

養生類要

一



明 · 吴正伦 撰

養生類要

中医古籍出版社



王 者 悦

主 编

胡永盛王耀庭

审 定

尚 湖 医 理

端木蕻良

傅景华徐岩春

编 辑

端木蕻良

题 签

中医古籍出版社



春湖医珍 八种

- | | |
|------------|----|
| 一、集验良方 | 六册 |
| 二、医林一致 | 五册 |
| 三、金匱要略广注 | 三册 |
| 四、医易经传会通 | 二册 |
| 五、古今医学捷要六书 | 六册 |
| 六、妇科冰鉴 | 四册 |
| 七、马氏庭训 | 六册 |
| 八、养生类要 | 二册 |

据长春中医学院
图书馆藏明钞本
原书影印



内容提要

《养生类要》，明吴正伦撰。正伦，字子叙，自号春岩子，明歙县（今安徽省东南部）人，精医，著有《脉证治方》、《虚车录》、《活人心鉴》等。

本书撰于明嘉靖间，吴氏本《内经》有关养生学之旨，综后世医家经验与理论，分类阐述其要。全书共两卷，上卷详述养生之道与延年益寿之法。其中导引诀、卫生歌、六字诀等颇便记诵和应用。关于养生之药秋石、红铅及制玄明粉等的记载，不但阐发了炼丹之术，而且论及医理至详。所述临床适应症及服用方法其效用能「起死回生」，令人信服。又强调红铅方系「上古流传之秘术」，与秋石合用「寿命延长立可必矣」，言简意赅。附方五十，方下分量轻重，皆有法度，务取效验，有言「服之神效」，有记「此方……未经试」，有告「乃吴澹斋先生口传」者。可见作者严谨的治学风，堪为医林求实之楷模。

《养生叙略滋补方论》、《饮食论》等篇，着重叙述「饮食所以养生」与「饮食失调亦能害生」之理，兼述害生之因与临床见症，提出食物宜忌等海陆百品达一百一十五种；《解饮食诸毒》十六类；《诸病所忌所宜》二十四种（法）；《服药所忌》二十类；在《男女论》中倡导「男女媾精」、「禁其太过」，告戒「长生之要其在房中，上士知之可以延年祛病，其次不以自伐，下愚纵欲损寿」。接着提出房事按年令之节度律和九种禁忌症（者），这些无疑是科学的，因此是一部学习、研究养生学和临床医学不可多得的、实用价值较高之珍本。下卷亡佚，仅存目录。

本书有明嘉靖刊本，但传世极少。今据海内珍贵钞本影印，以裨杏林。

安端曾（南瑞）人，曾國，著《養生要》范國梁识

《養生要》，明吳玉全撰。五卷。字千一。一九八六年六月

内 容 要 要

養生類要序

省進士兩江方元煥撰

春巖子歎醫者流往粵邑長南溪子寓
書稱春巖子才今歷四方以瘡風候脫
過女第叩之予乃覲春巖子與語遂大
愜至累昕夕不去也當津苦臥久羣醫
不功春巖子一視而名熱瘡再劑而瘳
春巖子名奕奕以是隄起顧其心又長



者由是東人病必致春巖子不至輒慰
卽至聽其診治不而忻感之其所至卽
至賤不卻也故東人不可一日去春
巖子客四移曆計歸東人振恐因請著
書春巖子著書一卷曰養生類要予讀
之沾沾喜又慨焉嗟乎俞跗亡而鑿無
練易佗書燬而學失湔剗故曰人之所
病病疾多鑿之所病病道少竊意道少



非直病六不治殆方書或斯瘕結無從
導歟故東人請而漫無蒐錄何以為春
巖子或言醫案聚蜎春巖子復矣予曰
不然蓋五味錯而食不可勝用諸法錯
而醫不可勝用詳保攝者略方脉深攻
擊者忽機宜往往則爾用之多桔春巖
子首引導食息次時令安懷以謹未病
以抹已病采繹禁方萃術百氏兼列不



逸隨索而足匪曰賢於先民抑亦裨所
未悉歟太史公曰聖人知微使良鑒蚤
從事病可已身可活也春巖子為近之
春巖子名正倫與南溪子並吳姓南溪
子博極羣學多仁政春巖子持策質之
必且寢寢弘其詣蹤述俞華不難云
嘉靖閏逢困敦之歲陬月良日



三丰張真人進紅鉛方并序

夫金丹延命上古流傳之秘術也其妙不外乎陰
陽真一交姤而成苟非心志之專遇明師授受之
真焉能奪造化之機而延壽命於無疆也噫今之
學長生者莫不以草木金石修合自稱玄妙以爲
真丹蓋異類雜物與人身自不相契豈有假補真
而能成功者也殊不知人稟天地真一之氣陰陽
純粹之精能順時養育以真一補氣則真氣和合
而壽命自延矣丹經云竹破還將竹補哺雞當以
卵爲又云陽衰陰補樹衰土培又云抽將坎位中



心竇点化離宮腹內阴皆此以真補真之喻也歲
辛丑寓岱嶽得遇真人道及內丹真訣又示三丰
張真人進紅鉛內丹一冊而翫味之則昔日之疑
一旦豁然而貫通矣噫紅鉛真阳也秋石真阴也
以阴阳真一之氣滋補元氣斯嬰兒之見老母情
性和合真一合而元氣凝壽命延長立可必矣予
嘉其妙遂專意修合服有灵驗而身体康強有病
悉去乃知紅鉛妙術真奪造化之機豈他金石草
木可彷彿其万一耳嗚呼吾何幸恭遇明師之真
傳也故書此以俟後之同志者有所徵信云望道



散人識

內丹

紅鉛

一兩干錢

秋石

一錢

人乳

一兩干錢

右紅鉛秋石乳汁各製爲末乳汁和爲丸如黍米
大每服一丸沉香乳香湯送下如奄醉只服乳汁
俟甦醒照前服之服尽三錢再服後藥

取紅鉛法

用無病室女月經首行者爲最次二三

者爲中四五爲下取法以黑鉛打一具如道冠樣
候月信動時即以此具置閉戶上以軟絹兜住如
有即取之約一二鍾許沉底紅如硃砂者此爲母
氣真元也其面上有黃色浮起此爲發水即用棉

紙輕：拖滲去只將沉底盪干聽用

製紅鉛法

先將磁盆一丁煮一伏時乘熱取出即

投紅鉛於內自干製乳亦然先將紅鉛半斤用黑

鉛作盒盛養人乳二斤牛乳二斤酥油一斤製法

照前秋石半斤右五味將細布包定再用綿裹

之以糯米三斗淘淨浸透入瓶撥開窩以藥放窩

中蒸之以米熟爲度候冷取出藥和爲丸如干再

添大乳和之丸爲三百六十九其飯就用白酒麵

造成酒候酒熟用四料瓶十二箇盛之扎緊煮熟

聽用以應十二月數每日清晨用藥一丸就以此

送酒送下以應周天數也此藥符天機造化其妙難以盡述慎勿妄傳秘之

蟠桃酒治証大畧同前用美味與十五六歲室女食

養春三月秋八月採園中桑葉晒干再用甘草漏

芦白茄花各等分爲末用初生男乳汁調三錢與

女子服之後用甘草桂皮乳香各少許煮雄猪前

蹄十分爛去骨與女子食之一二日乳極盛後再

用甘遂爲末每用少許塗乳頭上引乳出洗去甘

遂聽用或取下用乳香少許爲丸如黍米大每用

三五十九空心溫酒送下欲散用川山甲紫稍花



各一錢爲末酒調下即散此返經爲乳法也

又蟠桃酒 治症同前

兔糞 四兩

大力子 一兩

磁石 飛一兩

黑鉛 一兩

辰砂 天葵草代 五錢

甘草 五錢

右爲末煉蜜爲丸每丸重一錢每服一丸酒化與
十五六歲無病女子服之濃酒任醉柔乳房吮之
即蟠桃酒也

仙方紫霞杯

一名芙蓉

治虛損五勞七傷能回陽祛陰

大有効驗功難尽述

用船上硫黃不拘多少益母草燒灰淋汁煮干化