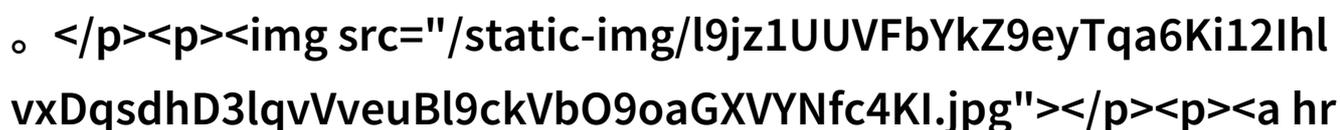


药王孙思邈养生铭

“怒甚偏伤气，思虑太伤神。神疲心易役，气弱病来侵。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣天鼓，寅兴漱玉津。妖邪难侵犯，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和存。寿夭休论命，修行在本人。倘能遵此理，平地可朝真。

”
——妙应孙真人《养生铭》 孙思邈

孙思邈，南北朝至隋唐时期的道教医药学家，今陕西铜川人，著有《千金要方》和《千金翼方》，在我国医学史上占有重要地位，后人多称他为“妙应真人”、“药王”。孙真人不但医术高明、医德高尚，而且养生有道，年至百余岁。在他的《养生铭》一文中认为，人要想健康长寿，必须惜气、安神、重视保养。首先，不能“怒而伤气”和“思虑伤神”，平时应保持平和、乐观的心态，尽量避免过绪的刺激，勿使大悲大喜。另外，生活起居一定要有规律，要注意“饮食均”，保持膳食平衡，特别要防止夜间酒醉，注意少吃辛辣等刺激性的食物。“亥寝鸣天鼓”，即晚上临睡前用两手心掩耳，然后用两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨；“寅兴漱玉津”，是指早上醒来应以舌搅上下腭数十次，待口水津液满口时可咽下。《养生铭》中最后强调，能否健康长寿，主动权其实是掌握在自己手中，绝不是命里注定。所谓“修行在本人”，只要个人保健有方、养生有道，就能长命百岁，“平地朝真”。


[下载本文pdf文件](/pdf/9927-药王孙思邈养生铭.pdf)