

# 藥王孫思邈養生長壽術

呂選民 編著

陝西科學技術出版社



样 本 库

# 药王孙思邈养生长寿术

吕 选 民



陕西科学技术出版社

1204568



2k26/07

药王孙思邈养生长寿术

吕选民

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 咸阳市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 3插页 14万字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数: 1—3000

ISBN7 - 5369 - 0904 - 7/ R · 263

定 价: 3.50元



孙思邈肖像

德高术精屯厄却  
凿开径路名魁医

身安寿永事业卓  
巍巍堂堂百代模



虎	技	詩	知
針	傳	詔	六
龍	載	公	季
最	神	車	隋
著	仙	蓋	唐
呂氏氣功大師新著唐真人孫思邈養生長壽秘方詳述以清癯知州領曾垣題藥王廟	每	古	間
	談	逸	事
	上	民	屢
	界	之	証
	真	屬	辟
	靈	願	不
	咄	後	就
	咄	史	以
	哉	編	高
	砭	方	齡

通	發	明	蚪
百	論	臺	控
家	文	名	鶴
莊	席	顯	而
老	為	化	來
之	門	應	百字長聯選寄永賀並誌仰慕云尔 庚午春月胡中原書於溫州廣化氣功館題
書	弟	戀	
善	子	故	
攝	所	鄉	
養	宗	風	
長	迄	物	
生	今	飄	
出	現	飄	
絕	号	然	
業	靜	驂	

(温州广化气功学馆馆长胡中原录题)

# 生性攝物 濟窮微盡

——祝《藥王孫思邈養  
生長壽術》出版

常志誠

九〇.七.二十

(中華藥王山孫思邈研究社社長為該書題詞)

人賴氣以全生氣通百  
脉周行不殆故善攝生  
者莫不善養其氣

選民月杰大作同世書此以賀

鄧劍於西安



（中华药王山孙思邈研究社副社长邓剑题词）

存不忘亡 安不忘危  
大聖之至 教民之  
德 恒民之 隱 賢人之  
心

好意人千金子方序  
史奇 庚午初夏

(气功书法家史奇同道录题)

呂建民同道的二姑王孫思邈  
養生大書本之美言凝十字

厚德稱千金  
道法傳百代

北方氣功界之  
元宗



庚午秋

(北方人体气功科学研究会会长吴元崇题词)

---

## 序

---

健康与长寿是人类共同的愿望和普遍关心的大事。随着老年人口比例的相对增加，如何使老年人老有所养，老而不衰，老有所乐，老有所为，已经成为社会的一个重要问题。中国医药学对如何保护人类的健康，延长人类的寿命，积累了丰富的经验，并且在长期实践中逐渐形成了独具一格的理论体系——中医养生学。它为中华民族的繁衍昌盛，对延缓人类的衰老，延长人类的寿命作出了卓越的贡献，是祖国伟大医学宝库的一颗灿烂奇珠。

隋唐时期的医药学家和养生学家——孙思邈，不仅在医药学方面开创了不朽的业绩，而且在养生学方面继承和发扬了唐及其以前各家之长，结合自己亲身体会，形成了独具特色的综合养生体系。开发和应用孙氏的养生长寿术，对人民的身心健康和社会主义建设事业具有十分重要的意义。吕选民医师本着这一主导思想，怀着对人民保健事业的高度责任心，系统研究了孙氏的养生长寿著述，用历史唯物主义的观点和科学的方法，对孙氏的养生长寿术进行了整理，撰成《药王孙思邈养生长寿术》一书。该书所论较广，提供了系统而又丰富多彩的养生知识和大量形式多样而又行之有效的养生方法，语言深入浅出，通俗易懂。它的出版有其深远的历史意义，又有重要的现实意义，并且具有广泛的应用价值，是



一本将受读者，尤其是老年读者欢迎的好书。

李经纶

1990年7月31日

孙思邈是我国唐代伟大的医学家和养生学家。他以他博大的知识，不倦的实践，高洁的品德，大量的著作和卓越的成就而成为我国古代医家的典范。他的巨著《千金要方》和《千金翼方》是我国现存最早的医学百科全书，对我国医学和亚洲国家的医学都产生过巨大的影响。孙氏一生的成就是多方面的，除了医学之外，他在养生学方面的成就尤其瞩目。

养生学是我国传统的保健医学，它的主要内容是通过提高精神素养，调节生活规律，改善生活环境，重视饮食忌宜，配合各种锻炼，服食一些药物以达到健康长寿的目的。我国人民进行养生活动的历史已经很久了。自庄周在2200多年前提出“养生”这个概念以后，经过先秦两汉人们的长期实践，到了魏晋南北朝时期，养生学便由方士的手中逐渐地解脱出来，出现了许多专著，形成了初具系统的学说。孙思邈正是在这个基础上，吸取了前人的精华，扬弃了其中一些糟粕，对养生学进行了全面的总结和提高，完成了他自己的养生著述，从而将前人处于经验阶段的养生方法提高到既有理论指导，又有实践方法的养生术高度。因此，孙思邈的养生学代表了我国隋唐时期养生学的最高水平。

孙思邈不只是一位养生学家，而且是一位终生孜孜不倦的养生实践者。他罕见的高龄就是他从事养生活动卓有成效的

证明。因此，他的养生著述不是那种纸上谈兵的作品，而是对切实可行，富有成效的养生理论、方法和实践经验的记载。

由唐至今，许多有见识的学者，对孙氏的养生学都很重视。尤其是近10多年来，出现了研究孙氏的热潮，有关研究孙氏养生学的文章很多，可惜还没有一部专著出现。现在吕选民先生将要把他的《药王孙思邈养生长寿术》一书公诸于世，这的确是一件可喜的事情。

吕选民先生从事中医气功按摩医疗、教学和科研工作多年，对我国传统的保健医学有着较深入的研究和了解。他在这本书中，能以孙思邈的养生长寿术为论，是很有见地的。因为，研究孙氏的养生学不只对唐代及其以前的养生状况有着很大的认识价值，而且由于孙氏的养生术简便验廉，在我国当前乃至今后的社会经济条件下，依然有很大的开发和应用价值。

在这本书中，吕选民先生能以历史唯物主义的观点和现代科学的方法，对孙氏的养生术从思想到方法进行了比较深入的研究。对其中的精华作了科学的肯定；对其中的不足之处也作了恰当的批评；对其中行之有效的办法更作了详细的介绍。因此，这本书不只可以看作是研究孙氏养生学的论著，而且对于从事养生活动的人们来说，也具有重要的指导意义。

当这本书问世之际，我祝愿吕选民先生在我国传统保健医学的研究中取得更大的成就，更祝愿通过对中医养生学的系统整理和研究，使我国乃至世界人民的健康水平不断提高，使人类同登仁寿。

张厚壖谨序

1990年4月于咸阳

---

## 前 言

---

健康长寿，是人类的一大幸福，也是人生最可贵的财富。随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明的日益丰富，健康与长寿已经成为举世关注的一件大事。

如何确保人类的健康？怎样延长人类的寿命？尽管当代科学家们做了许多工作，提出了许多原则，但仍未能获得一个满意的答案，也未能给世人指出一个切实可行、易知易从的实施方案。然而，2000多年来，中医积累了丰富的养生长寿经验，为中华民族的繁衍、昌盛，为延缓人类的衰老、延长人类的寿命，做出了卓越的贡献。作为中医养生史上有突出贡献的养生长寿家，早在1300多年前，孙思邈（541～682年）就提出了系统的养生长寿理论和方法，并在养生长寿实践中取得了辉煌的成就。他的养生长寿术，为当今正在寻求最佳养生长寿方案的人们，带来了希望和光明。这样说，不仅是因为孙氏有系统实用的养生长寿理论和方法，而且在于，孙氏的养生长寿理论和方法适应于人类的需要，易为人们接受和实行。

首先，他的养生长寿术不是老上加老，使人显得老态龙钟，于事有心无力或有力无心，而是强调养生与生命同步，延伸人类的中青年期，使人类精力充沛的工作期大大延长。就今天来说，它可以使处于多事年龄的中青年人享有健壮的

身体和旺盛的工作能力，使众多退休人员老而不衰、退而不歇，为人类社会做出更多、更大的贡献。

其次，他的养生长寿术，注重用科学、健康的生活方式去对抗乃至消除周围那些不健康因素对寿命的损害。所以，只要人们在生活中留心谨行，就可以掌握和运用孙氏的养生长寿秘术了。

再次，他的养生长寿术，“不违情性之欢而俯仰可从，不弃耳目之好而顾盼可行”，而且简而不烦，收效显著。这就使人们不会因为追求健康长寿而显得空虚无聊，也不会因为追求健康长寿而费事劳神，影响工作和生活。

最后，也是追求健康长寿的人们最关心也是最重要的一点，孙氏的养生长寿术都是经过前人、同代人，尤其是他本人亲身实践证实的，具有充分的长寿事实。所以，可以消除人们心中的疑虑，增强实施的信心，自不待言，也可以满足人们实现健康长寿的愿望。

孙氏的养生长寿术，不仅针对健康人，而且有专门用于病人的养生长寿方法；不仅强调青壮年的养生长寿，而且非常重视老年人的养生长寿；不仅强调“顶天立地”的男人们的养生，而且非常重视妇女儿童儿童的养生。早在1300多年前的封建社会，孙氏能提出男女并重、壮老并重的养生长寿主张，是多么的不容易；而对于当代文明社会，又是多么的有意义。此外，孙氏的养生长寿主张，不是为了苟且偷生，而且要人们通过养生，精力充沛地完成社会和家庭赋予自己的使命——“克尽人事”；通过养生，达到长寿，赢得更多、更充分的时间，为人类社会做出更多、更大的贡献。他的养生长寿实践和精勤不倦、治病救人、著书立说、遗泽后世的一生，

充分说明了这一点。所以，研究、运用和推广孙氏的养生长寿术，将赋予人类文明以新的生命。

当然，我们也必须看到，由于历史的原因，孙氏的养生长寿术中难免掺杂一些封建迷信和神秘的色彩，如御女、符录、退居等；一些养生方法从科学意义上讲，虽然有一定养生作用，但不是孙氏养生长寿术的要点，也不适宜当代人们运用，如服石、服水等。本着古为今用的原则，作者在整理过程中，有鉴别地进行了扬弃。“方虽见旧，弘之惟新”，意在斯矣。

作者多年来，一直从事中医养生康复工作，对孙氏的气功养生术有所认识。在十多年的养生和医疗实践中，逐渐认识到综合养生的重要和必要，因而了解了一些古今中外的养生长寿知识。使作者颇受感触的是，2400多年前，古希腊养生家和医学家希波克拉第的以饮食和运动为中心的养生法，受到了古今中外养生人们的重视和研究。尤其是近百年来，研究者和奉行者日益增多。而我国历史上有系统、全面养生长寿理论、方法和实践的孙思邈的养生长寿术确没有得到系统的挖掘和整理，因而，也没有引起世人的重视。一个挖掘、整理、运用和推广孙思邈养生长寿术的念头就这样产生了。

孙氏的养生长寿术，除了部分集中于《千金要方》和《千金翼方》二书中的养性、食治、辟谷、退居等卷外，还有相当一部分散见于《千金》二方的其它各卷和孙氏的其它著述中。孙氏的著述虽略俱章法，但有关养生长寿的论述则是有纲无目、时隐时出、错综复杂，这给整理工作带来一定困难，可能也是孙氏养生长寿术迟迟未得整理的原因。作者涉水不深，加之昼日操救疗传道之业，夜间习导引炼气之术，



所挤光阴无几。所以，几经开始的整理工作都悄然停下。

乙丑秋，作者于孙氏故里参加“孙思邈药剂学专题学术讨论会”，得“邈学”诸师的耳提面命书传，尤其是拜读了李经纬老师的“孙思邈的养生思想和贡献”一文后，深受鞭策，勇心顿起。遂饭后班前，假日夜间，开卷执毫，条分缕析，时过四载，稿凡三易，虽未尚尽意，但略成规矩。故不揣简陋，奉献读者，不欲擅功，但图孙氏养生长寿之术能“家家悉解，人人自知”，从而“小寿一国，大寿天下”，则于愿足矣。

作者

一九九〇年三月于陕西中医学院

---

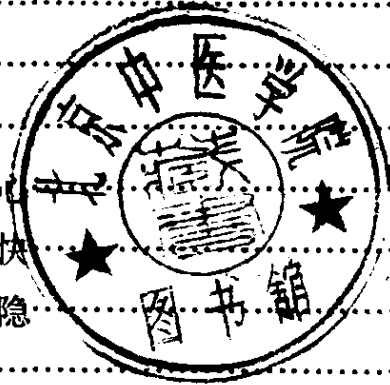
## 目 录

---

序一	1
序二	3
前言	1
绪论 唐药王大医真人孙思邈	1
第一部分 孙思邈养生长寿论	5
一、养生目的在克尽人事	5
二、养生原则在治未病之病	6
三、养生大旨在清心寡欲安神补心	7
四、养生妙诀在慎忌防损	8
五、养生方法宜形神兼顾易知易从	9
六、长寿之道在节护精气神	10
七、养性之道常欲小劳	10
八、食疗不愈然后命药	11
九、重视个人卫生及环境卫生	12
十、重视身心俱健和人体健美	14
第二部分 孙思邈养生长寿观	16
一、天地之间人为贵	16
二、自养其生尽天年	17
三、抑情养性守精神	17
四、顺性养老常预慎	18
(一) 亲属晚辈护养	19
(二) 老人自我养生	19

五、四时消息法阴阳	20
六、气功内炼精气神	21
七、饮食起居防未然	22
八、动静劳逸保和纯	22
九、食养药饵需并重	23
十、终身颐养可朝真	23
<b>第三部分 孙思邈养生长寿法</b>	<b>26</b>
一、精神养生法	26
(一) 养德以全神	26
(二) 清心以守神	27
(三) 无妄以养神	27
二、气功内养法	28
(一) 修昆仑法	29
附：蒯京道人练精法	29
(二) 黄帝内视法	30
(三) 迎气法	30
(四) 吐纳法	30
(五) 服气法	30
(六) 彭祖和神导气法	31
(七) 导引吐纳功	31
(八) 禅观法	33
(九) 调气法	34
(十) 四季行工养生法	35
(十一) 六字诀12种调气法	35
(十二) 子夜坐功	36
(十三) 行功	37

三、导引按摩法	38
(一) 天竺国按摩法	39
(二) 老子按摩法	42
(三) 面部按摩法	50
(四) 食后按摩导引法	51
(五) 腰背痛导引法	51
(六) 踏背法	51
四、散步行气法	52
(一) 饭后散步	53
(二) 功后散步	53
(三) 平时散步	53
(四) 携友散步	53
五、饮食养生法	53
(一) 合理调配, 全面配伍	54
(二) 五味调和, 无使有伤	54
(三) 饮食有节, 定时定量	55
(四) 四时宜忌	56
(五) 因人制宜	57
(六) 以脏补脏	58
(七) 饮食卫生	59
(八) 食后将息	59
六、起居有常法	60
(一) 卧起有时, 必求有益身心	60
(二) 生活规律, 不图一时之快	61
(三) 起居宜忌, 不使疾疹潜隐	62
七、劳逸适度法	63



八、房中补益法 .....	63
(一) 行房有度 .....	64
(二) 合房有术 .....	65
(三) 房中导引 .....	65
(四) 婚育有时 .....	67
(五) 提倡独宿 .....	67
(六) 房事禁忌 .....	67
九、药饵延龄法 .....	70
(一) 药饵延龄是老年人心理和生理上的需要 .....	70
(二) 服食步骤 .....	71
(三) 服饵效果与辟谷 .....	71
(四) 服饵对象 .....	71
(五) 养生长寿药饵选录 .....	72
十、健脑益智法 .....	76
(一) 调养炼用并重 .....	76
(二) 心智不足用药 .....	76
十一、健美养生法 .....	80
(一) 体型健美方 .....	81
(二) 健发美臀方 .....	81
(三) 肤色健美方 .....	82
十二、五官保健法 .....	82
(一) 眼保健法 .....	83
(二) 耳保健法 .....	86
(三) 口齿保健法 .....	86
十三、妇幼保健法 .....	87
十四、老年养生法 .....	88

(一) 知之则强, 恬愉为务	89
(二) 顺性养老, 令其称心	89
(三) 运动保健	90
(四) 饮食调养	90
(五) 药饵延年	90
(六) 起居处常	90
十五、病后调养法	91
(一) 精神调养	91
(二) 饮食调适	91
(三) 起居谨慎	91
第四部分 孙思邈养生长寿文献选按	93
一、卫生歌	93
二、养生铭	96
三、保生铭	97
四、枕上记	100
五、谨疾箴	100
六、摄养论	101
七、存神炼气铭	103
八、内丹四言古诗	106
九、《千金要方》文选	107
(一) 有病难愈之由	107
(二) 天地之间人为贵	107
(三) 明目法	107
(四) 固齿法	107
(五) 人无一日不忧喜	108
(六) 自养生之要	108



(七) 五劳六极七伤·····	108
(八) 不老药·····	109
(九) 房室不节生百病·····	109
(十) 摄养将息·····	109
(十一) 近求诸身·····	109
(十二) 资食以存生·····	109
(十三) 养性·····	110
(十四) 四时阴阳养生·····	113
(十五) 居处法·····	113
(十六) 道不在烦·····	114
十、《千金翼方》文选·····	115
<b>第五部分 孙思邈养生长寿术研究</b> ·····	119
<b>一、孙思邈的养生学思想</b> ·····	119
(一) 神仙之道难致 养性之求易崇·····	120
(二) 缅寻圣人之意 本为老人设方·····	121
(三) 善养性者 则治未病之病·····	122
(四) 易则易知 简则易从·····	123
(五) 宁食野葛 不服五石·····	124
(六) 流水不腐 户枢不蠹·····	125
(七) 衣服但粗纁可御寒暑而已·····	127
(八) 食啖鲜肴 务令简少·····	127
(九) 用食平疴释情遣疾者，可谓良工·····	130
(十) 居处不得倚靡华丽·····	131
(十一) 身数沐浴 务令洁净·····	132
(十二) 服药百裹 不如独卧·····	133
(十三) 禁忌与情志·····	134

二、孙思邈对养生学的突出贡献 .....	135
(一) 继承和发展了《黄帝内经》“治未病”的思想 .....	135
(二) 奠定了我国食疗食养学的基础 .....	136
(三) 强调性的卫生 .....	137
(四) 重视妇幼保健 .....	137
三、孙思邈养生十要及其核心 .....	137
(一) 全神 .....	138
(二) 调气 .....	139
(三) 保精 .....	139
(四) 固本 .....	140
四、孙思邈对气功养生学的贡献 .....	141
(一) 通百家之说以演养生之理 .....	141
(二) 集诸子义理以宏气功之学 .....	142
(三) 具远见卓识编辑禁咒异术 .....	143
(四) 勤躬身修练以验养气之力 .....	144
(五) 著所得灵验以成百代之师 .....	145
五、《内丹四言古诗》释义 .....	146
六、孙思邈养生术中的心理卫生 .....	152
(一) 心理卫生与健康 .....	153
(二) 老年身心特点和心理卫生 .....	153
(三) 四时心理卫生 .....	154
(四) 心理卫生的社会应用 .....	154
七、孙思邈服食养生法研究 .....	155
(一) 食治法 .....	155
(二) 食疗法 .....	155
(三) 服饵法 .....	156

(四) 服石法·····	156
(五) 服水法·····	158
八、孙思邈美容方药研究·····	159
(一) 美容方剂特点·····	159
(三) 美容药物作用·····	162
九、老有所为因何在 天才勤奋重养生·····	164
附录一 孙思邈生平与著作·····	168
附录二 孙思邈生年辨·····	171
附录三 孙思邈年谱·····	178
后记·····	183

绪

## 唐药王大医真人孙思邈

论

《黄帝内经》云：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”。这段话告诉我们：上古时代有一些被人们称为真人的人，他们能掌自然界（“天地”）的阴阳运动变化规律，与自然界协调合一，并通过呼吸锻炼（“呼吸精气”）、姿势锻炼（“独立”、“肌肉若一”）和意念锻炼（“守神”）等气功养生方法，更多地获取大自然赋予人类的强大生命力，从而得以健康长寿。他们的这一作为时人称做“道生”。可见，在上古时期，华夏民族就开始了对于长寿的追求，并出现了通过养生达到长寿的人——“真人”。被宋徽宗追封为妙应真人的隋唐医药学家和养生长寿家孙思邈，是中国养生长寿术的承前启后者，也是中国历史上“把延年益寿学说同防治老年病紧密结合起来并使之成为有理论联系实际特色的一门学科的第一人”。他比他的前辈华佗、葛洪等兼长养生的医学家和养生家更高大。

据《千金要方》、《千金翼方》、《唐会要》、《唐初四杰集》及《唐书》，孙氏公元541年出生于陕西省耀县孙家原老堡子的一户普通农民家庭，祖上以农为业。孙氏生性

聪颖，“七岁就学，日诵千余言”，时有“圣童”之称。至于“弱冠，善谈老庄及百家之说”，名闻朝野。所以，他完全有条件和资格步入仕途，谋取一官半职以改换门庭、荣宗耀祖。然而，由于自幼体弱多病，“汤药之资，罄尽家产”。加之，亲邻中外有疾厄者多无救疗，横夭乡野，从而，在孙氏年幼的心灵里，立下了学医济世的宏愿。18岁时，孙氏毅然步入医门。他的医术和养生术完全是靠自学获得的。隋唐时，中国的医药学事业有了很大发展，为孙氏学习医药提供了有利的客观条件。加之他聪明好学，20岁时，孙氏便有所成就，开始在乡里行医，驰骋医药学殿堂。随着秦汉时期寻觅“长生不老草”的破灭和魏晋之际服石众生的惨败，中国的养生术到隋唐也为之一变，朝着养生保健求长寿的方向发展。人们逐渐认识到，长生不老的虚幻和养生长寿、以尽天年的可能，从而，使养生长寿理论和方法有了进一步的发展，精神调摄、食养药饵、导引吐纳和按摩运动等养生长寿方法逐渐受到重视，并且注意研究和吸收医、道、儒、释各家修身养性方法中的合理成份。随着医学知识的不断丰富，使孙氏认识到，养生保健、预防疾病的重要，因而也增强了他自养其身的决心，奠定了他收集、研究和发扬中国养生长寿术的志向。为了掌握、实践和发扬养生长寿术，孙氏除医药典籍外，还大量研修了道、释、儒各家的经典，结识了医、道、释、儒各家中的有识之士，学习他们的养生长寿方法。为了充实自己，提高其养生延年效果，孙氏还吸收了国内许多兄弟民族地区和印度、波斯、大秦等外国的养生方法，并将他们停留在经验阶段的养生方法，经过自己的亲身实践，提高到养生长寿术的高度，从而形成了以“节护和内炼精气神”

为核心的综合养生长寿体系。

孙氏的养生长寿术主要集中在他的《千金要方》和《千金翼方》中。由于《千金》二方在医药学和养生学方面的杰出贡献和孙思邈一生的不朽业绩，1000多年来，此二书竟被刻印了20多次，广泛流传于国内，也为许多国家的图书馆所珍藏，成为人类的共同财富。由于孙思邈养生有术而得享长寿，历代一些医家、养生家和道教徒将其著述中的摄养篇章或单行刊印，或纳入《道藏》，或加以发挥衍义，或译为其它文字而广泛流传于国内外。因此，对研究中国古代的医术和养生术来说，孙氏的《千金》二方和其它著述以及后世托名之作的发挥衍义，都是极有价值的珍贵资料。

更值得人们重视的是，孙氏养生长寿术的效果。孙氏的《千金》二方，被国内外许多著名的医药学家和养生学家称为“中国现存最早的医学百科全书”、“中医的宝典”、“世界一项唯一的文化遗产之一”，“人类的至宝”。然而，不知读者知道吗？这两本巨著竟是孙氏80多岁以后，花费了60多年的时间，分别在110岁和140岁高寿时著成的。百十余岁的老人，在繁忙的医疗活动和修炼活动之余，能著成如此不朽的巨著，对我们今天众多半百而衰，无所事事的人们来说，实在是一种激励。

孙氏从医养生以后，其渊博的学问、高尚的道德、高明的医术和奇效的养生长寿术，更是闻名朝野，备受崇敬。然而，他不慕名利，初衷愈坚，唯“发大慈惻隐之心，誓愿普救含灵之苦”。公元580年，周静帝即位，杨坚为其辅政（宰相）时，曾“征（孙氏）为国子博士，称疾不起”。后来唐统一了中国，唐太宗（李世民）即位，贞观十年（636年），



召请他到京师，授以爵位，亦被他拒绝。显庆四年（659年），唐高宗（李治）召见，想请他担任谏议大夫，他又再一次拒绝了。只是考虑到京都长安有许多医学和养生典籍，为了阅读这些典籍，以便从事著述，他才于咸亨四年（673年）接受承务郎直长尚药局，“奉御掌合和御药及诊候方脉之事”。在读了许多医学、养生书籍并搜集到自己所需要的医学、养生资料后，便于公元元年（674年）“辞疾请归”，开始了《千金翼方》的著述。

永淳元年（682年），孙氏撰成《千金翼方》，这是他的最后一部著作。书成不久，他就离开了人间，享尽了他功业卓著的一生，也赢得了人民群众对他的颂扬——“药王”，唐太宗对他的赞誉：“凿开经路，名魁大医，……魏魏堂堂，百代之师”以及后世帝王和道教养生之徒对他的敬仰——“妙应真人”。

第  
一  
部  
分

---

## 孙思邈养生长寿论

---

孙思邈继承和发展了唐以前的养生长寿学说，开创了一整套综合养生体系。其养生长寿思想，主要来源于医家和道家，但也掺杂了儒家和佛家的养生长寿主张。

### 一、养生目的在克尽人事

孙氏生于北周，历经隋、唐（初），亲身经历和目睹了中国社会由分到合、由乱到治的历史变迁。其中，战乱、天灾、人祸种种，不知使多少志士仁人、忠孝贤良生灵涂炭，加之自己“幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”的际遇，使孙氏悟出了人生的价值：“人者禀受天地中和之气，法律礼乐莫不由人”。作为父母的“遗体”，具有承前启后的重大社会和家庭责任。然而，要发挥人的价值，完成社会和家庭赋予自己的责任，没有健康的身心则是不行的，而命如朝露则更难以克尽。因此，孙氏告诫人们，要重视保养生命，通过养生获得健康长寿。孙氏提出“天地之间人为贵”“父母遗体宜保之”的认识和主张，并且身体力行，用自己的养生实践和毕生实践证明了他的这一思想。孙氏精

于养生，得享高寿，但他并没有因龄遐寿永而热衷于名利，也没有因追求长寿而遁入教门，而是通过养生，使自己健康长寿，从而有足够的精力和时间完成治病救人的天职，完成自己“先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦”的宏愿。为了使自己得之于社会的医药、养生知识服务于社会、遗泽于后世，孙氏除了奔波于城乡，救伤疗疾以外，还不顾医事的繁忙和年寿的高迈，于耄耋、期颐之年，寻方集法、著书立说，终于在110岁和140岁时，分别撰成《千金要方》和《千金翼方》两部巨著。孙氏的健康长寿得自于养生，孙氏的丰功伟绩则得自于贵人、勤劳和健康长寿的身体。可见，孙氏的养生目的不是苟且活命，而在于克尽人事，为人类社会做出应有的贡献。

## 二、养生原则在治未病之病

孙思邈继承和发展了先秦以来的预防医学思想，把养生建立在治未病的基础之上。认为，能否延年益寿，关键在于能否有效地预防疾病，防止病害对身心年寿的损伤。孙氏说：“死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后”。“善养生者，则治未病之病”，可见，孙氏将治未病作为养生的基本原则。

如何治未病之病？《千金要方》指出：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以康健便为常然。常须安不忘危，预防诸病也”。一旦有病，从医疗和养生角度来讲，都应及早治疗：“凡居家，常戒约内外长幼，有不快即须早道，勿使

隐忍以为无苦。过时不知，便为重病，遂成不救。小有不好，即按摩掇捺，令百节通利，泄其邪气”。此外，孙氏还主张用踩跷法健身防病养生：“凡人无问有事无事，常须日别踏脊背四肢一度。头项苦令熟踏，即风气时行不能著人”。

### 三、养生大旨在清心寡欲安神补心

孙思邈非常重视清心寡欲，加强精神修养，使心定神安，心身康健。孙氏指出：“人之所以多病，当由不能养性。平康之日，谓之常然，纵情恣欲。心所欲得，则便为之，不拘禁忌，欺罔幽明，无所不做，自言适性，不知过后一一皆为病本”。然而，常人往往难于清静其心，寡节其欲。所以，“养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难”。孙氏认为：“五者必存，虽心希难老。口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈寿而自延，此养生之大旨也”。

为了遵循养生大旨，孙氏提出了“行十二少”、“除十二多”的修心养性措施：“善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养性之都契也”。反之，“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心悵，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣”。

孙氏强调个人精神修养，指出“勿汲汲于所欲，勿捐捐怀怨恨，皆损寿命”，并且极力倡导老子“淡然无为，神气自满”之说，以此为“不死之药”，待神足气满、寿永年延，然后有所作为，正所谓“无为而无不为”也。

除精神修养外，为了补心安神，孙氏还在《千金》二方的“养性”卷中收录了安神补心方药，如济坤丹、五参丸、周白水散，服菖蒲方等，服之可使人心气平和，安然拒扰，从而有助于精神修养。

#### 四、养生妙诀在慎忌防损

孙氏根据前人的经验、世人的心性，结合自己的养生实践，认为长寿者的养生妙诀在于日常思想、行为、生活等方面的慎忌防损：“卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气”。“天道有盈缺，人事多屯厄，苟不自慎，而能济于屯厄者，未之有也。故养性之士，先知自慎。自慎者以忧畏为本，……故养性者，失其忧畏，则心乱而不理，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏。应生者死，应存者亡，应成者败，应吉者凶。”“尤于身者，不拘于人；畏于己者，不制于彼；慎于小者，不惧于大；戒于近者，不惧于远。能知此者，水行蛟龙不能害，陆行虎凶不能伤，五兵不能及，疫疠不能染，谗贼不能谤，毒蚤不能加。善知此者，则人事毕矣”。如上自慎尤畏，则人身无损，天年可尽。

除自慎而外，孙氏还强调要掌握养生宜忌，“常须慎于忌讳”，规律地安排日常生活，并且要“勤于服食”，以强壮正气，防止邪干。如果能如此慎忌防损，“则百年之内，

不惧于夭伤也”。为此，孙氏提出了“一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无燃烛行房。暮常护气也”以及“春无（此不必全不食，但慎其太甚耳）食辛，夏无食咸，季夏无食酸，秋无食苦，冬无食甘”等起居饮食宜忌。

慎忌之目的在于，防止各种有害因素对身心产生损害。不得已时，也应将损害减少至最小程度：“每施泻讫，辄导引以补其虚。不尔，血脉髓脑日损，犯之者生疾病”。为了防止损害，孙氏举出了年寿八损引以为戒：“饮酒吐逆，劳作汗出以当风卧湿，饱食大呼，疾走举重，走马引强，语笑无度，思虑太深，皆损年寿。是以为道者务思和理焉。口目乱心，圣人所以闭之；名利败身，圣人所以去之”。

## 五、养生方法宜形神兼顾易知易从

孙氏的养生长寿理论认为，养生的关键在于精神调摄，而不只是保养形体。所以，他在《千金》二方中用了大量篇幅论述养性，并重视各种养生因素的综合作用。这与现代对健康长寿的研究观点是一致的。在这一思想指导下，孙氏总结出丰富多彩的养生方法，涉及精神心理、道德行为、运动医药、社会、环境、气候、房事等多个方面，而且浅显实用，易掌握和坚持，诚如《千金翼方》所言：“论曰：张湛称养性缮写经方，在于代者甚众。嵇叔夜论之最精，然辞旨远不会近。余之所言，在其义与事归实录以贻后代。不违情性之欢而俯仰可从，不弃耳目之好而顾盼可行，使旨约而贍广，业少而功多。所谓易则易知，简则易从。故其大要，一日啬

神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此已往，未之或知也”。

## 六、长寿之道在节护精气神

精气神乃人身三宝，也是却病延年的内在因素。孙氏认为，“凡人不终眉寿或致夭死者，皆由不自爱惜，竭情尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外败筋肉，血气将亡经络便壅，皮里空疏，惟召蠹疾。正气日衰，邪气日盛，不异举沧波以注燭火，秃华岳而断涓流。语其易也，又甚于此”。而一些人之所以能长寿，是因为节护得宜而爱惜三宝，使精不多耗而足，气不多散而充，神不多费而全。为了进一步说明这一点，孙氏引老子的话说：“人生大限百年，节护者可至千岁，如膏用小炷之与大炷。众人大言而我小语，众人多繁而我少记，众人悖暴而我不怒。不以不事累意，不临时俗之仪。淡然无为，神气自满”。“是以人之寿夭在于撙节。若消息得所，则长生不死。恣其情欲，则命同朝露也”。因此，孙氏卫生歌告诫人们：“贪欲无穷亡却精，用心不已走元神。劳形散尽中和气，更复和能保此身。心若太费费则竭，形若太劳劳则怯，神若太伤伤则虚，气若太损损则绝”。若要健康长寿，就要顺理修身：“世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。心正意诚思虑除，顺理修身去烦恼”。

## 七、养性之道常欲小劳

“人若劳于形，百病不能成”，这是孙氏《保生铭》的开头两句。指出，经常活动和劳动锻炼，可以强健体魄，预防疾病。可见，“劳形”是最有效、最通俗的养生方法。然而，不论是健身运动，还是生产劳动，都不能过度，“卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方，祛疾闭邪有吐纳之术，流行荣卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要”。也就是说，要掌握好各种养生方法的要领和强度。不然，反而对身体健康产生不良影响。所以，孙氏在《谨疾箴》中又提出“形不可太劳”的养生原则，并在《千金要方·养性》中作了详细论述：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”

为了做到“常欲小劳”，孙氏提倡散步运动、闲暇种养、导引按摩等轻松愉快的健身活动，反对做急行狂奔，强力举重等极劳伤身运动。

## 八、食疗不愈然后命药

关于患病者的养生，孙氏主张先“以食治之，食疗不愈，然后命药”。这是因为，“安身之本，必资于食”、“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”。所以，孙氏认为“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也”，而“不知食宜者，不足以存生也”。可见，孙氏不仅把饮食调剂作为治病的首选方案，而且认为，饮食调剂是延年益寿的奇法，是养生保健的妙术。

孙氏把饮食调剂作为治病、养生、延年的首选方案和奇



妙法术，除了饮食是人类赖以生存、必不可少的条件外，还因为世俗多以毒药平疴，补药延年。实不知“药性刚烈，犹若御兵。兵之猛暴，岂容妄发。发用乖宜，损伤处众。药之投疾，殃滥亦然”。当然，对于须要救疗急病，药物还是不能少的，所谓“救急之速，必凭药物”。

至于药物的养生作用，孙氏并未忽视。他将服食具有滋补和防治老年病作用的药物作为养生的措施之一，主张根据不同的时令服用不同的药物，指出春宜服小续命汤，夏宜服肾沥汤，秋宜服黄芪等丸，冬宜服药酒。认为“终身常尔，则百病不生矣”，并且在《千金》二方中，收录了近50首养生服食药饵，详细记载了一些具有抗老功用的药物，如茯苓、天冬、杏仁、松脂、蜂蜜、地黄、黄精、白术、乌麻、枸杞根等。

## 九、重视个人卫生及环境卫生

个人卫生是保障个体健康的重要因素。保持良好的个人卫生，既可以预防疾病的发生，又可以使身心处于一种轻松愉快的机能状态。为了健康长寿，孙氏非常重视个人卫生，如《保生铭》中的“每夜洗脚卧”、“常习不唾地”等，《千金要方》中的“食后当漱口数过”、每旦用暖盐水揩齿叩齿等。

关于沐浴方面，孙氏认为“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也”。并指出“沐浴必须密室，不得大热，亦不得大冷，皆生百病。冬浴不必汗出霏霏，沐浴后不得触风冷”。“饥忌浴，饱忌沐（洗发），沐讫，须进少许饮食”。此外，沐浴不能

用经宿炊汤。若以之“洗人体成癖，洗面无光，洗脚即疼痛，作甑畦疮”。“热泔洗头，冷水濯之，作头风。饮水沐头，亦作头风时行病。新汗解，勿冷水洗浴，损心包不能复”。

关于衣着卫生，孙氏要求勤换勤洗，保持清洁，以香露之，并告诫人们“湿衣及汗衣皆不可久着，令人发疮得风瘙。大汗能易衣佳，不易者急洗之。不尔，令人小便不利。凡大汗勿偏脱衣，喜得偏风半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒、霍乱、食不消、头痛”。这些虽是经验之谈，但仍有可取之处。

关于环境卫生，在当时的封建私有制社会条件下，孙氏将重点放在居处上。其《千金》二方对居处法、住宅造建的环境、住宅的布局、居处的布置都做了详尽的论述，提出居止需防风气侵人，天气变异应避免触犯等起居卫生要求。住宅应建于“人野相近，心远地偏，背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美”之地，“若得左右映带岗阜形胜，最为上地”，并认为“地势好，亦居者安，无他望也”。

此外，为了使居住环境有利于身心健康，孙氏对住宅构造和布局提出详细要求：建筑上应防止风气外入，并使冬暖夏凉；布局上除正屋外，还要有待客房、客房、药房、药器房、药物加工房、制药房、厨房、餐棚、修炼念诵房、池塘等，有条件者，于“院外置一客座”，更佳。不难看出，这是孙氏从职业和养生角度对住宅布局的合理要求，它不仅可以使入安乐其处，而且可以预防交往中病气、客气的互相传染和对药物、用品等的污染，这在卫生条件极差的古代社会，可以说是一种极为有效的预防保健措施。

值得一提的是，为了防火和防止空气污染对人体健康的损害，孙氏要求厨房的建造应在“正屋东去屋十步”，“必

不近正屋。近正屋则恐烟气及人，兼虑火烛，尤其防慎”。至于居处布置，“不得绮靡华丽，令人贪婪无厌，及患害之源。但令雅素净洁，无风雨暑湿为佳”。这些都符合现代居住卫生条件。

## 十、重视身心俱健和人体健美

孙氏认为，做为一个长寿者，既要有一个健康的身体，也要有一个健康的心灵和健美的体姿。所以，他的养生理论和方法，多集中记载在《千金》二方的“养性”卷中，认为养生者必须恬淡静心以养性全神。因而，为人们提出了养性十二莫（勿）、十二少和败性丧生的十二多，即所谓“主明则下安，以此养生则寿”。关于形体保健，孙氏也给予了足够的重视，提出了劳形、炼气、导引、按摩、饮食、药饵、房中等具体措施。

健美，是当代葆健养生、抗老延年、永保青春的热门和时髦项目。然而，早在1300多年以前的隋唐时期，孙氏已把它作为养生长寿的一个重要方面。《千金》二方中有“窃病面药”和“妇人面药”专篇，收录了具有悦泽人面，使人白净，去皱防皴、滋养肌肤、延缓机表衰老的美容方药85首。这些方药，不仅可以用于健康人的美容，而且对于有碍健康健美的各种皮肤病（尤其是面部皮肤病）有祛除作用，从而使病人恢复健美。

为了发挥身心健美的社会养生保健作用，孙氏还研制了肥健方、香身、香衣方，这些方药不仅有显著的个体身心健美效果，而且可以影响群体，产生社会身心健美效应。尤其

是香身、香衣方药，还具有开窍穴、通经络、走肌肤、行内脏，从而使气血通行，营卫和畅，发挥整体养生保健作用。

## 孙思邈养生长寿观

孙思邈吸取了前人的养生长寿思想和方法，结合自己的养生实践经验，在他的医药养生著作中，阐述了以下养生长寿观点。

### 一、天地之间人为贵

贵人重生是医、儒、释、道各家的共同点，也是孙氏一生的行为准则，他“每以为生者两仪之大德，人者五行之秀气”，天地之间，人为最贵。这是因为，人虽然与万物一样禀气而成形，而人得形气之正，所以头圆在上象天，足方在下象地，更何况人为万物之灵，“法律礼乐，莫不由人”。也就是说，人是宇宙的主宰。另一方面，也是最重要的方面，就是生命对每一个人只有一次。既然人对自然界和人类社会有如此重要的意义和作用，加之“生不再于我”，所以，保养人类生命，延长人类寿命就显得非常重要。

为了使人人健康长寿，孙氏提出了两个方面的要求。一是作为医生，要宣传养生，治病救人。“人命至重，有贵千金。一方济之，德逾于此”。二是作为人类的每一分子，要

重视自我养生保健，延年益寿。孙氏说：“天地之间人为贵，头象天兮足象地。父母遗体宜保之，箕畴五福寿为最”。“既知生不再于我，人处物为灵，可幸蕴灵心阙颐我性源者”？

## 二、自养其生尽天年

孙思邈将保养生命、延长寿命的责任归于社会和个人两个方面。然而，社会因素只是寿夭的客观条件，作为每一个人，是否能健康长寿，在很大程度上取决于自身有没有健康长寿的愿望和追求、对健康长寿有没有正确的认识以及能否坚持养生。《千金要方》说：“夫禀形之类，须存摄养，将养失度，百病萌生”。所以，一切病痛，皆“人自作之，非关运也”。“人之所以多病，当由不能养性”，纵情恣欲，无所禁忌，“无所不作，自言适意，不知过后一一皆为病本”。“四百四病，身手自造，本非由天”。可见，要想却病延年，首先应当自养其性，形成良好的卫生习惯。“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也”。

孙氏认为，人们若能自养其生，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，以恬愉为务，以防病为重，再辅以药饵，自然可以度百岁乃去，享尽天年。所谓“人生大限百年，节护者可至千岁”。

## 三、抑情养性守精神

《黄帝内经》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，

病安从来”。而常人之性情，于富贵名利常强求之，于才情意气常竞争之，更何况“关心之虑，日有千条；谋身之道，时生万计”。有鉴于此，孙氏认为要保养生命，必须抑俗常之情以养性，守固有精神以保身，并提出：“凡人富贵名利勿强求之，而况此身父母之所遗；才情意气勿竞争之，而况此身妻子之所仰。身之柔脆，非木与石。伤之七情，报以百病。疾之既来，有术奚施？疾之未来，有术不知。我明告子，子尚听之。色之悦目，惟男女之欲，思所以远之如脱桎梏；味之爽口，惟饮食之欲，思所以禁之如畏鸩毒。多言则伤气，欲养气者言不费；多思则损血，欲养血者思不越。忧不可积，乐不可纵，形不可太劳，神不可太用”。尤其是年当少壮者，能此者则“不服药物，不失一二百岁也”。可见，“人之寿夭在于撙节。若消息得所，则长生不死。恣其情欲，则命同朝露也”。

然而，要抑情养性，内守精神，又谈何容易。为了鼓励人们做到这一点，孙氏援引古人名论以警策世人：“魏武与皇甫隆令曰：闻卿年出百岁，而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行道（导）引，可得闻乎？若有可传，想可密示封内。隆上疏对曰：臣闻天地之性，惟人为贵。人之所贵，莫贵于生。唐荒无始，劫运无穷。人生其间，忽如电过。每一思此，罔然心热。生不再我，逝不可追。何不抑情养性以自保。惜今海内垂定，太平之际，又当须展才布德，当由万年。万年无穷，当由修道”。

#### 四、顺性养老常预慎

养老是养生长寿的重要环节。孙氏《千金》二方中，列有“养老大例”、“养老食疗”和“退居”等专篇予以论述，提出顺性养老的观点。其内容包括两个方面：

### （一）亲属晚辈护养

“老人之性，必恃其老无有籍在，率多骄恣，不循轨度。忽有所好，即须称情。既晓此术，当宜常预慎之”，加之“人年五十以上，阳气日衰，损与日至。心力衰退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心。视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食饮无味，寝处不安”。所以，要养好老人，子孙晚辈必须掌握老人性情，不能认为老年人的心理、生理变化是不可恣谏的恶性，要“常须慎护其事，每起速称其所需，不得令其意负不快”。俯仰之间，不得有所轻脱。尤其在起居行为上更应注意，不宜冒犯，“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”。此外，在老人面前，要“常念慈无念恶，常念生无念杀，常念信无念欺”。这些都有益于老年人的心身健康。

### （二）老人自我养生

1. 要了解自己，以恬愉为务：《千金要方》云：“岐伯曰：人年四十而阳气自半也，起居衰矣；年五十体重耳目不聪明也；年六十阴痿，气力大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出。故曰：知之则强，不知则老。同出名异，智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为之事，乐恬淡之味，能纵欲快志，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也”。

2. 常见之病，常须预防：孙氏说：“人年五十以去，皆



大便不利，或常苦下痢。有斯二疾，常须预防。若秘涩则宜数食葵菜等冷滑之物；如其下痢，宜与姜、韭温热之菜。所以，老人于四时之中，常宜温食，不得轻之”。

3. 注意撙节将养：孙氏说：“养老之道，无作博戏，强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无吁嗟，无叫唤，无吟吃，无歌啸，无啼啼，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。能如此者，可无病长寿，斯必不惑也。又常避大风、大雨、大寒、大暑、大露、霜、霰、雪，旋风恶气，能不触冒者，是大吉祥也。……”。总之，老人在“行住坐卧、言谈语笑、寝食造次之间能行不妄失者，则可延年益寿矣”。

4. 服食将息：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至”。因此，要服用一些滋补延年物品以充固机体，保健回春。

5. 运动保健：孙氏说：“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，道（导）引行气。行气之道，礼拜一日勿住。不得安于其处，以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一二百年。故曰：安者非安，能安在于虑亡；乐者非乐，能乐在于虑殃”。

## 五、四时消息法阴阳

人体与自然界是一个有机的整体。自然界的四时兴递、阴阳变化对人体脏腑器官、四肢百骸，有明显的影响。养生的人，必须根据不同时令的身心变化特点，从精神、起居、饮食、药物等方面着手，调整人体的阴阳平衡，保证身心健康。这是孙氏根据《内经》四季养生原则提出的养生主张。

遵循“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”的原则。孙氏在他的养生著述中，强调了以调整阴阳为核心的四季综合养生方案。在精神上，春夏应注意“抑喜以全阳”，秋冬应注意“忍怒以全阴”；在起居上，除了起卧的早晚以及衣服穿脱的要求外，还应注意根据不同季节人体的生理变化规律，选择合适的运动项目，并且要注意房事调节。在饮食上，除了根据不同时令脏腑的盛衰来调节五味的多少外，孙氏还提出了饮食冷暖与平衡阴阳、保健身心的关系。总之，孙氏认为，养生的关键在于防病，而防病的要领则在于平衡阴阳。所谓“阴平阳密，精神乃治”。

为了维持人体的阴阳平衡，孙氏不仅在精神、起居，饮食等方面提出了很多要求，而且还特别重视药物调节人体阴阳的养生价值。他说：“春秋皆须服转泻药一度，则不中天行时气也”。“凡人春服小续命汤五剂及诸补散各一剂；夏大热则服肾沥汤三剂；秋服黄芪等丸一两剂；冬服药酒两三剂，立春则止。此法终身常尔，则百病不生矣”。

## 六、气功内炼精气神

为了培育和节护人体精气神三宝，达到健身延年的目的，孙氏主张练功调气以内养精气神。他说：“夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子。神气若俱，长生不死。若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海。气海充盈，心安神定。定若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永”。故“善摄生者，须知调气方焉。调气方疗万病大患，百日生眉

须，自余者不足言也”。因此，孙氏把气功锻炼作为养生长寿的重要措施，并在《千金》二方中收录了功效确卓的气功方法13种。

## 七、饮食起居防未然

治未病之病，防患于未然，是孙氏的养生长寿原则。为了坚持这一养生原则，孙氏认为，应把握好饮食起居这一看似平常却十分重要的大关。“民以食为天”，人们又是在日常起居中进入和完善生活的。所以，能于至根至本的日用之中重视养生，既可以断害身之祸，又足以永遐龄之年。孙氏在其养生论述中，非常强调饮食调配、五味调和、因人制宜、定时适量、四时宜忌等饮食养生问题和起居有时、生活规律、劳逸适度等起居养生问题，其内容集中收录在《摄养论》中。

## 八、动静劳逸保和纯

孙氏的养生保健主张，既强调“流水不腐，户枢不蠹”运动锻炼，又提倡安心静神，聚精炼气，清静内养。孙氏认为，动炼可行气活血，强壮筋骨；静养可积精聚气，养性全神。只有动静结合，才能使血气旺盛，精神内守，形神俱安，心身共健。《千金》二方中的导引，按摩、散步等方法属动炼内容，精神调摄、调气、炼气等方法属静养项目。

为了防止工作、学习和生活给身心健康带来损害，孙氏提出劳逸适度的养生延年主张。提出“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”。为了使养生的人们有所遵循，孙

氏制定了养生长寿的十二莫（勿）、十二少、四忌和不利于健康，有损于年寿的五劳、六极、七伤、八损、十二多等。孙氏这种动静结合，劳逸适度的养生长寿观点，对养生学发展有很大的影响。

## 九、食养药饵需并重

对于身心稍有不适或者已经患病的人们，孙氏主张，先用饮食调理，必要的话，再辅助或应用药物。他说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药”。而对于健康人，尤其是健康的老年人，孙氏主张“食养药饵并重”。指出，食养是“良工长年饵老之奇法，极养生之术也”。基于这一养生观点，孙氏收集了许多食养配方，并在《千金要方》“食治”卷中载录了236种食养物品，其中，包括果实、蔬菜、谷米、鸟兽、肉鱼等日常生活食用物品。

药饵是孙氏用于祛疾疗病，兼以补益延年的可供人们长期服食的滋补和抗衰老药物。孙氏认为，要养生延年，除了“常须慎于忌讳”外，还须“勤于服食”，如此则“百年之内，不惧于夭伤也”。所以，他在《千金》二方中列有专篇论述药饵养生并收载药饵方59首，方后常有“可望收颐养延龄之功”、“可望获却疾遐年之效”等语，可见，孙氏药饵养生的实效和价值。

## 十、终身颐养可朝真

人们往往认为，养生是中老年人的事，青少年期时正处

在生长发育阶段，血气方刚，身体强健，无需养生。在中国古代的封建社会，甚至忽视老年人的养生保健，认为老年以后，疾疹日增，老之将至，养也无用。针对世俗偏见，孙氏提出终身养生的观点。认为，养生应该从“胎胚”——即零岁开始，直至寿终正寝为止。他说：“儿在胎，日月未满，阴阳未备，腑脏骨节皆未成足。故自初讫于将产，饮食居处，‘皆有禁忌’。只所以对孕妇饮食居处有所要求，是因为胎儿禀质未定”，可以“逐物变化”。通过孕妇的饮食居处调养，可以间接地起到胎养、胎教的作用，防止胎儿生长发育受外界不良因素的影响。如此重视胎养以后，“生子皆良，长寿忠孝，仁义聪慧，无疾”。

出生之后，更应注意养生。孙氏说：“生民之道，莫不以养小为大”，提出“凡百居家，皆宜兹养小之术”。可见，孙氏强调的婴幼儿的养生，全靠父母的调养护理。

关于少壮养生，《千金要方·养性》中说：“若年当少壮而知还阴丹以补脑，采七益于长俗者，不服药物，不失一二百岁也。……不得其术者，古人方之于凌杯以盛汤，羽苞以蓄火”。可见，少壮注意养生，收效最著。反之，不注重养生，则灭裂亦快。

中年为多事之秋，养生必不可少。因此，孙氏论述最详，并将延长中年时期，推迟衰老的到来，做为养生的主要目的。

为了针砭世俗偏见，孙氏对老年人的颐养更为重视，认为老年病是老人养生长寿的大敌，年老有病而不治疗则是错误和愚昧的举动。因而，孙氏在《千金》二方中列有专篇讨论老年养生问题，分析了老年多病的原因，提出了“养老大例”，“养老之要”和“老人之道”等有关老年养生的理

论、要求和方法。

孙氏的终身颐养观点，可以最大限度地减少人生旅途中给身心带来的各种损害，从而保证人们健康长寿，在今天仍然有重要的价值和深远的意义。

行

孙氏的终身颐养观点，可以最大限度地减少人生旅途中给身心带来的各种损害，从而保证人们健康长寿，在今天仍然有重要的价值和深远的意义。

孙氏的终身颐养观点

孙氏的终身颐养观点，可以最大限度地减少人生旅途中给身心带来的各种损害，从而保证人们健康长寿，在今天仍然有重要的价值和深远的意义。

---

## 孙思邈养生长寿法

---

在自己的养生实践中，孙思邈继承和发扬了隋唐及其以前的养生长寿经验，收集和总结出一整套系统、全面、简便、实用的养生长寿方法。

### 一、精神养生法

精神，是指人的意识思维活动和一般的心理状态。精神养生，就是通过调养心神，舒畅情志等方法，保持人体的心理平衡状态，从而保证身体健康。孙氏提出的精神养生方法有以下3点：

#### （一）养德以全神

孙思邈在《内经》“德全不危”和孔子“仁者寿”的思想指导下，非常注重道德修养的养生价值。他说：“故养性者，不但饵药馐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹未能延寿”。孙氏重视道德修养以延寿，所以，他的许多养生长寿理论和方法都用养性来概括，认为“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作”。“善养性者，则治未病之病”，并提出了“常念善

无念恶，常念生无念杀，常念信无念欺”的育德要求。对于病人的养生，提出了去骄去恣，通情达理以及悔不仁之行以自新等要求。

## （二）清心以守神

在《内经》“恬淡虚无”，“精神内守”等养生思想的指导下，孙氏总结出“清心以守神”的精神养生方法。他在《卫生歌》中说：“恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休，放宽些子自家福，免致中年早白头”。为了做到这一点，孙氏要求养生者，尤其有病者，应该“绝其嗜欲，断其所好”、“割弃尘累”，重身轻财。对于患恶疾者，提出了“一切公私物务，释然而弃，犹如脱屣”的更高要求。当然，人非草木，孰能无情？但是，为了身体健康或疾病康复，节制甚或割弃嗜欲是很有必要的。只有清心寡欲，才能使体内真气充盈和畅，精神内守饱满，人体自然就健康无病了。孙氏用养生家嵇康的话告诫人们：“养生有五难。名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦其亚欤”。

## （三）无妄以养神

孙氏认为，在整个生命过程中，“神易动而致耗，难于静而内守”。因此，他极力主张“无妄以全神”。他说：“口中言少，心中事少，肚里食少。依此三少，神仙诀了”。为了做到无妄，他提出除了平日须用心谨慎外，还必须行十二少，除十二多，记十九无，并要注意四忌、四无妄。



1.行十二少：“善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也”。

2.除十二多：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道也”。

3.记十九无：“养老之道，无作博戏，强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无吁嗟，无叫唤，无吟吃，无歌啸，无啼啼，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。能如此者，可无病长寿，斯必不惑也”。

4.四忌：“一日之忌，暮无饱食，一月之忌，晦无大醉，一岁之忌，暮无远行，终身之忌，暮无燃烛行房。暮常护气也”。

5.四无妄：“养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念。此皆有益老人也”。

此外，孙氏还强调平时要注意调摄不良情绪，认为“情志内伤”是养生之大患。故其《卫生歌》把大怒、大欲列为卫生切要三戒中的首要二戒，指出“世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。心正意诚思虑除，顺理修身去烦恼”。

## 二、气功内养法

气功是通过姿势、呼吸和意念活动的锻炼，来增强身心

功能，达到修心养性，益智挖潜，强身健体，防病治病，延年益寿的一种身心锻炼方法。气功内养，即是通过气功修炼活动，达到内炼精气神以强壮内脏，增强健康，延年益寿。孙氏的气功内养方法有以下几种。

**（一）修昆仑（1）法**（《卫生歌》、《养生铭》、《保生铭》、《枕上记》）

古法即在每日早起、日间和临睡时于无风温暖处做梳头、练气、叩齿、漱口、咽津、浴面、鸣鼓等功法动作，长期做具有练精养气，健脑醒神的作用，可健身益智，固齿美容，预防和延缓衰老。现代有二种练法：

1. 不做炼气功夫，只依次做叩齿72次（先叩槽牙36次，次叩门牙36次），漱口10次，咽津3口，浴面36次，梳头36次，鸣鼓36次。

2. 先做叩齿72次，漱口10次，咽津3口后，再行炼气功夫。最后，以浴面、梳头、鸣鼓各36次收功。炼气法见后。

**附：蒯京道人练精法（2）**（《千金要方·卷二十·养性》）。

早晨睡醒后，漱口使唾液满口并吞咽之，然后叩齿二七（14）遍。此法可以“使人丁壮有颜色，去王虫（3）而坚齿”。

---

注：（1）昆仑 山名，为黄河发源处。古人认为昆仑为天下诸山之首，凡山脉总领于昆仑。人的头部在人体最高处，易象为乾，为诸阳之所聚，故道家将之比作昆仑。孙氏的修昆仑法是吸取道家的气功养生方法。

（2）蒯京道人练精法：此法是孙思邈录三国时养生家

## （二）黄帝内视法（《千金要方·养性》）

静坐或静站，轻闭双目内视存想五脏。五脏如同悬挂着的磐一样，并且五色分明：心色赤，肝色青，肺色白，肾色黑（见图1）。如此返观内视，存想思念。如果感到身体累了，就收功。收功法见修昆仑法中。

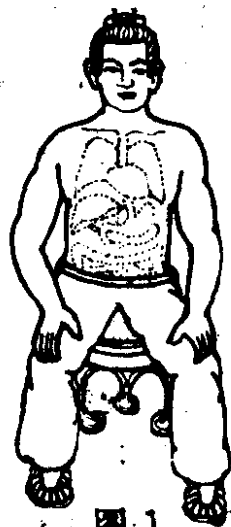


图1

## （三）迎气法

（同上）

每日晨起，面南正坐，展开双手，分别放于两膝上，轻闭双目，内视体内（同图1），心里想着身体周围的清阳之气，从头顶（百会穴部位）进入体内，向下行至脚心（涌泉穴部位）。

## （四）吐纳法（同上）

闲暇时常做：先用鼻慢慢吸气入体内，然后又用口微微将气吐出。要求吸入的气多，吐出的气少。吐气时口轻微张开，不要大张口。

## （五）服气法（同上）

每当腹中饥，想吃饭时，先练此法，或站或坐或卧，吸

---

皇甫隆对魏武帝讲的一种气功养生方法。蒯京是东汉时的一位气功养生家，擅长叩齿、咽津法。皇甫隆向曹操推荐时，蒯京已178岁高龄。

（3）三虫 泛指致病因子。《千金翼方·卷一·药录纂要》第三十六收载有去三虫药品32种。

气并吞咽之，心里想着将吞入的气咽至腹内，此法练后常不思饭食，古人用以避谷，谓之“避谷服气”。今天又用于减肥健美。

#### （六）彭祖（1）和神导气法（同上）

取一安静房间，关闭门窗，仰卧床上，双目微闭，开始练功。要求枕高二寸半，床铺温暖。慢慢用鼻吸气于胸中，使气停于胸膈间而不出，待不能憋住气之前即将胸膈间气微微从鼻中吐出。呼吸要细微无声，即使将鸿毛放在鼻孔上也不应出现呼吸的气流冲动鸿毛的现象。如此调息约300次，可能出现耳朵听不到声音，眼中视而不见，脑子里无思无虑的状况。彭祖认为，练功到这样的程度，“则寒暑不能侵，蜂蜚（2）不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人也”。

#### （七）导引吐纳功（同上）

基本姿势：平坐或盘坐（见图2），面向南方。

动作：每日早、晚，依次做如下动作：

1. 展开两手，分别徐徐按捺肢体和关节（见图3）；

2. 接上式静坐，双手放于膝上（同图2），做吐纳法（见气功内养法（四）良久）；

注：（1）彭祖 古代著名养生家，高寿的代表人物，有云寿高八百岁，有云为夏代人，至殷代任大夫时已七百岁。据东汉班固《汉书·古今人表》记述，彭祖姓篯名铿，陆终氏第三子，颛顼帝玄孙，轩辕黄帝第八代裔孙。《史记·舜本纪》说，彭祖自尧时举用，历夏、殷，封于大彭，又姓彭，故人称彭祖、彭铿。大彭即彭城，今江苏徐州，据说徐州尚有彭祖宅、彭祖井等遗迹。彭祖精于导引行气，有多种著作、功法，云为彭祖所述所传。

（2）蜚（chài，音采）蝎子一类的毒虫。

3.接上式两手慢慢左右、上下、前后推托手掌（见图4～6），

4.接上式圆睁双目，大张口片刻（见图7），

5.接上式叩齿72次（槽牙、门牙各36次），摩眼72次（左、右各36次），押头拔耳12次（见图8），挽发36次（见图9），放腰静坐；

6.接上式咳嗽3～5声，以振发阳气；



图 2



图 3 - 1



图 3 - 2



图 4



图 5 图



图 6



图 7



图 8



图 9

7.接上式，右左手  
分别按摩左右手臂及肩  
部；

8.接上式牵拉足部  
向上仰振 8~10下（见  
图10）↑

9.接上式，端坐定  
心，或收功，或继续做  
禅观法。

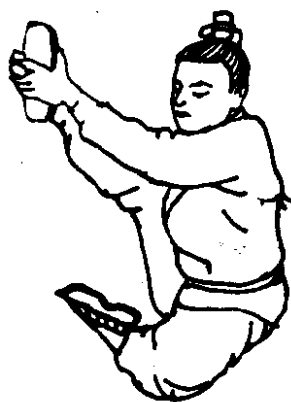


图 10

（八）禅观法（同上）

每天早、晚，面南而坐，展开双手，分别放于膝上，作禅观之法：双目微闭，存想空中太和元气好象一个紫色云雾形成的盖子一样，其气五色分明，由天而降，下入毛发，遂后渐渐进入头顶部。此气如久雨初晴时飞云入山一样，由上至下，透过皮肤，进入肌肉，输布颅骨，沁润脑髓，逐渐向下进入腹中。在气向下运行的过程中五脏六腑，四肢百骸皆受其润泽，就象春雨落地，润物透彻。如此良久，便可感觉到腹中有汩汩声响。此时，要用意专一，心不外驰，继续存想。不久，即可感觉到太和元气达于气海部位，随后便自达涌泉部位。此时便会出现身体振动，两脚蹶曲等自发动现象。这种振动蹶曲，常使床坐发出“啦啦”声响。如此振动一次，名为一通。初练时，可能出现的少，随着功力的增强，每天可能出现3～5通。那时，身体舒畅，心情愉悦，面色荣光，毛发润泽，耳聪目明，饮食甘美，气足力强，有病去病，无病强身。

关于此功的效用，孙氏补充说：“五年十年，长存不忘，但满千万通则去仙不远矣”。

#### （九）调气法（同上）

夜半后，日中前（即每日0～12时）生气之时，正身仰卧，床铺厚软，枕头的高低使躺后头与身平直，手脚舒展，两手握大拇指节成拳，放在离身体约13～17cm的地方，两脚自然分开，也相距13～17cm。姿势调整好后，叩齿数十次，待口中唾液增多后，分三口徐徐咽下。接着调整呼吸，用鼻子慢慢吸气，并引气由鼻进入腹部。吸饱气后闭气片刻，如果感觉还能再吸入的话，闭气后再酌量吸气一次并闭气片刻。如果感觉憋闷时，即将气从口中细细吐出，并且要尽量吐净。

然后再进行下次的“吸气——闭气——再吸气——再闭气——呼气”。如此调气，并默记呼吸次数。如果怕数错次数，还可以扳指计数。长期坚持，具有显著的养生效果，所谓呼吸千遍，“去仙不远矣”。

注意事项：

1. 日中后，夜半前（12~24时）为死气，不宜调气。但如果突发寒热及痈疽，亦可调气愈之；

2. 如果遇到天阴有雾，大风、暴寒等异常气候，只作“吸——闭——呼”锻炼，不做二次吸气、闭气；

3. 调气法既可以养生延年，又可以治疗疾病，所以适用于健康人和患者的养生。

#### （十）四季行工养生法（《卫生歌》）

诀曰：春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲。

秋咽定收金肺润，冬吹肾水得平安。

三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。

切忌出声问口耳，其功尤胜保身丹。

其法行功时取一静室，面东盘坐。坐时宜平直其身，不倚不曲，解衣宽带，务令调适，也可静站行功。姿势调毕，待呼吸平和，血脉缓定后，口中微微放浊气一二口，然后照诀行之。假如春月，须低声微念嘘之放嘘字，气尽即以鼻收清气，入于本经，仍返丹田。一收一放各24或36次，余令仿此。此乃时令运行之常道，每季单念一字也。

#### （十一）六字诀12种调气法（《千金要方·卷十二·养性》）

欲行此法，先左右导引360遍。导引法见导行吐纳功。此法主要适宜于冷热时病及内脏病患者的治疗和养生。



1. 若患心冷病，气即呼出；若热病，气即吹出；若肺病，即嘘出；若肝病，即呵出；若脾病，即唏出；若肾病，即呬出。

2. 心脏病者，体冷热，……疗法：用呼吹二气。呼疗冷，吹疗热。

3. 肺脏病者，胸背满胀，四肢烦闷。……疗法：用嘘气出。

4. 肝脏病者，忧愁不乐，悲思，喜头眼疼痛。……疗法：用呵气出。

5. 脾脏病者，体上游风习习，遍身痛，烦闷。……治法：用唏气出。

6. 肾脏病者，体冷阴衰，而且恶痿。……疗法：用呬气出。

7. 冷病者，用大呼30遍，细呼10遍。呼法：鼻中引气入，口中吐气出，当会声相逐呼字而吐之。

8. 热病者，用大吹50遍，细吹10遍。吹如吹物之吹，当使字气声似字。

9. 肺病者，用大嘘30遍，细嘘10遍。

10. 肝病者，用大呵30遍，细呵10遍。

11. 脾病者，用大唏30遍，细唏10遍。

12. 肾病者，用大呬50遍，细呬30遍。

以上12种调气法，“若有病以此法恭敬用心，无有不差”。

#### （十二）子夜坐功（《卫生歌》）

诀曰：夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。

其功须半夜子时，面东盘坐，闭目冥心，呵出腹内浊气数口后，便于鼻中微纳清气数口。调气者，微微张口呵之；

若觉热极者，须大张口以呵之，方能去浊而留清也。然后舌柱上腭，漱津满口，待其澄清，徐徐咽下，自然灌溉五脏，润泽百骸，并使气归丹田。若功深息调，口中自有清水甘泉生，亦不待赤龙取水也。

从养生角度讲，浊气宜常呵，津液宜常咽。故此功可随时练习，不必拘定子时。然而，夜半人静，子时阳生，总宜做功。

### （十三）行功（《千金翼方·卷二十九·禁经上》）

行功是一种以行步为基本形式的养生方法。孙氏的行功有二种：一是禹步法（1），一是七星步法。关于七星步，孙氏《保生铭》中只言：“但能七星步，令人长寿乐”，但并无具体练法。疑为禹步法中的取星光禹步法。

禹步法有三种，做法如下：

1.取日光禹步法——三步行功：选择天气晴朗的早晨，待日始出，两脚相并，向日松静站立，内心存想愉快之事，并祝愿欲行之事顺利成功，然后行功。投足行走前，先抬头看日，并且张口吸取日之光芒，随后闭口闭气，做三步行功：接上式左脚向前迈出一大步，随之身体重心前移，右脚又跟上一步，与左脚并立，此为半禹步。再让左脚先行，右脚跟上，始为一禹步。如此共行三步后，慢慢将气呼出并收功。

2.取月光禹步法——七步行功：如前选日定时，向日祝愿，吸取日光一口，然后闭气起右脚做三步行功后，慢慢将气呼出。然后，改变方位，向月亮所在方向祝愿之，并取月之光华，闭口闭气，起右脚向月行完四禹步，慢慢将气呼出并收功。

3.取星光禹步法——九步行功：如前选日定时，向日祝

愿取光，然后闭气起右脚向日做三步行功后，慢慢将气呼出。接着，改变方位，向北斗七星所在方向祝愿之，并取星之光华，闭口闭气，起右脚向七星行三禹步，慢慢将气呼出。再起右脚向七星行三禹步，合前共九步，最后将气慢慢呼出并收功。

### 三、导引按摩法

导引，是以肢体运动为主的一种养生保健方法。由于其往往与气功锻炼揉合或同时进行，所以古人又用以代指气功。唐代的导引，主要是肢体主动运动和自我保健按摩，这可以从唐代对导引的阐释得到证明。唐·王冰注《内经》中，“导引”一词说：“导引，谓摇筋骨，动支（肢）节”。唐·释慧琳在《一切经音义》中说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”。至于其作用，李颐注为“导气令和，引体令柔”。孙氏将导引、按摩作为一种重要的养生长寿方法，认为，健康人“每日必须调气补泻，按摩导引为佳”。

---

注：禹步：相传是夏朝第一代君主禹的练功养生方法。禹因治水，患下肢肌肉关节病，行动困难。为了治好疾病，他仿效鸟类的行步法进行锻炼。偶然的机会，他发现雀以此式步行在大石上，大石为之摇动，恍有所悟。故记述、效法之，腿疾遂愈。其法亦因之流传后世，人们称之为禹步。晋·葛洪在《抱朴子》中有两处记述其法，认为“凡作天下百术，皆宜知之”。根据《千金翼方》的记载，这种功法在当时主要为一些禁咒师所掌握，做为行禁前的功力准备：“凡欲作法（禁法），必先取三光气，又禹步，然后作产验矣”。

如在精神心理养生的基础上，“兼以导引，行气不已，亦可得长生，千岁不死”。对于老年人来说，孙氏认为“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气”。常人“小有不好，即按摩揉捺，令百节通利，泄其邪气”。孙氏的导引按摩养生法有以下几种。

（一）天竺国按摩法（《千金要方·养性》）

天竺国按摩法系古印度的一种自我按摩和导引方法，具有养生保健和医疗作用。全套共18节动作。

- 1.洗手：两手相握，如洗手一样，手腕相互扭转运动，并使一手手掌与另一手手背分别互相摩擦（见图11）。
- 2.推抱：两手十指交叉，一翻掌，掌心向前推出（见图12）；一回掌，掌心向胸抱回（见图13），交替进行。
- 3.压腿：两手相握，按压小腿内侧，左右相同。
- 4.动土：两手互相重叠，轻轻按于胃脘部位，左右扭转身体（见图14）。
- 5.挽弓：一手变剑指侧平举，一手变钩手置于胸前，双上肢同时缓缓用力对拔，如挽弓状（见图15），左右相同。



图11



图12



图13



图14

6.冲拳：两手抱拳于腰间，拳心向上，然后分别向前冲拳（见图16）。冲拳时上臂内旋，冲出后拳心向下。左右相同。

7.拓石：两手轻握拳，拳心向前，分别向前空击，如拓石一样（见图17），左右相同。

8.顿拳：两手握拳，分别向左右冲拳（见图18）。拳冲出后，肘关节有顿挫感。

9.排山：平坐，先左斜身，然后正身，再右斜身，又正身。如此左右斜身（见图19）。

10.抽肋：两手抱头后，前后左右转动胃脘以上部位（见图20）。



图15



图16



图17



图18



图19



图20

11. 拱腰：跪坐，两手据地，向后缩身曲脊（见图21），反复3次。

12. 捶背：两手分别反捶背上。

13. 踮腿：平坐，伸直两腿，分别向前洒腿虚掣（见图22）。



图21

14. 虎视：跪坐，两手据地，分别向左右两侧身后回顾（见图23）。

以上14节均为坐式。

15. 反拗：松静站立，两手叉腰，向后弯腰三次。

16. 踏掌：站立，两手十指交叉，掌心向上，两脚分别踏掌心（见图24）。

17. 洒腿：站立，两手叉腰，先提起左腿，离地约半尺，作踏空洒腿。然后换右腿，如左作之。

18. 钩腿：平坐，伸直两腿，先用手将一侧脚钩搬至对侧膝部，并用手按压片刻，放开伸直，然后钩压另一脚腿。



图22



图23

功效：以上18节，即使老年人，如果能每天练习三遍，不出一月，有病尽除。身轻腿健，“行及奔马”，并且补益延年，使人能食，眼明轻捷，不复疲劳。

（二）老子按摩法（同上）

老子按摩法是一套托名

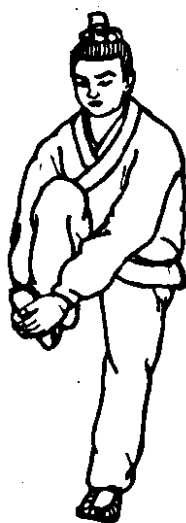


图24

老子编练的养生方法。名为按摩，实为各种肢体导引兼以按摩，全套动作49节。

1.运土：两手互相重叠，轻轻按于胃脘部位，左右扭转身体二七（14）遍（参图16）。

2.摩腹：两手互相重叠，按于胃脘部位，左右各旋摩二七（14）遍。旋摩时注意肩膀放松，随动作转动。

3.转腰：两手抱头后，左右各转腰二七遍（见图25）。

4.摆头：左右各摆头二七遍。

5.圈腰：一手抱头，一手托膝，低头弯腰，使头与膝相接（见图26），左右各3次。



图25

6.拔背：两手托头后，向后仰头，并拔伸脊柱，做3次（见图27）。

7.托膝：一手抱头，一手托膝，使膝部尽量向上与头相接（见图28），左右各做3遍。

8.顿足：两手交叉，抱头拔颈，脚跟抬起，脚尖点地，然后向下顿足，做3遍。

9.转动伸腰：两手相握，举于头顶，绕头左右旋转3遍，同时拔伸腰背（见图29）。

10.推抱：同天竺国按摩法第2节。

11.双手捧心：两手十指交叉，按压心胸部3遍。

12.筑肋：两手轻握空拳，分别用掌心轻轻击打对侧肋肋部位3遍。





图26



图27



图28



图29

13. 前拉倒拽：两手手指相捉，一手臂曲肘于肩前，一手臂直肘于肩后，两手腕同时用力钩回，并且微微前伸后拉，带动身体前后轻轻晃动（见图30），左右各3遍。

14. 拔颈晃头：两手臂舒展，抱住颈项部位，左右各摇动3遍（见图31）。

15. 掐肘按膝：盘坐。一手按于对侧膝盖上，另一手先掐按手肘部，然后覆于按手，双手轻轻用力按压膝盖（见图32），左右相同，各按3遍。

16. 捏拿上肢：一手放于对侧肩部，从肩向手腕部位捏拿一遍，左右同。

17. 冲拳：同天竺按摩法第6节。

18. 振掌：两手抬至胸部，立掌相对（见图33）。然后上臂外旋，分别向两侧推掌。当上肢快要伸直时，暗用掌力，



图30



图31



图32



图33

侧推振动。反复3遍后，两上臂内旋，两掌相对内合。当合至快要接触时，暗用掌力，内合振动。如此动作3遍后，两掌相并，从体前下落，放回身体两侧，掌心向下，手指向前。接着，抬肩曲肘提腕，收掌于腋下，然后双掌同时下按，待肘部将要伸直时，向下振掌。如此动作3遍。

19. 活腕：两手十指交叉，左右各转动手腕7遍（见图34）。

20. 捻指：右手拇、食二指，分别捏住左手五指，从指端向指根捻转。每指捻转3~4处，每处顺、逆方向各捻转4次。如此每指捻转3遍后，再用左手拇、食二指，如上分别捻转右手五指。



图34

21. 抖腕：两手放松，自然下垂，内外抖动手腕3遍。

22. 细肘：两手十指交叉，手心向下，上下抬动手掌，使肘关节屈伸活动（见图35），次数不限。也可一上一下，配合呼吸，做10息。

23. 耸肩：两手自然下垂，反复耸肩3遍。

24. 甩手：两肩放松，向下向后甩手3遍。

25. 伸肋：两手十指交叉，举于头顶，让上身左右摆动，伸拔左右胁肋各10遍（见图36）。

26. 击脊：两手握拳，尽量向后向上屈肘，置两拳于脊柱上，由上向下捶击脊柱3遍。

27. 摩脊：一手握另一手腕部，尽量向后向上，置双手于脊柱上，由上向下摩擦脊柱3遍。

28. 拔腕：右手握左手腕，两手手心向下，左肘用力外引振动（见图37）。接着，左肘用力向内振动。如此内、外振动，拔拉手腕3次，换手为之亦3次。



图35



图36

29. 前耸肩：两手按放膝上，掌心向下，沉肩垂肘，向前耸肩3遍。

30. 十指交摩：两手十指交叉，手心向下，十指横向开合摩擦，指缝互相撞击，做3遍。

31. 横担耸肩：两手侧平举，手心向下，耸肩3遍。



图37

32. 拍手：手指冰冷者，可从上向下，拍击手部，以热为度。

33. 活腿：将左腿展开，右手从下托住左腿，左手由上至下捏拿腿脚3遍，然后伸腿前蹬3下。右腿换手为之，亦

各 3 遍。

34. 摇脚：前后摇脚 3 遍。

35. 摆脚：左右摆脚 3 遍。

36. 摇脚：同 34 节。

37. 直脚：两脚向前伸直又松回，做 3 遍。

38. 运土：以胃脘部位为中心，左、右向旋转上身各 3 遍。

39. 振脚：两腿分别抬起伸直，每腿内、外各振动 3 遍（见图 38）。

40. 拍脚：脚腿发凉者，拍打脚腿，直至发热。

41. 运土踮足：随意做 38 节若干次，然后分别踮两足 3 遍。

42. 直脚：同 37 节。

43. 虎视：同天竺国按摩法第 14 节。

44. 托天降地：吸气，两手上抬至胸前，手心向上（见图 39）。接着呼气，左手外旋上托于左肩上，手肘伸直，手心向上，手指朝后。右手同时翻掌下按于右胯傍（见图 40）。再吸气时，左手向前划弧，经面部收至胸前，右手掌内翻，向上与左掌相会。接着呼气，两手相对，手心向上，沿身体前正中线向下，停于小腹前。接着，右手托天，左手降地。如此左右各 3 遍。

45. 排山、负山、拔木：吸气时，两手上抬至胸部；呼气时，两手变立掌外旋，向左右推出如排山状。反复 3 遍；接上式，两手向后向上，使手背贴脊柱两侧上摩，同时低头弯腰如背物状（见图 41）。当摩至腋后时，两手顺势经过腋窝，由腋前掏出，放回身体两侧。此为负山，重复 3 遍；接

上式，两手于身前如握拔状，先右手在前，左手在后左向拔拉3下（见图42）。然后左手在前，右手在后右向拔拉3下，是为拔木。

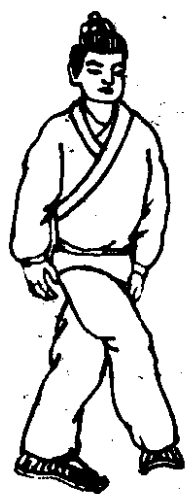


图 38 - 1



图 38 - 2



图 39



图 40

46. 插掌：两手抬至胸前，肩肘舒松，向前伸手抖臂3遍（见图43）。

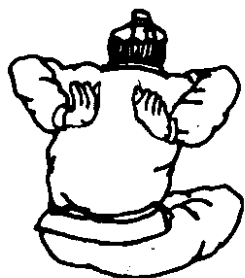


图41



图42

47. 松抖四肢：两手两膝各轻松抖动，舒展3遍。

48. 双手攀足：两腿伸直舒展，脚尖翘起，弯腰，前伸两手，扳动两脚（见图44）。重复3遍。

49. 扭脊：以脊柱为中心，左右交替扭转脊柱3遍。



图43

（三）面部按摩法（《千金翼方·养性》、《卫生歌》等）

面部是脏腑气血上注之处，血液循环比较丰富，又是反映机体健康状况的一个窗口。孙氏特别重视面部保健，除了专门论述面药外，还提倡面部按摩。其法有二：

1. 浴面：先摩热双掌，从上向下按摩面部27遍。现代多将浴面作为练功后的收功方法，也有常在起床后和饭后进行的，既可以醒脑提神，又可以预防感冒。为了使手掌热的快一些，温度高一些，摩掌前先吸气一口，闭住气迅速搓摩双掌。

至于浴面的作用，《千金翼方》说：“去妍（gān杆，面

部气色枯焦黧黑)气,令人面有光。又令人胜风寒时气,寒热头痛,百病皆除”。

2.摩耳挽发:早晨起床后,两手从下颌经耳后向上按摩面颊及耳廓,并梳动头发。然后从面部摩下,回至下颌。如此往复27遍,可以流通面部气血,使人“头不白,耳不聋”。



图44

#### (四) 食后按摩导引法 (《千金翼方·退居》)

早饭吃毕,摩热双掌,趁热左右向摩腹36圈。然后,外出缓行五六十步;午饭后,同上摩腹,外出缓行一二百步。步役缓和,勿令气急。然后,上床仰卧,自然松展四肢,但不能入睡。片刻,待心平气定,便起身正坐,量情服饵或其它。此外每食毕以手摩面,散步后,使人以粉摩腹上数百遍。饭后摩腹散步,可以运动脾土,帮助消化,能固后天之本,可旺精气之源,所以,孙氏在《卫生歌》、《保生铭》、《枕上记》等养生著述中,也反复强调了食后摩腹行步以将息之,并将二者结合在一起,在散步中同时摩腹。

#### (五) 腰背痛导引法 (《千金要方·肾痹》)

患者面东而坐,双手抱于胸部,令一人在前按压患者双膝,一人在后扶捉患者头项(见图45),慢慢向后牵引,使患者仰卧(见图46)。然后又扶起患者,重复以上动作3遍,“腰背痛便差”。

#### (六) 踏背法 (《千金要方·养性》)

踏背法是古代的一种挤压类按摩手法,即今日之踩跷法。



孙氏认为，该法可以行气活血，防止时行风邪侵袭人体。他说：“凡人无问有事无事，常须日别踏脊背四肢一度。头项苦令熟踏，即风气时行，不能著人”。

方法：受术者俯卧床上，施术者双手扶住预先设置好的横木上，以控制自身体重，用脚踩踏患者脊背部位（见图47），并做适当的弹跳动作（弹跳时足尖不要离开施术部位）。根据受术者体质和所踏部位，可由轻至重增加踩踏力量和弹跳幅度。同时，嘱患者随着弹跳的起落，张口一吸一呼，切忌进气。四肢、颈项部位似不宜踏，可用手掌挤压按摩。



图45

#### 四、散步行气法

在当今文明世界，散步不失为一种有效的健身延年方法。因此，备受海内外养生人士推崇。在古代中国，养生家们就很重视散步养生。他们认为，“人老腿先老”，散步是防止腿老的一种方法。因而，也是抵抗衰老的有效措施之一。至今，人们还把“饭后百步走，能活九十九”作为



图 46

养生的名谚。孙氏对散步养生的作用非常重视，认为饭后散步能消食行气，平时散步能运动筋骨，强健腰膝，愉悦心神，流畅气血。孙氏的散步养生法有以下几种：

#### （一）饭后散步

见导引按摩法中“食后按摩导引法”。

#### （二）功后散步

孙氏常于练完气功后散步行气，并要求功后散步，不能在潮湿处进行，以免耗气伤身。若外边地面潮湿，可在室内或房沿下等干净处进行。此外，功后散步要注意方向，以东、西走向为宜。

#### （三）平时散步

天气晴和之日，尤其是春暖花开之时，根据气候冷热和体力情况，出门行走二里或二三百步，量力而行，不要使人感到少气乏力，喘促不已。如此从容行来，可以运动筋骨，活跃气血，愉悦心神。

#### （四）携友散步

亲故邻里相访互问时，不宜居室闷坐或闲聊无味，宜一起出门游行，谈笑欢乐，观赏风光。但应量力而行，累则就地寻座，不可强忍过劳。谈笑亦宜欢适得度。如此，既可防病健身，亦能舒怀畅志，长人精神。

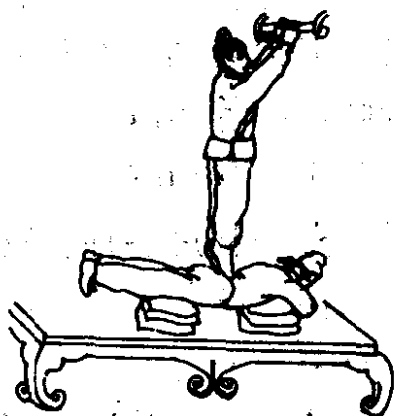


图 47

### 五、饮食养生法

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证人体正常生命活动不可或缺的条件。孙氏在长期的医疗和养生实践中认识到，饮食对养生和治病均有重要意义：“不知食宜者，不足以存生”。养生五难中，有“滋味不绝（节适）”一难，病有六不治中有“衣食不适”一条。孙氏遵照中医理论，要求养生者和治病者调剂饮食，合理地摄取食物，并且要掌握饮食宜忌，从而达到增进健康，延年益寿的目的。根据现存文献，孙氏的饮食养生法主要有以下几个方面。

### （一）合理调配，全面配伍

为了使人体有充足的营养，满足生命活动的需要，孙氏要求养生者根据自身需要，合理、全面调配饮食，而不能长期食用单一品种，以免营养不良。孙氏说：“五谷为养，五肉为益，五果为助，五菜为充。精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力，此之谓也”。也就是说，要养精养形，食物应该全面配伍。配伍时，要根据自己的地宜、体质等情况，充分利用各种谷物、肉食、果实、蔬菜等以养其生。为了让人们了解各种谷、肉、果、菜的性、味和功效，孙氏在《千金要方·食治》中详细论述了25种谷物及其制品、40种肉类及其制品、29种果实、58种蔬菜以及酢、盐等调料的性、味、功效和宜忌，这对养生保健和防病治病有重要的意义和作用。其中16种，孙氏认为有延年益寿价值，它们是：五谷——胡麻、白麻子、青粱米；鸟兽——醍醐、熊脂、石蜜；果实——蒲桃、大枣、藕实、鸡头实、橘柚；蔬菜——瓜子、冬葵子、苦菜、芜菁、白蒿。

### （二）五味调合，无使有伤

食物有酸、苦、甘、辛、咸五种味道，对人体的作用各不相同。五味调和有利于健康；五味偏嗜，会引起疾病。孙氏的饮食养生法特别重视五味的调和。他在论述了五味入口，各有所走，过食各有所病之后，提出了五脏五味所宜——肝宜酸，心宜苦，脾宜甘，肺宜辛，肾宜咸；五脏不可食忌法——多食酸则皮槁而毛夭，多食苦则筋急而爪枯，多食甘则骨痛而发落，多食辛则肉胝而唇褰，多食盐则脉凝泣而色变五味动病法——酸走筋，筋病勿食酸。苦走骨，骨病勿食苦。甘走肉，肉病勿食甘。辛走气，气病勿食辛。咸走血，血病勿食咸；五味克五脏五行法——酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾；五味所配法——米饭甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛。枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。牛甘，犬酸，豕咸，羊苦，鸡辛。葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。

为了提醒人们重视调和五味以养生，孙氏强调指出：五味不可偏多，多则必有所伤。“凡言伤者，亦不即觉也，谓久即损寿耳”。

### （三）饮食有节，定时定量

饮食应该定时定量，不能饥饱无常。孙氏说：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饮食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖”。“食欲数而少，不欲顿而多”。“常欲令如饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气”。同时，还要注意饮食宜忌，有所节制，不能图其所好，狂饮滥食。孙氏说：“每食不用重肉，喜生百病。常须少食肉，多食饭及少菹菜，并勿食生菜、生米、小豆、陈臭物，勿饮浊酒。食面使塞气孔，勿食生肉，伤胃。”“每学淡食”。

为了节适饮食，孙氏主张“食不欲杂”，“厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳”，“少食油腻及生冷之物”，认为“杂则或有所犯。有所犯者，或有所伤。当时虽无灾苦，积久为人作患”。“奢则易致腹中膨享短气、暴疾；油腻生冷则损人健康。”至于饮食纯俭的养生价值，孙氏引用养生家嵇康的话说明之：“穰岁多病，饥年少疾，信哉不虚。是以关中土地，俗好俭嗇。厨膳肴羞，不过菹酱而已，其人少病而寿。江南岭表，其处饶足，海陆鲑肴，无所不备，土俗多疾而人早夭。北方仕子游官至彼，遇其丰贍，以为福祐所臻。是以尊卑长幼，恣口食啖。夜长醉饱，四体热闷，赤露眠卧，宿食不消。未逾期月，大小皆病，……不知医疗，以至于死。凡如此者，比肩皆是。惟云不习水土，都不知病之所由。静言思之，可谓太息者也。学者先以识此，以自诫慎”。

可见，先饥而食，先渴而饮，少食多餐，常欲令如饱中饥，饥中饱，而且要少吃荤腥，多吃素淡，忌食生杂，是孙氏所倡导的饮食节制养生长寿法。

关于饮酒，孙氏认为不能过饮、久饮。他说：“酒，味苦甘辛，大热，有毒”。“久饮酒者，腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿”。尤忌过饮大醉，暮、夜醉饱，伤害最大。

孙氏《卫生歌》云：“太饱伤神饥伤胃，太渴伤血并伤气。饥餐渴饮勿太过，免致膨享伤心肺。醉后强饮饱强食，未有此身不成疾。人资饮食以养身，去其甚者自安适”。养生者当以为诫也。

#### （四）四时宜忌

四时有寒热冷暖之不同，人体阴阳亦随之发生变化。为了保证身体健康，在饮食上，同样要根据人体在一年四季中

的阴阳变化而选择。否则，饮食上无所顾忌，必然损害健康，导致疾病发生。“夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太过，饮食不节故也”。如何根据四时的阴阳变化来选择饮食呢？孙氏既提出了四时宜忌原则，又论述了逐月的饮食宜忌。《千金要方·食治》说：“味厚者为阴，味薄者为阴中之阳；气厚者为阳，气薄者为阳中之阴。……味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。阴胜则阳病，阳胜则阴病。阴阳调和，人则平安。春七十二日省酸增甘以养脾气，夏七十二日省苦增辛以养肺气，秋七十二日省辛增酸以养肝气，冬七十二日省咸增苦以养心气。季月各十八日省甘增咸以养肾气”。《摄养论》则将12个月的饮食宜忌做了详细说明，参见第四部分中。

此外，《千金要方·食治》中还特别强调“夏至以后迄至秋分，必须慎肥膩餅臠酥油之属。”认为“此（类）物与酒浆瓜果理极相仿”。

#### （五）因人制宜

饮食养生中，除了根据饮食性状、人体特点、四时变化等注意调节外，还必须注意年龄、体质、个性、习惯等方面的差异，因人制宜。关于这一点，孙氏特别注意了老年人和病人。他说：“缅怀圣人之意，本为老人设方。何则？年少则阳气猛盛，食者皆甘。……至于年迈，气力稍微，非药不救”。所以，在饮食上就更应该注意了。“人子养老之道，虽有水陆百品珍馐，每食必忌于杂。杂则五味相扰，食之不已，为人作患。是以食啖鲜肴，务令简少。饮食当令节俭，若贪味伤多。老人肠胃皮薄，多则不消，彭享短气，必致霍乱。夏至已后，秋分已前，勿进肥浓羹臠酥油酪等，则无他矣。夫老人所以多疾者，皆由少时春夏取凉过多，饮食太冷。故

其鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人，宜常断之。惟乳酪酥蜜，常宜温而食之，此大利益老年。虽然，卒多食之，亦令人腹胀泄痢。渐渐食之”。

关于病人的饮食治疗和养生，孙氏主要提出了以下二点：

1. 五脏所宜食法：肝病宜食麻、大肉、李、韭；心病宜食麦、羊肉、杏、薤；脾病宜食稗米、牛肉、枣、葵；肺病宜食黄黍、鸡肉、桃、葱；肾病宜食大豆、黄卷、豕肉、栗、藿。

2. 五脏病五味对治法：肝苦急，急食甘以缓之；肝欲散，急食辛以散之；用酸泻之，禁当风。心苦缓，急食酸以收之；心欲哽，急食咸以哽之；用甘泻之，禁温食厚衣。脾苦湿，急食苦以燥之；脾欲缓，急食甘以缓之；用苦泻之，禁温食、饱食、湿地、濡衣。肺苦气上逆息者，急食苦以泻之；肺欲收，急食酸以收之；用辛泻之，禁无寒饮食、寒衣。肾苦燥，急食辛以润之，开腠理，润致津液通气也；肾欲坚，急食苦以结之；用咸泻之，无犯淬煖，无热衣温食”。

#### （六）以脏补脏

当人体内脏器官久病虚损时，普通药物往往难以取效。中医常用相应的动物的组织器官补养人体有病的内脏组织器官。孙氏一生治病救人，反对杀生取药。但对于治病救人的急需动物药，孙氏常“不得已而隐忍用之”。《千金》二方中有不少用于治病的动物内脏器官，在孙氏虽然作为治病之用，但从养生角度讲，以脏补脏法可以增加人体相应组织器官的蛋白质、脂肪、维生素和微量元素的摄入，对增强体质，延年益寿有重要意义。《千金》二方中常用的有：牛髓、羊髓、狗头骨灰、羊骨灰、鹿骨灰、烧鲤鱼末、羊肚、羊肾、羊肝、

羊心、羊胃、羊肺等。

### (七) 饮食卫生

饮食卫生包括食品卫生和进食卫生两个方面。

关于食品卫生，孙氏对生菜之类食品，提出了煮、蒸、炒、焙等加工方法，对“百沸、搏托、蒸饼及羔、索饼、起面”、“炊饭、煮粥”等都有要求。除按照卫生标准加工食品外，对食品质量也有要求。如“若得肉必须新鲜。似有气息，则不食之。烂脏损气，切须慎之戒之”。“一切肉惟需煮烂，停冷食之”。不洁之物，如茅屋漏水堕入、蜂虫爬行过的食物、混浊的饮料等，不能饮食。此外，山水坞中泉水，深阴地冷水亦不能饮，饮之伤人致病。

关于进食卫生，孙氏提出“美食须熟嚼，生食不粗吞”、“食当熟嚼，使米脂入腹，勿使酒脂入肠”。“人之当食，须去烦恼。如食五味，必不得暴噎，多令人神惊，夜梦飞扬”。“食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香。热食讫，以冷酢浆漱口者，令人口气常臭，作龋齿病。又诸热食碱物后，不得饮冷酢浆水，喜失声，成尸咽”。“食勿精思，为劳苦事，有损馀，虚损人”。

### (八) 食后将息

食后将息是饮食养生的最后环节，它关系到精心选择和加工的饮食进入胃肠以后能否很好地消化吸收，发挥养生作用。孙氏食后将息法，既强调散步按摩以健中消食，畅通气血，又注意起居行为，以免胃肠乃至身体健康受到损害。关于食后按摩散步见导引按摩法中，这里就孙氏食后宜忌略述之。《千金要方·养性》说：“饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。饱食仰卧成气痞，作头风。触寒来者，寒未解食热



食，成刺风”。“醉不可以当风，向阳令人发强。又不可当风卧，不可令人扇之，皆即得病也。……醉不可以强食，……饱不可以走车马及跳踈。醉不可以接房。醉饱交接，小者面黧咳嗽，大者伤绝脏脉损命。凡人饥欲坐小便，若饱则立小便，慎之无病”。

## 六、起居有常法

起居，就是指作息，它包涵日常生活的各个方面。中医养生非常重视起居调摄，认为“起居有常”是健康长寿的一个重要因素。孙氏的起居养生法主要有以下三个方面。

### （一）卧起有时，必求有益身心

《千金要方·养性》说：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制”，“春欲晏卧早起，夏秋欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧而晚起”。“虽云早起，莫在鸡鸣前；虽言晏起，莫在日出后”。关于睡眠卫生，孙氏亦做了详细论述：

“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。头勿北卧及墙北亦勿安床。凡欲眠，勿歌咏。……卧勿当舍脊下。卧讫勿留灯烛，令魂魄及六神不安，多愁怨。人头边勿安火炉，日久引火气，头重目赤睛及鼻干。夜卧当耳勿有孔，吹人即耳聋。凡人卧勿以脚悬踏高处，……每见十步直墙勿顺墙卧，……又不得昼眠，令人失气。卧勿大语，损人气力。暮卧常习闭口，……屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧，按孔子不尸卧。故睡不厌蹴（cù 促，紧缩也），觉不厌舒。……凡眠先卧心，后卧眼。人卧一夜，当作五度反覆，常逐更转”。这些对养生保健有重要意义和作用。

至于起居常制，孙氏论述最详：“正月勿冒冰冷，勿极温暖；三月慎避西风，散体缓行；四月勿暴露星宿，避西北二方风；五月，每发泄，勿露体星宿下，慎避北风；六月，慎东风，犯之令人手足瘫痪；七月，宜安宁情性，无冒极热，勿恣凉冷，无发大汗；八月，无犯风邪，令人骨肉生疮，以为痼病；九月，切忌贼邪之风；十月，无伤筋骨，多泄皮肤。勿妄针灸，以其血涩，津液不行；十一月，勿灸腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风；十二月，勿暴霜露，勿泄津液及汗”。

为了使起居有益身心健康，除以上宜忌要求外，孙氏建议养生者要：“行作鹅王步，语作含钟声，睡作狮子卧，每日自咏歌”。

## （二）生活规律，不图一时之快

孙氏认为规律的生活对养生有重要意义，他说：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也”。因此，他在《千金翼方·退居》中，详细论述了养生者的生活规律，对今天退养人员的养生保健有指导意义。

鸡鸣时起床，先在被窝做床上导引，接着做浴面、梳头、叩齿、咽津等修昆仑法。功后洗漱穿带毕，正坐进早点，或点心，或饭，或粥，以粥为佳。若服饵者，饭后服之，随即进行摩腹散步等食后消息。消息毕，可服气练功，或课诵，或“有所修为，为快也”。然后出门于庭院中散步。若天晴日暖，还可外出散步，郊游。在家烦闷，可读书，做画以排遣之。“衣服但粗缓可御寒暑而已”，“冬不欲极温，夏不欲穷凉”。衣要勤洗，身数沐浴，务令洁净。

生活不规律又有何危害呢？孙氏说：“夫欲快意任怀，

自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不劳持久者”，必“身枯于留连之中，气绝于绮紈之际”，诚如仲长统所言：“王侯之官，美女兼千；卿士之家，侍妾数百。昼则以醇酒淋其骨髓，夜则（以）房室输其血气。耳听淫声，目乐邪色，燕内不出，游外不返。王公得之于上，豪杰驰之于下。及至生产不时，生育太早，或童孺而擅气，或疾病而构精，精气薄恶，血脉不充。既出胞脏，养护无法。又蒸之以绵纩，烁之以五味。胎伤孩病而脆，未及坚刚，复纵情欲。重重相生，病病相孕。……今少百岁之人者，岂非所习不纯正也”。

### （三）起居宜忌，不使疾疹潜隐

为了防止起居不当，损伤身心健康，孙氏提出了许多起居宜忌。他说：“凡四时之中，皆不得久立久坐湿冷之地，亦不得因酒醉汗出，脱衣、靴袜，当风取冷，……”。暴热、暴寒，既不得忍之，亦不可顿取寒、热以快意。

孙氏对专心于工作和学习的人们的起居保健特别重视。他说：“世有勤功力学之士，一心注意于事，久坐久立于湿地，不时动转，冷风来袭，入于经络，不觉成病也。”尤其是“当风取凉，醉已入房”更是养生之大忌，“圣人以风是百病之长，深为可忧，故避风如避矢”。

为了不使各种有害因素伤害身体，养生之人要有所宜忌。“旦起勿开目洗面，……清旦常言善事，……勿嗔怒，勿叱咤咄呼，勿嗟叹，勿唱奈何，……勿面北坐久思，……睡不用远，……凡山水有沙虱处，勿在中浴，害人。……远行触热，途中逢河，勿洗面，生乌黥”。此外，孙氏还提出小便不宜强忍强弩，饥则坐小便，饱则立小便。大汗勿偏脱衣，湿衣及汗衣不可久着。春天不可薄衣，秋冬宜暖裹腹部，时慎

脱着。冬日冻脑，春、秋脑足俱冻等日常生活中的养生宜忌。

## 七、劳逸适度法

在劳与逸的问题上，古代养生家由于受道家“清静无为”思想的影响较深，大多强调逸的一面，而主张“静养”。孙氏在吸取前人养生经验的基础去，结合自己的养生长寿实践，提出了“不欲其劳，不欲其逸”的主张，指出：“养性之道，常欲小劳，但莫至大疲及强所不能堪耳”。“养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也”。“才所不逮而强思之伤也，力所不胜而强举之伤也，深忧重患伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过度伤也，汲汲所欲伤也，戚戚所患伤也，久谈言笑伤也，寢息失时伤也，挽弓引弩伤也，沉醉呕吐伤也，饱食即卧伤也，跳足喘乏伤也，欢呼哭泣伤也，阴阳不交伤也。积伤至尽，尽则早亡，尽则非道也。是以养性之士，睡不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不至疲，卧不至懣”。

## 八、房中补益法

精既是生命的基础，又是充养身体，维持人体正常生命活动的基本物质。孙氏目睹世人“但解施泄以生育，不能闭固以颐养”，最终导致“身枯于留连之中，气绝于绮紈之际”而“少百岁之人”。因此，极力主张节欲，并实行房中养生法。认为“苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，可以增寿”。为了进

一步强调房中养生的意义，孙氏引用抱朴子的论述以为警诫：“或问所谓伤之者，岂色欲之间乎？答曰：亦何独斯哉。然长生之要，其在房中。上士知之，可以延年除病。其次，不以自伐。若年当少壮而知还阴丹以补脑，采七益于长俗者，不服药物，不失一二百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于凌杯以盛汤，羽苞之蓄火”，并指出“精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎”。

### （一）行房有度

孙氏不主张禁欲，认为“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思者，则大佳长生也。然而万无一有。强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也”。但对于年过60而有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也。对于正处在生育期的男女，孙氏要求行房有度：“人年二十（指20～29岁，余类推——编者注）者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄。若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力自有强盛过人者，亦不可抑忍。久而不泄，致生痼疽”。

由于年龄不同，精力和性的要求有差异。因此，不能超脱年龄和实际精力而恣意行事，否则，就易戕伐身体，折人寿命。孙氏还指出：“人年四十以下，多有放纵”，若不加节制，“倍力行房，不过半百，精髓枯竭，唯向死近，少年极需慎之”，“凡养生，在于受精，……所患人年少时不知道，知道亦不能信行之。至老乃知道，便以晚矣，病难养也”。而在四十以上，即顿觉一时气力衰退。衰而即至，众病蜂起，久而不治，遂至不救”，故宜“谨慎从事，犹得延年益寿”。

## （二）合房有术

从医学和养生角度来讲，夫妻合房要讲究科学、适当的方法。这样，既能使双方得到性的满足，增进感情和家庭和睦，更重要的是，有助于彼此身心健康，延年益寿。孙氏房中术要求：同房前“必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可令得阴气。阴气推之，须臾自强。所谓弱而纳迎，坚急出之，进退欲令疏迟，情动而止。不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉，生致百病。但数交而慎密者，诸病皆愈，年寿日益，去仙不远矣。……能百接而不施泻者，长生矣”。

对于一般达不到以上要求的人，孙氏提出数交而一泄的房中养生法，认为此法能使“精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泄，则不得益。泄之精气自然生长，但迟微，不如数交接不泄之速也”。其具体方法是：一月数交者，可施泄2次。这样一年施泄24次。至于养生效果，孙氏说：如此皆得一二百岁，有颜色，无疾。若加以药，则可长生也”。

此外，《千金要方·房中补益》中还记载有称为房中术的“御女法”，当时虽不嫌淫佚，但于当今礼法不容，故从略。但究其实质，乃“数交而不泄”，以保精壮阳。故云：

“夫房中术者，其道甚近，而人莫能行。……闭固而已，此房中之术毕矣”。孙氏认为，如能行房中之术，兼之药饵，四时勿绝，则气力百倍，而智慧日新。

值得指出的是，房中术是一种科学的养生保健方法。所以，孙氏指出：“然此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲，以广养生也。非苟欲强身力，幸女色以纵情，意在补益以遣疾也。此房中之微旨也”。

## （三）房中导引

房中导引是夫妻同房时保健身心的养生方法，共有5种。

1.采气法：交合时“深接勿动，使良久气上面热，以口相当（即相对）引取女气而吞之，可疏疏进退，意动便止，缓息眠目。偃卧导引，身体更强”。

2.吐纳法：交合时，“常以鼻多纳气，口微吐气，自多益矣。交会毕蒸热，是得气也”。

3.还精补脑法：交合时，“凡欲施泄者，当闭口张目，闭气，握固两手，左右上下缩鼻取气，又缩下部及吸腹，小偃脊膂，急以左手中食两指抑屏翳穴，长吐气并琢齿千遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出则损神也”。

4.存想法：有两种方法。

（1）“先与女嬉，饮玉浆（口中津也），使夫妻感动，以左手握持，思存丹田中有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，两半合成一团，闭气深纳勿出入，但上下徐徐咽气。情动欲出，急退之。此非上士有智者，不能行也。其丹田在脐下三寸。泥垣者，在头中对两目直入内思，作日月想，合径三寸许，两半放形而一，谓日月相翕者也。虽出入仍思念，所作者勿废，佳也。”

（2）交合时，“深纳勿动，精思脐中赤色大如鸡子形，乃徐徐出入，情动乃退，一日一夕可数十为定，令人益寿。男女各息意共存思之，可猛念之”。此“男女俱仙之道”。

5.施泄后按摩导引法：交会毕，“以菖蒲末三分，白果粉敷摩令燥，既使强盛，又湿疮不生也”。

关于施泄毕导引养生，《千金》二方养性卷中均有要求，但方法缺。至于其作用和效果，孙氏引用彭祖的话说：“每施泄讫，辄导引以补其虚。不尔，血脉脑髓日损，犯之者生

疾病，俗人不知补泻之义故也”。孙氏认为，习房中术者，施泄后能“偃卧导引，身体更强”。

#### （四）婚育有时

适时婚育，不仅是年轻夫妇养生保健的一项重要措施，而且对后代的智力和健康年寿有很大的影响。孙氏认为，“孕育太早或童孺擅气，生子愚痴或短寿”，主张婚嫁必须在20岁以后，求子者当“以生气时，夜半后乃施泄，……（得子）必寿而贤明高爵也”。又“夜半合阴阳生子，上寿贤明；夜半后合会生子，中寿聪明智慧；鸡鸣合会生子，下寿克父母”。人体阴阳盛衰变化受自然界昼夜节律影响，人类的各种生理活动都必须与自然界节律相适应。孙氏从人与自然相适应的生物节律观点出发，提出的受孕最佳时间是有道理的。从运气角度来看，夜半为阴气盛，夜半后阴衰，早旦阴尽。夜半时辰，阴气盛，肾气充，阴阳合，故受孕生子长寿贤明。大量的国内外医学资料证实：受孕时间与其生长后的智力是有关系的。

#### （五）提倡独宿

古人将独宿作为节制房事的重要措施之一。孙氏引用彭祖的话说：“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧”。《保生铭》、《枕上记》也分别有“秋冬固阳事，独卧是守真”、“艾火漫烧身，争如独自卧”。

#### （六）房事禁忌

要想健康长寿，除了节制房事、掌握房术外，还必须懂得房事禁忌，以预防损上加损。

1. 酒后禁欲：酒后入房，房事中难以自制，必欲竭其精而后快，致使恣欲无度，肾精耗散过多，对五脏均有所害，



引起早衰。孙氏从实践的角度论述了这一点，他说：“醉不可以接房。醉饱交接，小者面黯咳嗽，大者伤脏损命”。此外，酒醉入房若有子，对受孕和胎养都有严重影响。《千金翼方》说：“老子曰：命不长者是大醉之子”，可不慎欤？

2. 七情劳伤禁欲：历代医学和养生家都非常重视七情劳伤对房事的影响，孙氏的养生实践充分说明了这一点。他说：“人有所怒，气血未定，因以交合，令人发痈疽……远行疲乏来入房，为五老虚损，少子”。因此，凡“大喜大悲”，“皆不可合阴阳”。

3. 已病和新瘥者禁欲：患病者身体虚弱，气血不足，阴阳失调。若行房则损伤机体，加重病情。如果病中行房受孕，则对母体和胎儿的发育危害更大。孙氏说：“疾病而媾精，精气薄恶，血脉不充，既出胞脏，……胎伤孩病而脆”。

疾病初愈的恢复阶段，应禁欲保精。因为肾精是人体生命的基础，病后精虚气弱，元气未复，极需静心修养。若反而行房耗精，使正气更不得复元，轻者疾病复发，重者乃至丧命。孙氏说：“新差后当静卧，……余劳尚可，女劳则死”。又说：“妇女温病虽差，未苦平复，血脉未合，尚有热毒，而与之交接，名阴易之病，其人身体重，热上冲胸，头病不欲举，百节解离，经脉缓弱，血气虚，骨髓更嘘嘘吸吸，气力转少，著不能动摇，起止仰人，或引岁月方死”。可见病后房劳的严重危害。

4. 气候异常不宜入房：异常气候，指奇寒异热之中，暴雨雷击之时。环境变化可以影响人体脏腑的生理功能。如气候适宜，环境舒爽，对房事有利；气候剧变，超出了人体的调节功能，就会打破人体阴阳平衡，导致气血逆乱。同时，

气候的变化对夫妇双方的情绪也都有直接影响，此时行房受孕，对父母和胎儿的发育均有害无益。孙氏在《枕中记》中说：“大寒与大热，且莫贪色欲”。在《千金要方》中说：“交会者当避丙丁日及弦望晦冥，大风、大雨、大雾、大寒、大暑、雷电霹雳、天地晦冥、日月薄蚀、虹霓地动。若御女者，则损人神不吉，损男百倍，令女得病，有子必癫痴顽愚，瘡哑聋聩，挛跛盲眇，多病短寿，不孝不仁”。《千金翼方》还提出“四时变动”时，亦应慎之。

5. 暮无行房：暮为阴中之阳，阳气于浊阴之中初孕未萌，故当节护而勿伤，使人体保持“阳密乃固”的健康状态。为了做到这一点，孙氏提出“暮常护气”，尤其强调暮无行房，并将之作为终身大忌。

6. 老人需防膏火：60岁以上老人，“凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泄，即使膏火将灭（夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭），更去其油，可不深自防”。

7. 妇女房中保健：妇女具有特殊的生理特点。在经、孕、产、乳期呈现冲任虚实，血海不足，体质虚弱状态，诸邪极易乘虚而入。因此，必须注意调养，防止房事不慎造成损伤，带来各种疾病。孙氏指出：“妇人月事未绝而与交合，令人成病”。“妊娠一月，足厥阴脉养……不为力事，寝必安静，无令恐畏”，“妊娠二月名始膏，无食辛臊，居必静处，男子勿劳”。“妇人产后百日以来，极须殷勤，忧畏勿纵心犯触及即便行房。若有所犯，必身反强直，犹如角弓张，名曰褥风。……凡产后满百日，乃可合会，不尔至死，虚羸百病滋

长，慎之。凡妇人皆患风气脐下虚冷，莫不由此，早行房故也”，“因新房以乳儿，令儿羸瘦，交胫不能行”。

8.其它：除了以上几个方面外，孙氏认为交会时“不欲令气未感动，阳气微弱即以交合”，“又不可忍小便交合，使人淋，茎中痛，面失血气”。

由上可见，孙氏对房事保健非常重视，它对提高人口素质和促进人类的健康长寿有重要意义。

## 九、药饵延龄法

药饵是用具有滋补和养生延年作用的药物制成的可供长期服用的药品。在古代，药饵养生延年备受朝野重视，即使到了现代，也被广泛运用于抗衰老。孙氏非常重视药饵养生，在“耄及之年”，还“竟三余而勤药饵”，以勤功精业，自养其生。他说：“神仙之道难致，养性之术易崇。故善摄生者，常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内不惧于夭伤也。”纵观《千金》二方，孙氏将药饵延龄贯穿于整个医疗和养生实践中，认为服食之药能“恬神养性以资四气”，有病服之可以治病，无病服之可以健身防病，长年服之可以益寿延年。因此，《千金》二方将药饵作为防治老年病，增强体质，延年益寿的重要措施，既设有药饵专篇，又于补益、避谷等卷中做了论述，其方药占《千金》二方收载方药的20%。孙氏药饵延龄的理法有以下几点：

### （一）药饵延龄是老年人心理和生理上的需要

孙氏说：“人之在生多诸难遘，兼少年之时，乐游驰骋，情敦放逸，不至于道。攸然白首，方悟虚生，终无所益。年

至耳顺之秋，乃希餐饵。然将欲颐性莫测据依。追思服食者于此二篇（指《千金翼方》卷12之“养性服饵”、“养老食疗”）中求之，能庶几于道，足以延龄矣”。此外，孙氏认为，老年人气力稍微，非药不救。可见药饵对老年保健养生有重要意义。

## （二）服食步骤

孙氏说：“服饵大体皆有次第，不知其术者，非止交有所损，卒亦不得其力”。所以，对服饵延龄的人来说，首先应根据自己的体质、病情以及节气等情况，选择适宜自己服用的药饵。孙氏说：“夫欲服食，当寻性理所宜，审冷暖之适。不可见彼得力，我便服之”。其次，要掌握服饵大法：“必先去三虫。三虫既去，次服草药，好得药力，次服木药，好得力讫，次服石药。依此次第，乃得遂其药性，庶事安稳，可以延龄矣”。这是孙氏提出的“精粗相代，阶粗以至精者也”。

## （三）服饵效果与辟谷

古人对服饵延龄效果的评估，常以辟谷为验，有一定的科学道理，但也使一些人盲目追求辟谷。常有人刚以食饵，即希绝谷。更有甚者，药力功行未达，勉强绝谷。孙氏认为，人从少及长，体习五谷，卒不可一朝顿遗之。凡服药物为益迟微，则无充饥之验。然积年不已，方能骨髓填实。五谷俱然而自断，今人多望朝夕之效；求目下之应。腑脏未充，便以绝粒。谷气始除，药未有用，又将御女，形神与俗无别。以此致弊，故不怪哉？

## （四）服饵对象

孙氏认为，“四十以上则不可服泻药，须服补药；五十以上四时勿阙补药，如此乃可延年，得养生之术耳”。但对于

四十岁以下而身体虚损的人，可以不受以上原则限制。孙氏说：“素问曰：实即泻之，虚即补之，不虚不实，以经调之。此其大略也。凡有脏腑积聚，无问少长，须泻则泻。凡有虚损，无问少长，须补即补，以意量度而用之”。至于药饵中的服石，孙氏认为，“凡人五十已上火虚者，服三石更生，慎勿用五石也。四时常以平坦服一二升，暖饮终身勿绝，及一时勿食蒜、油、猪、鸡、鱼、鹅、鸭、牛、马等肉，即无病矣”。

### （五）养生长寿药饵选录

#### 1. 彭祖丁壮不老方（《千金要方·膀胱腑》）

〔组成〕麋角<sub>373</sub>克 生附子<sub>1</sub>枚

〔制服〕二药为末，酒服6克，一日三次。也可单用麋角末，熬令微黄服之。或用雀卵和麋角末为丸服之。

〔效用〕服之“使人丁壮不老，房室不劳损气力，颜色不衰”。“服之20日大有效”。

#### 2. 天门冬方（《千金要方·养性》）

〔组成〕天门冬

〔制服〕冬天曝干下筛，饭后服6克，一日三次。

〔效用〕“久服令人长生，气力百倍”，并“治虚劳绝伤，年老衰损羸瘦，偏枯不遂，风湿不仁，冷痹心腹积聚，恶疮痈疽肿癰疾。重者周身脓坏，鼻柱败烂。服之皮脱虫出，颜色肥白”。“亦治阴痿耳聋目暗。久服白发黑，齿落生，延年益寿”。

#### 3. 地黄方（《千金要方·养性》）

〔组成I〕地黄<sub>47750</sub>克 白蜜<sub>2972</sub>毫升 枣脂<sub>594</sub>毫升

〔制服I〕地黄捣之，绞取汁，澄去滓，微火上煎取一

半，放入白蜜、枣脂，不断搅拌，使均匀能丸。每服鸡子大一枚，一日三次。

〔组成Ⅱ〕地黄<sub>9550</sub>克 甘草 巴戟天 厚朴 干漆 覆盆子各<sub>955</sub>克 醇酒<sub>11888</sub>毫升

〔制服Ⅱ〕地黄细切，酒渍三宿，捞出晒干，然后，又反复放入酒中浸渍，直至酒干为止。再与诸药捣下筛，饭后酒服6克，一日三次。以后可加至每次12克。

〔效用〕服之令人肥白，老者还少，强力，无病，延年。

#### 4. 黄精膏（同上）

〔组成〕黄精<sub>11888</sub>毫升 干姜末<sub>112</sub>克 桂心末<sub>37</sub>克 酒<sub>297</sub>毫升

〔制服〕黄精打碎，蒸熟压汁，煎去上游水，得<sub>5944</sub>毫升，放入干姜、桂心，微火煎之。煎至将要微黄时，下火待冷，和入酒，于吃饭前服<sub>119</sub>毫升，一日二次。

〔效用〕服之“旧皮脱，颜色变光，花色有异，鬓发更改。欲长服者，不须和酒，纳生大豆黄，绝谷食之，不饥渴，长生不老”。

#### 5. 乌麻方（同上）

〔组成〕乌麻

〔制服〕水拌令润，九蒸九晒九捣成末，吃饭前和水或酒服12克，一日三次。

〔效用〕“不饥绝谷，久服百病不生，常服延年不老”。

#### 6. 茯苓膏（同上，《千金翼方》名凝灵膏）

〔组成〕茯苓 松脂各<sub>22920</sub>克 松子仁 柏子仁各<sub>11460</sub>克 白蜜<sub>14266</sub>毫升

〔制服〕前二味依法炼之，捣筛。将白蜜放入容器，置

铜锅中，水上微火煎一昼夜。然后，依次放入上四味搅匀，再用微火煎七日七夜，丸如小枣，每次服七丸，一日三次。欲绝谷，顿服取饱。

〔效用〕轻身、明目，不老。

#### 7. 枸杞根方（同上）

〔组成〕枸杞根59440毫升 小麦5944毫升

〔制服〕用水71482毫升煎枸杞根取汁，澄清后煎取1783毫升，浸泡小麦，经宿捞出小麦，曝干再浸，冷汁尽曝干捣末，酒服6克，一日二次。一年中宜在二、八月各合一剂。

〔效用〕“终身不老”。

#### 8. 王乔轻身方（《千金翼方·养性》）

〔组成〕茯苓 桂心各955克 炼蜜适量

〔制服〕二味捣下筛，炼蜜为丸如鸡子黄大，每日一次，和酒服三丸。

〔效用〕轻身延年。

#### 9. 不老延年方（同上）

〔组成〕雷丸 防风 柏子仁各等份

〔制服〕三味捣下筛为散，酒服6克，一日三次。60岁以上者，可服12克。年未60，太盛勿服。

〔效用〕“久服延年，益精补脑。”

#### 10. 饵术方（同上）

〔组成〕生术削皮

〔制服〕炭火急炙令热，空腹饱食之。

〔效用〕辟谷延年。

#### 11. 狂走失心方（同上）

〔组成〕酥75克 薤白112克

〔制服〕捣薤白千杵，温酥和搅，以酒一盞服之。服后仰卧，不到需要吃饭时，不要进食，并且要忌面食。

〔效用〕救治“因读诵思议，坐禅及为外物惊恐而引起的狂走失心症。也可作为气功出偏后的救治方，故特录之。

## 12. 正禅方（同上）

〔组成〕春桑耳 夏桑子 秋桑叶各等份，小豆<sub>594</sub>毫升 盐豉适量

〔制服〕前三味捣后下筛。用水<sub>5944</sub>毫升煮小豆，令大熟，再入桑末<sub>594</sub>毫升，合煮，微沸后，下盐豉，煮沸即服。一日三次，饱服无妨。三日后逐渐减去小豆。

〔效用〕“服之三日，身轻，目明，无睡眠。十日觉远知通，初地禅；服二十日到二禅定；百日得三禅定；累一年得四禅定，万象皆现，坏欲界、观境界，如视掌中，得见佛性”。

## 13. 菖蒲方（同上）

〔组成〕菖蒲<sub>37</sub>克 蜜<sub>15</sub>克 酥适量

〔制服〕捣下筛，与酥、蜜和匀如稠糜，纳瓷器中密封，埋谷堆中百日。服前，先须服泻药吐利，再于早晨空腹服一剂，含而咽之。若觉服后吸收良好，再逐渐加至每服二三剂。服药后，至7~11点（辰巳时）药已消化吸收，方可进食粳米、乳糜，但不能食用它物。如果感到口渴，可喝一点开水。每天只宜服一次药，吃一次粥糜。治病者，以瘥为期；养生延年者“宜须勤久服之”。“忌羊肉、熟葵”。

〔效用〕“令人肤体肥充，老者光泽，发白更黑，面不皱，身轻目明，行疾如风。填骨髓，益精气，服一剂寿百岁”。“又主癰癖，咳逆上气，痔漏病，最良”。



#### 14、彭祖延年柏子仁方（同上）

〔组成〕 柏子仁297毫升 蛇床子 菟丝子 覆盆子各297毫升 石斛 巴戟天各93克 杜仲炙 茯苓 天门冬去心 远志去心，各112克 天雄37克，炮，去皮 续断 桂心各56克 菖蒲 泽泻 薯芋 人参 干地黄 山茱萸各75克 五味子187克 钟乳112克，成炼者 肉苁蓉224克

〔制服〕 上药捣下筛，炼蜜和丸如桐子大。先斋五日，乃于饭前服药。先服20丸，逐渐增至30丸。忌猪、鱼、生、冷、酢滑。

〔效用〕 服后20日齿垢稍去，白如银；42日面悦泽；60日瞳子黑白分明，尿无遗沥；80日四肢偏润，白发更黑，腰背不痛；150日意气如少年。药尽一剂，药力周至，如入房内。

### 十、健脑益智法

脑力衰退是人体衰老的一个重要方面。因此，如何健脑益智，对养生长寿至关重要。孙氏非常重视健脑益智养生，总结孙氏的健脑益智养生法，主要有以下几点。

#### （一）调养炼用并重

为了防止脑力衰退，孙氏提出了恬淡静养以全神的保护法，运用炼气导引以健脑的养生法，并且非常重视勤用脑以健脑的用健相长原则的运用。他本人一生孜孜以求，博采群经，“白首之年，未偿释卷”，期颐之岁，尚且著书，其脑力之健，智力之聪，于此可见一斑。

#### （二）心智不足用药

对于脑力不足或脑力已经衰退者，孙氏主张用药以益心

增智。孙氏《千金翼方》中，收载治疗健忘的药物10余种。

《千金》二方中收载益心增智的药方26首。

1. 治健忘药 远志 菖蒲 人参 茯神 蓍实 菖茹  
白马心 龙胆 龟甲 通草

## 2. 益心增智方

(1) 定志丸 (《千金要方·小肠腑》)

〔组成〕 菖蒲 远志各75克 茯苓 人参各112克。

〔制服〕 上四味捣下筛，蜜丸如梧桐子大，每服7丸，一日三次。加茯神为茯神丸，宜散服。

〔效用〕 “主心气不定，五脏不足，甚者忧愁悲伤不乐，忽忽喜忘，朝差暮剧，暮差朝发，狂眩”。

(2) 孔子大圣知枕中方 (同上)

〔组成〕 龟甲 龙骨 远志 菖蒲

〔制服〕 上四味等份治下筛，酒服6克，一日三次。

〔效用〕 常服令人大聪。

(3) 令人不忘方 (同上)

〔组成〕 菖蒲19克 茯苓 茯神 人参各47克 远志65克。

〔制服〕 上五味治下筛，酒服6克，一日三次，夜晚一

〔效用〕 “令人不忘”，“知神良”。

(4) 开心散 (同上)

〔组成〕 远志 人参各37克 茯苓75克 菖蒲37克

〔制服〕 上四味治下筛，每服6克，一日三次。

〔效用〕 主心情郁闷、好忘。

(5) 菖蒲益智丸 (同上)

〔组成〕菖蒲 远志 人参 桔梗 牛膝各47克 桂心 28克 茯苓65克 附子37克。

〔制服〕上八味治下筛，蜜丸如梧子大，每服7丸，逐渐加至20丸，白昼二次，晚一次。

〔效用〕主治喜忘恍惚，破积聚，止痛安神定志，聪明耳目，健脑益智。

（6）养命开心益智方（同上）

〔组成〕干地黄 人参 茯苓各75克 苁蓉 远志 菟丝子各112克 蛇床子19克。

〔制服〕上七味治下筛，每服6克，一日三次，忌食兔肉。

〔效用〕主治心情郁闷、好忘，并能健身延年，提高智力。

（7）北平太守八味散（同上）

〔组成〕天门冬56克 干地黄37克 桂心 茯苓各37克 菖蒲 五味子 远志 石苇各28克。

〔制服〕上八味治下筛，或酒或水于饭前服6克。

〔效用〕“服30日，力倍；60日，气力强，志意足”。

（8）治健忘方（同上）

〔组成〕天门冬 远志 茯苓 干地黄等分。

〔制服〕上四味末之，蜜丸如梧桐子大，酒服20丸，一日三次。以后逐渐加至30丸，常服之勿绝。

〔效用〕主治健忘。

（9）治好忘久服聪明益智方（同上）

〔组成〕龙骨 虎骨 远志各等份。

〔制服〕上三味治下筛，饭后服6克，一日二次。

〔效用〕 主治好忘，久服聪明益智。

(10) 治心昏塞多忘喜误方（同上）

〔组成〕 蜘蛛网。

〔制服〕 农历七月七日取蜘蛛网，著衣领中，勿令人知。

〔效用〕 主治心昏塞，多忘喜误。

(11) 正禅方

见药饵延龄法中。

(12) 菖蒲延年益智方

见药饵延龄法中菖蒲方。

(13) 补心治遗忘方（《千金翼方·中风上》）

〔组成〕 菖蒲 远志去心 茯苓 人参 通草 石决明  
各等份。

〔制服〕 上六味治下筛，饭后开水或酒服 6 克，一日一次。

〔效用〕 主治心气虚损、善忘。

(14) 槐实益心智方（同上）

〔组成〕 槐子 59440 毫升。

〔制服〕 贮于新瓦盆中，用井花水渍之，令淹合，密封七日，去黄皮，换置新盆，仍以水渍，密封二七（14）日，去其黑肉，选取色黄鲜者，随药多少放置小盆中，以密布封盆口，放入马粪中三七（21）日，取出捣丸，如梧桐子大，一日服三丸。大月加服三丸，小月减服三丸。服药前先斋戒二七（14）日。

〔效用〕 服“三十日有验，百日日行二百里，目明视见表里，白发更生，齿落再生，面皱却展，日记千言，寻本知末”。又“除六十四种风，去九漏冷症癖、虫毒”等。

(15) 开心肥健方 (同上)

〔组成〕 人参 187克 大猪肪 8枚

〔制服〕 捣参为散，煎肪取凝。每服以人参一份，猪脂十份与酒 297 毫升和服。

〔效用〕 “一百日骨髓充溢，日记千言，身体润泽”。又“去热风、冷风、头心风等。

(16) 镇心省睡益智方 (同上)

〔组成〕 远志去心，1865克 益智仁 菖蒲 各298克。

〔制服〕 上三味治下筛，以淳糯米酒服 6 克，百日显效。

〔效用〕 镇静心神、益智、减少睡眠。

(17) 止睡方 (同上)

〔组成 I〕 龙骨 虎骨炙 龟甲炙。

〔制服 I〕 上三味治下筛，开水服 6 克，一日二次，以睡定为止。

〔组成 II〕 麻黄去节 白术 各187克 炙甘草 37克。

〔制服 II〕 上三味治下筛，饭后开水冲服 6 克，一日三次。

〔效用〕 主治多睡，精神不振。

## 十一、健美养生法

健美是指人的体质达到了健美指标，以及在健康基础上的体型肤色美。健美养生是从健与美的角度出发，达到延年益寿目的一种养生方法。

所谓健美，必须符合以下六个方面的条件：体型美，体质美，强壮美，肤色美，姿势美，行为美。关于体质、强壮、

姿势和行为四方面的健美，孙氏前面的多种养生方法都有作用。下面着重介绍孙氏在体型（包括头发等外形）和肤色方面的健美养生方法。

体型和肤色的健美，不能脱离身心的健康。所以孙氏的其它养生方法，也有健美体型和肤色的作用。这里着重介绍孙氏针对体型和肤色所应用的药物健美法。

### （一）体型健美方

隋唐之际，人们的健美标准在于肥健。为了达到体型美，孙氏《千金翼方》载有“开心肥健方”多首，服之可使人身体肥健，皮肤润泽。方见“健脑益智法”中。

### （二）健发美髻方

发须生长于头面，是体型的一个重要组成部分。孙氏在发须保健用药方面有丰富的经验，《千金要方·心脏》、《千金要方·七窍病上》和《千金翼方·妇人一》等卷中不仅收载了健美发须和洗染发须的药方10余首外，而且收载了43首治疗各种发须病的药方。这里介绍与健美养生有关的10首药方。

#### 1. 令白发还黑方（《千金要方·心脏》）

方1. 乌麻九蒸九曝末之，以枣膏丸，久服之佳。

方2. 陇西白芷 旋复花 秦艽各594毫升 桂心30克  
上四味治下筛，以井花水服6克，一日三次，30日白发还黑。禁房室。

#### 2. 发黄方（同上）

方1. 腊月猪脂和羊屎灰、蒲灰等分封头，三日一换。

方2. 大豆2972毫升 酢浆水11888毫升，煮取2972毫升洗发。

方3.剪爪甲搔头令毛孔稍微出血，然后以蜜涂之，生黑发。

### 3.鬓发黄赤方（同上）

烧梧桐作灰，用乳汁和，涂敷鬓并肤肉，鬓发即黑。

### 4.染须发方（同上）

方1.胡粉<sub>112</sub>克 石灰<sub>224</sub>克，绢筛，文火熬令黄

上二味以榆皮作汤和之，如粉，先用皂荚汤洗发令极净，不得令有腻气，曝干。夜即以药涂发上，令均匀，用桑叶裹发一夜，早起取醋浆热暖三遍，洗净头发，又以醋泔热暖洗发。取生胡麻苗，捣取<sub>1783</sub>毫升，和水煮一二沸，净滤以濯发。然后又用油汤濯之，百日黑如漆。

方2.生油渍乌梅，常用敷头，良。

方3.黑椹水渍之，涂发令黑。

方4.用盐汤洗头发后，敷以生麻油和蒲苇灰。

### （三）肤色健美方

作为健美养生法的肤色健美，孙氏特别重视颜面和手指皮肤的健美。所以，《千金》二方中称美容方药为面药，集中收载于《千金要方·七窍病面药》和《千金翼方·妇人面药》两篇中，详细介绍了13首内服方药和72首外用方药的组成、剂型、制法、使用、疗效和禁忌等，内容非常丰富。

由于孙氏的美容药方剂型多样，制法各异，用药广泛，不适宜个别配制，故从略。

## 十二、五官保健法

关于五官保健和医疗，孙氏既在《千金》二方中分别列

有专篇论述，又在其它养生保健著述中作了记载。这里仅就五官保健方法和药物作一介绍。

### （一）眼保健法

孙氏非常注意保护视力，强调要从饮食、起居等方面调摄、保养眼睛。“凡人少时不自将慎，年至四十，即渐眼昏。若能依此慎护，可得白首无他”，并提出了“丧明之本”，

“伤目之媒”及“瞑目之术”。孙氏说：“生食五辛，热接饮食，热餐面食，饮酒不已，房室无节，极目远视，数看日月，夜视星火，夜读细书，月下看书，抄写多年，雕镂细作，博弈不休，久处烟火，泣泪过多，刺头出血过多，右十六件，并是丧明之本，养性之士宜熟慎焉。又有驰骋田猎，冒涉风霜，迎风追兽，日夜不息者，亦是伤目之媒也。恣一时之浮意，为百年之痼疾，可不慎欤”？“所以，人年四十以去，常须瞑目，勿顾他视。非有要事，不宜辄开。此之一术，护慎之极也。其读书博弈等过度患目者，名曰肝劳。若欲治之，非三年闭目不视，不可得差。徒自泻肝及作诸治，终是无效”。

此外，还要注意睡眠。“勿枕冷石铁物”，否则，“令人目暗”。对于50岁以上视力衰退者，应服补肝药饵，以推迟视觉器官的衰老。处方如下：

#### 1. 神曲丸（《千金要方·七窍病上》）

〔组成〕神曲149克·磁石75克 光明砂37克

〔制服〕上三味治下筛，炼蜜为丸如梧桐子大，每日三次，每次三丸。

〔效用〕常服益眼力，百岁可读注书。

#### 2. 补肝方（亦名瓜子散方、十子散方，出处同上）

〔组成〕冬瓜子 青相子 茺蔚子 枸杞子 牡荆子



蒺藜子 菟丝子 芜菁子 决明子 地肤子 柏子仁各120克 牡桂75克 蕤仁60克 细辛20克 蔓奥根75克 车前子37克

〔制服〕上药治下筛，饭食用酒服6克，一日二次。

〔效用〕治目漠漠不明，神验。

### 3.补肝丸（同上）

〔组成〕菁相子 桂心 亭历子 杏仁 细辛 充蔚子 枸杞子 五味子各37克 茯苓 黄芩 防风 地肤子 泽泻 决明子 麦门冬 蕤仁各47克 车前子 菟丝子各1320毫升 干地黄75克 兔肝一具

〔制服〕上药治下筛，蜜丸如梧桐子大，每服20丸，一日二次，逐渐加至30丸。

〔效用〕治目暗。

### 4.补肝散（同上）

方1.〔组成〕青羊肝一具，炙干为末 决明子297毫升 蓼子60毫升，熬令香

〔制服〕上三味治下筛，饭后用粥饮6克，一日二次。逐渐加至18克。

〔效用〕治目失明漠漠。能一岁服之，可夜读细书。

方2.〔组成〕细辛 钟乳粉炼成者 茯苓 云母粉炼成者 远志 五味子等份

〔制服〕上药治下筛，用酒服0.6克，一日三次，逐渐加至2克。

〔效用〕治30年失明。

方3.〔组成〕芜菁子1783毫升

〔制服〕以清酒1783毫升煮芜菁子，令熟，曝干，治下

筛，以井花水和服 6 克，逐渐加至 18 克。可少作服之。水煮酒服亦可。

〔效用〕令人充肥，明目洞视。

方4.〔组成〕胡麻<sub>5944</sub>毫升

〔制服〕蒸30遍，治下筛，每日酒服<sub>594</sub> 毫升。

〔效用〕同上。

方5.〔组成〕小黑豆

〔制服〕每日空心各服二七（14）粒。

〔效用〕同上。

方6.〔组成〕蔓菁花

〔制服〕三月三日采，阴干治下筛，空心井花水服 6 克。

〔效用〕久服长生明目，可夜读细书。

方7.〔组成〕地肤子<sub>5944</sub>毫升，阴干末之 生地黄<sub>7124</sub>克，捣取汁

〔制服〕以地黄汁和散，曝干更为末，酒服 6 克，一日二次。

〔效用〕明目，治男子五劳七伤。

方8.〔组成〕白瓜子<sub>4161</sub>毫升

〔制服〕绢袋盛瓜子，入沸汤中三遍，曝干，以酢<sub>2972</sub>毫升浸一宿，曝干，治下筛，酒服 6 克，一日三次。

〔效用〕百日目明，夜写细书。

5.明目令发不落方（《千金要方·七窍病上》）

〔组成〕槐子

〔制服〕（1）纳新瓮中封口，三七（21）日取出洗去皮取子，从月一日服一枚，二日二枚，依此一月服165枚，

一年服1980枚。小月减60枚。身体怕冷者勿服。（2）牛胆汁渍槐子，阴干百日，食后各一枚。

〔效用〕主补脑。早服之，发不白，好颜色，长生益寿。牛胆渍者，服之“10日身轻，30日白发再黑，至百日通神”。

### （二）耳保健法

孙氏的耳保健法主要在于保养和锻炼两方面。他说：“养性之士，……耳不极听”，“养老之要，耳无妄听”。极听，妄听不仅损害听觉能力，而且扰乱心神，耗伤精气，甚至导致脏腑功能失调，影响身体健康。为了增强耳的听觉功能，防止和推迟听力衰退，孙氏主张坚持做鸣天鼓、按摩牵拉耳廓等导引按摩方法。他说：“清旦初起，以左右手摩交耳，从头上挽两耳又引发，则面气通流。如此者令人头不白，耳不聋”。《养生铭》、《枕上记》也有“亥寝鸣云鼓”，“撞动景阳钟”等健耳健脑法。

### （三）口齿保健法

注意口腔卫生，保护牙齿，从小养成良好的卫生习惯，对健康长寿十分有益。孙氏的口齿保健方法有以下几种：

1.勤漱口：漱口是口腔保健的基本措施，具有清除口中浊气糟粕、清洁口齿的作用。孙氏采用的漱口方法有二种：一是以津漱口，细细咽下，即清洁口腔，又保津益脏，强身健体。《养生铭》就有“寅兴漱玉津”的要求，把以津漱口作为一天的开始功课。二是以水漱口。《千金要方·养性》说：“食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香”。

此外，为了保持口齿卫生，孙氏强调热食后不能以冷酢浆漱口。否则，“令人口气常臭，作龋齿病”。

2.常叩齿：经常叩齿，可以坚固牙齿，预防和治疗齿痛、

齿落等病症。孙氏《卫生歌》要求“齿宜常叩”。《枕上记》提出每次“叩齿三十六”下。

3. 盐汤揩齿叩齿：《千金要方·七窍病下》说：“旦以一捻盐纳口中，以暖水含，揩齿及叩齿百遍，为之不绝，不过五日，口齿即牢密”。

此外，对于患有口疮和齿病者，要禁食“油、面、酒、酱、酸酢、咸、膩、干枣”等物，病“差后仍慎之”。

### 十三、妇幼保健法

关于妇女和胎儿的保健养生，孙氏特别重视孕期。认为，孕期母子相关，对养母、养子，均很重要。他说：“儿在胎，日月未满，阴阳未备，脏腑骨节皆未成足。故自初讫于将产，饮食居处，皆有禁忌”。因此，“妊娠三月”以后，应“居处简静，割不正不食，席不正不坐，弹琴瑟，调心神，和情性，节嗜欲，庶事清静，生子皆良，长寿忠孝，仁义聪惠，无疾。斯盖文王胎教者也”。为了保证母子健康，使孕妇有所遵循，孙氏引用北齐徐之才的逐月养胎方。对孕妇的情志、饮食、衣着、起居、洗浴、户外活动、娱乐等方面的卫生保健都按月做出了规定：一月“饮食精熟，酸美受御，宜食大麦，无食醒辛，是谓才正。……不为力事，寝必安静，无令恐畏”。二月，“无食辛臊，居必静处，男子勿劳，百节皆病，是为胎始结。……当慎护惊动也”。三月“欲子美好，数视璧玉；欲子贤良，端坐清虚，是谓外象而内感者也。……无悲哀思虑惊动”。四月，“食宜稻粳，羹宜鱼雁，是谓盛血气，以通耳目，而行经络。……当静形体，和心志，节饮食”。五月，

“卧必晏，起沐浴浣衣，深其居处，厚其衣裳。朝吸天光以避寒殃。其食稻麦，其羹牛羊，和以茱萸，调以五味，是谓养气，以定五脏。……无大饥，无甚饱，无食干燥，无自炙热，无劳倦”。六月，“身欲微劳，无得静处。出游于野，数观走犬及视走马。食宜鸷鸟猛兽之肉，是谓变腠理，纫筋，以养其力，以坚背膂。……调五味，食甘美，无大饱”。七月，“劳身摇肢，无使静止。动作屈伸，以运血气。居处必燥，饮食避寒。常食稻粳，以密腠理，是谓养骨而坚齿。……无大言，无号哭，无薄衣，无洗浴，无寒饮”。八月，“和心静息，无使气极，是谓密腠理而光泽颜色。……无食燥物，无辄失食，无忍大起”。九月，“饮醴食甘，缓带自持而待之。是谓养毛发，致才力。……无处湿冷，无著灸衣”。十月，“但俟时以生”。

婴幼儿保健，主要分两个阶段。孙氏认为，婴幼儿时期（1～5岁）的保健，全靠父母调养。所谓“生民之道，莫不以养小为大”。为了保障婴幼儿的健康，乳母应形色健康，无胡臭、癭、瘰、气嗽等疾，并使婴幼儿寒温饥饱适宜。少年时期（6～15岁），始得自养其生。孙氏说：“所患人少年时不知道，知道亦不能信行之。至老乃知道，便以晚矣，病难调矣”。又说：“人之在生多诸难遭，兼少年之时，乐游驰骋，情敦放逸，不至于道。攸然白首，方悟虚生，终无所益”。自养之法，全在谨慎防损，不图一时之浮意，免致终身之伤害。所谓“年少壮而能行道者，得仙速矣”。行道各法，具见上述。

#### 十四、老年养生法

孙氏非常重视老年养生，极力批驳世俗“人年老有疾者不疗”的谬行，认为尽管“人年五十以上阳气日衰，损与日至”。但若能“晚而自保，犹得延年益寿”。因此，孙氏主张通过将息节度，食养药饵，调身按摩，导引行气等方法使老人达到健康长寿，以享尽天年。其养生延年方法已略述于前，下面，着重介绍孙氏老年养生法的要点。

### （一）知之则强，恬愉为务

孙氏说：“人年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十体重耳目不聪明也；年六十阴痿，气力大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出”。所以，老年人要有自知之明，了解掌握自己的身体状况而慎于撙节，不能妄恣情欲，以速其老。消息得所者，形神有余；妄恣无常者，形神不足。“有余则耳目聪明，身轻体强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为之事，乐恬淡之味，能纵欲快志，得虚无之守。故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也”。

### （二）顺性养老，令其称心

《千金翼方·养性》说：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，妄前失后，兴居怠堕，……万事零落，心无聊赖，健妄瞋怒，情性变异，食饮无味，寝处不安”。而“老人之性，必持其老无有籍在，率多骄恣，不循轨度。忽有所好，即须称情”。孙氏告诉人们，对老人上述的各种变化，必须有所认识，切不可以为“大人老来恶性不可恣谏”而埋怨不已，要根据老人的生理、心理特点，“每起速称其所需，不得令其意负不快”。

此外，老少两代，由于经历、思想、观念等的差异，常有互不理解之处。为了不让老人不快，子女应该努力做到：

“口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人”。在老人面前要“常念善无念恶，常念生无念杀，常念信无念欺”，这些均为养老之要。

### （三）运动保健

孙氏提出：“人欲劳其形，百病不能成”，老人要“常须小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”，主张“食毕当行步踣踣”并指出“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，动摇肢节，导引行气，……不得安干其处以致雍滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣，能知此者，可得一、二百年”。

### （四）饮食调养

在老人饮食方面，孙氏的许多论点是非常正确的。他在《千金翼方》中说：“老人肠胃皮薄，多则不消”，故“食欲数而少，不欲顿而多”，每当“觉肚空，须索食，不得忍饥”。并告诫老人，“厨膳勿使脯肉过盈，即令俭约为佳”。这与我们现在所提倡的老年人要少吃多餐，量要少，质要好的观点是一致的。

### （五）药饵延年

孙氏认为，老人“年迈，力气稍微，非药不救”。所以，他提倡四十以上，即“须服补药；五十以上，四时勿阙补药，如此乃可延年，得养生之术耳”。其方具在药饵延龄法中。

### （六）起居处常

规律的生活，是保持内环境相对平衡，维持人体健康的重要途径，对老年人更为重要。孙氏非常重视养生实践中的起居调摄，使其遵循常制。其《千金》二方中，多处反复强调了起卧、生活、起居、行为等方面的养生要求，并指出老年起居养生的特殊性和重要性。内容详见起居处常法中。

## 十五、病后调养法

已病或时病新差，气血虚弱，经络空疏，若调理护养不当，势必加重病情或引起复发。所以，病后调养，是促进康复，养生延年的一个重要方面。孙氏既重视健康人的养生，又非常关心病人的养生，对病后调养提出了以下要求：

### （一）精神调养

孙氏在《千金翼方·中风下》卷中告诉人们，大病“差后，仍须将慎，不得同未病之前。当须绝于思虑，省于言语，为于无事，乃可永愈。若还同俗类，名利是务，财色为心者，幸勿苦事医药，徒劳为疗耳”。

### （二）饮食调适

《千金要方·伤寒下》说：“新病差后，但得食糜粥，宁少食令饥，慎勿饱，不得他有所食，虽思之勿与之也。引日转久，可渐食羊肉白糜若羹汁雉兔鹿肉，不可食猪狗肉”。“凡热病新差及大病之后，食猪肉及羊血肥鱼油腻等，必当大下利，医所不能治也，必至于死。若食饼饵粢黍饴哺鲙炙枣栗诸果物脯脩及坚实难消之物。胃气尚虚弱，不能消化，必更结热。适以药下之，则胃气虚冷，大利难禁。不下之必死，下之复危，皆难救也。热病及大病之后，多坐此死，不可不慎也”。可见，孙氏对病后的饮食调养有相当研究和丰富的经验。

### （三）起居谨慎

《千金要方·伤寒下》说：“新病后当静卧，慎勿早起梳头、洗面。非但体劳，亦不可多言语用心使意劳烦，凡此



皆令人劳复”。

值得一提的是，孙氏在劳复篇中，用督邮顾子献、士大夫盖正和另一士大夫新病差后犯房劳而死的事实告诉人们：病变初复，应“慎勿劳事。余劳尚可，女劳则死”。尽管有些患者病后体力尚可，能耐日常操劳，但于房室应以慎为妙。至于病复后需要多长的时间调养方能进行房事，需视各人的身体状况而定。一般而言，孙氏认为“新差未滿百日，气力未平复而以房室者，略无不死”。可见病后起居调摄的重要。

一、卫生歌 (1)

天地之间人为贵，头象天兮足象地。  
父母遗体宜保之，箕畴五福(2)寿为最。  
卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。  
三者若还有一焉，须防损失真元气。  
欲求长生先戒性，火不出兮神自定(3)。  
木还去火不成灾(4)，人能戒性方延命。  
贪欲无穷亡(5)却精，用心不已走元神。  
劳形散尽中和气，更复和(6)能(7)保此身。  
心若太费费则竭，形若太劳劳则怯(8)。  
神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。  
世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。  
心正意诚(9)思虑除，顺理修身去烦恼。  
春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲(10)。  
秋咽定收金肺润，冬吹肾水得平安(11)。  
三焦嘻却除烦热，四季常(12)呼脾化餐。  
切忌出声闻口耳，其功尤胜保身(13)丹。  
发宜多梳气宜炼，齿宜频叩津宜咽。

子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。  
春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。  
夏要增辛减却苦，秋辛可省便加酸。  
季月可咸甘略戒，自然五脏保平安。  
若能全减身康健，滋味偏多无(14)病难。  
春寒莫放绵衣薄，夏月汗多需换着。  
秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。  
惟有夏月难调理，内有伏阴忌凉水。  
瓜桃生冷宜少餐，免致秋来成疟痢(15)。  
心旺肾衰色宜忌(16)，养肾固精当节制(17)。  
常令充实勿空虚，日食须当去油腻。  
太饱伤神饥伤胃，太渴伤血并伤气。  
饥餐渴饮勿太过，免致膨亨伤心肺。  
醉后强饮饱强食，未有此身不成疾。  
人资饮食以养身，去其甚者自安适。  
食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨。  
夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。  
饮酒可以陶情性(18)，太饮过多防有病。  
肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命。  
慎勿将盐去点茶，分明引贼入其家。  
下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。  
坐卧防风吹脑后(19)，脑内入风人不寿。  
更兼醉饱卧风中，风入五内(20)成灾咎。  
雁有序兮犬有义，黑鱼(21)朝北知臣礼。  
人无礼义反食之，天地神明俱不喜。  
养体须当节五辛，五辛不节损元神。

莫教引动虚阳发，精竭容枯疾病侵(22)。  
不问在家并在外，若遇迅雷风雨大(23)，  
急须端肃敬天威，静室收心宜谨戒(24)。  
恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休！  
放宽些子自家富，免致中年早白头。  
顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧！  
思量无以报深(25)恩，早暮焚香谢天地。  
身安寿永事如何？胸次平夷积善多。  
惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

---

〔注〕（1）《道藏》、《寿世青编》均称“孙真人卫生歌”，本文据涵芬楼影印明正统本《道藏》。

- （2）《续道藏·长生诠经》作“洪范九畴”。
- （3）《续道藏·长生诠经》作“心自足”。
- （4）《续道藏·长生诠经》、《寿世青编》均作“灰”。
- （5）《续道藏·长生诠经》、《寿世青编》均作“忘”。
- （6）《寿世青编》作“何”。
- （7）《续道藏·长生诠经》为“更仗何因”。
- （8）《寿世青编》为“歇”。
- （9）《寿世青编》为“心诚意正”。
- （10）《修真十书》引作“阑”。
- （11）《修真十书》本句引作“肾吹唯要坎中安”。
- （12）《修真十书》引作“长”。
- （13）《寿世青编》、《修真十书》均引作“神”。
- （14）《寿世青编》引作“多”。
- （15）《寿世青编》此句下有“君子之人守斋戒”一句。
- （16）《寿世青编》引作“宜切记”。

- (17) 《寿世青编》无此句。
- (18) 《寿世青编》引作“性情”。
- (19) 《寿世青编》引作“切防脑后风”。
- (20) 《寿世青编》引作“才一入”。
- (21) 《寿世青编》引作“鲤”。
- (22) 《寿世青编》引作“神枯定丧身”。
- (23) 《寿世青编》引作“至”。
- (24) 《寿世青编》引作“需少避”。
- (25) 《寿世青编》引作“洪”。

〔按〕卫生歌是孙思邈养生长寿理论和方法的概括和总结。全文开章明义，首先强调了养生长寿的重要意义，接着指出了养生长寿的要点，然后分别论述了形神兼备、精气并重的养生长寿观，叙述了练气、导引、按摩、散步等养生长寿法，指出了四时、饮食、起居、衣着、道德等方面的调摄养生问题。最后，提醒人们，要想“身安寿永”，就应该认真研究和实践卫生歌中的要求，并经常处于一种恬愉和善，爱身惜气的心身状态，养成乐做好事的品行。

## 二、养生铭(1)

怒甚偏伤气，思多太损神；  
 神疲心易役，气弱病相(2)侵(3)。  
 勿被(4)悲欢极，当(5)令饭(6)食均；  
 再三防夜醉，第一戒晨嗔。  
 亥寝鸣云(7)鼓，寅(8)兴漱玉津；  
 妖邪(9)难犯己，精气自全身。

若要无诸病，常当节五辛；  
安神宜且乐，惜气保和纯。  
寿夭休论命，修行本在人；  
若能遵此理，平地可朝真。

---

注：（1）《海上方》、《医说》、《寿世青编》均称“孙真人养生铭”，《遵生八笺》称“孙真人铭”，本文据《海上方》。

（2）《寿世青编》引作“来”。

（3）《医说》、《遵生八笺》引作“紫”。

（4）《医说》、《遵生八笺》、《寿世青编》均引作“使”。

（5）《寿世青编》引作“常”。

（6）《医说》、《遵生八笺》、《寿世青编》均引作“饮”。

（7）《寿世青编》引作“天”。

（8）《遵生八笺》、《寿世青编》均引作“晨”。

（9）《遵生八笺》引作“神”。

〔按〕养生铭是孙思邈卫生歌的精练和高度概括，故可以碑之金石，铭于座右，更便于书绅三复。全文分五段，共二十句，指出了养生三戒——怒、欲、醉和饮食、导引以及精神养生，最后强调长寿的关键，在于个人能否重视养生并进行养生实践。百字之铭，易知易从。

### 三、保生铭<sup>（1）</sup>

人若<sup>（2）</sup>劳于形，百病不能成。  
饮酒忌<sup>（3）</sup>大醉，诸疾自不生。  
食了行百步，数将<sup>（4）</sup>手摩肚。

睡不苦高枕，唾涕不远顾<sup>(5)</sup>。  
寅丑日剪甲，理发须<sup>(6)</sup>百度。  
饱则<sup>(7)</sup>立小便，饥乃<sup>(8)</sup>坐旋溺。  
行坐莫<sup>(9)</sup>当风，居处<sup>(10)</sup>无小隙。  
向北大小便，一生昏幕幕。  
日月固然忌，水火仍畏避<sup>(11)</sup>。  
每夜洗<sup>(12)</sup>脚卧，饱食终无益。  
忍辱为上乘，谗言断亲戚<sup>(13)</sup>。  
思虑最伤神，喜怒伤和息<sup>(14)</sup>。  
每去鼻中毛，常习不唾地。  
平明欲起时，下床先左脚，  
一日免<sup>(15)</sup>灾咎<sup>(16)</sup>，去邪兼辟恶。  
但<sup>(17)</sup>能七星步，令人长寿乐。  
酸味伤干筋<sup>(18)</sup>，辛味损<sup>(19)</sup>正气。  
苦则损干心，甘则伤其志<sup>(20)</sup>。  
咸多促人寿，不得偏耽嗜。  
春夏任宣通<sup>(21)</sup>，秋冬固阳事。  
独卧是守真，慎静最为贵。  
财帛<sup>(22)</sup>生有分，知足将为利。  
强知是大患，少欲终无累。  
神气自然存，学道须终始<sup>(23)</sup>。  
书于壁户间<sup>(24)</sup>，将用<sup>(25)</sup>传君子。

---

〔注〕（1）《道藏》称“保生铭”，《医说》称“真人养生铭”；  
本文据涵芬楼影印明正统本《道藏》。

（2）《医说》为“欲”。

- (3) 《医说》为“勿”。
- (4) 《医说》为“以”。
- (5) 《医说》无此二句。
- (6) 《医说》为“头发梳”。
- (7) 《医说》为“饥即”。
- (8) 《医说》为“饱即”。
- (9) 《医说》为“行处勿”。
- (10) 《医说》为“止”。
- (11) 《医说》无此四句。
- (12) 《医说》为“遇夜濯”。
- (13) 《医说》无此二句。
- (14) 《医说》为“最伤气”。
- (15) 《医说》为“无”。
- (16) 《医说》为“殃”。
- (17) 《医说》为“如”。
- (18) 《医说》此句下有：“苦味伤于骨，甘即不益肉”。
- (19) 《医说》为“辛多败”。
- (20) 《医说》无此二句。
- (21) 《医说》为“少施泄”。
- (22) 《医说》为“钱财”。
- (23) 《医说》为“神静自常安，修道宜终始”。
- (24) 《医说》为“壁屋中”。
- (25) 《医说》为“用”。

〔按〕“保生铭”是孙思邈卫生歌的提炼和补充，它除了论述养生要点和饮食、导引、精神等养生问题外，特别强调将养生贯串于日常生活中，如劳动、洗浴、睡眠、性生活和环境卫生等，注意在日复一日的生活细节中保养生命。



#### 四、枕上记 (1)

侵晨一碗粥，夜饭莫教足。  
撞动景阳钟，扣齿<sup>(2)</sup>三十六。  
大寒与大热，且莫贪色欲。  
醉饱莫行房，五脏皆翻覆。  
艾火漫烧身，争如独自宿。  
坐卧莫当风，频于暖处浴。  
食饱行百步，常以手摩腹。  
莫食无鳞鱼，诸般禽兽肉；  
自死兽与禽，食之多命促。  
土木为形象，求之有恩福。  
父精母血生，那忍分南北。  
惜命惜身人，六白光如玉。

---

注 (1) 《海上方》称“孙真人枕上记”，本文据《海上方》。

(2) 扣齿：当作“叩齿”。

按：“枕上记”是孙思邈家庭生活养生的床头铭，它论述了从侵晨到夜宿一日中的饮食、导引、按摩、运动等养生方法和注意事项，提倡素食、自宿和佛家的不杀生主张。

#### 五、谨疾箴<sup>(1)</sup>

凡人富贵名利勿强求之，而况此身父母之所遗；才情意气勿争竞之，而况此身妻子之所仰。身之柔脆，非木与石。

伤之七情，报以百疾。疾之既来，有术奚施？疾之未来，有术不知。我明告子，子尚听之。色之悦目，惟男女之欲，思所以远之如脱桎梏；味之爽口，惟饮食之欲，思所以禁之如畏鸩毒。多言则伤气，欲养气者言不费；多思则损血，欲养血者思不越。忧不可积，乐不可纵，形不可太劳，神不可太用。凡此数言，终身宜诵。

---

〔注〕（1）《静耘斋集验方》称“孙真人谨疾箴”，本文据《静耘斋集验方》。

〔按〕“谨疾箴”是孙思邈预防疾病、保养生命的一些规戒。箴文认为，名利才气等身外之物都可以抛弃，难道不能为父母之遗体、妻子之仰身的一己健康而断除七情六欲、劳损诸伤吗？指出要维护健康，首先要预防疾病发生，掌握好治未病的技术：远色欲，节饮食，言不费，思不越，忧不积，乐不纵，形不过劳，神不过用。这些微言要旨，应终身诵记奉行。

## 六、摄养论（1）

正月，肾气受病，肺脏气微，宜减咸酸，增辛味，助肾补肺，安养胃气。勿冒冰冻，勿极温暖。早起夜卧，以缓形神。勿食生葱，损人津血。勿食生蓼，必为症痼，面起游风。勿食蛰藏之物，减折人寿。勿食虎、豹、狸肉，令人神魂不安。

二月，肾气微，肝当正旺。宜减酸增辛，助肾补肝。宜静隔，去痰水，小泄皮肤微汗，以散玄冬蕴伏之气。勿食黄

花菜、陈醋，茺发痼疾。勿食大小蒜，令人气壅，关膈不通。勿食葵及鸡子，滞人血气沍精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。

三月，肾气已息，心气渐临，木气正旺。宜减甘增辛，补精益气。慎避西风，散体缓形，使性安泰。勿专杀伐，以顺天道。勿食黄花菜、陈醋，茺发症痼，起瘟疫。勿食生葵，令人气胀，化为水疾。勿食诸脾，脾神当王。勿食鸡子，令人终身昏乱。

四月，肝脏已病，心脏渐壮。宜增酸减苦，补肾助肝，调胃气。勿暴露星宿，避西北二方风。勿食大蒜，伤神魂，损胆气。勿食生薤，令人多涕唾，发痰水。勿食鸡、雉肉，令人生痈疽，逆元气。勿食鱗鱼，害人。

五月，肝脏气休，心正旺。宜减酸增苦，益肝补肾。固密精气，卧起俱早。每发泄，勿露体星宿下，慎避北风。勿处湿地，以招邪气。勿食薤韭，以为症痼，伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉，令人神气不安。

六月，肝气微，脾脏独王。宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨。慎东风，犯之令人手足瘫痪。勿用冷水浸手足，勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人气壅。

七月，肝心少气，肺脏独王。宜安宁情性，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。无冒极热，勿恣凉冷，无发大汗，勿食茱萸，令人气壅。勿食猪肉，损人神气。

八月，心脏气微，肺金用事。宜减苦增辛，助筋补血，以养心肝。无犯邪风，令人骨肉生疮，以为疔痢。勿食小蒜，伤人神气，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，经年不差。勿食鸡雉肉，损人神气。

九月，阳气已衰，阴气大盛。暴风数起，切忌贼邪之风。宜减苦增咸，补肝益肾，助脾资胃。勿冒风霜，无恣醉饱。勿食莼菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜蔬菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化为水病。勿食犬肉，减算天寿。

十月，心肺气弱，肾气强盛。宜减辛苦，以养肾脏。无伤筋骨，勿泄皮肤。勿妄针灸，以其血涩，津液不行。勿食生椒，损人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊猪肉、莼菜，衰人颜色。

十一月，肾脏正旺，心肺衰微。宜增苦味，绝咸，补理肺胃。勿灸腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风；犯之，令人面肿，腰脊强痛。勿食猪肉，伤人神魂。勿食螺蚌、蟹、鳖，损人元气，长尸虫。勿食经夏醋，发头风，成水病。勿食生菜，令人心痛。

十二月，土当王，水气不行。宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。勿冒霜露，勿泄津液及汗，勿食葵，化为水病。勿食薤，多发痼疾，勿食鼃鳖。

〔注〕（1）《道藏》称“孙真人摄养论”，本文据涵芬楼影印明正统本《道藏》。

〔按〕“摄养论”是孙思邈根据一年十二月的气候变化和人体脏气的盛衰变化提出的饮食调剂和起居宜忌养生理论和方法。关于饮食调剂，着重指出根据脏气消长盛衰调剂五味多少和应该禁食的物品两个方面。此外，论中特别指出了冬月“勿泄津液及汗”，谨慎针灸治疗。

## 七、存神炼气铭（1）

夫身为神气之窟宅。神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子。神气若俱，长生不死。

若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海。气海充盈，心安神定。定若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道源，自然成圣。气通神境，神通慧命。命住身存，合于真性。日月齐龄，道成究竟。

依铭炼气：欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田。摄心静虑，气海若具，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成。初入五时，后通七候。神灵变化，出没自在，峭壁千里，去住无碍。

气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然回颜驻色，变体成仙。隐显自由，通灵百变，名曰度世，号曰真人。天地齐年，日月同寿。

此法不服气，不咽津，不辛苦。要吃但吃，须休即休。自由自在，无阻无碍。五时七候，入胎定观。

夫学道之人，入有五时。第一时：心动多静少。思缘万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心也。

第二时：心静少动多。摄动入静，心多散逸，难可制状，摄之勤策，追道之始。

第三时：心动静相半。心静似摄，心常静散相半。用心勤策，渐见调熟。

第四时：心静多动少。摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。

第五时：心一向纯静。有事无事，触亦不动。由摄心熟，坚散准定。从此以后，处显而入七候。任运自得，非关作矣。

第一候：宿疾并销，身轻心畅。停心入内，神静气安。四大适然，六情沉寂。心安悬境，抱一守中。喜悦日新，名为得道。

第二候：超过常限，色返童颜。形悦心安，通灵彻视。移居别郡，拣地而安。邻里知人，勿令旧识。

第三候：延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在。青童侍卫，玉女歌扬。腾蹶烟霞，绿云捧足。

第四候：炼身成气，气绕身光，名曰真人，存亡自在。光明自照，昼夜常明。游诸洞宫，诸仙侍立。

第五候：炼气为神，名曰神人。变通自在，作用无穷。力动乾坤，移山竭海。

第六候：炼神合色，名曰至人。神即通灵，色形不定。对机施化，应物现形。

第七候：身超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境。圣贤集会弘演至真。造化通灵，物无不达。修行至此，方到道源。万行休停，名曰究竟。

今时之人，学道日浅，曾无一候，何得通灵？理守愚情，保持秽质。四时迁运，形妄色衰。体谢归空，称为得道。谬矣此胎，息定观是。

留神驻形之道，术在口诀，不书于文。有德至人，方遇此法。细详留意，必获无疑。贤达之人，逢斯圣矣。

---

〔注〕（1）本文据涵芬楼影印明正统本《道藏》。

〔按〕“存神炼气铭”是孙思邈气功养生的代表作。它详细论述了神气对神心健康的作用，并精辟地阐明了神与气之间的辩证关系，在此基础上，提出了学道炼气安神的练功方法

和炼气入静的几个阶段及其不同功候上的应验。其中，有一些真切如实的写照，如“色返童颜，形悦心安”，“光明自照，昼夜长明”。至于“飞行自在”，“作用无穷”，“身超物外”一类说法，则仅仅是一种主观愿望而已。铭文最后指出，世人浅尝辄止，妄曰得道的不良风气，对今天的气功锻炼活动有重要的借鉴意义。

## 八、内丹四言古诗(1)

取金之精，合石之液。列为夫妇，结为魂魄。一体混沌，两精感激。河车覆载，鼎候无忒。洪炉烈火，洪焰翕赫。烟未及黔，焰不假碧。如蓄扶桑，若藏霹雳。姹女气索，婴儿声寂。透出两仪，丽于四极。壁立几多，马驰一驿。宛其死矣，适然从革。恶黜善迁，情回性易。紫色内达，赤芒外射。熠若火生，乍凝血滴。号曰中还，退藏于密。雾散五内，川流百脉。骨变金植，颜驻玉泽。阳德乃敷，阴功乃积。南官度名，北斗落籍。

---

注(1) 《全唐诗》、《丹铅录》均称“四言古诗”，题目为编者加。

〔按〕“内丹四言古诗”是孙思邈论述内丹修炼的步骤以及修炼过程中的感觉和效应的一首诗。诗文除略去最初步（也是最简单和最为人知）的筑基功夫外，主要系统描述了炼精化气，炼气化神和炼神还虚三个阶段的修炼过程、感觉和效应。这首诗不仅是一份珍贵的气功内丹术文献，而且也是孙氏修炼养生活动和体验的真实写照。然而，正如著名中

医学家黄竹斋先生所说：“此诗调高词古，类魏伯阳《参同契》语，盖大道之宗也”。为了帮助读者理解和修炼，本书第五部分对诗文做了释义。

## （九）《千金要方》文选<sup>（1）</sup>

### （一）有病难愈之由<sup>（2）</sup>

晋宋以来，虽复名医间出，然治十不能愈五六，良由今人嗜欲太甚，立心不常，淫放纵逸，有阙摄养所致耳（《备急千金要方序》）。

### （二）天地之间人为贵

夫二仪之内，阴阳之中，唯人最贵。人者禀受天地中和之气，法律礼乐，莫不由人（《序例》）。

### （三）明目法

生食五辛，接热饮食，热餐面食，饮酒不已，房室无节，极目远视，数看日月，夜视星火，夜读细书，月下看书，抄写多年，雕镂细作，博弈不休，久处烟火，泣泪过多，刺头出血过多，右十六件，并是丧明之本，养性之士宜熟慎焉。又有驰骋田猎，冒涉风霜，迎风追兽，日夜不息者，亦是伤目之媒也。恣一时之浮意，为百年之痼疾，可不慎欲？

凡人少时不自将慎，年至四十，即渐眼昏。若能依此慎护，可得白首无他。所以，人年四十已去，常须瞑目，勿顾他视，非有要事，不宜辄开。此之一术，护慎之极也。其读书博弈等过度患目者，名曰肝劳。若欲治之，非三年闭目不视，不可得差。徒自泻肝及作诸治，终是无效（《七窍病上》）。

### （四）固齿法



每旦以一捻盐纳口中，以暖水含，揩齿及叩齿百遍。为之不绝，不过五日口齿即牢密（《七窍病下》）。

#### （五）人无一日不忧喜

论曰：《易》称天地变化，各正性命。然则变化之迹无方，性命之功难测。故有炎凉寒燠，风雨晦冥，水旱妖灾，虫蝗怪异，四时八节种种施化不同，七十二候日月运行各别，终其晷度，方得成年，是谓岁功毕矣。天地尚且如然，在人安可无事？故人生天地之间，命有遭际，时有否泰。吉凶悔吝，苦乐安危，喜怒爱憎，存亡忧畏。关心之虑，日有千条；谋身之道，时生万计，乃度一日。是故天无一岁不寒暑，人无一日不忧喜。故有天行瘟疫，病者即天地变化之一气也。斯盖造化必然之理，不得无之。故圣人虽有补天立极之德，而不能废之。虽不能废之，而能以道御之。其次有贤人善于摄生，能知撙节，与时推移，亦得保全（《伤寒上》）。

#### （六）自养生之要

论曰：凡人有少苦似不如平常，即需早道。若隐忍不治，冀望自差，须臾之间，以成固疾。小儿女子益以滋甚。若时气不和，当自戒勒；若小有不和，即须治疗。……痈疽疗肿，喉痹客忤，尤为其急。此自养生之要也（《伤寒上》）。

#### （七）五劳六极七伤<sup>（3）</sup>

曰：补方通治五劳六极七伤虚损。五劳，五脏病；六极，六腑病；七伤，表里受病。

五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰忧劳，四曰心劳，五曰疲劳。六极者，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰髓极，六曰精极。七伤者，一曰肝伤善梦，二曰心伤善忘，三曰脾伤善饮，四曰肺伤善痿，五曰肾伤善唾，

六曰骨伤善饥，七曰脉伤善嗽。凡远思强虑伤人，忧恚悲哀伤人，善乐过度伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒暄失节伤人。故曰五劳六极七伤也（《肾脏》）。

#### （八）不老药

论曰：彭祖云，使人丁壮不老，房室不劳损气力，颜色不衰者，莫过麋角（《膀胱病》）。

#### （九）房室不节生百病

论曰：凡人生放恣者众。盛壮之时，不自慎惜，快情纵欲，极意房中。稍至年长，肾气虚竭，百病滋生（《消渴、淋闭、尿血、水肿》）。

#### （十）摄养将息

论曰：夫禀形之类，须存摄养。将息失度，百病萌生（《疗肿、痈疽》）。

#### （十一）近求诸身

《神仙传》，有数十人皆因恶疾而致仙道何者？皆由割弃尘累，怀颖阳之风。所以非止差病，乃因祸而取福。故余所睹病者，其中颇有士大夫，乃至有异种名人，及遇斯<sup>(4)</sup>患，皆爱恋妻孥，系著心髓，不能割捨，直望药力，未肯近求诸身。若能绝其嗜欲，断其所好，非但愈疾，因兹亦可自致神仙（《痔漏》）。

#### （十二）资食以存生

仲景曰：人体平和，惟需好将养，勿妄服药。药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患。夫含气之类，未有不资食以存生。……

安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病。斯之二事，

有灵之所要也。若忽而不学，诚可悲夫。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工长年饵老之奇法，极养生之术也。……

黄帝问曰：谷之五味所主，可得闻乎？伯高对曰：夫食风者则有灵而轻举，食气者则和静而延寿，食谷者则有智而劳神，食草者则愚痴而多力，食肉者则勇猛而多嗔。……

五脏不可食忌法：多食酸则皮槁而毛夭，多食苦则筋急而爪枯，多食甘则肉痛而发落，多食辛则肉胝而唇褰，多食咸则脉凝泣而色变。

五脏所宜食法：肝病宜食麻、犬肉、李、韭；心病宜食麦、羊肉、杏、薤；脾病宜食稗米、牛肉、枣、葵；肺病宜食黄黍、鸡肉、桃、葱；肾病宜食大豆、黄卷、豕肉、栗、藿。……

是以毒药攻邪，五谷为养，五肉为益，五果为助，五菜为充。精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力，此之谓也。……

春七十二日，省酸增甘以养脾气；夏七十二日，省苦增辛以养肺气；秋七十二日，省辛增酸以养肝气；冬七十二日，省咸增苦以养心气。季月各十八日，省甘增咸以养肾气（《食治》）。

### （十三）养性

若长寿者九十年，只得三十六万时。百年之内，斯须之间。数时之活，朝菌蟪蛄不足为喻焉，可不自摄养而驰骋六情，孜孜汲汲，追名逐利，千诈万巧，以求虚誉，没齿而无厌。故养性者知其如此，于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡。所以没身不殆也。……

夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。

善养性者，则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年；德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。故夫子曰：善摄生者，陆行不遇虎凶。此则道德之祐也，岂假服饵而祈遐年哉！圣人所以药饵者，以救过行之人也。故遇者抱病数年而不修一行，缠痾没齿终无悔心。此其所以歧和长逝，彭聃永归，良有以也。

嵇康曰：养生有五难。名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼精华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦其亚欤。……

是以人之寿夭在于撙节。若消息得所，则长生不死；恣其情欲，则命同朝露也。……

抱朴子曰：一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。知治身则能治国也。夫爱其民，所以安其国；惜其气，所以全其身。民散则国亡，气竭则身死。死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾。医之于无事之前，不迫于既逝之后。夫人难养而易危也，气难清而易浊也。故能审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气，然后真一存焉，三一守焉，百病却焉，年寿延

焉。……

真人曰：虽长服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。仍莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿惛惛怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行。丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣。……

若夫人之所以多病，当由不能养性。平康之日，谓言常然，纵情恣欲。心所欲得，则便为之。不拘禁忌，欺罔幽明，无所不作。自言适性，不知过后一一皆为病本。……但能少时内省身心，则自知见行之中皆长诸病，将知四百四病身手自造，本非由天。……故有智之人，爱惜性命者，当自思念，深生耻愧，诫勒身心，常修善事也。……修心既平，又须慎言语。……言语既慎，仍节饮食。……饮食以调，时慎脱着。……脱着既时，须调寝处。……衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。故善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和，须知一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无燃烛行房（5）。暮常护气也

（《养性》）。

#### （十四）四时阴阳养生

凡气冬至起于涌泉，十一月至膝，十二月至股，正月至腰，名三阳成。二月至膊，三月至项，四月至顶，纯阳用事。阴亦仿此。故四月、十月不得入房，避阴阳纯用事之月也。每冬至日，于北壁下厚铺草而卧，云受元气。每八月一日以后，即微火暖足，勿令下冷，无生意。常欲使气在下，勿欲泄于上。春冻未泮，衣欲下厚上薄。养阳收阴，继世长生；养阴收阳，祸则灭门。故云冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳出汗。发泄阳气，有损于人也。又云冬日冻脑，春秋脑足俱冻，此圣人之常法也。春欲晏卧早起，夏及秋欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧而晏起，皆益人。虽云早起，莫在鸡鸣前；虽言晏起，莫在日出后。凡冬月忽有大热之时，夏月忽有大凉之时，皆勿受之。人有患天行时气者，皆由犯此也。即须调气息，使寒热平和，即免患也（《养性》）。

#### （十五）居处法

凡人居止之室，必须周密，勿令有细隙，致有风气得入。小觉有风，勿强忍之。久坐必须急急避之。久居不觉，使人中风。……

凡居家，常戒约内外长幼，有不快即须早道。勿使隐忍以为无苦。过时不知，便为重病，遂成不救。小有不好，即按摩掇捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问有事无事，常须日别踢脊背四肢一度。头项苦令熟踢，即风气时行不能著人。此大要妙，不可具论。……

凡人自觉十日以上康健，即须灸三数穴以泄风气。每日必须调气补泻，按摩导引为佳。勿以康健便为常然，常须安

不忘危，预防诸病也（《养性》）。

#### （十六）道不在烦

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱。心勿烦，形勿极，而兼之以导引、行气不已，亦可得长生，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之（《养性》）。

---

〔注〕（1）《备急千金要方》是孙思邈经过数十年的辛勤劳动，于公元652年写成的，是他的第一部医学巨著，也是我国现存最早的一部医学百科全书。文选据人民卫生出版社1982年9月出版的江户医学影北宋本《备急千金要方》，节录其有关养生长寿的论述。鉴于孙思邈的养生长寿方法已在本书第三部分介绍，选录时，对一些具体的养生长寿方法略而未辑。

（2）为了明示孙思邈的养生长寿理论和方法，选录时，编者每节原文加了小题。由于水平所限，不妥甚至错误在所难免，尚望读者斧正。

（3）《千金翼方·卷十五》“六极”为：“一曰气极。气极令人内虚，五脏不足，外受邪气，多寒湿痹，烦满吐逆，惊恐头痛。二曰血极。血极令人无色泽，恍惚喜忘，善惊少气，舌强喉干，寒热，不嗜食，苦睡眩冒喜嗔。三曰筋极。筋极令人不能久立，喜倦，拘挛腹胀，四肢筋骨疼痛。四曰骨极。骨极令人酸削，齿不坚牢，不能动作，厥逆，黄疸，消渴，痈肿。疸发膝重疼痛，浮肿如水状。五曰精极。精极令人无发，发肤枯落，悲伤喜忘，意气不行。六曰肉极。肉极令人发疮，如得击不复得言，甚者致死复生。”七伤为：“七伤者，一曰阴寒，二曰阳痿，三曰里急，四曰精连连而不绝，五曰精少囊下湿，六曰精清，七曰小便苦数，临事不卒”。

（4）指“恶疾大风”，即今之麻风病。

(5) 《千金翼方·卷十二》为“一日之忌者，暮无饱食；一月之忌者，暮无大醉；一岁之忌者，暮须远内；终身之忌者，暮常护气。夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，一接损一岁之寿。慎之”。

〔按〕《千金要方》是孙思邈71岁高龄时著成的一部医学巨著。全书30卷，232门，合方论5300首。“上极文字之初，下迄有隋之世，或经或方，无不采庶。集诸家之所秘要，去众说之所未至”，莫不十全可验。尤为可贵的是，书中各卷、各门，在论病、处方和用药之时，不忘养生延寿的论说和方法介绍，并于26、27两卷专论养生长寿，真可谓“以上智之材，抱康时之世”。

## 十、《千金翼方》文选(1)

### (一) 养性十大要(2)

论曰：张湛称养性缮写经方，在于代者甚众。嵇叔夜论之最精，然辞旨远不会近。余之所言，在其义与事归实录，以贻后代。不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳目之好，而顾眄可行。使旨约而赡广，业少而功多。所谓易则易知，简则易从。故其大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此已往，未之或知也。（《养性》）

### (二) 养生之道

列子曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。…是以和之于始，治之于终，静神变想，此养生之道备也（《养性》）。

### (三) 房室养生

彭祖曰：每施泻讫辄导引以补其虚。不尔，血脉、髓脑



日损，犯之者生疾病，俗人不知补泻之义故也。……

彭祖曰：上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，可以增寿。……

真人曰：欲求长生寿考服诸神药者，当须先断房室，肃斋沐浴熏香，不得至丧孝家及产乳处。慎之！慎之！古之学道者所以山居者，良以此也（《养性》）。

#### （四）年寿八损

饮酒吐逆，劳作汗出，以当风卧湿，饱食大呼，疾走举重，走马行强，语笑无度，思虑太深，皆损年寿。是以为道者，务思和理焉。口目乱心，圣人所以闭之；名利败身，圣人所以去之。故天老曰：丈夫处其厚不处其薄，当去礼去圣守愚以自养，斯乃德之源也（《养性》）。

#### （五）膏用小炷之与大炷

老子曰：人生大限百年，节护者可至千岁，如膏用小炷之与大炷。众人大言而我小语，众人多繁而我小记，众人悖暴而我不怒。不以不事累意，不临时俗之仪。淡然无为，神气自满。以此为不死之药，天下莫我知也（《养性》）。

#### （六）养生之术易崇

论曰：神仙之道难致，养生之术易崇。故善摄生者，常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内，不惧于夭伤也（《养性》）。

#### （七）养老

论曰：人之在生，多诸难遵，兼少年之时乐游驰骋，情敦放逸，不至于道，攸然白首，方悟虚生，终无所益。年至耳顺之秋，乃希餐饵，然将欲颐性莫测据依。追思服食者于

此二篇中求之，能庶几于道，足以延龄矣。语云：人年老有疾者不疗。斯言失矣。緬寻圣人之意，本为老人设方。何则？年少则阳气猛盛，食者皆甘，不假医药，悉得肥壮。至于年迈，气力稍微，非药不救。譬之新宅之与故舍，断可知矣。

……

老人之性，必恃其老无有籍在，率多骄恣，不循轨度，忽有所好，即须称情。既晓此术，当宜常预慎之。故养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。又当爱情每有诵念，无令耳闻，此为要妙耳。又老人之道，常念善无念恶，常念生勿念杀，常念信勿念欺。养老之道，无作搏戏强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无吁嗟，无叫唤，无吟吃，无歌啸，无幸啼；无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴，能如此者，可无病长寿，斯必不惑也。又常避大风、大雨、大寒、大暑、大露霜霰雪，旋风恶气能不触冒者，是大吉祥也。凡所居之室，必须大周密，无致风隙也。

夫善养老者，非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其食勿食。……行住坐卧，言谈语笑，寝食造次之间，能行不妄失者，则可延年益寿矣。……

夫老人所以多疾者，皆由少时春夏取凉过多，饮食太冷。故其鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损于人，宜常断之。惟乳酪酥蜜，常宜温而食之，此大利益老年。虽然，卒多食之，亦令人腹胀泄痢。渐渐食之。

论曰：非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。行气之道，礼拜一日勿住。不得安于

其处以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一二百年。故曰：安者非安，能安在于虑亡；乐者非乐，能乐在于虑殃（《养性》）。

#### （八）不终眉寿因由

论曰：凡人不终眉寿或致夭歿者，皆由不自爱惜，竭精尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外败筋肉，血气将亡，经络便壅，皮里空疏，惟招蠹疾，正气日衰，邪气日盛，不异举沧波以注燭火，颓华岳而断涓流。语其易也，又甚于此。然疾之所起，生自五劳。五劳既用，二脏先损。心肾受邪，腑脏俱病。故彭祖论别床异被之戒，李耳陈黄精钩吻之谈。斯言至矣（《补益》）。

〔注〕（1）《千金翼方》是孙思邈继《千金要方》撰成后，又经过30年的辛勤耕耘著成的一部医药巨著。本书摘文选自人民卫生出版社1983年11月第1版第6次印刷的清翻刻元大德梅溪书院本《千金翼方》，节录其有关养生长寿的论述。

（2）为了明示孙思邈的养生长寿理论和方法，选录时编者每节原文加了小題。

〔按〕《千金翼方》是孙思邈期颐之年撰成的一部医药巨著，也是对《千金要方》的补充和发展。全书30卷，189门，合方、论、法2900余首，收载药物800余种。书中有不少养生长寿的论述和方法，并有养性、养小、养老、食疗、服饵、辟谷、退居等养生长寿专卷专篇，从而使“名方异术，莫能隐秘”。熟研其书，“不仅可以济物摄生，亦可以穷微尽性”，小寿一国，大寿天下。

## 孙思邈养生长寿术研究

### 一、孙思邈的养生学思想

今年正是我国伟大的医药学家孙思邈（581～682）诞生1400周年。孙思邈的生平及其医学科学方面的杰出成就和不朽的业绩，国内许多学者已进行了相当深入的研究，他的著作《千金要方》、《千金翼方》等，一千多年来刻印二十多次，广泛流传于国外，也早为许多国家的图书馆所收藏，已成为人类的共同财富。在养生学方面的学术思想和老年病防治保健的成就，虽然历代一些医家和道教徒，对其著作中的摄养篇章，或单行刊印，或纳入《道藏》，或加发挥衍义，或译为其他文字而广泛流传于国内外，但尚少全面的整理研究和评价，因此，精华糟粕兼杂并蓄的情况尚未得到明显的改变。

我国研究长寿学问有着悠久的历史。孔子并非养生专家，但其“射于矍相之圃，盖观者如墙堵焉”，“食饔而饔，鱼馁而肉败，不食”，“子之燕居，申申如也，夭夭如也”等，正是以精采的射箭锻炼身体，以不食变质鱼肉的饮食卫生习惯，以十分舒坦的睡眠姿态，达到却病延年的养生目的。这些宝贵的实践，使孔子活到七十二岁，而未闻其身体不健。同时，也使人们相信长寿与否，盖非天命而全乎人力也。《庄

子·刻意篇》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。《淮南子·精神训》：“是故真人之所游，若吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸、鳧浴、蜃蟻、鸱视、虎顾，是养形之人也”。他们总结了战国秦汉间道家呼吸吐纳的静功和熊经鸟申的动功等却病延年的经验。虽然处于春秋、战国、西汉等三个不同的历史时期，却代表了我国长寿学说的重要方面。服石炼丹以求长生不老之风曾经盛极一时，但却没有能够成为发展的主流。

孙思邈是临床医学发展的集大成者，在养生学方面，他倾注了很多心血，正如他自己所说：“余慨时俗之多僻，皆仿逸以殒亡，聊因暇日粗述养性篇”，“夫养性者，欲所以成性”。他不但在七十多岁而且在年约百岁时，对养老先后作了两次大的总结，其理论知识和实践经验都是十分丰富的。他是我国历史上把延年益寿学说同防治老年病紧密结合起来并使之成为有理论联系实际特色的一门学科的第一人。

### （一）神仙之道难致，养性之术易崇

人的寿命究竟有多长？古今中外有着许多很不一致的看法。不少统治者在妖道的诱惑下，企图炼服仙丹以求成仙；老子认为，只要养生得法，“节护者可至千岁”。孙思邈在他的论述中，对神仙之道和欲达千岁的奢望采取了批判的态度，他强调：“今退居之人，岂望不死”，只求“全其天年”，并恳切指出：“神仙之道难致，养性之术易崇。故善摄生者，常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内，不惧于夭伤也”，又指出：“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。……故流水不腐，户枢不蠹，义在

斯矣。能知此者可得一二百年”，“不失一二百岁也，但不得仙耳”。孙思邈总结前人的理论和实践经验，比较客观地对人的寿限做出了判断。他断然认为：人欲要成仙不死是一种幻想，但若能通过运动、气功和其他防治老年病等等，求得延年益寿，活到一二百岁是可能的。现代人类寿命科学家们从动物的成长期和动物寿命的比例关系中得到一种推断，人类寿命应该是100~175岁。又根据细胞老年学的研究，用体外培养的细胞最大传代数来推算，人体的最长寿命至少可以活到110岁。可见，孙氏在一千三百多年前，人类还没有从企图长生不老的奢望中解放出来的历史条件下，他能对人的寿限做出这样比较正确的判断是十分可贵的。

可贵者还在于，孙氏认为，人的寿限不是不可改变的。他强调：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以康健便为常然。常须安不忘危，预防诸病”，可以延年益寿。而“恣其情欲，则命同朝露也”。他关于人的寿限的认识和寿限是可以改变的思想，构成了孙氏养生学的特点。

## （二）循寻圣人之意，本为老人设方

研究延年益寿的重点对象，无疑应该是认识衰老象征和防止衰老过早的到来。因此，我们必须对衰老的象征和临床表现有一比较清晰的认识，否则，防治老年病也就成为一句空话。孙思邈对衰老的临床表现有精僻的论述，他指出：“忽忽喜忘，……肤色无润泽，发白枯槁，牙齿不坚，目黄泪出，远视眊眊，见风泪下，咽焦消渴，喉中介介不利，胸中噎塞，身寒汗出，肌肉痠痛，四肢沉重，不欲动作，膝胫苦寒，不能远行，……唇干口燥，腹里雷鸣，大便坚涩，时泄，……身体瘙痒，阴下常湿，黄汗自出，阴痿缩小……心如杵春，

惊悸失脉……”。这些描述，生动地反映了孙氏深入细致观察和系统总结的才能是相当高明的，它基本概括了人类衰老所常常出现的生理病理现象和常见的老年病症候。由于上述认识，孙氏在他年已百岁时，为了说明老年病防治的重要，曾着重批评：“人年老有疾者不疗”的论点，指出，“斯言失矣”。同时强调：“缅寻圣人之意，本为老人设方。何则？年少则阳气猛盛，食者皆甘，不假医药，悉得肥壮。至于年迈，气力稍微，非药不救，譬之新宅之与故舍，断可知也”。他以新宅与故舍，而故舍更要随时维修的比喻，说明老年病更需得到即时的预防和治疗。就此而言，也可以说，医学本是为老人而设。

孙思邈在有条理的论述了衰老的病理及临床表现以及应该给予老年病的防治以更多的重视后，根据老年人的生理特点，具体地叙述了生活起居应予以注意的若干问题。例如：

“养老之道，无作搏戏，强用气力，无举重，……无哀恸，无庆吊，无饮兴，能如此者，可无病长寿”。又说：“人年五十以去，皆大便不利，或常苦下痢，有斯二疾，常须预防”，

“故养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也”。又如：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心……”。他要求，为人子孙者，要时时谅解老人的异常性情，予以照顾，不使产生烦恼和不快，如此等等，若能予以切实注意，自然对保持老人健康是很有益的。

### （三）善养性者，则治未病之病

预防疾病的思想是我国医学的优良传统之一。能否延年益寿与能否预防老年病的发生和延迟衰老的到来有着密切的

关系。孙思邈对这个辨证关系是很有认识，并总结了丰富的方法。孙氏认为，养生学就是“治未病”、“消未患”。所以他反复强调：“善养性者，则治未病之病，是其义也”。

“是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后”，说明他对预防老年病的发生以求延年益寿是多么重视。

关于“治未病，消未患”的方法，孙思邈在论述服食、气功、按摩、导引等等与能否延年益寿的关系时，强调气功、导引等动静结合的锻炼，是求得延年益寿的重要方法和途径，而饵药、食霞、玉液、金丹等并非必不可少。而且认为：“虽常服饵，而不知养性之术，亦难以长生也”，“故养性者，不但饵药，食霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延年”。可见，以运动预防疾病特别是老年病，是孙氏延年益寿学说的重要组成部分，他除从理论上予以反复强调和阐述外，并具体指导：“每日必须调气、补泻、按摩、导引为佳。勿以康健便为常然，常须安不忘危，预防诸病也”，“凡居家常戒约内、外、长、幼，有不快即须早道，勿使隐忍。……小有不好，即按摩按捺，令百节通利，泄其邪气”。

#### （四）易则易知，简则易从

追求延年益寿或企图长生不老者，在中外古今是难以数计的。我国唐代以前从事养生方法之研究和论述者也不乏人，其论其术庞杂，即在孙思邈之时，也往往有无所适从之慨。因此，他强调：“旨约而赡广，业少而功多”。

孙思邈在总结前代养生学家张湛、嵇康的论著时，一方面认为“论之最精”，但同时又指出：“然辞旨远不会近”



之缺点。他强调：“余之所言，在其义与事归实录，以贻后代”。在说明延年益寿特点要求时还强调“不违情性之欢”

“不弃耳目之好”等。这种理论联系实际的学风和顺应人体生理要求的实事求是精神，在我国养生学史上也是不多见的。

为使养生学简易可行，孙氏对前人撰著和个人经验进行了富有成效的整理，提出：“所谓易则易知，简则易从，故其大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌，过此已往，未之或知也”。这十大要领，其中虽有欠妥之处，但这一归纳确有旨约业精之效，对学习者可达到瞻广功多的目的，是我国养生学由博而约，由繁而简的一次有意义的尝试。

1917年《新青年》发表了署名二十八画生的《体育之研究》一文，指出：“体育者，养生之道也”，“虽百其法，不外欲使血脉流通。夫法之致其效者一，一法之效然，百法之效亦然，则余之九十九法可废也”。他强调：“重在实行，苟能实行，得一道半法已足”。可见孙氏强调旨约、业少、易知、易从，其指导思想是完全正确的，对中国养生学的发展产生过积极的影响。

#### （五）宁食野葛，不服五石

炼丹服石以求长生者，曾盛行于秦汉和晋唐近千年之久，是我国养生的一个重要派别。炼丹的实际促进了化学的发展，然而服石金丹以追求长寿者却是一部惨痛的历史。不知有多少学者志士或达官贵人饱经服石之病痛，也不知有多少人因服石中毒而丧生。孙氏在总结这一历史经验时，断然陈述其害，力促有识之士予以清除，体现了孙氏在养生方面的进步

作用。他说：“上古名贤无此，汉未有何候者行用，自皇甫士安已降，有进饵者，无不发背解体而取颠覆。余自有识性以来，新见朝野仕人，遭者不一，所以宁食野葛（作者按，一名钩吻，剧毒药名），不服五石，明其大大猛毒，不可不慎也。有识者遇此方，即须焚之，勿久留也”。他还多次反复告戒人们“多皆杀人，甚于鸩毒”，“平人无病，不可造次著手，深宜慎忌”等等。由于孙氏等的坚决抨击和反对，炼丹服石以求延年益寿在中唐以后逐渐衰退，但炼丹制药（多用于外科）仍为历代医家所沿用。

孙氏除力主废除服五石散外，一面为了医治因服石而引致的疮疡病痛，做出自己的贡献；另一方面，并不否定服食植物药的作用。因此，他用了较大的篇幅介绍了以富有滋补和防治老年病作用的植物药为主的服食法，取代服石法。服食法与食疗有着密切的关系，服食与食疗构成孙氏养生学的重要内容之一。如在论述春服小续命、夏服肾沥汤、秋服黄耆等丸、冬服药酒等法时，强调：“终身常饵则百病不生矣”。在服生地黄方下强调“无病延年”，在服天门冬方下指出：“久服白发黑，齿落生”，延年益寿。孙氏的养生著述，介绍了内容丰富的服食药和食疗等，是一份很宝贵的遗产。

#### （六）流水不腐，户枢不蠹

生命在于运动，这是现代老年病学者比较公认的看法，它已经成为实验、研究、实践经验日益证明的富有科学性的理论。孙思邈出色地总结了前人的经验，结合自己亲身实践的体会，早已把全面运动的按摩导引、摇动肢节等作为延年益寿术的重要内容，认为运动比营养、休息更重要。指出：

“非但老人须知服石、将息、节度，极须知调身按摩、摇动

肢节，导引行气。行气之道，礼拜一日勿住。不得安于其处，以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一二百年”。他在论述道林养性时更明确指出：“虽常服饵，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。可见，他对生命在于运动的道理已有了精辟而又深入浅出的论证。

孙思邈不但有正确的理论概括和用以为指导，而且十分重视以运动求延年益寿的实践。他强调：“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里、二里，及三百二百步为佳，量力行但勿令气乏气喘而已”。“鸡鸣时起，就卧中导引”。“每旦、夕，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，良久。徐徐乃以手左托，右托，上托，下托，后托，瞑目张口，叩齿摩眼，押头拨耳，挽发放腰，咳嗽发阳振动也。双作只作，反手为之，然后掣足仰振，数八十、九十而止。仰下徐徐定心，作禅观之法。……则身体悦泽、面色光辉，眉毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去”。

“调气之时，则仰卧，床铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿饮玉浆，引气从鼻入腹，足则停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入出气，一准前法”。以上论述说明，孙氏既很重视经常性坚持走步、每天两次按摩导引的肢体运动，也很强调调气以引动五脏六腑的运动，同时，注重参加劳动生产。如在种枸杞法、种百合法、种牛膝等十多种药物的耕地、种植、田间管理、收获、果树的种

植；药物的炮制加工和作篱劳动。所有这些，都是他对“生命在于运动”思想的重要发展。

#### （七）衣服但粗纁可御寒暑而已

穿衣与延年益寿又有什么关系呢？对此，孙思邈的论述也给人以深刻的印象。他强调老人的衣服但求宽大朴素，不要华丽精美，珍玉金宝，但一定要讲究卫生，常洗常换。他指出：“衣服但粗纁可御寒暑而已，第一勤洗浣，以香霑之”。

“衣食寝处，皆适能顺时气者，始尽养生之道”。他还指出：“湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙。大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔令人小便不利。凡大汗勿偏脱衣，喜得偏风半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒、霍乱，食不消”。其理论虽不尽然，但所要求注意者确系宝贵经验的积累。

#### （八）食啖鲜肴，务令简少

现代老年病学者对饮食与延年益寿的关系进行了大量的研究和报导，孙思邈把饮食宜忌放在十分重要的地位，他用了很多篇幅对饮食、服药、服饵、食治、食疗等，进行了深入的论述，其内容颇多可供借鉴之处。

“穰岁多病，饥年少疾”这句话本是三国时期养生学家嵇康的格言。孙思邈推崇为“信哉不虚”。他在论述了“关中土地俗好俭嗇，厨膳肴羞，不过菹浆而已，其人少病而寿。江南岭表，其处饶足，海陆鲑肴，无所不备，土俗多疾而人早夭”的实际情况后，讲了一个故事。指出，北方人本来以素食为主而得长寿，但因到了南方骤然改食海陆鲑肴，反致诸疾以至于死，借以说明丰收之年也不可临盘太饱的道理，要求养生家要特别注意俭食，绝不可因为生活条件改善即大吃大喝，而造成夭折。

不可为食损命：通读孙氏有关饮食篇章，以其对菜蔬、粮食和肉类的分析，可以明显看出，他主张基本吃素的思想是比较突出的。如《千金翼方·退居》篇专门论述饮食时强调：“厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳”“身在田野，尤宜备贍，须识罪福之事，不可为食损命。所有资身，在药菜而已。料理如法，殊益于人。枸杞，甘菊，牛膝，术，苜蓿……苗嫩时采食之，或煮或炒，……下饭甚良”。“春秋嫩韭四时采薤甚良”。“肉食者，必不得害物命……第一戒，慎勿杀。若得肉，必须新鲜。似有气息，则不宜食，烂藏损气，切须慎之戒之”。他把菜蔬、粮食放在必不可少的地位，而对肉食不但不许杀生，也不允许随意钱买，而且要求必须新鲜，不能有一点气味才可作为食用。可见，其肉食是很少很少的，他认为过食肉类是损寿的。

食啖鲜肴，务令简少？孙氏十分强调老年人的生理特点，对食物饭菜要求一定要新鲜，并且务必简单而量少，反对贪味伤多。他反复强调：“人子养老之道……是以食啖鲜肴，务令简少，饮食当令节俭。若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消，彭亨短气，必致霍乱”。“夫老人所以多疾，皆由少时春夏取凉过多，饮食太冷。故其鱼脍生菜生肉腥冷物多损于人，宜常断之”。

常宜轻清甜淡之物：现代科学研究证明，过食盐酱厚味和腥肥大肉，对老年人的保健是很不利的。孙氏对此也有卓越的见解。他晚年提出：“夫善养老者，……非其食勿食。非其食者，所谓猪狗鸡鱼……生肉、生菜、白酒、大酢、大咸也，常学淡食。至如黄米小豆，此等非老者所宜食，故必忌之。常宜轻清甜淡之物。大小麦面、粳米等为佳”。并认为

这样“则可延年益寿矣”。

食欲数而少：这一观点也是符合老年生理要求的。孙氏不但强调老年人的餐次要适当，还再次提出过食盐、酢之害。他说：“是以善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少（作者按：即少量多餐），不欲顿而多则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱耳。盖……咸则伤筋，酢则伤骨，故每学淡食。食当熟嚼，使米脂入腹，勿使酒脂入肠。人之当食，须去烦恼”。

乳酪、酥、蜜宜温而食之：孙氏对老年人的饮食反对大鱼大肉，但特别推崇乳酪等食品。如所强调：“乳酪酥等，常食之令人有筋力胆干，肌体润泽”，“惟乳酪酥蜜，常宜温而食之，此大利益老年”，对于这些食物，他还指出：虽然多食也会引起膨胀泄利，但也无妨。可见孙氏对其何等重视。更有意义的是，他对牛乳营养价值的评论和培育乳牛的严格要求，至今仍颇足借鉴之处。如对乳牛，强调以用十一味有补气血壮阳滋阴的药物喂养的3~7岁黄牛为佳；其饮水饲料要清洁洗刷方可饮饲，对牛体，也必须时时刷洗干净等等。他认为“牛乳性平，补血脉，益心长肌肉，令人身体康健，润泽，面目光悦，志气不衰。故为人子者，须供之以为常食”他强调：“此物胜肉远矣”。

非水不生：水对人类健康有着极为密切的关系，水质的优劣对老年人尤为重要。孙氏论水令人叹服，他说：“夫天生五行，水法最灵。浮天载地，高下无不至，润下为泽，升而为云，集而为雾，降而为雨。故水之为用，其利博哉。…故含灵受气非水不生，万物稟形非水不育”。因此，他在选择居住地址时强调要求：“背山临水，气候高爽，土地良沃，

泉水清美”。而对一些山水、溪流之有虫、毒者，叫人预防射工、毒虫、石蛭伤人，以免造成溪毒、水毒、瘰癧等，并告戒人们，不要久居其处或饮用山水坞中泉水和深阴地冷水。

饮食卫生：养成良好的饮食卫生习惯，对老年人尤为重要。孙思邈对此颇多认识，而且提出许多具体要求。如：“勿食生菜、生米、小豆、陈臭物，勿饮浊酒”。“勿食生肉伤胃，一切肉惟须煮烂，停冷食之”。“勿食一切脑，大损人”。“又饮酒不欲使多，多则速吐之为佳……久饮酒者，伤神损寿”。

“一切禽兽自死无伤处不可食”。“人不得夜食，又云夜勿过醉饱，食勿精思，为劳苦事，有损馀，虚损人，常须日在巳时食讫”。“黍米白酒生牛肉共食，亦作寸白，大忌”。“饱食即卧，乃生百病”。为了预防疾病，他还强调：“食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香。熟食讫，以冷酢浆漱口者，令人口气常臭，作蠹齿病”。“每食讫以手摩面及腹，令津液通流，食毕当行步踣蹠，计使中数里来；行毕使人以粉摩腹上数百遍。则食易消，大益人。令人能饮食，无百病”。

#### （九）用食平疴释情遣疾者，可谓良工

在我国食疗有着悠久的历史，也是我国医药遗产的重要组成部分。

医学起源，本与人类寻求食物有着密切的关系。因此，既是人类赖以生存充饥的粮食、果菜，又用作治病疗疾的药物，是十分多见的。所以有医食同源之说。孙氏对食疗的重要性给予了很大的注意，他强调：“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之”。可见，孙氏对食疗评价之高，也是极为精辟的论断。众所周知，食物平和

且为无毒之品，而“药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发”。所以，他要求为人之子者不可不知，并作到“君父有病，先命食以疗之”。在孙氏著作中，对有食疗作用的谷米、蔬菜、果类、鸟兽约百余种，进行了系统的论述。如小蒜可主霍乱，腹中不安，理胃气，温中，已为现代科学实验研究所论证，而且认为可以防癌；又如菟菜可治疗消化道疾患外，并可治反花疮；又如葡萄，主筋骨……久食延年，其酒常饮益人；又如藕，能补中益气，止渴去热，除百病等等。其论述多被临床或现代实验研究所证实。至于孙氏著述中所记载的茯苓酥、杏仁酥……等，也是值得研究的。

疾病之能用食物治疗，又何需动用药物攻伐呢？这个立论对老年人疾病的防治尤为可贵。孙思邈继承前人经验，一再强调：“君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”。“食疗而不愈，然后命药，药食两攻，则病无逃矣”。

#### （十）居处不得绮靡华丽

一个幽雅安静的环境，舒适明亮的住房，可以使人心旷神怡，对延年益寿也不无关系。所以，孙思邈强调住宅地址要“背山临水，气候高爽”，“山林深远，固是佳境”，“若得左右映带，岗阜形胜，最为上地”。对于住房，他要求“但令雅素净洁，无风雨暑湿为佳”，但反对讲究华丽，他说：“至于居处，不得绮靡华丽，令人贪婪无厌，乃患害之源”。这一见解，不无道理。现在，世界各国几乎无不以山清水秀、环境幽静处为疗养胜地。国外还有在森林深处，绿色苍茫，鸟语花香，潺潺流水的地方举办“森林医院”，即不吃药的医院。高血压、心脏病、肺气肿、神经衰弱等老人去森林医院，进行森林治疗：听听鸟语虫鸣，赏阅大自然的美，闻闻



林木花草之芳香，呼吸无污染的清新空气，活动活动筋骨四肢，自是一番佳境。它能使人忘掉烦恼，精神为之振奋，老年病多能好转，或比吃药还好。可见，孙氏对居处环境的要求是很有道理的。

### （十一）身数沐浴，务令洁净

孙氏在写《千金要方》（652年）时，虽然认识到沐浴的重要，但却提出：“凡居家，不欲数沐浴”的主张。30年后，当他撰写《千金翼方》时，对自己的主张进行了明显的修正，强调“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也”，足见其对沐浴作用有了越来越清楚的认识。他对老人沐浴所作的一些具体要求，也是很有参考价值的。如“饥忌浴，饱忌沐，沐讫须进少许食饮乃出”。又如“沐发讫，勿当风，勿湿紫髻，勿湿头卧，使人头风眩闷……”，“冬浴不必汗出脉濡，沐浴后不得触风冷”，沐浴“不得大热亦不得大冷，皆生百病等。

此处值得一提的，还有熏香，孙氏对此也很重视，并将熏香同延年益寿联系起来。他说：“欲求长生寿考，服诸神药者，当须先断房室，肃斋沐浴熏香……”。不仅如此，他还提出：“勤洗浣，以香熏之”，“消息讫入静烧香静念”，“屋宇宅院……烧香结界”。虽然并非完全出于自觉的延年措施，或有迷信动机，但客观上对保持老人健康等是有益处的。

熏香之有利于老人健康的保持和增进，是因为含有挥发油的松、柏、檀香、丁香、肉桂、芸香、菖蒲、艾叶等等；其自然释放的芳香，或经燃烧所得的浓郁气味，有着杀灭或抑制细菌、病毒的作用。因此，熏香是一种很好的空气消毒

办法，对感冒等传染病有一定的预防作用，还可促进老年人的肺气肿、心血管疾病、哮喘等得到缓解。因此，老年人的卧室、书房选用一些芳香花草或清爽香料也是很需要的。

## （十二）服药百裹，不如独卧

性生活，是人们生活中不可回避的问题，应该是妥善对待，使之符合生理卫生，有益人类健康繁衍。孙思邈为了追求延年益寿，对男女性生活也有不少论述，有些思想尚有可供借鉴之处。如他对夫妻间性生活，要求既不可纵情竭意，也不可抑忍强制。对五十以上之老人若“数旬不得交合意中平平者，可自闭固也”。为了能将性生活处理得当，他强调：

“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意，以自贼也”。并引用彭祖“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧”的话，以防性生活过多可能引致或诱发的疾病。他还指出：“若欲求者，但待妇人月经绝后”，“男女热病未差，女子月血、新产者，皆不可合阴阳”也很符合性生活卫生。

睡眠对能否延年益寿的关系是很密切的。对此，孙氏也多所论及，其内容颇有参考价值。如：“凡欲眠勿歌咏，……人头边勿安火炉，日久引火气，头重、目赤，睛及鼻乾，……冬夜勿覆其头，得长寿”。“凡人眠勿以脚悬踏高处”，“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。按孔子不尸卧，故日睡不厌馊，觉不厌舒”。在此，孙氏强调睡眠时屈膝侧卧的姿势比象尸体一样的躺直卧位要好得多，这个论点是十分科学的。现代研究证明，侧卧屈膝是比较理想的睡眠姿势，它有利于肢体肌肉得到充分的休息，且不造成对心肺等内脏的压迫而恶梦不断。孙氏总结的“眠作狮子卧”，在其注释里说明“右

肘胁着地坐脚也”，要求右侧卧位屈曲膝肘，更是睡眠最理想的姿势。因为这种卧位比左侧卧位更好，它可使心脏在睡眠中毫无压力地舒坦工作着。总之，孙氏指出俯卧位、仰卧位最不好，而侧卧位较好，侧卧又以右侧卧屈膝肘为最好。这同现代卫生的要求完全一致。

### （十三）杂忌与情志

人的衣食住行、卫生习惯、情志欲望得当，有利于延年益寿；不得当者，则有损于健康。所以，孙氏对杂忌也甚重视，仅摘录部分以供实践之参考。他说：“是以养性之士，睡不至远，行不急步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不至疲，卧不至懣。先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多”。“不欲甚劳，不欲甚佚（逸）。不欲流汗，不欲多睡。不欲奔走车马，不欲极目远望。不欲多啖生冷，不欲饮酒当风”。“冬不欲极温，夏不欲穷凉。不欲露卧星月，不欲眠中用扇”。“旦起，勿开目洗面，令人目涩失明饶泪”。“八月一日已后，即微火暖足，勿令下冷”。“凡山水有沙虱处，勿在中浴，害人。欲渡者，随驴马后，急渡不伤人”，“远行触热，涂（途）中逢河，勿洗面，生黑黥”。孙氏强调的“不”，“不欲”，“勿”之类，内容十分广泛。虽有不尽正确之处，但有不少是很值得我们借鉴并能从中获益的。

情志等精神因素，对能否延年益寿也是一个值得重视的方面。多愁善感，喜怒无常，利欲熏心的人，是很难长寿的，历史上也不乏实例。现代科学研究证明：老年多发的高血压、心脏病、肿瘤等等能造成短寿的病，几乎无不与精神因素有着较为密切的关系。因此，孙氏用了不少的笔墨，论述了情

志嗜欲对延年益寿的影响。如强调：“养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难”。这五难几乎无不与情志和嗜欲有关。为了进一步说明其重要，孙氏指出，如不能排除名利、喜怒、声色、滋味、神虑，无论要求延年的心多么虔诚，也难以逃避其短命的结局。相反，若能按这些要求去实践，即是不求长寿而寿自延。所以，历来的养生学者都十分强调喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情有常，不可过，不可妄，并力戒嗜欲，排除名利地位勾心斗角等等的干扰。而这些在一般情况下是难以做到的，养生家为了追求并做到这些要求，才不得不摆脱世俗，逃避现实，到深山老林去隐居。这当然是消极的，但确有助于人们排除情志嗜欲的干扰。孙氏以“割嗜欲所以固血气，然后真一存焉，三一守焉，百病却焉，年寿延焉，给予戒嗜欲的重要意义以科学的总结。

## 二、孙思邈对养生学的突出贡献

隋唐名医孙思邈，集前代医道、佛、儒各家养生之说，加上自己数十年丰富的实践经验，创立了综合养生体系。其养生内容丰富，方法众多，在我国养生史上，具有承前启后的作用。孙氏的养生术主要集中在《千金要方》和《千金翼方》二书中，《摄养枕中方》、《摄生真录》、《保生铭》、《养生铭》等，则是孙氏的一些养生专篇。孙氏在养生学上的突出贡献如下：

（一）继承和发展了《黄帝内经》“治未病”的思想  
孙氏认为，人能否延年益寿，与能否有效地预防疾病，

推迟衰老有密切关系，从而把“治未病”作为养生的基本原则。并反复申述“善养性者，则治未病之病，是其义也”，“是以圣人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后”（《千金要方·养性序》）。

## （二）奠定了我国食疗食养学的基础

孙氏说：“安身之本，必资于食；救急之道，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也。不明药忌者，不能以除病也。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以益血气，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”可见，孙氏认为饮食是防治疾病的一种重要手段。他在《千金方》中，列食养、食疗食物154种，分为谷米、蔬菜、果实、鸟兽四类（其中，大部分是日常食品）具体论述了它们的性味、功效、主治和禁忌，供人们在食养中酌情选用。该书又列“补益”专项，对病后虚弱、年老体弱者，提供了不少有益方剂。清徐大椿在医书中，专立“养性补益”之门，实始于孙氏。

在饮食卫生方面，他对饮食品种、食法、四时宜忌等论述很多，如“美食须熟嚼，生食不粗吞”，“先渴而饮、食欲数而少，不饮顿而多”。孙氏还提出，老人饮食的具体要求：首先强调饮食宜清、淡、温、软、简，忌腻、厚、生、冷、杂。另外，他继承《黄帝内经》“饮食有节”之旨，进一步论述了节制饮食的重要性和要求，如《千金要方·序论》中说：“若贪味多餐，临盘大饱，食讫觉腹中彭亨短气，或致暴疾”。其弟子孟诜，在孙氏食养的基础上，整理写成食养专书《补养方》，后，又由孟诜的传人增补为《食疗本草》。总之，孙思邈的食疗食养学术思想，是中医食养学的重要组成部分，是我国食养学派的一代宗师。

### （三）强调性的卫生

孙氏认为，性，既要适当节制，又勿强忍硬抑，指出：“凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意，以自贼也”（《千金要方·房中补益》），但“凡人气力有强盛过人者，亦不必抑忍久而不泄”。为了防止性生活不当引起或诱发某些疾病，明确指出：“男女热病未差，女子月血，新产者，皆不可合阴阳”（《千金翼方·养性禁忌》）。这些都是符合性卫生要求的。

### （四）重视妇幼保健

孙氏说：“生民之道，莫不以小养大，若无小，卒无大”。他在《千金要方》中，破历代医书之惯例，首列妇科三卷，次列儿科二卷，除疾病治疗外，对妇幼保健的各个方面，论述甚详。

### （五）积极普及，推广养生功法

孙氏认为，导引、吐纳、按摩等并非少数隐士、佛、道所行的神秘之法，一般常人均可进行。他说：“每日必须调气、补泻、按摩、导引为佳，勿以康健便为常然”。

总之，孙氏养生有道，他还特别注重道德修养，据考证，他活到141岁，其主要著作《千金要方》与《千金翼方》，几乎概括了过去与当时的主要养生论述，同时还引进了国外的养生资料，因而成为研究宋代以前的有关养生方面的重要著作。虽然，其中有迷信的内容，仍不失为有价值的宝贵遗产。

## 三、孙思邈养生十要及其核心

孙思邈是历代医家中的高寿者。他在前人的养生理论和

经验的基础上，结合自己的养生长寿实践，提出了适合当时社会需要，而且易知易从的养生措施——“养性十大要”：

“一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。”

究其核心，笔者认为有四要：一曰全神，孙氏十要中的啬神、言论、反俗、禁忌等，多是全神的论述；二曰调气，养形、导引多含此意；三曰保精，为房室、反俗及禁忌之要；四曰固本，饮食、医药为主，禁忌之中每有论述。为使人们简明地了解孙思邈的养生长寿术并有所适从，就其核心四要简述如下：

### （一）全神

在生命过程中，“神”易动而致耗，难于静而内守，孙思邈极力主张无妄以养神。他在《千金要方·道林养性》中提倡，行“少思、少念”等12少以静神，除“多思、多念”等12多以养神，这种恬淡静心以全神的思想，可谓养生之一大要旨。

怎样做到全神？孙氏认为，应当摒除私心杂念，不慕求福荣，不患得患失，不为利欲所诱，不为富贵所淫，不为喜忧思所伤。这种恬淡无求，顺从自然的思想，看似平淡而有神奇之功。如他谓之“至于居处，不得绮靡华丽，令人贪婪无厌，乃患害之源。但令雅素净洁，无风雨暑湿为佳”。

全神思想是依据《内经》所说：“主明则下安，以此养生者寿。”这里的主明乃谓之心安，心藏神，主神明。正由于神为心主，故神全则气充，气充则精生。在精、气、神之人身三宝中，神是头等重要。如孙氏引葛洪所说：“神犹君也，血犹臣也，气犹民也。”可见，保全精神之完整无损是

何等重要。人体只有在精神无损的情况下，方令气血冲和，脏腑经络、四肢百骸功能得以正常，“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

## （二）调气

调气，就是运用气功导引、运动按摩等方法，以调整充实人体体内之气，这是隋唐医家用以养生的一项重要方法。孙氏对气功导引、调气按摩则更有研究，其《千金要方·调气法》中说：“气息得理，即百病不生”。孙氏认为，气功不仅能养生保健，而且能治病康复：“善摄养者，须知调气方焉，调气方疗万病大患。”由此可见，孙思邈对气功调气是颇有心得的。由他记录和保存至今的气功导引方法达20种之多。

关于运动按摩，孙氏认为，是养生保健的一个重要手段。所以，他的养生著作中，记载有散步、郊游和各种按摩方法6种，并且提出平康之时，常做勿辍。

## （三）保精

精是生命的基础。《灵枢·经脉篇》说：“人始生，先成精，精成而后脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肉坚而毛发长。”说明人的生成必从精始，由精而后生成身形五脏，皮肉筋骨脉等。不仅如此，人出生之后，犹赖阴精的充养，从而维持人体正常的生命活动，故保精以却病延年为历代医家所重视。孙思邈目睹世人“但解施泻以生育，不能闭固以颐养，”最终导致“身枯干留连之中，气绝于绮纨之际。”因此，他极力主张节欲。《千金翼方·养性禁忌》告诫人们：“苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，可以增寿”。

可见，保精的主要问题是节欲。那么，如何做到有所节



制而不使太过呢？孙思邈在《千金要方·方中补益》中提出：“二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄。”所以“善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。”为了弥补房事后给人体带来的损伤，孙氏提倡，通过房中术达到保精延年的目的。

#### （四）固本

人体健康长寿的根本是阴阳平和。要维持人体的这一平和状态，饮食起着重要的作用。它不仅提供给人们维持身体收支平衡的能量物质，而且是人体衰老损伤修复中生命物质的来源。所以，孙氏说：“不知食宜者，不足以存生也。”为了保证人体能源吸收器官的功能正常和人体获得能源的相对平衡，必须有均衡而适宜的饮食。孙氏认为，善于摄生的人，必须“先饥而食，先渴而饮”。提倡少食多餐，“食不欲杂”，“每食不用重肉”，“常须少食肉，多食饭及少菹菜”。孙氏还十分重视“食治”，主张不轻易服药。《千金要方·食治方》说：“人体平和，惟需好将养，勿妄服药，药势偏有所助，令人脏气不平。”又说：“若能用食平疴，释情遗疾者，可谓良工。”他竭力宣传“夫为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。药性刚烈，犹若御兵。兵之猛暴，岂容妄发。发用乖宜，损伤处众。药之投疾，殃滥亦然。”可见，这位博极群书、精通方剂，被后人称为“药王”的医家，早在1000多年前就已倡导非药物治疗法，他的《千金翼方·养老食疗》是我国现存最早的食饵养生专篇。孙氏之所以如此重视食养、均衡的饮食和非药物治疗法，无非是固人体之能源根本和保护供给人体能源

的脾胃等器官，即所谓后天之本。

#### 四、孙思邈对气功养生学的贡献

孙思邈，京兆华原人（今陕西耀县孙家原人），享年141岁，是唐代著名的医药学家和气功养生学家，故有药王、处士之称，妙应真人之号。孙氏博通经传，学通三家（儒、释、道），尤于医道洞明深达。故凡诊治之诀，针灸之法，禁咒之术，以至导引、养生之要，无不周悉。今就其对气功养生学的贡献作以窥探，以期同道共勉，宏扬我中华气功。

##### （一）通百家之说以演养生之理

孙氏“七岁就学，日诵千余言。弱冠善谈老庄，及百家之说，兼好释典。”能“妙解阴阳禄命，诸家相法及灼龟五兆，周易六壬……”，且认为作为一位医生，对“五行休王，七曜、天文并须深识。”由此可见，孙氏深通诸子百家之学，有相当深厚的文史哲基础知识。因此，他在阐述气功养生理论时旁证博引、透彻分析，综合编纂。如《千金要方》、《千金翼方》论述养生时，除了引用《内经》等古典医籍外，还大量引用了彭祖、老子、列子、周易以及嵇康、仲长统等人的论述，如彭祖的“上士别床、中士异被，服药百裹，不如独卧”；孙氏征引名流之论，意在谆谆告诫人们习气功养生之本，贵在恬淡虚无，惜精存神，保养元气以防治疾病，健身延年，并争取在有生之年多为社会做出贡献。

在论述气功治病的机理时，孙氏征引晋·干宝《搜神记》之说，从自然界的运动变化谈起，说明了人与自然的关系和气功治病的机理：“人有四肢五脏，一觉（动）一寐（静），

吐纳往来，流为营卫，章为气色，发为声音，人常数也。阳用其形，阴用其精，天人所同也，”这就指出，正常人体是通过肢体的动静，结合呼吸吐纳，以激发体内真气，推动营卫气血运行，从而使人体功能维持在最佳状态。如其失调，人生疾病，天降灾害。当此之时，若及时注意调和，则体有可愈之疾，天有可振之灾。调和之法，就人体而言，“高医导以药石，救以砭剂，圣人（得道者，亦即掌握养生理论和方法的人）和以至德，辅以人事（讲述气功养生之理，教以气功却病之术）”。

## （二）集诸子义理以宏气功之学

孙氏除了学习前人经验之外，还注重学习同时代人的经验，来充实气功学。正如他在《千金要方》序中所说：“凡一事长于己者，不远千里，伏膺取决。”据史书记载，孙氏常同当时的知名学者、文人研讨学问，尤其是与“初唐四杰”之一的文学家卢照邻，讨论有关养生的问题，卢氏听后赞不绝口，称其“道洽古今、学殚术数”，不容以补。然而，他仍精勤不倦，虚心好学。尽管年逾九十，还两次入川，除治病采药，徇方合和（按：“合和”，乃指炼制太一精神丹），为写《千金要方》搜集资料外，还游山访道，在峨嵋山、玄武山等地与当地有名的道师切磋服气炼丹，研究“神仙之术”，并于以后写出许多珍贵的气功养生学论著。故《耀州志》称“太白、终南、峨嵋、五台，皆真人隐居处，而在太白最久，故史称隐于太白山。”可见，孙思邈为了继承和发扬气功学，跋山涉水，历尽艰险，正如他自己所说“余早慕方技，长崇医道。偶蓬一法，岂吝千金，遂使名方异术，莫能隐密。”就手头有限的资料统计，由孙氏记载并保存下来的功法竟达

14种之多。其中，如六字诀，调气法，导引法，保健功等多种功法仍流行于今世。

除向国内同道学习外，孙氏还学习国外的养生经验，如《千金要方》卷二十七记载的天竺国按摩法，实是一种却病延年的导引气功，正如其法后所云：“右十八势，但是老人日别能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明轻健，不复疲乏。”又如《千金翼方》卷二十一中记载的先服长寿延年符，后服黄青、白消石等玉药以杀虫祛风，延年益寿的祝由与医药结合应用的方法，是从印度传入的，即所谓“耆婆治恶病”方术（耆婆，是古印度神医，传说与释迦同时代，即公元前500年人，其降生时手持针与药囊）。祝由一科，今虽有所争议，但详而究之，实乃今日之气功疗法。限于篇幅，此不赘述。

### （三）具远见卓识编辑禁咒异术

禁咒亦即祝由，相传乃轩辕黄帝鉴于针药虽可治病，却时遇仓促而“一时不得其方药”，或医生又未能详察其手脉，“更虑医生”不能广修药品以救沉痾，于是仰观天文，俯察人理，立为此法，以全救急之术。然而，“详其辞采（鄙野），不近人情，故不可得推而晓也。”长期以来被人们与巫术混为一谈，致使学者不敢置目，医界不敢谈及。时至唐朝，已经不绝如缕了。然而，正如孙氏所说：“但按法施行，功效出于意表。”于是孙氏本着实事求是的精神，出于治病救人之目的，担负起了搜集整理以启后学的重任，将所得禁咒法术综合编纂，辑为两卷。

据孙氏禁经记载，凡学禁之人，必先习持禁，斋禁后，方能受禁。持禁者，持知五戒十善八忌四归而能修治也。究

其内容，不外让学禁之人先修心养性，调节衣食，学练气功，掌握运气祛邪治病的方法，而后始可学习禁法，且行之有效。

详考禁咒内容，其中，既有运气画符嘱病人服的，又有用禁法律令对病人行心理治疗的；既有运气导引为病人疏通经脉，又有符咒的同时让病人服用中药引子的。如《千金翼方》卷二十九中的“禁法大例第四”载：“仙经曰：用禁有六法。一、牙齿禁。意存气至牙齿；二、营目禁。开一目，闭一目；三、意想禁。存意以去想，诸疾以除；四、捻目禁。谓手上有15目；五、气道禁。谓吹呼呵嘘嘻咽；六、存神禁。存诸神在，以食蘸祭之，感天灵气至，又鸣天鼓叩齿是也，……”就是属气功疗法的存神练气，运气制邪，防病保健，祛病延年的方法。卷二十一“耆婆治恶病第三”的符药并用以祛风杀虫，延年益寿以及禁经两卷中的种种律令等，亦是气功的心理疗法作用和祝由与医药结合的方法。从这些内容，不难看出，禁咒法是运用心理学原理和气功运气手段，辅以中药疗法的一种综合医疗措施，是气功宝库中一颗被尘土覆盖了的珠宝。孙氏能慧眼独识而集其大成，足见其深达摄生之要。

#### （四）勤躬身修炼以验养气之力

孙氏在世无欲无求，唯“发大慈惻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”为了使自己健康不衰，有足够的精力治病救人，他便在诊治之余，坚持气功养生。孙氏认为，“天地之间人为贵。”他一生探求养生的奇方异术，且得之即练，多有体验而载之于书，传之于世。孙氏本人是一个典型的练功受益者。《千金要方》序云：“吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产。”但发奋学医修道以后，“至于弱冠，颇觉

有悟，是以亲邻中外有疾危者，多所济益，在身之患，断绝医门。”此后，孙氏既留心医药，又潜心学道，乃至耄耋之年，还入川求学调气、炼丹及导引之术，可谓诚之至矣。几度隐居修道，是他坚持气功养生的明证。在谈到练功体会和效用时，孙氏谓：“雾散五内，川流百脉。……骨变金植，颜驻玉泽。”仅就这四句真言来看，不躬身修练，没有厚实的功力是难以谈得如此深刻的，正是由于气功药饵养生法才使孙氏老而不衰，童颜不改。难怪孙氏86岁时，受召诣京，仍听视聪瞭，使唐太宗为之惊叹，“嗟其容色甚少！”谓曰：“故知有道者诚可尊重，羡门、广成岂虚言哉！”孙氏能享141岁高寿，则更进一步说明他能坚持气功药饵养生，也说明了气功不愧为却病延年之术，值得人体科学工作者深入研究。

#### （五）著所得灵验以成百代之师

诚恐气功之学不能宏扬传世，孙氏冲破“留神驻形之道，术在口诀，不书于文”的清规戒律，一生呕心沥血，于省疾问病之余，隐居修练之隙，将自己毕生所得养生之术，气功之法和医学、卫生知识紧密结合起来，或笔之于书，或识之于壁，著成《千金要方》、《千金翼方》、《摄养论》、《福寿论》、《保生铭》、《卫生歌》、《存神练气铭》、《摄养枕中方》、《太清丹方要诀》、《养性延命录》、《四言内丹古诗》等医药著作和养生论著，记述了养性、导引、服气、调气、行气、守一、入胎、定观、禁咒等修练法门，为后世留传下了少见的气功文献珍品。翻开孙氏所著之书，当今流行的许多功法和养生方法历历在目，叫人惊叹不已。不愧唐太宗赞誉其“凿开经路，名魁大医……魏魏堂堂，百代之师。”他不仅给我们留下了丰富的气功养生学文献，而

且还给我们留下了高尚的医德风节。其精勤不倦，探究不二，济世救人，无私无欲的精神更值得我们敬行不辍。

由于历史的原因气功科学备受摧残，发展甚慢，真有愧于先贤的一片苦心。而今，科学技术迅猛发展，气功科学也引起了人们越来越多的重视和研究，并深受人民群众的喜爱。作为气功科学工作者，继承和发扬祖国的气功科学遗产，造福于人类，是我们责无旁贷的重任。

## 五、《内丹四言古诗》释义

《内丹四言古诗》是孙思邈论述内丹修炼的步骤及修炼过程中的感觉和效应的一首诗，共三十八句，载于《全唐诗》卷八六〇中（缺一字）。今参以明人石刻文浅释如下：

取金之精，合石之液：即取金精，合石液。金精，又名金虾蟆，指人身之元精。虾蟆者，阴物也，与精同属，故可代称。前冠“金”者，即言其虽由肾主，但自肺生（肺属金）；又喻其阴中有阳（金属阳），非不长之孤阴也。石液，又名玉液、玉老鸦，指人身元神。元神属阳，但生自心液之中，且其阳中有阴，故冠之以“玉（石）”（玉、石属阴）。老鸦，能飞之物，其性属阳冠之以“玉”，以喻其阳中含阴。合而亦指元神。精者，水也；神者，火也。此二句论述内丹术的调药功夫，即凝神入气穴，以引火入水使水火二气上下相交、升降相结，即所谓“合”也，从而达到炼精化气的目的。正如《天仙金丹心法》所云：“（精）因心（神、火）而化，偕真气以盈，合六神为药物，佛祖之牟尼所由成，神仙之金丹所由结者也”。

列为夫妇，结为魂魄：夫为阳，指性；妇为阴，指命。魂，又叫天魂，属水中之木，指真汞，亦即先天元神；魄，又叫地魄，属水中之金，指真铅，亦即先天元精。上二句即言神气下降，精气上升，故为夫妇并列——性命双修之修炼法。只有性命双修，才能练养阴阳，造化大丹，故内丹家视之为修持第一要义。“是以圣人（掌握养生之道的人）察乎动静之消息，合乎心肾以并修。命者根于肾，肾动则水也；性者根于心，心动则火也；以火入于水中，则慧命而不外耗，以风吹火化而成真种（真元之气）”（《慧命经》）。结为魂魄，则形象地比喻了双修过程中的元神元精互相擒制的情形，即以元精随元神，不使元神飞散；以元神制元精，不使元精下沉，从而使神气相抱，归结丹田，以待烹炼。所以此两句乃是练精化气功夫的进一步描述。

一体混沌，两精感激：此两句描述心肾相交，精神凝结后出现的体内一气混合、丹田融融洽洽，周身酥绵如醉的快乐感觉。此乃神足气壮的表现，亦属内丹术的调药功夫。待调药入静时，则丹田忽然有应，“元精”发动，精化为气，外肾欲举，所谓“两精感激”是也。丹家谓之“活子时”来临，此后便进入了采药功夫。

河车覆载，鼎候无忒：“河车”，喻元精所化之气，犹河上之车。“覆”，翻转之意。“载”开始之意，这里意为运行。“河车覆载”，比喻子时一阳生，即起真火，引所化元气沿督脉上升泥丸，再翻转沿任脉下降丹田，即所谓“用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫”。此乃采药入鼎功夫，丹经谓之曰“火逼金行”。火者，心神，意念也；金者，肾中精气也。阳气沿督而上为进阳火候，沿任脉而下为退阴符候，



此时应用心着意，寻药物，辨鼎器，明火侯，绝对不能有所差错，故曰“鼎侯无忒”。

洪炉烈火，烘焰翕赫：洪、大也；翕赫，火炽盛貌。“洪炉烈火”，即炉大火烈，比喻采药后以武火封炉的情景，即《性命圭旨》所说“鼓之（以）橐籥，吹（之）以巽风，煨之以猛火。火炽则水沸，水沸则驾河车。”这在内丹术中又叫封炉，封固，即所谓“药已归炉，必要封固，不令外驰也”（《玄妙镜》）。方法是加强意念（神）以聚火；加强呼吸以吹火。“烘焰翕赫”亦是形容封炉时进火之炽盛。

烟未及黔，猷不假碧：这二句形容武火封炉之后的练药景象。烟，又称白云、光，指与元神相抱之元气，其沿督脉（即河车路）运行，归于丹田。此时若能聚性止念，则可见白云片片，由外飞来，或入丹田，或“朝顶上”（《金丹百字碑》）。进一步还可见到此元气似浪水之波动，由外聚内。

《天仙金丹心法》形容为“光回海底耀蟾蜍，翠浪清烟自卷舒”。“烟未及黔”形象地描述了元气之烟云的艳色，并不是黑烟，而是洁白清静，沿督任运行，汇聚丹田。故又有清烟之称。“猷不假碧”则是形容此元气所形成的翠浪并不需滔滔海水而能自起，逆流而上，搬运河车。“猷”通坎、指蓄水之所，这里意指肾水，亦即肾之精气也。碧，指碧潭，即海河之水。封炉炼药，火炽则肾水沸腾起浪，直至逆流而上。此水浪乃人身自有自兴，并不借助于海河之流，故曰“猷不假碧”。

如蓄扶桑，若藏霹雳：“扶桑”，本指日出之地，这里代指太阳，在此比喻炼得的丹药。“霹雳”指响声很大的雷，是云和地面间强烈的雷电现象。这里用以描述元气与元精经

烹炼相结成丹的强烈反应。二句比喻神火烹炼既久，使气周流于任督，继之结于丹田而得丹药的景象。此时丹田温暖融洽，红光照耀，元精全化为气。正所谓“潭底日红阴怪灭”

（《悟真篇》），“太阳移在月明中”（《道乡集》）。当此之时，丹田不仅如红日内蓄之温暖。而且响声隆隆，白光频生。所谓“钧天大乐”是也，故言“若藏霹雳”。

姤女气索，婴儿声寂：姤女在心，离中之阴也，此代指身中真气；婴儿在肾，坎中之阳也，此代指元神。索者，消散，散失也；寂者，安静无声也。此二句即言神气相抱、结炼成丹——又言性命得修、寂定虚无。修炼至此，则气化而索然，神变而寂然，二者相结相抱，不能分别。所以，此二句是对炼得丹药时的进一步描述。

以上所述，均是炼精化气的小周天功夫，是内丹术功法的第一步，即所谓“初关”。以炼得先天祖气为目的。

透出两仪，丽于四极：“两仪”，即阴阳，此指阴阳二肾——左肾、右命门。“四极”，又称四末，即四肢，泛指周身。此二句意为小周天通后，仍继续用神火烹炼，且随着气满神充，便会感觉到先天之气或聚或散。聚则团圞于二肾，散则洋溢于周身。此乃大药将生之征，正子时将来之兆。

壁立几多，马驰一驿：前句诗比喻练功进入心息相依，乃至相忘，不即不离，无所偏倚的极静状态，犹如壁立一般，无所偏执，毫无欲念，诚所谓“壁立千仞，无欲则刚”。如是练之即久，则气满丹田，周流一身，出现了六根震动（丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，脑后鹫鸣，身涌鼻搐，耳后生风等）的景象。此时大药即生，正子时来临。后句诗谓传讯之马飞驰于两驿站之间。此时在马则竭力奔驰，在人必耳后

生风，身体涌动，甚或眼吐金光、脑后鹭鸣。诗文以此时的人体感觉效应来形象的比喻正子时来临的景象。另外，此二句一静一动，形成鲜明对照，隐喻着有静有动，静极生动，动静结合的丹法要诀。

宛其死矣，适然从革：“适”，恰好之意；“革”，古八音之一，这里指鼓类乐器。“从革”击鼓之音也。此二句比喻正子时来临，气机发动之后体内出现的种种变化。接着，六根震动之后，不知不觉中进入了恍忽天地，人我莫知，身心无主，宛如死去一般。如是少顷，则心以复灵，呼吸复起，丹田气冲，直撞乾顶，复下丹田。此时可闻得响声阵阵犹如击鼓。练功至此大药练成，八脉俱通，完成了练气化神功夫。此为内丹术功法的第二步，即所谓“中关”。

恶黜善迁，情四性易：“黜”消除，去掉；“迁”，升迁，提高。“回”，改变意向；“易”，改变。这二句论述大周天通后，精神焕然一新。邪恶淫事不存吾心，消除一空；百行万善常修长著，不断增添。如比则五脏调合，喜怒悉去，性静情归，性情和合，真药凝结，还丹有象。

紫色内达，赤芒外射：丹家认为，光乃性之象，性散则光散，性聚则光聚，性定则光定，性满则光圆。如前所述，散性定聚，聚而为光，或紫或赤，内达外射，内外光明。此乃练气化神之大定斋兆，金丹结成之极妙佳候。

耀若火生，乍疑血滴：“耀”，光明的样子；“乍”，忽然。此二句继上二句进一步描述结丹景象。言金丹明亮如火光，乍看起来又晶莹透红，好似刚滴出的血一样。

号曰中还，退藏于密：以上六句皆为中关过后，金丹结成的景象，故曰“中还”。还者，返还大道也，如花谢重开、

老叟返童。中还者，言其才过中关，未至大还，未入大道，尚需继续锤炼，故诫之曰：“退藏于密”，意即再进入密室修炼，以臻达到大还境界。

雾散五内，川流百脉：“五内”，即五脏；“百脉”，指全身的所有经脉隧道。这二句意为丹田结丹（中还）之后，继续用神火烹炼，则此丹药如云雾一般，沁润散布于五脏之内；象河水一样，流注灌溉于经脉隧道。此时阳刚变为阴柔，所谓“专气致柔”是也。

骨变金植，颜驻玉泽：如上所述，脏腑肢体即得真阴元气灌溉滋润，则骨节坚固、肌肤润泽，乃至返老还童、延年益寿。诚如《参同契》所云：“金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色好悦泽，发白皆返黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，老姬成姹女”。功夫至此，已过上关，已得大还，所谓炼神还虚而成真也。

阳德乃敷，阴功乃积：“德”，指道德；“敷”，有布施之意。“功”，指功绩；“积”，积蓄、积累之意。此二句是说，经过练精化气、练气化神和炼神还虚的艰苦修炼，阴阳造化而成大丹。而在修行之中、性情自伏，德修性养。常修德则能与人为善，施仁讲义。如此天长地久，必暗积功名，受人敬重，故曰：“阳德乃敷，阴功乃积”。“阳”者，言其德施于人而常著；“阴”者言其虽有功名而不自持。如是方能持素抱朴，常静常寂，达到归真返朴，天人合一的最高境界。所谓“无心得大还”者是也。

南宫度名，北斗落籍：古以北斗之南为普天。“南宫”，指北斗以南之宫，即天官也。“度”，渡过、越过也。“北斗”，指北方玄武七宿，这里意指天上。“籍”，名册也。

此二句意为返还大道之后，“自然复阳生之气，剥阴杀之形。节气即周，脱胎神化，名题仙籍，号位真人。此乃大丈夫功成名遂之时也”，亦所谓“学仙须是学天仙”也（《悟真篇》）。即成天仙，故曰“南宫度名，北斗落籍”。此二句是丹法理想的最高境界，所谓“圆通无碍，四大归空”。其带有浓厚的宗教色彩和唯心成份。然而其企图支配宇宙，控制自然，炼养自身，益寿延年的思想则是可取的。

综上所述，不难看出这是一首描述内丹修练过程及其感觉和效应的诗。诗文除略去最初步（也是最简单和最为人知）的筑基功夫外，主要系统描述了练精化气、练气化神和练神化虚三个阶段的修练过程、感觉和效应。通观全文可见，不经过亲身修练，没有高深的功底，是很难描绘得如此细致，刻化得如此深邃的。孙思邈博通经传、学通三家（儒、释、道），尤于医道，洞明深达。几度隐居修道，使他不仅深达内丹之理，而且实验修练之术。因此，孙氏具有丰富的修炼实践经验和深厚的内练功夫。故能写出如此淋漓尽致的妙语真言。由此可见，这首诗不仅是一份珍贵的气功内丹术文献资料，而且也是孙氏修持养生活动的真实写照，有重要的史料价值。

以上管见，不揣简陋，窃以为引玉之砖，以期就正于高明，讹谬之处，尚望改而正诸。

## 六、孙思邈养生术中的心理卫生

养生与心理卫生有极为密切的关系。孙思邈的医学心理学思想内容十分丰富，它不仅从提高临床疗效的角度，分析

了医生和病人的心理，提出了诊疗中运用心理学知识的措施，而将心理的养生作用作了较大的发挥。归纳孙思邈这方面的论述，大致有以下几点：

### （一）心理卫生与健康

《千金要方》中说：“性既自善。内外百病皆悉不生。祸乱灾害亦无由作。此养性之大经也。善养性者。则治未病之病。是其义也”。“虽常服饵而不知养性之术，亦难以长生也”。故善摄生者“常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也”。孙氏这十二少、十二多的论述，概括了人们精神心理活动与人体健康长寿的关系。

### （二）老年身心特点和心理卫生

孙思邈认为，“人年50岁以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠坠，计授皆不称心，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食饮无味，寝处不安”。所以，子孙要谅解，不能认为“老来恶性，不可恣谏”。“常须慎护其事，每起速称其所须，不得令其意负不快”。而老人自己也要注意养性，要“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”。“常念善，无念恶；常念生，无念杀；常念信，无念欺”。用孔子的话说，就要“思无邪”。“无作博戏，强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，

无吁嗟，无叫唤，无吟吃，无歌啸，无啐啼，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。能如此者，可无病长寿，斯必不惑也”。这是针对老年生理变化的特点，从心理学的角度，提出养性的要求。

### （三）四时心理卫生

孙思邈继承了《内经》的养生思想，认为，季节气候不同，人的心理卫生也当适应变化。所以“春三日，此为发陈……使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，逆之则伤肝；夏三月，此谓蕃莠，使志无怒，若所爱在外，逆之则伤心；秋三月，此谓容平，使志安宁，收敛神气，毋外其志，逆之则伤肺；冬三月，此为闭藏，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，逆之则伤肾”。这是祖国医学“天人相应”学说的反应。人的心理活动与自然界运动变化的关系，已为现代科学所证实，但如何提高到养生的高度来认识和研究，尚待作进一步探讨。

### （四）心理卫生的社会应用

人作为生物，常有遭受疾病侵害的可能，所以孙思邈在《千金翼方·退居》中说“人生一世甚于过隙……就中养卫得理，必免夭横之酷”，强调养生防病。但人又是社会的一员，还有另一方面的灾祸，尤其在封建专制社会，稍有不慎，随时可能招来杀身之祸。所以，孙思邈还从这方面提出心理防御的问题。他在《千金翼方·退居》中说“人生一世……若知进而不知退，知得而不知丧，嗜欲煎其内，权位牵其外，其于过分内热之损，胡可胜言，况乎身灭覆宗之祸不绝于世哉？”所以“撰退居养生志七篇，庶无祸败夭横之事”。他所讲的七篇，都是叫人退居，从事种养植造等活动。虽然其

中有回避社会矛盾的消极方面，但这种将社会与人的养生和思维活动结合起来的思索和研究，正是他将社会、生理、心理三者结合，运用于医学和养生学的反映。

## 七、孙思邈服食养生法研究

孙思邈的服食养生法，从广义上讲，包括了服饵、服石、服水、食治和食疗五个方面；从狭义上讲，仅指服食药饵。其广义服食法的具体方法、作用和养生意义详细记载于《千金要方》卷二十六·食治、卷二十七·养性·服食法第六和《千金翼方》卷一十二·养性·养性服饵第二、养老食疗第四、卷一十三·避谷、卷一十四·退居·服药第三、饮食第四、卷二十二·飞炼等篇章中。现就其广义服食各法分析如下：

### （一）食治法

孙思邈《千金要方》卷二十六论述的食治养生法，是在《内经》“五谷为养，五肉为益，五果为助，五菜为充”思想指导下创立的临床营养学。它论述了日常可供食用的 150 多种果实、蔬菜、谷米和鱼肉的性味、功能和适应症，认为这些食物可以供作养生者、各种小病轻恙者和慢性病患者的饮食选择。这样，养生者在饮食日用中得以存生，病患者慎择饮食或得平疴，或利疗病。可见，其食治法的实质在于食养。

### （二）食疗法

《千金翼方》卷一十二·养老食疗第四论述的食疗养生法，是在“安身之本，必须于食；救疾之道，惟在于药”的



理论指导下，针对体弱多病者，尤其是老年人，提出了养生方法。食疗法根据养生者的饮食所宜和药物所宜，配药于食，借食服药，从而，使人们既接受了药物，起治病养生的作用；又得滋味之宜，爽口腹之快。此法食药相配，药借食性，食得药力，药食同功，治病养生。

### （三）服饵法

服饵，即服药饵，《千金要方》卷二十七·养性中又称之为“服食”，《千金翼方》卷一十二·养性中称之为服饵，卷一十三称之为“避谷”，卷一十四·退居又称之为“服药”。

饵，即药饵。它是用具体滋补和养生延年作用的药物制成的可供长期食用的物品。服饵养生是孙氏信奉并实施的一种有效养生方法，他说：“善摄生者，常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内不惧于夭伤也。所以俱录服饵方法，以遗后嗣云”。孙氏自谓“耄及之年，竟三余而勤药饵”，可见他自己老年以后，一直坚持服饵养生。然而，如前所述，服饵养生只是孙氏养生长寿法的一种，他强调的是综合养生，故又说：“虽常服饵，而不知养性之术，亦难易长生也”。这种观点就今天来看也是很科学的。此外，服饵可以达到避谷，即不吃谷米等烟火之食；而仅靠药饵为生。古人认为，避谷能养生长寿。从今天一些养生者的避谷实践来看，一定时期内的避谷，对改善体内代谢，激发人体潜能，调整人体功能有重要作用。

### （四）服石法

服石法是孙氏服饵养生法的一部分。孙氏服饵养生法要求，先服药以去三虫（即治病祛邪），等身体无病以后，再服养生延年的草药；当服草药取得预期的养生效果后，再服养生延年的木药；当木药取得预期效果后，最后服用养生延年的石药。可见，孙氏认为服石法是服饵养生法的高级阶段。其关于服石方法及效果的论述，除见于《千金》二方的服饵篇外，主要集中在《千金翼方》卷二十二·飞炼中。孙氏对服石法所起养生作用的认识是一分为二的。服石求长生是魏晋时期的陋俗，它不知使多少老人、学士、达官贵人由此而促成短命或伤残。孙氏深知其害，在撰《千金要方》时曾大声疾呼“宁食野葛（又名钩吻，剧毒草药），勿服五石”，并要求人们凡遇此服食之书，务请烧而毁之，勿使流传。然而，经过三十多年的实际考察和亲身实践，孙氏改变了以前的绝对看法，认为，矿石类药物虽然具有毒性，但也具有一定的养生和医疗价值，问题在于如何不使其毒性伤人。为了服石养生，孙氏在分析前人服石失败的基础上，结合自己的亲身实践，提出了用牛乳煮石英，猪肚煮石英、石药与草药合服以及服用用石药养殖的食物等服石方法，从而减低甚或消除了石药的毒、副作用，指出了“腰肾得力，终无发理”的服石规律。至于石药的作用，孙氏认为，服石可以治五劳七伤，补阳气，疗丈夫衰老。近代研究认为，钟乳石主要成份为碳酸钙，为催乳、制酸及强壮剂，对妊妇及小儿缺钙服之有效；白石英含有“硅酸”，为兴奋神经药，可治阳痿。孙氏用钟乳、白石英配方的三石肾气丸、五石肾气丸、五石更生散、更生散等治疗诸虚证。此外，钟乳、石英等矿物药含有微量元素，对抗老防衰有重要意义。

### （五）服水法

服水法是孙氏提倡的一种适用于10~80岁年龄阶段者的服食养生法。他认为，水“可以涤荡滓秽，可以浸润焦枯。……故含灵受气，非水不生；万物禀形，非水不育”。养生之人如果能坚持服水，不仅可以长寿，而且可以使人“游形自在，高原陆地与水等无差异。颜色皎然。四十肠化为筋，髓化为骨”。

关于服水法的来源，颇具神话色彩。《千金翼方》卷一十三·避谷·服水第六云：“余尝见真人有得水仙者，不睹其方。武德中（618~629年），龙贲（J，音击，携带也）此一卷服水经授余，乃披玩不舍昼夜。其书多有蠹坏，文字颇致残缺。因暇隙寻其义理，集成一篇。好道君子勤而修之，神仙可致焉”。

若从《千金翼方》的记载来看，服水法实质上是空腹饮水与心理卫生（如服前先发广大普救心、常发善心、服后勿嗔怒、嫉妒等）、气功导引（如叩齿、鸣鼓、意随水沿经络运行等）、运动锻炼（踟蹰消息、徐徐行20~80步等）、服饵（“绝中五谷，多食枣栗”等）相结合的一种综合养生方法。当然，由于历史的原因，其中掺杂一些封建迷信的东西，如烧香礼佛、诵咒等。如果去掉其封建迷信色彩和内容，改变其服水方式、方法，吸取其心理卫生、气功导引、运动锻炼和服食药饵等合理内容，服水法仍不失为一种好的养生方法。值得一提的是，当今社会上也流行一种服水养生方法，信奉者坚持早晨起床后空腹喝一定量的凉开水；长期坚持，强健身心。据了解，许多坚持这种养生法的人取得了好的养生保健效果。可以想象，这些人如果能象孙氏所述服水法那

样，服水的同时，再配合心理卫生、气功导引、运动锻炼和服饵诸养生法，必定能取得更好的养生保健效果。

## 八、孙思邈美容方药研究

所谓美容方药，是指具有悦泽人面，去皱防皴，滋养肌肤作用，并可祛除面部黥黯（黥黑斑）、乌廕（雀斑）、赤气（瘾疹），治疗粉刺（痤疮）、面皰（水疱疮）、酒皰、各种癣症等皮肤病的方剂和药物。

孙思邈非常重视健美养生，其《千金方》（包括《备急千金要方》和《千金翼方》两书，下同）中称美容方药为面药，集中收载于《千金要方·卷六下·七窍病下·面药第九》和《千金翼方·卷五·妇人一·妇人面药第五》两节中。此两节中详细介绍了85首美容方剂的特点和作用，现分析如下：

### （一）美容方剂特点

1. 剂型多样，外用为主。根据列举方药分析，剂型大致可分为内服和外用两类。内服即通过口服，发挥美容功效；外用则通过皮肤直接吸收而起作用。其中，内服方仅有12首，而外用方多达73首，可见以外用为主。

外用剂型可归纳为五类：

（1）洗剂。用药物粉剂、煎剂和酒剂。共有8方，如五香散、猪蹄汤、急面皮方等。

（2）敷剂。药物粉剂用赋形剂调敷，共有34方，如鹿角散、治面黥黯方、悦泽面方、鹿角涂面方等。

（3）脂剂。药物粉剂加动物脂肪等共制成稀脂状，共有12方。

(4) 膏剂。药物粉剂加动物脂肪等，共制成软膏状，共有7方。

(5) 澡豆。药物粉剂加猪胰等制成粉或块状，共有12方。

2. 制法各异，叙述详尽。以上剂型的制备方法各具特色。内服药多以蜜丸或散剂，如桃花丸“白蜜为丸”，铅丹散，“治下筛，酒服一刀圭”等。外用剂制法各异，如洗剂之五香散，“下筛，以洗面”；猪蹄汤“咬咀，以水三升，煮猪蹄及药，取一斗，去滓，温一盞，洗手面”。寥寥数语，便将制法交待得明白无误。散剂之鹿角散“咬咀，其鹿角先以水渍一百日，出，与诸药纳牛乳中，缓火煎，令汁尽，出角，以白练袋贮之”。玉屑面脂方是“切，以酒水各一升，合渍一宿，出之，用铜器微火熬，令水气尽，候白芷色黄，去滓，停一宿，旦以柳枝搅白，乃用之”。面膏方是“以水浸膏髓等五日，日别再易水，又五日，日别一易水，又十日，二日一易水，凡二十日止，以酒一升，按羊胰令消尽去脉，乃细切。香于瓷器中浸之，密封一宿，晚以诸脂等合煎，三上三下，以酒水气尽为候，即以绵布绞去滓，研之千遍，待凝乃止，使白如雪”。以上对其制法叙述得可谓详尽。澡豆方则“先以猪胰和面，暴令干，然后合诸药捣，筛为散，又和白豆屑二升，用洗手面”。这可以说是早期的洗涤剂。

3. 用药广泛，植物为多。85首方剂使用药物共160种，其中，植物药105种，动物药32种，矿物药23种，以植物药最为常用。以使用频率计，植物药达488次，动物药149次，矿物药67次。使用5次以上的药物仅42种，最多者达29次。若以使用在10次以上的药物计算，共有26种，依次为白芷(29次)，

白附子（22次），芎藭、威蕤（各20次），商陆（18次），白茯苓、蒿芨（各17次），杏仁、冬瓜仁、土瓜根、白术、麝香（各16次），白薤、细辛（各15次），防风、猪胰（各14次），丁香、桃仁、当归（各13次），白僵蚕（12次），辛荑、木兰皮、鹅脂、猪脂肪、鹰屎白（各11次），栝楼仁（10次）。

按《千金翼方·卷一·药录纂要》所收，“悦人面药”仅有白瓜子（即冬瓜仁）、雄黄、丹砂、落葵子、鹿髓、茵桂、旋复花、麝香、栝楼仁9种，上面所述的美容药，大部分则收在治风药、止痒药、杀虫药、治疮药和长肌肉药中。可见，美容药物的应用是非常广泛的。

从每方用药的多少来看，美容方剂的大小不一。最多者达54味，最少者仅有一味，平均每方用药8.05味。

4. 使用方便，流传至今。以外用剂为例，洗剂用以外洗手面，敷剂则将药粉调成稀浆状，于晚间涂抹于面部，清晨用井花水或米泔水、酸浆水清洗之，脂剂和膏剂则以其敷面做妆，任意用之；澡豆多用以洗手面，再用其它美容剂型。以上剂型虽然不一，但使用起来很方便。如脂、膏剂相当于今日冷霜、护肤膏，可随时搽用，只是敷剂类似现在之泥膏，需先涂后洗。如疗效显著，还是易为人们接受的。

5. 作用全面，效果可靠。这些美容方药，具有滋润美容、延缓衰老、洁面去斑、治疗肤病和愉悦心神等养生延年作用。至于效果，孙氏在每方的制法、用法之后多有说明，做出了“良”、“甚良”、“神良”、“神验”、“甚佳”、“大佳”等评价，或使用后“面如少女”、“面如莲花”、“令人不老”、“色白如雪”、“白如珂雪”等形容。关于显效

时间，则以“三日”、“十日”、“二七日”、“二十日”、“百日”、“一年”等说明。可见孙氏在收集、总结时就作过详细调查，并且经过自己或他人屡屡验证，效果可靠。

为了保证效果，在使用这些美容方药时，还应注意禁忌。一些方后注有：“忌风日”、“忌风油”等，应予以重视，从而使其更好地发挥美容作用。

## （二）美容药物作用

《千金》二方中美容药物的作用，主要有以下五个方面：

1. 滋润美容。此类药物均含有丰富的脂肪油汁，有润泽悦白作用。如菱蕤“久服去面黑黢，好颜色，润泽”；桃仁、杏仁能治疗面部皮肤干燥发痒；栝楼根可“疗手面皱”，“悦泽人面”；当归养血润燥，黄芪、白术益气固表，与其它药物配伍，均有滋养肌肤功能；桃花“令人好颜色”等。

2. 延缓衰老。此类药物具有营养面部皮肤，延缓肌肤衰老的作用，用后能去皱却老，悦泽颜面，令老如少，如《千金要方》中的面脂、面膏、猪蹄浆、鹿角涂面方等。其常用药物有白芷、冬瓜仁、菱蕤、青木香、白附子、细辛、猪蹄、鹿角、黄鹰粪等。现代研究认为，内服猪蹄等也有去皱润肤作用。

3. 洁面去斑。此类药物具有洁白皮肤、祛除黑斑的作用，多数还具有治疗皮肤病功效。如白芷“长肌肤，润泽”颜色，可用于治疗面部色素沉着。现代药理研究发现，该类药物能抑制某些致病性真菌。白附子有治“面上百病”之功，对黢黢、癣症有效。冬瓜子（白瓜子）含较多脂肪油，对面部皮肤有洁白润泽作用，可去“黑黢，润肌肤”。土瓜根可治“面

黑面疮”。鹰屎白能“灭瘢”、“去面黑黢黢”。辛荑祛风除斑，治头面风热、黢黢、癣症等。白石脂可洁白悦色，祛斑护肤。珍珠治面部干皴、黢黢等。白僵蚕祛风消瘢，能“灭黑黢，令人面色好”等。

4. 治疗病症。此类药物侧重于治疗面部皮肤病症，如前所述之黢黢、乌廕、酒皰、粉刺、湿疹、癣症、白癜风等。如细辛祛风止痒，可治疗头面部皮肤瘙痒、湿疹、皮炎等；蒿苯祛风散湿，治“皮肤疵黢、酒皰、粉刺”；芎藭解毒消肿，用于颜面风疾、疥癣、疮痒；防风祛风止痒，可治“三十六般风”，用于皮肤瘙痒症等；木兰皮解毒燥湿，有“祛面热赤疮酒皰”之效；白苺用于治疗白癜风、皮肤瘙痒、癣症；商陆消肿治痈，“磨涂疮癣，杀虫”。以上药物，多数经药理研究，对某些致病性皮肤真菌有抑制作用。矿物药，如朱砂、胡粉、蜜陀僧、雄黄、硫黄、白矾等，均有解毒杀虫、收敛防腐之功，对疥癣、湿疹、皮炎、疮疡等都有良好的疗效。病去则身安体健、容美年延。

5. 愉悦心神。此类药物具有浓厚的芳香气味，如白芷、当归、芎藭、辛荑、细辛、蒿苯、木兰皮、梔子花、甘松香、零陵香、麝香等，这些药物不仅作为香料有愉悦心神、和颜悦色等作用，而且能改善肌肤血液循环，美容和治疗一些皮肤病。

此外，美容药中常用一些物质做为各种剂型的赋形剂，如面类（白豆面、毕豆面、绿豆面、面粉等）、水类（井花水、酸浆水、米泔水、醋等）、酒类及脂膏类等，在此不赘述。

至于美容方药的意义，孙氏《千金翼方·卷五》中说：



“面脂手膏、衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要。”然今之医门极为秘惜，不许子弟泄漏一法。至于父子之间，亦不传示。然圣人立法，欲使家家悉解，人人自知”。其苦心孤诣，跃然纸上，足以说明美容方药在当时的社会意义和孙氏的可贵精神。我们今天研究《千金》二方中的美容方药，并不意味着全部继承，而是从中得到一些启示，吸收其合理有效的东西，以发展当代的美容健美事业。所以，我们应该珍重孙氏给我们留下的这些珍贵资料，并进一步开发和应用它们。

## 九、老有所为因何在 天才勤奋重养生

唐代著名医学家孙思邈由于长期行医治病，在实践中积累了丰富的医疗经验。他将民间有效医方、前人成就，加上自己的独创见解和医疗实践成果，总结写成了《备急千金要方》一书。冬去春来，在此书问世后的三十个春秋，孙思邈为弥补《备急千金要方》的不足，又夜以继日，挥笔疾书，写成了《千金翼方》三十卷。《备急千金要方》和《千金翼方》这两部医学巨著各三十卷，分论232门，方5300余首，被称为中医临床“百科全书”。不仅对祖国医药学作出了杰出贡献，对朝鲜和日本的医学也有很大的影响。

人们会问，这两部巨著何时写成？这两部书都是孙思邈老年时期的著述，尤其是《千金翼方》是他百岁之作。

孙思邈究竟活了多少岁呢？医史学界还有争论，由于史书出现的记事与生平相违悖的混乱，年考难以定论。有的说102岁，有的说120岁，甚至有说168岁的。近年有人考证，他高寿141岁。不管那种说法，孙思邈活过百岁是毫无疑问的，

他的卒年是公元682年，是肯定的。从孙氏年表上看，《千金翼方》是去世前二年完成的。约从公元658年开始筹划著录《千金翼方》，通过22年的不懈努力，约在公元680年完成。若按其年龄低限来推算应是77~99岁间的著述，若按其年龄的高限来推算，应是144~166岁，为什么孙思邈如此高龄还能有著书立说的能力呢？他有何“秘诀”呢？

首先，是孙思邈的禀赋。尽管他出身较为贫寒，然而他资质聪颖。他七岁时，每天就能背诵一千多字的文章。当时，周洛州总管叫独孤信，“见其少，异之曰：‘圣童也，顾器大适小难为用尔’”。少年时代的孙思邈，就阅读和研究古代的医学典籍，二十岁便精通诸子百家。他十八岁立志学医，至二十多岁“颇觉有悟”，并独立行医。能为亲邻疗疾，也能治自己的病。他临终时，却“遗令薄葬”。

第二，修身养性。他主张“务存节欲，以广养生”。健康的身体是著述的基本保证。孙氏老年养生学思想十分丰富而全面。他身体力行，如饮食、劳动、起居、房室等方面注重“饮食有度，起居有节”。合理调摄饮食起居对防病延年大有好处。“食能排邪而安脏腑”。“食欲数而少，不欲顿而多。每食不用重肉，善治百病。常须少食肉，多食饭，及少菹菜，并勿食生菜、生米、小豆、陈臭物。长期嗜酒可致寿命缩短”。孙氏多次指出：“勿饮浊酒，夜勿过醉饱”。“饱食即卧，乃生百病”并反对酩酊大醉。他主张，老年人清晨、饭后散步。他说得好：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳，且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。这话道出了“体欲常劳”、“劳勿过极”的辩证关系。他说：“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以康健便为常然。常须安

不忘危，预防诸病也”。他安而思危防病于未患。至于起居他主张鸡鸣时起，节漱进食，徐步庭院，阅书解闷，粗衣勤浣等。另外还注意到了诸如沐浴，护齿之类，可谓相当精细，因此，他一再告诫人们：“不可不思，不可不慎”。尤其要：“晚而自保”，可延年益寿。

第三，孙思邈重视精神调摄，他提出了十二个“少”。如少思，少欲，少愁，少怒等，接着，他又提出了“戒十二多”，并说明这些“多”对人体的害处。当然，所谓“多”和“少”是相对的。“少思”和我们今天所说的“勤用脑”并不矛盾。所以孙氏说：“无多无少者，几于道矣”。就是说，一切要做到适度就好了。他主张老人“不可纵心竭意”，要调节情绪，“多忧害智”（《淮南子》），不良情绪也对思维活动，对著书学习，有抵消作用。《千金翼方》中贯穿了“屏外缘，守五神”的道家虚静思想。他在公元579~626年的几十年时间里，隐居修炼，行医于太白、峨嵋、终南山间。孙氏还对道教、佛教都有造诣。如他主张学佛经中的“五明学”（内明、音明、声明、医方明、工巧明），这实际上是静心诱发著述的一套思维方法。他的心理卫生思想和思想方法中神秘主义色彩很浓厚，如他调气法中记载了调息、禅观、周天法、吹字诀等内容。所有这些都是与他所处的时代精神分不开的，但孙氏在近百岁时犹能“视听不衰，神守甚茂”，这与他讲究心理卫生是分不开的。

第四，孙思邈勤奋治学的精神，是老年著述的重要基础。他在“自序”中说：“白首之年，未尝释卷”。他强调“学者，必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说”。一生孜孜以求，博采群经，究尽医理，体察药性，他收集几十年资料后，老

年才进入创作。济世活人是他终身志趣。隋文帝曾请他去做官，他不肯去。后来唐太宗请他做官，他还是谢绝了。老年被唐高宗召入京城，随御半年，实授“承务郎直长尚药局”，直长为正七品以上，上有奉御（正五品下）实际职务，但他觉得无聊，终于公元674年“辞疾请归”，回乡著书立说。钻研医学是其乐趣，如果孙思邈长久呆在朝廷，无聊的生活也许会使他智力枯竭，自无著述之力，那么，很可能不会有垂训后世的《千金翼方》了。

第五，养生益智之药。隋唐时代，服食、炼丹盛行，孙思邈在养生益智方药实践和积累上却有突出贡献。他对养生益智有切身体会。他说自己隐居“三十一年，自服五六两乳”，“深之体悉，至于将息节度，颇识其性”，崇信飞炼、服乳等养生长寿之术。以后进入老境，他自己遂说“勤药饵”，“老年饵老之奇法，极养生之术也”。他详细载录了多种抗老延年、益智强记的药物和方剂。以益智强记的药而论，有“明目、开心、益智”的人参，“安神养神”的茯苓，使“耳目聪明”的柏子仁，“不忘不迷”的菖蒲等。关于老人，他强调以人参、茯苓为平时服用的保健药。《千金翼方》中还专列了治疗健忘，增强记忆的十味药物。益智方剂有：多忘方，镇心省睡益智方，孔子大圣知枕中丹，定志小丸等，从方药名称可见其益智功能。它能有助于老人记忆思维。孙氏对益智方药的实践与老年著述不能说没有关系。

此上可见，孙思邈由于禀赋、养生、养心、勤学、服益智方药等方面原因，保持了老年著述能力。他自述言，“耄及之年”（八十~九十岁）收集齐资料并动手撰述。叶梦说他写《备急千金要方》时“已百余岁”，而此后三十年作《千

金翼方》。

#### 附录一：孙思邈生平与著作

孙思邈是京兆华原（今陕西耀县孙家原）人。关于他的生平，学术界存在着较大分歧，主要有生于551年，生于581年和生于541年三种看法。新近的研究认为，生于西魏大统七年辛酉（公元541年），较为可靠。

孙思邈从小多病。自谓“吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”。但他资质聪颖，“七岁就学，日诵千余言”。“十有八而志学于医”。由于他勤奋好学，至弱冠（20岁）时不仅“善谈《老》、《庄》及百家之说，兼好释典”，并且对于医学也“颇觉有悟，是以亲邻中外有疾厄者，多所济益”。自己多病之体，也经自我调治而愈。

周宣帝时（579年）、“以王室多故，乃隐居太白山”，修炼服食养生。580年周静帝即位，杨坚为其辅政（宰相），曾“征为国子博士，称疾不起”。

隋大业中（605—618年），孙思邈游学蜀中，采药炼丹。隋末，隐居终南山白泉寺，与沙门道宣律师至契。道教炼养著作在此期间写成，佛家禅观气功在此习成。及唐太宗李世民即位（627年），召诣京师，太宗见其年岁虽老（时年68）而容色甚少，惊叹地说：“故知有道者诚可尊重，羡门、广成，岂虚言哉！”将授以爵位，孙氏固辞不受。高宗永徽三年（652年），撰成《备急千金要方》。显庆三年（658年），高宗又征之至京，居于鄱阳公主废府。四年（659年），高宗召见，拜谏议大夫，以固辞不就。咸亨四年（673年），授承务郎直长尚药局，奉御掌合和御药及诊候方脉之事。上元元年（674年），称疾请求归山，高宗赐良马及鄱阳公主邑司以

居。当时名士宋令文、孟洗、卢照邻均执师资礼以事之。永淳元年（682年），又撰成《千金翼方》。这是孙思邈的最后一部著作，不久他就离开了人世，高享141岁寿龄而尽其天年。《太平广记》卷二十一说：“孙思邈于永淳元年卒，遗令薄葬，不藏冥器，不奠牲牢。经月余颜貌不改。举尸就木，空衣而已，时人异之”。

孙思邈一生不慕名位，唯以治病救人、发展医学与养生学为己任。沈玠《续仙传》说他隐于太白山，“学道炼气养形，求度世之术。洞晓天文推步，精究医药，审察声色，常蕴仁慈，凡所举动，务行阴德，济物为功”。并载了一个动人的民间传说：孙思邈因救龙王太子，龙王欲赐以轻绡珠宝以报答，孙氏固辞不受。于是，龙王“乃命其子取龙宫药方三十首与先生：‘此真道者，可以济世救人’。俄复命仆马送先生归山。既归，深自为异，历试诸方，皆若神效。后著《千金方》三十卷，散龙官方在其内。又以声色诊人之疾，著《脉经》一卷，大行于世”。孙思邈不受金银要药方这个传说，生动地显现了他高贵的品格。

孙氏学识相当广博。其弟子卢照邻说他“道洽古今，学殚术数。高谈正一，则古之蒙庄子；深入不二，则今之维摩诘耳。其推号甲乙，度量乾坤，则洛下闳、安期生之俦也。”

《旧唐书·孙思邈传》又说：“初，魏征等受诏修齐、梁、陈、周、隋五代史，恐有遗漏，屡访之，思邈口以传授，有如目睹”。可见，孙氏的成就是多方面的，其中又以医学与养生成就最为卓越，故后世尊封他为“药王”、“真人”。

孙思邈的著作甚多。根据史志、本草、《道藏》等文献以及药王山有关碑刻，共得题为孙思邈的著作85种。其内容

很广泛，有医家类、道家类、养生类以及农家、五行家等多方面的著作。其中以《千金要方》30卷、《千金翼方》30卷、《枕中素书》1卷、《摄生真录》1卷、《福祿论》3卷、《会三教论》1卷、《保生铭》、《养生铭》、《存神炼气铭》、《四言内丹古诗》、《神气养神论》、《庄子注》、《老子注》、《龟经》、《太清丹经要诀》、《孙真人丹经》、《明堂经图》等17种为孙氏真作，《千金食治》、《玄女房中经》、《禁经》、《千金方平脉篇》、《千金方食治篇》、《千金方针灸又千金翼方针灸篇》、《药录纂要》、《色脉篇》、《千金方养性篇》等9种是以上原作的节选本。另外，还有一些以孙思邈名义著录的书或是对孙思邈著作的衍义发挥，内容十分广泛，如《神枕方》、《医家要妙》、《烧炼秘诀》、《太清真入炼云母诀》、《马阴二君内传》、《气诀》、《龙虎通元诀》、《龙虎乱日篇》、《幽传福寿论》、《孙氏千金月令》、《五兆算经》、《龟上五兆动摇经诀》、《龙虎篇》、《退居志》、《真气铭》、《养性杂录》、《千金养生论》、《养生延命集》、《黄帝神灶经》、《丹经要诀》、《神仙修养法》、《金镞子诀》、《孙真人延生长寿经》、《内外神仙中经秘密图》、《孙思邈枕中记》、《五脏旁通明鉴图》、《五脏旁通导养图》、《针经》、《芝草图》、《太常分药格》、《九天玄女坠金法》、《玉函方》、《养生要录》、《孙真人食忌》、《孙真人四季行工养生歌》、《孙真人摄生论》、《银海精微》、《脉经》、《孙真人海上方》、《孙真人进上唐太宗风药论》、《孙真人九转灵丹》、《神仙鸡鸣丸》、《孙真人枕上记》、《孙真人枕中秘拾遗》、《白升丹·铁箍散》、《老君内传》、《真

元妙道要诀录》、《云母论》、《唐孙思邈卫生歌》、《秘制大黄清宁丸方》、《孙真人眼科》、《孙真人总理眼科七十二症》、《奇效海上仙方秘本》、《华佗神医秘传》、《青囊秘录》、《（古本）伤寒杂病论》、《唐本伤寒》、《孙真人药性赋》、《千金骨髓》等，共59种。这些书究竟是孙思邈的真作，还是后人的伪作，尚待进一步考证。

在中国医药学史和养生史上，以医德著称、德才兼备的医学家和养生学家，当首推孙思邈。他在《千金要方·序》中说：“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”。于是就把他的主要著作命名为《千金要方》和《千金翼方》，这充分表明他对人的生命健康高度负责的思想。在其一生长达120余年的医疗实践中，孙思邈不但身体力行，为世人树立了医德高尚的典范，而且在《千金要方》首卷的《大医习业》和《大医精诚》中，阐发了这一观点。

孙思邈之所以在医药学史上和养生学史上被尊崇为伟大的医药学家和养生学家，不仅是因为他在医术上和养生术上的光辉业绩，而且还因为他为后世的医家树立了医德崇高的典范，为后世的养生家树立了德齿同高、老有所为、克尽人事的典范。他继承、总结和发扬了我国传统的医学道德观和人生道德观，精辟地阐述了医学道德和人生道德，使医学伦理学乃至整个伦理学更加系统和完整，成为中华民族灿烂精神文明的宝贵遗产。

#### 附录二：孙思邈生年辨

孙思邈生于何时，从古至今，众说纷纭。孙思邈的生年问题，关系着对于孙思邈研究的一系列问题，仍有考证的必要。关于孙思邈的生年，总括起来有三种意见：即开皇元年



(公元581年)说;天监十四年(公元515年)说;大统七年(公元541年)说(以下简称开皇说、天监说、大统说)。对于这三种意见,下面仅谈一点粗浅的看法。

### 一、开皇说

开皇说,是以《四库全书总目》为代表的推断。它的推断方法,是以孙思邈与卢照邻论医的“癸酉之岁”,即高宗咸亨四年、公元673年为座标,再依照《病梨赋序》中“思邈白云,开皇辛酉岁生,至今九十三矣”的话上推93年,这一年正巧是开皇元年,岁在辛丑。为了使这种推论圆通,把“辛酉”说成辛丑之误。后来许多人都沿袭了这种说法。我以为这种说法是不能成立的。

第一,开皇说把《旧唐书》与《新唐书》的《孙思邈传》中许多重要事实都推翻了。比如:独孤信品评孙思邈为“圣童”的事;杨坚辅政时征孙思邈为国子博士,孙氏不就的事;周宣帝时孙氏隐于太白山的事。如果其中一事或一事中某些情节是史家载误,尚或有之;但这许多事情都要说成史家的错误,就不大可能了。

第二,开皇说否定了当时见到孙思邈的一些人对孙氏的直接印象。比如李世民在贞观元年即公元627年,见到孙思邈时“嗟其容色甚少”。谓曰“故知有道者诚可尊重,羡门、广成岂虚言哉!”李世民其所以发出这样的慨叹,正是由于当时孙氏已经年事高迈,而身体却很健康的原因。如果按开皇说,这时孙氏才36岁,李世民却发抒这样的慨叹,并把孙氏比作羡门和广成这样古代的仙人,不是有点神经错乱了吗!显然这时孙氏的年龄已经很大了。再如孙氏在“癸酉之岁”即公元673年与卢照邻论医时,卢照邻就不相信他自己所说

的“今九十三矣”的年令。经过对孙氏的调查，按照他阅人既多的观察能力，他以为“不啻百岁人矣”！如果按开皇说，这时孙氏只有36岁，不是就推翻了卢照邻经过观察和调查所得出关于孙氏年令的这个结论了吗？我以为在考察一个古人的生年问题上，当时见过的人所述他对这个人的直接印象是我们研究的重要依据。轻意推翻当时见过这个人的印象是没有道理的。

第三，开皇说否定了孙思邈在自己作品中谈到的一些经历。比如他在《千金要方》中说：“余以大业中，数以合和（按：指炮制太一精神丹）而苦雄黄、曾青难得”云。我们知道，太一精神丹，是一种方士们延年益寿，除病强身的养生药物。服食这种药物的人当是年事已高，有养生的要求者。如按开皇说这时孙氏才过了23岁，就四处奔走，多次炼制“太一精神丹”，大概是极不可能的事情。

基于上述理由，开皇说很难成立。

## 二、天监说

天监说，是以黄竹斋的《医仙妙应孙真人传》中的意见。他把北魏大将贺拔岳在关中为侯莫陈悦所害，其兄贺拔胜命令独孤信入关“抚岳余众”的中大通六年（公元534年）作为座标年，以为这时孙思邈年已“弱冠”，向上推十九年，得出孙氏生于515年的结论。我以为，天监说，也是没有充分依据的。

第一、把独孤信在大通六年、即公元534年入关抚贺拔岳余众的时候，作为品评孙思邈的年代是不妥当的。因为独孤信这次入关是为了处理贺拔岳被杀的这个事件，目的要把贺拔岳的部下收拢起来，结果到达关中之后，贺拔岳的部属

已经全部归附于宇文泰。独孤信与宇文泰是老乡，两人从小  
的关系很好。这支部队既归宇文泰领导，他已无事可做，于  
是宇文泰就让他回洛阳“请事”，请求北魏王朝认可。独孤  
信这次入关，不只他年岁尚轻，其威望不足以品评人物，而  
且他在关中尚无多大影响，更况来去匆匆，没有时间去品评  
一个孩子。当时宇文泰驻军高平（即今日宁夏之固原），他  
由关中只是路过，就更没有机会了。

第二，天监说忽视了独孤信品评孙思邈的评语中十分重  
要的“圣童”二字。既曰为“童”必不是孙思邈年已“弱冠”。  
弱冠者，男子二十岁之谓也。年已弱冠，便是成人，这是常  
识问题。作为将军的独孤信纵再愚陋，连这个常识都没有是  
不可想像的。天监说，只按照史书叙述上的顺序，以为史  
书先谈孙氏弱冠以后的情况，再谈独孤信品评孙思邈，于是  
就把独孤信品评孙思邈的时间断在弱冠之季，按知史书传记  
叙述灵活，并不一定按时间顺序。

基于上述理由，天监说也是不可取的。

### 三、大统说

大统说，是以马伯英等人的《孙思邈生平略考》中的意  
见为代表。他以为，孙思邈白云“开皇辛酉”年生，是孙思  
邈对卢照邻说的一个“偈语”，意思是他与开皇皇帝同生于西  
魏大统七年辛酉，即541年。在我没有见到马伯英的文章前，  
也以为开皇说与天监说不妥，认为孙思邈白云“开皇辛酉年  
生，今年九十三矣”一语中，总有一个因素是合理的。于是  
就考虑各种可能性的存在。就试以“开皇辛酉”即公元601  
年，向上再推六十年，上一轮干支的辛酉正好是大统七年。  
用这个时间，去探讨孙思邈的生平，许多问题都可以得到解

释。后来看到马伯英的文章，尽管推断的方法不同，依据不同，结论都完全一致。因此，我是完全同意马伯英等同志的看法。

第一，大统说没有抛开卢照邻在《病梨赋序》中关于孙氏“自云开皇辛酉岁生，至今九十三矣”这个最基本的依据，而且使这句话得到了合乎情理的解釋。因为卢照邻患有“恶疾”，大概是由于行为上的放荡所致，孙思邈与他论医，重在向卢进行体面的开导，卢问孙氏的高寿几何，而孙亦不愿向这种人说得十分真确。因为自古至今，对待一些特别高寿的人，社会总是投以怀疑的眼光。大体古今对这个问题，不会有多大差别。按大统说，在辛酉之岁，孙思邈已经是120岁的人了，如果说了他的真实年龄，必然会有许多人怀疑他是个骗子，他作为方外人又何必惹这些是非呢？而何况给这种行为不检的卢先生说呢？于是只讲个比较准确的干支，至于年号、岁数，胡乱说上几句。所以我们后来推算起来，它才矛盾百出。如按开皇年间辛酉推算，他只72岁，如按93岁推算，干支又在辛丑。因此连卢照邻对这句话都不信任，于是他还要询问孙氏的乡里，他自己也以为“不啻百岁人矣”，由于干支，没有具体的年号，是很难确定是什么时候的，孙思邈纵然不想给人说他的真实年龄，但说一个生年的准确干支，并不妨碍他的保密。因此孙思邈在这句话中只有干支是可信的。所以依干支辛酉为依据，结合他其它事迹，推断他的真实生年才是比较可靠的。所以，我们在研究他生年的时候，可以不注意开皇这个年号，也不信他真的93岁。在北周宣帝当政他上太白山的北周大成元年己亥，即公元579年以前只有一个辛酉年，这一年就是大统七年，即公元541

年。因此我们把他的生年定在这个时间。当然这一年也正是杨坚出世的一年，马伯英同志就把“开皇辛丑年生”当成“偈语”，说成意思是：我与开皇皇帝同是辛酉年生的。我以为这种解释，或可勾画出孙思邈性格的“不皎”，语言机巧而有趣，这不是更生动吗？

第二，大统说可以使孙思邈在史传中许多记载，得到更合理的解释。比如独孤信品评孙思邈的记载。我们在上文中已经说过，独孤信不能在中大通六年即534年那次进入关西时品评孙思邈，但是，在东西魏分家时，他跟西魏第一个皇帝孝静帝元善见由河南到了陕西，就一直成为西魏大将，他虽几次出关，但多是领兵打仗。后来他虽然在西魏官拜大司马之职，连父母死亡的消息也是由俘虏和难民的口中听到的。他来西魏以后除了几次战争，由540年起任陇右州大都督，为西魏保护西方边陲。他曾几次要求调回长安，都没有得到宇文泰的批准。到了547年，他随宇文泰南讨，宇文泰命他移镇河阳。当时的河阳，是指河南孟县以西的地区。《旧唐书·孙思邈传》称他为“洛州总管”可能出自于此，因为当时洛州在其治内。550年他回长安任尚书令，557年，西魏改革官制，他升任为大司马。就在这一年，他坐罪死去。也就在这一年，西魏被宇文觉篡守，建立了北周政权。据此推测，他品评孙思邈的时间很可能在556年。这一年是他升任尚书令的第二年，尚有从容的时间。因为557年，宇文氏忙于篡位准备，他自己已陷入是非之中，大概没多少心思去管这些闲事。查556年，正是孙思邈15岁的时候，也是能为人品评的年龄，再小一些别人也不一定能由他的谈吐中了解他的志趣，再大就又不是“童”了。这时独孤信在西魏的地位已非昔比，人们

经过他的品评，才能引起朝廷和社会的注意。孙思邈不知通过什么途径，得到独孤信的品评，这在当时是很不容易的。

再比如，周宣帝时，因王室多故，孙思邈隐于太白山中的记载。按照大统说，也可得到合理的解释。周宣帝是个淫暴的皇帝，他在579年上台，制定了《刑经要制》，实行恐怖政策，朝野间人人自危，朝夕不保，所以孙思邈由于“王室多故，隐于太白山”中。这时他已是38岁的人了，政治上完全成熟。再如周宣帝580年下台，让位给他的儿子静帝（宇文阐）这时正是杨坚辅政，征召孙思邈为国子博士，孙思邈不就的时候。这时孙氏已39岁，学问、声名已经能显于世。

第三，大统说完全符合当时见过孙思邈的人对他的印象。按大统说，贞观元年唐太宗征召孙思邈时，孙思邈已经86岁，所以李世民才赞叹他“容色甚少”，把他比作古代的仙者。再如他与卢照邻论医时，已是120岁的人了，所以卢照邻不相信他只有93岁，估计他“不啻百岁矣”。

第四，按照大统说生于公元541年，卒于永淳元年（682年），那么孙思邈共活了141岁。对于这样的高龄老人，正如上文说过的，人们总投以怀疑的目光，以为这是不可能的。似乎鼓吹这种意见的人与那些百发老人又一样，都是骗子，其实这是一种偏见。如果翻阅一些地方志、访问一些老人，我们一定发现许多百岁老人。像1959年去世的汉中老人廖春霞，就活了149岁；1979年去世的周至县人民代表，原云游道士孙玉逢就活了139岁。据《陕西通志》记载，明弘治七年还在世的陕西朝邑七里庄的阎礼，那时已190岁了，而且眼明耳聪，步履稳当。那么一个非常注意养生的医学家孙思邈活到141岁又有什么奇怪的呢？

综上所述，我以为孙思邈生于公元541年的意见是可取的。

### 附录三：孙思邈年谱

541年（西魏大统七年）。

△孙思邈生于陕西耀县孙家原一个有一定文化、一定财产、与西魏王朝有一定关系的家庭。

△幼年身遭风寒，经常有病，请医治疗，花钱很多。

548年（西魏大统十四年），7岁。

△就学读书，聪明过人，能日诵千言。

556年（西魏恭帝三年），15岁。

△曾受到西魏尚书令独孤信的品评。独孤信赞他为“圣童”，以为他是大器，将来难为朝庭所用。

557年（北周闵帝元年），16岁。

△西魏政权为宇文觉篡夺，建立北周。

560年（北周武成二年），18岁。

△有志于医。

562年（北周保定二年），20岁以后。

△喜谈《老子》、《庄子》及百家之说，对佛经也有兴趣。

△自言“立身”以后，曾两次患热痢，一次患冷痢。

△开始以一个非专业医生为周围的群众治病。

△注释《老子》、《庄子》。

〔按〕孙氏的《老子注》与《庄子注》很可能是他30岁以后写的，因为他这时对老庄之学十分喜爱，作为学习和研究，平时注释一点，集以成书，是有可能的。

577年（北周建德五年），36岁。

△周武帝下《诏制九条》要各州郡向朝廷推荐人材。  
578年（北周建德六年），37岁。

△他由于“王室多故”，离开家乡，上太白山隐居于汤峪河谷之碓窝坪，从事养生、采药、治病等活动。

579年（北周宣政元年），38岁及其以后。

△杨坚把持朝政，征辟他为国子博士，他“称疾不起”。

△他开始每天服五、六两钟乳石。

△在太白山上写成养生的通俗读物《枕中记》。

〔按〕《枕中记》一书，由其自序看，宣扬的是“君子忧畏”思想，与他后来给卢照邻谈“愈疾之道”中的思想是一致的，且其中文字风格与《千金要方》一致。因此，我以为是他的作品。这部作品，很可能是他在太白养生活活动期间的体会和学习古代养生的笔记摘要。因此，可能是在太白山的后期完成的。

605年（隋大业元年），64岁及其以后。

△杨坚死去，杨广登极。

△他几次炼太乙精神丹，因无雄黄与曾青而失败。

△他由静智道人处得到“三健散”方。

618年（唐武德元年），77岁及其以后。

△隋王朝覆灭，李渊称帝，国号大唐。

△合和“玉壶丸”，由于没注意气候而失败。

△由太白山转徙终南山的青华山。

△与青华山附近净业寺中和尚道宣往来甚密，终夕清谈。

△曾为著名尼姑静明治好了连巢元方等都没治好的霍乱病。

△治疗过北方出现的脚气病。



△与贵高人师市奴相遇。

△得龙贻《服水经》一卷，阅读研究“不舍昼夜”。

△由韦云起处得佳山连“治水气肿胀小便不利方”。

627年（贞观元年），86岁。

△唐太宗李世民诏请他到长安，惊异他“容貌甚少”，将受给他爵位，他固辞不受。

△由徐侠君处得治疗肿人韩光方，后治30余人，皆效。

△为野老答询暮年阳道忽盛，是不吉之兆。

629年（唐贞观三年），88岁以后。

△魏征令孤德芬再次受诏修齐、梁、陈、周、隋史，向孙氏咨询前代史实。他口述甚详，尤如目见。

630年（唐贞观四年），89岁。

△口角生疔肿，自疗得愈。

631年（唐贞观五年），90岁。

△左手中指“触庭树”而肿痛，自疗得愈，

632年（唐贞观六年），91岁。

△第一次去四川。

△在峨嵋山道士处得高子良服柏叶法。

633年（唐贞观七年），92岁及其以后。

△在内江县衙，患额角肿痛，后自疗得愈。

△在江州（今江西九江）为前湘东王治脚气得愈。

△或沿长江东下游渝州（今重庆），三峡、夏口（今汉口）、九江、庐山。

635年（唐贞观九年），94岁。

△由江西回到梁州（今陕西汉中），为汉王元昌治疗水肿。

636年（唐贞观十年），95岁及其以后。

△再次去四川，在梓州（今中江县三台）为其刺史李文博治消渴。

△在梓州的玄武（今中江县），飞鸟（今蓬莱镇）得到曾青。

△在蜀中遇雄黄大贱，遂购得。

△在蜀县（今成都东）魏家炼成一釜太一精神丹。

△在离开蜀县以后，居于峨嵋山或青城山直到贞观十七年以后，开始《千金要方》的撰写工作。

△在此期间，曾手疗麻疯病人六百余人，治愈者十分之一。他对病人皆“一一抚养”。

△曾带一土人入山，为之治疗麻疯，服松脂百日，须眉俱生。

643年（唐贞观十七年），102岁及其以后。

△《千金要方》基本完成，并在永徽元年以前回到陕西故里。

△为陇州韩府君仲良用马灌酒治疗风疾。

650年（唐永徽元年），109岁。

△为曾在贞观年间中了流矢的功臣用瞿麦丸治疗，使其箭镞自行脱出。

659年（唐显庆四年），118岁及其以后。

△唐高宗李治诏请他到长安，将授给他谏议大夫之职，他固辞不受。由此留在京城，住在长安光德坊鄱阳公主邑司，侍诏为李治疗疾。

〔按〕李治在显庆四年十月，和武后东行至东都洛阳。五年正月，他又和武后到并州（河南文水）武的家乡。十月

李治发病，头重风眩，双目失明，国政委于武后。十二月又回到洛阳；到元朔元年才回到长安。这次东行长达19个月，作为李治请来的医生孙思邈很可能随幸东行，并游嵩山。

△当时的名流如宋令文、卢照邻、孟诜以师礼事之。

△用成炼雄黄为一人治鼻中肉塞。

△开始了《千金翼方》的写作。

△在此前后，佛道两教辩论不已，而且由朝廷主持这场辩论。基于这种情况，他写了《会三教论》。

665年（唐麟德二年），124岁。

〔按〕这年二月，李治与武后第二次东行。二月到东都洛阳，十月又去封泰山，西归时又去齐州（今济南）游幸，过曲阜拜孔子，过亳州拜李耳，到了乾封元年（666年）才回到长安。这次封泰山，孙思邈可能从幸。

673年（唐咸亨四年），132岁。

△四月以前，为卢照邻讲“愈疾之道”。

△四月以后，随李治从幸陕西麟游九成宫。

△八月，李治在九成宫患疟疾，孙思邈或为之治。月底随李治回到长安。

674年（唐上元元年）133岁及其以后。

△请求李治准他归去，李治赐他良马及鄱阳公主邑司。

△离长安退居耀县故里。

△在五台山中完成了他的《千金翼方》。

△他的《福禄论》可能是在这一时期写成的。

682年（唐永淳元年），141岁。

△孙思邈逝世，终前嘱家人薄葬。

---

## 后 记

---

《西轩客谈》载金元道教养生家丘处机答元太祖成吉思汗关于长生的提问曰：“有卫生之道，无长生之药”。诚则斯言。《药王孙思邈养生长寿术》正是向人们介绍享年141岁的孙思邈的卫生之道。若读者能按法施行，卫养得理，自然享尽天年而得上寿。故书虽已出，但弘在大方，效在躬行，此编者之厚望也。令余诚恐的是，孙氏学识渊博，著述宏巨，所论养生又多散少集，法朴术古，故历代咸遵其制，无释义演练之词。编者冒昧解古，总括其思想观点，图说其卫养方法，难免有挂一漏万或曲解古贤之嫌。好在孙氏原著流传颇广，其养生论著编者又多有辑录，习者不难索解以雅正余谬而弘倡其术，此众生之幸也，余内心亦稍慰矣。

此书之成著，除编者不遗余力外，还得感谢“邈学”诸师的敦促和鼓励。稿成之后，又承蒙原陕西省政协副主席、原陕西省卫生厅厅长、陕西省老年学会会长、西京孙思邈国医药自修大学校长李经纶同志和中华药王山孙思邈研究社副社长、陕西中医学院医史博物馆馆长、中华医史学会委员、医史学医古文副教授张厚墉同志作序，承蒙中华药王山孙思邈研究社社长常志诚同志、副社长邓剑同志以及广化气功学馆馆长胡中原同道、著名气功书法家史奇等同道题贺，张健同志为书作图，郭天财、胡俊杰、刘占雄、孙平安同志为出

书资助。此外，书中引用了李经纬、张厚墉、王米渠等同志研究孙氏养生长寿术和生平的论文，编者在此一并深表谢意。

由于编者水平有限，疏误不妥之处敬请读者批评指正。

编者 庚午年六月于陕西中医学院

※