

CHANG SHOU
MI JUE
XUAN ZHU

张奇文 主编
山东科学技术出版社

前 言

健康长寿是人们的普遍追求和愿望。中国医学历来重视养生之道,具有极为丰富的实践经验和独特的理论体系,为中华民族的繁衍昌盛,做出了卓越贡献。这些养生之道,经历代医家和劳动人民提炼升华,形成了许多简炼易记的秘诀(包括口诀、诗词、座右铭等),散见于各家医籍和养生专著中,直至今天,仍为预防保健的有效方法。秘诀中的“秘”字,有两重含义:一是神秘难解;二是秘而不宣。本书取名《长寿秘诀选注》,二者兼而有之,但主要是指前者。秘诀多言简意赅,其中有的曾长期秘而不宣,有的玄奥难懂,且秘诀中有许多典故、比喻、中医术语及道家、佛家术语,使人难以理解,无法运用。我们从历代中医典籍、特别是养生专著中,精选出一百二十余首长寿命诀,进行注释,并加按语。按语勾玄提要,为避免重复,每首秘诀只能侧重一个方面,起到画龙点睛的效果,并有所发挥。凡能与现代科学结合的,我们尽量用现代科学理论加以阐明,不能用现代科学解释者,则用传统的中医理论加以说明。本书作为普及读物,奉献给广大读者,特别是离退休老干部、老工人和广大人民群众,以期共登寿域。由于养生流派众多,秘诀中有些术语来自道家、佛家思想,限于水平,在注释中难免有欠妥或错误之处,谨望海内外同道不吝指正。

中顾委委员、山东省顾问委员会主任苏毅然同志为该书题写书名,特此致谢!

张 奇 文

识于山东省卫生厅
一九八八年二月

目 录

孙真人卫生歌.....	1
孙真人养生铭.....	6
真西山卫生歌.....	9
百字铭.....	15
石惺斋长寿十要.....	16
孙真人十二多.....	17
抱一子逍遥歌.....	20
卫生歌.....	24
封君达养性三十字诀.....	25
养身要语.....	26
养生六字经.....	26
逍遥长寿歌.....	28
清晨三宜.....	29
慎防八损诀.....	29
摄养三字诀.....	32
养生大要.....	33
养神气诀.....	34
却妄诀.....	35
远色诀.....	37
贵达诀.....	38
调息诀.....	39

除烦诀.....	41
节食诀.....	42
慎劳诀.....	43
酌饮诀.....	44
恹恹诀.....	45
守口诀.....	46
防感诀.....	47
去疑诀.....	48
破拘诀.....	50
寡交诀.....	51
自贵诀.....	52
能断诀.....	53
自警八莫.....	54
石天基却病歌.....	55
起火得长安诀.....	57
石惺斋养心歌.....	58
延年法术诀.....	59
养生有五难.....	60
不可居无竹.....	61
抱朴子十五伤.....	62
延年良箴.....	63
养老之要.....	65
四休安乐法.....	67
保身卫生诀.....	68

惜精养神诀.....	68
全生诀.....	69
戒名利四字诀.....	70
中和养生诀.....	71
节嗜欲长寿诀.....	73
戒怒歌.....	74
制怒诀.....	75
孙真人枕上记.....	76
食粥歌.....	79
延寿法.....	79
摄生诀.....	80
广成子长生诀.....	81
四养诀.....	82
八多长寿歌.....	83
太乙真人七养诀.....	85
抱朴子养生诀.....	86
真常子养生秘诀.....	87
六多六少健身诀.....	90
服乳长寿诀.....	91
食饮有节延年诀.....	92
戒肥甘长寿歌.....	95
食疗歌诀.....	96
养生诗二首.....	97
形神保养秘诀.....	98

睡眠十谚.....	99
睡眠长寿诀.....	100
调理津液歌诀.....	102
摄养诗.....	103
病家十要.....	104
味有五禁诀.....	105
起居养生歌.....	107
尹真人长生诀.....	109
卢同长寿七碗茶.....	110
饮茶宜忌诀.....	111
淡食能补长寿歌.....	112
四季五味宜忌诀.....	114
五叟长寿歌.....	116
十叟长寿歌.....	117
卫生三字诀.....	120
警世戒色歌.....	121
韩非子养生诀.....	123
戒色延年歌.....	123
戒淫诗二首.....	125
纵欲自害诀.....	126
晚婚歌.....	127
神仙可惜歌.....	128
按摩养生诀.....	129
长生导引诀.....	133

松静功歌诀.....	134
金丹秘诀.....	136
六气养生歌诀.....	138
形衰守玉关诀.....	142
鼓呵消积滞诀.....	143
叩齿牙无疾诀.....	144
运睛除眼翳诀.....	145
水朝除后患诀.....	146
掩耳去头旋诀.....	148
乐观鬓不斑诀.....	149
凝抱固丹田诀.....	150
梦失封金匱诀.....	151
闭摩通滞气诀.....	153
搓涂自美颜诀.....	154
吕纯阳练功百字诀.....	155
重阳祖师坐忘铭.....	157
长生十六字诀.....	159
心丹歌.....	160
头面养生诀.....	165
栉发诀.....	166
服气饮食杂忌歌.....	167
服气饮食所宜歌.....	168
病室十要卫生歌.....	169
病有五戒.....	171

康节先生防病诀.....	172
延年秘诀.....	173
内外吟.....	174
有病吟.....	175
百病吟.....	176
补脾歌.....	177
药伤诀.....	177
孙真人丧明之由诀.....	179
服地黄延寿歌.....	182
五脏调养歌.....	185

孙真人卫生歌

【原诀】 天地之间人为贵，头象天兮足象地①，父母遗体宜保之，箕裘②五福③寿为最。卫生切要知三戒，大怒④大欲⑤并大醉⑥，三者若还有一焉，须防损其真元气⑦。欲求长生先戒性，火不出兮神自定。木还去火不成灰，人能戒性还延命。贪欲无穷忘却精，用心不已失元神⑧。劳形散尽中和气，更仗何能保此身。心若太费费则竭，形若大劳劳则怯，神若大伤伤则虚，气若大损损则绝。世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒⑨少，心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。春嘘⑩明目本扶肝，夏至呵⑪心火自闭，秋咽⑫定收金肺润，冬吹⑬脾肾得平安，三焦嘻⑭却除烦热，四季常呼⑮脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹⑯。发宜常梳气宜畅，齿宜频叩津宜咽。子欲不死修昆仑⑰，双手指摩常在面。春月少酸宜食甘⑱，冬月宜苦不宜咸⑲，夏月增辛减却苦⑳，秋辛可省便加酸㉑，季月少咸甘略戒，自然五脏保平安。若能全减身康健，滋味偏多多病难。春寒莫放棉衣薄，夏月汗多宜换著，秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。惟有夏月难调理，伏阴在内忌凉水，瓜桃生冷宜少餐，

免致秋末成疟痢^②。君子之人^③守斋戒^④，心旺肾衰宜切记。常令充实勿空虚。日食须当去油腻，太饱伤神饥伤胃。大渴伤血并伤气，饥餐渴饮勿太过，免致膨脝^⑤伤心肺。醉后强饮饱强食，未有此生不成疾。人资饮食以养生，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^⑥，丹田^⑦浊气切须呵。饮酒可以陶性情，大饮过多防有病。肺为华盖^⑧倘受伤，咳嗽劳神能损命。慎勿将盐去点茶，分明引贼入肾家^⑨。下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。坐卧切防脑后风^⑩，脑内入风人不寿。更兼醉饱卧风中，风才一入成灾咎^⑪。雁有序兮犬有义^⑫，黑鲤朝北知臣礼，人无礼义反食之，天地神明俱不喜。养体须当节五辛，五辛不节反伤身，莫教引动虚阳^⑬发，精竭容枯病渐侵。不问在家并在外，若遇迅雷风雨至，急须端肃敬天威，静室收心须少避，恩爱牵缠不自由^⑭。利名紫绶几时休，放宽些子自家福，免致中年早白头。顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧。思量无以报洪恩，晨夕焚香频忏悔^⑮。身安寿永福如何，胸次平夷积善多。惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。（《新刻类修要诀》、《寿世青编》、《增补遵生八笺》）

【注释】

① 头象天兮足象地：自然界万物千差万别，但都是由于天地阴阳变化而产生的。人生于天地之间，同样也随天地阴

阳的变化而变化。头象天，足象地，人身即小天地也。

② 箕裘：《礼记·学记》：“良冶之子，必学为裘；良弓之子，必学为箕。”良冶、良弓指善于冶金和造弓的人；意思是儿子往往继承父业。后因以“箕裘”比喻祖先的事业。在这里孙真人以道家的思想，把人的寿命长短也看作是受之于父母，故用“箕裘”相继之意。

③ 五福：《尚书·洪范》：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”攸好德，谓所好者德；考终命，谓善终，不横夭。

④ 大怒：谓暴怒，可伤肝，出现呕血、昏厥等症。

⑤ 大欲：指性欲无度。

⑥ 大醉：沉醉不醒。

⑦ 真元气：受之先天之元阴元阳，称谓真元气。

⑧ 元神，即肾中所藏之真元。

⑨ 嗔怒(chén—)：嗔，怒，生气。对人不满、气愤。

⑩～⑮ 春嘘、夏至呵、秋咽、冬吹及嘻、呼等，是根据季节的不同，以不同的调息方法吐纳天地之气来调养五脏。

⑯ 保神丹：系指保养精神的丹药，并非是一个实际性的方子。

⑰ 昆仑：在这里作“广大无垠貌”解，指头与面部。

⑱ 春月少酸宜食甘：春天肝木旺，肝喜酸，多食酸则肝旺，伐脾，故宜食甘。甘入脾，此即培土以抵木。

⑲ 冬月宜苦不宜咸：咸入肾，冬季肾蛰藏，咸多伤肾。苦以坚阴，肾阴易损，故以苦味补之。

⑳ 夏月增辛减却苦：夏月心火当令，苦入心，苦多则火旺刑金，故宜多食辛味，以补肺气。

㉑ 秋辛可省便加酸：秋季肺金当令，酸入肝，辛多则金旺克木，故宜食酸以御之。

㉒ 免致秋末成疟痢：夏天贪食生冷，秋天则易发疟疾、痢疾等病。

㉓ 君子之人：指不偏不倚，具备中和之气的人。

㉔ 斋戒：古人在祭祀前沐浴更衣，不饮酒，不吃荤，不与妻妾同寝，整洁心身，以示虔诚。

㉕ 膨脝：腹胀大貌。

㉖ 夜半灵根灌清水：指夜半静坐，舌抵上腭，津液从口中溢出，咽下以补肾气。灵根，指肾。

㉗ 丹田：道家称人身脐下三寸处为丹田。

㉘ 华盖：本为经穴名，后把肺脏也称为华盖。

㉙ 分明引贼入肾家：茶勿见盐，咸入肾，久服能伐肾气，此处有引贼入室之意。

㉚ 坐卧切防脑后风：指脑后“风府”、“风池”穴，贼风易从此而入，坐卧宜常防护。

㉛ 灾咎（—jiù救）：即灾祸，灾殃。

㉜ 雁有序兮犬有义：雁飞有序，犬亦称义犬，对其主人不忘恩负义。这里是以雁、犬喻之，动物皆能为之，何况人乎？

㉝ 虚阳：肾中之真阳，因阴虚火旺，故曰虚阳。

㉞ 恩爱牵缠不自由：指男女同室而处，情意缠绵，不如单身独居自由自在。

③ 晨夕焚香频忏悔，即焚香阖目，闭门思过之意。

【按语】 孙真人即唐代著名医家孙思邈（581～682年）。真人，是指那些对养生修养最高的一种人，能够掌握天地阴阳变化的规律，适应四时气候的运转，呼吸天地之气，保全自己的精神，达到延年益寿目的的人。孙思邈，京兆华原（今陕西耀县）人，活了一百零一岁。他拒绝唐太宗要其任国子博士的聘请，长期居住民间，为人民治病。他医德高尚，技术精湛，著有《千金要方》三十卷，《千金翼方》三十卷，他提出“人命至重，贵于千金”，故以“千金”命名其书。

孙思邈对养生学研究的功夫也颇深。据《旧唐书》记载，孙氏曾于周宣帝时（578～579年），“以王室多故，隐居太白山，隋文帝辅政（578～580年），征为国子博士，称疾不起。”若按此事时二十岁计算，他的生年应在公元560年以前，那么孙氏应是活了一百二十余岁。可见他深得养生长寿的秘诀。《新唐书·孙思邈传》特别写了他对“养性”应掌握的要点。

此首“孙真人卫生歌”，是否孙思邈所作，现已难以考证。《千金要方》、《千金翼方》有关养生的篇章中，均不见此“卫生歌”，后世托名孙真人所作也是可能的。在这首“卫生歌”中，提出了卫生三戒，即戒：大怒、大欲、大醉。此三戒是养生长寿的关键问题，在很多长寿秘诀中都提到。“大怒则形气绝而血菀于上，使人薄厥”，即现代医学所指的脑溢血、脑血栓形成、脑血管痉挛等症。大欲是指房事过度而言；能引起多种疾病的发生，且缠绵难愈。大醉是指饮酒过量醉倒不醒。李时珍《本草纲目》云：“酒，天之美禄也。面曲之酒，少饮则和血行

气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”李时珍的这段话，是对饮酒益害的正确评价。

另外他在这首“卫生歌”中还提到发宜常梳、齿宜频叩、津宜常咽、节制五辛等，也是养生长寿的重要方法，在后面其他长寿秘诀中详细介绍。

孙真人养生铭

【原诀】 怒盛偏伤气①，思多太伤神②。神疲心易役③，气弱病相侵④。勿使悲欢极⑤，当令饮食均⑥。再三防夜醉⑦，第一戒晨嗔⑧。夜静鸣云鼓⑨，晨兴嗽玉津⑩。妖邪难犯己⑪，精气自全身。若要无百病，常须节五辛⑫。安神当悦乐⑬，惜气保和纯⑭。寿夭休论命⑮，修行⑯本在人。若能遵此理，平地可朝真⑰。（《类修要诀》）

【注释】

① 怒盛偏伤气：愤怒太过偏伤人体肝气，甚则导致吐血、昏厥或精神失常。

② 思多太伤神：思虑过度容易耗伤人的精神，表现为心悸，心烦不宁，失眠多梦，精神恍惚等症。

③ 神疲心易役：精神疲惫则心易劳倦。役，《说文》：“戍边也。”引伸为劳苦、劳倦。

④ 气弱病相侵：脏气虚弱则病邪容易侵袭人体，使人体发生疾病。中医认为：“邪之所凑，其气必虚。”

⑤ 勿使悲欢极：不要让悲哀或欢喜过度。悲哀太过则易耗伤肺气，喜乐过度易导致心气缓散，使记忆力减退，精神不能集中。

⑥ 当令饮食均：应当使饮食均匀而有规律。做到适量、定时、清洁、全面，才能发挥营养作用。反之则易损伤肠胃。

⑦ 再三防夜醉：要防止夜间醉酒。再三夜醉，兴奋不已，特别是醉后入房，又耗其精，必然导致人体生理调节失常，精气亏乏，引起早衰。

⑧ 第一戒晨嗔：早晨为一日阳气生发之始，与人体肝脏相应。此时养生当适应肝气生发条达之性，使心情舒畅，气机条达。若晨起即嗔怒不已，必致肝气郁结。嗔，《广韵》：“怒也。”

⑨ 夜静鸣云鼓：夜深人静之时做“鸣云鼓”的保健功法。鸣云鼓，亦称鸣鼓、鸣天鼓。其做法是：先以两手掌心掩耳孔，然后将食指压在中指上，轻轻叩弹后头部相当于风府穴的部位，叩二十四次，可听到咚咚的类似击鼓的声音，故称鸣鼓。此种功法可治疗头痛、头晕、耳鸣；并能预防耳聋。

⑩ 晨兴漱玉津：早晨醒来做“漱玉津”的保健功法。漱玉津，也称漱醴泉、服玉泉等。其做法是：在晨醒未起之时，以舌舔唇口牙齿，使唾液满口，并用唾液漱口，然后咽下。此法可增进饮食，强身健体，并使面色润泽，牙齿坚固，亦能治疗各种虚弱症。

⑪ 妖邪难犯己：病邪难以侵犯自己的身体。

⑫ 五辛：泛指各种辛辣食物。《本草纲目》指大蒜、小蒜、

韭、芸苔、胡荽五种。

⑬ 安神当悦乐：安定神志应经常喜乐。

⑭ 和纯：和，和顺、和谐；纯，专一、纯粹。心平气和，精神专一，则正气内存而不致耗散，人体也不会得病，故能健康长寿。

⑮ 寿夭休论命：人的寿命长短不应认为是受命运的主宰。

⑯ 修行：修身养性并实践。原指佛教徒依据教义去实行。儒家则强调修身，通过内心反省，培养完善的人格。养生家多指锻炼身体，修养身心，保持人体健康，以达到延年益寿的目的。

⑰ 平地可朝真：平常之人亦可达到本来应享有的天年。朝，水流归海曰朝，此引伸为达到。真，本原也，自然之道也。此指人类本来应享有的自然寿命，古人认为是一百岁，即天年。

【按语】：此诀摘自明代胡文涣《类修要诀》一书，乃胡氏据孙思邈有关养生的论述综合编撰而成的。胡文涣，明代文人兼医家，字德甫，号全庵，自号抱琴居士，钱塘（今浙江杭州）人。通诗文、音乐，兼通医学。著述甚多，在医学方面，辑有《素问心得》、《灵枢经心得》、《香奁润色》、《金鉴本草》、《类修要诀》、《养生集览》、《养生导引法》等书。其《类修要诀》共二卷，续编一卷。为养生专集，收入本人刊刻的《格致丛书·养生书选录十二种》中。

养生，古称摄生，属预防医学的范畴。是通过各种方法保

养生命，增强体质，预防疾病，延年益寿的医事活动。

中医认为，人与外界环境是息息相关的。故养生必顺应自然界的變化，如一年四季、一日四时（昼夜晨昏）的变化等。本诀提出的“防夜醉”、“戒晨嗔”，以及“夜静鸣云鼓”、“晨兴嗽玉津”等，即是根据这一原则采取的养生方法。

同时应重视精神调养，注意饮食起居和身体锻炼，防止病邪侵害。精神调养方面，要做到思想上安定愉快，无私寡欲，虚怀若谷。这样，正气内存，精神内守，疾病自然不会发生。饮食做到适时定量，五味调和，粗细搭配，营养丰富，则气血化生有源，正气旺盛，人体即可健康少病。起居指作息、劳逸而言，作息要有规律，劳逸应适当结合。生命在于运动，故锻炼身体也是养生防病，保持健康的必要环节。“五禽戏”、“太极拳”、“八段锦”、“易筋经”等锻炼身体的方法，可选择练习，能使气机调畅，血脉流通，关节疏利，从而促进身心健康，延年益寿。

真西山卫生歌①

【原诀】 万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄，自非留意修养中，未免疾苦为身累。何必餐霞饵②大药，妄意延龄等龟鹤③，但于饮食起居④间，去其甚者将安乐。食后徐行百步多，两手摩胁并胸腹⑤，须臾转手摩肾堂⑥，谓之运动水与土。仰面常呵三四呵⑦，自然食毒气消磨。醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐尤戒多。食不欲