# 曾国藩养生之法：临睡洗脚且饭后行三千步

来源：网络收集 更新时间：2023-10-20

*作为湖南人，我为曾国藩骄傲。晚清重臣曾国藩不但在军事上是个难得的人才，在治家上，也让后人赞赏，此外，他在养生上，也有自己独到的见解，有着与众不同的经验。总而言之，曾国藩的养生可以归纳为“三戒”与“*

　　作为湖南人，我为曾国藩骄傲。晚清重臣曾国藩不但在军事上是个难得的人才，在治家上，也让后人赞赏，此外，他在养生上，也有自己独到的见解，有着与众不同的经验。总而言之，曾国藩的养生可以归纳为“三戒”与“三练”。

网络配图

　　一，戒贪。作为晚清重臣的曾国藩深得慈禧太后的赏识，与李鸿章、左宗棠、张之洞并称“晚清四大名臣”。官至两江总督、直隶总督、武英殿大学士，封一等毅勇侯。手握重权的曾国藩有许多贪污的机会，但曾国藩严于律己，以国家为重，不贪腐。

　　二，戒淫。在朝廷为官，哪个不是妻妾成群，曾国藩却不学他们，尽管风气很糟糕，但曾国藩在淫欲方面，严格要求自己，给自己的后代树立了很好的榜样。

　　三，戒奢。曾国藩一生奉行为政以耐烦为第一要义，主张凡事要勤俭廉劳，不可为官自傲。他修身律己，以德求官，礼治为先，以忠谋政。曾国藩憎恨奢侈，诸事从俭从简，让晚清其他大臣极为敬重，同时也十分害怕，因为曾国藩太清正了。

网络配图

　　四，练字。曾国藩的毛笔书法虽然算不上特别优秀，但曾国藩却特别喜欢练习书法，他并不是想通过练习让自己成为书法高手，而是想通过练习，让自己的心态变得平静，心境变得豁达。

　　五，练棋。曾国藩在生活中比较喜欢下棋，随身携带的行李中，总免不了要带上一盘棋，下棋只是为了消遣，为了散心，毕竟繁忙的公务有时会弄得自己心情不佳，下下棋，可以修身养性。

　　六，练志。曾国藩总会有意识地去练习意志力。尽管身居高位，自己有许多机会吃美食，但曾国藩却崇尚素食，而且以身作则。为了让从属官员与后辈做到早起，曾国藩自己最早起床。通过这些行为，对自己的意志进行检验，加以练习，曾国藩最终养成了凡事坚持“有始有终”的习惯。

网络配图

　　此外，曾国藩认为养生之法约有五事：一曰眠食有恒，二曰惩忿，三曰节欲，四曰每夜临睡洗脚，五曰每日两饭后各行三千步。养生之道:“视”、“息”、“眠”、“食”四字最为要紧，养病须知调卫之道。曾国藩真乃养生之贤士也。

免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn