

□“三子”(老子、庄子、管子)研究

老子“深根固柢,长生久视之道”的养生学诠释

谢清果*

(厦门大学新闻传播学院,福建 厦门 361005)

摘要:老子的养生智慧深刻隽永。他提出了“深根固柢,长生久视之道”的养生理论体系,含摄了体育养生、精神养生、性爱养生、社会养生等多个层面,对于引导世人树立正确的健康生活方式,意义深远。

关键词:老子;养生学;健康

中图分类号: H223.1

文献标识码: A

文章编号: 1004-4310(2011)01-0017-06

当代社会面临着人类生存环境、社会环境和心理环境紊乱的危机,表现为生态恶化、社会价值观失落(人与人的信任缺失)、精神萎靡,这一切都在威胁着人类的健康。保护健康和优化生命成了时代的主题。身体健康是人们幸福生活的基础,健康不仅表现为自我身心调和,也是社会和谐的内在工作。时下人们十分热心于祛病健身、延年益寿活动,绿色食品成为人们饮食首选,低碳生活成为社会时尚,为了每个人的健康,我们应当履践健康的生活方式,营造好自我的心灵家园,寻找到解决个人身心健康、人际关系健康,人与自然和谐共处的有效方案以疗救当下为堪重负的生态,不健康的社会风气以及灵与肉分离的病症。当我们回首传统文化资源,道家老子所主张的“道法自然”思想越发显现其超越时代的价值。老子以“自然”贯穿天地人,认为自然是三才共同遵循的法则。人以自然的心境养神,以自然的心态待人接物,以自然的心灵与万物共存,主张人们当放下浓烈的欲望,培养天下为公的博大胸襟,以谦让不争的心态待人,以清静无为养神,从而启迪人们探索健康之道,提升健康生活品质。

1 老子的摄生观及其养生学

老子学说,是关于老子其人其书的学问,可简称为“老学”,它是指以老子之学的发生、发展。演变为对象,以探索自然,社会、人生所当然和所以然为宗旨,以道贯天、地、人为核心,以自然秩序、社会秩序和心灵平衡的自然和合一体为目标,并以成道为终极关怀的学说。“老学”包括两个层面,一是以《道德经》为基础,还包括历代的注疏《道德经》从而形成的基于文献的思想精粹;二是历史上和现实中许多文人雅士以各种方式承继老子的思想,或在生活方式上履践,或在著书立说在呈现。

“养生”一词典出《庄子·养生主》。《养生主》篇载曰:文惠君观庖丁解牛,听庖丁所言:“臣之所好者道也,进乎技矣。”然后悟养生之道,他说:“善哉!吾闻庖丁之言,得养生焉。”庖丁解牛之技入于游刃有余之境,养生也当如此,能够有轻松自如地处理好自我身心关系、人与自然关系、人与社会关系,从而让生命能够活泼自地生存于天地之间。养生在《道德经》中称为“摄生”,后世又有“道生”、“养性”、“寿世”等多种称谓。何谓“摄生”?“摄犹摄政摄官之摄,谓不认生为己有,若暂焉管摄之,以虚静为里,柔弱为表,块然如木石之无知,侗然如婴儿之无欲,虽遇猛兽恶人,此不逃避而彼自驯狎不

* 收稿日期: 2010-09-12

基金项目: 国家社会科学基金特别委托项目“百年道教研究与创新工程”(09@ZH011);福建省社会科学规划一般项目“道家符号传播思想研究”(2009B038);中国博士后科学基金第二批特别资助(200920307)。

作者简介: 谢清果(1975-),男,福建莆田人,哲学博士,历史学博士后,厦门大学新闻传播学院副教授,研究生导师;厦门大学宗教学研究所、道学与中国传统文化研究中心副教授,厦门市道教协会副会长。

加害也。”^[1]“摄”突出了人的能动性,大有“替天行道”之意,显然吴澄认为摄生不仅仅是个体的养生,其实是培养一颗为人民服务的公心,有这颗公心,自己就能够内心虚静,外表柔弱,如此天下万事万物与我和谐共处,无所相害。唐玄宗亦御疏曰:“摄,卫也,谓善能以道卫生之人,妙观生本,本来清静,于生忘生,不以情欲而滑其和,唯以冲虚而养其性,物莫能害,故称为善摄。”^[2]河上公则直接认为“摄,养也”^[3]。无论是摄生,卫生,养生,都讲究把生命放在社会、自然这个大系统中加以考察,只有能够经受得住社会自然的考验,才算是“善摄生”。陈景元就说:“于卫生之中得其精微,故曰善摄生者。”^[4]

当代意义上的“养生”,通常做如下解释:“生,就是生命、生存、生长的意思;养,即保养、调养、补养的意思。就是根据生命的发展规律,通过各种调摄保养,以增强体质,提高自身对外界环境的适应能力和免疫力,从而达到阴阳调和、延年益寿的目的,让生命时刻处于最佳状态中。总之,养生就是保养生命的意思。”^[5]这其实是狭义上的养生,老子的养生智慧是广义上的养生,类似于“治身”之意,不仅要养护好自己的生命,提高生命的质与量;而且包括和谐人际关系,和谐人与自然关系,和谐世界关系等一系列与人相关的领域。就施政而言,善养生,包括理身与理国两方面,人民安居乐业,领导者也健康长寿。就国际关系而言,国与国间彼此关照,大国帮助小国,小国尊重大国,人民之间相安无事。就人际关系而言,人与人之间守望相助,疾病相慰,精神相悦。就人与自然关系而言,人能重生爱生,人与野兽可相与游,两不相伤,德性交归。

从古至今,老子及其后世统称为“道家”的人士往往以“养生”而流芳百世。他们不仅继承和发展中国先人的养生智慧,而且往往都身体力行,他们探索出集养生之道、法、术于一体的系统养生理论与方术,深深地影响着世人,甚至影响着社会的诸多领域。道家养生文化在历史的发展过程中始终遵循老子“尊道贵德”的养生本体论、“道法自然”的养生方法论以及“生道合一”的养生认识论。老子推天道以明人事的思维方式,深刻影响后世学人。老子虽没有直接提出“天人合一”一词,但他却把这一理念贯穿于他的思想始终。老子指出“道莅天下”(第六十章)的思想,也就是道贯通天地人,天地人与道相统一。老子进一步指出:“人法地,地法

天,天法道,道法自然”(第二十五章)正是系统地阐述了人与天、地、道的关系。人作为宇宙的精灵,老子给人的定位是“道大、天大、地大、王亦大。域中有四大,而王居其一焉”(第二十五章)。王是人中之大者。如此说来,人与道、天、地是并存的,可见地位是尊贵的。因为非道弘人,人能弘道,人所以能书写大写的“人”字,正是因为有能够“法”,人能向道、天、地学习,以获得自身安身立命之所。因此,人生存于天地间的质与量主要在于人的主观能动性,这种能动性发挥的过程,究其实质便是“养生”的过程。后世道教提出了“我命在我不在天”的生命自主观,其内涵无非就是在生命的质与量方面,人类是能够有所作为。人的先天秉赋固然重要,但人的后天努力却是重中之重。因为只有懂得养生的人才不会轻易地入于“死生”,而能善于规避危险,过幸福健康的生活。

老子为代表的道家养生已然成为一问学问,即“养生学”。上文所言的养生系统观可以这样叙述:“上知天文,下知地理,中通人事,理身理国。”“天文”主是要春夏秋冬四时变化为主的气候、物候等的流转,人生存于其中,自然必定因时制宜地养生。全真道的丘处机就有《摄生消息论》该书据《内经》养生意旨,结合自身修炼心得,简明扼要地论述了春、夏、秋、冬四时的防病调摄原则与方法等,既有理论,又很实用。“地理”主要是人的生存环境,包括人的饮食。人所生活的地域不同,饮食起居各异,不能以南方的养生习惯用于北方,反之亦然。因此,善养生当随地点的变化而调节自己的饮食起居。老子提出的“居善地”(第八章)一说,意味深远。善地当然是适合居住的地方,环境优美,物产丰富,人情和顺,等等。因此人要注意选择自己居地住所。好的住所对人的安身立命意义重大。所谓“人事”,包括同事关系,邻里关系,朋友关系,家庭关系等许多人际关系。人际关系通畅,心情就舒畅。中医常说“病由心生”。许多疾病有可能是病从口入,但究其根本还是人没有调控好自己的“心”,即老子所言:“心使气曰强。”(第五十五章)如果人能够明白食物的性质,及其人体自身的需要,严格以物养身,而不是相反。自然就可以规避因饮食起居不当而产生的疾病。除此之外,疾病则大多是因为人的心情不愉悦,郁闷,忧郁,气愤,悲伤,喜出望外,乐极生悲等此起彼伏地干扰人的身心。心机不顺,心机就不畅,人的生机就阻滞。老

子教育世人当深明“少则得，多则惑”的道理，启发世人清心寡欲，无为不争、守一抱朴、致虚守静、超然物外，以心灵的内在超越来实现对生命许多困境的消解，将干扰生命秩序的事物降低得最小程度。

2 老子养生学的基本框架

老子开创的道家养生学，最大的特色在于把养生贵生的理念贯彻始终。在老子看来，生命最奇妙的状态就是婴儿。养生的最高境界便是“复归于婴儿”，也就是要有婴儿的柔和，婴儿的无知无欲，天真活泼。人生的快乐不是财富的无限，也不是权力的至高无上，而是对生命的自我占有。自己能够主宰自己的生命，那人生最幸福的事情。以此为出发点，老子肯定人生是幸福的，生活是美好的，生命是宝贵的。人要通过“善摄生”来珍惜自己的生命，也尊重他人的生命，总之，通过自己知常达变，以道养生，是可以充分享受人间的美满与幸福。老子开创的这种养生主旨为后世道教所发扬，道教看重个体生命的价值，认为“死王不如乐鼠”，主张通过外修内炼，来脱胎换骨，重塑自我，做快乐活神仙，逍遥自在。

老子养生学的基本内容我们可以做如下归纳：

2 1以“尊道贵德”为养生之本

道与德是人行天地间的根本依据。人的生存受着天道、地道、人道等诸多因素的制约，人不能够脱离这三者而实现养生的。人的养生从道理上必定是遵循客观规律，积极明道合道，积德进道，以道建德，是为根本。

2 2以“道法自然”为养生之法

养生方法千万种，但其根本的方法是“道法自然”。“自然”是道的本性，违背自然，就是害道背德，自取死地。“自然”的观念在于人居住的环境要自然，饮食要自然，起居要合自然，体内气机要合自然，……如此，方便大顺天下。

2 3以“专气致柔”为运动养生之要

老子养生重在“静”，但不是不“动”，动必合道，依然也是“静”。所谓“专气致柔”其精神实质就是“冲气以为和”，实现阴阳协调，气机通顺。冲与专都是“动”，只不过都是促进气机交互的方式，如太极拳那样气在手中，身中周行，循环反复，实现新陈代谢，生命的活力才能得到保护。

2 4以“病病不病”为养生防病理念

老子指出为什么得道的圣人“病病”，在于“夫唯病病，是以不病”（第七十一章）。圣人懂得知常、

知和为养生要领，注意保护自我身体的常态，及时纠正各种偏离“常”、“和”的行为，使之回到“道”的轨道上来。

2 5以“死而不亡”为养生长生的终极关怀

老子关注生命，提出延长生命，实现健康的许多方法与原则。但老子并不要认为生命作为一种物质的存在可以永恒不变。因为作为道而言，只有变才是不变的。生命作为道的载体，生老病死是人之常情，不应该去过分追求长生不死。因为“人之生，动之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚”（第五十五章）。不过，人可以通过自己的炼养实现长生，只是长生的意义主要不在于生命的无限延长，而是生命的质量无限提升，不断地超越自我，超越生死，把人的生命存在意义放在造福人类，使自己成为有益于他人的人，有益于社会的人。这样的人，虽死犹生，故“死而不亡”，这种人是真正长寿的。

2 6以“见素抱朴”为精神养生的要诀

老子的养生重在养神。在他看来人应当像农夫一样，善于适时播种，善于适时施肥施水，善于适时收获，善于适时收藏。在这个过程中，人的精神是第一位的。人只有保持精神的清明，才能灵验，也就是说能够法天象地，才能做到上善若水，表现为如下七善：“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”（第八章）唯有如此，才能“夫唯不争，故无尤”的效果。养神守神的关键在于“致虚极守静笃”，精神不断保持虚静，能够不失时机地保身养生。

2 7以“味无味”为饮食养生的要领

老子讲究饮食五味不要过，过则伤。五味调知，以淡为上。饮食作为人的生存之本，人不过离。不过，饮食既可益生，亦可害生。因此不可不慎。饮食最佳状态是老子所言的“味无味”（第六十三章），要注意保持食物的本味，保持饮食的甘甜，过有机生活。

2 8以“复归其明”为性爱养生的法则

人类的延续要靠性生活。人性生活不调，是有害于身的。阴阳调和也是养生的重要内容。男欢女爱是人之常情，人不能逆这个常情。刻意去克制自己的生理欲望是有害于生命的，往往会滋生许多莫名的疾病。再说，如果男女双修，共同有节制地通过性爱来和谐两性关系，既实现身体健康，又能使夫妻生活幸福感增强。在老子看来，男女两性的

正常关系当是“牝常以静胜牡，以静为下”（第六十一章）。所谓“牝常以静胜牡”，就是说，在性爱中，因为女的一方总是因为其静受男性之力而胜男性。换句话说，在性爱中女性似乎常常是胜利者。这是因为从现象上看，男性作为动的一方在性爱中不断地运动身体，而女性则静静地承受着。同时，伴随着这种差别而来的就是双方位置上的差别，女性处于下方，而男性则是处于上方。在世人看来，在上方的胜利者，而老子则不这么认为，他反而认为在下方的才是最终的胜利者。因其下，而终成其上，这正是治身之道，以此隐喻治国之道亦是如此。当男性筋疲力竭的时候，女性则保持“无为而无不为”的舒适状态。因此，后世许多道门中的房中术往往都讲究闭精不射，甚至像全真道那样出家，不近女色，进而以其精气，修行金丹。这个金丹被喻为“婴儿”，究其实质也不过是阴阳二气交合的产物，只不过不用通过肌体接触而实现的有类于性爱快感的养生佳境。老子特别告诫世人：性爱要适度，那就是“用其光，复归其明，无遗身殃”（第五十二章）。性爱会耗费精气，一定要懂得保持身体的光明状态，即健康状态，不可勉强而为，如其不然，会给身体留下后患的。因此老子说：“绵绵若存，用之不勤。”（第六章）此外，老子还启迪世人曰：“善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。”（第五十四章）在他看来，善于以道养生的人，当始终坚守，永不离弃，这样子子孙孙才会得以昌盛繁衍。这里老子深刻点出了道与两性和谐的关联。性爱有道，则自身康健，还能保证后代的健康，将强大的生殖能力一代代传承下去。因此，性爱不是个人的问题，而是一个家族的问题，更是一个国家的问题。因为个人优生优育了，国民的素质自然提高，国家强盛自在其中。

2.9 以“功遂身退”为行政养生的范式

老子的《道德经》被古人称为“君王南面术”，是有一定道理的。老子教导侯王当如何安身养生，理身理国，实现共赢。就侯王而言，老子提出“功遂身退”的原则。侯王本身的施政合理性在于“天下（百姓）乐推而不厌”（第六十六章），侯王唯有“以百姓心为心”（第四十九章），才能够做到“后其身而身先，外其身而身存”（第七章）。社会不但治理好，而后自己的身心也保持健康。这是老子行政养生思想的极至。

2.10 以“修之于天下”为社会养生的圭臬

老子养生讲究社会养生，那就是养生是在社会中实现的，如果社会关系不和谐，人的养生实践就成为空中楼阁，水中之月了。因此，老子特别提出了“五修说”，从修之于身、家、乡、邦至天下，不断扩大自己的胸襟，树立起服务社会的良好心态，以无为不争为原则，保持一颗谦下大公的心，内心纯洁素朴，关系和谐，心情舒畅，自然养生了。

以上十大方面构成了老子养生学的基本框架，同时也是老子健康传播思想的十大体系。老子构建的健康传播思想体系是宏观的、普适的，开启了后世探索养生方法的基础方向，那就是形神相养，动静相合，动以养形，静以养神。清代的黄凯钧《友渔斋医话》中阐述其动静说：“要知动静于人，不可勉强。喜静则静，喜动则动，动中思静，静中思动，皆人之情也。更如静中亦动观书，动中亦静垂钓，无论动静，总归于自然。心情开旷，则谓之养生也可。若心情不开旷，静亦不是，动亦不是。最静之人，食后亦直散步，以舒调气血。好动之人，亦宜静坐片时，以凝形神。”^[6]形神相养体现的动静结合思想是科学、合理的健康长寿之道。也可以说是“性命双修”。性，指天赋之性。包含着人的精神、心理、气质、品性、意志、情趣，以及人性的本能诸方面。命，指客观之命，表现着人的生、死、强、弱、智、愚、贫、富，以及人命的时运等方面。修性，则重于习练内养功法；修命，则重于习练外动功法。修性，则要修养心、意、性而善养神；修命，则要修养精、气、神而善养形^[7]。性命双修亦是身心并炼，是延长寿命，实现“长生久视”的基本方式。诚然，“深根固柢，长生久视”可以视为老子养生健康思想的核心。河上公注曰：“人能以气为根，以精为蒂，如树根不深，则枝蒂不坚则落，言当深藏其气，固守其精，使无漏泄。”^[8]河上公认为深根固柢意在固守精气。其实惜精保气一直是道门养生的基本思想。宋代的王雱则从性命角度阐释了“深根固柢”的养生要义：“人以性命为根，外乎此者，枝叶也，失性之人，盛枝叶以伤根，根伤则精气衰而蒂不固，此所以早毙也。夫唯啬则不以外伤其根，根深则蒂固，蒂固则形连乎命而迟脱矣。柢，一本作蒂，音义同。”^[9]王雱视性命为根，精气为蒂，守性则根深，蒂固则精气盛，精气盛则命长。河上公直接明言：“深根固蒂者，乃长生久视之道。”而王雱则深研其义曰：“精神发见于目，故人死则目瞑而无光，能啬以深根则蒂固，而根深其视久矣。”^[10]他说明人保有

了自己的精神,则双目有光。也可以这样理解,人是否长生相当程度上可以从他人目光中看出。因为有其内必显于外,精气充足自然眼光发亮。

而老子追求健康长寿思想的基础在于“贵生”。要养生首先就要学会贵生。因此,老子提出了养生三问:“名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?”(第四十四章)第一问:人的名声与身体哪个更亲爱?世人通常会认为身体更重要,但现实上往往为名缰利锁所迷惑,常常又舍弃生命而前仆后继地去追名逐利。因此有时候往往名得了,但身体也坏了。告诫人们要看重身(生命),不要贪得忘身。第二问:身体与财货哪个更众多?也就是说生命与财富哪个更重要。人们也往往会说生命于人只有一次自然更重要。但是,世人贪财送命的又何止千万!可见,世人是没有真正懂得生命的意义。第三问:得到与失去哪个更病害?人生往往在众多得失间权衡,世人喜得恶失,也就常常患得患失,精神不宁,自然难以健康。人生最难得的智慧是“舍得”。不舍不得,舍方可得。舍去财物,广施财物,广结善缘,轻松自在。舍去名利,心中放得下,自然心宽体胖。

最后,值得一提的是,《老子》书中提出许多养生思想成为后世中医学的重要思想源头。比如,老子“以其病病,是以不病”的思想正是中医学上的“上工治未病”的思想来源;老子提出的“恬淡为上”的精神养生原则,也成为中医学治身的要诀。《素问·阴阳应象大论》亦言:“为无为之事,乐恬俶之能,以欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。”同时还确立了“恬俶虚无,真气从之,精神内守,病安从来”的摄生思想。这种通过精神的炼养以治身防病,是“无为而无不为”思想的具体落实。《淮南子·俶真训》也强调“静漠恬俶,所以养性也;和愉虚无,所以养德也……养性以经世,抱德以终年,可谓体道矣。若然者,血脉无郁滞,五藏无蔚气,祸福弗能挠滑,非誉弗能尘垢”。由此可见,后世人们将老子的恬淡无为思想不仅作为立身处世的法则,也视为防身防病的指导思想。恬淡的心态从质上讲是一种素朴的心境。老子认为“见素抱朴,少私寡欲”是修身养生之要。他曾教导孔子说:“去子之骄气与多欲、态色与淫志,皆无益于子之身。”(《史记·老庄申韩列传》)《素问·上古天真论》亦曰:“是以志闲而少欲……各从其欲,皆得所愿,故美其食,任其服,乐其俗,高下不相

慕,其民故曰朴。”强调了寡欲对于养生的意义。因此世人常说医道同源,医道合流。

3 老子养生学的当代价值

既然老子的养生健康思想如此丰富,那它对当代社会又有什么样的价值呢。

3.1 树立“生命高于一切”的养生价值观

世人常以命殉名,殉利,殉色,不一而足。其根源就在于没有看清生命之于个体的第一位的重要性。或者说,没能始终树立生命高于一切的人生信条,并在实践中坚决贯彻。老子告诫世人:“金玉满堂,莫之能守。富贵而骄,自遗其咎。”(第九章)过多的财富,骄奢的心态往往会引来杀身之祸。老子不是要人们不去创造财富,而是要人们在财富面前保持一颗平常心。财富与生命来说,毕竟是身外之物。钱可以买来药物,买来血液,但从根本上买不来健康。

3.2 树立“道法自然”的健康生活方式

老子呼吁世人要尊道贵德,其要义是人的生命有其内在的道,养生就是要养这个道。保有这个道,生命就得以滋养。自然的生活方式本质上是要人类顺应人的生物钟,遵循生命科学的内在规律,不要去违背它,违背它只能伤身。如熬夜,如白天黑夜颠倒,如放浪形骸等都是不利于养生的。

3.3 树立“为人予人”的宽广胸怀

老子在第八十一章中说:“圣人不积,既以为人,己愈有;既以与人,己愈多。天之道,利而不害。圣人之道,为而不争。”品德高尚的圣人是没有积藏观念。他常为人服务,常给予他人帮助,就像陶朱公范蠡三聚三散其财富,为世人所称道。世人常说只有给予是我们自己的,财富权势其实不是永恒的,而给予的心态让我们有一颗爱心,爱人人必爱之,所谓得道多助,因此有道者正是损有余补不足者,也往往是最富有的人,无论是精神上,还是财富上。

3.4 树立“守静无为”的心理治疗方法

在日益快速的生活节奏面前,人们往往容易浮躁,焦虑,这种状态很容易使人进入亚健康状态。这就需要进行心理治疗来调节。心理治疗的关键无非是放松自己紧张的神经,做到暂时的忘我,使自我的精气神得以补充。在紧张的生活中,时常使自己入静是很好的调养方法。可以运用老子的守一、存思等方法来实现。

3.5 树立“生命自主”的养生观念

生命的质与量在自我的手里,我命由天亦由我。自我的寿命有受先天因素的影响,但后在的作为则是首要的。为了做到生命自主,养生不求人。那就要如老子所说的要“知常曰明”、“知和曰明”、“益生曰祥”,总之,就是要积极地去掌握养生的知识和方法,积极地去修身养性,积极地闻道勤行,千里之行始于足下,一步一个脚印,一步一个心印,路在脚下,道在心中,长生久视,生道合一。

老子虽生活在公元前二千五百多年前,但他的健康传播思想和他的传播健康的思想一直都影响着后人。作为二十一世纪的我们应当秉承先贤的光辉足迹,做到“执古之道,以御今之有”(第十四章),把老子的养生健康思想发扬光大。

参考文献:

- [1](元)吴澄.中华道藏第12册道德经注[Z].北京:华夏出版社,2004.604
- [2]强思齐.中华道藏第10册道德真经玄德纂疏[Z].北京:华夏出版社,2004.125.
- [3]强思齐.中华道藏第10册道德真经玄德纂疏[Z].北京:华夏出版社,2004.125.
- [4](宋)陈景元.中华道藏第10册道德真经藏室纂微篇卷七[Z].北京:华夏出版社,2004.457
- [5]杨建华.道家健康养生文化以及对休闲体育的现实意义[J].体育与科学,2010(1):64
- [6]曹炳章原辑,芮立新校.中国医学大成·八·医案医话分册[M].北京:中国中医药出版社,1997.751
- [7]杨建华.道家健康养生文化以及对休闲体育的现实意义[J].体育与科学,2010(1):65
- [8][9][10]中华道藏第10册道德真经集注卷八宋太守张氏集注[Z].北京:华夏出版社,2004.614

Lao-tzu "Deep Roots Making One Live and See Longer Time": An Interpretation in Health Preservation

XIE Qing-guo

(School of Journalism and Communication, Xiamen University, Xiamen 361005, Fujian)

Abstract Lao-tzu wisdom of health preservation is profound. He proposes the theoretical system of health preservation "Deep roots making one live and see longer time", covering many perspectives: health preservation of physical training, health preservation of spirit, health preservation of sex and health preservation of society, which is meaningful for people to cultivate correct and healthy lifestyle.

Key words Lao-tzu, health preservation, health