

扶壽精方一

扶
壽
精
方

明 · 吳曼
上章賢輯

江苏工业学院图书馆
藏书

中医古籍出版社

据中国中医研究院图书馆
藏明万历十五年丁亥
刊本影印原书版框高二
零二毫米宽一三三毫米

出版说明

中医古籍，卷帙浩繁，有待于系统整理研究。其中尚有不少孤本、秘本、尤须及早印布，以广流传。随着医疗保健事业的发展，中医学日益受到国际学术界密切注视，广大读者对于中医古籍的整理出版呼声日高，期望甚切。为了进一步发掘中医药伟大宝库，满足不断增长的中医临床、教学和科研工作的需要，我社将陆续辑印以《中医珍本丛书》为题的系列医书，主要收入近代未行于世的有价值的中医孤、善本古籍，包括中医理论和临证各科，以及本草、方剂、医史、医案、医话等方面论著。为便于广大医务工作者及研究人员参考原著，本丛书将一律保存原貌，影印出版，酌加前言或内容提要，以期达到承先启后、古为今用的目的。

中医古籍出版社

前言

《扶寿精方》，明·吴旻汇辑，王来贤续编，成书于一五八七年。全书精选历代名方三百五十余首，包括具有延年益寿、养生防病作用的丸散膏丹和药膳食疗。其中莲子粥、八仙糕、鲫鱼汤、长寿丸等是尽人皆知的传统食疗配方，而七珍至宝丹、柏子养心丸、人参大补汤、五加皮酒等则是临证补益的常用方剂。至于书中收集的经验秘方，调摄护养、固齿美容诸法，亦是值得认真研究的。

养生之要，在于防病于未然，「假若病后能服药，不若病前能自防」，所以作者主张调饮食、寡情欲以保养天和。「和五味……脾胃冲和，长有天命，此可免东垣法枳术丸也；避风寒以保皮肤六腑，此可免发表冲和汤，麻黄汤不必服也；节劳役以保其筋骨五脏，则补中益气汤、参芪之剂不必服也；戒色欲以养精，正思虑以养神，则滋阴降火汤、滋精益血之剂又何用哉；薄滋味以养血，寡言语以养气，则四物汤、四君子汤、十全大补汤又何用哉」。这里揭示

了治疗和养生的内在联系，体现了作者预防为主的思想。

该书分为三卷，上卷重点介绍了食疗和补益诸品；中、下两卷则按妇人、小儿、耳目、鼻、牙齿以及头痛、腹痛、肿胀、泄泻、腰痛、肋痛、伤寒、疟疾、折伤、疮疡、脱肛等条目厘为二十八门，每门均列若干防、养、治结合的方剂，每方功能、主治、组成、用法赅备，检索方便，颇切实用。

原书初刻于明万历十五年（一五八七），明天启二年（一六二二）陶氏又重新刊印，一九三六年被收入《珍本医书集成》。现据中国中医研究院图书馆藏明万历十五年刻本影印线装出版，以飨读者。

中医古籍出版社

一九八六年七月

續扶壽精方序

稽古羲軒素難諸書醫之道術森乎
備矣蓋其人皆有神聖之德洞視五
內燭照百物故能立成法以濟天下
是宜抵固則生長根深則視久世躋
仁壽無已時也第其所謂壽者類皆
察標本培元氣令不耗散而獨完其

抄書精方
神豈必翹然見奇哉頃者我

兵憲王公奉

璽書備兵天津天津故大都會也

王公念根本重地為之規調兵食築
城堡劑賦役蓋卵翼而衽席之以此
遠邇蕃息易跡俟化雖儼然尸祝而
畏於神明民以春雨而吏以霜雪矣

日出方書眎燕曰茲續扶壽精方
也將授剗刷布境內庶幾不脛而走
四裔其功較宏夫方者從於道而服
於理者也即工師運斲輪盧扁操藥
石不能易之顧人之所病病疾多不
亟亟而服從道理使如聖人預知微
能使良醫得蚤從事則何疾不可已

何民不可保哉

王公綏輯三輔百姓所安之所惠
苦則立罷之不啻治未病以成功而
又精博方書急人危厄甚於已私視
民命若斯之重也譬之雨風霜霰慶
賞刑威其於長人利物道固並用不
博耳曩

王公嘗持憲兩粵所以

甚厚父老至今紀之夫在南則南重
在北則北重陰陽水火之齊靡匪中
窾豈倉扁所謂參其人動靜與息相
因應稱聖儒者等耶不佞燾粵人今
且幸備屬末沬

公上池之賜不淺因得具論如此

茲書則折衷諸家標的素難培真三
固根抵深於養生之指者可傳

萬曆丁亥穉八月吉旦長蘆都轉運
鹽使司運使李燾頓首拜撰

新刊續補扶壽精方

卷之上

養真篇

男女篇

飲食篇

事親篇

仙术湯

杏霜湯

茴香湯

破氣湯

白梅湯

木瓜湯

橘皮醒醒湯

五味子湯

白术麥門冬湯

牛髓膏

木瓜煎

香圓煎

治老年腿軟方

治老年百節痛方

猪腎粥

鹿腎羹

羊骨粥

羊肉羹

酸棗粥

牛肉脯

蓮子粥

鯽魚羹

小麥粥

驢肉湯

麻仁粥

八仙早朝糕

搜風順氣丸

八仙長壽丸

菊花酒

紫蘇子酒

却病延壽湯

三子養親湯

諸虛門

太極丸

加味四製黃柏丸

加味坎離丸

滋陰清化丸

班龍丸

班龍二至丸

菊花丸

二至丸

七珍至寶丹

延壽丹

胡麻延壽丹

大造丸

還元丹

草還丹

返本還元丹

無價寶丸

加味補陰丸

紫霞丹

秘方千金種子方

烏雞丸

四聖不老丹

女真丹

栢子養心丸

辰砂既濟丸

水陸二仙丹

少陽丹

加味寧志丸

壯膽鎮驚丸

安神復睡湯

參歸腰子

加減補心湯

治盜汗

涼膈散

秘傳二仙糕

永真膏

壯陽丹

日用仙酥丹

蒸臍方

金髓煎

青娥丸

天王補心丹

緡紳備用要方

藥酒門

延齡聚寶丹

一醉不老丹

保命延壽丹

史國公藥酒