

孫思邈論養生及食療

陈中华 编著

中国传媒大学出版社

孫思邈論養生及食療

陈中华
编著

中国传媒大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的药王山丛书 / 药王山管理局 编

—北京：中国传媒大学出版社，2009.10

(民俗 文化 传播丛书)

ISBN978-7-81127-233-8

I. 神… II. 药… III. 文化—作品集—中国—当代 IV. G235.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第000893号

书 名	神奇的药王山丛书·孙思邈论养生及食疗
编 著	陈中华
出 版	中国传媒大学出版社
发 行	中国传媒大学出版社发行部
地 址	北京市朝阳区定福庄东街1号
经 销	全国新华书店
责任编辑	王光满
印 刷	铜川市耀州区信达印务有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
字 数	83千字
印 张	8.125印张
印 数	0001-3000
版 次	2009年10月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-81127-233-8
定 价	16.00元

神奇的药王山丛书编委会

顾	问：	吴前进	冯新柱	
名誉主任：	杨忠武	陈俊		
主	任：	陈中华		
副主	任：	付高峰	井秋仓	肖高社
委	员：	王福民	樊胜利	王艳
		付宏涛	杨继涛	张美盈
		杜灵帕	董海燕	张江波
		田梦玉	郝英	李耀州
		李文军	袁刚	

序

XU



新编神奇的药王山丛书即将付梓，甚感欣慰。铜川市耀州区是我梦牵魂绕的故乡，药王山是我考古生涯中多次涉足的地方，因此我衷心地祝贺丛书出版发行，并谨为之序。

药王山古称磬玉山、北五台山，以盛产音质清扬的磬玉石而得名。唐高宗时华原人孙思邈归隐于此，因孙氏医术精湛，医德高尚，恩泽人类，御封药王，在其辞世后便将此山更名为药王山。

药王山开山历史悠久，可追溯至汉代。唐中期后，逐渐成为纪念药王孙思邈的圣地，庙宇规模日宏，善男信女众多，影响十分深远。由此形成的药王山文化博大精深，并且有十分重要的现实意义。

药王山文化是中国传统文化的一个缩影，既是医、佛、儒、道、神的混合体，又是石刻艺术的大观园。目前国内考古、中医、宗教、历史、民俗、艺术、收藏等方面的专家学者对药王山文化兴趣浓厚，日本、美国、韩国、香港、台湾等国家和地区的学者对药王山文化也很关注，不断有研究成果面世。近年来，铜川市药王山管理局非常重视对药王山文化的挖掘、传承和弘扬工

作，在景区建设日新月异的同时，非物质文化遗产保护工作硕果累累，将相继推出仿古线装《药王千金方》（60卷150余万字），《药王山石刻艺术宝藏》（6册100余万字）等，加上这套神奇的药王山丛书（6卷70余万字），可谓是春来山花红烂漫，墙内墙外竞芬芳。

我浏览了一下这套神奇的药王山丛书，觉得可读性很强。编者煞费苦心设计构思，选择了最能反映药王山文化内涵的六个方面去进行撰写。如《神奇的药王山》，图文并茂，全面系统地介绍了千古名胜药王山的文物景点和传说故事；《药王孙思邈传》第一次以正说的形式介绍了古代三大名医之一的孙思邈的生平事迹；《千金宝要与海上方》记载了孙思邈最常用有效的治病方剂；《孙思邈论养生及食疗》推介了孙氏修身养性的理念及方法，揭示了长寿的奥秘；《药王山石刻集萃》把以魏碑、佛造像等为代表的石刻艺术精品呈现给了读者；《药王山诗词楹联题刻集》选编了历代文人墨客、官僚士大夫围绕药王山与孙思邈所创作的文学作品。丛书各卷既有独立性，也有联系性，内容丰富且文笔流畅，实现了历史知识、科普知识和艺术价值的完美结合。

轻击古磬听清音，天地人神共舞之。相信神奇的药王山丛书能给广大读者带来人生的启迪、养生的借鉴和艺术的享受。老子曰：天长，地久。圣人之道，为而不争。愿与追求休闲养生的朋友们共勉。

石興邦

二00九年九月

前 言

QIANYAN



健康与快乐是人类共同的愿望，古往今来，人们在不断地探求着。

然而在我们周围，真正健康快乐者有几人？社会人口结构趋于老龄化，中年以上人群中亚健康者占五分之四。在快节奏的现实生活中，人们身心压力日增，生命处于透支状态，出现了“年轻时拼命挣钱，年老后花钱保命”的现象，是为悲也！

关爱生命，修身养性，提高生命的质量，让人生变得轻松快乐，需要合理地安排我们的生活，主动释放压力，让自己平心静气，走上科学的养生长寿之道。

养生不仅是中老年人做的事，提高幸福指数是我们大家的事，养成良好的生活习惯是人一生的事。影响人寿命的因素很多，但在很大程度上，健康和快乐就掌握在自己手中，为此我们倡导，修身养性从年轻时开始！

养生学是一个科学体系，既全面系统，综合实践，又分类有异，个性化强。养生理论与方法自古以来就是百花齐放，各有所长。在编著《孙思邈论养生及食疗》一书时，笔者在认真研读药

王孙思邈《千金方》有关养生与食疗论叙的基础上，摘要阐释其观点，并结合现代人的特点提出了养生要领，既学习借鉴，又有所扬弃，力求简明易行，实用有效，因此，此书可以作为一本研习手册。

走进药王山，

解读孙思邈。

打开千年秘笈，

造福新新人类。

望诸君将此薄册置于案头，品读之，尝试之，体会之……如得裨益，甚为欣慰。

愿药王孙思邈福佑我们！愿健康和快乐伴您一生！

编 者

二〇〇九年九月

目 录



一、孙思邈论人寿与衰老

- (一) 人的寿命可以有多长? (1)
- (二) 中老年的界定及衰老问题 (3)
- (三) 评判人体健康的标准是什么? (4)
- (四) 药王孙思邈及其养生学 (5)

二、孙思邈养生学的主要思想

- (一) 首先强调珍惜生命 (8)
- (二) 认为延年益寿大有可为 (9)
- (三) 坚持预防为先的原则 (9)
- (四) 倡导简便易行的养生方法 (10)
- (五) 明确中老年人为养生的重点对象 (11)
- (六) 反对服用“五服散”等丹药以求长生 (12)
- (七) 号召重德与重生并行 (13)
- (八) 重视杂忌和培养情志 (14)

三、孙思邈养生学的主要方法

- (一) 构建理想的居住环境 (17)
- (二) 养成良好的生活习惯 (19)
- (三) 推行动静结合的修炼方式 (23)

(四) 务令房事节制有度身心愉悦·····	(31)
(五) 采用药饵结合法抗老防衰·····	(35)
(六) 重视妇幼保健和孕育·····	(49)
(七) 顺应四季变化而养生·····	(53)
(八) 现代人日常养生应该注意的几个问题·····	(58)
四、孙思邈论食疗	
(一) 孙思邈食疗概论·····	(61)
(二) 孙思邈食疗学说的重大意义·····	(77)
(三) 孙思邈对常用食疗本草的研究·····	(79)
(四) 常见病的食物宜忌及注意事项·····	(94)
(五) 四季中的食补食治表·····	(97)
五、药王孙思邈保健养生小功法	(98)
六、孙思邈修身养性名篇选录	
(一) 孙真人养生铭·····	(106)
(二) 孙真人枕上记·····	(107)
(三) 存神炼气铭·····	(108)
(四) 福寿论·····	(110)
(五) 孙真人卫生歌·····	(113)
(六) 唐太玄妙应真人叹世吟·····	(116)
(七) 孙真人摄养论·····	(117)
后 记	(120)

一、孙思邈论人寿与衰老

SUNSIMIAOLUNRENSHOUYUSHUAILAO



(一) 人的寿命可以有多长？

药王孙思邈对人的正常寿命进行了深入地研究，他在《千金要方·养性序》中引证《黄帝内经》中的记叙说：“……上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。……其知道者，法则阴阳，和于术数，饮食有常节，起居有常度，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又讲：“人之寿百岁而死。”他进一步指出：“是以人之寿夭，在于樽节^①，若消息得所^②，则长生不死；



人寿有限 百岁不难

注：①樽节：节制、调节之意。

②得所：合理、得宜。

姿其情欲，则命同朝露也。”孙思邈还引用晋代医学家葛洪《抱朴子》上的观点说：“若年当少壮，而知还阴丹以补脑^③，采七益于长谷，不服药物，不失一、二百岁也。”明确指出正常人通过顺应自然，调理得宜，可保寿命100-200岁。

关于人的寿命，国际标准是，人的寿命应该为人类成熟期的5-7倍，即100-175岁。世界公认人的寿命正常应该是120岁。那么为什么极少有人达到百岁以上呢？原因较多，但最主要的是不注意养生，也不知道怎样养生，往往于无知中死去。

据世界卫生组织调查：人的健康和寿命15%由遗传基因决定，10%由社会因素决定，8%由医疗条件决定，7%由气候环境决定，而60%由个体自身决定。

据统计，现在地球人的平均寿命为70多岁，我国大约68岁，低于平均水平。古往今来，长寿的人也很多，目前人类有可靠记载的最高寿命是英国的霍曼卡门，活过209岁，历经12个王朝。中国历史上传说彭祖活了880岁。

人类期望健康长寿，但需要强调的是，延缓衰老，延长寿命，关键在于科学的养生保健。国际上有个关于保健的维多利亚宣言，里程碑地提出了三个基本点，即平衡饮食，有氧运动和心理状态。

注：③此句中服丹观点不宜采用。

（二）中老年的界定及衰老问题

关于人的年龄段划分，孙思邈认为“凡人年六岁以上为小，十六岁以上为少，三十为壮，五十以上为老。”他还对老年进行了分期，认为40-49岁为初老阶段；50-89岁为老年阶段；90岁以上为长寿阶段。当然这与当时的社会经济状况和医疗条件是分不开的。世界卫生组织定义，65岁以前为中年人，65-74岁为青年老年人；75-90岁为正式老年人，90岁以上为高龄老年人。目前亚太地区以60岁为界，以上定为老年人。中国老年医学会也建议以此作为我国划分老年人的标准。但在一些发达国家，也有的把老年人界定在70岁以上。

孙思邈对中老年人的身体特点做了深入研究，在《要方·房中补益》中讲：人年“四十已上，即顿觉气力一时衰退，衰退即至，众病蜂起。”并认为女子比男子早衰5年左右。他还引用《黄帝内经》上的记叙描述了人体衰老的特征：“人年四十而阴气自半也，起居衰也；年五十体重（发胖），耳目不聪明也；年六十阳痿，气力大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出。”他特别强调，人到中老年“知^①之则强，不知则老。”应高度重视养生：“为无为之事，乐恬淡之味，能纵欲快志^②，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。”

注：①这里的知是指了解古人所讲的注意七损八益，全形保性的养生之道。

②这里指在有节制的前提下，满足性生活欲望。

从生命科学的角度看，人类从出生到生长发育成熟，最后走向死亡，这是不可抗拒的自然规律。导致人体衰老的原因是多方面的，随着年龄增长，生理退化，体质下降，由人到中年到老之将至，有其必然性。养生保健的目标就是延缓人体衰老的过程。现代社会是一个信息化、快节奏的社会，人们在竞争中生存发展，心里压力很大。加上环境污染和噪音影响，缺乏锻炼，饮食不合理，容易引起衰老。特别是一些人吸烟嗜酒，纵欲无度，沉迷电视和网络，就会加速衰老，甚至诱发疾病。因此，科学养生保健的目的在于延缓衰老，保持生命旺盛的活力，特别是要防止异常衰老。

（三）评判人体健康的标准是什么？

世界卫生组织提出的人体健康十条标准是：

①精力充沛，能从容不迫地应对日常生活的压力而不感到过分的紧张，可以从事自己希望做的一切工作。

②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，严以律己，宽以待人。

③应变能力强，能够较好地适应环境的各种变化。

④对一般感冒和传染病有抵抗能力。

⑤体重标准，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

⑥眼睛明亮，反应敏捷，无炎症。

⑦头发有光泽，没有或较少有头屑。

⑧牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈色正常，无出血现象。

⑨肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

⑩善于休息，睡眠良好。

（四）药王孙思邈及其养生学

孙思邈（公元541-682）是中国历史上最著名的医药养生学家。他历经西魏、北周、隋、唐四个朝代，享年141岁。

孙思邈出身耕读人家，幼年聪慧，因饱受病厄之困而发愤学医。他拜名师，读古典，涉山水，访民间，尝百草，探医方，疗疾病，惠泽朝野，人神共敬。作为千古一人的孙思邈具有以下特点：

1、善于学习前人的科研成果，进行系统的归纳整理，使之成为教科书与科普兼用的理论巨著。现存著作有《千金方》、《养生铭》、《枕上记》、《福寿论》、《叹世吟》等数十种。孙思邈现存的代表作《千金方》是《备急千金要方》和《千金翼方》的合称。两部书共60卷，含方论8200余首，是我国现存最早的临床实用医学百科全书，被喻为东方医学圣典，问世1300多年来一直受到历代医家的推崇。

2、勇于探索，研究疑难杂症的诊治，创造了很多新方法。

3、重视实践，特别是强调防病为先，在养生学方面独树一帜，形成了完整系统的孙氏养生保健体系。他的养生理论和方法对现代人的生活也有重要的启示和指导意义。

4、尊重科学，有错必改，勇敢的走出了炼丹服石，治病长生的误区。

5、他的人格魅力和道德情操深深的教育着后人，表现在：

①出身贫寒，能立大志，孜孜以求，终成大器。

②不为高官厚禄、金钱名利所诱惑，专心在民间看病。他有病人无类别，不分贫富贵贱、老幼妍丑，均认真负责，一视同仁，特别具有平民情结。

③他倡导大医精诚，要求行医者医术要精，态度要好，方法要得当，树立了古今医生光辉的道德典范。唐太宗称赞他“巍巍堂堂，百代之师”。

在孙思邈那个时代，所讲的养性、摄生、道生、保生等都是保命养生之意。人的生、长、壮、老、死是不可逆转的自然法则。祖国医学认为，养生学就是指导人们通过多种调摄保养措施，增强人的体质，减少或避免疾病发生，使人体和情志处于最佳状态，从而延缓衰老，提高生命的质量。

人类患病衰老死亡的原因无外乎自然因素、情绪心理因素和体质因素三个方面。古人认为人体发病与五运六气有关。五运即金、木、水、火、土五行，六气即风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化。六气变化异常过盛，诱发人体生理变化谓之“六淫”。淫邪浸体，诸病则生。因此要维护好人体三宝（精、气、神），内存正气则邪难侵染。

古人的养生观包括协调阴阳，顺应自然，修养情志，和谐平衡，饮食有节，起居有常，房事有度，药食结合，调气活络等多个方面。孙思邈对其前代医家、寿星的养生理论进行了系统学习，取其精华，并结合自我实践加以完善，发扬光大，形成了一套承前启后的养生思想、理论和方法。如治未病之病，进行摄生

防病，强调人与自然和谐，顺应天时养性；强调人的形神合一，清静养神，强体养形，惜气养心，功炼通络，聚气长生。在封建社会，人均寿命29.5岁，中国隋唐时期人均寿命仅33岁的情况下，孙思邈修身养性，颐养天年，寿逾百载，示范印证了其理论的科学性。笔者认为孙思邈长寿之秘非常简单，就是四句话：“清心恬淡无为，防病先于治病，坚持日常保健，运动功炼终身。”孙氏之后，人们奉其养生心得与功法为至宝，获益者甚众。在纷繁喧嚣的现代社会，人们身心疲惫，功利、浮躁又缺乏锻炼，身体素质下降。特别是中年人群首当其冲，适时养生已成个人修为的当务之急。药王孙思邈对中老年养生尤其关注，提出了许多简便易行的方法，非常实用有效。目前东南亚地区和德国等一些西方国家经常有研讨、宣传孙思邈医药养生之道的学术活动，引起了人们的极大兴趣。在国内，随着经济发展和人们生活水平提高，广大群众应用孙思邈的养生理论和方法，追求健康快乐的新生活已成为时尚。