了更大意义上的养生功效。由于这两种酒都是以不同草药浸制而成，服用可除百病，令人年华不老，因而其养生作用在当时已为人所深信。关于椒柏酒。魏晋人董勋云：“俗有岁首酌椒酒而饮之，以椒性芬芳，又堪为药，故此日采椒花以贡尊者饮之，亦一时之礼也。”^③相传，天上玉衡星散落人间化而为椒，人食后可以身轻健走，延年益寿。此外，柏树果实也被时人公认为是一种仙药。传说，古有先人赤松子常食柏树果实，年长日久，掉了的牙又重新生长了出来。屠苏酒，即浸屠苏之酒。屠苏是一种药名。由大黄、白术等数十味中药入酒泡制而成，元日食用，有良好的散寒、辟邪之功效。元日当天还食用“五辛盘”。即大蒜、小蒜、韭菜、芸薹、胡荽这五种辛辣食物。这五种食物可以助发五脏之气，使人体顺应元日过后春天

^①[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第1页。

^②[宋]李昉：《太平御览》卷二十九《时序部十四》，北京：中华书局，1960年，第136页。

^③[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第8页。

将至、万物生发的自然规律。元日还服“敷于散”，“敷于散”由葛洪首创，“方用柏子仁、麻仁、细辛、干姜、附子等分为散，并华水服之。”^①此外，食鸡子和胶牙饴也是元日的风俗。胶牙饴是一种粘糖，“胶牙者，盖以使其牢固不动，取胶固之义。”^②人们欲借其粘性使牙齿坚固，以达到健齿的目的。

与此同时，元日当天人们还通过种种活动和仪式来驱邪禳灾、祈求平安，并通过进行节日娱乐活动来保持精神愉悦、身心和睦。

譬如燃放爆竹。传说西方深山中有一种叫“山臊”的怪物，长相怪异，生性不怕人，人若接触了他就会得病。于是在元日当天人们将竹子置于火中燃烧，发出爆裂声，以惊退山臊。还张贴、悬挂各种辟邪物品，“帖画鸡，或斫镂五采及土鸡于户上。造桃板著户，谓之仙木。”^③桃木向来被认为是“仙木”，是鬼所害怕的东西，在上面画上人头，做成门神能够镇压万邪，求得吉祥。又因鬼为阴邪之物，而鸡为阳精之禽。所以在新年杀鸡祭于门户，用以辟鬼邪。还有一种佩戴却鬼丸的辟邪方法，“其方用武都雄黄丹散二两，蜡和令调如弹丸。正月旦，令男左女右带之。”^④这都表达了人们元日里希望攘除灾异、保佑平安的现实诉求。

魏晋南北朝的元日习俗包含的养生内容十分丰富，人们在元日当天通过各种饮食活动、民间信仰活动及娱乐活动来保持身体健康、精神愉悦。

2. 寒食节与养生

寒食节又称“禁烟节”、“冷节”，起源于远古时期的禁火节，古人视火为神灵，每年举行祭祀并改火^⑤。春秋时期，禁火节逐渐演变成寒食节，用来纪念晋国名士介子推。到了魏晋时期，寒食节成为全国性的节日，寒食节禁火寒食也成了汉民族的共同风俗习惯。

寒食节的养生活动主要表现在饮食养生上，主要习俗可分为以下几方面：

禁烟冷食。寒食节当天俗禁生火，冷食，因国人追悯先贤之情执著，因此此习俗从汉至魏晋南北朝屡禁不止。三国时期，曹操曾下令更改寒食习俗，他在《阴

^①[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第8页。

^②[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第8页。

^③[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第4~5页。

^④[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第8页。

^⑤各家所祀之火，每年都要止熄一次，然后再重新燃起新火，称为“改火”。

罚令》中说：“闻太原上党西河雁门，冬至后百有五日，皆绝火寒食，云为介子推。且北方沍寒之地，老少羸弱，将有不堪之患。令到，人不得寒食。若犯者，家长半岁刑，主吏百日刑，令长夺一百俸。”^①曹操认为太原一带为纪念介子推而流行长期寒食，是一种违反常理的陋俗。他结合北方寒冷的气候特点和百姓身体状况，下令禁止寒食，并以刑罚来严格约束。曹操这种以法律禁寒食的做法充分考虑了当时的社会经济条件和地理气候因素，是对违背时宜的风俗习惯的摒弃，在很大程度上有利于人们的身体健康。但三国归晋以后，禁火寒食的习俗又一度复兴，不过在时间上大大缩短，由原来寒食一个月缩短为寒食三天。

寒食节的饮食内容很有特色。寒食食品包括寒食粥、寒食面、寒食浆等数十种之多，此外，寒食节人们还食用新鲜生菜，史书亦有“寒食，挑菜”^②的记载。挑菜，即选择采菜。人们将悉心采集的生菜洗净，不经任何烹煮，以盐醋伴食。这种寒食食生菜的饮食习惯现在来讲仍有其科学依据。春天是生发之季，食用清淡的生菜有利于清理肠道，调和阴阳，从养生角度来说对人大有裨益。

寒食节的养生意义还表现在精神调节上，期间的踏青郊游、平安祈福等活动这不仅愉悦了心情，还能达到心脉畅通、头脑清醒、锻炼身体的作用。

3.三月三与养生

三月三由来已久，在魏晋以前叫“上巳节”，时间在每年三月的巳日。此时正值暮春之时，虽阳气上升，但阴气并未全退，人在这时便容易患病，所以应临水而浴，以求祛除瘟病。魏晋以后，该节日改为三月初三，故又称“三月三”。但此时三月三的节日内涵发生了变化，不少人纷纷避讳水边洗涤灾气的说法，比如晋武帝，还有南梁刘昭，皆认为关于三月三来历的乡野传说为无稽之谈。临水沐浴以除瘟病的节日意义逐渐被否定，更多人将其视作临水宴乐、畅叙幽情的怡心娱乐之日。

此日，人们在饮食上也有讲究。南方地区的人们会食用一种特制的米饼，名叫“龙蛇饭”。其做法是“取鼠曲菜汁作羹，以蜜和粉”^③。鼠曲，即鼠曲草，其性味甘、平、无毒，具有祛痰、镇咳、镇痛的作用，春食尤宜。先采摘嫩苗煮

^①[宋]李昉：《太平御览》卷二十九《时序部十五》，北京：中华书局，1960年，第142页。

^②[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第36页。

^③[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第42页。

熟，再将其揉入米粉中做糕团，食之有祛病保健之效。

随着三月三节日祛邪禳灾意义的减少，这一天更多地变成了文人雅士们临水宴饮的节日。春和景明之日，众人环坐水边，把盛着酒的酒杯置于溪水中之上，任其顺流漂下，停在谁面前，谁就要将杯中酒一饮而下，并赋诗一首，否则罚酒三杯。为此，魏明帝曾专门建了一个流杯亭，曲水流觞遂成一时之风。

历史上最著名的一次曲水流觞要算王羲之与其亲友在会稽举行的兰亭之会了，文人雅士饮酒赋诗，论文赏景。王羲之挥毫作序，乘兴而书，成就了书文俱佳、举世闻名的“天下第一行书”——《兰亭集序》。文章全面记述了三月三日宴饮聚会的人员、山水风光、活动内容和作者的人生感悟，既具有极高的文学价值，又有丰富的哲学内涵。

与曲水流觞类似，三月三这天还有“曲水浮素卵”和“曲水浮绛枣”的习俗，即把煮熟的鸡蛋或红枣放在河水中，任其浮移，捡到者食之。晋张协《襍赋》中对此就有记载：“夫何三春令月……浮素卵以蔽水，洒玄醪于中河。”^①描写出暮春时节曲水浮卵的雅趣。

综上，三月三的养生作用主要体现在它的娱乐功能上，此日上至王公贵族，下至都人野老，无论男女老少，皆聚会水边，曲水流觞，临水作乐，从而达到娱目怡神的养生目的。

4.端午节与养生

先秦时期已有端午节的某些习俗，当时，人们把五月五日称为“恶月”、“恶日”，要进行一些避恶禳灾的活动，如以沐浴去灾厄邪气等。秦汉时期，国家统一，南北方经济文化交流频繁，端午节某些特定习俗已得到南北方人的认同，但还是以“避恶”为主要习俗。如汉代人们要在门户上挂红绳五色桃印，以去恶气。^②魏晋南北朝时期，战乱频繁，民生不安，端午节的节日习俗增加了“辟兵缯”内容，同时也延续并增加了一些其他的节日习俗，其中许多习俗不乏一定的养生作用。

^①[宋]李昉：《太平御览》卷三十一《时序部十六》，北京：中华书局1960年，第145页。

^②[宋]李昉：《太平御览》卷三十一《时序部十六》，北京：中华书局1960年，第146页。

洗浴兰汤。《荆楚岁时记》记载：“五月五日，谓之浴兰节。”^①此俗起源甚早，先秦时期已有之。所浴之兰为佩兰，佩兰性芳辛，有化湿解暑、健脾止呕、消痈肿、杀蛊毒的功效。农历五月以后，天气渐渐炎热，百虫滋生，容易诱发各种疾病，用佩兰煎水沐浴能祛湿防暑、解毒消肿、预防疾病的发生。采草药，亦是端午节的古老习俗之一，荆楚一带素有采艾草、采菖蒲的习俗。艾草能够杀灭多种细菌、病毒，还有祛湿、散寒、消炎之功效。在医疗条件极为有限的时期，挂艾草于门户，能起到良好的杀虫和消毒的作用。此外，人们还把采来的艾草和菖蒲用来泡酒或佩戴在身上。菖蒲味辛，苦，性温，它和艾草一样成为端午节人们祛避邪疫的青睐之物。

此外，端午节人们还会进行一系列娱乐活动。既能愉悦心情，又能锻炼身体。

赛龙舟，古已有之。魏晋南北朝时期，南方一带赛龙舟的活动更加流行，每逢端午，飞舟竞渡，百舸争流，更具竞技性和娱乐性。又有踏百草、斗百草。《荆楚岁时记》云：“五月五日，四民并踏百草，又有斗草之戏。”^②人们在收获草药之余，举行比赛，因以为乐。

端午节的养生文化还体现在饮食上。晋代，粽子正式成为端午的代表性食品。包粽子的原料除糯米外，还添加中药以及各类果肉，品种增多，营养丰富，更具养生功效。又据《荆楚岁时记》记载，端午节“以菖蒲或缕或屑，以泛酒”^③，菖蒲酒和雄黄酒都具有提神、解毒，之功效，这在百虫复苏，邪气上升，疾病流行的五月前后饮用效果极佳。

5. 重阳节与养生

先秦时期，已有庆祝九月九的传统，到了汉代，又增添了九月九求长寿的习俗。^④魏晋南北朝时期，“重阳节”之名始现，由于九为阳数，因此称九月九日为“重阳节”。同样，魏晋南北朝重阳节的某些节日习俗也包含着不同程度的养生文化，这与重阳节求长寿的节日内涵不谋而合。

饮菊花酒，自汉代起，菊花酒就被看作是祛灾祈福、延年益寿的吉祥之酒，

^①[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第47页。

^②[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第47页。

^③[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第47页。

^④[宋]李昉：《太平御览》卷三十二《时序部十七》，北京：中华书局，1960年，第153页。

魏晋南北朝延续了这个传统。饮菊花酒确实有很大的养生功效，九月时值晚秋，菊花酒其味清凉甜美，有驱风逐邪、稍积祛寒等功效。

食蓬饵、佩茱萸。蓬饵是一种含有菜的糕类食品，这为处于食物匮乏时代的人们提供了难得的补充身体能量的机会。九月九日佩茱萸多为辟邪之意，同时茱萸还可入药，能治寒祛毒。《风土记》记载：“尚此日折茱萸房以插头，言辟恶气而御初寒。”^①九月时值暮秋，寒气上升，而茱萸气味芳浓，佩茱萸能达到止痛、祛邪、防病的养生功效。

重阳节还有登高、赏菊等一系列娱乐活动。

九月正值风霜高洁之时，此时登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。魏晋时，登高习俗十分流行，东晋谢灵运为了登高的方便，还自制了一种前后装有铁齿的木屐，上山时去掉前齿，下山时去掉后齿，被后人称为“谢公屐”。除登高外，群集宴饮也是这一天的重要活动内容。《荆楚岁时记》载：“九月九日，四民并籍野饮宴。”^②重阳节期间还有赏菊的习俗，各地通常举办菊花大会，人们竞相赴会赏菊，共享节日乐趣。重阳聚会登高、宴饮、赏菊等活动遂成为士大夫、平民竞相追随的时代风尚。

^①[宋]李昉：《太平御览》卷三十二《时序部十七》，北京：中华书局，1960年，第153页。

^②[南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987年，第60页。

四、魏晋南北朝养生文化的时代特征及意义

（一）时代特征

1. 养生内涵多元性

魏晋南北朝养生文化呈现多元发展的特性，这也是其最显著的时代特征之一。首先，魏晋南北朝时期是中国传统养生文化的发展成熟时期，在中国传统思想的影响下，魏晋南北朝养生文化呈现百花齐放的特色。儒家、道教、佛教、玄学、中医各流派养生理论和养生实践或兴起或继承或继续发展起来，各家养生文化都与其哲学思想一脉相承，并在此基础上吸收、融合而成。胡汉民族大融合，少数民族的生活习惯和文化习俗不断为汉民族吸收，丰富了这一时期的养生文化。社会生活领域所蕴含的养生传统、养生习俗更是丰富而繁多，都为这一时期养生文化的多元化发展做出了积极贡献，魏晋南北朝养生内涵的多元性主要表现在以下几个方面。

养生流派的多元性。魏晋南北朝养生流派众多，主要有儒、道、佛、玄、医五家。儒家养生立足现实，强调道德伦理规范，实际上是以德养生。魏晋南北朝儒家养生观主要还是对先秦秦汉儒家养生思想的继承，在此基础上更加理性而现实，表现为对神仙之事的理性态度、对日常养生方法的可行性分析，以及对“贵生”与“义死”的辩证统一认识上。道教养生来源于先秦的道家养生思想，在其发展的过程中，融合了道教宗教性的特殊因素。汉末三国时期，道教养生主要继承前代行气、导引、服食、房中等内容。两晋以后，随着道教宗教体系的确立和完善，其养生思想和方法也日臻完备，并涌现出一大批道教养生家，道教养生在魏晋南北朝一时蔚为大观。随着佛教在此时的广泛流布，其影响日渐扩大，佛教养生文化也成为魏晋南北朝养生文化中的重要一脉。佛教教义决定了其着眼点在于摆脱人世苦海，生往极乐世界，对于现世的养生之事却毫不关心。但从佛教经典中可知，佛教强调“戒”、“定”、“慧”三学，重视身、心、境在修炼过程中的重要性，故佛教在客观上践行了养生、助生的行为活动。玄学养生则融合儒、道，呈现出“儒道兼修”的新特点。玄学是在战乱动荡和人心苦闷的社会现实中产生的，是特定历史环境下的产物，迎合了痛苦时代下的人渴望摆脱困境、避祸

求生的心理诉求。因此,玄学养生既有理性积极的一面,同时又具有堕落消极的一面,这种养生文化的双重性也符合了玄学家逃避现实又渴望回归的纠结、彷徨与无奈。这一时期的医家养生不可孤立看待,实际上它与儒、道、佛、玄都有不可分割的种种联系。总体上讲,医家养生注重医药在养生中的重要性,偏重于通过医药而非道德和宗教的方法。中医养生最重要的经典是《黄帝内经》,《黄帝内经》的问世标志着中医养生学体系的建立,到了魏晋南北朝时期日臻完善,各朝医家不断进行实践和总结,形成了内容丰富的中医养生理论和中医养生方法,大大丰富了这一时期的养生文化。

民族融合的多元性。魏晋南北朝时期是继春秋战国之后我国历史上民族融合的第二次高峰时期,民族融合的广度和深度都空前加强。这一时期,北方的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族纷纷内迁,与汉族人共同生产、生活,形成了“胡汉杂居”的局面。中原汉族南迁,与南方少数民族的交流和联系日益加深。这种局面的形成,大大加速了少数民族的封建化进程,提高了其文明程度。同时,少数民族带来的生活方式和文化习俗也对汉族产生了一定影响,丰富了汉民族的文化内容。少数民族一些文化习俗被汉民族借鉴吸收、取其精华,对汉民族的饮食结构、起居方式、衣着服饰方面都产生了积极的影响。比如,饮食上,少数民族先进的畜牧生产技术传入中原,使汉民族地区畜牧业水平有所提高,肉类、奶类产量增加。引进少数民族地区的农作物品种,如胡谷、虋小麦等,农作物种类和产量有所提高。据《齐民要术》记载当时传入中原的有胡饼、胡椒酒、胡饭、胡羹、羌煮等,大大丰富了汉民族的饮食内容,改变了传统的饮食结构。服饰上,胡服的传入,更加方便了中原地区百姓的生产与生活。胡床的引入,使汉族地区高脚家具开始流行,较传统席地而坐更加符合人体生理结构和健康需求。此外,艺术上,胡乐、胡歌、胡舞、胡戏的传入,丰富了汉民族的休闲娱乐方式,有利于解除苦闷、放松身心、调节情志。这样,随着民族融合的加深,汉族地区传统的养生文化中注入了新的血液,养生理念和养生方式也不拘于一格,凸显出胡汉民族融合的新因素。

社会生活养生的丰富性。社会生活领域的养生文化内涵多种多样,社会生活领域的养生活动包括衣食住行中的养生、文学艺术中的养生、娱乐活动中的养生及岁时节令中的养生,这些社会生活方面都包含形形色色、多姿多彩的养生文化。

而社会生活领域养生文化的独特之处还在于它的实用性和平民化,与当时被奉为神坛的道教养生不同,社会生活领域的养生活动不必付出巨大的财力和物力代价,也不为上层社会所垄断,是真正属于平民大众的,也是最广泛包容、最生动活泼的养生形式。

2. 养生方法创新性

魏晋南北朝时期的养生文化在很多方面都体现了前所未有的创新性。

动、静养生论的融合。“静以养生”的说法主要来源于先秦道家学说,这与其贵“无”的哲学思想是一脉相承的。《老子》提倡“见素抱朴,少私寡欲”^①和“致虚极,守静笃”^②的养生观。《庄子》进一步发展了静以养生的观点,认为“形固可使如槁木,而心固可使如死灰”^③。而“动以养生”的理论在《吕氏春秋》中就有涉及,它将人体与自然界的流水和生活实物进行类比,认为人体只有经常活动才能疏通血脉、精气流通。魏晋南北朝时期的养生家将“静以养生”和“动以养生”相结合,创造出了动静结合的养生论,既注重以动养形,又注重以静养神。如葛洪的养生思想既注重静养,又提倡导引之术。嵇康也是如此,认为只有爱憎不困于情,喜忧不留于意,才能达到体气平和,再加上呼吸吐纳之术以及导养得理之法,即可达到养生延寿的目的。

形、神合一养生论有新的所发展。葛洪的养生思想较好的诠释了形神合一的养生论,《抱朴子》肯定了神的重要性,认为有因无而生,形须神而立。同时强调形也不可忽视,“形者神之宅也……身劳则神散,气竭则命终”^④,形和神是密不可分的,因此它既注重精神的修养,又强调形体的锻炼。嵇康的形神养生理论也十分丰富,前文已有所论,此不赘述。

这一时期的养生术还出现了合流现象。葛洪在养生上反对偏执一端的片面行为,这也与其儒道兼修的文化传统是一致的。因此葛洪在养生术上主张藉众术之共成,他上溯汉魏,对魏晋以前的养生术加以借鉴、吸收,对于炼丹、服食、行气、导引、房中等养生术进行了专门论述。陶弘景也继承了这种师法古人的学术传统,他的《养性延命录》辑录上自黄帝,下迄魏晋的养生论著,加以删繁就简、归纳总结而成。书中引用《大有经》、《小有经》、《服气经》、《黄庭经》等

^①朱之谦撰:《老子校释·第十九章》,北京:中华书局,1963年,第48页。

^②朱之谦撰:《老子校释·第十六章》,北京:中华书局,1963年,第41页。

^③[清]郭庆藩撰,王孝鱼点校:《庄子集释·齐物论》,北京:中华书局,1961年,第43页。

^④[晋]葛洪著,张松辉译注:《抱朴子内篇》,北京:中华书局,2011年,第169页。

古籍三十余种，对于前人的养生理论和方法进行了系统总结和归纳，使这一时期的养生文化呈现出兼容并蓄的时代风貌。

3. 玄学养生风尚性

魏晋南北朝时期的养生文化在玄学家的倡导下形成一股时代风尚。魏晋之际国家动乱、灾害频发、民不聊生，政治上的苦闷失意使当时的士人把焦点由政治转向对生命的关注，从而形成了玄学养生文化，养生也成为玄学家们谈论的议题之一，玄学家皆以谈论养生为风尚。正始玄学时期，玄学养生的代表人物是王弼，王弼的养生思想体现了动静结合的养生观，重视虚静，但并不否定动的作用。王弼还强调“返璞归真”，认为去除私欲是养生的根本。竹林玄学时期，嵇康和向秀也就养生议题进行了辩论，嵇康著有《养生论》一文，向秀对之发难，嵇康写《答难养生论》以反击，由此嵇康的养生思想逐渐发展以至于完备起来，成为玄学养生的主要代表人物。此外西晋玄学的代表郭象、东晋玄学的代表张湛都十分关注养生议题。

在玄学家的提倡下，玄学养生在魏晋蔚然成风。玄学家纵情自然、寄情山林，以清谈、吟咏、长啸为乐，追求精神的玄逸、超脱。服食养生之风盛行，玄学名士何晏首服“五石散”，《世说新语》记载其“服五石散，非唯治病，亦觉神明开朗”^①。在何晏的倡导之下，追随者甚众，服散成为贵族身份的象征，成为流行的时代风尚。据余嘉锡先生考证，魏晋南北朝服散并且有轶事流传者多达六十余人，其中魏晋时人最多，占总数的一半以上，可见当时在玄学家的影响下，服药养生法风靡一时。然而过度的盲从也造成了消极的影响，如名士皇甫谧热衷服散，由于方法不当、服食过度，以致到了欲“扣刃自杀”的地步，这种例子在当时屡见不鲜。

4. 道教养生主导性

魏晋南北朝是道教的发展成熟时期，道教的兴起迎合了混乱苦难的社会现实下人们寻求精神寄托的需要，伴随着儒学的衰落，道教在魏晋南北朝成为蔚然大观。

道教养生的历史传统十分悠久，可追溯到先秦道家养生文化。老子十分重视

^①徐震堦：《世说新语校笺》，北京：中华书局，1984年，第40页。

生命，在其言论中已有关于“摄生”的论述，庄子对先秦道家养生思想有了进一步发展，总之都是提倡清静无为、顺应自然的养生之法。魏晋南北朝时期的道教养生除了继承传统道家思想之外还融合了战国以来的神仙、方术学说，将羽化成仙、长生不老作为理想追求，因此道教尤其注重对生命的养护，强调“贵人重生”，而养生也成为道教教义的内容之一，道教对养生的关注和研究相较于其他各家更为深入。魏晋南北朝时期道教的养生文化在当时发挥着主导作用，对其他各家的养生文化都有着重要的影响和渗透。例如道教养生注重静养，道教这种重虚静的养生法为佛家、玄学家所推崇，如佛家的入静坐禅、玄学家的静以养神等。道教的导引、行气、服食、房中等术，在当时也十分流行，成为各家所学习、借鉴的对象，被儒家、佛教、医家的养生实践所广泛吸收和运用。

（二）意义

1. 养生史上承前启后的作用

魏晋南北朝养生文化在中国养生史上的地位和作用十分重要，它既有继承性，又有启后性。魏晋南北朝养生文化继承了先秦以来养生文化的主要内容，其中包括原始社会早期的养生实践、商周时期处于萌芽阶段的导引吐纳之法、春秋战国时期诸子百家养生文化以及秦汉养生文化，在对其进行吸收和融合的基础上，经过特殊历史环境下的创新与发展，才形成了中国养生文化史上第二个高峰时期，也是养生文化集大成的时期。这一时期的养生文化地位如此重要的原因主要在于其文化内涵的多样性、文化特质的活泼性：儒、道、佛、玄、医诸家养生文化在此时大放异彩，在互相批判、斗争和吸收的过程中共同发展壮大，随着民族融合的程度加深，多民族的养生文化在交流和碰撞中融会贯通，给这一时期的养生文化注入了新鲜的活力。同样，这一时期的养生文化对后世也产生了深远的影响，后世的养生文化不外乎是在这一时期养生文化的基础上继承和发展而来，对隋唐的养生文化有着直接影响，可以说其在中国传统养生文化史上的作用是承前启后的。

2. 对隋唐及后世养生文化的影响

魏晋南北朝的养生理论和养生方法为后世所继承，并对后世产生了深远影响。

魏晋南北朝时期养生术广收并用的传统为隋唐养生家所继承,隋唐养生出现了诸术合流的现象。隋代巢元方的《诸病源候论》、唐初孙思邈的《千金要方》,以及后世养生著作中都对这一时期的行气、导引、服食、按摩等养生术有所继承和相关论述,并在此基础上不断进行改进和创新。《千金要方》还广泛吸收外来养生术的精华,收录“天竺国按摩婆罗门法”,将导引与按摩相结合。司马承祯创立的“养生操”也将魏晋南北朝时期各种养生法诸如叩齿、行气、导引、按摩等相结合。

魏晋南北朝的存思气功为唐宋内丹术建立了理论框架。存思气功实为道教行气法之一,其理论基础来源于先秦秦汉时期主张归根返元的“虚静养生论”。先秦道家主张清静虚无、和于自然元气的养生观,汉代的刘安、王充、魏伯阳等人继承并发展了这种思想,主张宁静恬淡、返归于朴。魏伯阳更以大易、黄老论金丹,确立了主张返归先天之气的学说,这种主张返归自然元气的学说经过葛洪的整理补充并经过晋末道教上清派的总结完善,形成了汉魏六朝时期颇为盛行、卓有成就的存思气功术,唐宋时期的内丹术正是在这一基础上发展、完善起来的。

①

孙思邈对动静结合养生论做了进一步发展。孙思邈在嵇康动静养生论的基础上,强调以自然之道养自然之身,对动静结合养生论进行了更加形象的论述。孙思邈认为养生离不开运动,所谓“流水不腐”,人体和自然界的运动规律一样,需要不停运转,人体才能长久不衰。同时他也指出静养是必不可少的,提倡“坐忘”,达到佛教禅定的境界。但反对久坐不起,倡导起居有时、饮食有节,用导引法调理筋骨,用吐纳法祛除邪疾,用补泻法疏通营卫。合理控制自己的情绪,避免大喜大怒,再加上服食草木药调补身体,通过动静结合的方法达到全面养生的目的,这些都是其在吸收前代养生之道基础上的增益和改进。

3.局限性

魏晋南北朝的养生文化无论是在理论还是实践过程中都存在一定的局限性,对当时和后世都产生了一定程度的消极影响。

宗教因素浓厚,养生文化的发展被有神论思想所束缚。道教承认神仙的存在,

①郑杰文:《中国古代养生之道》,济南:山东教育出版社,1990年,第6页。

将现实人生活的“人间”和神仙生活的“天上”严格区分开。《抱朴子》曰：“天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更劳苦。故不足役役于登天，而止人间八百余年也。”^①道教还宣扬鬼神报应，将成仙与行善多少联系起来：“人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。……积善事未满，虽服仙药，亦无益也。”^②这种说法虽有利于人们弃恶从善，但却与养生学的科学性相违背，不利于传统养生学的发展进步。基于有神论的思想，巫术自然而然地成了道教养生手段之一，通过禁咒、祝祷、禳禳的形式治病、养生。《神仙传》记载了壶公善符禁之术，带壶公符“可主诸鬼神，常称使者，可以治病消灾”^③。道教的这种巫术显然没有合理性可言，但在当时人对自然认识不足的情况下却有大批追随者。又如葛洪将服食药物的功效过分夸大，认为服药后能“乘云而行”等，又认为在采药前要择“王相日”，采药时还要举行祭天地、拜鬼神等仪式，将养生活动过分神秘化。

道教养生术中的服食养生特别强调服食金丹、矿物，希望利用金石不朽之特性达到长生不老的目的。葛洪运用朴素而直观的推理方法，认为普通人食用易腐烂的五谷或草木药仅能够获取数十年的寿命，而服食百炼不消的金丹则可获得长生：“小丹之下者，犹自远胜草木之上者也。凡草木烧之即烬，而丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂，其去凡草木亦远矣，故能令人长生。”^④这一荒谬理论使服食丹药在当时成为一种社会风气，经两晋南北朝流行之后到了唐代达到鼎盛。然而服食的丹药多含毒性，对人体健康造成了极大损害，因之丧命者不在少数，服食金丹的危害性到了宋代才引起人们的重视，这种服食法才逐渐趋于消失。

佛教养生也存在局限。佛教主张的“三世业报轮回说”，把今世的吉凶寿夭都归结为前世所造的业，今世所造的业决定来世福祸。佛教的这种宗教信条对当时的社会心态产生了一定的消极影响，容易使人逆来顺受，对养生产生消极思想。而其“精神永生”的主张也使人倾向于执精神之一端，忽略对身体的养护。佛教养生中还有一种“咒禁术”，《高僧传》记载，东晋兴宁中，竺法旷“善神咒，遂游行村里，拯救危急”^⑤。咒禁术虽能起到一些心理调节的作用，但却是一种

^①[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第100页。

^②[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第104页。

^③[晋]葛洪：《神仙传》，北京：中华书局，1991年，第39页。

^④[晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年，第114页。

^⑤[南朝梁]释慧皎：《高僧传》卷五《竺法旷十三》。

神秘主义的迷信方法，本身具有很大的局限性。

此外，玄学风尚性带来的局限。在魏晋玄风的影响下，玄学家竞相追逐风气，这就将某些养生方法歪曲，难以发挥原有的养生意义，以至于误入歧途。如竹林玄学阮咸、刘伶等强调顺应自然、适情任性，过分放任自流，整日酣歌宴饮，沉湎饮酒，以致因酒丧命，这是与科学的养生文化相悖的。又如，服“五石散”的流行，其带来的危害也是十分明显的，在对其进行研究的时候，须正确加以甄别。

结语

魏晋南北朝是一个动荡不安的历史时期，战乱不断、政权更迭，生产发展遭到了极大破坏，经济趋于凋敝。然而在思想文化领域却呈现另一番景象，这一时期恰恰是中国传统文化蓬勃发展的时期。思想领域，既有传统的儒学，新兴的道教和外来的佛教也相继发展和壮大，融合儒、道的玄学兴起，成为这一时期的独特标志。民族融合的进程也大大加快，各少数民族与汉族共同生产生活，在社会生活领域造就了丰富多彩的物质和精神财富。

中国传统养生文化经由先秦时期的第一个高峰，至秦汉，后在魏晋南北朝特殊的社会和历史环境中发展壮大，深深地印上了这一时期特殊的时代烙印。表现在，儒家养生文化的继承和发展。这一时期，儒家的养生文化是最稳定的，其养生思想和方法多承袭前代，主要表现为对儒家道德传统的维护和追求，无论在思想还是方法上都渗透着儒家道德观念，以此为目的展开养生活动，其养生观往往是现实而有实际意义的。道教养生文化进行了开拓和创新，魏晋南北朝时期的道教养生文化是在先秦道家养生文化和秦汉神仙方术的基础上发展起来的，在这一时期经过道教养生家的研究和创新，形成了独特的道教养生文化。道教的养生思想和方法也更加系统化，道教养生法中的服食、导引、吐纳、房中等术都对当时各养生流派和后世养生家产生了深远的影响。佛教养生文化不断吸收和融合，这一时期是佛教本土化的时期，因此，佛教除了本来具有的养生文化外，在本土化的过程中也吸收了当时儒家、道教、医家的养生保健之术。当时不少名僧都是儒、佛兼通、或道、佛兼通，或儒、道、佛兼通，或是著名的僧医，他们使佛教养生文化逐渐发展壮大。民族融合条件下养生文化不断进行着相互交流和借鉴，随着民族融合的加深，少数民族的养生文化逐渐被汉民族所接受，在饮食、乐舞、医药和日常起居方式中都呈现胡汉交融的特点，为魏晋南北朝的养生文化注入了新鲜的血液。在丰富的社会生活领域，养生文化不断进行着深入的实践和普及。社会生活领域所包含的养生文化非常丰富，无论是在文学艺术、衣食住行、娱乐活动还是岁时节令中其养生的内涵和价值都是十分值得挖掘的。社会生活领域的养生文化不可能是上层社会的专属品，而是中下层百姓积极参与和共同创造的，因而更具有实用性和普遍性，也因广大劳动人民的摸索与实践而经久不衰。

魏晋南北朝是继春秋战国之后中国传统养生文化发展的第二个黄金时期,这一时期的养生文化有着显著的时代特征,表现在养生内涵的多元性、养生方法的创新性、玄学养生的风尚性、道教养生的主导性等,其在养生文化史上的地位是十分重要的,对后世产生了极为重大的影响,必须予以足够重视。魏晋南北朝养生文化的多元丰富性决定了其必然是好坏兼有、精芜并存的。因此,在继承的过程中要以辩证的眼光来看待,取其精华,去其糟粕,才能为现实社会提供有益的参考,从而更好地发挥中国传统文化的价值。

参考文献

（一）古籍

- [1][汉]董仲舒：《春秋繁露》，北京：中华书局，1975年。
- [2][汉]司马迁：《史记》，北京：中华书局，1959年。
- [3][汉]班固：《汉书》，北京：中华书局，1962年。
- [4][汉]许慎：《说文解字》，北京：中华书局，1963年。
- [5][汉]应劭著，王利器校注：《风俗通义校注》，北京：中华书局，1981年。
- [6][汉]王符著，王继培笺，彭铎校正：《潜夫论笺校正》，北京：中华书局，1985年。
- [7][汉]刘安著，何宁撰：《淮南子集释》，北京：中华书局，2010年。
- [8][汉末]曹操：《曹操集》，北京：中华书局，1974年。
- [9][魏]王弼著，楼宇烈校释：《王弼集校释》，北京：中华书局，1980年。
- [10][魏]阮籍著，郭光校注：《阮籍集校注》，郑州：中州古籍出版社，1991年。
- [11][魏]嵇康著，戴明扬校注：《嵇康集校注》，北京：人民文学出版社，1962年。
- [12][魏]王弼注，楼宇烈校释：《老子道德经注》，北京：中华书局，2012年。
- [13][晋]葛洪著，张松辉译注：《抱朴子内篇》，北京：中华书局，2011年。
- [14][晋]陈寿：《三国志》，北京：中华书局，1964年。
- [15][晋]葛洪：《神仙传》，北京：中华书局，1991年。
- [16][晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《庄子注疏》，北京：中华书局，2011年。
- [17][晋]张湛著，杨伯峻集释：《列子集释》，北京：中华书局，2012年。
- [18][晋]陶渊明著，孟二冬注译：《陶渊明集译注》，吉林：吉林文史出版社，1996年。
- [19][晋]张华著，祝鸿杰译注：《博物志新译》，上海：上海大学出版社，2010年。
- [20][南朝宋]范晔：《后汉书》，北京：中华书局，1965年。
- [21][南朝宋]刘义庆著，刘孝标注，余嘉锡笺疏：《世说新语笺疏》，北京：中

华书局，2007 年。

[22][南朝宋]宗炳：《画山水序》，北京：人民美术出版社，1985 年。

[23][南朝梁]宗懔著，宋金龙校注：《荆楚岁时记》，太原：山西人民出版社，1987 年。

[24][南朝梁]陶弘景：《养性延命录》，赤峰：内蒙古科学技术出版社，2002 年。

[25][南朝梁]萧子显：《南齐书》，北京：中华书局，1972 年。

[26][南朝梁]沈约：《宋书》，北京：中华书局，1974 年。

[27][南朝梁]钟嵘著，赵仲邑译注：《钟嵘诗品译注》，南宁：广西人民出版社，1987 年。

[28][南朝梁]刘勰著，王运熙，周锋译注：《文心雕龙译注》，上海：上海古籍出版社，2012 年。

[29][南朝梁]僧祐著：《弘明集》，北京：中华书局：2011 年。

[30][南朝梁]僧祐著，苏晋仁等点校：《出三藏记集》，北京：中华书局，1995 年。

[31][南朝梁]慧皎著，汤用彤校注：《高僧传》，北京：中华书局，1992 年。

[32][南朝陈]姚最：《续画品》，北京：中华书局，1985 年。

[33][南朝陈]徐陵编，穆克宏点校：《玉台新咏笺注》北京：中华书局，1985 年。

[34][北朝]颜之推著，庄辉明，章义和译注：《颜氏家训译注》，上海：上海古籍出版社，1999 年。

[35][北魏]酈道元著，陈桥驿校证：《水经注校证》，北京：中华书局，2007 年。

[36][北魏]贾思勰著，石声汉校释：《齐民要术今释》，北京：中华书局，2009 年。

[37][北齐]魏收：《魏书》，北京：中华书局，1974 年。

[38][唐]房玄龄：《晋书》，北京：中华书局，1974 年。

[39][唐]姚思廉：《梁书》，北京：中华书局，1973 年。

[40][唐]姚思廉：《陈书》，北京：中华书局，1972 年。

- [41][唐]李百药：《北齐书》北京：中华书局，1972年。
- [42][唐]令狐德棻：《周书》，北京：中华书局，1972年。
- [43][唐]李延寿：《南史》，北京：中华书局，1975年。
- [44][唐]李延寿：《北史》，北京：中华书局，1974年。
- [45][唐]欧阳询：《艺文类聚》，上海：上海古籍出版社，1965年。
- [46][唐]许嵩著，张忱石点校：《建康实录》，北京：中华书局，1986年。
- [47][唐]张彦远著，俞剑华注释：《历代名画记》，上海：上海人民美术出版社，1964年。
- [48][宋]李昉：《太平广记》，北京：中华书局，1961年。
- [49][宋]李昉：《太平御览》，北京：中华书局，1960年。
- [50][宋]司马光著，胡三省注：《资治通鉴》，北京：中华书局，1956年。
- [51][清]阮元校刻：《十三经注疏》，北京：中华书局，1980年。
- [52][清]董浩辑：《全唐文》，北京：中华书局，1983年。
- [53][清]王聘珍撰，王文锦点校：《大戴礼记解诂》，北京：中华书局，1983年。
- [54][清]郭庆藩撰，王孝鱼点校：《庄子集释》，北京：中华书局，1961年。
- [55][清]孙希旦撰，沈啸寰，王星贤点校：《礼记集解》，北京：中华书局，1989年。
- [56][清]王先谦：《荀子集解》，北京：中华书局，1988年。
- [57][清]严可均辑：《全上古三代秦汉三国六朝文》，北京：商务印书馆，1999年。
- [58][清]陈士珂辑：《孔子家语疏证》，北京：中华书局，1985年。
- [59]姚春鹏译注：《黄帝内经》，北京：中华书局，2009年。
- [60]黎翔凤，梁连华：《管子校注》，北京：中华书局，2004年。
- [61]杨伯峻：《论语译注》，北京：中华书局，1980年。
- [62]许维遹撰：《吕氏春秋集释》，北京：中华书局，2010年。
- [63]陈鼓应：《老子注译及评介》，北京：中华书局，1984年。
- [64]王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年。
- [65]逯钦立编：《先秦汉魏晋南北朝诗》，北京：人民文学出版社，1983年。

[66]华东师范大学古籍整理研究室点校：《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年。

（二）专著

[1]中医研究院、广东中医学院合编：《中医名词术语选释》，北京：人民卫生出版社，1978年。

[2]李丰愚：《不死的追求抱朴子》，台北：台北中时出版社，1982年。

[3]刘敦桢：《中国古代建筑史》，北京：中国建筑工业出版社，1984年。

[4]任继愈：《中国佛教史》，北京：中国社会科学出版社，1985年。

[5]胡朴安：《中华全国风俗志》，石家庄：河北人民出版社，1986年。

[6]刘汝霖：《东晋南北朝学术编年》，北京：中华书局，1987年。

[7]李泽厚、刘纲纪：《中国美学史》，北京：中国社会科学出版社，1987年。

[8]李志庸：《中国气功史》，郑州：河南科学技术出版社，1988年。

[9]李远国：《道教气功养生学》，成都：四川省社会科学院出版社，1988年。

[10]许抗生：《魏晋玄学史》，西安：陕西师范大学出版社，1989年。

[11]罗宏曾：《魏晋南北朝文化史》，成都：四川人民出版社，1989年。

[12]田余庆：《东晋门阀政治》，北京：北京大学出版社，1989年。

[13]陈国符：《道藏源流考》，北京：中华书局，1989年。

[14]郝勤：《中国古代养生文化》，成都：巴蜀书社，1989年。

[15]李约瑟：《中国科学技术史(第二卷)》，上海：上海古籍出版社，1990年。

[16]胡孚深：《魏晋神仙道教》，北京：人民出版社，1990年。

[17]郑杰文：《中国古代养生之道》，济南：山东教育出版社，1990年。

[18]方北辰：《魏晋南朝江东世家大族述论》，台北：文津出版社，1991年。

[19]漆浩、董晔、周荣：《儒道佛三家论养生保健》，北京：北京体育学院出版社，1991年。

[20]宁稼雨：《魏晋风度》，上海：东方出版社，1992年。

[21]王育学：《诸子养生说》，桂林：漓江出版社，1992年。

[22]李国荣：《帝王与炼丹》，北京：中央民族大学出版社，1994年。

[23]李经纬、余瀛鳌、欧永欣：《中医大词典》，北京：人民卫生出版社，1995年。

- [24]罗宗强：《魏晋南北朝文学思想史》，北京：中华书局，1996年。
- [25]周振鹤：《中国历史区域文化研究》，上海：复旦大学出版社，1997年。
- [26]廖果：《自养之道》，北京：华艺出版社，1998年。
- [27]朱大渭、刘驰、梁满仓：《魏晋南北朝社会生活史》，北京：中国社会科学出版社，1998年。
- [28]耿洪森：《养生秘典》，合肥：安徽人民出版社，1999年。
- [29]薛公忱：《论医中儒道佛》，北京：中医古籍出版社，1999年。
- [30]徐海荣：《中国饮食史》，北京：华夏出版社，1999年。
- [31]汪凤炎：《中国传统心理养生之道》，南京：南京师范大学出版社，2000年。
- [32]仓阳卿：《中国养生文化》，上海：上海古籍出版社，2001年。
- [33]陈寅恪：《金明馆丛稿初编》，北京：三联书店，2001年。
- [34]许辉、邱敏、胡阿祥：《六朝文学》，南京：江苏古籍出版社，2001年。
- [35]任继愈：《中国道教史》，北京：中国社会科学出版社，2001年。
- [36]颜德馨、夏翔：《中华养生大全》，上海：上海科学技术出版社，2001年。
- [37]邵汉明：《中国哲学与养生》，长春：吉林人民出版社，2001年。
- [38]李士生：《儒释道论养生》，北京：宗教文化出版社，2002年。
- [39]张学梓：《中医养生学》，北京：中国医药科技出版社，2002年。
- [40]毛汉光：《中国中古社会史论》，上海：上海书店出版社，2002年。
- [41]余英时：《士与中国文化》，上海：上海人民出版社，2003年。
- [42]欧阳春早：《中国古代养生逸闻》，北京：中医古籍出版社，2004年。
- [43]詹石窗：《道教科技与文化养生》，北京：科学出版社，2004年。
- [44]金霞：《中华传统文化与养生》，北京：大众文艺出版社，2004年。
- [45]沈从文：《中国服饰史》，西安：陕西师范大学出版社，2004年。
- [46]汤用彤：《魏晋玄学论稿》，上海：上海古籍出版社，2005年。
- [47]王永平：《中古士人迁徙与文化交流》，北京：社会科学文献出版社，2005年。
- [48]曹希亮：《中国养生学》，西安：陕西科学技术出版社，2005年。
- [49]胡小毅：《传统文化与现代养生》，北京：中国物资出版社，2005年。

- [50]张其成、曲黎敏：《中华养生智慧》，北京：华夏出版社，2005 年。
- [51]杨玉辉：《道教养生学》，北京：宗教文化出版社，2006 年。
- [52]张兴发：《话说道家养生术》，济南：齐鲁书社，2006 年。
- [53]任修瑾：《佛教养生之道》，兰州：甘肃文化出版社，2006 年。
- [54]王涛：《中国养生文化——佛教养生十日谈》，南昌：百花洲文艺出版社，2006 年。
- [55]王涛：《中国佛教养生文化——藏地养生十日谈》，南昌：百花洲文艺出版社，2006 年。
- [56]萧天石：《道家养生学概要》，北京：华夏出版社，2007 年。
- [57]任涵、王润平：《少数民族养生健身文化研究》，兰州：兰州大学出版社，2007 年。
- [58]陈师曾著，徐书城点校：《中国绘画史》，北京：中国人民大学出版社，2007 年。
- [59]洪丕谟：《佛道养生术》，西安：陕西人民出版社，2008 年。
- [60]洪丕谟：《中国古代养生术》，上海：上海三联书店，2008 年。
- [61]郭海英：《中医养生学》，北京：中国中医药出版社，2009 年。
- [62]黄惇：《秦汉魏晋南北朝书法史》，南京：江苏美术出版社，2009 年。
- [63]陈可冀：《中国养生文献全书》，兰州：甘肃人民出版社，2010 年。
- [64]万朝顺：《中华体育养生学》，昆明：云南大学出版社，2010 年。
- [65]张新龙、张愜寅：《中国古代画论选释》，成都：西南交通大学出版社，2010 年。
- [66]袁禾：《中国舞蹈美学》，北京：人民出版社，2011 年。
- [67]汤用彤：《汉魏两晋南北朝佛教史（增订本）》，北京：北京大学出版社，2011 年。
- [68]高文强：《东晋南朝文人接受佛教研究》，北京：中国社会科学出版社，2012 年。
- [69]王学泰：《中国饮食文化史》，北京：中国青年出版社，2012 年。
- [70]Albert E. Dien 著，李梅田译：《六朝文明》，北京：社会科学文献出版社，2013 年。

（三）期刊论文

- [1]李养正：《魏华存与〈黄庭经〉》，《中国道教》，1988年第1期。
- [2]赵友琴：《魏晋南北朝时期的养生思想与方法》，《南京中医学院学报》，1989年第3期。
- [3]黄渭铭：《道教养生思想和方法》，《厦门大学学报》，1993年第1期。
- [4]罗时铭、李克夏：《魏晋玄学养生初探》，《中国哲学史》，1994年第6期。
- [5]申诚：《中医养生文化的特点》，《华夏文化》，1994年第5期。
- [6]黄渭铭：《论我国传统养生文化的发展历程与理论原则》，《厦门大学学报（哲学社会科学版）》，1994年第4期。
- [7]黄世钧、唐传勤：《葛洪养生思想探析》，《安徽中医学院学报》，1995年第3期。
- [8]张承宗：《魏晋南北朝医药与服食养生之风》，《苏州大学学报（哲学社会科学版）》，1996年第1期。
- [9]韩建斌：《葛洪的养生术》，《世界宗教文化》，1996年第3期。
- [10]韩建斌：《陶弘景的养生术》，《中国道教》，1996年第3期。
- [11]黄渭铭：《论中国传统养生之道》，《体育科学研究》，1997年第2期。
- [12]黄渭铭：《孔子的养生思想与实践》，《厦门大学学报》，1997年第4期。
- [13]黄霏莉：《葛洪〈抱朴子内篇〉养生学术思想探微》，《中国医药学报》，1998年第2期。
- [14]李志平：《魏晋南北朝书法艺术管窥》，《内蒙古师范大学学报（哲学社会科学版）》，1998年第6期。
- [15]黄渭铭：《论道教、儒家、释家的养生思想》，《体育科学研究》，1998年第1期。
- [16]刘桂荣：《传统养生学的“道理法术”层次说》，《北京中医药大学学报》，1999年第6期。
- [17]李树道：《黄庭经和养生》，《兰州学刊》，1999年第5期。
- [18]邹登顺：《战国秦汉养生思想体系研究》，《重庆师院学报》，2000年第3期。
- [19]石峰：《中国古代的音乐养生与音乐治疗》，《中国自然医学杂志》，2000

年第2期。

[20]黄力生：《论道教养生思想产生、发展及其特点与方法》，《北京体育大学学报》，2001年第2期。

[21]张孝芳：《道教内丹派的养生史观》，《南京中医药大学学报》，2002年第2期。

[22]辛刚国：《魏晋玄学视野中的养生论》，《贵州社会科学》，2003年第2期。

[23]吉宏忠：《道教养生思想的基本结构》，《中国道教》，2003年第1期。

[24]史孝进：《道教养生学的形成与发展简述》，《中国道教》，2003年第1期。

[25]谢慧蓉：《颜之推不附时流的养生观》，《山东体育学院学报》，2003年第2期。

[26]盖建民：《陶弘景〈养性延命录〉医学养生思想探微》，《江西中医学院学报》，2003

[27]陈星桥：《佛教的养生之道》，《法音》，2003年第6期——2004年第2期。

[28]谢慧蓉：《儒家养生思想辨析》，《山东体育学院学报》，2004年第1期。

[29]张秀传：《从养生论看魏晋人的养生观念》，《亚太传统医药》，2006年第8期。

[30]张群：《魏晋南北朝时期旅游休闲活动分析》，《湖南省社会主义学院学报》，2006年第3期。

[31]温茂兴：《论道教服食辟谷术的科学内涵及养生意义》，《贵阳中医学院学报》，2007年第3期。

[32]曹莉：《儒家养生思想的演进及其特征》，《体育文化导刊》，2008年第5期。

[33]张旗：《魏晋养生考》，《体育文化导刊》，2009年第7期。

[34]程杰、张正龙、房慧岭、唐巍：《魏晋南北朝时期养生思想特点及其对后世的影响》，《安徽医学》，2009年第12期。

[35]蒋振华：《魏晋南朝文学思想中的娱乐养生倾向及其生成》，《文艺研究》，

2010 年第 6 期。

[36]孙浩宇：《论嵇康养生思想及其玄学特质》，《长春师范学院学报》，2010 年第 11 期。

[37]胡冬裴、李小茜：《魏晋南北朝的中医养生实践》，《时珍国医国药》，2011 年第 4 期。

[38]李玲孺、王琦、刘铜华：《浅谈传统休闲养生的内涵》，《中华中医药杂志》，2011 年第 3 期。

[39]黄永锋：《道教服食术演进的认识论研究》，《中国哲学史》，2011 年第 1 期。

[40]郝爽：《道教行气养生术及其现代价值综论》，《中国道教》，2011 年第 6 期。

[41]陈昱、任秀琪：《论佛教文化中的养生思想与修行方式》，《西安文理学院学报》，2012 年第 5 期。

[42]周永建：《论〈养性延命录〉的养生思想》，《内江师范学院学报》，2012 年第 9 期。

[43]武振娟、李莉：《葛洪的养生之道研究》，《兰台世界》，2012 年第 36 期。

[44]薄阿维：《葛洪养生观考释》，《兰台世界》，2013 年第 12 期。

年第 2 期。

（四）学位论文

[1]蒋艳萍：《论道教思想对嵇康的影响》，湖南师范大学硕士学位论文，2001 年。

[2]王亚利：《魏晋南北朝灾害研究》，四川大学博士学位论文，2003 年。

[3]傅晶：《魏晋南北朝园林史研究》，天津大学博士学位论文，2004 年。

[4]李会娥：《先秦时期北方食品科技变迁研究》，西北农林科技大学硕士学位论文，2005 年。

[5]杨丽花：《先秦道家养生思想研究》，华南师范大学硕士学位论文，2005 年。

[6]孙艳红：《试析先秦道儒养生观的差异及原因》，郑州大学硕士学位论文，2006 年。

[7]赵敏：《魏晋至唐宋道教饮食养生思想探析》，山东大学硕士学位论文，2006

年。

[8]辛晶:《书法爱好对个体心理健康及生存质量影响的研究》,广州中医药大学硕士学位论文,2006年。

[9]李德芬:《嵇康养生思想研究——兼与想修比较》,安徽大学硕士学位论文,2007年。

[10]汪慧:《论〈黄庭经〉的养生及修炼思想》,中央民族大学硕士学位论文,2007年。

[11]李金菊:《汉传佛教养生的历史研究》,中国中医科学院博士学位论文,2007年。

[12]魏燕利:《道教导引术之历史研究》,山东大学硕士学位论文,2007年。

[13]李杰:《魏晋南北朝时期的饮食文化》,山东大学硕士学位论文,2008年。

[14]赵文朝:《〈抱朴子〉养生思想综论》,西北大学硕士学位论文,2008年。

[15]魏磊:《道教养生术流入俗间考》,山东大学硕士学位论文,2008年。

[16]温茂兴:《论道教文化对中医养生思想的影响》,湖北中医学院硕士学位论文,2008年。

[17]陈柏青:《魏晋南北朝养生学术思想研究及其养生术应用辑要》,南京中医药大学博士学位论文,2010年。

[18]张娟娟:《魏晋南北朝时期的酒文化探析》,山东师范大学硕士学位论文,2010年。

[19]黄金生:《〈抱朴子〉儒道兼修的养生思想研究》,西南大学硕士学位论文,2010年。

[20]黄菊馨:《道教养生思想与方法及其对现代社会的价值研究》,南京中医药大学博士学位论文,2010年。

[21]肖大平:《王羲之生平思想及其尺牍文研究》,广西师范大学硕士学位论文,2011年。

[22]于慧:《魏晋南北朝时期旅游文化探析》,山东师范大学硕士学位论文,2011年。

[23]宋珊:《中国古代茶文化及其审美意蕴》,山东大学硕士学位论文,2011年。

[24]刘莉:《魏晋南北朝音乐美学思想研究》,华东师范大学博士学位论文,2011

年。

[25]张秀梅：《唐人养生研究》，曲阜师范大学硕士学位论文，2011 年。

[26]赵丹：《竹林七贤交游研究》，河北师范大学硕士学位论文，2012 年。

[27]魏胜敏：《中国传统导引养生术的方法论特征及其当代价值》，福建师范大学博士学位论文，2012 年。

[28]王肇锶：《葛洪“气”思想研究》，上海师范大学硕士学位论文，2012 年。

[29]疏娉娉：《嵇康与道教的养生》，安徽大学硕士学位论文，2012 年。

[30]李恒山：《魏晋南北朝休闲旅游考略》，郑州大学硕士学位论文，2013 年。

致谢

三年研究生学习生活转瞬即逝，在论文完成之际，回顾过去的三年宝贵求学时光，一点一滴浮现于眼前，回想为我提供无私帮助的老师、同学和家人，感恩之情难以用语言表达。

首先要感谢在学业上为我指引方向、时刻敦促我上进的导师全晰纲教授。我的导师勤于教学、孜孜不倦，在其教导之下，我顺利圆满地完成了研究生期间专业领域的基础课程的学习。导师还时常注重培养我从事学术研究的方法，使我在专业知识的学习和掌握上由浅入深，取得了很大进步。此外，导师还培养了我良好的做事态度，他严格要求我做事要脚踏实地、一丝不苟，只有这样才能在以后的学习、工作和生活中形成良好的处事态度和行为习惯，导师这种认真、严谨的学术态度和工作作风深深影响着我。在确定了论文题目之后，论文的写作过程中也得到了导师的批评教诲和悉心指点，在此向我的导师致以崇敬的谢意。

其次要感谢研究生三年以来教授过我专业课的安作璋老师、朱亚非老师、张仁玺老师、李云泉老师、王克奇老师等各位老师，他们同样在学业上给予了我谆谆教诲，他们在课堂上的灌顶之言是我一生受用不尽的精神财富。在本论文的开题过程中，诸位老师也给予了我中肯的批评和指点，使我在论文写作过程中少走了一些弯路，让我受益匪浅。

再次要感谢我的同门以及师哥师姐们，他们给予了我许多无私的、热心的帮助。还要感谢三年来陪伴我的同学、朋友，感谢他们的一路陪伴，他们乐观、热情和积极向上的品质深深影响着我，让我感受到了无尽的温暖。

最后要感谢家人的理解和支持，感谢父母对我的无私的、不求回报的付出和关爱，让我可以顺利地完成三年研究生的学习生涯，谢谢你们！

曹雪

2015年3月26日

攻读硕士学位期间发表的学术论文及参编著作

1. 《魏晋家训中的节俭观念述论》，《沧桑》，2014年8月。
2. 《浅析魏晋家训中的薄葬观》，《西江月》，2014年3月。
3. 《16-19世纪初中英海外贸易政策的差异》，《人民中国》，2014年8月。
4. 《儒墨思想与齐鲁道德文化》，《人民中国》，2014年9月。
5. 参编著作《百年齐鲁》，中国文史出版社，2012年11月版。
6. 参编著作“潍坊民俗文化丛书”——《潍坊历史上的状元》，中国文史出版社，2012年12月版。