

曾国藩一生多病能高寿 有何养生治心之道

一生多病的曾国藩，历尽惊涛骇浪，终于在同治十一年（1872）走完人生的最后一程，享年62岁。这个寿数，在今天看来也许并不算高，但在一百多年前，这已经超过了当时国人的平均寿命。正是因为这个原因，曾国藩的养生治心之道也成为人们关注的热点，尤其是在健康问题越来越成为人们的关注点的今天，他的养生治心之道有哪些值得我们借鉴或思考的呢？

■据《天津日报》



A 治身与治心并重

“治心以广大二字为药，治身以不药二字为药。”在养生问题上，曾国藩有这样一句经典的总结。他力图做到身心并治、口体兼防，要旨是养生以治心为主，以不药二字为准。他曾在家书中指出了具体的治心与治身之法，“治心之道，先去其毒，阳恶曰忿，阴恶曰欲。治身之道，必防其患，刚恶曰暴，柔恶曰慢。治口之道，二才交惕，曰慎言语，曰节饮食。凡此数端，其药维何？”“不药”二字始终贯穿他的一生。治心的关键在去忿去欲，治身关键在去暴去慢，治口之道在慎言节食。

曾国藩本人患有牛皮癣、耳鸣、失眠、眼疾等多种常见慢性病，但他不到万不得已不会去吃药。他的两个儿子曾纪泽、曾纪鸿体弱多病，然而，他仍然告诫他们不要随便吃药。同治五年四月十日，曾国藩给两个儿子写信，“尔虽体弱多病，然只宜清静调养，不宜

宾施攻治。”

同样，他对几个弟弟也是以“不药”二字相劝。九弟曾国荃处南京前线，一度“肝病已深，痛疾已成，逢人辄怒，遇事辄忧”。同治三年四月十三日，曾国藩写信对他说，“此病非药饵所能为力，必须将万事看空，毋恼毋怒，乃可渐渐减轻。”曾国藩认为，肝火上窜，血不养肝，此断非药所能为，必须放心静养，不可怀忿恚气，不可提心吊胆，总以能睡觉安稳为主。就是说此病来自心理上的隐忧与畏惧，心病还需心药医。

俗话说，药到病除，然而，曾国藩始终相信，良药难治该死的病，许多时候，病在心间，不去除心病，再好的药也无济于事。失眠是困扰曾国藩的一个长期病症，他认为失眠主要是因为心气不平和的原因，很严重，应当引起足够的重视，但重视之表现是用调养心气平和的方法来治疗。

B 养生与为学并进

曾国藩养生治心之二法，是养生与为学并进。同治十年十二月五日，曾国藩正式提出“养生六事”，他说：“吾见家中后辈，体皆虚弱，读书不甚长进，曾以养生六事励儿辈：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。此皆闻诸老人，累试毫无流弊者，今亦望家中诸侄试行之。”又说，“养生与为学，二者兼营并进，则志强而身不弱，或是家中振兴之象。”

所谓“养生六事”无一事与营养有关，饭后千步、习射有常属运动保健，临睡洗脚属活血气，胸无恼怒、静坐有常都属于治心，只吃白米饭而不吃菜，其实就是减轻胃肠消化的负担。

然而，曾国藩认为，这六事还不够，只是养生的一个方面，另一个重要方面是为学而强志。也就是通过读书来“养我浩然之气”。

一个人心中坦然，精神愉快，自然身体康泰，这是长寿的最好秘诀之一，也是古人总结出来的普遍适用的养生经验。

纪泽、纪鸿自小体质较弱，曾国藩并没有为他们延请名医，相反是劝他们多读并多临摹颜字《郭家庙》、柳字《琅琊碑》和《玄秘塔》，通过读帖和临摹，以书法丰腴的墨气、坚韧的骨力，充实人的生命之气。同时还告诫他们在吟诗作字时，多注意学习陶渊明、谢朓诗句中的冲淡之味、和谐之音、潇洒胸襟，来潜移默化人的精神气质，进而影响人的生命，达到精神与肉体的完美融合这一养生目的。

读书养生并不是曾国藩的独创，只不过，曾国藩能真正体味到其中的养生奥秘。

可见，养生不单纯是一个身体的问题，还是一个心灵与精神的问题。精神好，心灵活，身体自然远离疾病。养生之本在养精气神，曾国藩坚信这一点。

C 养身与养家一体

曾国藩的养生治心三法是养身与养家一体。现代人说，家庭是一个人的港湾。众多的例子表明，家庭幸福，身体则康泰。曾国藩很看重家庭，致力于打造一个勤俭孝友之家。这当中一个关键考量自然少不了家人的健康。

他指出：勤者，生动之气；俭者，收敛之气。一放一收，两面兼顾，便可以做到惜福远忌。又说，人勤则健，家勤则兴，能勤能俭，永不贫贱。他那多达上千封家书中，每每都少不了告诫家人勤于家务，俭于享受。换言之，养生之道在于洁净、勤劳。干净则身不染身，勤奋则病不缠身，这恐怕就是曾国藩所谓的以全身家，以家养生。

先看勤奋。曾国藩说：“身体虽弱，却不宜过于爱惜，每日做事愈多，则夜间临睡愈快活。若过于爱惜精神，将会奄奄无气，绝难成事。”越是懒惰，病痛越是找上身来，越是勤快，病痛越是上不了身。所以，曾国藩告诫家人不要过于爱惜身体，要动静适宜，以静养气，但“静是劳中之静”，不是甩手啥也不干。在他看来勤于家务就是一种很好的养生锻炼方法，手动则心灵，脚动则脑活，气血和畅。而且，一个人在家务中可以体味为家付出的快乐和亲情；在种花种草、读书写字中感受家的闲适；在善待亲朋、关心友邻中感受人世的温暖，这些都构成一个人良好的心理与精神状态。人不可能只活在自己的世界中，有奉献有付出，有互动有交流才能达成一种内心和谐的健康状态。居家不能怕苦，不能怕烦，“精神愈用愈出，智慧愈苦愈明”“养活一团春意思”，保持一种饱满的热情与自然平和的心态，是养生的关键。

再看干净。曾国藩认为，干净意味着节俭。曾国藩服膺老庄哲学，以简为尚。他所说的节俭，又是简单的同义词。节俭不光是体现在饮食、性欲上，就是读书用心，也应节约俭省，用心不能太过。他有一个“八本”家训，其中有“养生以少恼怒为本”。多欲则恼，多食则烦，多言则怒。总之，养生宜简宜少，宜净宜俭。

不仅如此，他的四条遗嘱，皆为养生治心之法：一曰慎独则心安。二曰主敬则身强。三曰求仁则人悦。四曰习劳则神钦。他把这四条看作为自己数十年入世之心得，教孩子们“记之行之，并传之于子子孙孙。则余曾家可长盛不衰，代有人才”。“慎独”是道德自省，保持心中安泰，清心寡欲；“主敬”是无论内外，庄重宁静，可以强身养生；“求仁”就是心中有爱，能亲万物，能顺天理，则人悦己悦；“习劳”是少逸少安，逸则生惰，安则易亡。

曾国藩的养生治心之道并没有特别的大道理，但事事都切中现代人的弊端，值得我们好好反思和借鉴。

康美来
Kangmeilai

仙草传奇(二)

灵芝孢子，即灵芝种子，是为仙草之精华，现代药理学研究证实，灵芝孢子粉有效成分是灵芝子实体的75倍。灵芝孢子粉是当代生物学的重大发现。那么，历代中药典籍为何没有灵芝孢子粉的记载呢？这是因为野生灵芝弹射到空气中的孢子与尘埃一般大小，具有隐身飘逸、随风消逝的仙草风范，成功逃过了古代采药人的眼睛。

我国著名药理学家、北京大学医学院教授林子彬在《灵芝从神奇走向科学》一书中证实了灵芝孢子粉的神奇功效，称其为调节人体阴阳平衡的最佳保健食品，对慢性病及疑难杂症疗效显著，并成为我国癌症病人公认的辅助治疗第一选择。

2005年春节期，余春赋回浙江老家探亲。这次他特意带回了几包自己公司生产的破壁灵芝孢子粉，让长期遭受胃溃疡折磨的嫂子毛美兰服用。没想到，一周后嫂子的胃病明显好转。汉武帝的故事在嫂子身上得到验证，余春赋更加坚定了致力于灵芝事业的信心。然而创业并非一帆风顺，由于产品雷同导致市场销路不畅，康美来一度陷入了步履维艰的境地。

创新才是企业的生存发展之道。2010年，一项处于国内领先水平的专利技术——纳米破壁灵芝孢子粉在康美来问世，它成功解决了灵芝孢子破壁后易氧化挥发以及孢子粉水溶性差等世界性技术难

题。采用纳米技术靶向作用于病灶，使千年仙草更显神奇。

资源优势与科技优势的成功对接，将康美来引入了一个自由驰骋的蓝海境界。截至目前，公司已拥有5项国家发明专利、3项国家实用新型专利、2项省级科技成果；破壁灵芝孢子粉、亮菌多糖、天麻多糖一举通过省级高新技术产品认定。康美实现了向国家高新技术企业的华丽转身。

以地道正宗传承中华仙草文化，这一使命让康美来精心构建起完整的中草药保健品产业链。在这里，从品种筛选，到药材种植；从中药提取，到GMP终端产品生产，36道工序都在严格的掌控之中，康

美来“地道、安全、稳定、疗效”的承诺得到了具体而微的诠释。

康美来团队的每一个成员不仅是灵芝的受益者，更是健康的使者，他们在这块土地上播种爱心，收获希望；付出真诚，传递幸福。随着他们的足迹遍及大江南北，全国各地，康美来必将造福千家万户。

科技创造历史，创新成就卓越。康美来以地道正宗传承中华仙草文化，以科技创新引领行业发展，让灵芝从神奇走向科学，造福人类……扎根大别山，面向全世界；传承文明，放飞梦想。康美来满怀豪情，正向着世界灵芝产业领导品牌的宏伟愿景奋力前行。