

养生类要

明 吴正伦 著

主编
陈子杰
刘丹彤

读经典 学养生

技出版社

学养生

养生类要

明

吴正伦

著

主 编
陈子杰
刘丹

中国医药科技出版社

内容提要

本书分为前、后两集,前集主要介绍导引、气功、丹药、饮食养生及两性保健,后集介绍了春、夏、秋、冬不同季节诸病症和胎产、小儿、老年病方面的用方治疗,是一部涉及气功、养生、药物学及内、外、妇、儿科疾病的经验方书。本书不仅有食物所忌所宜、诸病所忌所宜等食物养生总结和两性保健良方,还有四季常见病证以及针对特殊人群的治疗方剂,加之家家注释,对人们的生活、饮食、养生都有一定的参考和借鉴作用,是现代读者阅读中医经典、领悟养生文化精髓的优质普及读本。

图书在版编目(CIP)数据

养生类要 / (明) 吴正伦著; 陈子杰, 刘丹彤主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2017.7

(读经典 学养生)

ISBN 978-7-5067-9241-7

I. ①养… II. ①吴… ②陈… ③刘… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第082097号

养生类要

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm $1/_{32}$

印张 $8\frac{5}{8}$

字数 124 千字

版次 2017 年 7 月第 1 版

印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9241-7

定价 16.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主 审

翟双庆

主 编

张小勇 林 燕 李 建 刘丹彤 刘晓峰

张 戡 禄 颖 吴宇峰 张 聪 陈子杰

编 委

白俊杰 王红彬 寇馨云 牛逸群 李伊然

陈小愚 刘轶凡 史雨宸 温笑薇 贾思涵

宋慧荣 罗亚敏 杨学琴 李文静 常孟然

马淑芳 赵程博文

本书编委会

主 编

陈子杰 刘丹彤

副主编

张小勇 李伊然 陈小愚

出版者的话

中医养生学有着悠久的历史和丰富的内涵，是中华优秀传统文化的重要组成部分。随着人们物质文化生活水平的不断提高，广大民众越来越重视健康，越来越希望从中医养生文化中汲取对现实有帮助的营养。但中医学知识浩如烟海、博大精深，普通民众不知从何入手。为推广普及中医养生文化，系统挖掘整理中医养生典籍，我社精心策划了这套“读经典 学养生”丛书，从浩瀚的中医古籍中撷取 20 种有代表性、有影响、有价值的精品，希望能满足广大读者对养生、保健、益寿方面知识的需求和渴望。

为保证丛书质量，本次整理突出了以下特点：①力求原文准确，每种古籍均遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文；②每本书都撰写编写说明，介绍原著作者情况，该书主要内容、阅读价值及其版本情况；③正

文按段落注释疑难字词、中医术语和各种文化常识，便于现代读者阅读理解；④每本书都配有精美插图，让读者在愉悦的审美体验中品读中医养生文化。

需要提醒广大读者的是，对古代养生著作中的内容我们也要有去粗取精、去伪存真的辩证认识。“读经典 学养生”丛书涉及大量的调养方剂和食疗方，其主要体现的是作者在当时历史条件下的养生方法，而中医讲究辨证论治、因人而异，因此，读者切不可盲目照搬，一定要咨询医生针对个体情况进行调养。

中医养生文化博大精深，中国医药科技出版社作为中央级专业出版社，愿以丰富的出版资源为普及中医药文化、提高民众健康素养尽一份社会责任，在此过程中，我们也期待读者诸君的帮助和指点。

中国医药科技出版社

2017年3月

总序

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法颐养身心、增强体质、预防疾病、保养身体，以达到延年益寿的目的。纵观历史，有很多养生经典著作及专论对于今天学习并普及中医养生知识，提升人民生活质量有着重要作用，值得进一步推广。

中医养生，源远流长，如成书于西汉中后期我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，把养生的理论和方法叫作“养生之道”。又如《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”此处的“道”，就是养生之道。

需要强调的是，能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。

此后，历代养生家根据各自的实践，对于“养生之道”都有着深刻的体会，如唐代孙思邈精通道、佛之学，广集医、道、儒、佛诸家养生之说，并结合自己多年丰富的实践经验，在《千金要方》《千金翼方》两书中记载了大量的养生内容，其中既有“道林养性”“房中补益”“食养”等道家养生之说，也有“天竺国按摩法”等佛家养生功法。这些不仅丰富了养生内容，也使得诸家传统养生法得以流传于世，在我国养生发展史上，具有承前启后的作用。

宋金元时期，中医养生理论和养生方法日益丰富发展，出现了众多的养生专著，如宋代陈直撰《养老奉亲书》，元代邹铉在此书的基础上继增三卷，更名为《寿亲养老新书》，其特别强调了老年人的起居护理，指出老年之人，体力衰弱，动作多有不便，故对其起居作息、行动坐卧，都须合理安排，应当处处为老人提供便利条件，细心护养。在药物调治方面，老年人气色已衰，精神减耗，所以不能像对待年轻人那样施用峻猛方药。其他诸如周守忠的《养

生类纂》、李鹏飞的《三元参赞延寿书》、王珪的《泰定养生主论》等，也均为养生学的发展做出了不同程度的贡献。

明清之际，先后出现了很多著名养生学家和专著，进一步丰富和完善了中医养生学的内容，如明代高濂的《遵生八笺》从气功角度提出了养心坐功法、养肝坐功法、养脾坐功法、养肺坐功法、养肾坐功法，又对心神调养、四时调摄、起居安乐、饮饌服食及药物保健等方面做了详细论述，极大丰富了调养五脏学说。清代尤乘在总结前人经验的基础上编著《寿世青编》一书，在调神、饮食、保精等方面提出了养心说、养肝说、养脾说、养肺说、养肾说，为五脏调养的完善做出了一定贡献。在这一时期，中医养生保健专著的撰辑和出版是养生学史的鼎盛时期，全面地发展了养生方法，使其更加具体实用。

综上所述，在中医理论指导下，先哲们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容，强调形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、

益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。例如，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等。无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等，也都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受我国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

本套丛书选取了中医药学发展史上著名的养生专论或专著，加以句读和注解，其中节选的有《黄帝内经》《备急千金要方》《千金翼方》《闲情偶寄》《遵生八笺》《福寿丹书》，全选的还有《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》《老老恒言》《寿亲养老新书》《养生类要》《养生类纂》《养生秘旨》《养性延命录》《饮食须知》《寿世青编》《养生三要》《寿世传真》《食疗本草》。可以说，以上这些著作基本覆盖了中医养生学的内容，通过阅读，读者可以

在品味古人养生精华的同时，培养适合自己的
养生理念与方法。

当然，由于这些古代著作成书年代所限，
其中难免有些糟粕或者不合时宜之处，还望读
者甄别并正确对待。

翟双庆

2017年3月

编写说明

《养生类要》为明代吴正伦所作。吴正伦，字子叙，号春岩子，安徽歙县人。幼年丧父，家贫而刻苦攻读，喜读医书。后游医至山东、北京等地，名噪一时。曾治愈明神宗幼年病、穆宗贵妃病而获穆宗嘉奖。游医临清时，当地人挽留其不果，于是请其著述，吴氏遂著《养生类要》，并传之于世。

《养生类要》成书于1588年，是一部涉及气功、养生、药物学及内、外、妇、儿科疾病的经验方书。本书分为前、后两集，前集主要为导引、气功、丹药、饮食养生及两性保健，其中“饮食论”“食物所忌所宜”“解饮食诸毒”等篇就饮食物的选择，因时择食，提倡温食，饮食适量原则，茶酒饮用方法，营造良好的饮食环境，饭后养生等方面进行详细论述，对现

代营养学及保健方面都具指导作用。后集内容为四季诸病症和胎产、小儿、老年病方面的用方治疗，其内容简明扼要，涉及面广，有较高的实用价值。如在疾病的治疗方面，作者参照《黄帝内经·四气调神大论》，根据四季气候对人体的不同影响，分别详细论述了春、夏、秋、冬诸病治例，突出了中医辨证施治的特点；“济阴类”中，不但记述了数首滋阴类方剂，而且对胎产方面的知识也有涉及；“慈幼类”中，对儿科常见疾病如急慢惊风、积滞、痘疹等防治作了系统论述；“养老类”篇根据老年人的生理病理特点汇集多首方剂，并提出恰当的保养思想。

《养生类要》现仅存明万历十六年吴氏木石山房刻本，本书即以此作为底本。值得注意的是，由于受封建思想的影响，本书中不可避免地存在着一些迷信言说，如用童便和室女的月经制成的秋石和红铅，认为其有大补阴阳元气、延年益寿的作用，此为沿袭前人论说，却是不可轻信和效仿的；再者如“蟠桃酒”的记载，也有追求怪诞、猎奇炫异之嫌，与人伦、教化

有所冲突，不予提倡。望读者取其精华，去其糟粕。

全书分为原文和注释两部分。对于原文中疑为错字或别字之处，不予改动，在注释中说明。原文中的生僻字、异读字均标注现代汉语拼音。异体字、通假字、疑难字、避讳字词及中医学、养生学上比较晦涩难懂的名词术语首次在文中出现者，都一一予以注释。所注不当之处，敬请读者批评指正。

编者

2017年2月



张序



临清省进士雨田张鲤撰

春岩，吴子著《养生类要》百余条刻成。雨田子读之叹曰：仁哉！吴子之心也，是可以言医矣。大凡医家者，留得一验方^①，则藏之笥篋^②，惟恐病者知，有妨于售；又惟恐同术者^③知，有妨于专售；甚至以咀为末，易^④黄为玄^⑤。

注

①验方：是指临床反复使用而有效的方剂。

②笥篋（sì qiè）：竹制的匣子。

③同术者：相同职业的人。

④易：改变，变成。

⑤玄：黑色。

曰：庶几^①人之莫识也。吁！是果^②医云乎哉！吴子徽名家也，少读书，有志为经生^③，以病弗果，闻湖人陆声野医最著，往执弟子礼，遂得真传而归。大江南北，人无问数百里，皆走堂下叩之，所存活者甚众。

注

①庶几：指贤人。

②果：确实，果真。

③经生：指读书治学之人。

自以为未溥^①也，乃走燕齐之间，居临清四年，将归，掉而南也。诸商人留之，吴子不可。好事者挽其行，弗能。曰：请为我著书。吴子重违^②群请，遂著《类要》一书。

注

①溥（pǔ）：广大。引申为博大精深。

②违：反，违背，不遵守。

盖亦少出绪余^①，以补人日用之所需，虽未尽罄^②其所传于陆子者，其方药固皆的^③而中也。此书作，四方之病者，可以不医而愈，吴子之售愈溥矣。呜呼！方古也，世医^④得之则