

千金方 千金翼方



中华养生经典

钱超尘 主编

【唐】孙思邈 撰

沈澍农 钱婷婷 评注



中华书局

1475220

中华养生经典

千金方 千金翼方

钱超尘 主编

【唐】孙思邈 撰

沈澍农 钱婷婷 评注



准阴师院图书馆 1475220

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

千金方 千金翼方 / (唐)孙思邈撰; 沈澍农, 钱婷婷评注. —北京: 中华书局, 2013.1

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 09038 - 3

I. 千… II. ①孙… ②沈… ③钱… III. 千金方
IV. R289.324

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 270004 号

书 名	千金方 千金翼方
撰 者	〔唐〕孙思邈
评 注 者	沈澍农 钱婷婷
丛 书 名	中华养生经典
主 编	钱超尘
责任编辑	王水涣
出版发行	中华书局
	(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
	http://www.zhbc.com.cn
	E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京天来印务有限公司
版 次	2013 年 1 月北京第 1 版
	2013 年 1 月北京第 1 次印刷
规 格	开本 710 × 1000 毫米 1/16
	印张 20 $\frac{3}{4}$ 插页 2 字数 180 千字
印 数	1-8000 册
国际书号	ISBN 978 - 7 - 101 - 09038 - 3
定 价	42.00 元

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中也说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。

《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。

《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代表袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前言

孙思邈，唐代京兆华原（今陕西耀县）人，他的一生颇有传奇色彩，在中国医学史乃至中国文化史上，都是极负盛名的重要人物。

据史载与传说，孙思邈才高德隆，曾受隋唐两代帝王屡次征召，却辞而未仕，因而传为美谈，人称“孙处士”；孙思邈精通孔孟与诸子百家之学，既“善言庄老”，又“兼好释典”，因而或以儒学敬之而称“鸿儒”，或以佛家尊之而称“居士”，又因其学宗道家，而被奉为“真人”。更为人熟知的，则是赞颂其医学成就的美称——“药王”。从这些美称中，我们可以看到孙思邈在人们心目中崇高的形象。

关于孙思邈的生卒年，曾有多种不同说法，至今难能统一。目前学界大多数的认识是：孙思邈生于隋开皇元年（581），卒于唐永淳元年（682），享年101岁。其中，卒年较为肯定，而其生年，因各种史料有抵牾，说法不同。有的考证说孙思邈活了120岁，有的考证说孙思邈活了140多岁，甚至更多。即使是101岁，也已是长寿老人，尤其是在平均寿命不是很高的唐代。再有更长的说法，或许有神化的色彩。

孙思邈传世的两部重要医著——《备急千金要方》和《千金翼方》，是



中医史上划时代的重要著作。孙思邈说“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故以“千金”为其书命名。孙氏在书中将基础、病因病机、方药、针灸、按摩等诸多方面的医药知识融为一体，又广泛收列了内外妇儿各科之疾病，博采相关医方，故被誉为最早的中医临床百科全书。书中保存了大量唐以前的珍贵资料，还有不少孙思邈自己的临证经验。受到了历代医家的高度重视。

孙思邈又是历代相传的养生专家，在养生知识的传承方面也做出了巨大的贡献。

孙思邈在其两部著作中首次汇集了大量前代养生论著和民间流传的经验，加上孙氏自己的养生经验记载，因而成为中医养生知识第一位传承大家。

孙思邈关于养生保健的基本思想可以概括出几个核心内容：

一曰心性。孙思邈论养生时首先强调心性的修养。强调人要长生，就要抛弃俗世的牵累，淡化名利得失。“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。”另一方面，人心应该向善，“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。”这也是求得心态平和的重要方法。又强调养生者惜护心力。“凡心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎，并皆损性伤神。”

二曰防病。“善养性者，则治未病之病。”所以，《居处法》一篇专论日常生活中如何在细节方面做好防护，使人不易生病。其他各篇也多寓有防

病之义。

三曰食疗。食治优于药治是这位百岁医学家的基本理念。“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。”“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。”饮食讲究清淡。“关中土地，俗好俭嗇，厨膳肴馐，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。”饮食具体方法又要注意：“善养性者，先饥而食，先渴而饮；食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱耳。”《食治》一卷用大量篇幅分类记述了多种食物的养护功能。

四曰运动。孙思邈的运动思想和中国古代养生思想完全契合——“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”。因此，将华佗等倡导的“流水不腐，户枢不蠹”思想指导下的“动功”与老庄“吐故纳新”思想指导下的“静功”结合起来。《按摩法》一篇介绍了两组按摩术是动功，而其下的《调气法》一篇则是介绍了静修之法。

五曰服食。孙思邈把服食的对象粗分两大类——草木药和石药。前者如茯苓、地黄、松子、柏子等；后者如钟乳石、云母、石英、赤石脂等。“初御药，皆先草木，次石，是为将药之大较也。”但主张要因人制宜，根据体质服食。“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。”孙氏用较多篇幅记述了服食的品种和具体做法。

六曰养老。孙思邈尤其重视中老年人的养生。因为“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”，因此，应



该在生活的各个环节上更加谨慎呵护。“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。”主要见于《养老大例》和《养老食疗》两篇。

此外，还有很多其他养生问题的叙述。

孙思邈在继承了古代养生经验的基础上，不断地探求和发展新的方法，为我们留下了一批可贵的养生文献。孙思邈作为中国古代为数不多的长寿明星，其亲身实践也在一定程度上佐证了孙思邈的养生记录有相当的可信性。因此，本书收录的内容有很大的实用价值。愿我们的读者都能从中吸收养生健生的智慧，走上孙思邈的长寿之路，步入人生的完美境界。

本书的体例：

本书由正文、注释、译文、评析四部分构成。注释是针对少量疑难字词所做的解释，同时包含着对某些原书错误的校勘，译文是将原书的古代文言文翻译成现代白话文，评析是对原文重点的提示与重要内容的点评。

本书原文选自日本嘉永二年（1849）江户医学馆影刻宋本《备急千金要方》和元大德梅溪书院刻本《千金翼方》，还选用《孙真人千金方》（《千金要方》另一古传本）等多种相关医著作他校。本书在内容选编时尽量注意篇章的完整性，但也酌情删除了少量现今不能或不宜使用的内容。少数条文包含着诸如食用虎肉等与现今保护珍稀动物之规定不相符合的内容，另有一些条文有鬼魅等迷信的说法，还有部分食养、食疗方疗效不很确切，服食之法的安全性难于把握，对于这类条文，出于尊重历史情况的考虑，以及由

于对于具体内容一一甄别、剔除的困难，本书未予删除，请读者注意鉴别。

古代医书的白话今译中存在着各种困难，译注中存在的缺点和不足，敬请广大读者和中医药界方家不吝指正。

译注者

2012年10月

目 录

出版说明	001
总 序	001
前 言	001
千金方	001
卷第二十六 食治	003
序论第一	003
果实第二	023
菜蔬第三	032
谷米第四	053
鸟兽第五	063
卷第二十七 养性	092
养性序第一	092
道林养性第二	120
居处法第三	138
按摩法第四	142