

● 中医古籍新点新校新参考系列

千金要方集要

本书出版得到国家古籍整理出版专项经费资助

〔唐〕孙思邈 原著 余瀛鳌 林菁 田思胜等 编选

孙思邈为唐代著名医药学家。本书对其代表作进行了重新点校，并收集、整理了相关方药的临床新用。

中医古籍经典

《 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书出版得到国家古籍整理出版专项经费资助

《中医古籍新点、新校、新参考系列》

千金要方 集要

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目(CIP)数据

千金要方集要/ (唐)孙思邈原著;余瀛鳌,林菁,田思胜等编选. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2009. 10

(中医古籍新点、新校、新参考系列)

ISBN 978-7-5381-5404-7

I. 千… II. ①孙… ②余… ③林… ④田… III. 千金方 IV. R289.342

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 131672 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 20.25

字 数: 450 千字

印 数: 1~2500

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 凌 敏

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-5404-7

定 价: 48.00 元

联系电话: 024-23284370 23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlqzs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5404

编选委员会

主 编	编 委	余瀛鳌	林菁	田思胜
		张晋峰	李庆生	王宏芬
		李文泉	卢祥生	王仁娟
		赵英鹏	陈晓雷	汤楠
		李薇	杨果	齐放
		宋孝瑜	常德增	张东杰
本册主编		王培军		
副主编		刘峰	王军强	王春燕
编写人员		张文娟	王军强	马东
		谭红	成德照	

前 言

半个多世纪以来，中医研究的内容与方法有了长足的发展，有些学者将其分为 5 个方面：

1. 文献研究：从 20 世纪 50 年代至 60 年代中期，对中医古代医籍进行了大量的收集、保存、点校、注释、语释、影印和出版。这一阶段的文献整理研究给 20 世纪后期、21 世纪初的中医作了“留种”的工作。

2. 理论研究：20 世纪 50 年代以来，由卫生部和教育行政部门组织许多院校集体编写了高等中医院校统编教材。从 1958 年到 20 世纪末，共编写了六版教材，对中医基础理论进行了系统的阐释。几十年来，一代又一代的中医学子，主要就是靠这套教材学习中医的。

3. 临床研究：集中在对证的研究（证本质、证候学），再如，辨证论治的规范化研究、中医病名研究、治则治法研究、方药研究等，都具有一定规模和影响。

4. 多学科研究：从古代哲学角度研究中医，如周易与中医、道学与中医；从哲学方法研究中医，用控制论、信息论、系统论、生物全息理论等解释中医理论。还有的从天文学、气象学、太阳黑子活动周期来研究五运六气；还有的从数学研究制作五行的数学模型等。

5. 实验研究：采用西医的若干理论指标分析验证中医药的疗效。如清热解毒、养阴生津方药对一些传染病、感染性疾病的疗效；通里攻下方药对某些急腹症的疗效；活血化瘀方药对冠心病的疗效等。在实验结果比照基础上进一步深入到探讨八纲辨证的病理解剖学基础等，从早期的抑菌抑毒实验，到多方法、多层面以至到分子水平上更为微观的研究，对中医药理论和临床方药机制的探讨，采用了化学分析、分子生物学、分子物理学的途径和方法。

从内容上看,这些研究工作,对某一理论、某些具体的理法方药的理论研究较多,从整体研究和构建中医学理论体系者少。从发展趋势上看,以现代医学思路和方法指导者越来越多,以中医思路为指导,从中医理论自身发展规律研究者少,从中国医学之所以能经久不衰的实践根基入手的研究,则更少。

近年来,许多青年学生和初涉临床工作的年轻医生,提出阅读古籍,结合临床实用,感觉无从下手,在古今结合、理论与实践结合、书本与临床结合上有许多不便。鉴于此,中国出版工作者协会国际合作出版促进委员会研究中心早在 2003 年便开始组织中国中医科学院(原中国中医研究院)、山东、江苏、山西、湖南、四川等地中医文献研究、临床教学人士编写了“中医古籍新点、新校、新参考系列”,此套丛书包括以下 10 种:《医学衷中参西录集要》、《外台秘要集要》、《医宗金鉴心法集要》、《证治准绳集要》、《景岳全书集要》、《千金要方集要》、《脾胃论集要》、《儒门事亲集要》、《古今医统大全集要》和《普济方集要》。选取这些古籍中涉及临床和对临床有指导意义的内容,对其进行点校、评注,并收集近年来的临床应用和一些创新应用。立足在不仅是给古医籍点校做一番“整容”,而且是以古籍为基础,在临床研究与实践上,做些印证、检索和说明,同时邀请著名的中医文献研究家余瀛鳌先生作为本套丛书的主编。此举第一是对古籍保护、流传有所促进;第二是为初涉临床者和青年中医学生提供深入研究的一些线索。这也是一种尝试,这种尝试,对于繁荣中医文献,也许有一定益处。

该套丛书的点校、评注和补缀工作,历时两年有余,始见端倪。冀望丛书能对后学者有所裨益。

编 者

2005 年 12 月

目 录

孙思邈评述	1	心腹痛第四	61
备急千金要方卷第一 序例	9	恶露第五	66
大医习业第一	9	下痢第六	70
大医精诚第二	9	白头翁汤的临床	
治病略例第三	11	新用	73
诊候第四	14	鳖甲汤的临床新用	74
处方第五	17	淋渴第七	75
用药第六	18	栝蒌汤的临床新用	77
合和第七	29	杂治第八	78
服饵第八	36	黄芩散的临床新用	85
备急千金要方卷第三		半夏厚朴汤的临床	
妇人方中	39	新用	87
虚损第一	39	备急千金要方卷第四	
羊肉汤的临床新用	44	妇人方下	89
吴茱萸汤的临床		补益第一	89
新用	46	月水不通第二	94
桂枝加附子汤的临床		赤白带下、崩中漏	
新用	48	下第三	101
虚烦第二	49	月经不调第四	113
瓜蒌薤白汤的临床		备急千金要方卷第五	
新用	51	少小婴孺方	117
中风第三	52	序例第一	117
独活汤的临床新用	59	咳嗽第六	120
葛根汤的临床新用	60	射干汤的临床新用	123

桂枝汤的临床新用·····	123	风痹第八·····	242
癖结胀满第七·····	126	备急千金要方卷第十一	
痈疽瘰癧第八·····	132	肝脏·····	245
小儿杂病第九·····	138	肝脏脉论第一·····	245
备急千金要方卷第六		肝虚实第二·····	253
七窍病·····	148	竹沥泄热汤的临床 新用·····	256
目病第一·····	148	肝劳第三·····	257
泻肝汤的临床新用·····	159	筋极第四·····	257
鼻病第二·····	161	坚症积聚第五·····	260
口病第三·····	165	乌头丸的临床新用·····	268
舌病第四·····	172	大黄汤的临床新用·····	271
唇病第五·····	174	备急千金要方卷第十二	
齿病第六·····	176	胆腑·····	273
喉病第七·····	180	胆腑脉论第一·····	273
耳疾第八·····	184	胆虚实第二·····	274
面药第九·····	190	温胆汤的临床新用·····	276
备急千金要方卷第八		咽门论第三·····	278
诸风·····	202	髓虚实第四·····	279
论杂风状第一·····	202	风虚杂补酒煎第五·····	279
诸风第二·····	205	吐血第六·····	284
贼风第三·····	216	黄土汤的临床新用·····	289
乌头汤的临床新用·····	223	六味地黄丸的临床 新用·····	290
偏风第四·····	225	麦门冬汤的临床 新用·····	296
防风汤的临床新用·····	228	万病丸散第七·····	299
葛根汤的临床新用·····	229	三物备急丸的临床 新用·····	314
独活寄生汤的临床 新用·····	231		
风痹第五·····	234		
风懿第六·····	237		
角弓反张第七·····	241		

备急千金要方卷第十三

心脏	317
心脏脉论第一	317
心虚实第二	323
半夏泻心汤的临床 新用	326
心劳第三	331
脉极第四	332
脉虚实第五	333
心腹痛第六	333
胸痹第七	339
头面风第八	341

备急千金要方卷第十四

小肠腑	352
小肠腑脉论第一	352
小肠虚实第二	353
舌论第三	354
风眩第四	354
小续命汤的临床 新用	358
风癫第五	359
人参汤的临床新用	370
风虚惊悸第六	371
好忘第七	376

备急千金要方卷第十五

脾脏	378
脾脏脉论第一	378
秘涩第六	384
麻子仁丸的临床 新用	388

三黄汤的临床新用	390
热痢第七	391
冷痢第八	397
乌梅丸的临床新用	402
疳湿痢第九	404
小儿痢第十	407

备急千金要方卷第十六

胃腑	411
胃腑脉论第一	411
胃虚实第二	413
喉咙论第三	414
反胃第四	414
呕吐哕逆第五	416
噎塞第六	419
胀满第七	422
加味厚朴三物汤的临床 新用	424
瘤冷积热第八	426
大黄附子汤的临床新用 (一)	431
大黄附子汤的临床新用 (二)	432

备急千金要方卷第十七

肺脏	434
肺脏脉论第一	434
肺痿第六	440
麻黄细辛附子汤的临床 新用	441
肺痈第七	444

备急千金要方卷第十九

肾脏	446
肾脏脉论第一	446
精极第四	452
骨极第五	456
骨虚实第六	457
腰痛第七	458
补肾第八	461
金匱肾气丸的临床 新用	478

备急千金要方卷第二十一

消渴 淋闭 尿血 水肿 ...	482
消渴第一	482
淋闭第二	492
尿血第三	496
水肿第四	497

备急千金要方卷第二十二

疔肿痈疽	508
疔肿第一	508
痈疽第二	514
发背第三	529
丹毒第四	532
隐疹第五	535
癰疽第六	538

备急千金要方卷第二十三

痔漏	548
九漏第一	548
肠痈第二	557
大黄牡丹汤的临床 新用	561
排脓散的临床新用	564
五痔第三	564
疥癬第四	568
恶疾大风第五	573

备急千金要方卷第二十五

备急	576
猝死第一	576
蛇毒第二	582
被打第三	593
黄芩散的功能主治	600
黄芩桂枝五物汤的临床 新用	601
火疮第四	605

备急千金要方卷第二十六

食治	612
序论第一	612
果实第二	616
菜蔬第三	619
谷米第四	626
鸟兽第五	629

孙思邈评述

一、生平简介

孙思邈，自号孙真人。南北朝至初唐人，家居京兆华原（今陕西省西安耀县）。约生于隋开皇元年（公元 581 年），卒于唐永淳元年（公元 682 年），享年百余岁，是我国乃至世界历史上著名的医学家和药物学家，历史上被人们尊为“药王”。孙思邈从小勤奋好学，七岁读书，每日背诵千余字，有“圣童”之称。到了二十岁，已精通诸子百家学说，既“善谈庄、老”，又“兼好释典”，学问非常渊博。据记载，南北朝北周宣帝时，孙思邈以王室多事故，隐居太白山。隋唐两代帝王屡次请他做官，他都“固辞不受”，他认为走仕途，做高官，太过世故，不能随意，多次辞谢了朝廷的封赐，而立志学医。由于他年幼时体弱多病，经常请医生诊治，为筹措汤药之资而几罄家产。周围的贫苦百姓，也跟他一样，因为患病弄得穷困不堪，有的竟得不到治疗而悲惨死去。孙思邈饱受风冷痠痹的折磨，目睹社会上缺医少药之苦，他在攻读经史诸子之学的基础上，对医药学产生了浓厚的兴趣，又加之他勤奋好学，刻苦用功，对医药学问尤能潜心领悟，博采各家之长，多能取得良好的效果，并治好自己在身之患，从而激发了他学习医学，为人们解除疾苦的强烈愿望和信心。但他深知人命至重，有贵千金，医药学术，至精至微，济世活人，任重道远。他在《千金要方·自序》中说：“吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产……人命至重，有贵千金。一方济之，德逾于此。”因此，孙思邈十八岁开始，就“志于学医”“青衿之岁，高尚兹典……白首之年，未尝释卷”（《千金要方·自序》）。经过长期刻苦的钻研，他的医学造诣很深，尤其十分重视吸取他人的学术经验，“至于切脉、诊候、采

药、合和、服饵、节度、将息、避慎，一事长于己者，不远千里，伏膺取决”，其博学多闻、虚心求教的精神，难能可贵。

二、医学专著

孙思邈的著作很多，目前尚能见到的有《备急千金要方》（简称《千金要方》）、《千金翼方》各三十卷，其内容互补，珠联璧合。资料翔实，部类周全。凡岐黄之要，行医之道；脏腑之论，证治之辨；针灸之穴，用药之方；伤寒之学，中风之状；痈疽之证，杂病之治；妇孺之疾，七窍之病；诊脉之诀，备急之法；食治之宜，养性之术；五石之毒，禁咒之秘；诸患之源，本草之性，集众家之旨，成一家之言。这两部书，合称为《千金方》，被后人誉为我国第一部医学百科全书。《千金方》对方剂学的贡献非常大，古方汤液之能见者，除了《伤寒论》《金匱要略》外，当首推《千金方》。宋人高度评价《千金方》，说：“世皆知此书为医经之宝。”（《千金宝要》）清代医学家徐大椿也认为该书“用意之奇，用药之功，亦自成一家，有不可磨灭之处”（《医学源流论》）。他首先继承了古代医学遗产，在医理方面，“博采群经”，辑录了《内经》《伤寒论》《甲乙经》《本草经》《肘后备急方》中的各家学说。方药方面，广泛吸收名医名著之大量方剂，收集整理了民间的单方、秘方、验方。并结合自己的用药经验，书中首创“复方”，灵活变通了张仲景的“经方”，采用一病多方，或两三个经方合成一个“复方”，或一个经方分成几个单方，以分别治疗某种疾病的方法。这是孙思邈对医学的重大建树，也是我国医学史上的重大革新。书中收集历数百年的方剂成就，对学习、研究我国传统医学有着极其重要的参考价值。

《千金翼方》是对《千金要方》的补编。共载药 800 余种。其中收录、补充了唐代以前本草书中所未有的药物、方剂和治疗方法。

三、学术思想

1. 医德高尚，万世楷模

孙思邈的高尚医德，表现在他的高尚情操和精湛的医疗技术两个

方面。其影响深远，在学术界树立了崇高的榜样，尤其对医德的强调，一直熏陶着后世的习医、业医者，是古今医德医术的典范。在他的名著《千金要方》中，把“大医精诚”的医德规范放在了极其重要的位置上来专门立题，重点讨论。较全面地论述了作为医生所必须恪守的道德准则。“大医治病，必当安神定志，无欲无求”。“有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想”（《千金要方·大医精诚》）。治病要一视同仁，无论贫富贵贱，皆如至亲。在救治的过程中，当病人病情危重时，不得瞻前顾后，考虑个人得失，要有一颗救死扶伤的心。凡有求者，随时随地都要给予治疗，并且要持之以恒。同时，要“临时不惑，唯当审谛覃思”。要虚心好学，不能自逞俊快、邀射名誉，于性命率尔操觚；不要议论人物，偶有治验，就昂头戴面，沾沾自许；更不能贪图享乐，要具有高度的责任心。医生开口说话，应当热情诚恳，态度和藹，措词用语要讲究文明，做到“善言不离口”。若能够做到这些，“可为苍生大医，反此则是含灵巨贼”！并强调医学是“至精至微之事”，所以，医学问题必须“上知天文，下知地理，中知人事，精湛不倦，才能语于此”。孙思邈还对良医的诊病方法作了总结：“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”是强调医者治病既要大胆果断，毅然能决，又要小心翼翼，周密谨慎。在具体治疗方面，需灵通圆活，随机应变，在医者的行为上，又需不贪名、不夺利，心中坦荡，一丝不苟地恪守医德准则，不可稍有偏离。这就是孙思邈对于良医的要求。也是他本人以德养性、以德养身、德艺双馨的体现。因此赢得了后世医家的普遍推崇，成为历代医家和百姓尊崇备至的伟大人物。他所倡导的医德，至今仍具有重要的现实意义。

2. 方证相随，发展张仲景学说

孙思邈对《伤寒论》有较高的评价，他说：“伤寒热病，自古有之，名医潜哲，多所防御，至于仲景，特有神功。”孙思邈对《伤寒论》所有的条文，分别按方证同条、比类相附的方法，进行了整理与研究。例如“太阳病用桂枝汤法”“太阳病用麻黄汤法”“太阳病用青龙汤法”“太阳病用柴胡汤法”“太阳病用承气汤法”“太阳病用陷胸

汤法”等。这样，各以类从，条理清楚，易于检索应用。他的观点和方法，对后世的研究很有启发性，对伤寒的研究也很有成就。孙思邈以方类证的同时，还特别重视仲景桂枝、麻黄、青龙三法的应用。他说：“夫寻方之大意，不过三种：一则桂枝，二则麻黄，三则青龙，此之三方，凡疗伤寒，不出之也。其柴胡等诸方，皆是吐下发汗后不解之事，非是正对之法。”并且，申诉了他的广义伤寒的具体内容。他指出：广义伤寒病，包括天行瘟疫、瘴气、伤寒、阴阳毒、热毒、毒肿、出斑、豌豆疮、劳复、百合、狐惑、发黄、温疟、温毒等等。是外感热病的总称，包括急性、烈性传染病。同时指出“冒犯伤寒，天行疫疠，先被其毒，惛之酸心，聊述兹意，为之救法。方虽是旧，弘之惟新”。只要方证符合，仲景伤寒书，是可以广泛运用于各种伤寒病的。

在治法方面，孙思邈发展了伤寒（包括时气温疫）的治法，提出了“逐日深浅，以施方治”“方虽是旧，弘之惟新”的处方用药论点。其最为突出的是，治疗方药主用“除热解毒”，并重视养阴生津。以汗、吐、下三法为祛邪大法，其发汗之法，广泛采用了汤剂、丸散、不但以清热者居多，且有不少创新。如治“时气，表里大热欲死方”，以麻黄、葛根、升麻与大黄、芒硝、石膏、寒水石同用；治伤寒头痛壮热，用葱、豉、栀子和大黄、黄连、黄柏。又如，治疗时行热毒，变生外证，漏芦连翘汤，方用漏芦、连翘、黄芩、麻黄、白蔹、升麻、甘草、枳实、大黄，热盛加芒硝。在清热解毒的同时，且注重养阴，如“生地黄煎主热方”用生地汁、麦冬汁、地骨皮、生天门冬、瓜蒌、葳蕤、知母、石膏、竹叶、蜜、姜汁等味，养阴清热。又如，生地黄汤治疗伤寒有热，虚羸少气，心下满，胃中有宿食，大便不利。他的这些治疗大法，均为后世医家开启了扶正攻下和滋阴润下的法门。

此外，孙思邈首先把瘟疫与其他热病区分开来。在“时行温毒”的证治方面，详细论述了四时五脏阴阳毒的病名、病机及证治。如春三月的“青筋牵病”，属肝腑藏温病阴阳毒，以发热、颈直、背强等为特点；冬三月的“黑骨温病”，属肾腑藏温病阴阳毒，以里热外寒、

恶寒引饮及胸胁腰部疼痛为特点；可发于四季的“黄肉随病”，属脾腑藏病阴阳毒，以隐隐发热、头重颈直、皮肉强痹、颈侧结核等为特点。治疗上多采用石膏、大青叶、梔子、芒硝，或加生地、豆豉、黄芩、知母、升麻、羚羊角等品，以清热解毒为主。对于伤寒瘟疫的论治对后世温病学的发展有着重大的影响。

3. 广收博采，集医方之大成

孙思邈的《千金方》对方剂学的贡献很大。其突出的成就是集唐代以前医方之大成，对祖国医学方剂学的发展起了促进作用。孙思邈在《千金要方》中收集的医方达 5300 个，《千金翼方》中所收载的方子也有 2000 多个，其中不仅限于“经文古方”，还有“俗说单方”。书中不仅总结、发展了《伤寒论》方，而且补充了《汤液》《大论》之未及。根据临床的实际需要，灵活加减，扩展成许多类方，如《伤寒论》的当归生姜羊肉汤，《千金方》则衍变为羊肉汤、羊肉当归汤、羊肉杜仲汤、羊肉生地黄汤、羊肉桂心汤、羊肉黄芪汤等，都是根据妇女产后的不同病症，从仲景方发展而来。又如《伤寒论》中的小建中汤，孙思邈由此发展衍变的类方有前胡建中汤、黄芪汤、乐令黄芪汤、当归建中汤、大补中当归汤等。《千金方》中许多方剂多成为后世医家常用的名方，如犀角地黄汤，大续命汤、小续命汤，紫雪丹等。《千金方》中的许多单方、验方，对某些疾病有很好的疗效，如以瓜蒌为主治疗消渴病的方；以海藻、昆布为主治疗瘰疬的诸方；以葶苈子为主“治积年上气不差，垂死者方”“治水气肿，鼓胀、小便不利方”等。此外，在他的著作中，有许多医方是他百年经验之结晶，如千金苇茎汤、黄柏汤、黄连解毒汤、地黄煎、温胆汤等。都是历代医家常用的有效医方，并有着较大的影响。这两部著作对后世影响很大，是从仲景时代直至孙思邈的经验，历数百年的方剂之大成。为唐代以后许多书籍所引据，尤其《千金要方》被宋代林亿校订印后（1066 年），历代均有刻印，流传甚广。不但为我国医家所重视，对国外也很有影响，日本曾将其列为医学生的教科书。

4. 对妇科的贡献

孙思邈十分重视妇幼科，是创建妇科的先驱。在《千金要方》和

《千金翼方》中都把妇科列为临床各科之首。强调妇产和小儿病的特殊和重要，指出他们的特点，主张妇产和小儿应独立设科。所载妇人方，从求子到调经，包括许多妇科的特殊疾病。他说：“妇人之别有方者，以其胎妊、生产、崩伤之异故也。”又说：“女子嗜欲多于男子，感病倍于男子，加之情绪多变而且喜于忧伤，所以使之得了病以后，也特别难治。”其《千金要方》中妇科的内容尤为丰富，不失为一部妇科专著。在幼科方面也载述了不少病症和护理方法，对中医妇科和儿科的发展作出了重要的贡献。他在《千金要方》中首例妇科三卷，儿科一卷，把妇儿科放在突出的地位。他还打破当时医学界“各承一业”的陋习，主张用综合疗法治病。他说：“良医之道，必先诊脉处方，次即针灸，内外相扶，病必当愈。”他本人用药、用针、用灸都很精熟，对病人不问“贵贱贫富”，不分“昼夜寒暑、饥渴疲劳，一心赶救”。由于孙思邈创造性地继承了前人在妇产和小儿科方面的成果，因此，为妇产科和小儿科的独立和专门著作的出版，打下了良好的基础。

5. 对针灸学的贡献

孙思邈对针灸学也很有研究，首创彩色经络穴位图，用青、赤、黄、白、黑五色彩绘出十二经脉，用绿色彩绘出奇经八脉。并指出：经络循环腹背，无所不至，往来出没，难以测量，故强调“非图莫可”，由此，他依据隋唐著名的《针灸明堂图》，加以修订和彩绘，以区别各经的走向和部位，共作正面、侧面、北面图三幅，描绘孔穴计650处，他对统一孔穴和积累针灸治疗经验作出了很大的贡献。同时，使学习针灸、掌握经络的循行与走向、孔穴的定位更加规范，他对于提高针灸的技术水平起到了不可替代的作用。他在《千金要方》卷二十九、卷三十及《千金翼方》卷二十六至卷二十八，计五卷中，对针灸进行了专门的论述，于是有人曾称之为“孙氏针灸经”。在治疗过程中，他非常重视针、灸并施，针、药并用，以提高治疗效果，他说：“若针而不灸，灸而不针，皆非良医也；针灸而不药，药而不针灸，尤非良医也……知针知药，固是良医。”由于他平时对针灸留意观察，针灸的临床经验也很丰富，所以他还发现了后世极为常用而

疗效明显的“阿是穴”。孙思邈在针灸治疗方面，主张选穴要精、少，且要有效，提倡要辨证施治，由此，不仅提高了疗效，而且对后世的综合治疗有很大的影响。

6. 注重养生，倡导治未病之病

孙思邈在养生方面的研究颇为深刻。他主张预防疾病为主，强调“抑情养性”，以及“慎言语”“节饮食”的重要性。他在养生学方面倾注了很大的心血，他指出：“夫养性者，欲所习以成性……性既自善，内外百病皆悉不生。”他在七十多岁和年近百岁时，对养老先后作了两次大的总结，根据老年人的生理特点，比较具体地叙述了生活起居应注意的若干问题。如指出了生活要有规律：“养老之道，无作搏戏，强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无悲愁，无哀恻，无庆吊，无饮兴，能如此者，可无病长寿。”又说：“人年五十以去，皆大便秘利，或长苦下痢，有斯二疾，常须预防。”还要陶冶情操：“故养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。”饮食有节，常不饥不饱，不寒不热，善摄养于寢室之间。并且调身按摩，摇动肢体，导引行气；不要安处不动，以致经脉气血壅滞。并指出了一些养老服食药，如乌芝麻、白蜜、牛乳、猪肚、枸杞根、白羊头、蹄、肝、脊髓、黄芪、柏子仁等。其理论知识和实践经验都是十分丰富的，这些内容对现今老年医学和老年保健，都具有很重要的借鉴作用。其《养性》《退居》等篇章载述的内容，无不反映了他“安不忘危，预防诸病”的医学思想。他将养生之道归纳为：“啬神”“爱气”“养形”“导引”“言论”“饮食”“房室”“反俗”“医药”“禁忌”等10点。其所谓“反俗”就是主张“不违情性之欢而俯仰可从”。他反复强调：“善养性者，则治未病之病，是其义也。”“是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不迫于既逝之后”。由此反映了他对预防疾病的发生，延年益寿的重视。

孙思邈继承前人经验，提倡食疗以治病，他强调：“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之。”主张无病要注意调节饮食，有病要先用食疗，食疗不愈，而后用药，药食两攻，则病无