

中医经典名著精译丛书

遵生八笺 茶经
饮膳正要 食物本草

精译

主编 黄志杰 姚昌绶 俞小平



田 科学技术文献出版社

【中医经典名著精译丛书】第四部

R2-52
6-10

遵生八笺、茶经 饮膳正要、食物本草 精译

主 编 黄志杰 姚昌绥 俞小平



0157446

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

0157446

图书在版编目(CIP)数据

遵生八笺、茶经、饮膳正要、食物本草精译/黄志杰等主编.-北京:科学技术文献出版社,2000.2

(中医经典名著精译丛书)

ISBN 7-5023-3425-4

I. 遵… II. 黄… III. 养生(中医)-基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 43743 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院东 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953,(010)68515544-2172

图书编务部电话:(010)62878310,(010)62878317(传真)

图书发行部电话:(010)68514009,(010)68514035(传真)

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:李 洁

责 任 编 辑:安 静

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:张宇澜

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2000 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787×1092 16 开

字 数:1075 千

印 张:42

印 数:1~3000 册

定 价:83.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书包括四部中医经典名著:《遵生八笺》是明代一部养生专著,全书分清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药和尘外遐举八个方面叙述,涉及各家理论、星相、饮食、花卉、书画等各个领域。《茶经》是唐代作品,分上中下三卷,从茶之源、之具、之造、之器、之煮、之饮、之事、之出、之略、之图十个方面阐述了茶的起源、形态特征、自然生态环境、人工种植方法等内容。《饮膳正要》是元代一部营养学专著,介绍了丰富的烹饪技艺、营养卫生、饮食保健等方面的知识和经验。《食物本草》是明代医书,其中收入日用饮食物 337 种,按水、谷、菜、果、禽、兽、鱼、味八类,分别从食物的性味、功效、有无毒性、主治病症、用法、禁忌几个方面进行了阐述。

四本书内容丰富多彩,语言通俗易懂,为中医初学者及爱好者扩大了知识面,拓展了学习内容。

2/028/5021

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物类图书。

普及經典名著

弘揚華夏醫藥

戊寅春張六通題

題《中醫經典名著精譯叢書》

把古文譯成今語，出版面世，必
將有助於更多人对民族传统医学
的学习和掌握，從而促進我国医疗
保健事业的發展！

李今庸題

一九九七年十月

整理古曲の経緯
弘揚祖国語学

丁丑年仲冬

田玉琴題

中医经典名著精译丛书编委

顾 问 （以姓氏笔划为序）
王子谟 田玉美 孙国杰 邱幸凡 李今庸
李培生 张六通 陈如泉 钱远铭 梅国强

总 编 黄志杰 姚昌绶 俞小平
副总编 （以姓氏笔划为序）
王晓萍 王清华 仲煊维 伍定邦 邱明义
李 琳 李家庚 杨玉荷 林 飞 屈松柏
赵映前 胡爱萍 袁思芳 钱汉云 傅红钉

编 委 （以姓氏笔划为序）
丁艳蕊 万晓刚 尹日新 王 进 王仲操
王丽华 王晓萍 王清华 王绪前 甘水咏
仲煊维 刘 莉 齐凤军 李 平 李 琳
李永谦 李家庚 李家康 伍定邦 张正浩
邱幸凡 邱明义 杨玉荷 林 飞 吕文亮
郑晓英 尚炯炜 周祯祥 周鲋珍 俞小平
胡 真 胡爱萍 姚昌绶 赵映前 郝建新
钱汉云 钱爱华 官 焰 袁思芳 黄志杰
黄明安 黄明贵 梅梦英 舒鸿飞 詹 青
熊选璞 蔡荣春 瞿春久

钱 序

中国医药学是一个伟大的宝库,为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。自两千年前的《内经》以来,随着时代的发展,医药内容日益丰富,著作日益繁多。其中许多著作已成为中医经典,为研究医药卫生者所必读。

但由于这些书籍文字古奥,义理渊深,加之千百年来传抄和版本流传过程中错讹脱漏之处亦复不少,致令许多读者,开门莫入,望洋兴叹;丰富精深之学得不到很好的普及推广和开发利用。《中医经典名著精译丛书》的编者有鉴于此,为了进一步挖掘祖国医药学遗产,古为今用,使这门伟大科学更好地为今人服务,对有关经典名著认真校释,并着重以白话文形式加以语译,变古奥为通俗,化精深为易懂,使广大读者开卷受益,一目了然,通玄达奥,豁然开朗。

前人有句名言:“莫为之前,虽美勿彰;莫为之后,虽盛勿传。”本丛书的作者们,将前人博大精深的经典名著,运用白话文,深入浅出的手法,对广大中医爱好者、养生保健爱好者及一般初学中医者,提供了极大研究方便,为推广普及、发扬光大祖国医学作出了巨大努力。其贡献之大,影响之深远,将不可估量。故乐为之序。

鄂南钱远铭竹堂氏谨识

梅 序

《中医经典名著精译丛书》付刊之际,主编黄志杰先生等,以底稿示余,得以先睹为快,拜读之下,不胜感慨。盖以《黄帝内经》、《难经》等,中医之经典也。其义深奥古朴,诚如刘勰《文心雕龙》所言:“然而道心惟微,圣谟卓绝;墙宇重峻,而吐纳自深,譬万钧之洪钟,无铮铮之佻响矣。”是经典所论之道理,非常精妙卓越,像高墙深院般峻秘,像“万钧洪钟”发出巨响,此虽指儒家经典,依愚之见,中医经典亦然。欲以通俗易懂之语言,表述经义,而求明白晓畅,准确无误者,实为难矣!刘勰对此类文章提出六条标准:“一则情深而不诡”,即思想感情深厚、认识深刻;“二则风清而不杂”,即风格纯正而不杂乱;“三则事信而不诞”,即引事真实而不虚假;“四则义直而不回”,即意义明晰而不曲折;“五则体约而不芜”,即文体精炼而不繁杂;“六则文丽而不淫”,即文词优美而不轻靡。观黄、姚诸君之作,皆依此而行,至诚至真,不仅为医家之助,亦为大众喜闻乐见,使中医经典卫生保健医疗之学,雅俗共赏,其功伟矣,至于《饮膳正要》诸书,虽非医经,仍是古籍,而为之译文撰著,功同于斯。是为序。

梅国强

前 言

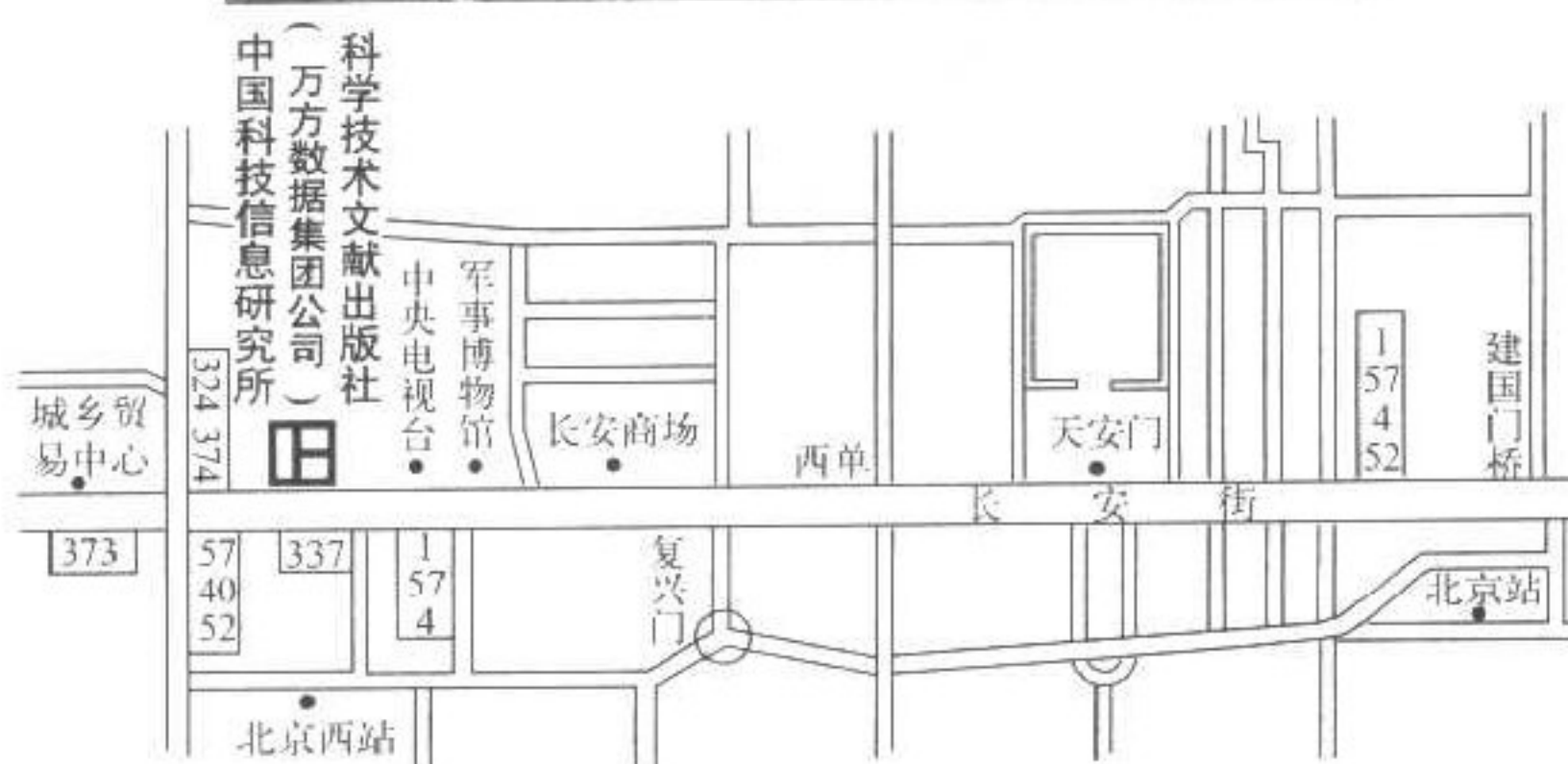
中国医药学是中华民族文化的一颗璀璨明珠,是世界上唯一具有完整理论体系并保留下来的古代医学,为中华民族的繁衍昌盛做出了重大贡献。随着人体生命科学的发展,带来了中医药学的振兴,使古老而年轻的中医学焕发出了新的青春。

中国医药学是一个伟大的宝库,浩如烟海的中医文献,记录着中医药学的基础理论,前辈们防治疾病和养生保健的原理、方法及丰富经验。本书所选著作,历来为业医者必读、精读之书,广大中医爱好者及由中医理论指导的养生保健者,也必须了解其主要内容方可入门,乃至登堂入室,成为行家里手。但是这些书籍成书年代久远,文字古奥,义理深邃,且在版本流传过程中,多有错、讹、脱、漏之处,给今人阅读研究造成困难,致使祖国医药学遗产得不到很好发掘和利用。为进一步发掘祖国医学遗产,普及中医药知识,古为今用,让中医药学更好地为今人服务,我们在图书出版界及发行界有关人士的大力支持下,对《黄帝内经》等十部经典进行语译,释古奥为通俗,化深邃为晓畅,集为丛书,献给广大读者。

语译中保持原篇章结构不变。原著有序文者选录一序并译为白话。对生僻字用汉语拼音和同音字注音。保留原著插图和药物剂量,书后附有“常用度量衡对照表”供参考。每本书前附有编写说明,概述该书版本情况、学术思想、实用价值等,以利读者了解全书概貌。

由于水平有限,加之时间短促,译文谬误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编译者



图书发行、经营处



图书编务处

目 录

遵生八笺精译

总 目 录

清修妙论笺二卷(卷一~卷二)(5~42)	饮饌服食笺三卷(卷十一~卷十三)(221~273)
四时调摄笺四卷(卷三~卷六)(43~127)	燕闲清赏笺三卷(卷十四~卷十六)(274~374)
起居安乐笺二卷(卷七~卷八)(128~167)	灵秘丹药笺二卷(卷十七~卷十八)(375~431)
延年却病笺二卷(卷九~卷十)(168~220)	塵外遐举笺一卷(卷十九)(432~454)

分 目 录

编译说明	(3)
原叙	(4)
卷之一	肝神图
清修妙论笺上卷	(5)
清修妙论笺上卷	(5)
卷之二	肝脏春旺论
清修妙论笺下卷	(24)
卷之三	相肝脏病法
四时调摄笺春卷	(43)
春三月调摄总类	(43)
脏腑配经络图	(44)
经络配四时图	(44)
春月气数主属之图	(44)
	修养肝脏法
	六气治肝法
	黄帝制春季所服奇方
	肝脏导引法
	春季摄生消息论
	三春合用药方
	太上肘后玉经八方
	摄生图方
	正月事宜
	正月事忌

正月修养法	(52)
灵剑子导引法	(52)
陈希夷孟春二气导引坐功图势 ...	(53)
二月事宜	(53)
二月事忌	(54)
二月修养法	(55)
灵剑子导引法	(55)
陈希夷仲春二气导引坐功图势 ...	(55)
三月事宜	(56)
三月事忌	(58)
三月修养法	(59)
灵剑子导引法	(59)
陈希夷季春二气坐功图势	(59)
胆神图	(59)
胆腑附肝总论	(60)
修养胆脏法	(60)
相胆病法	(61)
胆腑导引法	(61)
治胆腑吐纳用嘻法	(61)
春时逸事	(61)
春时幽赏	(65)

灵剑子导引法	(74)
陈希夷孟夏二气坐功图势	(74)
五月事宜	(74)
天罡日立成	(79)
五月事忌	(79)
五月修养法	(81)
灵剑子导引法	(81)
陈希夷仲夏二气坐功图势	(82)
六月事宜	(82)
六月事忌	(84)
六月修养法	(84)
灵剑子导引法	(85)
陈希夷季夏二气坐功图势	(85)
脾神图	(85)
脾脏四季旺论	(86)
修养脾脏法	(87)
相脾脏病法	(87)
六气治脾法	(87)
脾脏四季食忌	(87)
脾脏导引法	(87)
夏时逸事	(88)
夏时幽赏	(91)

卷之四

四时调摄笺夏卷	(67)
夏三月调摄总类	(67)
臞仙月占主疾	(67)
夏月气数主属之图	(67)
心神图	(68)
心脏夏旺论	(68)
相心脏病法	(68)
修养心脏法	(69)
六气治心法	(69)
黄帝制夏季所服奇方	(69)
心脏导引法	(69)
夏季摄生消息论	(69)
夏三月合用药方	(71)
太上肘后玉经八方	(72)
四月事宜	(72)
四月事忌	(73)
四月修养法	(73)

卷之五

四时调摄笺秋卷	(94)
秋三月调摄总类	(94)
臞仙月占主疾	(94)
秋月气数主属之图	(94)
肺神图	(95)
肺脏秋旺论	(95)
相肺脏病法	(96)
修养肺脏法	(96)
六气治肺法	(96)
肺脏导引法	(96)
黄帝制护命茯苓丸	(96)
秋季摄生消息论	(97)
秋三月合用药方	(98)
太上肘后玉经八方	(98)
七月事宜	(99)
七月事忌	(100)

七月修养法	(100)
灵剑子导引法	(101)
陈希夷孟秋二气导引坐功图势	(101)
八月事宜	(101)
八月事忌	(102)
八月修养法	(103)
灵剑子导引法	(103)
陈希夷仲秋二气导引坐功图势	(103)
九月事宜	(104)
九月事忌	(105)
九月修养法	(105)
灵剑子导引法	(105)
陈希夷季秋二气导引坐功图	(106)
秋时逸事	(106)
秋时幽赏	(108)

卷之六

四时调摄笺冬卷	(111)
冬三月调摄总类	(111)
臞仙月占主疾	(111)
冬月气数主属之图	(111)
肾神图	(112)
肾脏冬旺论	(112)
相肾脏病法	(113)
修养肾脏法	(113)
六气治肾法	(113)
肾脏导引法	(113)
黄帝制护命茯苓丸	(113)
冬季摄生消息论	(114)
冬三月合用药方	(115)
太上肘后玉经八方	(115)
十月事宜	(115)
十月事忌	(116)
十月修养法	(117)
灵剑子导引法	(117)
陈希夷孟冬二气坐功图势	(117)
十一月事宜	(118)
十一月事忌	(119)
十一月修养法	(119)
灵剑子导引法	(120)

陈希夷仲冬二气坐功图势	(120)
十二月事宜	(121)
十二月事忌	(123)
十二月修养法	(123)
灵剑子导引法	(123)
陈希夷季冬二气坐功图势	(123)
冬时逸事	(124)
冬时幽赏	(125)

卷之七

起居安乐笺上卷	(128)
恬逸自足条	(128)
序古名论	(128)
高子漫谈	(134)
高子自足论	(134)
居室安处条	(135)
序古名论	(135)
居处建置	(137)
高子书斋说	(137)
高子花榭论评	(139)
高子草花三品说	(140)
高子盆景说	(140)
高子拟花荣辱评	(141)
家居种树宜忌	(142)
选择黄历台历二说	(142)
居处生旺吉凶宜忌	(143)
逐月生死二气所主方位	(144)
逐月土气所冲方位	(144)
天道吉方	(144)
人道吉方	(144)
利道吉方	(144)
月天道方	(144)
月人道方	(144)
月生气方	(145)
起造工匠魇镇解法	(145)

卷之八

起居安乐笺下卷	(146)
晨昏怡养条	(146)
序古名论	(146)

高子怡养立成·····	(147)
怡养动用事具·····	(148)
溪山逸游条·····	(153)
序古名游·····	(153)
高子游说·····	(155)
游具·····	(156)
三才避忌条·····	(161)
天时诸忌·····	(161)
地道诸忌·····	(161)
人事诸忌·····	(162)
宾朋交接条·····	(163)
序古名论·····	(163)
高子交友论·····	(165)

卷之九

延年却病笺上卷·····	(168)
序古名论·····	(168)
太清中黄胎藏论略·····	(169)
幻真先生服内元气诀·····	(172)
进取诀第一·····	(172)
转气诀第二·····	(172)
调气诀第三·····	(172)
咽气诀第四·····	(172)
行气诀第五·····	(173)
炼气诀第六·····	(173)
委气诀第七·····	(174)
闭气诀第八·····	(174)
布气诀第九·····	(174)
六气诀第十·····	(174)
调气液诀第十一·····	(175)
食饮调护诀第十二·····	(175)
幻真注解胎息经·····	(175)
胎息铭解·····	(176)
胎息诗赞·····	(177)
李真人长生一十六字妙诀·····	(177)
胎息秘要歌诀·····	(177)
闭气歌诀·····	(177)
布气与他人攻疾歌诀·····	(177)
六气歌诀·····	(178)
調理津液歌诀·····	(178)

服气饮食所宜歌诀·····	(178)
服气饮食禁忌歌诀·····	(178)
休粮歌诀·····	(178)
慎守歌诀·····	(178)
九载功变歌诀·····	(179)
治万病坐功诀·····	(179)
去三尸符法·····	(181)
符绝三尸秘诀·····	(181)
三宝归身要诀·····	(182)
服五牙法·····	(183)
养五脏五行气法·····	(183)
服气有三膈说·····	(184)
服日气法·····	(184)
服月精法·····	(184)
拘三魂法·····	(185)
制七魄法·····	(185)
斋见不祥之物·····	(185)
治急病法·····	(185)
反舌塞喉法·····	(186)
制三尸日·····	(186)
寢室卧时祝法·····	(186)
耳鸣咒·····	(186)
合气治病真符诀法·····	(186)
服日月光芒法·····	(186)
恶梦吉梦祝·····	(187)
明耳目诀·····	(187)
存日月诀·····	(187)
服食灵药忌·····	(187)
思三台厌恶法·····	(187)
步台日·····	(188)
压恶梦咒·····	(188)
行路畏恐法·····	(188)
守庚申捷法·····	(188)
太上真人除三尸七魄要诀·····	(188)
老君去尸虫方·····	(189)
左洞真经按摩导引诀·····	(189)
太上混元按摩法·····	(190)
天竺按摩法·····	(191)
婆罗门导引十二法·····	(192)
擦涌泉穴说·····	(192)

擦肾腧穴说····· (192)

针灸百病人神所忌考····· (192)

卷之十

延年却病笺下卷····· (194)

高子三知延寿论····· (194)

色欲当知所戒论····· (194)

证古戒言····· (194)

高子论色欲知戒者延年之效

有十····· (195)

身心当知所损论····· (195)

证古戒言····· (196)

高子论身心知损者延年之效

二十····· (197)

饮食当知所忌论····· (197)

证古戒言····· (198)

高子论饮食知忌者延年之效有

十之八····· (199)

最上一乘妙道····· (200)

八段锦导引法····· (200)

八段锦坐功图····· (200)

祛病延年六字法····· (203)

总诀····· (203)

吹肾气诀····· (204)

呵心气诀····· (204)

嘘肝气诀····· (204)

呬肺气诀····· (204)

呼脾气诀····· (205)

嘻三焦诀····· (205)

四季却病歌····· (205)

养心坐功法····· (205)

养肝坐功法····· (205)

养胆坐功法····· (205)

养脾坐功法····· (206)

养肺坐功法····· (206)

养肾坐功法····· (206)

心书九章····· (206)

原心章第一····· (206)

究竟章第二····· (207)

实证章第三····· (207)

破幻章第四····· (207)

安分章第五····· (208)

神气章第六····· (208)

修幻章第七····· (209)

静通章第八····· (210)

戒行章第九····· (211)

至道玄微七论要诀····· (212)

丹鼎第一····· (212)

铅汞第二····· (212)

真铅真汞第三····· (212)

作用成丹第四····· (212)

火候第五····· (212)

造化第六····· (213)

坎离之旨第七····· (213)

内丹三要论····· (213)

玄牝····· (213)

药物····· (215)

火候····· (216)

导引却病歌诀····· (217)

卷之十一

饮馔服食笺上卷····· (221)

序古诸论····· (221)

茶泉类····· (223)

论茶品····· (223)

采茶····· (224)

藏茶····· (224)

煎茶四要····· (225)

试茶三要····· (225)

茶效····· (225)

茶具十六器····· (226)

总贮茶器七具····· (226)

论泉水····· (226)

石流····· (227)

清寒····· (227)

甘香····· (227)

灵水····· (228)

井水····· (228)

汤品类三十二种····· (229)

熟水类十二种····· (232)