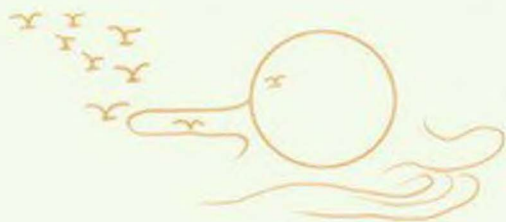


荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA



分享百岁药王 的长寿经验

Fenxiang Baisui Yaowang De Changshou Jingyan

王强虎 ● 著

揭示孙思邈养生之道



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

分享百岁药王的长寿经验/王强虎著. —北京:人民军医出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5091-5837-1

I. ①分… II. ①王… III. ①养生(中医)—普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200862 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:张丽萍 李 昆 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.25 彩页 2 面 字数:148 千字

版、印次:2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4000

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书系统地介绍了孙思邈的养生长寿方法。全书共分四部分，分别阐述了孙思邈生平与贡献、孙思邈长寿与养生理念的建立、孙思邈行之有效的养生方法、和孙思邈长寿养生经典歌诀。并结合现代科学、现代养生观点进行了分析、总结、提炼，使之更加科学，以供人们健身养生之参考。



从体弱多病到药王寿星

我国隋唐之际，在京兆华原（今陕西省的耀县）出现了一位被后人尊称为“药王”的高寿名医——孙思邈。孙思邈于公元682年逝世，活了100多岁，他不但是我国唐代著名的医学家，具有丰富的医学理论及实践经验，而且是历史上养生有道的长寿者。孙思邈对养生方法的论述都较具体、实际而有效，他的养生理论既承袭了先秦的学术思想，又有所创新和发展，对后世产生了重大影响。孙思邈对养生理论的阐述往往是融医、儒、道、佛诸家养生思想于一体，各取所长。

孙思邈把人的生命比作一盏燃烧着的油灯，油尽灯灭生命也就完结了。油的多少虽然不能改变，但点燃的方式不同，燃烧的时间长短也就大不相同。用大柱点燃亮的时间短，用小柱点燃亮的时间长。所以人生大限不过百年，而节护适当即可延寿。孙思邈一生所传授的养生长寿方法，简便易行，不违人情常理，日常生活中随时可行，且收效甚宏。所谓“不违情性之欢而俯仰可从，不弃耳目之好而顾盼可行。使旨约而瞻广，业少而功多，所谓易则易知，简则易从”。

随着社会经济的发展，人们越来越重视养生对身体健康的作用，越来越重视古代养生对现代人的指导作用，尤其是孙思邈养生经验对现代人的指导。但是，养生与长寿，并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现。只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生的具体方法，针对每个人的具体情况，采取多种养生办法，持之以恒地进行调摄，才能达到目的。而要达到这一目的，就必须了解学习养生家的经验，总结孙思邈健康、长寿的经验，结合现代养生保健的实际，找出适合于自身的养生方法。而学习这一方法的捷径，莫过于系统了解孙思邈养生长寿之道，找出孙思邈长寿之迷，这就是本书的编写目的。

本书共分四部分，第一部分为孙思邈的生平，第二部分为孙思邈的养生理念等；第三部分分别为孙思邈的各种养生长寿方法，并结合现代科学、现代养生观点进行了总结提炼，使之更加科学，以供人们具体健身养生之用；第四部分主要收录了孙思邈的养生经典歌诀，以供现代人养生借鉴。以期使人们达到健康长寿的目的。

作 者

2012年4月20日于西安

一、孙思邈的生平与贡献/001

（一）孙思邈的生平	001
（二）孙思邈的生卒年月说	004
（三）孙思邈的医德：医乃仁术 大慈恻隐	007
（四）药王的隐居之地——药王山	009
（五）孙思邈《备急千金要方》的主要内容	013
（六）孙思邈《千金翼方》的主要内容	016
（七）孙思邈对儿科学的贡献	017
（八）孙思邈治疗妇科疾病的临床特色	021
（九）孙思邈对针灸学的贡献	025
附：孙思邈著述一览表	029

二、孙思邈长寿与养生理念的建立/031

（一）养生长寿方法要切实可用	031
（二）养生先养德 养生先养神	033
（三）修炼精气神是养生的法宝	035
（四）老年人尤其要注重养生	036
（五）长寿方法之一是要未病先防	039



- (六) 寿命长短完全在于自己掌握····· 040
- (七) 养生要了解人过早衰老的原因····· 041

三、孙思邈行之有效的养生方法/043

- (一) 养心才是健康长寿的正途····· 043
- (二) 起居规律劳逸适度有益长寿····· 049
- (三) 咽唾液叩牙齿有益于长寿····· 051
- (四) 目宜常运与眼睛保健····· 052
- (五) 早晚梳头有益脑清长寿····· 053
- (六) 早晚浴面可防面部衰老····· 054
- (七) 孙思邈摩腹养生助消化的方法····· 055
- (八) 常提谷道能预防肛门疾病····· 056
- (九) 孙思邈耳部鸣天鼓保健法····· 056
- (十) 足部常暖有益于防病长寿····· 057
- (十一) 四季顺时养生不可忽视····· 058
- (十二) 能睡会睡的人大多能长寿····· 063
- (十三) 起居寝处环境影响睡眠健康····· 066
- (十四) 会穿衣的人多健康长寿····· 067
- (十五) 孙思邈药枕养生与长寿····· 069
- (十六) 孙思邈水浴养生与长寿····· 070
- (十七) 科学房事可保延年益寿····· 074
- (十八) 知晓性生活禁忌有益长寿····· 079
- (十九) 肠中常清是长寿的保证····· 084
- (二十) 孙思邈重视按摩养生长寿····· 085
- (二十一) 科学饮食以保长寿平安····· 086
- (二十二) 饮食养生要因人而异····· 095
- (二十三) 孙思邈养生药粥知多少····· 097
- (二十四) 孙思邈常用的养生药酒方····· 102



(二十五) 饮茶能养生,使人健康长寿·····	104
(二十六) 孙思邈常用的药茶养生方·····	107
(二十七) 园艺劳作促进健康长寿·····	111
(二十八) 孙思邈艾灸养生与长寿·····	112
(二十九) 孙思邈经常灸哪些穴位祛病健体·····	115
(三十) 重视运动养生以强体长寿·····	124
(三十一) 孙思邈导引养生与长寿·····	129
(三十二) 适当药物补益能促进健康长寿·····	144
(三十三) 药食结合是重要的补益长寿之道·····	146

四、孙思邈长寿养生经典歌诀/148

(一) 孙真人养生《卫生歌》·····	149
(二) 孙真人保健《养生铭》·····	151
(三) 孙真人养生《枕上记》·····	152
(四) 孙真人养生《保生铭》·····	154
(五) 孙真人《养生十二多》·····	155
(六) 孙真人养生《十二月事忌》·····	156
(七) 孙真人养生《十二月事宜》·····	158
(八) 孙真人养生《十二月修养法》·····	160
(九) 孙真人养生《福禄论》·····	163
(十) 孙真人房中补益养生术·····	166

参考文献/170

一、孙思邈的生平与贡献

（一）孙思邈的生平



铜川市药王山管理局

孙思邈，原京兆华原人（今陕西省耀县孙家塬），是我国乃至世界历史上著名的医学家和药物学家，被人们尊为“药王”。孙思邈 7 岁时读书，就能“日诵千言”，每天能背诵上千字的文章，到了 20 岁，就能侃侃而谈老子、庄子的学说，并对佛家的经典著作十分精通，被人称为“圣童”。18 岁时立志学医。北周宣帝大成元年（公元 579 年）隐于太白山，学道、炼气、养形，深研养生之术。孙思邈享年 100 余岁，一生经历了北周、隋、唐三个朝代十一位帝王。北周宣帝时他以王室多事故而隐居太白山中，号“太白处士”。他隐居山林，研究医学和养生之道，人称“药王”，又号“真人”，时人以神仙视之。

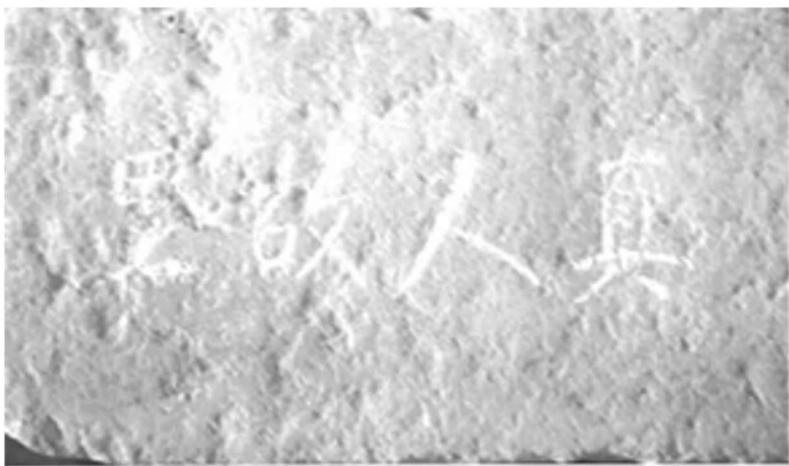
分享百岁药王的长寿经验



孙真人故宅碑 清·康熙十年（公元1671年）



孙思邈从“青衿之岁，高尚兹典”，到“白首之年，未尝释卷”，一生致力于医道，博览群书，精勤不倦。又能虚心求教，若有“一事之长于已有，不远千里，伏膺取决”。孙思邈博学多闻，喜谈老庄之学，通晓百家之说，兼好释典。唐初知名人士如宋令文、卢照邻等，均执师礼以事之。魏征等奉敕修齐、梁、周、陈书及隋史时，恐有遗漏，曾多次向孙思邈请教。

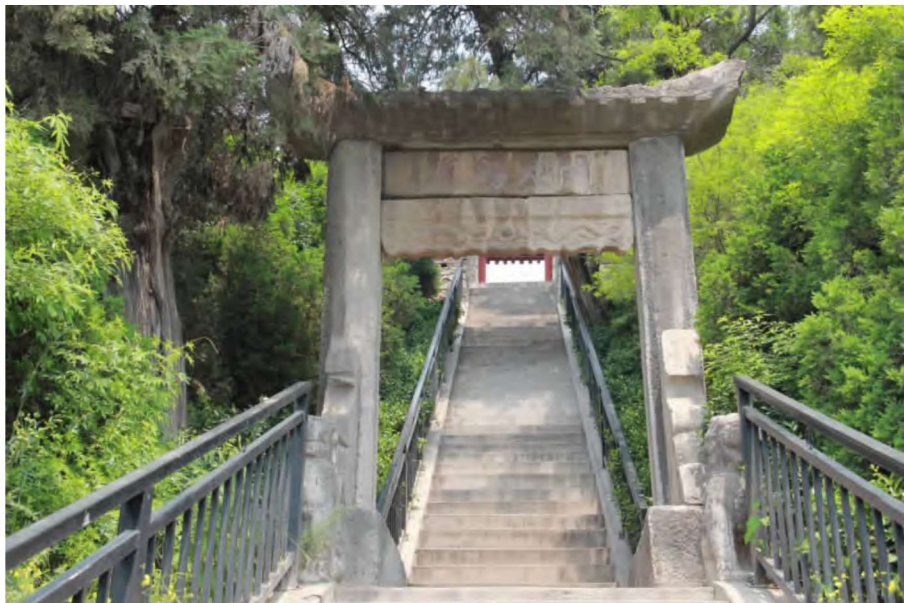


“真人故里”石匾（原镶嵌于真人故里旧堡子北门）

孙思邈一生认为走仕途、做高官太过世故，不能随意，就多次辞谢了朝廷的封赐。隋文帝让他做国子博士，他称病不仕。唐太宗即位后，召他入京，见到他 50 多岁的人竟能容貌气色、身形步态皆如同少年一般，十分惊奇，便道：“所以说，有道之人真是值得人尊敬呀！像羡门、广成子这样的神仙人物原来世上竟是有的，怎么会是虚言呢？”想授予他爵位，仍被孙思邈拒绝。高宗继位后，又邀他做谏议大夫，也未被允。孙思邈归隐的时候，高宗又赐他良驹，还有已故的鄱阳公主的宅邸居住，就连当时的名士宋令文、孟诜、卢照邻等文学大家都十分尊敬他，以待师长的礼数来侍奉他。

隋大业中（公元 605—618 年），曾游蜀中峨嵋。隋亡，孙思邈隐于终南山，与沙门道宣友善。唐武德中（公元 618—626 年）以修炼、行





药王山孙思邈隐居地

医闻名。后再入峨嵋炼“太一神精丹”。显庆四年（公元 659 年）拜为谏议大夫，仍不就。咸亨四年（公元 673 年）高宗患疾，令其随御。上元元年（公元 674 年）孙思邈辞病请归，永淳元年（公元 682 年）卒。孙思邈去世时（据郭霭春《中国医史年表》），其尸停床月余，容颜不变，及举尸就木，身轻“犹如空衣”，时人以为成仙升天。

（二）孙思邈的生卒年月说

孙思邈是历史上记载确凿的年寿最高的学者之一。孙思邈究竟活了多大岁数，向来说法颇异，迄今仍是一个悬案。归纳起来，主要有以下几种说法。何为确切，未有定论，各有说辞。但有一点是肯定的，孙思邈肯定活过了百岁。

1. 第一种说法

孙思邈生于隋文帝开皇元年（公元 581 年），卒于唐高宗永淳元年





唐·九成宫图之一（孙氏曾随唐高宗至陕西麟游九成宫）



(公元 682 年)，享年 101 岁。其主要理由如下。

(1) 据《旧唐书·孙思邈传》记载，癸酉岁（咸亨四年，公元 673 年），诗人卢照邻曾留居孙思邈宅，时孙思邈自云：“开皇辛酉岁生，至今年九十三矣。”按癸酉年孙思邈 93 岁逆推，他的生年当在开皇元年，即辛丑岁。但这与孙思邈自述“开皇辛酉岁生”不合，查辛酉岁，是隋文帝仁寿元年（公元 601 年）。如以辛酉岁生下推，到癸酉年，孙思邈是 73 岁，与癸酉年 93 岁的说法相异。从常理推断，“辛丑”易讹为“辛酉”，而“七十三”很难误作“九十三”。因此，孙思邈生年定为开皇元年。

(2)《旧唐书·孙思邈传》曰：“永淳元年卒。”《新唐书·孙思邈传》则云：“永淳初，卒，年百余岁。”可见，孙思邈享年绝不会超过 110 岁。既然孙思邈生于开皇元年，卒于永淳元年，那么他的享年当为 101 岁，而与癸酉岁年 93 岁的说法也相吻合。

2. 第二种说法

孙思邈的生年在北周孝闵帝元年（公元 557 年）左右，卒年仍为永淳元年，享年 120 余岁。其主要根据如下。

(1) 依《旧唐书·孙思邈传》，北周宣帝时孙思邈以王室多故，隐居太白山。隋文帝杨坚辅政，征为国子博士，但孙思邈称疾不出仕。按周宣帝即位于建德七年（公元 578 年），次年禅位于静帝，而杨坚辅政是在大象二年（公元 580 年），故孙思邈生于开皇元年的说法令人怀疑。

(2) 魏征等于唐太宗贞观时奉诏修齐、梁、陈、周、隋五代史，曾屡次询访孙思邈，而他“口以传授，有如目睹”。按修史人员如姚思廉生于公元 557 年，李百药生于公元 565 年，他们熟知前代史事，难道还会一再询访比自己小一、二十岁的孙思邈？

(3)《旧唐书·孙思邈传》说：“询之乡里，咸云数百人，话周、齐间事，历历如眼见，以此参之，不百岁人矣。”据史推之，孙思邈当生于公元 557 年左右，则列传中的有关史事大多可以讲通。若其的确卒于永淳元年，那么孙思邈的享年应为 120 余岁。他精通医术，善于保养，



长寿是有可能的。

3. 第三种说法

孙思邈生于西魏文帝天保七年（公元 541 年），卒于唐高宗永淳元年（公元 682 年），享年 141 岁。其主要理由如下。

（1）《旧唐书·孙思邈传》“思邈自云开皇辛酉岁生”，因有辛酉年号，当以辛酉生之。

（2）《旧唐书·孙思邈传》“洛州总管独孤信见（孙思邈）而叹曰：‘此圣童也。但恨其器大适小难为用也。’”是说洛阳总管卫国公独孤信，（生于公元 503 年，卒于公元 557 年），于北周孝闵帝元年（公元 557 年），路过华原，无意中遇到孙思邈，当时孙思邈约 16 岁。公元 557 年前推 16 年，当为公元 541 年。周宣帝时，孙思邈以王室多故，乃隐居太白山。隋文帝辅政，征为国子博士，称疾不起。以上之由，当推孙思邈为公元 541 年生。

（三）孙思邈的医德：医乃仁术 大慈恻隐

在历史上，统治阶级出于政治需要，对儒、道、佛三教（即孔子、老子、佛家三派的学说）有不同的对待。孙思邈则对这三家的学说兼收并蓄取其精华，不仅使自己具有高尚的道德情操，而且在思想方法中更多地具有了朴素的辩证法和朴素的唯物主义倾向。孙思邈认为，行医要能够“上以疗君亲，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”。他认为“君亲有疾，不能疗之者，非忠孝也”，这是受儒家忠孝君亲的思想影响。做学问干事业必须自己亲自去做去实践，这是受老子“以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下”的



孙思邈画像



影响。孙思邈在《大医习业》中明确指出：“不读五经不知有仁义之道；不读三史，不知古今之事；不读诸子，观事则不能默然而识之……不读庄老，不能任真体运……”由此不难看出道家思想是他汲取的重要来源。对于佛经，孙思邈也十分崇尚，他说：“不读内经（佛经）则不知道慈、悲、喜、舍之德。”在《大医精诚》中他写道：“先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”这些正是孙思邈有高尚医德，并在行医中躬行对医术精益求精的思想基础。

在具体的行动上，孙思邈对后世医德的贡献更是无与伦比，他把行医作为仁术进行了具体化操作。他在其所著的《大医精诚》一书中写道：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦，若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼研蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若己有之，深心凄怆，勿避险巇，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。夫大医之体……又到病家，纵绮罗满目，勿左右顾盼；丝竹凑耳，无得似有所娱；珍羞迭荐，食如无味；醯醢兼陈，看有若无。夫为医之法，不得多语调笑，谈谑喧哗，道说是非，议论人物，炫耀声名，訾毁诸医，自矜己德，偶然治瘥一病，则昂头戴面，而有自许之貌，谓天下无双，此医人之膏肓也。”上述的寥寥片语，已将孙思邈的高尚医德情操，展示在人们面前。

孙思邈在《千金方》的自序中也明确指出，“人命至重，贵如千金，一方济之，德逾于此”。这里他以人命重于千金为比喻，也是他为何要把“千金”两字作为自己书名的真正含义，他还在书中强调了对病人一定要有高度的同情心和责任感。看病时必须集中精力，不得与“病人多语调笑，切忌大声喧嚷，绝不可道说是非，炫耀声名，诋毁他医”。对于病家，不论是贵贱贫富，还是至亲好友，都要一视同仁地诊治。在重危病人的治疗中，绝不应首先考虑个人的声誉而患得患失，要把病人的疾苦看作是自己的疾苦。在出诊的时候，要做到不畏艰难崎岖，不管白天黑夜、严寒酷暑，不顾饥渴疲劳、一心一意地救治病人。同时，孙思



邈还强调要精勤不倦地学习，这样才能博采医学源流，成为一位有真才实学的医生。

孙思邈告诫医家“须博极医源，精勤不倦”。应“先发大慈恻隐之心”，如有患疮痍下痢，臭秽不可瞩目，人所恶见者，但发惭愧忧恤之意，不得起一念芥蒂之心。要求“省病诊候，至意深心，详察形候，纤毫勿失，处判针药，勿得参差”。

（四）药王的隐居之地——药王山



陕西省耀县药王山由5座山峦组成，山峦顶平如台，形如五指。因与陕西长安区南五台相对，亦称北五台。

药王山位于陕西省耀县城东约1公里处。唐代称磬玉山，传因山上产有一种矿石，叩之如磬，视之如玉故名；宋元间人称五台山；明隆庆六年（1572），时人为纪念被誉为“药王”的唐代著名医学家孙思邈，便将其所撰的《千金要方》《海上方》等重要医学典籍刻于五通石碑之上，置于山中，从此改为药王山。此山海拔约1000米，为耀县南乔山之脉，由瑞应、起云、升仙、显化、齐天五峰联聚而成，高而不险，卑而不夷；山上峰峦叠翠，古柏参天。庙宇鳞比，碑石林立，烟云缭绕，



环境清幽。早在隋唐时期，就已成为著名的道教山场。山中先后建有静应庙、孙真人祠、金殿、元殿、献殿、十大名医殿、药王殿、吕祖殿、土地庙、玉皇楼、魁斗楼、戏楼、桥梁、亭台等道教建筑，尚存有隋唐时所开石窟七龕，珍藏历代石碑一百余，通及北魏至唐代造像碑数块，部分石窟之内残存有一些元代壁画，均为研究道教历史及孙思邈医学思想的珍贵文献资料。

药王山上，还有一些道教古庵堂，创建年代不详。主要建筑面阔进深均为三间，砖木结构，硬山式单檐建筑和重檐方形建筑，殿内两侧壁面之上绘有一幅《四帝二后朝元图》，壁画色彩鲜明，线条流畅，人物形象生动自然。药王山上，还有著名道教宫观太玄洞，因与山上南庵古建筑群遥遥相对，故而亦名北洞。洞旁殿堂楼阁创建年代不详，现存建筑多为明清两代重建。



壬辰年药王山唐会——仪式

每逢农历二月二日，药王山有庙会，前来烧香磕头的男女老少不计其数，他们之中有献祭面塑的，有取神水的，祈望百病脱身，健康长寿。在药王洞内，刻着全国各地药王庙的石谱，凡石谱上刻有名字的药王庙，每年二月二日之前，都要到这里取神水。耀县药王山保留有金、

