

传统中医药临床精华读本丛书(第五辑)

《外治寿世方》

总主编 ◆ 周德生 喻 嵘

(本册) 主编 ◆ 谭光波 李仲普

(本册) 原撰 ◆ 清·邹存淦

释义

集历代名医精华读本，

收百家名医经验之谈，涉

临床各科名医释译，选临

床实用为宗旨，收藏经

典，馈赠友人。

《传统中医药临床精华读本丛书（第五辑）》

《外治寿世方》释义

总主编 周德生 喻 嵘

（本册）原撰：清·邹存淦

（本册）主编：谭光波 李仲普

副主编：肖科金 钟 捷

编委：刘 敏 谭光波 李仲普 韩育明 邓秀娟

钟 捷 龚剑波 梁如生 肖科金

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《外治寿世方》释义/周德生, 喻嵘总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014. 2

(传统中医药临床精华读本丛书. 第5辑)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4629 - 8

I. ①外… II. ①周…②喻… III. ①外治法—验方②《外治寿世方》—注释 IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 273169 号

《外治寿世方》释义

主 编 谭光波 李仲普

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(电话: 0351 - 4922121)

经 销 全国新华书店

印 刷 太原彩亿印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 18.125

字 数 460 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月山西第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4629 - 8

定 价 38.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影 响，尽管也涌现了许多医药学专著，但不可避免地留下时代的烙印。而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观，传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式地培养了，此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药的传统思维，是无奈中的必行之举。要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。

今天，我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学，传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。为了使现代中医药的学习者、研究者和从业者们以最小的阅读量获得最大的阅读效果，宏观了解传统中医药学成就的概貌，和掌握传统中医药学的精华，我们汇集了8种传统中医药临床名著，作为《传统中医药临床精华读本丛书》第五辑，由山西科技出版社出版，奉献给同道。

本丛书的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作；尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

分册（1）《养生杂疗方》包括《养生方》、《杂疗方》两部分，为养生方术以及房中、咒禁内容。二书同抄于一卷帛书，从字体上看当为秦时抄本；原文亦不见针法；其行文风格和用语与《五十二病方》基本上没有什么区别；从内容逻辑上看《养生方》、《杂疗方》、《胎产书》当为不可分割的一部书。此两种的成书年代应该与《五十二病方》大致相同。其中，《养生方》1卷。东汉·不著撰人。本书缺损相当严重，估计原书有6000字左右，现仅存3000余字。本书字体介于篆隶之间，抄写年代当在秦汉之际。全书字体、笔迹基本一致，但亦有某些增补的痕迹。本书为一部临床方药专书，皆为养生方，其中大多数为房室养生。书中明确提出，“圣人合男女必有则也”。则就是规律，细说起来就是“乐而有节，则和平寿考”，快乐而有节制地过性生活，可使人心平气

和、健康长寿。饮食能滋补身体，而纵欲则损伤年寿，所以圣人主张男女交合必须遵循一定的法度，性交要有节制。性交时动作要舒缓，切忌粗暴急躁，要模仿许多动物的姿态作为性交方式，并要坚持做房中气功导引。此外，还要了解女子的阴道结构，对性交动作的高、下、深、浅、左、右等都有讲究。书中记载了33种疾病或事项的90余个养生方，其中有食疗、食养方，有内治方，有外用、外治方。主要部分是房中养生方，即通过药物的摄养或治疗，以消除某些性功能障碍的方法；也有少量房中导引养生理论的内容附于全卷之末。《杂疗方》1卷。东汉·不著撰人。帛书残损严重，很多地方整片缺失，现存文字约有45个方剂，包括4个方面其一主要记载增强男女性机能的方法。在这一部分中运用了内服和外敷药物、药布摩擦、药物内塞阴道等方法，多以外用药物、药布为主。其二为产后埋胞衣之法，以求小儿一生健康长寿。本段产后埋胞法包涵了《胎产书》的主要内容。其三记载“益内利中”法，以内服药为主。主要涉及强身益内、抗老延年的养生法。其四主要记载蛇伤等的预防和治疗。(2)《修事指南》炮炙专书，1卷。清·张飴撰。撰年不详。本书分论除前言外，其他各药几乎全部出自于《本草纲目》的“修治”等项下内容。也就是说《修事指南》将《本草纲目》的内容聚集于一本，因此，其炮制方法为《本草纲目》及以前历代炮制方法（上至最早的《神农本草经》与《雷公炮炙论》）等内容的归纳、总结与李时珍本人心得体会。广泛吸取了各家本草著作中有关炮制的文献资料，是非常切于实用的炮炙专书。首为炮炙论，总论制药之法；其次分论

232 种药物具体的炮炙方法。中药材在应用或制成剂型前，进行必要加工处理的过程，又称炮炙、修事、修治等。其中炮炙也专指用火加工处理药材的方法。由于中药材大都是生药，多附有泥土和其他异物，或有异味，或有毒性，或潮湿不宜于保存等，经过一定的炮制处理，可以达到使药材纯净、矫味、降低毒性和干燥而不变质的目的。另外，炮制还有增强药物疗效，改变药物性能，便于调剂制剂等作用。中药炮制方法通常分为修制、水制、火制、水火共制、其他制法 5 大类。李时珍的《本草纲目》虽是综合性本草著作，但其中多设有“修治”一项，先述前人记载，再记当时炮制经验，最后谈及个人见解，就炮制内容而言，远远超过以前的炮制专著，全面反映了明代炮制技术水平，与雷斅的《雷公炮炙论》和缪希雍的《炮炙大法》一起，是中药炮制的三部专著。张氏指出：“炮制不明，药性不确，而汤方无准，病症不验也”。反映了炮制与药性、医疗活动、临床疗效的关系。书中论述各种炮制方法的功能，“煨者去坚性，煨者取燥性，炒者取芳香之性，泡者去辛辣之性，蒸者取味足。”在中药炮制理论方面多有发挥。1928 年以后，本书又先后被改名为《制药指南》或《国医制药学》印行，内容未变。（3）《医学问对》又名《医学课儿策》，不分卷。清·高鼎汾撰，其门人王旭高加注评点。成书于公元 1843 年。后经周小农编辑刊行。高鼎汾系外科名医高锦庭之子，周小农称其“承其家传，研究治术，内外业精。”高氏以策学条例，随问随答，以得教学相长之益，故名之曰课儿策。是书以问答形式，共 15 题。内容详细，切合实用，便于记诵，利于入门，论述 13 种病

证，包括温热、痢疾、中风、虚劳、痉病、暑病、湿病、燥病、疟疾、喉痧、妇人病、肺病、胎前。对温、湿二症，以及痉、痢、痢、厥四症的辨治，更有可取之处。每种病证均详细论述其病因、病机、诊断、治疗处方等。特别在疑似之间类同之处尤见功力。全书以论为主，以证论方，论方数十首。所论方剂均系名方，引经据典，简明扼要。如“湿症之所以忌清润也。治之之法，宜三仁汤，用杏、蔻、朴、夏等先开上焦肺气。肺主一身之气，气化则湿亦化。用滑石、通草等分利下焦，此治湿之正方也。”每个病症之后详述其治法，并列其方药，加以阐释，使人一目了然。如论中风“若内风入肠胃者，《金匱》有风引汤及侯氏黑散，取诸石属金、金能平木之义。”论燥证“初感必在肺卫，清气分者桑杏汤，用桑、杏、象贝、香豉以化其表，用沙参、梨皮、栀子以清其本，咳者桑菊饮”。（4）《幼科指南》又名《幼科医学指南》，4卷。清·周震撰，成书于1661年。以小儿形质柔脆，易虚易实，调治少乖，则毫厘之差，遂至千里之愆。“盖妇孺有病，恒不能自道其所苦，即言之而有所不能尽。”因此惟女子与小人为难医。儿医号为哑科，自古再为难事。周氏在行政之余，“究心医门，尝就所心得，成妇科幼科指南两编；盖从其难者入手，则易者自迎刃而解”（蔬香居士序）。卷一儿科歌赋及议论；卷二为小儿杂症；卷三、四分别论述小儿心、肝、肺、脾、肾诸经病证并附医案。书中有治疗小儿夜啼奇方，不由哑然一笑：“天皇皇，地皇皇，我家有个夜哭郎，过路君子念三遍，一觉睡到大天亮。”（5）《外科十法》，清·程钟龄撰。程钟龄晚年，把在普陀寺诊治外科病的经验，结

合参考《外科旨要》，约以十法，写成《外科十法》1卷；后人将此附于《医学心悟》书末，刊刻于雍正十年（公元1732年）。程钟龄序说：“言简而赅，方约而效，以之问世，庶几其有小补乎。将见《十法》一书，与《医学心悟》并行于天壤间也。”十法曰：内消法一、艾灸法二、神火照法三、刀针砭石法四、围药法五、开口除脓法六、收口法七、总论服药法八、详论五善七恶救援法九、将息法十。“以上十法，乃治痈疽发背之大纲。大者可为，小者可知已。余生平善治外证，其心法全在于此。约而能赅，确而可守也。”包括外科、皮肤科等45种病的辨证施治。（6）《外治寿世方》，清·邹存淦所著。邹氏认为年老体衰，“阅历既多，性情自异，每遇疾痛，往往执不药中医之说，置之不理”；幼年体嫩，“畏於药味，十九未能下咽”，皆不宜服药；痘瘡、产科生死攸关，惟外治较为稳妥；故广收博采各科外治法之名方，无一杜撰，仿吴师机《理瀹骈文》体例，编辑成帙；分《外治寿世方初编》和《外治寿世方续编》两部分。初编4卷，刊于1877年，按病种、人体部位以及妇、儿、急救、杂治分为68门，载方2400余首；续编2卷，刊于1887年，则以膏丹立目，收外治膏丹87种。其治法有外洗、外敷、熏洗、擦法、塞法等多种。所治诸症统括内、外、妇、儿等各类疾病，并兼及养生。（7）《食鉴本草》1卷。清·费伯雄撰，约刊于1883年。道光年间，费伯雄曾两度应召入宫廷治病，先后治疗皇太后肺痈和道光皇帝失音证，均取得显效。为此获赐匾额和联幅，称道其“是活国手”。民以食为天，或一日不食，则饥饿难度；药食同源，合而服之，以补精益气；饮食不

当就是致病之源，而食物有酸苦甘辛咸五味，又有寒热温凉四气，不辨病之寒热虚实，不可妄投。费氏医学思想以“醇正”、“缓和”为特色，因此注重饮食养生。本书首论各种食物的功用、主治、宜忌；其次按风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实10种病因分别论述各种治疗方法所需的若干食品。兰庭逸史序：“披阅一通，乃知人生之一饮一食，莫不各有宜忌存焉。若五谷菜蔬，以及瓜果六畜等类，靡不毕具。或食以延年，或食以致疾，或食发寒热，或食消积滞，或补腰补肾、益脾滋阴，或动气动风、损精耗血，种种详明，条条是道。此费氏之一片婆心以济世者也。吾愿摄生者，以有益者就之，无益者违之，庶养生却病两有裨焉。”现存《珍本医书集成》本。(8)《饮食须知》，元·贾铭撰。据说，明太祖召问当时已过百岁的贾铭（自号华山老人，卒年106岁）养生的方法，贾铭对曰：“要在慎饮食。”随后他就撰写了《饮食须知》一书呈进御览。自序：“饮食借以养生，而不知物性有相反相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注，各物皆损益相半，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一编，俾尊生者日用饮食中便于检点耳。”贾氏从“饮食精以养生”，“物性有相反相忌”出发，详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系，过食（某种食物）导致的病症与危害，有毒食物的形态特征与解毒的方法等等；全书分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类8卷，对359种食物的性味、反忌、毒性、收藏等进行了编选介绍，提出了“养生者未尝不害生”的观点，告诫人们在日常饮食中要合理膳食，

注意饮食卫生，不可多食，避免因饮食不当而损害健康。但书中也有少量不符合现代科学甚至带有迷信色彩的内容，读者在阅读时应予以辨别。

每分册原文均选用相应的善本为基础，并较以近世出版的点校本，导读由相关领域的专家编撰。力求使必读之书成为可读之书，有用之书成为能用之书。

《外治寿世方》释义

导 读

《外治寿世方》释义

◆
〇〇一
◆

《外治寿世方》为清·邹存淦编著，刊于1877年。作者邹存淦（1849~1919）清末民初藏书家，字俚生，号俚笙，清监生，浙江海宁人。依其祖父之言，辑录农谚、占候、医药与饮食等文献，编撰《田家占候集览》抄本10卷，撰《己丑曝书记》4卷，著录图书3万余卷。收藏抄本甚多，对古籍版本鉴定有深厚造诣。邹氏非郎中，其编辑《外治寿世方》初编四卷，续编二卷。编辑原因：一对当时医师知医道者少，医师庸俗者多的现象，“要皆谋饮食之精美，衣冠之华好，出以求知于当世大老妇，博床头人之一笑耳”，误服药而更速其死，不如不服药，以求一线之生。二深感外治法的许多长处是内治法所不具备的，如他所言“年高之人，阅历既多，性情自异，每遇疾痛，往往执不药中医之说，置之不理，使外治得行，费省而不多，定必首肯。小儿肠胃柔脆，攻伐之剂，本难轻投，及知识渐开，又皆畏于药味，十九未能下咽。外治除针灸外，要皆无所痛苦。穷乡僻壤，医家鲜少，每遇疾病，常自隐忍，即或宣露于人，其症候或难识别，服食之方，十必误九。不若外治之得效。”此观点得到当时新安医家胡增彬的肯定，“外治之法，惟针灸最古，然非熟读《灵枢》，深明经络者，不能用以施治。故世之医者，动以仲景为言，而实未窥仲景之堂奥，不过废弃针灸，仅知以汤液治病而已。第老人小儿不喜服药者多，一则精血耗竭，一则脏腑娇嫩，要皆不堪攻伐。产妇癯人用药更难。古方所以有熨浴熏蒸诸法，以补其术之

穷，唐宋诸公，在在讲求，且有汤药不能尽病之说，则除针灸以外，非用熨浴熏蒸之法，将何以收其功效。是编之成，固宜于穷乡僻壤医家鲜少之区，亦岂不为杏林切要之哉。”因此，他从前人医籍杂著中采辑外治方药，分门别类，辑为《外治寿世方初编》四卷，《外治寿世方续编》二卷。

初编收录民间外治经验约八千余方，按病种、人体部位以及妇、儿、急救、杂治分为六十二门，载方二千四百余首。采用外治法包括有敷、熨、熏、蒸、浴、浸、点、擦、涂、漱、灸、摩、吹、嗅、罨等。给药途径有经眼、鼻、耳、肛门、阴道、口、脐、腹、局部及膻中、关元、涌泉等穴位。难能可贵还载有断舌再植术，气管插管人工呼吸法，尿道插管导尿法等。还记载急危重病急救方法，如对缢死、溺死、冻死、雷击、醉死、中暑、自刎、魔死、中恶猝死，及各种外伤、兽虫咬伤与烧灼伤等。所载方法，简便易行，取材经济。所治诸证统括内、外、妇、儿、五官以及男科等各类疾病。其中多为棘手的难治之证，还有去雀斑、粉刺、皱纹及增白等多种面部美容法。其用药特点，一是贱，药物不取贵重之品；二是验，下咽即能去病；三是便，山林偏僻之处仓促即有。药味简单，甚或单行，亦无君臣佐使诸理可寻，大旨求验为要，理论上具不可解性。不论是传统的中医理论，或者是现代医学理论，均无法对其功效作出十分正确的解释。技术上的通俗性，主要表现为就地取材，操作方便，来源于生活，来源于自然。但存在疗效上的不确定性，疗效的重复性差，疗效往往与操作者、施术者的经验有关。所用方法，或得之古书，或得之家传师授，或得之自己经验。传播上的口授身传性，即很多经验性的技术无法用文字准确全面地表述，也缺乏规范，因而其传播方式多通过传统的师承、家传等方式，通过口授及身传，并需要个人的实践

体悟。

续编则以膏丹立目，收外治膏丹约八十余种。采辑内容来自包括《理渝骈文》、《纲目拾遗》、《集验良方拔萃》、《医学心悟》、《冯氏锦囊秘录》、《良方集腋》、《良方合璧》、《种福堂方》、《医学从众录》、《证治全生集》、《万氏家抄方》、《青囊秘传》、《证治准绳》、《遵生八笺》、《鲁府禁方》、《丹溪心法附余》、《经验方》、《外科正宗》、《惠直堂方》、《医宗金鉴》、《仙拈集》、《鸡鸣录·外科》、《仇氏秘方》、《验方新编》众多书籍。邹存淦宗吴氏之学，师其意不尚其文，采辑各方，即以内科理法方药的理论依据而又以膏药为主的外治法。对每个膏方主治病证、方药组成、膏丹制作、用法进行详细记载。如对《理渝骈文》膏方记载，选用吴氏认为最验五大膏：一、中上焦通治之膏：清阳膏，通治四时感冒、风温、温证、热病、温疫、温毒、热毒，及一切脏腑火热证。二、中焦通治之膏：金仙膏，又名开郁消积膏。通治风、寒、暑、湿、气、血、痰、食六郁五积诸证。凡中焦郁积所致的气痛腹痛等证，用此贴之即效。三、下焦通治之膏：散阴膏，用以通治伤寒阴证、寒湿中于三阴及阴毒等证，主治凡阴证腹痛、寒湿泄泻，风寒湿痹、筋骨疼痛，及跌打损伤等。四、云台膏，通治发背、搭手、对口、发疽、瘰癧、乳痈。五、行水膏，通利水道，治三焦肠胃湿热为病，统治暑湿之邪，停水不散诸证。其他如选用针对不同脏腑、不同病情多种通治之膏。主治一切肺热咳喘等证的清肺膏；治肺虚，或痰、或血、或痿，并一切滋阴降火，实虚劳通用方补肺膏；助脾运脾肾双补膏；治肝虚气血为病者，或有隐痛，虚损通用方补肝膏；主治心虚有痰火不能安神及胆虚不寐等证的养神膏；通治脾阳不运、饮食不化，或噎塞饱闷，或泄痢腹痛，湿痰、水肿、黄疸、臌胀、

积聚等证的健脾膏；通治衄吐溺便一切血郁、血积诸症的理血膏；治血郁、血积诸症之专行瘀膏；治妇人经水不调之调经膏；保胎之安胎主膏与专保小产膏。

外治法在我国历史悠久，内容丰富，早在汉代《五十二病方》及《内经》已均积累了丰富的经验。张仲景撰《伤寒论》时，已总结有针、灸、温、烙、熨、药摩、坐药、洗浴、润导、浸足、灌耳、人工呼吸等等外治法与外治技术。邹存淦编《外治寿世方》为一部有较高实用价值的外治方书，我国清代重要外治法专书之一。但由于当时社会医疗条件与科学技术限制，加之书中所用方法，或得之家传师授，或得之自己经验。传播上的口授身传性，即很多经验性的技术无法用文字准确全面地表述，也缺乏规范，因而其传播方式多通过传统的师承、家传等方式，通过口授及身传，并需要个人的实践体悟，导致临床疗效上的不确定性，疗效的重复性差。如文中大量使用动物尿、粪便及有毒药物使用，易导致中毒与感染，因此阅读时要批判性吸收。对确有实效的疗法或药物进行临床应用并研究。开发那些操作简单、贴近生活、安全有效、经济实惠的外治方法。运用医学科学的方法和手段去研究和整理，剔除一些非科学的成分。如一些进入人体皮肤的疗法，比如放血疗法、针刺疗法，以及导致皮肤破损的疗法，如发泡疗法，还有有毒草药的应用，应用时应十分谨慎，由专业人员在医院进行。一些疗效不明确、且有毒副作用的疗法将被禁止。同时，伪科学内容并加以剔除。

凡例

——是编所辑诸方，无一杜撰，皆从前人医书杂著中采录，因辗转引用非由原书，故概不注明出处。

——是编所采，皆系外治。凡是服食之方，理宜删节。然内中间有兼须饮灌者，亦未便顾此失彼，故略载一二。

——近人立方，每以人参为滋补要药，殊不知价重兼金。有力者，固视若恒品；无力之家，即参须、参叶，亦且难得。兼有以高丽参、党参代之者，第药品既殊，其用迥别，非唯无益，或恐有损。外治各方，亦间有用之者，今悉弃不录。

——年高之人，阅历既多，性情自异，每遇疾痛，往往执不药中医之说，置之不理，使外治得行，费省而不多，定必首肯。为人子者，可不留意于此？

——小儿肠胃柔脆，攻伐之剂，本难轻投，及知识渐开，又皆畏于药味，十九未能下咽。外治除针灸外，要皆无所痛苦，故儿科诸方，选取稍冗。

——痘瘡为幼科切要，诸家多不经意，且有毒劣之方，用以施治，令其暗损真元，显促年寿者。产科又生死攸关，唯外治较为稳妥。有识者，自宜废彼从此。

——外治莫多于疮疡，是编虽注意内科，而所选无多，外科居十之六。（后复删去其一二）。其疗毒痈疽诸疮，无所附离者，不得不另为分类，其他皆附入各部，

不得区分内外。

——通都大邑、名医麋集之区，有疾延医服药甚便，即有良方，每每弃而不视。然亦有无能延医，与医之而或穷其术者，不妨以外治之法试之。适有效验，非唯省延医之费，抑且免伺候之烦，何乐如之。

——穷乡僻壤，医家鲜少，每遇疾病，常自隐忍，即或宣露于人，其症候或难识别，服食之方，十必误九。不若外治之得效。宜家置一编，时时翻阅，是所望于印送之善士。

——古方？咀者，称毕细切也。方寸匕者，正方一寸。散子以不落为度。刀圭者，如梧桐子大。一撮者，四刀圭。一把者，二两。略述于此，以备用时斟酌。

——转辗传抄，不无承讹袭谬之病。予本不知医，未敢僭改，故于录成之日，乞新安胡君谦伯校阅一过，显然知其误者改之，两通者并存之。其有未尽之处，尚望当世诸君子标出邮示，以便更正。

——是编限于刊资，搜辑无多。凡诸症候或有未备，倘行之有效，自当广为劝募，再以二编呈教。