

孫思邈養生十三法 Health Exercise

孫思邈，又被稱為藥王孫天醫，是中國古代著名的醫生，亦是氣功養生的實踐家。他在西魏時代出生，相傳他活到 141 歲才仙遊，可見他的長壽心得實在值得學習。

孫思邈少時因病學醫，博通經史百家學說，隋唐時曾推拒當官，唐太宗更親自上山拜會，名噪一時。不過，更為出名的，是他總結了唐代以前的臨床經驗和醫學理論，編成兩部醫學巨著：《千金要方》和《千金翼方》。

不說你或不知，原來孫思邈是中國四大發明：火藥的發明家。在《丹經內伏硫黃》一書中，記述他用硝石、硫黃和木炭混在一起，製成火藥。

孫思邈養生十三法，又名耳聰明法。

1. 髮常梳

將手掌互搓 36 下令掌心發熱，然後由前額開始掃上去，經後腦掃回頸部。早晚做 10 次。頭部有很多重要的穴位。經常做這動作，可以明目祛風、防止頭痛、耳鳴、白髮和脫髮。

2. 目常運

- a. 合眼，然後用力睜開眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，然後用力睜開眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重覆 3 次。
- b. 搓手 36 下，將發熱的掌心敷上眼部。

這動作可以強化眼睛，糾正近視和懶視。

3. 齒常叩

口微微合上，上下排牙齒互叩，無需太用力，但牙齒互叩時須發出聲響。輕輕鬆鬆慢慢做 36 下。這動作可以通上下顎經絡，幫助保持頭腦清醒，加強腸胃吸收、防止蛀牙和牙齦骨退化。

4. 漱玉津。玉津即津液、口水

- a. 口微微合上，將舌頭伸出牙齒外，由上面開始，向左慢慢轉動，一共轉 12 圈，然

後將口水吞下去。之後再由上面開始，反方向再做一下。

- b. 口微微合下，這次舌頭不在牙齒外邊，而在口腔裏，圍繞上下顎轉動。左轉 12 圈後吞口水，然後再反方向做一次。吞口水時，盡量想象將口水帶到下丹田。

從現代科學角度分析，口水含有大量酵素，能調和荷爾蒙分泌，因此經常做這動作，可以強健腸胃，延年益壽。

5. 耳常鼓

- a. 手掌掩雙耳，用力向內壓，然後放手，應該有卜一聲。重覆做 10 下。
- b. 雙掌掩耳，將耳朵反摺，雙手食指壓住中指，以食指用力彈後腦風池穴 10 下，卜卜有聲。

這動作每天臨睡前後做，可以增強記憶和聽覺。

6. 面常洗

- a. 搓手 36 下，暖手後以後上下掃面。
- b. 暖手後雙手同時向外圈。

這動作經常做，可以令臉色紅潤有光澤，同時不會有皺紋。

7. 頭常搖

雙手叉腰，閉目，垂下頭，緩緩向右扭動，直至恢復原位為一次，共做 6 次。反方面重覆。這動作經常做可以令頭腦靈活，防止頸椎增生。不過，注意要慢慢做，否則會頭暈。

8. 腰常擺

身體和雙手有韻律地擺動。當身體扭向左時，右手在前，左手在後，在前的右手輕輕拍打小腹，在後的左手輕輕拍打「命門」穴位。反方向重覆。最少做 50 下，做夠 100 下更好。這動作可以強化腸胃、固腎氣、防止消化不良，胃痛、腰痛。

9. 腹常揉

搓手 36 下，手暖後兩手交叉，圍繞肚臍順時針方向揉。當自己的身體是一個時鐘。揉

的範圍由小到大，做 36 下。這動作可以幫助消化、吸收、消除腹部鼓脹。

10.攝穀道，即提肛

吸氣時提肛，即將肛門的肌肉收緊。閉氣，維持數秒，直至不能忍受，然後呼氣放鬆。這動作無論何時都可以練習。最好是每天早晚各做 20 至 30 下。相傳這動作是十全老人乾隆最得意的養生功法。

11.膝常扭

雙腳並排，膝部緊貼，人微微下蹲，雙手按膝，向左右扭動，各做 20 下。這動作可以強化膝頭關節，所謂「人老腿先老、腎虧膝先軟」。要延年益壽，要由雙腳做起。

12.常散步

挺直胸膛，輕鬆地散步。最好心無雜念，盡情欣賞沿途景色。民間有個說法，「飯後走一走，活到九十九」。雖然有點誇張，不過，散步確實是有益的運動。

13.腳常搓

- a. 右手擦左腳，左手擦右腳。由腳跟向上至腳趾，再向下擦回腳跟為一下。共做 36 下。
- b. 兩手大拇指輪流擦腳心湧泉穴，共做 100 下。

常做這動作，可以治失眠、降血壓、消除頭痛。腳底集中了全身器官的反射區。經常搓腳可以強化各器官，對身體有益。