



一生写诗 9300 余首 900 多首与病相关 “古今第一病人”陆游为何长寿

禀赋本不强，四十已遽衰。

药裹不离手，对酒盘无梨。

这是诗人陆游在《养生》中写下的诗句。陆游是宋代著名诗人，“中兴四大诗人”（其他三人是杨万里、范成大、尤袤）之一，一生写诗 9300 余首，其中 900 多首与病相关，约占总数的 1/10，堪称“古今第一病人”。

有趣的是，正是这位“我少本多疾，屡亦频危殆，皇天实相之，警告意有在”的“病秧子”，竟成宋代诗人中最长寿者，寿至 86 岁。

那么，陆游为何如此长寿？



诗中可见身患九病

陆游生于 1125 年 11 月 13 日，高祖陆轸官至吏部郎中；祖父陆佃师从王安石，曾任尚书右丞；父陆宰曾任京西路转运副使（相当于副部长）。

中兴时期（宋孝宗执政期，1162 年 - 1189 年），朝政多弊，诗人皆爱写病，病诗多达 1700 余首，陆游也借此表达意见。

学者黄林蒙在《陆游疾病诗论析》中指出，从出生到 33 岁，陆游没写过一首病诗；33 岁之前，0 首；34 岁至 45 岁，74 首；45 岁至 64 岁，320 首；65 岁以后，508 首。

从陆游的病诗中，可见陆游中年病况。

近视：宋代文人多近视眼，一是受科举取士影响，年轻时用功过度，二是宋人喜读书。陆游的父亲陆宰是藏书家，史称“越州藏书有三大，首为左丞陆（宰）氏”，南渡后，皇室缺藏书，陆家捐书 1.3 万卷。陆游说：“少年读书目力耗，老怯灯光睡常早。”“我生学语即耽书，万卷纵横眼欲枯。”可见多读伤眼。

龋齿：陆游曾写《齿痛有感》：“眼暗头重负圣时，齿牙欲脱更堪悲。”此外，还有“齿根浮动叹吾衰”“龋齿虽小疾，颇解妨食眠”等。

头痛：陆游在《贫病戏书二首》中写道“头痛涔涔齿动摇”，头痛让陆游“我独呻吟一室中”，但略缓解后，又“头风间作已全轻，山雨虽频却快晴”。

腰痛：如“病侵腰脊两经秋”“拄杖扶腰痛”“病腰扶拜苦龙钟”。

脾病：如“下湿病在脾，余息仅如缕”，意思是住的地方低而潮湿，导致患了脾病，此时陆游已 77 岁。

疟疾：陆游在四川任官 9 年期间，染上疟疾，即“瘴疠连年须药石”，以后多次发作，让他感慨道“久出天魔境，胡为疟鬼来”“依旧衰颜似叶黄”。

肺病：陆游写诗自叹“肺热烦促无时平”“病肺经旬疏酒盏，愁来惟是上南楼”。52 岁后，诗中 5 次提到肺病。

跛足：49 岁时，陆游在成都写下《登塔》一诗，说“眼力老未减，足疾新有瘳”。去世前，陆游又自称“人间跛男子”。

糖尿病：最让陆游痛苦不堪的是“糖网病”。

陆游“昏眸”是近视？

陆游何时患上糖尿病？一般认为，陆游在 52 岁时写下的《铜壶阁望月》中，留下蛛丝马迹：

铜壶阁上看明月，
身在千寻白银阙。
十年肺渴今夕平，
皓然胸次堆冰雪。

“肺渴”是不是糖尿病，还有争议。传说历史上杨贵妃也“肺渴”，据《开元天宝遗事》载：“贵妃素有肉体，至夏苦热，常有肺渴，每日含一玉鱼儿于口中。”杨贵妃可能体重超标，但去世时才 37 岁，古代糖尿病高发年龄在 55 岁以上，杨贵妃应不至于患此病。

不过，“肺渴”确是糖尿病症状之一，如果像诗中所说，已“十年肺渴”，则陆游在 42 岁时已患病。

54 岁时，陆游写《过忠州醉归舟》，称：“耿耿船窗灯火明，东楼饮罢恰三更。不堪酒渴兼消渴，起听江声杂雨声。”陆游通医，知道“消渴”是糖尿病的专称，他曾写“百尺辘轳新浚井，一杯聊慰渴相如”，包含两个意思：

其一，自己和汉代著名作家司马相如患的是同一种病。

其二，剧饮无度，是引发糖尿病的主因。

然而，陆游表示：还是要再喝一杯。

有学者发现，陆游在 46 岁时，写诗称：“昏眸云雾隔，衰鬓雪霜新。”而糖尿病的典型症状是视力模糊，大约 60% 的患者眼部血管会受损，视力降低，重者或失明。唐代白居易也有糖尿病，写诗称“眼昏久被书料理”，陆游后来也自称“病眼茫茫每懒开”。

可 80 岁后，陆游又近可见“蝇头字”，远可见“远山叠”。近视眼患者晚年视力会提升，陆游的“昏眸”应是近视，非糖尿病并发症。

饮酒加喝粥惹麻烦

陆游为什么得糖尿病？一般认为，与嗜饮有关。

据学者张剑钧沉，“酒”字在陆游诗歌中出现了 1800 多次，学者刘扬中认为：“他（指陆游）的咏酒诗的数量不但是宋代第一，而且也是古代第一。”

陆游饮酒，多是“青梅煮酒”，其历史悠久，三国时曹操、刘备留下典故，后代文人引为雅事。

其中“青梅”是佐酒菜，即陆游在《山家暮春》中说：“苦笋先调酱，青梅小蘸盐。佳时幸无事，酒尽更须添。”不仅可以蘸盐吃，也可以蘸糖吃，去其酸涩。

“煮酒”是一种独特的酒，即范成大所说的“煮酒春前腊后蒸，一年长瓮瓮头清”。酒发酵到 15 度以后，会出现抑制发酵反应，为提高醇度，古人用泥封缸，创造无氧环境，可达 26 度。这种深度发酵的酒难免混入杂菌，饮前要蒸一下，所以叫“煮酒”。“煮酒”用红曲米发酵，呈血红色，与现代黄酒近似。

黄酒含糖不高，但酒精在人体内分解时，会产生大量的糖，可能诱发糖尿病。宋人视“李白斗酒诗百篇”为雄，高兴时喝、忧伤时喝、相遇时喝、场面上也喝……加上陆游中年屡遭贬斥、心情郁闷，“但令闲一日，便拟醉千场”。

除了饮酒，陆游还有一个养生的坏习惯，就是喜喝粥，曾写“我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。对普通人来说，喝粥确可养生，但粥会导致快速升糖，不利于糖尿病患者。

饮酒加喝粥，所以陆游“瘦尽腰围白尽头”。

颇通《本草》注重锻炼

多病不幸，但对陆游来说，也有幸运的一面。陆游自己便写道：“饥能坚志节，病可养精神。”

因多病，陆游从年轻时就非常注意锻炼身体。他说：

“我壮喜学剑，十年客峨眉。毫发恐未尽，屠钓求隐沦。”“十年学剑勇成癖，腾身一上三千尺；术成欲试酒半酣，直蹶丹梯削青壁。”“上马击狂胡，下马草军书。”

陆游自称：“五十余年读道书，老来所得定何如？目光焰焰夜穿帐，胎发青青晨映梳。”到 82 岁时，竟然“神光出毗射窗扉”，就是眼睛能放光，射出窗户，可能有点夸张。

陆游还喜欢打猎，“挂鞍狐兔猎场归”“壮年一箭落双雕”“天寒弓力劲……逐鹿应弦倒”。

陆游出身世家，远祖是唐代名相陆贽，陆游记录说：“予家起自唐丞相宣公（指陆贽）在忠州时，著《陆氏续集验方》，故家世喜方书。”意思是，陆家祖传擅医。此外，陆游曾写诗说“吾家学道今四世”，因陆游的太爷爷陆轸晚年修道学仙，自号朝隐子。

受这些因素影响，陆游颇通《本草》，他写过很多采药、种药诗，如“归去秋山斲茯苓”“簦子编成细箬新”“采药喜逢岷下客”“逢人乞药栽，郁郁遂满园”，还自己配药，“遣奴买药物，日夜事炮煮”。

宋代流行导引术，陆游却觉得太麻烦，更愿“美睡宜人胜按摩”，这也符合养生之道。

回乡务农赢得健康

据《宋史·陆游传》记：“（陆）游才气超逸，尤长于诗。晚年再出，为韩侂胄撰《南园》《阅古泉记》，见讥清议。朱熹尝言：‘其能太高，迹太近，恐为有力者所牵挽，不得全其晚节。’盖有先见之明焉。”

韩侂胄是南宋权臣，与朱熹关系不佳，曾以“庆元党禁”，将朱熹、周必大、叶适等 59 人列入黑名单，其中不少人是陆游的好友。陆游时已年老体衰，回乡务农，未参与讲学，侥幸置身事外。

朱熹等人死后，韩侂胄为了北伐，又“弛伪学党禁”，追复赵如愚、朱熹、周必大等人官职，而陆游素有北伐之志，且陆游的爷爷陆佃曾与韩侂胄的叔爷爷韩宗彦同事，韩家与陆家有“通家之谊”，所以陆游甘心为韩侂胄所用，招致俗儒诽谤。清代袁枚曾说，宋人炒作的陆游晚节问题，“皆属吹毛之论”。

这段政坛风波，却意外地对陆游的健康产生了好处。

在乡无事，陆游亲自参与劳动。比如在《贫病》诗中，他写道“行年七十尚携锄”，81 岁时，还“平生诗句传天下，白首还家自灌园”。陆游原本就好动，在《冬日斋中即事》中，他写道：

一帚常在傍，有暇即扫地。
既省课童奴，亦以平血气。
按摩与导引，虽善亦多事。
不如扫地去，延年直易易。

因经常从事轻体力劳动，晚年陆游“岂料今八十，白间犹黑丝”“吾今垂九十，耳目未盲聋”。由此看来，长寿说难也不难，只要把一件事做对，长期坚持，有时可以将做错很多事的负面影响，都抵消掉。（据《北京晚报》）