

养生类纂

南宋 周守忠 著

主编

陈子杰
张小勇

读经典 学养生

科技出版社

读经典
学养生

养生类纂



WANG
SHENG
LEI
ZUAN

南宋

周守忠

著

主
编
陈子杰
张

中国医药科技出版社

内容提要

《养生类纂》是由南宋周守忠纂辑的一部综合性养生著作，汇集了南宋以前一百三十余种古籍中有关养生保健的理论和方，归类编次，条理清晰，内容丰富，堪称古代养生著作的典范。本书选用明万历年间胡文焕整理的两卷本，上卷分为养生、天文、地理、人事四部，下卷分为毛兽、鳞介、米谷、果实、菜蔬、草木、服饵七部，共十一部。书中选取至今仍有有益于养生的内容加以注释，提供积极的养生态度和养生方法，适合中医药养生爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

养生类纂 / (南宋) 周守忠著; 陈子杰, 张小勇主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.7

(读经典 学养生)

ISBN 978-7-5067-9142-7

I. ①养… II. ①周… ②陈… ③张… III. ①养生(中医) — 中国 — 南宋 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第047374号

养生类纂

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 7 ¹/₄

字数 95 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 978-7-5067-9142-7

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 张小勇

副主编

刘丹彤 白俊杰 贾思涵

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、饮馔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

《养生类纂》，又名《养生杂类》，成书于南宋后期 1220 年前后，汇集了一百三十余种古籍中有关养生保健的理论和方方法，归类编次，条理清晰，堪称古代养生著作的典范。作者周守忠，号松庵，史书无传，故其生卒年及生平均不详，除《养生类纂》外，周守忠还著有《古今谚》《姬侍类偶》《养生月览》《历代名医蒙求》等。

《养生类纂》共有两卷本和二十二卷本两个版本。其中，明万历年间的出版商胡文焕编校刻印的《寿养丛书》和《格致丛书》所收录的《养生类纂》为两卷本，上海图书馆藏明成化十年（1474 年）谢颢刻本和北京图书馆藏明刻本为二十二卷本。本书选用胡文焕整理的两卷本。

《养生类纂》系统收录了南宋以前的养生

文献，涉及经史子集及佛道，内容丰富，参考文献广泛为其主要特点，每条内容下均标明引录出处，为今人辑佚整理研究相关失传古籍提供了宝贵的资料。因年代久远，部分古籍已失传，所引录的内容无从比对，为保持原貌，编者均不对引文作修改。书中的一些内容，或限于当时的条件不能正确认识，而以迷信的思想解释，或在今人看来实属荒诞不经之类，或随着历史的发展与进步，已经淡出人们的日常生活者，本书均删除不选，选取篇章为至今仍有益人们平常养生的内容并加以注释，不当之处，恳请读者批评指正。

编者

2017年3月

序



凡有生^①者，不可不养，而知养之者，非明哲弗能也。周君^②既辑《养生月览》，乃复有是书，其亦知重所养者乎？余因睹其大，有裨^③于人，用是并梓^④之，以为有生者采焉。若夫贵心志，贱口腹，不以小害大，此又在明哲者类能之，独予所当采者也。予何敢琐琐语人^⑤？顾是书条类虽多，一子舆氏^⑥，“寡欲”二字，足以蔽之矣，乌得种种泥之？予又不敢不语其要略如此。

时万历丙申季春望日钱塘胡文焕德父谨识

- ①有生：有生命。明代王鏊《震泽长语·杂论》：“后世星数之说行，谓人之富贵贫贱寿夭，莫不定于有生之初，做人一切委之天。”
- ②周君：周守忠，本书作者。南宋人。书目著录有《养生类纂》《养生延寿书》。
- ③裨：有益处。
- ④梓：紫葳科的一种树木，木质优良、轻软、耐朽，供建筑及制家具、乐器使用。因古代印书的雕版也以梓木为上，故常以“梓”指称印书雕版，后泛指制版印刷。这里指付诸梓木，雕版印刷。
- ⑤琐琐语人：絮絮叨叨地告诉别人。
- ⑥一子與氏：一语以概之。



目录

卷上

养生部	1
天文部	71
地理部	78
人事部	85

卷下

毛兽部	135
鳞介部	154
米谷部	171
果实部	180
菜蔬部	194