

千金养生秘诀

主编 徐光华

中国医药科技出版社

千金要方
PDG

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书为唐·孙思邈《千金方》的类编释译本之一。对《备急千金要方》与《千金翼方》所收集的上自炎黄，下止汉唐诸圣贤，包括道家佛门（婆罗门）的养生观点与方法，作了通俗地解释和阐发，为研究养生的探本溯源提供了资料，为防病治病增添了方法，是临床医学工作者与养生爱好者的的重要参考书。

千金养生秘诀

徐光华 主编

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京海旋吴海印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 7
字数 151 千字 印数 1—13000
1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷
ISBN 7-5067-1290-3/R·1143

定价：7.80 元



整理《千金方》，发
挥我省中医优势，为
传统医学发展做出
贡献。

杨世兴
甲午年11月

陕西省卫生厅杨世兴副厅长题词

杨世兴
PDG

釋評子金
造福人民

祝徐光華先生金壽誕

甲戌年夏 常洪智

常洪智
PDG

序

孙思邈(公元581~682年)是唐代伟大的医药学家,他的《千金方》是我国的第一部医学百科全书,内容宏富,义理精深,方剂的价值超过千金,对中医学的发展作出巨大贡献,在国内外享有崇高的威望,被尊称为真人、药王。

但因《千金方》卷帙浩繁,不克卒读;文字古奥,不易理解;更有义理难明,文见重出者……。于是作者于1982年即着手于《千金方》的释评工作,计划按诊法、养生、妇科、儿科、内科、外科、五官科、中药、总论、禁经与其它等十一个分册进行编撰。1992年,陕西科技出版社出版发行了我们的《千金诊法释评》一书,在医学界产生了一定影响。嗣后,新加坡医学同仁积极支持,河北与山东的同道积极参与,终于使这本《千金养生秘诀》又同大家见面了。

在编写过程中,陕煤建司科技处、卫生处、总医院的领导,铜川市科协给以积极的支持;陕煤建司陈志强经理、韩富国副经理给以极大的关注,陈志强经理并为本书题写了书名;陕西省卫生厅芦希谦厅长,杨世兴副厅长;铜川市委常委浩智副书记均为本书题了词,在此表示衷心感谢。

编著者 于陕西

1994年2月



凡 例

一、本书是根据影宋刻本《备急千金要方》与元朝梅溪书院刊本《千金翼方》为底本进行论述的。

二、本书视《千金方》原文上下文义，按义分段；据其语气，予以标点，以便阅读。

三、本书基本体例为：原文、校勘、注释、释义、方剂介绍、简评，分述于下。

1. 原文：是孙思邈《千金方》的本来面目，本书均依底本照抄。

2. 校勘：参考有关版本、文献与资料，对《千金方》原文进行校勘。

主要校本：宋·《新雕孙真人千金方》，简称《宋古本》；日本后藤敏氏《重刊孙真人备急千金要方》，简称《后藤本》；明万历三十三年乙巳（1605）王肯堂校刻本《千金翼方》，简称《王本》。

3. 注释：为了帮助理解，方便阅读，本书对原文中的生僻字、词，作了解释，标音释义，出必有据，切忌望文生训。

4. 释义：结合原文大意及编者理解水平，对原文作了论理解释。

5. 方剂介绍：分组成、用法、功效、主治、方解。其组成（包括药物用量）、用法与主治，均依原书抄录；其它诸项，则参考其它有关资料，或以编者个人看法进行论述。

6. 简评：对《千金方》中的某些问题，以唯物史观作了必要的评论。



四、本书对散在各卷的一些养生内容未予列入，读者谅之。

五、本书原文中的异体字、繁体字、避讳字、生僻字，参照中国文字改革委员会关于汉字繁简字对照表、异体字整理表及其它有关规定作了适当的处理。



目 录

【第一章】 养性上（《要方》第 27 卷）

- 第一节 养性序——— 1
- 第二节 道林养性——— 34
- 第三节 居处法——— 60
- 第四节 按摩法——— 67
- 第五节 调气法——— 78
- 第六节 服食法——— 90
- 第七节 黄帝杂忌——— 104
- 第八节 房中补益——— 109

【第二章】 养性下（《翼方》第 12 卷）

- 第一节 养性禁忌——— 128
- 第二节 养性服饵——— 144
- 第三节 养老大例——— 164
- 第四节 养老食疗——— 172

【第三章】 退居（《翼方》第 14 卷）

- 第一节 择地——— 189
- 第二节 缔絢——— 191
- 第三节 服药——— 195

第四节	饮食	198
第五节	养性	202
第六节	种造药	205
第七节	杂忌	206

【附方】 方剂索引

欲知
平素
和
PDG

第 1 章

养 性 上（《要方》第 27 卷）

第一节 养 性 序

· 提要 · 本篇从珍惜短暂生命着眼，力排时俗观念，举例说明养性的方法及其重要性。

【原文】 扁鹊¹云：黄帝²说尽夜漏下水百刻^③，凡一刻人百三十五息⁴，十刻一千三百五十息，百刻一万三千五百息。

【校勘】①“漏下水百刻”，《难经》作“漏水下百刻。”

【注释】

1. 扁鹊：战国时杰出的医学家。生活在公元前五世纪左右。据《史记》等书记载，他原性秦，名越人。渤海郑郡人，具有丰富的医疗实践经验，尤其长于脉诊，是一位反对巫术

迷信的杰出民间医生。《汉书·艺文志》载有《扁鹊内经》、《扁鹊外经》等书，已佚。现存《难经》，是托名之作。

2. 黄帝：神话传说中人物。轩辕氏（一作有熊氏）部落首领，后为炎黄部落联盟的组织者。姬姓，以云为官。其部落原定居西北高原，与炎帝同出少典氏。后分路东进，在坂泉（河北涿鹿东南）一战，打败炎帝，遂合并为一。后又并肩协力，在涿鹿之野击败九黎族，擒杀蚩尤，被推为炎黄部落联盟首领。其时创造发明甚多，故后人称赞他“能成命百物”，赋以帝王形象。至春秋后期，随着五行、五方观念的发展，“黄帝”称号遂成为华夏族（中原各族）共同团结前进的旗帜。

3. 漏下水百刻：古代计时方法。以铜壶盛水，以漏水的刻度来计算时间，故曰漏下；铜壶共刻有一百刻纹，计一昼夜时间，故称百刻。

4. 息：一呼一吸，合称一息。

【语释】扁鹊说：黄帝谈到一昼夜漏水下行一百个刻度。漏水下行一个刻度，人呼吸一百三十五息；漏水下行十个刻度，人呼吸一千三百五十次；漏水下行一百个刻度，平常人呼吸一万三千五百次。

【原文】 人之居世，数息¹之间。信哉；呜呼！昔人叹逝，何可不为善以自补耶²，吾常思一日一夜有十二时³；十日十夜，百二十时；百日百夜，一千二百时；千日千夜，一万二千时；万日万夜，一千^①二万时，此为三十年。若长寿者九十年，只得三十六万时。百年之内，斯须⁴

之间，数时之活，朝菌蟪蛄^{5②}不足为喻焉。可不自摄养⁶而驰骋⁷六情⁸，孜孜汲汲⁹，追名逐利；千诈万巧，以求虚誉，没齿¹⁰而无厌。故养性者，知具如此，于名于利，若存若亡，于非名非利，亦若存若亡，所以没身不殆¹¹也。

【校勘】①“千”，当是“十”之误，观后文“长寿者九十年，只得三十六万时”，可知。②“蟪蛄”，《宋古本》作“蜉蝣”。

【注释】

1. 数息：数，在此作几，不多，不长。故数息，不多的息数。

2. 耶：通邪，系疑问助词。

3. 时：时辰，合今2小时。古以十二地支计时，故尔。

4. 斯须：一会儿。

5. 朝菌蟪蛄：《庄子·逍遥游》：“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋”，故朝菌蟪蛄，指生命极其短促的生物。

6. 摄养：保养。

7. 驰骋：骑马奔驰，引伸为涉猎。

8. 六情：六种感情，以廉贞、宽大、公正（三善）与奸邪、阴贼、贪狠（三恶）为六情。

9. 孜孜汲汲：孜孜，勤勉；汲汲，心情急切，努力追求。孜孜汲汲，匆匆忙忙的样子。

10. 没齿：形容年老。

11. 殆：危险。

【语释】人在社会上生活，是可以数得清的不多时辰，您相信吗？古人常常叹息过去，怎么能够不以养生行善来弥补

自己的不足呢？我时常考虑着：一日一夜有十二个时辰，十日十夜，就是一百二十个时辰；一百个日夜，就有一千二百个时辰；一千个日夜，就是一万二千个时辰；一万个日夜，就是一十二万个时辰，相当于三十年。若长寿到九十年，仅仅三十六万个时辰。一百年时间，若以时辰算，是很短的一会儿。人就象朝菌蟪蛄一样，只能在社会上生存极短时辰。既然如此，人们为什么不去自觉地保养生命，而奔驰于官场之上，匆匆忙忙地追求名利，挖空心思寻求虚誉，直到老大没齿之时仍不厌倦。所以，欲求保养生命，懂得以上情况，于是对待名利，好象存在，又好象不存在。对无名无利的事，也好象可有可无的一样，所以直到老死，也很少生病，或发生危险。

【原文】余慨¹时俗之多僻²，皆放逸以殒亡³，聊因暇日⁴，粗述养性篇，用奖⁵人伦⁶之道，好事君子与我同志焉。

【注释】

1. 慨：感慨：叹息。
2. 僻：邪僻：偏激。
3. 放逸以殒亡：放任逸趣而致死亡。
4. 聊因暇日：聊，语助词，无义。因，依靠，凭借。暇日，空闲时间。聊因暇日，依靠空闲时间。
5. 奖：劝，协助之义。
6. 人伦：封建礼教所规定的人与人之间的关系，特指尊卑长幼之间的关系，如君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友间的关系。

【语释】我感叹社会上的一些人庸俗错误的做法，大多是贪求于一时的乐趣而不顾身体的安危。于是，利用空闲时间略述养性篇，用它或有助于人伦之道，激励热爱这种强身之道的与我共同研讨它。

【原文】夫养性者，欲所习以成性¹。性自为善，不习无不利也。性既自^①善，内外百病皆悉²不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药餐霞³，其在兼于百行⁴。百行周备，虽绝药饵，足以遐年⁵。德行不克^{6②}，纵服玉液金丹⁷，未能延寿。故夫子^③曰：善摄生者，陆行不遇虎凶，此则道德之祐^{8④}也，岂假服饮而祈⁹遐年哉。

【校勘】①“自”，《宋古本》作“习”。②“克”，《宋古本》与《后滕本》均作“充”。③“夫子”，《宋古本》作“老子”。④“祐”，《后滕本》作“指”。

【注释】

1. 性：段玉裁注：“性者，生之质也，质朴之谓性。”指事物的本质，荀子提出性善说，可参。

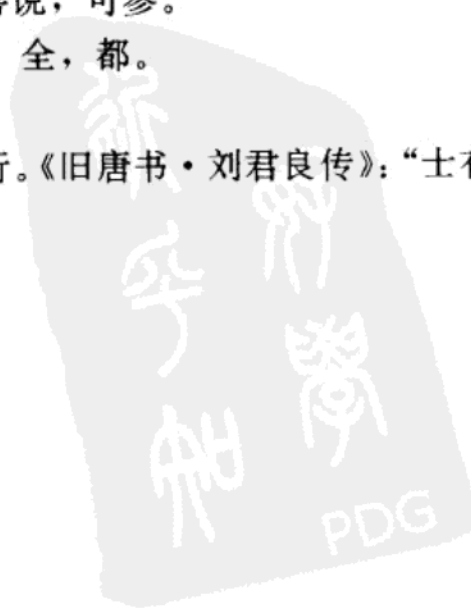
2. 皆悉：同义复合词，全，都。

3. 餐霞：食饮。

4. 百行：旧指各种善行。《旧唐书·刘君良传》：“士有百行，孝敬为先。”

5. 遐年：长寿。

6. 克：本义为胜任。



7. 玉液金丹：玉液，喻美酒；金丹，珍贵的长寿药。玉液金丹，长寿美酒。

8. 此则道德之祐：这就是上帝保佑有道德之人的缘故。道德之祐，宾语前置句型，祐为谓语，道德为前置宾语。

9. 祈：向上天或神明求福。

【语释】所谓养性，就是要求摄生者经久练习，形成质朴的本性。如果练习者的性生来就很善良，就是不习练也不会有过大的害处。生性既然很好，人们就不会产生内外诸病，祸乱灾害也无由发生，这就是养生的最大经义。换句话说，真正懂得养生的人，就注重防治尚未发病的人，这是他们的出发点。所以，重视养性的人，不但要注意饮食的妥当与否，同时还要多做各种善事。各种善事做得很周全，就是不服药物，亦足以长寿。如果德行不好，就是服再多的玉液金丹也不能延年益寿。所以，老夫子说：善于摄生的人，行于深山之中也不会遭受虎狼的伤害。这主要是上天保佑有道德之人的缘故。可见，不是单凭服药就可达到长寿的目的。

【原文】圣人所以^①药餌者，以救过行¹之人也。故愚者抱病历年，而不修一行，缠病没齿，终无悔心，此其所以岐和²长逝，彭聃³永归^②，良有以⁴也。

【校勘】①“所以”下，《后滕本》有“制”字。②“归”，《宋古本》作“谢”。

【注释】

1. 过行：行为有过失。《礼·表記》：“是故君子不自大其事，不自尚其功，以求处情，过行易率，以求处厚。”

2. 岐和：岐伯、医和二位名医。

3. 彭跗：指巫彭、俞跗二位名医。

4. 良有以：确实有原因。良，确实；以，原因。

【语释】圣人用药供人服食的目的，主要是用来救治那些行为有过失的人。社会上一些愚昧之人虽患病多年，也不修练一行对自己身体有益的本领。缠绵的疾病到老未愈，他们不以为然，毫无改去恶习之决心。他们反而认为是名医岐伯医和过早离去，巫彭俞跗不再存在的结果。根本的原因就是他们不懂得养生的重要。

【原文】稽康¹曰：养生有五难：名利不去，为一难；喜怒不除，为二难；声色²不去，为三难；滋味不绝，为四难；神虑精散，为五难。五者必存，虽心希难老^①，口诵至言³，咀嚼英华⁴，呼吸太阳，不能不迴其操⁵，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻⁶，道德日全，不祈善^②而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。然或服膺⁷仁义，无甚泰之累者，抑亦其亚欤。

【校勘】：①“难老”，《宋古本》作“往者”。②“善”，《宋古本》作“喜”。

【注释】

1. 稽康：字叔夜（253～304），谯郡铨人，三国魏之文学家、思想家、音乐家。官中散大夫，世称稽中散，崇尚老庄，讲求养生服食之道。

2. 声色：声，音乐，特指淫声；色，指女色。

3. 至言：深切中肯、极合事理的话。

4. 英华：精华；精美。
5. 操：坚持自己认为是正确行为的一种品质。
6. 信顺日跻：相信和随从者日渐增多。跻，音 Qi，开也。
7. 服膺：谨记在心，衷心信服。

【语释】嵇康谈到：养生有五大难关：顾名图利，为一难；情志不定，喜怒无常，为二难；喜欢淫邪之声，沉溺美女之色，心神不定，为三难；嗜好美味佳肴，意在其食，不在其道，为四难；思虑伤神，暗耗其精，根本不固，为五难。五者存而不去，虽自想长寿，口中吟诵深切中肯的言论，口中品尝万物的精华，终日呼吸吐纳太阳之气，也不能改变其习性品德，增长他们的寿命。如果五者不存于胸中，则相信与随从的人就会日渐增多，德行也日渐健全。这样，虽不祈求己善而自然有福，虽不求长寿而自然能够延年，这就是养生的大旨。社会上尚有一种人，信服并推行仁义，虽表面上看不出有什么泰安之象的增添，但从总的来说亦能领略到养生的好处，仅次于上一种人。

【原文】黄帝问于岐伯曰：余闻上古之人，春秋¹皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年至^①半百而动作皆衰者，时世异邪^②，将人失之^④也^③？岐伯曰^⑤：上古之人，其知道²者，法则^⑥阴阳，和于术数³，饮食有常节^{⑦4}，起居有常度^{⑧5}，不妄作劳⁶，故能形与神俱⁷，而尽终其天年⁸，度百岁乃去。今时之人则不然^⑨，以酒为浆⁹，以妄为常，醉以入房¹⁰，以欲竭其精¹¹，以耗¹²散其真，不知持满¹³，不时御神¹⁴，务快其心，