

藥王孫思邈養生長壽術

呂選民 編著

陝西科學技術出版社



样 本 库

药王孙思邈养生长寿术

吕 选 民



陕西科学技术出版社

1204568



2k26/07

药王孙思邈养生长寿术

吕选民

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 咸阳市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 3插页 14万字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—3000

ISBN7 -5369-0904-7/ R · 263

定 价：3.50元



孙思邈肖像

德高术精屯厄却
凿开径路名魁医

身安寿永事业卓
巍巍堂堂百代模

知	六	季	隋	唐	間	事	屢	証	辟	不	就	以	高	齡
詩	詒	公	車	蓋	古	逸	民	之	屬	厥	後	史	編	方
技	傳	載	神	仙	每	談	上	界	真	靈	咄	咄	哉	砭
虎	針	龍	最	著	呂氏氣功大師新著唐真人孫思邈養生長壽秘方詳謹以清堪稱知州領曾垣道藥王廟									

明	臺	名	顯	化	應	戀	故	鄉	風	物	飄	飄	然	驂
发	論	文	席	為	門	弟	子	所	宗	迄	今	觀	号	靜
通	百	家	莊	老	之	書	善	攝	養	長	生	出	絕	業
叫	控	鶴	而	來	百字長聯選寄永賀並誌仰慕云尔 庚午春月胡中原書於温州廣化氣功館									

(温州广化气功学馆馆长胡中原录题)

生物攝物 性盡微穹

——祝《藥王孫思邈養
生長壽術》出版

常志誠

九〇.七.二十

（中華藥王山孫思邈研究社社長為該書題詞）

人賴氣以全生氣通百
脉周行不殆故善攝生
者莫不善養其氣

選民月志大作同世書此以賀

鄧劍於西安



（中华药王山孙思邈研究社副社长邓剑题词）

存不忘亡 安不忘危
大聖之至 數求民之
瘼 恤民之隱 聖人之
回心

教善人千金子方序

史奇 庚午初秋

(气功书法家史奇同道景題)

呂氏氏門道的《功王孫思邈》
養生中壽本之美言凝十字

厚德稱千金
道法傳百代

北方氣功界人

元宗



庚子秋

(北方人体气功科学研究会会长吴元崇题词)

序

健康与长寿是人类共同的愿望和普遍关心的大事。随着老年人口比例的相对增加，如何使老年人老有所养，老而不衰，老有所乐，老有所为，已经成为社会的一个重要问题。中国医药学对如何保护人类的健康，延长人类的寿命，积累了丰富的经验，并且在长期实践中逐渐形成了独具一格的理论体系——中医养生学。它为中华民族的繁衍昌盛，对延缓人类的衰老，延长人类的寿命作出了卓越的贡献，是祖国伟大医学宝库的一颗灿烂奇珠。

隋唐时期的医药学家和养生学家——孙思邈，不仅在医药学方面开创了不朽的业绩，而且在养生学方面继承和发扬了唐及其以前各家之长，结合自己亲身体会，形成了独具特色的综合养生体系。开发和应用孙氏的养生长寿术，对人民的身心健康和社会主义建设事业具有十分重要的意义。吕选民医师本着这一主导思想，怀着对人民保健事业的高度责任心，系统研究了孙氏的养生长寿著述，用历史唯物主义的观点和科学的方法，对孙氏的养生长寿术进行了整理，撰成《药王孙思邈养生长寿术》一书。该书所论较广，提供了系统而又丰富多彩的养生知识和大量形式多样而又行之有效的养生方法，语言深入浅出，通俗易懂。它的出版有其深远的历史意义，又有重要的现实意义，并且具有广泛的应用价值，是

一本将受读者，尤其是老年读者欢迎的好书。

李经纶

1990年7月31日

孙思邈是我国唐代伟大的医学家和养生学家。他以他博大的知识，不倦的实践，高洁的品德，大量的著作和卓越的成就而成为我国古代医家的典范。他的巨著《千金要方》和《千金翼方》是我国现存最早的医学百科全书，对我国医学和亚洲国家的医学都产生过巨大的影响。孙氏一生的成就是多方面的，除了医学之外，他在养生学方面的成就尤其瞩目。

养生学是我国传统的保健医学，它的主要内容是通过提高精神素养，调节生活规律，改善生活环境，重视饮食忌宜，配合各种锻炼，服食一些药物以达到健康长寿的目的。我国人民进行养生活动的历史已经很久了。自庄周在2200多年前提出“养生”这个概念以后，经过先秦两汉人们的长期实践，到了魏晋南北朝时期，养生学便由方士的手中逐渐地解脱出来，出现了许多专著，形成了初具系统的学说。孙思邈正是在这个基础上，吸取了前人的精华，扬弃了其中一些糟粕，对养生学进行了全面的总结和提高，完成了他自己的养生著述，从而将前人处于经验阶段的养生方法提高到既有理论指导，又有实践方法的养生术高度。因此，孙思邈的养生学代表了我国隋唐时期养生学的最高水平。

孙思邈不只是一位养生学家，而且是一位终生孜孜不倦的养生实践者。他罕见的高龄就是他从事养生活动卓有成效的

证明。因此，他的养生著述不是那种纸上谈兵的作品，而是对切实可行，富有成效的养生理论、方法和实践经验的记载。

由唐至今，许多有见识的学者，对孙氏的养生学都很重视。尤其是近10多年来，出现了研究孙氏的热潮，有关研究孙氏养生学的文章很多，可惜还没有一部专著出现。现在吕选民先生将要把他的《药王孙思邈养生长寿术》一书公诸于世，这的确是一件可喜的事情。

吕选民先生从事中医气功按摩医疗、教学和科研工作多年，对我国传统的保健医学有着较深入的研究和了解。他在这本书中，能以孙思邈的养生长寿术为论，是很有见地的。因为，研究孙氏的养生学不只对唐代及其以前的养生状况有着很大的认识价值，而且由于孙氏的养生术简便验廉，在我国当前乃至今后的社会经济条件下，依然有很大的开发和应用价值。

在这本书中，吕选民先生能以历史唯物主义的观点和现代科学的方法，对孙氏的养生术从思想到方法进行了比较深入的研究。对其中的精华作了科学的肯定；对其中的不足之处也作了恰当的批评；对其中行之有效的方法更作了详细的介绍。因此，这本书不只可以看作是研究孙氏养生学的论著，而且对于从事养生活动的人们来说，也具有重要的指导意义。

当这本书问世之际，我祝愿吕选民先生在我国传统保健医学的研究中取得更大的成就，更祝愿通过对中医养生学的系统整理和研究，使我国乃至世界人民的健康水平不断提高，使人类同登仁寿。

张厚壖谨序

1990年4月于咸阳

前 言

健康长寿，是人类的一大幸福，也是人生最可贵的财富。随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明的日益丰富，健康与长寿已经成为举世关注的一件大事。

如何确保人类的健康？怎样延长人类的寿命？尽管当代科学家们做了许多工作，提出了许多原则，但仍未能获得一个满意的答案，也未能给世人指出一个切实可行、易知易从的实施方案。然而，2000多年来，中医积累了丰富的养生长寿经验，为中华民族的繁衍、昌盛，为延缓人类的衰老、延长人类的寿命，做出了卓越的贡献。作为中医养生史上有突出贡献的养生长寿家，早在1300多年前，孙思邈（541~682年）就提出了系统的养生长寿理论和方法，并在养生长寿实践中取得了辉煌的成就。他的养生长寿术，为当今正在寻求最佳养生长寿方案的人们，带来了希望和光明。这样说，不仅是因为孙氏有系统实用的养生长寿理论和方法，而且在于，孙氏的养生长寿理论和方法适应于人类的需要，易为人们接受和实行。

首先，他的养生长寿术不是老上加老，使人显得老态龙钟，于事有心无力或有力无心，而是强调养生与生命同步，延伸人类的中青年期，使人类精力充沛的工作期大大延长。就今天来说，它可以使处于多事年龄的中青年人享有健壮的

身体和旺盛的工作能力，使众多退休人员老而不衰、退而不歇，为人类社会做出更多、更大的贡献。

其次，他的养生长寿术，注重用科学、健康的生活方式去对抗乃至消除周围那些不健康因素对寿命的损害。所以，只要人们在生活中留心谨行，就可以掌握和运用孙氏的养生长寿秘术了。

再次，他的养生长寿术，“不违情性之欢而俯仰可从，不弃耳目之好而顾盼可行”，而且简而不烦，收效显著。这就使人们不会因为追求健康长寿而显得空虚无聊，也不会因为追求健康长寿而费事劳神，影响工作和生活。

最后，也是追求健康长寿的人们最关心也是最重要的一点，孙氏的养生长寿术都是经过前人、同代人，尤其是他本人亲身实践证实的，具有充分的长寿事实。所以，可以消除人们心中的疑虑，增强实施的信心，自不待言，也可以满足人们实现健康长寿的愿望。

孙氏的养生长寿术，不仅针对健康人，而且有专门用于病人的养生长寿方法；不仅强调青壮年的养生长寿，而且非常重视老年人的养生长寿；不仅强调“顶天立地”的男人们的养生，而且非常重视妇女儿童们的养生。早在1300多年前的封建社会，孙氏能提出男女并重、壮老并重的养生长寿主张，是多么的不容易；而对于当代文明社会，又是多么的有意义。此外，孙氏的养生长寿主张，不是为了苟且偷生，而且要人们通过养生，精力充沛地完成社会和家庭赋予自己的使命——“克尽人事”；通过养生，达到长寿，赢得更多、更充分的时间，为人类社会做出更多、更大的贡献。他的养生长寿实践和精勤不倦、治病救人、著书立说、遗泽后世的一生，

充分说明了这一点。所以，研究、运用和推广孙氏的养生长寿术，将赋予人类文明以新的生命。

当然，我们也必须看到，由于历史的原因，孙氏的养生长寿术中难免掺杂一些封建迷信和神秘的色彩，如御女、符录、退居等；一些养生方法从科学意义上讲，虽然有一定养生作用，但不是孙氏养生长寿术的要点，也不适宜当代人们运用，如服石、服水等。本着古为今用的原则，作者在整理过程中，有鉴别地进行了扬弃。“方虽见旧，弘之惟新”，意在斯矣。

作者多年来，一直从事中医养生康复工作，对孙氏的气功养生术有所认识。在十多年的养生和医疗实践中，逐渐认识到综合养生的重要和必要，因而了解了一些古今中外的养生长寿知识。使作者颇受感触的是，2400多年前，古希腊养生家和医学家希波克拉第的以饮食和运动为中心的养生法，受到了古今中外养生人们的重视和研究。尤其是近百年来，研究者和奉行者日益增多。而我国历史上有系统、全面养生长寿理论、方法和实践的孙思邈的养生长寿术确没有得到系统的挖掘和整理，因而，也没有引起世人的重视。一个挖掘、整理、运用和推广孙思邈养生长寿术的念头就这样产生了。

孙氏的养生长寿术，除了部分集中于《千金要方》和《千金翼方》二书中的养性、食治、辟谷、退居等卷外，还有相当一部分散见于《千金》二方的其它各卷和孙氏的其它著述中。孙氏的著述虽略俱章法，但有关养生长寿的论述则是有纲无目、时隐时出、错综复杂，这给整理工作带来一定困难，可能也是孙氏养生长寿术迟迟未得整理的原因。作者涉水不深，加之昼日操救疗传道之业，夜间习导引炼气之术，

所挤光阴无几。所以，几经开始的整理工作都悄然停下。

乙丑秋，作者于孙氏故里参加“孙思邈药剂学专题学术讨论会”，得“邈学”诸师的耳提面命书传，尤其是拜读了李经纬老师的“孙思邈的养生思想和贡献”一文后，深受鞭策，勇心顿起。遂饭后班前，假日夜间，开卷执毫，条分缕析，时过四载，稿凡三易，虽未尚尽意，但略成规矩。故不揣简陋，奉献读者，不欲擅功，但图孙氏养生长寿之术能“家家悉解，人人自知”，从而“小寿一国，大寿天下”，则于愿足矣。

作者

一九九〇年三月于陕西中医学院