

寿世青编



中华养生经典

钱超尘 主编

【清】尤乘 撰

马新平 姜燕 评注



中华书局

中华养生经典

寿世青编

钱超尘 主编

【清】尤乘 撰

马新平 姜燕 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

寿世青编 / (清)尤乘撰;马新平,姜燕评注. —北京:
中华书局,2013.1

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 09034 - 5

I. 寿… II. ①尤… ②马… ③姜… III. 养生(中医)—
中国—清代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 273277 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 寿世青编 |
| 撰 者 | 〔清〕尤 乘 |
| 评 注 者 | 马新平 姜 燕 |
| 丛 书 名 | 中华养生经典 |
| 主 编 | 钱超尘 |
| 责任编辑 | 王守青 |
| 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 19 插页 2 字数 170 千字 |
| 印 数 | 1-8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 09034 - 5 |
| 定 价 | 39.00 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物疗专著《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物疗专著《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

《寿世青编》为清代医家尤乘所编撰。尤乘生卒年代不详，大约生活在十七世纪前期。字生洲，号无求子，江苏吴县（今江苏苏州）人。早年学习儒学，后改学医学，跟随名医李中梓（1588—1655）学习，得其真传。后遍访名医，学问大增，又到京城学习针灸，并任太医院御前待值，三年后辞官回归乡里，在虎丘悬壶行医，施济针药，求治者甚众。

由于尤乘学医刻苦，肯于钻研，重视防与治，不仅善于治病，也善于养生。著有《寿世青编》上、下两卷。除此之外，尤乘另有《脏腑性鉴》、《喉科秘书》、《食治秘方》等著作，并对老师李中梓的《诊家正眼》、《本草通玄》、《病机沙篆》进行增补，成《士材三书》，又增补《经络全书》。补辑《脏腑性鉴》，与《药品辨义》合而为《博物知本》。还修订明代贾所学的《药吕辨义》，为传播士材学派作出了贡献。

尤乘的养生学思想主要体现在《寿世青编》一书中。其主要内容包括三个方面，即：未病之前要防病，这是他养生思想的核心。从“勿药须知”到“修养余言”35篇养生专论，博采《内经》、老子、庄子、孙思邈等各家的养生论述，结合儒、释、道三家有关调心、调身、调息的养生经验，自饮食起居、四时调摄至劳逸情志、气功、按摩等，均详尽阐发未病保养的大法；其



次，如果病已成，需要用药，也是先食疗，再议药，从“服药须知”到“药品制度法”18篇用药专论，提出种种用药必须注意的问题；最后，作者具体给出病后调理服食法，列出食疗秘方117首，按风、寒、暑、湿、燥、火、调理脾胃、气、血、痰以及阴虚、阳虚、诸虚等13门分类论述，非常实用。三个方面，主次分明，又相辅相成。

在尤氏看来，清心寡欲、修养性情是“却病良方、延年好法”。养生的核心是养好五脏，养好五脏的第一要务在于“养心”。所以开篇即广泛征引各种文献，来说明“疗心”的重要性，集成“疗心法言”，是为全书的总纲。中医学认为，“心”为“君主之官”。《素问·灵兰秘典论》中说“心者，君主之官也，神明出焉”，“心者，五脏六腑之大主也”，“主明则下安，主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤”。人有“七情六欲”，欲望过大，好高骛远，心神必然过于躁动，神不内守，乱而不定，必然忧乱脏腑，耗伤气血，轻则招生疾病，重则催人衰老、减短寿命。尤乘告诫人们，欲使养心，就要“恬淡虚无，真气从之”，“精神内守，病安从来？”

养心之道，在于寡欲。尤乘在《养心说》首先指出：“养心莫善于寡欲……目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动。贪嗔痴爱，是非人我，一切放下。未事不可先迎，遇事不可过忧。既事不可留住，听其自来，应以自然，任其自去。忿懣恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养心之法也。”尤乘这一番话对于人们日常如何养心很有帮助。

养肝之道，在于戒怒。尤乘认为，肝喜条达，有疏泄功能，能调畅人体气机。他告诫人们“怒易伤肝”。因为忿怒可阻塞气机而不舒，使其疏泄条达功能失调。肝病易出现“薄厥”（相当于中风）等病，多与爱生气，易激怒

有关。

养脾之道，在于节食。他说：“饮不可过，过则湿而不健；食不可过，过则壅滞而难化，病由是生矣。”因“谷气胜元气，其人肥而不寿”，故宜“常令谷气少”，少吃禽兽肉，“茹素则心清而肠胃厚”。

养肺之道，在于养气。尤乘在《养肺论》中指出肺主统帅一身之气，而“七情之客，皆气主之”，所谓调节七情以养气就可直接养肺。此外，慎言语，节饮食，也可以防止肺气耗伤。肺主一身之气，是指人体一身之气皆归属于肺，受肺之统领，凡元气、宗气、卫气、营气等，皆需要通过肺的呼吸得以敷布，而人体中各脏腑功能活动之气及经络、营卫之气，皆赖肺的调节而实现其升降出入，发挥其特有的功能作用。可见，肺为气之主宰。正如《素问·五脏生成》中说：“诸气者，皆属于肺。”慎言语，可以防止肺气耗伤。节饮食，尤其是少食肥甘厚味可防止胃肠炽热，不使痰火胶结于肺，使其肺络免于阻闭，都利于养气利肺。

养肾之道，在于惜精。尤乘据肾藏精之理，主张寡情欲，节房事。中医学认为，肾为先天之本，生命之根。肾精的盈亏，决定人的生长、衰老、死亡的全过程。人们常说“未老先衰”，就是因为肾虚之故。明代著名医家张景岳说：“五脏为人身之本，肾为五脏之本。故欲长寿，须补肾。”《黄帝内经》曰：“夫精也，身之本也。”中医历来认为，房事不节，纵欲耗精，是养生防衰的祸根。情欲太过，势必耗损肾精，损害人体正气，致使内分泌失调，免疫功能减退，抗病力低下，代谢紊乱，从而引起多种疾病。寡情欲是养肾的要旨，日常生活中务须注意。

五脏相保，气血充盈，再注意饮食、起居，用动功与静功来健身养生。



睡眠要“先睡心，后睡眼”，“发宜多梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常埜，舌宜低腭，齿宜常叩，津宜常咽，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩。谷道宜常撮，足宜常擦涌泉。一身皮肤，宜常干浴”，还应当因人制宜，针对老年人血气已衰，精神减耗，提出治病“勿紧用针药，急求痊愈”，宜用中和之剂，进食补虚；针对妇人特殊的身理与心理的不同，提出治疗妇人应当先调其心，再调其病。这些思想都对今天有非常重要的参考意义。他提出的食疗方大都简单易行，效果良好，如：藕蜜膏治虚热口渴便秘，理脾糕治脾虚泄泻；马齿苋羹治下痢赤白、腹痛；莲肉糕治病后胃弱，消化不良；茯苓粥治脾虚泄泻、不寐等，均简便、有效、实用。

《寿世青编》在清康熙六年（1667）以附于丛书《士材三书》的形式刊刻问世，后来独立成书，取名《寿世青编》，又名《寿世编》，顾名思义，寓有为世人增寿之意。

本次评注以清康熙四十七年（1708）东溪堂刻本《士材三书》为底本，以清康熙文盛堂刻本及《珍本医书集成》本《寿世青编》为校本。书中的异体字、繁体字以《现代汉语辞典》为准，直接改为通用简化字。在点评方面，有的侧重概括原文精髓，有的侧重阐发当中的思想，有的作了更进一步的阐述，共同的目的就是希望读者能读懂、读透本书，并从中摄取到养生的丰富营养。

评注者

2012年10月

目 录

出版说明·····	001
总 序·····	001
前 言·····	001
 卷 上·····	001
勿药须知·····	003
疗心法言·····	008
林鉴堂安心诗·····	032
养心说·····	035
养肝说·····	039
养脾说·····	042
养肺说·····	045
养肾说·····	047
斋说·····	052
食忌说·····	053
食饮以宜·····	056

居室安处论	057
居处宜忌说	059
寝室宜忌说	062
卧时祝法	063
睡诀	064
孙真人卫生歌	067
真西山卫生歌	076
养神气铭	085
孙真人养生铭	086
谨疾箴	088
导引却病法	091
内养下手诀	094
运气法	097
固精法	100
定神法	101
十二段动功	103
四时摄生篇	113
十二时无病法	131
静功六字却病法	138
念六字口诀歌	143