

药王孙思邈的养生之道_道教文化 -天然道

唐代大医家孙思邈，他的寿年在人们的考证争论中有101岁、121岁，但在干祖望教授撰著《孙思邈评传》一书中，考证为孙思邈享年141岁，不管哪个年龄是真实的，他都是一个名副其实的高龄长寿者。

孙氏一生忙于医道，活跃于临床，救治活人不计其数。孙氏对于防老延年法，有其独特见解。作为道教中人，他将道教的修心养性的方法有意无意间地引进了医学，总结出： 1、要稳定情绪，节制过度的用脑用力。 其言“如膏用小炷之与大炷，众言而我小语，众人多繁而我小记，众人悖暴而我不怒。不以小事累意，不临世俗之仪。淡然无为，神气自满。以此为不死之药，天下莫我知也”（见《翼方·养性禁忌》）。

2、要注意饮食的清淡和节制。 大医家孙思邈的养生经 其言“乐恬淡之味”，“食不可过饱”（见《要方·养性·序言》）。 3、要注意适量的活动与轻松的体力劳动。 其言“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”（见《要方·养性·道林》）。但又要“力所不胜而强举之，伤也”（见《要方·养性·序言》）。 4、要养成良好的卫生习惯。 其言“第一勤洗浣，以香沾之，身数沐浴，务另洁净”（见《翼方·退居·养性》）。以及居住处要“椽梁长壮，柱高间阔”，“草盖令高二尺，则冬暖夏凉”（见《翼方·退居》）。

 [下载本文pdf文件](/pdf/29613-药王孙思邈的养生之道_道教文化 -天然道观.pdf)