

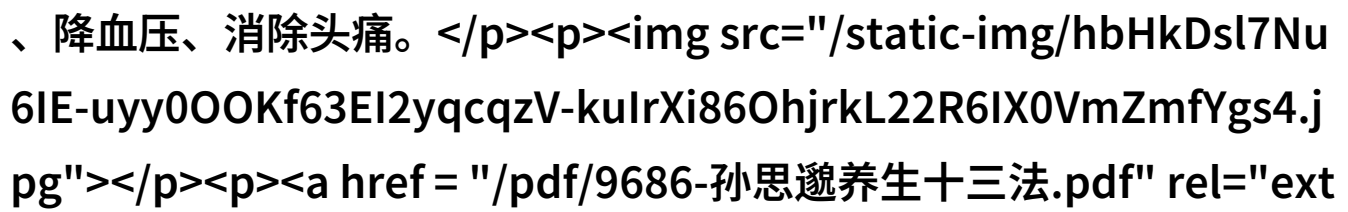
孙思邈养生十三法

<p> 孙思邈，又被称为药王，是中国古代著名的医生，亦是气功养生的实践家。他在西魏时代出生，相传他活到141岁才仙游，可见他的长寿心得实在值得学习。孙思邈少时因病学医，博通经史百家学说，隋唐时曾推拒当官，唐太宗更亲自上山拜会，名噪一时。不过，更为出名的，是他总结了唐代以前的临床经验和医学理论，编成两部医学巨著：《千金要方》和《千金翼方》。

孙思邈养生十三法。

- 1.发常梳 将手掌互搓36下令掌心发热，然後由前额开始扫上去，经後脑扫回颈部。早晚做10次。头部有很多重要的穴位。经常做这动作，可以明目风、防止头痛、耳、白发和脱发。
- 2.目常运 合眼，再用力睁开眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，然後用力睁开眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重覆3次。
- 3.齿常叩 口微微合上，上下排牙齿互叩，无须太用力，但牙齿互叩时须发出声响。轻轻松松慢慢做36下。这动作可以通上下颚经络，帮助保持头脑清醒，加强肠胃吸收、防止蛀牙和牙骨退化。
- 4.漱玉津 玉津即津液、口水。口微微合上，将舌头伸出牙齿外，由上面开始，向左慢慢转动，一共转12圈，将口水吞下去。之後再由上面开始，反方向再做一下。之后再微微合下，这次舌头不在牙齿外边，而在口腔，围绕上下颚转动。左转12圈，吞口水，再反方向做一次。
- 5.耳常鼓 双掌掩耳，将耳朵反摺，双手食指压住中指，以食指用力弹风池穴10下。
- 6.面常洗 搓手36下，暖手后上下扫面，同时向外圈。
- 7.头常摇 双手叉腰，闭目，垂下头，缓缓向右扭动，直至恢复原位为一次，共做6次。反方面重覆。
- 8.腰常摆 身体和双手有韵律地摆动。
- 9.腹常揉 搓36下，两手交叉，围绕肚脐顺时针方向揉。
- 10.摄谷道 即提肛吸气时提肛，即将的肌肉收紧。闭气，维持数秒，直至不能忍受，然後呼气放松。
- 11.膝常扭 双脚并排，膝部紧贴，人微微下蹲，双手按膝，向左右扭动，各做20下。动作可以强化膝头关节。
- 12.步常散 挺直胸膛，轻松地散步。最好心无杂念，尽情欣赏沿途景色。
- 13.脚常搓 两手大拇指轮流擦脚心涌泉穴，共做100下。常做这动作，可以治失眠

、降血压、消除头痛。



[下载本文pdf文件](/pdf/9686-孙思邈养生十三法.pdf)