

遵生八笺



中华养生经典

钱超尘 主编

【明】高濂 著

倪青 陈惠 评注

中华书局

中华养生经典

遵生八笺

钱超尘 主编

【明】高濂 著

倪青 陈惠 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

遵生八笺 / (明)高濂著;倪青,陈惠评注. —北京:中华书局,2013.1

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 09036 - 9

I .遵… II .①高… ②倪… ③陈… III .养生(中医)—中国—明代 IV .R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 270024 号

书 名 遵生八笺

著 者 [明]高 濂

评 注 者 倪 青 陈 惠

丛 书 名 中华养生经典

主 编 钱超尘

责任编辑 张彩梅

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail:zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

2013 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 /710×1000 毫米 1/16

印张 17 插页 2 字数 150 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 09036 - 9

定 价 33.00 元

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中也说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前言

中国传统的养生文化博大精深，明代高濂所著的《遵生八笺》集中反映了中国人的养生智慧。《遵生八笺》按内容分为八类，每类一笺，故名八笺。即：清修妙论笺、四时调摄笺、起居安乐笺、延年却病笺、饮馔服食笺、燕闲清赏笺、灵秘丹药笺、尘外遐举笺八笺。从身心修养、起居饮食、吐纳导引、灵方妙药到琴棋书画、花草鱼鸟，无所不及，是一部内容广博又切合实用的养生专著，也是我国古代养生学的主要文献之一。该书自问世以来，一直备受推崇。据说，康熙皇帝与慈禧太后从中年开始就随身携带着《遵生八笺》。德贞(J·Dudgeon)曾于1895年将此书译成英文，在国外广为流传。

一、作者及成书年代

《遵生八笺》作者高濂，字深甫，号瑞南道人，钱塘（今浙江杭州）人。生卒年不详，一般认为他生活在明嘉靖、隆庆至万历年间（1527年至1596年左右）。据文献记载，高氏对琴棋书画、诗词歌赋、文物鉴赏、茶酒烹调无



一不通，并与当时的艺术家交游频繁。他精通音律，“能度曲，每开樽宴客，按拍高歌以为娱乐”，“又尝聚邻人为说宋江故事”。曾编剧本《节孝记》和《玉簪记》，著有《雅尚斋诗集》、《芳芷楼词》，并有《牡丹花谱》、《兰谱》等传世。

高濂幼时羸弱多病，后来又患眼疾，于是四处寻访隐士名医，多方搜集奇方妙药，最终“羸疾顿壮，蒙疾顿明”。此后他花费一生心血，博览群书，遍游四方，综编“云笈”和“秘典禁方”，结合自己养生实践编著了《遵生八笺》一书。高濂一生，在养生学方面有自己独到见解。据传他给人治病“应手奏效”，又服“延龄聚宝酒”，“年三十九岁服起，于六十四岁，须发如漆，齿落更生，精神百倍，耳目聪明，比前大不同矣”。甚得养生之益。

《遵生八笺》，初刻本名《雅尚斋遵生八笺》，刊于明万历十九年（1591）。现存版本有十余种，其中以雅尚斋原刻本、明崇祯间刊本、清嘉庆十五年（1810）弦雪居重订本、《四库全书》本较为重要。

二、本书主要内容

《遵生八笺》内容丰富，受“中华养生经典”丛书篇幅所限，本书只选择了与我们日常养生紧密相关的《四时调摄笺》和《延年却病笺》两笺。下面对这两笺内容分别简要介绍。

（一）《四时调摄笺》

中国传统养生学认为，人的生存与周围的环境，与天地四时密切相关。

《黄帝内经》认为人“以天地之气生，四时之法成”，人要健康长寿就要“法于阴阳”，顺应四时的自然变化。这就是高濂所说的“君子当审时气，节宣调摄，以卫其生”。中医养生在于未雨绸缪，“不治已病治未病”，《四时调摄笺》从春、夏、秋、冬四时的不同变化，从起居、作息、情志的调养等方面详细阐述了不同季节的养生之道。

春季是一个万物生发的季节，人身阳气也顺应自然，向上向外宣发，所以春季养生也要顺应这种宣发特性。春季五行属木，而人体五脏之中的肝也属木，故春气与肝相通。若肝气生发太过则会损伤肝脏，所以春季尤要注意保养肝脏。起居上要顺应春季万物欣欣向荣的季节特点，“夜卧早起”，顺应自然规律。风为春季之主气，最易侵袭人体，又春季阳气宣发，人体阳气易外泄，使卫外不固，容易感受风邪等外来邪气。故春季用药应以益气健脾，卫外祛风为主，以增强人体抵抗力而防御外邪侵扰。

夏季是一个阳气旺盛，气机蓬勃，万物生长茂盛的季节，此时人体亦阳气外发，气血旺盛，夏季养生亦须顺应夏季这种气候特点。“夏三月，属火”，而人体五脏之中的心亦属火，故夏气与心相通。若心火过旺，则易伤心，耗伤心气，灼伤心阴，所以夏季尤要注意养心。起居上要顺应夏季万物生长旺盛的气候特点，早睡早起，顺应自然规律。夏季人们喜食生冷之品，容易损伤脾胃，脾失健运，湿气内停，湿阻气机，不通则痛，容易导致脘腹疼痛等不适；同时，湿性趋下，容易导致泄泻等病证。夏季用药应以健脾祛湿为主，以保养脾胃。

秋季“阴气始下，故万物收”，人身阳气也顺应自然而逐渐内敛，所以秋



季养生也要顺应秋季的这种收敛特性。秋季五行属金，而人体五脏之中的肺也属金，故秋气与肺相通。金气收敛，人体肺气亦逐渐收敛，若肺气收敛太过或不及均可损伤肺脏，所以秋季尤要注意保养肺脏。起居上要顺应秋季万物收敛的季节特点，“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑”。秋季万物收敛，人体阳气内收，阴气始生，所以常常出现脏腑虚寒的病证。故秋季用药应以温药为主，以祛脏腑之寒。同时由于秋季气候干燥，可稍服凉润之品以润秋燥。

冬季是一个万物潜藏的季节，人身阳气也顺应自然而内藏，所以冬季养生也要顺应冬季的这种内藏特性。冬季五行属水，而人体五脏之中的肾也属水，故冬气与肾相通。肾主收藏，人体阳气内藏，又冬季气候寒冷，所以容易损伤人体阳气，尤其是肾阳，所以冬季尤要注意保养肾脏。起居上要顺应冬季万物潜藏的季节特点，“早卧晚起”，并且冬季尤要注意保暖防寒。情志上要保持精神安静，以顺应冬天阳气内藏的特性。因冬季气候寒冷，人们多服温补燥热之品以祛寒，容易损伤阴津，而致大便干燥，所以冬季可服通便之药。

（二）《延年却病笺》

《延年却病笺》为《遵生八笺》精粹部分，有气功导引、饮食心理调护、八段锦等内容，其中气功导引为其主要内容。中医认为人的生命是由可见可感知的实在人体，即形，和可悟而不可见、不可闻的精神意识，即神，相互依存，共同作用的结果。如果形神相离，神气皆去，形骸独居，就是生命的终结。因此，养生者在重视精神修养的同时，还必须重视形体的保养，

使形神相亲，表里俱济。从养生者看来，养形就是养生。而养形则须从固精护气，祛除疾病两方面着手，以保持形体内精气旺盛，避免对形体健康的损害。《延年却病笺》正是从这两个方面辑录服气、吐纳、导引诸法，掇取天地英华，以补助体内精气。通过运动形体，宣畅经络，流通气血，达到祛病强身的目的。

在《延年却病笺》中，郑重提出练习功法的注意事项，从环境的“高燥净空”，到练习时要注意动静结合、神志安定，再到“转气诀”、“调气诀”、“咽气诀”、“行气诀”、“炼气诀”、“委气诀”、“闭气诀”、“布气诀”等的具体练习方法，不仅从医理上做了阐述，也有很强的操作性。

饮食养生是养生中的一个重要门类，高濂指出饮食养生要遵循的原则大概有以下几点：首先，要和“五味”，即饮食不可偏嗜，要均衡合理；其次，饮食要有节制，不可过饱，亦不可忍饥挨饿；第三，要注意饮食卫生，防止病从口入；第四，饮食要因人、因时、因地制宜，根据不同情况合理搭配饮食；第五，不可过分追究奇珍异味之品，当以日常所常食之物为主。正如《素问·脏气法时》所言：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

生命在于运动，书中具体介绍八段锦、六字诀等的具体练习法和要点，还强调了四季疾病的练习之功法。具体介绍了养肾、养心、养胆、养肺等的具体练习方法及功效。在《心书九章》中强调练功修道要以实际行动去悟正道，在日常生活中去践行道。



三、本书处理方法

近年来，随着国家对中医古籍整理政策的支持，一批传统的中医古籍被整理出版，在此形势下，《遵生八笺》的研究也逐步深入。巴蜀书社在1985年出版了《延年却病笺》单行标点本，重庆大学出版社1994年出版了编译图释本的《遵生八笺》，1994年人民卫生出版社出版了赵立勋等人校注的《遵生八笺校注》，这个版本流传比较广。山东美术出版社2008年出版了白话今译的《图解遵生八笺》。

本书以《雅尚斋遵生八笺》为底本，参考了人民卫生出版社的《遵生八笺校注》的校勘成果。书中人名、地名、书名、药材名以及一些用典参考了《辞源》、《辞海》、《汉语大字典》、《中国人名大辞典》、《中国博物别名大辞典》、《中医年鉴》、《中医辞海》、《中药辞海》、《中国针灸辞典》、《中国医学大辞典》等工具书。注释力求科学与准确，译文尽量直译，不能直译的采用意译，点评主要从现代中医学的角度对原文进行阐述，不强求篇幅的长短。

由于知识水平所限，书稿中难免会存在错误和疏漏，欢迎方家不吝赐教。

倪青

2012年11月