

全国名老中医特别推荐



珍藏版



良石 韩珊珊 王会军◎编著

现代家庭健康生活必备

千金方

智慧养生

QIANJINFANG ZHIHUI YANGSHENG

养老之要，耳无妄听，口无妄言，
身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。

——孙思邈《千金方》

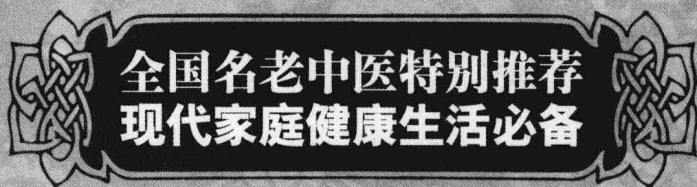
全新揭秘百岁高寿的养生秘诀，药王教您如何养生，
用道家医术防病养生的同时，教您如何在巨大压力中获得心灵的宁静。



 北京科学技术出版社

千金方 智慧养生

QIANJINFANG ZHIHUI YANGSHENG



良 石 韩珊珊 王会军◎编著

北京中医药大学教授
国医堂坐诊专家

郑虎占

力荐



 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千金方智慧养生/良石, 韩珊珊, 王会军编著. —北京:
北京科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5304-3846-6

I. 千… II. ①良… ②韩… ③王… III. 千金方—养生 (中医)
IV. R289.342 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 192733 号

千金方智慧养生

作 者: 良 石 韩珊珊 王会军

责任编辑: 宋玉涛 曲丰戈

封面设计: 大象工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 366 千

印 张: 24

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3846-6/R · 1216

定 价: 36.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



序

健康长寿，是人们自古以来就不断追求的。为此，从古至今各类养生方法层出不穷，求医问药者有之，长期服用保健食品者有之，坚持体育锻炼者有之，选择环境隐居者有之，采气炼丹者有之，遁入空门者有之，提倡顺其自然者有之，等等等等，不胜枚举。但是，这种种养生方法都忽略了至关重要的一点——心态。心态，来源于养生者的主观意识，人的主观意识是养生的主观内在因素。没有能正确接受事物，平衡事物的思想和灵魂，不可能拥有健康的心态，没有健康的心态，无论采取何种养生方式，都不会取得很好的效果。所谓“天向一中生造化，人在心上起经轮”，其实说到底，养生的根本在于了解自己，摆正自己，平衡自己的心态。采取适合自己的一套方法来调整自己，把握好自己的生命。

纵观我国古往今来的医家著作，将这一养生观点阐述得最为完备、精辟的，莫过《千金方》！

本书以《千金方》的养生原则为主线，紧扣《千金方》养生方法，突出《千金方》养生理论中独有的特色。从精神、养气、运动、饮食起居、美容等方面，详细指导人们如何在日常生活中养生，理论与实践相结合，让大家对养生有更深刻的了解。

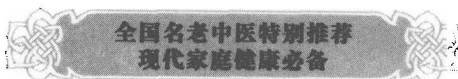
其实，《千金方》养生的思想，早已渗透在中华文化的各个方面，



我们在日常生活中，或多或少的都在自觉或不自觉地实践着其中的某些养生方法，而本书的出炉，目的在于更加系统化、科学化、全面化的弘扬传统中医的养生之道，用正确的医学理论指导人们智慧地养生。

《千金方智慧养生》一书文字通俗浅显易懂，形式独特，内容丰富，充分实现古今结合，实践和理论相结合，融知识性、趣味性、实用性于一炉，适合各阶层的人群阅读。

我们希望《千金方智慧养生》能够成为你在养生方面的良师益友，也希望各位读者都能身体健康，长命百岁！





前 言

孙思邈，唐代最负盛名的医学家，人称“药王”以其百年默默奉献于人类的《备急千金要方》《千金翼方》而名震中外。美国、日本、欧洲及东南亚各国的学者都积极研究他的著作和思想。各国学者无不对这位医学大家德术兼备的学术思想修养所折服，更为其大医大德的千古风范所倾倒。

每一个中国人都为有这样一位神医圣手而自豪。几年前，编者就被这两部著作也强烈地吸引住了，每值闲暇，必精心翻阅，爱不释手，越读越感到两本书的博大精深。于是心中萌发了一个强烈的愿望：用现代汉语力求通俗、直白、简约又不失其精髓地把两本书的经典要义阐述出来，以帮助那些把深奥难懂的文言视为畏途的读者诸君。一来可以使读者对孙思邈其人和佳境养生文化有深入地了解，以培养我们的民族自豪感和自信心；二来可带给大家治病养生的知识。于是，欣然动笔。

编著的过程也是学习的过程。期间编者参考了大量有关著作和资料，受益匪浅。在此，一并向这些著书立论的师长表示崇高的敬意和衷心的感谢。水平所限，书中不妥之处希望不吝赐教。

在此，还要强调的一点是，《备急千金要方》和《千金翼方》中，许多药方、养生方，虽然有很多养生价值，但毕竟年代久远，时过境



千金方 智慧养生

《千金方》是唐代著名医学家孙思邈所著的一部医学巨著，内容涵盖了内、外、妇、儿各科，以及养生、食疗、针灸、按摩等各个方面。本书精选了《千金方》中的精华内容，旨在为读者提供实用的养生智慧。

迁，有待专家学者进一步研究开发和利用，如古代认为具有养生功效的铅粉、水银、砒霜等等，经现代科学证实均为有毒药物，读者切不可自行照方抓药，使用时应注意用量或在医生指导下对症下药。以免由于理解使用不当产生严重后果，悔之晚矣。

愿这本小书，成为您的保健之友，给您带来健康与幸福。

编者



目 录

第一章 《千金方》,孙思邈养生精神的载体	(1)
一、孙思邈其人	(1)
(一)孙思邈的生平、启迪与传说	(1)
1. 生平与启迪	(1)
2. 传说轶事	(6)
(二)孙思邈提出的独特养生理论——反对“服石”	(10)
二、《千金方》	(12)
(一)《千金方》	(12)
(二)《千金方》对传统中医养生理论的丰富	(12)
第二章 “大医治病,必当安神定志”	
——《千金方》的精神养生	(14)
一、孙思邈的精神养生理论	(14)
(一)“养生五难”	(17)
(二)四时养生法	(19)
附:四季常见病的预防	(20)
(三)乐观养生	(40)
(四)养生十二少	(41)
二、“孙真人养生铭”	(43)
三、精神养生,静心为首	(45)
(一)养生,需先养心	(45)
1. 德者养心	(45)





千金方 智慧养生

QIN JIN FANG ZHI HUI YANG SHENG

- 2. 仁者养心 (46)
- 3. 易性养心 (47)
- 4. 哲理养心 (47)
- (二) 静心, 自可延年 (47)
- (三) 顺其自然, 自可高寿 (49)

第三章 “安身之本, 必资于食”

——《千金方》的饮食养生 (51)

一、中医饮食养生理论——《千金方》饮食养生的理论基础 (51)

- (一) 中医的饮食治疗理论 (51)
- 1. 安身之本, 必资于食 (51)
- 2. 五味入口, 各有所走, 各有所病 (52)
- 3. 果实 (56)
- 4. 菜蔬 (59)
- 5. 谷米 (64)
- 6. 鸟兽 (67)
- (二) 中医药在饮食养生中的应用 (75)

二、孙思邈的“孙真人四时摄养论” (78)

- (一) 瓜果蔬菜皆是药 (80)
- 1. 蜜饵 (80)
- 2. 猪肚补虚羸乏气力方 (81)
- 3. 服牛乳方 (81)
- 4. 服杏仁法 (82)
- (二) 素食胜腥膻 (82)
- (三) 粥类活养生 (84)
- (四) 药补不如食补 (85)
- (五) 四季饮食养生 (88)
- 1. 春季饮食养生 (88)
- 2. 夏季饮食养生 (92)
- 3. 秋季饮食养生 (99)



4. 冬季饮食养生	(103)
三、“清淡有节”，餐桌上的养生之道	(106)
(一)进餐时的养生要诀	(106)
1. 不吃腐败、不洁之物	(106)
2. 吃饭时保持良好的情绪	(107)
3. 定时定量	(107)
4. 饮食的冷热要适度	(108)
5. 吃饭要细嚼慢咽	(108)
(二)饭后话养生	(108)
1. 叩齿法	(108)
2. 饭后百步及摩腹	(109)
四、饮食养生常识	(110)
(一)辟谷养生	(110)
(二)水养生	(112)
1. 如何喝水，才能养生	(112)
2. 每日第 1 杯水，水养生的关键	(115)
3. “早蜜晚水”保健康	(117)
4. 饮水最佳时间和科学饮水时间表	(118)
5. 少喝五种水	(119)
(三)偏食亦养生	(120)
1. 习惯性便秘、痔疮患者	(120)
2. 高血压、冠心病患者	(120)
3. 慢性气管炎、肺结核病患者	(120)
4. 年老体弱者	(120)
5. 肥胖者	(121)
6. 体瘦者	(121)
7. 矮小者	(121)
8. 用脑者	(121)
9. 野外作业者	(121)



(四)中医养生茶	(121)
1. 春天多饮花茶好	(122)
2. 夏天宜饮绿茶	(122)
3. 秋天宜饮青茶	(122)
4. 冬天多饮红茶	(122)
(五)少吃盐八分饱	(123)
1. 少吃盐	(123)
2. 八分饱	(124)
(六)营养学家恪守的金科玉律	(125)
1. 食物让人开心	(125)
2. 不刻意选购低脂食品	(125)
3. 喝葡萄酒	(125)
4. 选择鱼而不是牛羊肉	(126)
5. 不惧怕碳水化合物	(126)
6. 吃多种多样的蔬菜	(126)
7. 几乎每天锻炼	(127)
(七)古人饮食十经	(127)
(八)微量元素和维生素抗衰	(128)
1. 微量元素抗衰老法	(128)
2. 维生素对症补充法	(128)
五、饮食养生禁忌	(130)
(一)早餐不宜断	(130)
(二)酒不宜多喝	(131)
(三)糖不宜多吃	(131)
(四)吃饭不宜用汤泡	(132)
(五)珍贵补品也不能随意吃	(133)
(六)吃鸡蛋的三大禁忌	(134)
(七)空腹忌吃四种水果	(135)
(八)食物“相克”营养受损	(135)



1. 有碍铜吸收的食物	(135)
2. 有碍钙吸收的食物	(135)
3. 有碍铁吸收的食物	(136)
4. 有碍锌吸收的食物	(136)
5. 少饮酒	(136)
(九)蔬菜饮食的 15 条禁忌	(136)
六、饮食养生丛谈	(137)
(一)“白蚁”养生	(137)
(二)《粥疗歌》	(138)
(三)食疗健身歌	(138)
第四章 “惜气所以全其身”	
——《千金方》的养气养生	(140)
一、气和——健康的基本条件	(140)
(一)何谓“气和”	(140)
(二)气不和则百病生	(142)
(三)“气变”与“病生”	(144)
(四)调气法——自我保健祛病的经济之选	(146)
1. 调气	(148)
2. 结合行气要叩齿和饮玉浆	(148)
3. 呼吸要微吐微入,徐徐进行	(148)
二、存思与行气——孙思邈时代经典的道家养生之道	(148)
(一)存思	(148)
(二)行气	(149)
(三)内视法	(150)
第五章 “养性之道,常欲小劳”	
——《千金方》的运动养生	(152)
一、运动养生	(152)
(一)老幼皆宜的运动养生法——散步养生法	(152)
(二)动脑也养生	(154)



1. 传统中医对脑的认识	(154)
2. 何谓“脑养生”——动脑可助延年	(157)
3. “遗忘”，另类的养生	(162)
4. 读书，积淀之外还可治病养生	(163)
(三)运动养生万花筒	(164)
1. 名人与登山	(164)
2. 勤捏手指防治疾病	(166)
3. 撞丹田，强身心	(167)
4. 易被忽视的养生小动作	(168)
5. 手足脑保健功	(169)
6. 养生一绝——练舌法	(169)
7. 常耸肩，颈椎安	(170)
8. 动静结合——坠足功	(171)
9. 踢打腿肚养生防病	(172)

二、“调身按摩，动摇肢节，导引行气”——孙思邈推崇的被动运动养生法和按摩养生

(一)按摩	(173)
1. 天竺国按摩法	(174)
2. 老子按摩法	(175)
3. 汉代华佗的《五禽戏》	(177)
(二)“导引”、“按摩”之术——呼吸运动与躯体运动完美结合的养生术 ...	(178)

第六章 “光泽少嫩，面如莲花”

——《千金方》的美容养生	(180)
(一)鬓挽乌云——孙思邈的生黑发方	(181)
1. 生发须膏方	(182)
2. 生发膏(方一)	(182)
3. 生发膏(方二)	(182)
4. 治落发方	(183)
5. 长发方	(183)



6. 治发落方	(183)
7. 令白发还黑方	(183)
8. 发黄方	(184)
9. 染发方	(184)
10. 瓜子散	(184)
11. 乌发糯米泔水	(184)
12. 治少年发白方	(184)
(二)孙思邈的美容、驻颜秘方	(185)
1. 五香散	(185)
2. 澡豆方(方一)	(185)
3. 澡豆方(方二)	(185)
4. 澡豆洗手面方	(185)
5. 洗面药方	(186)
6. 洗面药澡豆方	(186)
7. 澡豆治手干燥、少润腻方	(186)
8. 桃仁澡豆	(186)
9. 玉屑面膏方	(186)
10. 白膏	(187)
11. 玉屑面脂方	(187)
12. 耐老方	(187)
13. 令黑者皆白,老者皆少方	(188)
14. 面脂	(188)
15. 面膏	(189)
16. 猪蹄汤洗手面,令光润方	(189)
17. 令人面白净悦泽方	(189)
18. 猪蹄浆嫩面皮,去老皱,令人光净方	(189)
19. 白面方(方一)	(189)
20. 白面方(方二)	(190)
21. 鹿角散	(190)



- 22. 令人面洁白悦泽,颜色红润方····· (190)
- 23. 桃花丸····· (190)
- 24. 白杨皮散····· (191)
- 25. 面皴内外治方····· (191)
- 26. 白矾方····· (191)
- 27. 治面皴方方一····· (191)
- 28. 治面皴方方二····· (192)
- 29. 雪肤方····· (192)
- 30. 治面、手皴,令悦泽光白润好方····· (192)
- 31. 治面皴疱、令人悦白方····· (192)
- 32. 治面皴黑方····· (192)
- 33. 治面皴黑,皮皴散方····· (192)
- 34. 白瓜子丸····· (193)
- 35. 去面上靨子(黑痣)方····· (193)
- 36. 治粉滓方····· (193)
- 37. 去粉滓,皴疱及茸毛方····· (193)
- 38. 治面粉滓方····· (193)
- 39. 治面疱方一····· (194)
- 40. 治面疱方二····· (194)
- 41. 治面疱方三····· (194)
- 42. 治面疱方四····· (194)
- 43. 梔子丸····· (194)
- 44. 敷鼻疱方····· (194)
- 45. 治面上风方····· (194)
- 46. 治面疱甚者方····· (195)
- 47. 治面有热毒恶疮方····· (195)
- 48. 灭瘢痕方····· (195)
- 49. 治瘢痕凸出方····· (195)
- 50. 治身及面上刺青方····· (195)



(三)兰麝满身——孙思邈的妇人身香方	(196)
1. 室香方	(196)
2. 衣香方	(196)
3. 干香方	(196)
4. 五香香体汤	(196)
5. 十香圆	(197)
6. 香粉方	(197)
7. 香身方	(197)
8. 治诸体臭方	(197)
9. 治诸腋臭方	(198)
(四)酥胸凝雪——孙思邈妇人乳疾治疗方	(198)
1. 治乳坚方	(198)
2. 治乳痈刚开始发作的处方	(198)
3. 排脓散	(198)
4. 生鱼薄乳痈方	(199)
5. 治乳痈方	(199)
6. 天门冬丸	(199)
(五)余芳袅袅——孙思邈之后的历代美容方	(200)
1. 历代美容方	(201)
2. 历代养发方	(227)
3. 其他美容方	(241)
4. 历代美牙方	(242)
5. 历代香身方	(256)
二、四季养颜	(261)
(一)春季养颜——春季养颜,“内外兼修”	(261)
1. 外用养颜	(261)
2. 食疗养颜	(262)
3. 按摩美颜	(262)
(二)夏季养颜——夏季养颜重养心	(262)



1. 静心	(262)
2. 慢心	(263)
3. 调汗	(263)
4. 食养	(263)
5. 养心阳	(264)
6. 养心阴	(264)
7. 养心血	(264)
8. 少累心	(264)
(三)秋季养颜——秋季养颜需滋阴	(264)
1. 阳消阴长,顺势养阴	(265)
2. 秋天怎样养阴	(265)
3. 哪些地方养阴最好	(265)
4. 养阴的饮食有哪些	(266)
(四)冬季养颜——冬季养颜贵养肾	(267)
1. 养肾阳	(267)
2. 养肾阴	(267)
3. 养肾精	(267)
4. 养肾气	(268)

第七章 “行住坐卧,宴处起居,皆须制度”

——《千金方》与居处养生	(269)
一、《千金方》中的居处养生	(269)
(一)天年怎样颐养	(269)
(二)退居与养老——暮年的养生之道	(270)
1. 退居	(270)
2. 养老	(272)
(三)“衣食寝处皆适,能顺时气者,始尽养生之道”	(274)
(四)“善养性者,则治未病之病”	(276)
(五)讲求睡眠,调寝助养生	(277)
1. 睡眠的朝向	(278)