

千金翼方

唐 孙思邈 著

主编
林燕
李建

读经典 学养生

科技出版社

读经典
学养生

千金翼方



QIAN
JIN
YI
FANG



中国医药科技出版社

主
编
林
燕
李

内容提要

本书节选了唐代医家孙思邈所著《千金翼方》中涉及养生的“养性”“辟谷”“退居”三卷内容,展现了古代延年益寿学说同防病、治病相结合的养生思路,同时介绍了实用的养生方法,文中配有注解,方便现代读者阅读中医养生经典,品悟与借鉴古代养生方法。

图书在版编目(CIP)数据

千金翼方/(唐)孙思邈著;林燕,李建主编.—北京:中国医药科技出版社,2017.7

(读经典 学养生)

ISBN 978-7-5067-9186-1

I. ①千… II. ①林… ②李… III. ①《千金方》 IV. ①R289.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第060405号

千金翼方

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm ¹/₃₂

印张 5 ¹/₄

字数 62千字

版次 2017年7月第1版

印次 2017年7月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9186-1

定价 16.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

出版者的话

中医养生学有着悠久的历史和丰富的内涵，是中华优秀传统文化的重要组成部分。随着人们物质文化生活水平的不断提高，广大民众越来越重视健康，越来越希望从中医养生文化中汲取对现实有帮助的营养。但中医学知识浩如烟海、博大精深，普通民众不知从何入手。为推广普及中医养生文化，系统挖掘整理中医养生典籍，我社精心策划了这套“读经典 学养生”丛书，从浩瀚的中医古籍中撷取20种有代表性、有影响、有价值的精品，希望能满足广大读者对养生、保健、益寿方面知识的需求和渴望。

为保证丛书质量，本次整理突出了以下特点：①力求原文准确，每种古籍均遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文；②每本书都撰写编写说明，介绍原著作者情况，该书主要内容、阅读价值及其版本情况；③正

文按段落注释疑难字词、中医术语和各种文化常识，便于现代读者阅读理解；④每本书都配有精美插图，让读者在愉悦的审美体验中品读中医养生文化。

需要提醒广大读者的是，对古代养生著作中的内容我们也要有去粗取精、去伪存真的辩证认识。“读经典 学养生”丛书涉及大量的调养方剂和食疗方，其主要体现的是作者在当时历史条件下的养生方法，而中医讲究辨证论治、因人而异，因此，读者切不可盲目照搬，一定要咨询医生针对个体情况进行调养。

中医养生文化博大精深，中国医药科技出版社作为中央级专业出版社，愿以丰富的出版资源为普及中医药文化、提高民众健康素养尽一份社会责任，在此过程中，我们也期待读者诸君的帮助和指点。

中国医药科技出版社

2017年3月

总序

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法颐养身心、增强体质、预防疾病、保养身体，以达到延年益寿的目的。纵观历史，有很多养生经典著作及专论对于今天学习并普及中医养生知识，提升人民生活质量有着重要作用，值得进一步推广。

中医养生，源远流长，如成书于西汉中后期我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，把养生的理论和方法叫作“养生之道”。又如《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”此处的“道”，就是养生之道。

需要强调的是，能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。

此后，历代养生家根据各自的实践，对于“养生之道”都有着深刻的体会，如唐代孙思邈精通道、佛之学，广集医、道、儒、佛诸家养生之说，并结合自己多年丰富的实践经验，在《千金要方》《千金翼方》两书中记载了大量的养生内容，其中既有“道林养性”“房中补益”“食养”等道家养生之说，也有“天竺国按摩法”等佛家养生功法。这些不仅丰富了养生内容，也使得诸家传统养生法得以流传于世，在我国养生发展史上，具有承前启后的作用。

宋金元时期，中医养生理论和养生方法日益丰富发展，出现了众多的养生专著，如宋代陈直撰《养老奉亲书》，元代邹铉在此书的基础上继增三卷，更名为《寿亲养老新书》，其特别强调了老年人的起居护理，指出老年之人，体力衰弱，动作多有不便，故对其起居作息、行动坐卧，都须合理安排，应当处处为老人提供便利条件，细心护养。在药物调治方面，老年人气色已衰，精神减耗，所以不能像对待年轻人那样施用峻猛方药。其他诸如周守忠的《养

生类纂》、李鹏飞的《三元参赞延寿书》、王珪的《泰定养生主论》等，也均为养生学的发展做出了不同程度的贡献。

明清之际，先后出现了很多著名养生学家和专著，进一步丰富和完善了中医养生学的内容，如明代高濂的《遵生八笺》从气功角度提出了养心坐功法、养肝坐功法、养脾坐功法、养肺坐功法、养肾坐功法，又对心神调养、四时调摄、起居安乐、饮馔服食及药物保健等方面做了详细论述，极大丰富了调养五脏学说。清代尤乘在总结前人经验的基础上编著《寿世青编》一书，在调神、饮食、保精等方面提出了养心说、养肝说、养脾说、养肺说、养肾说，为五脏调养的完善做出了一定贡献。在这一时期，中医养生保健专著的撰辑和出版是养生学史的鼎盛时期，全面地发展了养生方法，使其更加具体实用。

综上所述，在中医理论指导下，先哲们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容，强调形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、

益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。例如，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等。无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等，也都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受我国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

本套丛书选取了中医药学发展史上著名的养生专论或专著，加以句读和注解，其中节选的有《黄帝内经》《备急千金要方》《千金翼方》《闲情偶寄》《遵生八笺》《福寿丹书》，全选的有《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》《老老恒言》《寿亲养老新书》《养生类要》《养生类纂》《养生秘旨》《养性延命录》《饮食须知》《寿世青编》《养生三要》《寿世传真》《食疗本草》。可以说，以上这些著作基本覆盖了中医养生学的内容，通过阅读，读者可以

在品味古人养生精华的同时，培养适合自己的
养生理念与方法。

当然，由于这些古代著作成书年代所限，
其中难免有些糟粕或者不合时宜之处，还望读
者甄别并正确对待。

翟双庆

2017年3月

编写说明

《千金翼方》一书，系唐代医家孙思邈所著，是《备急千金要方》的续编，约成书于永淳二年（682年）。书中记载了孙思邈晚年近三十年所收集的药方，以补早期巨著《备急千金要方》之遗漏，故名“翼方”，即辅翼《备急千金要方》的意思。《千金要方》成书之后，广为传抄，被视为神方，但由于历史久远，唐代手抄本早已绝迹，后世万历年王肯堂纂刻的宋版《千金翼方》也经历数次战火，现已流落民间不知所踪。现今通行的《千金翼方》版本，是1955年人民卫生出版社据清翻刻日本影刻元大德梅溪书院本影印的，由于与原本差距较大，其中缺失了很多内容。

《千金翼方》全书30卷，计189门。合方、论、法共2900余首。卷1～4论药物，引录

《唐本草》的大部分内容；卷5～8论妇科疾病，概括论述妇科及专论产后疾病；卷9～10论述伤寒，主要选取六经经方汤证，进行论述发挥；卷11为小儿病，主要论述小儿五官科疾病；卷12～15阐述了养生长寿的方法，集中体现了古代延年益寿学说同防病、治病相结合的特色；卷16～25论述中风、杂十二症病证；卷26～28系针灸；卷29～30为禁经，其中虽有禁咒之术，但也包含心理疗法的内容。该书与《备急千金要方》被誉为我国临床医学百科全书，在中国医学史上有深远影响。

本书节选了《千金翼方》第12～14卷关于养生的内容，摘录了原著养性、辟谷、退居三个方面的论述，展示孙思邈的养生大法，以供现代人品悟与借鉴。

编者

2017年2月

序



原^①夫神医秘术，至蹟^②参于道枢^③。宝餌凝灵^④，宏功浹^⑤于真畛^⑥。知关籥^⑦玄牝^⑧，驻历^⑨之效已深。

注

- ①原：推求本源。
- ②蹟：音 zé，幽深之极。
- ③道枢：道家的学术思想。
- ④宝餌凝灵：比喻药物珍贵和灵验。
- ⑤浹：音 jiā，遍及。
- ⑥畛：音 zhěn，田间小路。
- ⑦关籥：横持门户之木。籥，音 yuè，古代通风鼓

火器上的管子。

⑧玄牝：道家指衍生孳育万物的本源。

⑨驻历：经过漫长的历史检验。

辔策天机^①，全生^②之德为大。稽^③炎农^④于
纪策^⑤，资太一而返营魂^⑥。

注

①辔策天机：驾取自然界造化的奥秘。辔，音 pèi，辔策，缰绳与马鞭。

②全生：保全生命，以终天年。

③稽：考证查核。

④炎农：指神农氏。

⑤纪策：记录。

⑥资太一而返营魂：太一，元气。营魂，魂魄，心灵。
此处指借用先天的元气而具有精神魂魄。

镜^①轩后^②于遗编^③，事岐伯而宣药力，故
能尝味之绩，郁腾天壤^④，诊体之教^⑤，播在神
寰^⑥。医道由是滥觞^⑦，时义肇基^⑧于此。

注

①镜：借鉴。

②轩后：指轩辕黄帝。

③遗编：指《黄帝内经》。

④郁腾天壤：天地之间繁荣昌盛。

⑤诊体之教：指医学理论与临床实践知识。

⑥神寰：宇宙之内，即天下。

⑦滥觞：比喻事物的起源、开端。

⑧时义肇基：开始建立基础。

亦有志其大者，高密问紫文之术^①；先其远者，伯阳流玉册之经^②；拟斯寿于乾坤，岂伊难老。俦厥龄于龟鹤，诂^③可蠲疴^④。兹乃大道之真以持身抑斯之谓也。

注

①高密问紫文之术：高密指郑玄（127～200年），东汉高密人，字康成，精《京氏易》。紫文，亦称紫书，为道家之经典。

②伯阳流玉册之经：老子，字伯阳，老子著有《道德经》传世。

③诂：怎么。

④蠲疴：祛除疾病。

若其业济含灵^①，命悬兹乎，则有越人彻视于腑脏^②，秦和洞达于膏肓^③，仲景候色而验

眉^④，元化剝肠而湔胃^⑤。斯皆方轨叠迹^⑥，思
韞入神^⑦之妙，极变探幽，精超绝代之巧。

注

- ①含灵：佛教名词，人类的意思。
- ②越人彻视于腑脏：扁鹊为人治病，能透见其脏腑
癥结。
- ③秦和洞达于膏肓：秦和，为春秋战国时期秦国名医。
此处意为秦和能透彻了解人体内部潜在的疾病。
- ④仲景候色而验眉：相传张仲景通过望诊而预见侍
中王粲二十年后当眉毛脱落的事。
- ⑤元化剝肠而湔胃：元化，即华佗。剝，音 kū，剖
开之意。湔，音 jiān，洗涤之意。
- ⑥方轨叠迹：连绵相续。
- ⑦思韞入神：韞，音 yùn。思维丰富而敏捷，达到
了一种极其奥妙的境界。

晋宋^①方技^②既其无继，齐梁^③医术曾何足
云。若夫医道之为言，实惟意也。固以神存心
手之际，意析毫芒之里。当其情之所得，口不
能言；数之所在，言不能谕^④。

注

- ①晋宋：指西东两晋及南北朝的刘宋王朝。
 ②方技：泛指古代有关医药和养生的技术知识。
 ③齐梁：指南北朝的萧齐与萧梁两朝。
 ④言不能谕：不能用言语表达。

然则三部九候^①，乃经络之枢机^②。气^③少神余，亦针刺之钩轴^④。况乎良医则贵察声色，神工^⑤则深究萌芽。心考锱铢^⑥，安假悬衡之验^⑦。敏同机骇^⑧，曾无挂发之淹^⑨。

注

- ①三部九候：指中医脉诊的方法。
 ②枢机：指事物运行的关键。
 ③气：指构成人体和维持生命活动的基本物质及其生理功能。
 ④钩轴：比喻执掌国政。
 ⑤神工：指古代医术高超的医生。
 ⑥心考锱铢：比喻心思极其细致。
 ⑦安假悬衡之验：如同天平称量东西。
 ⑧敏同机骇：机智敏捷，如同制服惊马一般。
 ⑨挂发之淹：挂发，极言迅捷危急。此处形容没有丝毫的延误。