



寿星孙思邈 摄生精要

周一谋

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

寿星孙思邈摄生精要

周一谋

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

三明日报社印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 9.5 印张 2 插页 212 千字

1994 年 3 月第 1 版

1994 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—3 300

ISBN 7-5335-0630-8/R·141

定价: 5.40 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

序

孙思邈是唐代著名的医药学家。他医德高尚，医术精湛，贡献巨大；不仅精通医学和药学，而且对养生保健和气功导引等，也有十分深邃的研究。

根据史事记载，孙思邈年寿很高，至少活了102岁，最高可达150多岁。他所撰著的《千金要方》和《千金翼方》，堪称中国古代医药学的百科全书，其他有关养生保健和气功导引的内容，也占了相当的比重。可以毫不夸张地说，孙思邈是集中国七世纪以前养生学和气功学之大成者。他的养生经验和理论，是中华民族一笔十分珍贵的文化遗产，非常值得重视。

挚友周一谋先生，是当代著名的医史学家，现任湖南中医学院教授，长沙马王堆医书研究会会长。他在传统养生学和长沙马王堆汉墓出土医书研究等方面，造诣很深，建树颇多，著述尤丰，饮誉海内外。最近几年，他在潜心研究孙思邈，特别对孙思邈在摄生保健和气功导引等方面的成就作了深入发掘。经过三年的苦辛耕耘，三易其稿，终于撰成一部20多万字的《寿星孙思邈摄生精要》。本书广罗博采，内容十分丰富。全书包括人类年寿发展史（年寿最高达209岁），孙氏的生活环境，起居饮食，药疗食补，房室生活，劳动锻炼，气功导引，情志修养，道德品质等各个方面，并选注了部分

精采的孙思邈原著，便于读者对照参阅，很能发人深省。

健康长寿是人们的共同追求。孙思邈的长寿之道不仅属于中华民族，也是全人类的共同财富。周先生的这一研究成果，恰恰合乎人们之需要。今年5月，我在长沙讲学，又与周先生叙晤，老友重逢，喜不自胜。周先生谈及他的新著即将由福建科学技术出版社出版，并嘱我写序。我正盼望能早日拜读此书，决意玉成其事，便欣然允诺。于是操觚染翰，写下了如上几段文字，尚祈广大读者能够热忱欢迎这部著作。

台湾中国科学气功学会理事长 吴长新

1993年6月26日于台北

自序

在感叹人生短暂如朝露、平均寿命很低的古代社会里,能够活到 70 岁以上的人,已是凤毛麟角,为数不多,故有“人生七十古来稀”之说。至于能够活到 100 岁以上的老人,更是寥若晨星,屈指可数。唐代名医孙思邈,素来羸弱多病,为了开销沉重的医药费用,几乎弄得倾家荡产。后来悉心研究养生之道,很快驱除病魔,转弱为强,竟然活了 102 岁(或言活了 150 多岁),堪称我国医学史上极为罕见的老寿星。他为体弱多病者树立了养生长寿的样板,非常值得重视。

孙思邈不但是一位德高艺精的医药学家,而且是我国七世纪以前一位集养生学之大成者。他何以能获得年逾百岁的高寿?其奥秘究竟在哪里?多年以来,笔者从年寿发展史,孙氏的生活环境、起居饮食、药疗食补、房室生活、劳动锻炼、气功导引、情志修养、道德品质等各个方面,进行了全面系统的研究和探讨,感受良深,获益非浅。孙氏的养生理论博大精深,经验极其丰富,在摄生保健方面确具真知灼见,有的至今还很有现实指导意义。故不揣浅陋,特撰写本书以飨读者。

本书首以“概述”通贯全书,然后将全书内容分为上下两篇。上篇结合古今中外的许多有关资料,对孙氏的养生经验和理论进行了全面的介绍、分析和评述,并且着重剖析其长寿诀窍。下篇则从孙氏的代表著作《千金要方》和《千金翼方》等书中,选录或节选了专门论述养生保健的篇章,包括《道林养性》、《居处法》、《房中补益》和《养老食疗》等 18 篇。并逐一作

了注释、语译和说明,有的还酌加按语,指陈利弊,力求做到训释准确,文字晓畅,去粗取精,激浊扬清,便于读者对照参阅。

数载面壁,奋力笔耕,夙兴夜寐,未敢懈怠。稿成之后,又请内行专家审阅,及时提出许多宝贵意见,迭经增删修改,始成定稿,希冀于读者有所裨益。岂敢告劳,聊表炙背献芹之诚而已。不妥之处。敬希赐正。

周一谋

1992年3月20日

撰于长沙梨子山

目 录

概 述	(1)
一、“人生七十古来稀”	(1)
二、年逾百岁的老寿星	(4)
附：世界部分寿星简表	(6)
三、从小却是病羸儿	(13)
上篇 孙思邈摄生精要	
一、讲究居处环境	(15)
(一)长期隐居多山	(15)
1. 行医耀县五台山	(15)
2. 长期隐居太白山	(16)
3. 采药炼丹于峨嵋山	(17)
4. 修道于莱黄峰及嵩山	(19)
(二)择地建筑住宅	(20)
二、起居有常	(23)
(一)重视睡眠	(24)
1. 先睡心，后睡眠	(24)
2. 头部当保持寒凉状态	(26)
3. 讲究睡卧姿势和睡眠卫生	(27)
4. 根据不同季节变换睡卧方向	(28)
(二)适时增减衣裳	(29)
(三)作息有规律	(30)
三、饮食适体	(31)
(一)食饮有节	(32)
1. 饮食要有节制	(32)

2. 反对贪图厚味	(33)
3. 暴饮暴食生百病	(34)
(二) 荤素搭配,以素食为主	(36)
1. 主张控制动物类食品	(37)
2. 主食多样化	(38)
3. 常吃蔬菜	(39)
(三) 重视食补	(44)
1. 撰写了精辟的食治专论	(44)
2. 在治疗方剂中运用食补	(49)
(四) 讲究饮食卫生	(50)
1. 饮食要定时定量	(50)
2. 吃饭要保持良好的情绪	(51)
3. 不吃腐败之物	(51)
4. 饮食的冷热要适度	(52)
5. 吃饭要细嚼慢咽	(52)
6. 坚持饭后漱口和散步	(53)
(五) 节制饮酒	(55)
四、经常参加劳动和运动	(57)
(一) 强调人体必须劳动和运动	(57)
(二) 亲身参加采种药物的劳动	(59)
1. 亲自登山采药	(59)
2. 亲手栽种药物	(59)
3. 亲自加工炮制药物	(62)
(三) 坚持散步和操练气功导引	(63)
1. 坚持散步	(63)
2. 努力继承发扬古代的导引术	(64)
3. 经常做按摩	(69)
4. 充分运用“调气法”	(73)
五、合理安排房室生活	(76)

(一)高度重视房室生活	(76)
(二)强调掌握房中术	(80)
(三)主张行房和谐统一	(82)
(四)交合宜舒缓,并要注意固精	(83)
(五)根据不同年龄和体质安排房事	(84)
1. 中青年期的房事安排	(85)
2. 关于老年人的房室生活	(86)
3. 在患病或大病初愈时应禁绝房事	(87)
4. 房室生活一定要有节制	(88)
(六)房中禁忌不可忽视	(89)
六、保持良好的情志	(91)
(一)七情与内伤	(92)
(二)必须控制喜怒哀乐	(94)
(三)心理健康与疾病防治	(96)
七、无病早防,合理服药	(100)
(一)消未起之患,治未病之疾	(101)
(二)随身携带医书和药物	(103)
(三)常服养生滋补药物	(105)
1. 经常服食一般养生保健药物	(105)
2. 常服食疗滋补品	(108)
(四)讲究服药方法	(111)
八、高尚的医德修养	(114)
(一)德高有利于长寿	(114)
(二)建立高尚的道德情操	(115)
(三)不分贵贱贫富,一心赴救	(117)
(四)治病严肃认真	(118)
(五)绝不挟技贪财	(119)
(六)反对自矜己德,诋毁诸医	(120)
九、终身学习,以读书为乐	(121)

(一)勤学有利于预防早衰	(121)
(二)全面学习各种文化知识	(122)
(三)博极医源,精勤不倦	(124)
1. 学医必精,贵在专一	(124)
2. 刻苦攻读古代医籍	(126)
3. 虚心学习他人的经验	(127)
(四)白首之年,手不释卷	(129)
十、高度重视养生保健	(132)
(一)认真研究前人的养生经验和理论	(132)
1. 重视《内经》中有关养生的论述	(133)
2. 学习老、庄的养生思想	(134)
3. 赞赏嵇康的《养生论》	(135)
4. 仔细钻研葛洪的养生理论	(138)
5. 推崇陶弘景的《养性延命录》	(140)
(二)亲自撰写养生论著	(142)

下篇 孙思邈养生论著释译

一、《千金要方》选录释译	(144)
(一)养性序节选	(144)
(二)道林养性	(163)
(三)居处法节选	(185)
(四)房中补益节选	(190)
(五)食治序论节选	(201)
(六)服饵节选	(218)
(七)药藏	(224)
(八)大医习业	(227)
(九)大医精诚	(230)
二、《千金翼方》选录释译	(240)
(一)养性禁忌节选	(240)
(二)养老大例	(248)

(三)养老食疗	(255)
(四)退居序	(268)
(五)择地	(269)
(六)缔创	(271)
(七)饮食	(274)
(八)养性	(279)
(九)叙虚损论	(282)

附 录

一、欧洲历代人口平均寿命统计表	(291)
二、亚洲部分国家和地区人口平均寿命统计表	(292)

概 述

人的自然寿命究竟有多长？怎样才能做到终享天年？唐代名医孙思邈何以能获得高寿？这些都是本书所要回答的问题。因此，在篇首向读者介绍一些有关人类年寿发展简史和孙思邈的生平事迹，很有必要。

一、“人生七十古来稀”

朝回日日典春衣，每日江头尽醉归。
酒债寻常行处有，人生七十古来稀。
穿花蛱蝶深深见，点水蜻蜓款款飞。
传语风光共流转，暂时相赏莫相违。

上面这首脍炙人口的七律，是唐代著名诗人杜甫所题“曲江二首”中的第二首。一千多年来，一直广为传诵，特别是“人生七十古来稀”这个警句，已是家喻户晓，老幼皆知。从整首诗来看，虽然不免流露出感叹人生短暂，应及时饮酒行乐的消极情绪，却也道出了古代人们平均寿命很低的真实情况。

以往人们受神话传说的影响，产生了一种错觉，似乎越是上古时代，人的平均寿命就越高，其实大谬不然。在“北京猿

人”遗址，曾发掘出 40 多个个体尸骨，经过对 38 个个体尸骨的科学检测和研究，发现死于 14 岁以下的 15 人，30 岁以下的 3 人，40~50 岁的 3 人，50~60 岁的只有 1 人，另有 16 人的死亡年龄难以确定。这就说明，当时人们的平均寿命很低，30 岁以下死去的占 50% 以上，能够活到 50~60 岁的仅占 2.6%。即使是生活在距今 2 万多年前的“山顶洞人”，死于童年的也高达 43%，能够活到 50~60 岁的也只占 14%。随着生产力的发展和社会的进步，人们的物质生活和精神生活渐渐地有所改善，平均寿命亦逐渐有所提高。但在 20 世纪中叶以前，却不曾有任何一个国家或地区出现过平均寿命高于 70 岁的。有人曾对不同时期欧洲人的平均寿命作过统计分析，发现 19 世纪以前，竟然未能超出 45 岁（参看本书书末附录：《欧洲历代人口平均寿命统计表》）。从中可以看出，时代越早，人们的平均寿命越低，但直到 20 世纪 50 年代，欧洲人的平均寿命仍未能达到 70 岁。

迄今为止，绝大多数国家人均寿命仍然低于 70 岁，只有少数国家或地区的人口平均寿命达到或超过 70 岁。有人对亚洲部分国家或地区 1970~1981 年的人口平均寿命作过统计（参看本书书末附录：《亚洲部分国家和地区人口平均寿命统计表》），现今女性平均年龄超过 70 岁的，有日本、新加坡、马来西亚、香港等 4 个国家或地区；而男性平均寿命除了日本超过 70 岁以外，其余全都在 70 岁以下。绝大多数国家或地区都是女性平均寿命高于男性，只有印度、尼泊尔和巴基斯坦的情况相反。

在旧中国，人们的平均寿命很低，大约只有 35 岁左右。在中国古代，只要能活到 50 岁，即称之曰有寿，凡进入这个年龄以后死去的，都要算在“寿终正寝”之列。那些封建帝王花天酒

地，穷奢极欲，享尽人间荣华富贵，却一个个成了英年早逝的短命鬼。那位威名赫赫的秦始皇，到处派人寻觅和搜求长生不死之药，结果也只不过活了 50 岁。东汉的 13 个帝王中，除了 4 个幼年丧命的殇子不计以外，其他 9 个成年皇帝中，只有光武帝刘秀活了 63 岁，汉献帝刘协活了 54 岁，另外 7 个都死得很早。如明帝刘庄卒年 48 岁，章帝刘炆 31 岁，和帝刘肇 26 岁，安帝刘祜 31 岁，顺帝刘保 32 岁，桓帝刘志 36 岁，灵帝刘宏 34 岁。号称智囊的三国蜀汉丞相诸葛亮，终年不过 54 岁；历史上载誉很高的唐太宗李世民，仅仅享年 51 岁，就连杜甫本人也只活了 59 岁。

古代能够活到 70 岁以上的高龄老人十分稀少，这是事实，但这并不等于古代就没有高龄老人。试以杜甫所生活的唐代而论，也颇有几位著名的老寿星。别的不说，单是医学界就有两位。一位是针灸学家甄权（公元 541～643 年），另一位则是本书所要论述的孙思邈。甄、孙二氏均获得了年逾百岁的高寿，前者享年 103 岁，后者至少活了 102 岁。甄权精于针灸，著有针灸图谱如《明堂图》等。他曾自我介绍说：“吾十有八而志学于医，今年过百岁，研综经方，推究孔穴，所疑更多矣。”表明他是一位行医 80 多年的高寿者，而且至老学而不厌。关于甄权的生平事迹，这里不拟多谈，本书所要专门加以研究和阐述的，则是孙思邈的摄生精要，并且对孙氏的养生著作加以选录和释译。

二、年逾百岁的老寿星

孙思邈(公元 581~682 年),又称孙真人,京兆华原(今陕西耀县)人,是唐代一位杰出的医药学家,被尊称为“药王”,同时还是我国公元七世纪以前一位集养生学之大成者。孙氏学问渊博,医德高尚,医术精湛,精通内、外、妇、儿、五官、针灸各科,对养生学和本草学亦很有研究。从基础理论到临床医学,从药物学到方剂学,孙氏均作出了重大的贡献。他所撰著的《备急千金要方》(简称《千金要方》或《千金方》)和《千金翼方》各 30 卷,都是传之不朽的医学名著。孙思邈的名字,与张衡、蔡伦、祖冲之,张遂(僧一行)、沈括、郭守敬、李时珍等并列,被誉为中国古代八大科学家。

孙思邈究竟活了多少岁?这个问题素有争议,迄无定论。依《旧唐书》本传所载:“周宣帝时(公元 579 年),思邈以王室多故,乃隐居太白山。隋文帝辅政(公元 580~581 年),征为国子博士,称疾不起。”《新唐书》本传亦说:“隋文帝辅政,以国子博士召不拜。”如果在隋文帝杨坚担任北周宰相时,孙思邈已具备应征做官的资格(但他始终拒绝做官),那么他当时的实际年龄也得在 20~30 岁左右,照此推算,孙氏的年寿应为 120~130 岁。新、旧《唐书》本传又都说,洛州总管独孤信曾见到过少年时期的孙思邈,并且称赞他为“圣童”。如《旧唐书》写道:“洛州总管独孤信见而叹曰:此圣童也,但恨其大难为用也。”《新唐书》亦说:“周洛州总管独孤信见其少,异之,曰:圣童也,顾器大难为用尔。”查考《周书·独孤信传》,进入北周以

后，独孤信只担任过柱国大将军、大司马、太保、大宗伯等职，又进封魏国公，并无洛州总管之任。而他担任洛州总管的时间是在西魏大统三年（公元 537 年）十月至大统四年（公元 538 年）八月之间。如果孙思邈此时已被独孤信称为“圣童”，那么其年龄也得在 10 岁以上。若依此推算，孙思邈的年寿就该高达 150 多岁了。《旧唐书》本传还说，孙氏“话周、齐间事，历历如眼见”。“初，魏征等受诏修齐、梁、陈、周、隋五代史，恐有遗漏，屡访之，思邈口以传授，有如目观。”由此看来，说孙氏有可能出生于西魏或北周时期，并非毫无根据。

由于史书上没有记载孙氏的生年，所以众说纷纭。后来史学家大多采用唐代诗人卢照邻《病梨树赋序》中的一段记载为依据，把孙思邈的生年定为隋朝辛丑年即隋文帝开皇元年，也就是公元 581 年。至于孙氏的卒年则是确定无误的。《旧唐书》本传明确写道：“永淳元年（公元 682 年）卒，遗令薄葬。”《新唐书》本传亦说：“永淳初卒，年百余岁。”根据此类记载，一般将孙氏的年寿定为 102 岁，应该说，这是对孙氏享年的最低估算。

如前所述，倘若以孙氏 10 岁左右会见洛州总管独孤信为依据来推算，孙思邈的最高年寿可达 150 多岁，这绝非无稽之谈。根据哺乳动物的生长规律，其自然寿命大约相当于生长期的 5~7 倍。人的生长期一般为 20~25 岁，据此推算，人的自然寿命应为 100~175 岁。又根据生物学的规律，其最高寿命相当于性成熟期的 8~10 倍。人类的性成熟期一般为 13~15 岁，若依此估算，则人的自然寿命应为 110~150 岁。由此可知，即使将孙氏的最高年寿定为 150 多岁，也并未超出人的自然寿命数。

由于种种原因，迄今绝大多数人均未能达到最高的自然

寿命数,没有真正做到坐享天年。但也有若干例外,有的竟然远远超出了上述自然寿命数。事实上,在人类迄今的长寿记录中,还有个别人超过了 200 岁。如英国的弗姆·卡恩活了 209 岁,经过了英国的 12 个王朝;南美洲有个叫玛卡兰珠的老妇,活了 203 岁,去世之前还在做家务劳动;日本万部一家竟有 4 个 100 岁以上的老人,且年寿最高者达 194 年;匈牙利约翰罗文一家亦有 3 个 100 岁以上的老人。这就说明,长寿与遗传有一定的联系。樊润泉同志曾编列过一张“世界寿星录”表,收录在其所著《养生保健集》一书中(该书于 1985 年由湖北科技出版社出版)。笔者将该表重新加以修改和增补,改题为《世界部分寿星简表》,特抄录如下,供读者参阅。

附：世界部分寿星简表

国 籍	姓 名	性别	职 业	寿命	备 注
英 国	弗姆·卡恩	男		209 岁	经历了英国的 12 个王朝
南美洲	玛卡兰珠	女		203 岁	去世之前还在做家务劳动
日 本	万部	男	农民	194 岁	1795 年统计
日 本	万部之妻	女	农民	173 岁	1795 年统计
日 本	万部之子	男	农民	153 岁	1795 年统计
日 本	万部之孙	男	农民	105 岁	1795 年统计
奥塞丁	台布塞·阿布齐维	男		180 岁	1940 年去世
匈牙利	约翰罗文	男	农民	172 岁	他们是一对老夫妻,儿子已 116 岁
匈牙利	莎娜	女	农民	164 岁	