



孙思邈肖像

孫真人贊

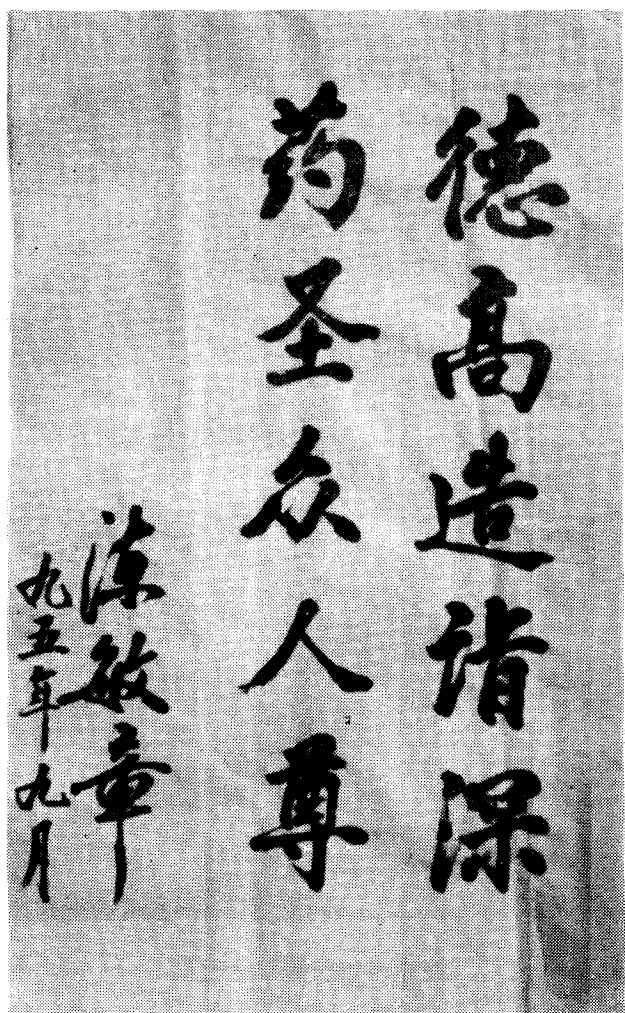
唐李世民題詞

鑿開經路名魁大醫
羽翼三聖調和四時
降龍伏虎拯衰救危
巍巍堂堂百代之師

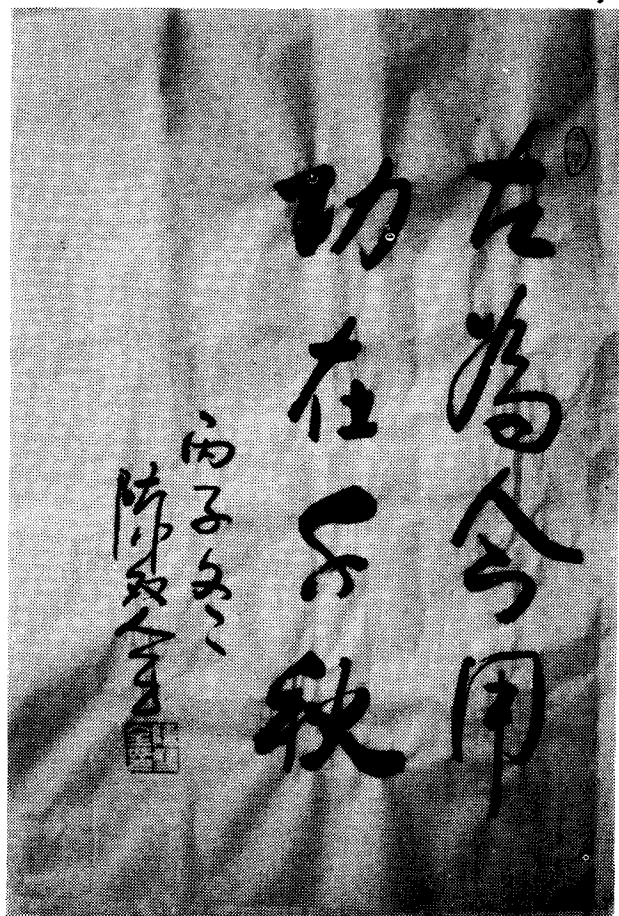
張館長世英先生教正

時在丙子秋 古羊人于





卫生部部長陳敏章題詞



铜川市市长陈双全题词

序 一

健康长寿是人类共同的愿望。随着人们物质生活水平的逐步提高,精神生活的日益丰富,健康长寿更是举世关注。我国隋唐时代伟大的医药学家和养生学家孙思邈,以其医德的高尚,医术的精湛,贡献的卓越,被后世尊称为“药王”。千百年来孙思邈的医学理论和医学实践对保护民众的健康,延长人类的寿命,发挥了重要作用,因此,孙氏的理论及实践,理所应当成为祖国伟大医学宝库中的一颗灿烂明珠。

孙思邈不仅在医学方面建树了不朽的业绩,做出了卓越的贡献,而且在养生学方面继承和发扬、总结和提高了唐代以前众家之长,结合自己亲身的体验,形成了独具特色的综合养生长寿体系。孙思邈不仅是一位养生家,而且是一位孜孜不倦、勤勤恳恳的养生实践者。他罕见的 141 高龄,就是他从事养生活动卓有成效的最好证明,显而易见地说明了他益寿延年的理论和实践是成功的、有效的、是值得研究的、是应该推广的。孙思邈在养生长寿方面的学术成就日益为众多的学者和专家所重视,越发被现代科学所证实。故孙氏养生长寿之论、之理、之术、之法、之方、之药千百年来源渊精妙,盛赞共举。

药王山博物馆副馆长张世英同志,十五六年来以历史唯物主义观点和现代科学方法,对药王山和孙思邈进行认真深入地研究,出版专著五部,很有见地,成绩显著。《孙思邈养生

长寿之秘初探》是他 1986 年 11 月参加中国科技史学会陕西分会于西北大学召开的学术会议论文,得到了一些专家、学者的好评和指点,再经过十年的继续探索,拜师求教,充实修改,提高完善成书。现在世英同志将要把《孙思邈养生长寿之秘》一书公诸于世,这的确是一件可喜的事。该书具有系统详实而丰富多采的养生知识,形式多样而行之有效的养生方法,并且具有广泛的应用价值,是一本必将受到读者,尤其是中、老年读者欢迎的好书!

当本书问世之际,谨祝愿全国人民乃至全人类的保健水平不断提高,益寿延年!

陈双全

1996 年 6 月 26 日

序 二

我从事中国医学史研究与教学已40年,其间研究我国最富有声望的著名医学家者,当以唐孙思邈为最早。

大约五十年代,孙思邈故乡陕西耀县卫生局,为了纪念孙氏曾函请中华医学会,希望就孙思邈的生卒年代做一考证。该函由学会转给我国医史学家陈邦贤教授处理。陈老知道我是陕西人,要我就此问题进行考证函复,我在陈老的指导下,进行了我生平第一次医史考证实践,从而诞生了我关于人物生卒年代考证的处女作——《孙思邈生卒年代考》,除函复耀县外,并发表于《中医杂志》,产生了较大的反响。孙氏诞生于公元581年的论点逐渐为学界所公认。不料这一研究竟给我的医史学研究生涯注入了对陕西省古代医学家研究以浓厚的兴趣,特别是对孙氏的研究。虽然断断续续,然而对其研究仍是在有计划进行了多方面的探索,为了扩大研究与影响,还组织了多次全国、国际有关纪念的学术会议,从而将孙氏之研究推向国际,出现了许许多多高水平论文,并相继有多种研究孙氏的专著出版,还有若干剧本、电影剧本写作,或可说是盛况空前。1978年经国务院学位委员会批准,我面向全国招收了我国医学史上第一批硕士研究生,1987年又获培养中国医学史博士研究生导师资格,并于1993年获准招收港台与国外博士生,十多年来先后为国内外培养医学史硕士、博士近30人次。对他们的学习,我多要求实地考察孙思邈故里等基本训练,也

对开闢孙氏之研究发挥了较大的影响。

在我多次领学生和国际友人赴孙氏故里考察中,有幸与药王山博物馆张世英副馆长认识,他的学术修养给人以很好的印象,特别是他对研究孙思邈学术孜孜追求,以及不断取得的成功,更令人敬佩。最近,我由京回西安参与主持中华医学会医史学会与陕西医学会、台湾中西医整合研究会联合举办的“海峡两岸中华医药文化研讨会”期间,张馆长专程带着他近期大作《孙思邈养生长寿之秘》,与赵石麟老在我下榻处直等到晚12时,加之我次晨还要早起陪同台湾朋友乘机赴重庆作长江三峡的告别旅游,未能畅谈,在忽忽合影留念后,他提出要我审阅并写序。我知他治学严谨,虽然身处图书资料不足之环境,对他有不利的影响,但他的最大优势是独有的地利、人和,我很相信他必有成功的充分条件,由于时间仓促无暇细阅,只得请馆长回耀后将大作目录赐知。我从武汉回京后,世英的书目已在案头。细阅之,果然不出始料,他关于孙氏养生之论述,其内容十分丰富多采,大大超过我曾发表的论文。其特点:既有严谨的系统性,又能体现其比较完整的全面性;既阐述了孙氏养生学的理论特点,又对孙氏承先启后之养生学技术与经验,进行了比较周详的整理与叙述。条分缕析,章节醒目,逻辑昭彰,有着许许多多令人借鉴以求祛病延年益寿的方法与经验,我相信该书除对养生学的普及推广颇多助益,同时还对进一步开展老年学、老年病防治,有其不可忽视的参考价值,对我国医学社会学、传统医学道德观念等之研究也不乏意义。

故此,在该书即将出版面世之际,我很高兴书此数语以示祝贺,并借此机会,寄后来之有志研究孙思邈之朋友能获取更

大的成就。愿孙氏学术思想、技术业绩得到更广泛地继承发扬,并为人类的卫生保健做出贡献。

李经纬

1996 年教师节

于中国中医研究院

序 三

孙思邈是我国隋唐时期伟大的医药学家、养生学家，也是中国历史上 36 位气功理论家之一。他一生淡泊名利，曾三却“御请”，集毕生精力，以精湛的医术，高尚的品德为人类的健康长寿而奋斗终生。他的巨著《千金要方》、《千金翼方》不但是我国现存最早的医药学百科全书，亦对亚洲国家乃至世界的医药学产生过巨大的影响。因而，他深受世人拥戴，被尊为“真人”、“药王”。他晚年著书立说的隐居之地耀县五台山，亦被后人尊称为“药王山”。

孙思邈不但在医药学上贡献巨大，在养生学上的贡献更是前无古人。他提出：“人命至重，贵有千金”，“天地之间人为贵，头像天兮足像地，父母遗体宜保之，算畴五福寿为最”、“善养生者则治未病之病”。据此，他以自慎（即：自觉慎重地对待自己的人生和身体，按客观规律生活）、节护（即：节爱护惜精、气、神，使精不多耗而足，气不多散而充，神不多费而全）、调养（即：调摄情志、调和饮食、调节劳逸、调适自然、调度房室）、内练（即：注意动静结合，练功调气，内养精、气、神）为核心创立了一套完整的养生长寿理论和方法之体系，且身体力行，笃一实践，故享年 141 岁。在百岁以后，完成《千金》两方等巨著。可见先贤不但延年益寿，且老而不衰，不愧为养生长寿学的典范，养生长寿实践者的典范。

张世英同志集数十年之辛勤，对孙思邈、药王山做了比较

系统地研究,先后有《药王山医碑录释——海上方》、《药王山医碑录释——千金宝要》、《千古名胜药王山》、《孙思邈养生长寿集要》等论著问世,引起专家、学者的高度重视,他的大名和事迹,分别录入《中国当代历史学学者辞典》、《中国大百科全书专家人物传集》、《中国当代集藏家辞典》、《中国收藏界名人辞典》等书。近十余年来,他又本着:“古为今用”的精神,以历史唯物主义的观点,现代科学的方法,精心搜集、挖掘、整理,对孙思邈养生长寿之秘从思想上,理论上,方法上进行完整系统地研究,成书为《孙思邈养生长寿之秘》,对孙思邈养生长寿社会背景,基本理论,基本观点,养生长寿的具体方法诸方面做了全面详实地论述,有关专家、教授审阅后,均给了高度评价和肯定。余有幸早得书稿,秉灯细读,不但深感其文章娓娓流畅,论据有理有力,更深感其论理精博,所介绍养生长寿之方法简明、系统、可行,对人们祛病延年有重要的参考价值。因此,余认为张世英同志不但对文物、医史、养生长寿、孙思邈研究提供了重要的参考资料,更为世人养生长寿提供了重要的参考资料,实实在在是一件有益于世之举。

我相信这本书的出版,必将受到广大读者,特别是中老年人的欢迎。愿人们都能照其理其法,身体力行,以颐养天年,老而不衰,为祖国的社会主义建设,多贡献一份力量。

胡克禹 谨序

1996年5月于耀县

目 录

序：一	陈双全
二	李经纬
三	胡克禹

绪论：

第一部分：孙思邈养生长寿的社会背景	(5)
-------------------------	-----

第二部分：孙思邈养生长寿的基本理论 ..	(13)
----------------------	------

一、养生大旨、德行第一	(13)
-------------------	------

二、妙解阴阳、顺应自然	(19)
-------------------	------

三、身心健康，长寿之要	(30)
-------------------	------

四、顺性养老，知道延寿	(36)
-------------------	------

五、养生知从，十大要妙	(39)
-------------------	------

第三部分：孙思邈养生长寿的基本观点 ..	(49)
----------------------	------

一、人命至重贵千金	(49)
-----------------	------

二、生命在于平衡(五衡)	(51)
--------------------	------

三、长寿贵在自慎	(53)
----------------	------

四、养生重在善调(五调)	(55)
--------------------	------

五、行除无妄以养神	(57)
-----------------	------

第四部分：孙思邈养生长寿之秘	(59)
----------------------	------

一、精神与情绪	(59)
---------------	------

1. 心理情绪与身心健康	(60)
2. 身之要,护“三宝”	(63)
3. 调“七情”,心和纯	(67)
①冷静使人长寿	(70)
②长乐者人长寿	(71)
③情绪与患癌症	(72)
④怎样消除焦虑	(75)
⑤孕妇情绪与优生	(81)
4. 记“三戒”,去“五难”	(82)
5. 宜情趣,乐而为	(86)
①乐琴、②棋弈、③书法、④绘画、⑤舞蹈、⑥养花。	

二、环境与居处..... (92)

1. 环境宜山林.....	(92)
2. 择地宜安静.....	(94)
3. 宅居宜法缔.....	(96)
4. 卧睡有常法.....	(99)
①睡眠环境、②睡眠姿势、③睡眠朝向、④睡眠卫生、⑤睡眠质量、⑥睡眠常规。	

5. 习惯讲卫生	(104)
①起居有规律	(104)
②勤沐浴,熏消毒.....	(104)
③衣应时,御寒暑.....	(106)
④重习惯,讲卫生.....	(107)
⑤家庭氛围环境	(108)

三、饮食与营养

1. 饮食有常节(宜与勿)	(112)
---------------------	-------

2、饮食须调理	(116)
①平“五味”，不可偏食	(116)
②调饮食，养益助充	(117)
③重营养，强身健体	(118)
3、老年人饕食	(119)
①饮食搭配(八配搭)	(120)
②饮食宜忌(八宜忌)	(123)
4、饮食应注意	(124)
①暴饮暴食太伤身	(124)
②餐具选择益健康	(126)
③习惯饮食与防癌	(127)
④几种益康寿食品	(128)
⑤人体必需营养源	(128)
⑥采购食品大不宜	(129)
5、食疗和营养	(130)
①果实类(16种)	(130)
②菜蔬类(38种)	(135)
③鸟兽鱼虫(主要6种)	(141)
四、房室与保健	(143)
1、保健益寿，认识性欲	(143)
2、养肾摄生，合宜适身	(145)
①节制房室	(145)
②合房有术	(147)
③行房有度	(148)
④老年房室	(150)
3、情感心绪，影响生育	(151)

- 4、最佳时效,受精优生..... (153)
- 5、房中禁忌,慎之以慎..... (156)
- 6、养性固精,注意卫生..... (160)
- 7、性欲压抑,隐祸存患..... (161)
- 8、房事无度,伤身损寿..... (162)
- 9、夫妻恩爱,益身长寿..... (164)
- 10、多次婚恋,有损康健 (165)
- 11、性殖之疾,食疗调治(生精食物、兴阳食物、饮食调治)
..... (167)

五、勤动与功练 (172)

- 1、勤动同养生关联 (172)
- 2、勤动同人体作用 (175)
- 3、动静中求长寿 (176)
- 4、孙思邈与气功 (178)
 - ①妙应养生功 (179)
 - ②内容与特点 (180)
 - ③佛道按摩法 (181)
- 5、孙氏气功十二法 (185)
 - ①入静法 ②导引法 ③禅视法 ④调气法 ⑤内视法
⑥迎气法 ⑦练精法 ⑧服气法 ⑨按摩法 ⑩
吐纳法 ⑪行步法 ⑫六字诀
- 6、孙氏保健十三法 (191)
 - ①发常梳 ②目常运(两法) ③齿常叩 ④漱玉津
⑤耳常鼓 ⑥面常洗 ⑦头常摇 ⑧腰常摆(两法)
⑨腹常揉 ⑩撮谷道 ⑪膝运扭 ⑫常散步 ⑬脚常
搓。

7、孙氏医功手法几种 (202)

(推、拿、按、摩、点、揉、抖、拍、揉)

六、抗老与药物..... (205)

1、有病早医,无病早防 (205)

2、药餌延龄,当适所宜 (206)

3、长寿方剂,抗老药物 (207)

①《要方·养性·服食》(21方) (208)

②《翼方·养性·服食》(7方) (217)

③《翼方·养老·食疗》(9方) (221)

七、四时与养生..... (228)

1、顺“四时”之气应,察阴阳之变化 (228)

2、人生命何时最危险..... (230)

3、春季养生..... (230)

①春季形养 ②春季术养 ③春季食养 ④春季药养 ⑤预防春困七法。

4、夏季养生..... (235)

①夏季要重、讲、调、慎、防 ②夏季形养 ③夏季食养 ④夏季药养 ⑤暑天切莫纵色欲 ⑥夏季饮料何为好 ⑦夏季冷饮牙齿痛。

5、秋季养生..... (241)

①秋季形养 ②秋季食养 ③秋季药养 ④预防干燥、注意综合症。

6、冬季养生..... (244)

①冬季形养 ②冬季术养 ③冬季食养 ④冬季药养 ⑤冬季注意百日咳 ⑥寒冬与中风。

八、先天与妇婴..... (250)

1、寻思妙理天地人	(250)
2、崇本之义妇人先	(253)
3、生化孕育重先天	(259)
4、珍视小儿优生育	(262)
5、女人比男人长寿	(264)
附录:	(267)
一、孙思邈生年年谱	(267)
二、孙思邈研究资料论文索引	(272)
三、有关孙思邈专著题录	(275)
后记:	(276)