

古人的养老智慧：现代积极老龄化的“原版说明书”

◎内蒙古科技大学包头医学院第一附属医院 靳文佳/石包圣

“六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”孔子在两千多年前提出的生命境界划分，不仅是对个人修养的描述，更蕴含着中国古代人对生命历程的深刻理解。今天，当我们面对全球老龄化浪潮时，回望古代中国的养老智慧与长寿文化，会发现“积极老龄化”并非全新概念，而是根植于中华文明深处的生命哲学。

尊老传统：中国古代的社会支持系统

“老吾老以及人之老”——孟子这句名言道出了中国传统社会对待长者的核心理念。早在西周时期，国家便建立了系统的养老制度。《礼记·王制》记载的“五十养于乡，六十养于国，七十养于学”，即根据年龄给予不同的社会照顾与尊重。

汉代的“王杖制度”最具代表性。年满七十的老人被授予“王杖”，享有相当于六百石官吏的特权，可自由出入官府，不受欺辱。唐宋时期，朝廷设立“悲田院”“福田院”等官方养老机构，同时推行“侍丁”制度，家中有高龄长者，其子孙可减免徭役以专心奉养老人。这些制度构建了家庭、社区与国家三层级的老年支持网络，恰与现代“积极老龄化”的保障支柱不谋而合。

养生智慧：古代中国的健康老龄化实践

中医经典《黄帝内经》开篇即提出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃

去。”这堪称世界上最早的“积极老龄化”健康指南。

饮食养生方面，孙思邈在《千金要方》中根据年龄提出具体建议：

“四十岁以上，不可服泻药”“五十岁以上，四时勿阙补药”。明代《养生类纂》则强调老年人饮食应“温热熟软”，避免“粘硬生冷”。

运动养生在中国源远流长。汉代华佗创编的“五禽戏”就是专为各年龄段设计的导引术。宋代流行的“八段锦”，动作舒缓，特别适合老年人练习。陆游在诗中记录自己“整书拂几当嬉戏，时取曾孙竹马骑”，展现了将日常活动转化为养生之道的智慧。

精神调养尤为古人重视。白居易《不致仕》诗云：“七十须致仕，礼法有明文。何乃贪荣贵，斯言如不闻？”强调适时退休、转换生活重心的必要性。许多文人雅士在晚年寄情山水、书画、茶道，如明代文徵明八十岁仍创作《真赏斋图》，在艺术创作中保持认知活力。

社会参与：古代长者的多维价值实现

古代中国长者的社会角色远比现代人想象得丰富多元。

政治领域的“三老五更”“博士”，文化教育方面的“先生”，多为年长者。唐宋时期兴起的书院，山长常由德高望重的老年学者担当，如朱熹晚年主持白鹿洞书院，六十七岁仍修订《大学章句》。

经济领域同样不乏长者身影。明清商帮中，“老掌柜”凭借丰富经验指导商业决策；手工业中，老师傅负责技术传承。这些实践展现了古代社会如何将长者的经验转化为持续的社会贡献。

生命哲学：中国传统的老龄观再审视

道家“顺应自然”与儒家“积极入世”的思想交融，形成了中国独特的老年生命哲学。

庄子“养生主”思想强调“缘督以为经”，主张顺应生命自然节奏。陶渊明“纵浪大化中，不喜亦不惧”的诗句，道出了对生命历程的豁达接纳。同时，儒家“不知老之将至”的进取精神，又鼓励持续成长。孔子自述“发愤忘食，乐以忘忧”，树立了终身学习的典范。

当然，古代养老智慧需要创造性转化为现代实践。我们既不必完全回归传统模式，也不应全盘照搬西方经验。正如明代《遵生八笺》所言：“人徒知枯坐息思为养生，而不知知行乐施为养生之大。”积极老龄化的真谛，不仅在于延长生命长度，更在于拓展生命的宽度与深度。

当我们以古人的智慧观照当下，以当代科学丰富传统文化的内核，便能真正实现“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”的生命境界，让银发岁月绽放出超越时代的光彩。😊