

孙思邈养生学

研究论文集

長壽圖

孫思邈三教於中子孫家



陕西孙思邈研究会



孙思邈养生学

研究论文集

陕西孙思邈研究会

二〇〇五年十月

《孙思邈养生学研究论文集》

- | | | | |
|------|-----|-----|-----------------------------------|
| 策 | 划 | 常志诚 | 原陕西省铜川市耀县人大主任
陕西孙思邈研究会副会长 |
| | | 吕志文 | 原陕西省医学会副秘书长
陕西孙思邈研究会副会长 |
| | | 刘耀立 | 陕西省铜川市耀州区卫生局局长
陕西孙思邈研究会常务副会长 |
| | | 郝文超 | 陕西铜川市耀州区孙思邈中医院院长
陕西孙思邈研究会常务理事 |
| 主 | 编 | 张光溥 | 陕西孙思邈研究会常务理事、宣教部长 |
| 责任编辑 | 党科第 | | 陕西孙思邈研究会会长办公室常务副主任
《药王孙思邈研究》编辑 |

孙思邈养生学

研究论文集

陕西孙思邈研究会 编

铜川市耀州区鸿达印务公司印刷

850×1168 毫米 大32开 9印张 154千字

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

印数:1—2000

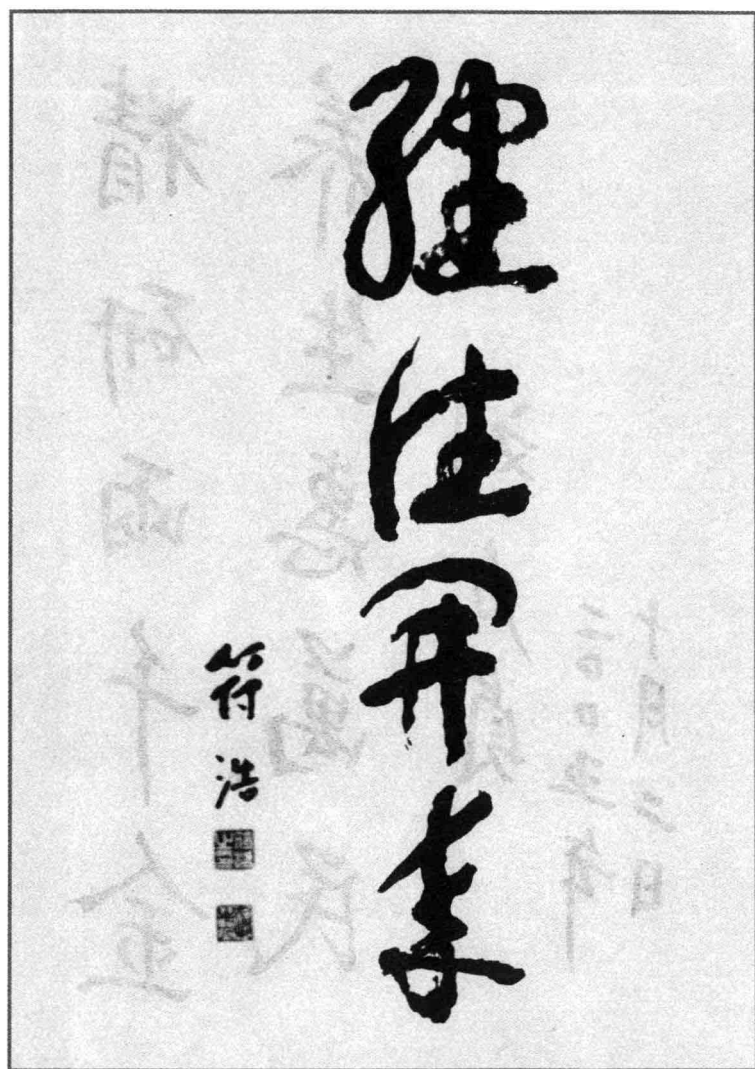
陕内资图批(2005)BT·15号

工本费:12.00元

主题词：

中华传统养生学说·奠

基人·孙思邈·理论研究



原全国人大常委会、中日小组主席 符浩题词

精研兩千金
養生惠萬民

刘力贞

二〇〇五年
十月二日

原陕西省人大副主任 刘力贞题词

額圓
大醫
精誠
方大

智圓方大醫精誠

乙未年秋 楊貴琦



原陕西省人民医院院长 孙思邈研究会副会长 杨贵琦题词

道法日全不求善而
自福不求壽而自延

孫思邈養生重德說

乙丑秋 左右



铜川市耀州书画协会副会长 谭剑琴题词

序

21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪,随着社会的发展,科技的进步,人们生活水平的提高,人们愈来愈追求健康、愉快和幸福的生活,期望健康、长寿,享乐新生活是人们的普遍愿望。人们不但关注现代的医疗保健,尤其关注传统的养生保健方法。

中国传统的养生保健方法源远流长,是中国传统文化的重要组成部分,历朝历代都有倡导养生的名医和大家涌现,并著书立说,形成了系统、独特的养生经验和理论。中国是世界上人口最多的国家,也是一个古老的具有悠久文明的国家,中国人口的繁衍昌盛,因素固然是多方面的,但是,中国的传统医学,尤其是其无病先防的预防保健养生知识,对于提高中国人的整体体质,健康水平和抗病能力,延长人们的寿命,作出了不可磨灭的贡献。从这个意义讲,中国是一个人口大国,也是一个善于养生保健注重未病先防的大国。

我国最早的医学经典《黄帝内经》早就对养生保健做了精辟的论述,指出“中古之人,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去矣。今时之人,则不然也,以酒为水,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生药,起

居无节，故半百而衰也。”明确指出了养生中的可为和不可为。又有“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的防病思想，讲求未病之前，就要防病，就要着手养生。

隋唐时代，我国封建社会进入空前统一、发展和繁荣的时期，科学文化更是远超前代。唐代是封建社会的鼎盛之时，中医学和养生学亦在此时发展到一个新的高峰。生活于这个时代的著名医药学家、养生家孙思邈，医德高尚，医术精湛，善于养生，竟能获得年逾百岁的高寿。其主要著作《千金要方》《千金翼方》各三十卷。他的哲学思想集道家、儒家和释家之大成。他的至理名言“人命至重，贵于千金”。他认为人的生命极为宝贵，医生能救人一命，治好病人，则价值重于千金。他穷其一生精力，博采众方，将历代医疗经验的方药及养生经验，集成一帙。他的著作集唐以前之医学大成，被后世誉之为古代医学的百科全书。他一生没有去追逐荣华富贵，而是专心一意为人类健康造福。

孙思邈在他的《千金要方》一书中，把养生作为实现人的社会价值和为社会作贡献的一个追求目标，要求人们摒弃名利、喜怒、声色、神虑精散，方能“信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生大旨也”（《千金要方·道林养性》），这可说是养生者之宗旨，也是孙思邈把加强道德修养作为养生的指导思想和贯穿于养生活动的主要方法，也是中医养生指导思想的一个突出优点和特色。

孙思邈在实践中总结出一套简易可行科学的养生方法。注重动静结合，保持经常适量的运动，认为：“流水不腐，

户枢不蠹，以其运动故也”（《千金要方》）。强调每日“必须调气补泻，按摩导引为佳”。在衣着上讲求简朴，适应寒温气候变化及清洁干净，保护身体，免遭自然气候的不良影响。在饮食上反对膏粱厚味，淡素其食，倡导“常须少食肉，多食饭”（《千金要方》），“常宜轻清甜淡之物，大小麦面，粳米等为佳”（《千金翼方》）。并要少量多餐，及时定时，“常欲令饱中饥，饥中饱”，“食欲数而少，不欲顿而多”，要人们勿食过量过饱。在生活起居上更注意自然环境，反对过分奢侈和华丽，过分讲究“乃患害之源”，“至于居处，不得绮靡华丽，令人贪婪无厌”（《千金要方》）。在性生活中，要人们掌握两性交合的原则和方法，以便得摄生保健之益。在个人卫生方面特别重视沐浴、熏香、漱口和洁齿等等。孙思邈从人的衣食住行、个人卫生等角度出发，系统全面的叙述养生保健的原则、方法和意义，其内容相当丰富，涉及面相当广泛，是古代人们长期经验的积累和总结，时至今日，仍有学习继承和借鉴价值。陕西孙思邈研究会组织的有关专家学者，集中研究孙思邈的养生理论和方法，从中汲取有益的营养，结合现代养生科学知识，对提高人们的健康素质，养成良好的卫生习惯是一件十分有益的工作。

我们正处在一个全面建设社会主义现代化，奔向小康社会的新时代，经济飞速发展，物质生活不断提高，使得人们有更多的机会和条件调整身心，延年益寿。但伴随着人类物质文明发展的同时，也带来了环境污染、生态失衡、竞争激烈、生活紧张等不利于起居养生的现象，使得人类的身心

健康受到冲击。我们应正视现实生活的挑战,发扬和继承古代医家养生保健的理论和经验,使人们有规律的生活、有愉快的身心和强健的体魄;使古代的养生理论和经验,更好地服务于人类,造福于人类,为社会稳定、和谐和发展,发挥独特的作用,从古代的养生理论和经验中汲取营养,提高我们中华民族的身体素质,使人们在物质文明和精神文明的建设中发挥更大作用,为构建和谐社会而作出应有的贡献。值《孙思邈养生学研究论文集》出版之际,我衷心提出这一愿望,兹为之序。

陕西省保健协会会长
陕西孙思邈研究会顾问

耿庆义

目 录

第一编 孙思邈论养生(原著) (编者简注)

一、食治 《备急千金要方》卷二十六	(3)
二、养性 《备急千金要方》卷二十七	(8)
三、养性 《千金翼方》卷十二	(35)
四、退居 《千金翼方》卷十四	(43)
五、补益 《千金翼方》卷十五	(48)
六、《养生铭》	(51)
七、《枕上记》	(53)
八、《卫生歌》	(54)
九、《摄养论》	(57)
十、《福寿论》	(59)
重要报导:符浩夫妇馈赠宝书	(64)
附:赵云轩书《卫生歌》	(65)

第二编 孙思邈养生学研究论文

孙思邈的养生学说	张厚埔(71)
----------------	---------

孙思邈对养生哲学思想的贡献	李长福(90)
试论孙思邈养生长寿的重要观点	陈国强(95)
孙思邈养生学浅识	张光溥(98)
孙思邈对妇女美容与保健的贡献	
——论妇女养生的特殊性	刘茂甫 刘永惠(107)
浅谈孙思邈的养生思想	王小燕(113)
孙思邈“养性观”探讨	杨森 唐士诚(118)
孙思邈的食疗学说	雷自申等(123)
药王养生 十大要妙	张世英 曹建华(129)
孙思邈心身养生思想研究	倪晓莉(140)
孙思邈修身养性理论与现代社会心理卫生	
.....	高怀杰(144)
孙思邈论养性与老年医学	
.....	李经纬 张文 郭冠英(150)
孙思邈对养生学的贡献	干祖望(184)
孙思邈对老年医学的贡献	冯莹莹 文小敏(190)
以为人贵 终身养生	
——孙思邈终身养生观浅谈	马士琳(196)
略论孙思邈的养老思想	文小敏(202)
孙思邈的保健养生观	刘少明 苏礼(205)
药王养生大旨	张世英(208)

孙思邈的养生之道	王祖林 孙孔亨(213)
试论《备急千金要方·卷二十七·养性》	
一文中的中道观	洪石和(216)
孙思邈是养生长寿的楷模	
.....	张光溥 许允贤 宋书云(224)
孙思邈养生方法探析	梁润英(227)
试论孙思邈的预防保健和健康教育观	
.....	井菊荣 李占魁(231)
关于孙思邈的长寿秘诀	陈宗鑫(236)
试谈孙思邈的性科学与保健益寿论	张世英(239)
孙思邈的房事养生与现代性医学	党科第(248)
药王养生保健与颈椎病康复浅论	董 昉(251)
略谈孙思邈《存神炼气铭》	马士琳(256)
读药王孙思邈名言有感	曾谷丰(260)
浅谈孙思邈药物保健法	郝文超 乔志宏(264)
大医精诚 性命双修(节录)	孙仲才(267)
跋	张光溥(269)

第一编

孙思邈论养生

(原著)

