

变羸弱之体，至百岁之寿

药王孙思邈在“人活七十古来稀”的唐代创造了一个长寿奇迹



跟孙思邈学养生

我命在我不在天

钱异芬

孙思邈从不空谈养生，而是把养生落实到生活的各个方面，
如环境、起居、衣着、饮食、心理等。
他的养生之道简单、实用、详尽、全面，
使人一看就懂，一学就会。

变羸弱之体，至百岁之寿

药王孙思邈在“人活七十古来稀”的唐代创造了一个长寿奇迹



跟孙思邈学养生

我命在我不在天

钱异芬

图书在版编目 (CIP) 数据

我命在我不在天：跟孙思邈学养生 / 钱异芬著. —
南京：江苏文艺出版社，2010.9
ISBN 978-7-5399-3820-2

I. ①我… II. ①钱… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089639 号

书 名 我命在我不在天：跟孙思邈学养生
著 者 钱异芬
责任编辑 黄孝阳
责任校对 张松寿
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 180 千
印 张 13.5
版 次 2010 年 9 月第 1 版，2010 年 9 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3820-2
定 价 24.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序言

看大医如何养生



自古以来,不管时代如何变迁,长寿都一直是个永恒的话题。一说到百岁寿星,人们总是津津乐道,总想探索寿星们的长寿秘诀:究竟人家是怎样保养身体的?活过百岁有哪些养生诀窍?我自己又该如何去保持健康呢?……人们太渴望获得健康知识了,寿命不息,探索不止,每个人都希望找到适合自己的养生法门。作为寿星中的佼佼者,唐代大医孙思邈不仅活到了一百四十岁,还是一位养生方法集大成者。他的养生之术融合了儒家、道家、佛家和医家的养生理论,提出了许多切实可行的养生方法,千百年来备受人们尊崇。

孙思邈出生于陕西省耀县孙家塬村的一个极为普通的农民家庭里,许多人只知道他是寿星,却不知道他本人其实健康底子并不好,从小就体弱多病,为了求医问药几乎倾尽家产。因为疾病,他立志学医,成为历史上一代名医,民间尊称其为“药王”;因为疾病,他久病成医,特别注重养生,在“人生七十古来稀”的唐代创造了一个长寿奇迹。他向世人证明自己的寿命自己掌握,我想尽享天年,没有什么不可以!他从



不空谈养生，而是去落实养生，落实到生活的各个方面，如环境、起居、衣着、饮食、心理等。他的养生之道简单、实用、详尽、全面，使人一看就懂，一学就会。

孙思邈的养生理论主要集中在《备急千金要方》和《千金翼方》这两部著作中。《备急千金要方》三十卷是他于公元641年（唐太宗贞观十五年）60岁时开始撰写，于公元651年（唐高宗永徽二年）70岁时用了10年时间撰成的。30年后，公元682年（唐高宗永淳元年），他100岁时，又撰成《千金翼方》三十卷，“翼”为辅助之意，是《备急千金要方》的续集，两书合称《千金方》。这两部医学著作被誉为我国古代的医学百科全书，自问世以来，备受世人瞩目，其中博大精深的养生理论和极其丰富的养生经验令人受益匪浅，不少在今天看来还具有现实指导意义。本书第一至七章即是适应现代需要，分门别类，挖掘整理两部《千金方》里的养生保健方法，看看我们一代大医是如何养生的。他毫无保留地把自己亲身实践而得来的长寿经验与大家分享，我相信对于身心疲惫、想好好养生又处于迷茫之中的现代人一定会有所启发。

孙思邈这漫长的一生里，著作颇丰，但除了《千金要方》和《千金翼方》外，大多失传。另有部分养生篇章散见于其他文史典籍之中，还有一些养生歌诀流传在民间，如《孙真人卫生歌》、《孙真人摄养论》、《孙真人养生铭》、《孙真人枕上记》、《谨疾箴》、《孙真人福寿论》等等。本书本着全面发扬孙思邈养生文化的宗旨，力求完备，因此将除两部《千金方》之外的养生篇章悉数收入第八章，并作出一定的解读，希望对读者有所裨益。

医者父母心，名气再大，孙思邈也从离不开老百姓，他始终坚持在民间治病救人，妙手回春。人们感其恩德，更惊其神奇医术，民间关于他的传说很多。本书在每章结尾处都给大家讲一讲孙思邈的传奇故事，让我们共同领略名医风采，增加养生信心。正所谓“金杯银杯不如老百姓的口碑，金奖银奖不如老百姓的夸奖”，孙思邈仙逝之后，人们将他隐居过的“五台山”改名为“药王山”，并在山上为他建庙塑像，树碑立传，一代大医世代流芳，永远活在人们心中。

【目录】

序言	看大医如何养生	1
第一章	我命在我不在天	1
1.	人命至重,有贵千金	1
2.	寿夭休论命,修行本在人	3
3.	变羸弱之体,至百岁之寿	4
4.	怎样才是真正地爱护自己	6
第二章	起居生活无小事	10
1.	创造幽雅清静的居住环境	10
2.	睡眠有讲究——先卧心,后卧眼	12
3.	起居有常身康健	15
4.	话说多,不如少	18
5.	梦与疾病的秘密	20
6.	增减衣裳勤沐浴	23
7.	四季摄养,天人合一	25
8.	长寿需节欲——服药百裹,不如独卧	28
第三章	安身之本,必资于食	33
1.	怎样吃——养成健康的进食习惯	33

2. 吃什么——粗细搭配,轻清素淡	35
3. 食治不愈,然后命药	37
4. 调和五味,拒绝反季节食物	42
5. 食不欲杂——简化我们的餐桌	44
6. 饮酒不可过量	45
7. 服水养生,调养身心	49
8. 排毒减负清肠——神奇的辟谷养生术	51
9. 服药保养——消未起之患,治未病之疾	53
10. 杀生求生,去生更远	54
第四章 动静相宜,和谐中庸	58
1. 流水不腐,户枢不蠹	58
2. 养生以不伤为本	60
3. 秘传天竺国按摩法	61
4. 老子按摩法四十九式	69
5. 孙真人常用养生十三法	79
6. 激发免疫潜力的“黄帝内视法”	83
7. 祛病延年六字诀	85
8. 吐故纳新,和神导气	87
9. 静养身心的禅观法	89
10. 平衡阴阳,导引吐纳	91
11. 日月星光禹步法	93
12. 头面部按摩,容光焕发	95
13. 背部按摩,一身轻松	100
14. 量力而行,常散步	102
15. 孙真人独创简便易行取穴法	103
第五章 妇幼保健当重视	109
1. 女性养生体质特点	109
2. 极具中医特色的逐月养胎法	111
3. 优孕优生说胎教	115

4. 生男还是生女——胎儿性别判断	118
5. 千万不要堕胎	121
6. 妇人产后调养——健康的岔路口	125
7. 新生儿护理要点	126
8. 哺乳有讲究	128
9. 养小为大——孙真人的养儿经	130
10. 三岁看大,七岁看老——相儿命短长法	132
11. 内外兼修——唐代的天然美容术	134
第六章 如何打造一个愉快的晚年	139
1. 笑对秋阳——衰老也是自然规律	139
2. 修身养性,颐养天年——“养老大例”有特色	141
3. 白首之年,未尝释卷——以读书为乐	143
4. 培养爱好,心不空虚	145
5. 百善孝为先,圆满孝道无遗憾	146
6. 养眼护齿——高质量生活的保证	148
7. 肠一润,便就通	150
8. 正本清源——孙真人看糖尿病	152
9. 善终——真人的最后启示	154
第七章 养德化性必长寿,性格决定命运	159
1. 养生的本质是养性	159
2. 大医德为先,大德必得其寿	161
3. 谁说“江山易改,本性难移”	164
4. 知足常乐,不做欲望的仆人	166
5. 减压灭烦恼	168
6. 人不可以无畏	169
7. 行善积德思无邪	171
8. 智圆行方,积极乐观	172

第八章	透视孙真人养生精华	178
1.	解读“孙真人卫生歌”	178
2.	解读“孙真人摄养论”	183
3.	解读“孙真人养生铭”	188
4.	解读“孙真人摄养枕中方”	190
5.	解读“孙真人保生铭”	193
6.	解读“孙真人枕上记”	195
7.	解读“孙真人谨疾箴”	197
8.	解读“孙真人福寿论”	198
9.	解读“孙真人存神炼气铭”	201
后记	返璞归真最美好	206

我命在我不在天

1. 人命至重,有贵千金

如果问这个世上什么东西最贵,可以说没有一样能和人宝贵的生命相比,只是很多人并没有深刻意识到这一点,否则必将高度重视养生保健,高度重视起自己的身心健康。

生命宝贵成什么样呢?我们从出生开始,生命就开始倒计时了,这是不可逆的,时间很无情,你只能设法延缓衰老,拉长你的生命历程,让倒计时的零字慢一点来,但永远不可能令时间倒流,很多岁月是一去不复返的,而不注意养生的人就更加危险了。生命来之不易,且非常脆弱,让人活命的条件不多,只是呼吸间的一口气,但让人可能丢掉生命的因素却太多了;不知大家有没意识到,各种疾病、天灾、交通意外、生产事故等等等等,出现太多了。孙思邈给人们算了这样一笔账,他说:



“吾常思一日一夜有十二时，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，此为三十年。若长寿者九十年，只得三十六万时。百年之内，斯须之间，数时之活，朝菌蟪蛄不足为喻焉。可不自摄养而驰骋六情，孜孜汲汲追名逐利，千诈万巧以求虚誉，没齿而无厌。”一个人的精力是有限的，时间不是用在这里就是用在那里，陷入追名逐利之中时必然会顾不上健康，为物质利益忘乎所以时必然想不起来需要保养身体。孙思邈认为健康长寿的人生才是个圆满的人生，没有遗憾，他的这笔时间账对于一些懒于养生或想等老了再养生的人来说是个十分科学的警告。

生命是无价的，没有任何东西可以替代，你一旦看清这个如意宝，就会倍加珍惜。曾听说过这样一个故事：有个年轻人总埋怨自己出身不好，没有钱财，常常情绪低落，于是他去看心理医生，医生了解了情况就对他说道：“你怎么老说你穷呢，我看你挺富有的。”年轻人不相信，医生反问他：“假如今天，我折断你的一根手指，给你一千元，你干不干？”年轻人说：“当然不干。”医生又说：“假如斩断你一只手，给你一万元，你干不干？”年轻人毫不犹豫地回答：“不干。”医生接着问：“假如让你马上变成八十岁的老翁，给你一百万元，你干不干？”年轻人有点气愤：“不干！”医生还追着问：“假如让你马上死掉，给你一十万元，你干不干？”年轻人站起身要走了：“我不会干的！”医生笑起来了：“这就对了，你身上所拥有的已经超过一千万了，怎么还抱怨自己穷呢？”

有时候，我们被欲望和情绪所困扰，总是意识不到生命有如此贵重，当然对养生重视不起来。其实和外在的物质比一比就知道，任何东西都可抛弃，唯独生命是丢不起的，我们切莫上半生用命换钱，而下半生用钱换命，只怕到时还有可能换不回。孙思邈说：“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。”所以才将自己的两部著作均以“千金”二字命名，名《千金要方》和《千金翼方》，就是表示对生命极其重视。



2. 寿夭休论命，修行本在人

人人都知道健康的重要性，但同时又总觉得养生知易行难，知道要养生的人多，真正坚持落实的人少。或调整了一段时间生活习惯，或练习了一段时间保健功法，或平衡了一段时间心理素养，但总不能长久，很快就我行我素，回到以前的生活，把了解到的一些养生知识抛到脑后去了。

孙思邈特别了解人们的心理，在生活中养生为什么反反复复，是因为一般人养生都有五难。这五种难处是世俗的通病，若不去除，很难在养生上有所突破；如果去除了，孙思邈又谓之“反俗”，即反世俗而为之，因为他的养生方法和世俗观点是背道而驰的，这也是回答了为什么人的自然寿命有百岁，但真正活过百岁的人却少之又少，出现一位百岁寿星社会上都那么稀奇。

百岁寿星的人生观和世俗之人有很大不同，我们还是来看一看孙思邈为世人养生提出了哪五难。第一就是“名利不去为一难”。名利之心，人人有之，追名逐利，忘乎所以，这是社会主体价值取向。名利又是最伤身的东西，古往今来，有多少英雄豪杰把生命完全投入到追名逐利中去，这是与长寿无缘的重要原因。有志于养生的人当尽去名利之心，“于名于利，若存若亡”，不系心上，常保持身心恬淡虚静，清净自然。

接着，“喜怒不除为二难”，这也是比较难克服的。七情六欲是人的常性，情之所至，进然而发，或喜不自禁，或怒发冲冠，或悲痛恸哭，或忧思不解。殊不知情绪变化中，气血也紊乱，意识思想频繁活动太消耗能量。有志于养生的人要求节喜怒和控制七情，“忍怒以全阴，抑喜所养阳”，身心不受情绪左右，常处于平衡之中。

第三就是“声色不制为三难”。外界的诱惑太多了，感官被各种东西刺激着，动听的音乐、美妙的画面、炫目的色彩、俊男美女、眼花缭乱的商品等等等等，现代社会更是太多了。感官被刺激着，心绪也为之动



荡不安，诱惑像个漩涡，欲望升起的同时，心却越陷越深，这样无疑不利于养生。养生家所以要求抑情节欲，远帷幕，疏情欢，一反习俗，也是挺难的。

然后是“滋味不绝为四难”。俗语说：“人生在世，吃喝二字。”谁不喜欢美味佳肴，山珍海味，纵口快意，临盘大饱。而养生家却要求节饮食，薄滋味，食清淡，这是在饮食上反俗。

最后一点，“神虑精散为五难”。人活着真是不容易，琐事太多，思虑太重，人我是非，尔虞我诈，处心积虑，远谋深算。世情恶，人情薄，尤其在中国这样的人情社会更是盘算重重，谁知机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。有志于养生的人不会执著于琐事，放开心胸方能活得更好，淡泊宁志，清静无为，保养精神，这是处世之反俗，也是一难。

孙思邈说：“凡欲养生者，须知此五难，去其五难，反其道而行之，转难为易矣。能反俗者，可与论说养生；能反俗者，可以尽其天年。”他又谈了些具体方法，如：“众人大言而我小语，众人多繁而我小记，众人悖暴而我不怒，不以不事累意，不临时俗之仪，淡然无为，神气自满，以此为不死之药，天下莫我知也。”他认为反俗极大的有利于养生，在有损身心健康的事情上不要随大流，因为这世上大多数人都活不到百岁，你既然想长寿，你的思想怎么能没有原则呢？他的养生境界的确比较高，目标直指百岁，这样高的要求确实是高寿的保证，而现在看来，就是因为较难做到，知易行难，世上百岁人才那么少。当然，孙思邈把方法教给大家了，人生的路还是要自己去走，他还说了句：“寿夭休论命，修行本在人。”一句话，健康的钥匙在自己手里，自己的寿命自己是完全能掌握的，就看你如何行动了。

3. 变羸弱之体，至百岁之寿

很多人以为长寿的人必定身体底子好，从小就健康基础打得好，先



天的东西没办法效仿人家。我的一位亲戚刚满五十岁，身体一直都不太好，血压高、肠胃病等毛病不断。她总是向我抱怨从小家境贫寒，她又是家里最小的孩子，父母差点养不活她，先天体质就比别人差，健康已经输在了起跑线上，还能怎么样呢？她又说媒体报道的百岁老人都是家里孩子中排行老大的，先天就好，当然长寿了。还有一些朋友相信寿命和遗传有关，家族有长寿基因，你就可能长寿，父母身体素质都好，出生的孩子基因就好，为日后健康打下了基础。

类似这样的看法源于对健康的极大误解，我不否认先天的作用，但是不能反客为主，成为懈怠养生的理由。试问身体素质不好的人真的与长寿无缘吗？太片面了。如果说先天因素影响寿命的一部分，我可以负责任地说，也就最多占百分之十，而后天的保养，后天自己对延寿的努力是起整个决定性作用的。所以我们可以大胆地说：“我命在我不在天。”否则总是抱怨先天，执著于遗传因素，听天由命，不就陷入“宿命论”了吗？长寿依靠的是长期积累的良好的生活方式，换句话说，如果仗着身体素质好，不懂得自我保健，我行我素，疾病是不会跟你客气的，世界卫生组织也曾经指出过许多人不是死于疾病，而是死于无知。运动员要比一般人都健壮，可这个群体的平均寿命就是低于常人，不能不说和异于常人的后天生活习惯有关。反而不少体质虚弱的人加倍重视养生，活到高寿的大有人在。

一切都在于个人的努力，寿命掌握在自己手中。孙思邈这位大寿星活到一百四十岁就完全得益于后天的保养，要知道他的先天条件比一般人都差，父母遗传给他的只是一个羸弱之体，他小时候体弱多病，求医问药是寻常事。他自己都说：“吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产。”在孙思邈的童年印象中，家里为给自己治病几乎弄得倾家荡产，沉重的医药费用使这个原本就不富裕的家庭更是雪上加霜。他深知疾病的痛苦，为了改变体弱多病的状态，很早就下定决心攻读医学，并且特别注重平时的养生保健，主张预防第一，未病先防，只要听说某人在医药知识或养生保健方面有些经验，他便不远千里前往拜师求教。



从羸弱之体到百岁寿星，孙思邈不是一下子成就的，好的生活习惯需要去坚持，养生就在于平时点滴的积累。他认为，每一个人都应当学习一些医药保健知识，这样才有利于安身立命。我想，现在是信息社会，各方面的生活条件要比唐代好得多，要什么有什么，先天不足的孙思邈尚能在“人生七十古来稀”的唐代社会通过养生活至百岁，生活富足的我们又有什么不可以？首先对自己要信心，然后要重视养生保健，但最关键的还是要行动起来，不管你现在多大年纪，不管你现在身体情况如何，不要去想养生从现在开始迟不迟，而是应该马上行动起来，调整好生活状态，坚持落实养生，生命中没有什么不可能改变。

4. 怎样才是真正地爱护自己

我有个朋友很注重保养身体，每次去她家都看到许多瓶瓶罐罐，美容的、减肥的、营养的、保健的，琳琅满目。她服用各种维生素、蛋白质粉、葡萄籽胶囊、瘦身茶等等，每季度都换着花样。奇怪的是，朋友的身体并非一帆风顺，是没以前胖了，但疲惫和虚弱总是如影随形，卸了妆，气色也不怎么样。朋友还总是说很爱护自己，为了健康美丽，就算多花些钱也无所谓。

对于这样的养生观念，我实在不敢恭维，爱护自己仅仅是为身体买很多保健品吗？身体其实并不需要太多的物质来堆砌，但现代人什么都要求越多越好，不只是保健品，为了这个身体，丰盛的饮食、华丽的衣饰、高档的住宅……人们逐渐迷失在名利里，终日为福禄奔波。无休止的物欲已经令身心疲惫了，它刚要抗议，你就劝身体再忍一忍，马上赚到钱了买好东西给你，于是就忍下去，直到有一天，你觉得物质条件差不多了，准备享受人生了，可身体已经来不及享用了。这真是一个误区，以为拥有的越多，身体才能过上更好的日子，才是爱护自己。

长期以来，我总是认为，养生永远不会是向外寻，身体需要的不是



增加物质，而是减少烦恼，孙思邈之所以能高寿一百四，就是把握住了怎样才是真正的爱护自己。他在《千金翼方》中，将养生的大要总结出十条：“一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。”个人认为，前两条的重要性占到百分之八十，啬神、爱气是养生的首要之法，意为要从各个方面珍惜人身之精气神，恬澹虚无，排除杂念，不妄劳作。一个人的精力是有限的，一定要爱惜，不轻易浪费，比如可以用三分精力能够完成的事就不用七分，更不会用八分和十分，若用之过量就是浪费。孙思邈将人体比喻一盏灯，精气神喻作灯中之油膏，生命活动如同灯火之光辉。如果灯芯用“大炷”，灯油燃烧就快，灯熄也较快，人的寿命即短；若灯芯用“小炷”，则灯油就可慢慢用，灯熄较慢，人的寿命就长。爱惜自己就应当节制身体的“灯油”，恬淡虚静，减缓消耗，拉长自己的生命线。

那么具体又应该如何啬神爱气呢？说到底还是要减少欲望，跳出名利之门。孙思邈指出当代人的通病是“孜孜汲汲，追逐名利，千诈万巧，以求虚誉”，欲望太多，人心浮躁，就会贪得无厌，放纵而为。这样精神不能内守，情绪动而不定，必然扰乱脏腑，耗元伤精，易招致疾病，甚至促人衰老，减短寿命。其实一个人一生若醉心名利，不懂节制，最后把身体弄垮了，要名利还有什么用呢？孙思邈提出要“身居乱世纷争之中，视功名利禄如粪土，为无为之事，乐恬淡之能，得虚无之守。”世界再纷乱，我们只要守住自己的心，堵塞欲望的孔，保持清静，就能尽量减少身体物质和能量的消耗，使机体的结构和功能更加有序，有助于延缓衰老、延长寿命。

孙思邈的一生正是这种养生理念的真实写照，他功名成就，做了一代名医之后，权势名利不请自来。一开始，隋文帝杨坚曾请他去做国子监博士，但他以有病为借口而加以拒绝。唐灭隋后，唐太宗李世民即位，又召孙思邈进京授爵，亦被拒绝。高宗继位后，又邀他做谏议大夫，也未被允。他毕生以救治天下苍生为己任，摆脱了荣华富贵的诱惑，也不受名利患得患失的干扰，始终保持着良好的情绪，过着一种低耗能的生活，终达百岁高寿。

附：孙思邈传奇故事之救治龙王

在孙思邈的故乡有个村庄叫龙井村，另外还有个古迹叫黄龙庙。以龙为名，必然包含着悠久的传说，龙井村和黄龙庙这两处地名的由来正与孙思邈救治龙王的故事有关。



龙是司雨之神，在以农业社会为主的古代，人们无不祈求风调雨顺、庄稼丰收，当然，祈雨的事迹可谓是很多了。唐朝的某个时候，陕西一带连年干旱，老百姓苦不堪言，成群结队地向龙王祈祷，许愿下雨之后祭拜龙王。可是，龙王总是令人失望，就是不下一滴雨。与此同时，村庄里常来一位精神不振的白发老翁，到处打听哪儿有医生。原来，老爷爷头上生了个脑后疽，然而很多医生看了之后都束手无策。

一天夜里，很多人都听见老翁的呻吟声，越来越大，似乎病得很厉害，有人跑过去看见他痛得满地打滚，接着呕吐了很多秽物。就在这时，天空闪电雷鸣，下起了大雨，人们欣喜若狂，忙赶着拿容器接雨水，等待天一亮就去救庄稼。也就这么巧，第二天，孙思邈从京城返回了故乡，一路行来，发觉刚下过雨的空气却没那么清新。他看见乡亲们高兴地忙里忙外，一问便了解了事情的原委，连忙劝告大家，说道：“这是病龙雨，怎么能哺育万物呢？”大家半信半疑，有人说：“好不容易下了场雨，怎么不能用？”孙思邈说：“大家闻闻雨水，看什么味道？”一闻，果然腥臭难闻，人们这才相信了。

听说孙真人回来了，那位白发老翁连忙找上门来看病，并且透露了身份。原来他就是管辖此地降雨的龙王，自从生了病之后，就没能力正常降雨了，昨晚头痛呕吐，才降下不少被污染的雨水。龙王诚恳地对孙思邈说：“如果先生给我治好病，我一定报答。”孙思邈仔细诊断了龙王的病情，决定给他脑袋上的疮动手术。孙思邈小心翼翼地把这个折磨了龙王几年的脑后疽打开一看，里面全是脏东西，腥臭难闻，于是把脏东西清理掉，又上了一些药，再把后脑勺给缝好，解除了龙王的病痛。

过了没几天，龙王就降下清澈的雨水解除了旱情，并且，村子里的一块大石头突然裂开一个口子，变成了一口井，井水清澈甘甜，常年不干，人们称之为“龙井”，这个村子的村名也跟着改成了“龙井村”。