

## 衛生歌

唐朝 藥王孫思邈

天地之間人爲貴，頭像天兮足像地；父母遺體宜保之，箕裘五福壽爲最。  
衛生切要知三戒，大怒大欲與大醉；三者若還有一焉，須防損失真元氣。  
欲求長生先戒性，火不出兮神自定；木還去火不成灰，人能戒性還延命。  
貪欲無窮亡卻精，用心不已失元神；勞形散盡中和氣，更杖何能保此身？  
心若太費費則竭，形若太勞勞則怯；神若太傷傷則虛，氣若太損損則絕。  
世人欲識衛生道，喜樂有常嗔怒少；心誠意正思慮除，順理修身去煩惱。  
春噓明目夏呵心，秋嚙冬吹肺腎寧；四季常呼脾化食，三焦嘻卻熱難停。  
發宜多梳氣宜練，齒宜數叩津宜嚙；子欲不死修昆崙，雙手揩摩常在面。  
春月少酸宜食肝，冬月宜苦不宜鹹；夏日增辛聊減苦，秋辛可省但教酸。  
季月少鹹甘略戒，自然五臟保平安；若能全減身康健，滋味偏少無病難。  
春寒莫放棉衣薄，夏月多汗須換著；秋冬衣冷漸加添，莫待病生繞服藥。  
惟有夏月難調理，伏陰在內忌冰水；瓜桃生冷宜少食，免至秋來成瘡痢。  
心旺腎衰宜切記，君子之人能節制；常令充實勿空虛，日食須當去油膩。  
太飽傷神饑傷胃，太渴傷血多傷氣；飲食喝飲莫太急，免致膨脹損心肺。  
醉後強飲飽強食，未有引身不生疾；人資飲食以養生，去其甚者將安適。  
食後徐行百步多，手搓臍腹食消磨；夜半靈根灌清水，丹田濁氣切須呵。  
飲酒可以陶情性，太飲過多防有病；肺爲華蓋倘受傷，咳嗽勞神能損命。  
慎勿將鹽去點茶，公明引賊入其家；下焦虛冷令人瘦，傷腎傷脾防病加。  
坐臥防風來腦後，腦內入風人不壽；更兼醉飲臥風中，風寒著體成實咎。  
雁有序兮犬有義，黑鯉朝北知臣禮；人無禮義反食之，天地神明終不喜。  
養體須多節五辛，五辛不節反傷身；莫教引動虛陽發，精竭容枯疾病侵。  
不問在家並在外，若遇迅雷風雨大，急須端肅畏天威，靜室收心宜謹戒。  
恩愛牽纏不自由，利名縈絆幾時休；放寬些子自家福，免致中年早白頭。  
頂天立地非容易，飲食暖衣寧不愧；思量無以報洪恩，晨夕焚香頻懺悔。  
身安壽永事如何，胸次平夷積善多；惜命惜身兼惜氣，請君熟玩衛生歌。

注解與說明：

孫思邈的衛生歌，在中國養生史上極爲有名。作者運用傳統的中醫學理論，全面系統地闡述了人們日常生活中的保健養生原則和方法，具有很強的科學性和實用性。全文深入淺出、言簡意賅地講述了養生目的、養生之道及養德的有關內容，是一篇很有價值的養生作品。

孫思邈，是後代中醫尊稱的“藥王”，活了 102 歲（有的考證活了 141 歲）（西元 581 年～682 年）。當時的人們把他當做“神仙”，尊稱他爲“藥王”。

孫思邈從小多病，「湯藥之資，罄盡家產」。周圍的百姓都很貧苦，很多人因為沒錢治病而死去，因此他 18 歲時立志學醫，終身勤奮不輟。他認為「人命至重，有貴千金。一方濟之，德逾於此」。十八歲之後就「志於學醫」，最後終有所成。

孫思邈著有《備急千金要方》，簡稱《千金要方》，共三十卷，二百三十二門，已接近現代臨床醫學的分類方法。

他重視前人的寶貴經驗，但尊古而不泥古。他將《傷寒論》的內容較完整地收集在《千金翼方》之中。他還是食療治法的積極倡導者。他反對魏晉時期盛行的服石求長生的風氣，倡導積極養生，強身長壽。

孫思邈將道教內修理論和醫學、衛生學相結合，把養生學也作為醫療內容。認為人若善攝生，當可免於病。只要「良醫導之以藥石，救之以針劑」，「體形有可愈之疾，天地有可消之災」。孫思邈還對煉丹、服食以求長生成仙的道教方術作了探索。