

【古籍今读精华系列】

丘处机《摄生消息论》

龙遵《食色绅言》

李渔《颐养》

袁枚《随园食单》

# 养生四书

陈克明◎译注

 崇文书局



【古籍今读精华系列】

丘处机《摄生消息论》

龙遵《食色绅言》

李渔《颐养》

袁枚《随园食单》

# 养生四书

陈克明◎译注

崇文书局



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

养生四书 / 陈克明译著. — 武汉: 崇文书局, 2010.1  
ISBN 978-7-5403-0266-5

I. 养… II. 陈… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV.  
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 174338 号

【崇文斋·古籍今读精华系列】

## 养生四书

---

译 著: 陈克明  
责任编辑: 王重阳  
出版发行: 崇文书局  
印 刷: 北京楠萍印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 710 × 1000 1/16  
印 章: 17  
字 数: 368 千字  
版 次: 2010 年 1 月新 1 版  
印 次: 2010 年 1 月第一次印刷  
印 数: 3000 册  
定 价: 28.00 元  
ISBN 978-7-5403-0266-5

---

## 前 言

编纂注译完《养生四书》，按照惯例要写一个前言，这个任务落在我的身上了。我反复考虑的结果，认为这四书中涉及到的是人生的永恒主题：生死问题；饮食问题；男女问题。

一、关于生死问题，具有不同世界观、人生观的人，各自有各自不同的认识和看法。佛教的鼻祖释迦牟尼提出佛教的真理——“四谛”：一是“苦”。他认为生也苦，死也苦，饮食苦，与人交往应酬苦，无人来往寂寞苦，总之，人生在尘世上就是苦。二是“集”，即烦恼业因。他认为人有“五欲”，“五欲”分内外两种：内五欲是食欲、财欲、色欲、名欲、睡欲；外五欲是眼贪美色、耳耽妙声、鼻爱名香、舌嗜上味、身触细滑。人人都有这五欲，如果达不到目的，自然就痛苦不堪。三是“灭”。他认为人活着总会想到那些美妙声音、美食佳肴、绝代佳人、金银财宝，所以就应该“寂灭”。什么是“寂灭”？它是要人与世隔绝，既不看它，又不想它，甘守澹泊清苦。四是“道”。什么是“道”呢？他认为，为了来世的美满幸福，你就得遁入空门来修行，从而达到“涅槃”的境界，所谓“涅槃”，就是灭度，即脱离了一切烦恼，达到自由无碍，即超脱生死的理想境界<sup>①</sup>。那么遁入空门，做个和尚进行修行就不苦了吗？答案是否定的。做个和尚不能吃荤，不能娶妻，不能贪睡，不能穿好衣服，人世上一切享乐安逸都不能沾边，金钱、美女更是与他无缘。和尚始终保持平和忍让，甚至别人欺负到头上，也只能老老实实地忍受。佛家主张退让第一，忍受第一，克制第一。佛教告诉人们的是这样一种人生哲学：为了解脱，为了信仰，“要自己忍受困乏，招致苦难、酷刑和痛苦，从而显示自己的精神……人所忍受的痛苦越可怕，他也获得愈大的神的光荣。”<sup>②</sup>可是这样做的结果真的能超凡脱尘，求得来生的美满幸福吗？不能！充其量只能成为一个麻木的驯服的

① 参见葛兆光《禅宗与中国文化》80—82页。上海人民出版社出版。

② 黑格尔《美学》第二卷306—307页。

奴隶或出苦力的下级僧侣，甚至成为佛家宣传的牺牲品。这是一种消极的痛苦的人生哲学。

而道家的始祖老子和庄子则认为人生是苦难的，而这种苦难的根源是来自人生的种种欲望，如“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”（《老子》第十二章）而《老子》第四十六章又说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”道家另一位始祖庄子也说：“尧观乎华，华封人曰：‘嘻，圣人！请祝圣人，使圣人寿。’尧曰：‘辞。’‘使圣人富。’尧曰：‘辞。’‘使圣人多男子。’尧曰：‘辞。’封人曰：‘寿、富、多男子，人所欲也，汝独不欲，何也？’尧曰：‘多男子则多惧，富则多事，寿则多辱。是三者，非所以养德也，故辞。’”（《庄子·天地》）在老、庄看来，五色、五音、五味、驰骋畋猎、难得之货是人之所欲，多寿、多富、多子是人之所羨，而这些恰恰是招致祸咎的根源，因此他们主张超然世外，追求永恒和自然适意，于是积极提倡“见素抱朴，少私寡欲”的人生哲学，认为只有与世无争，才能免于祸患，只有在心中保持冲淡虚静的境界，才能永远地知足常乐。道家为了追求长生，就要求仙学道、炼丹，或者寻觅到长生不老之药，以求得生命的永存。就连雄才大略的秦始皇和汉武帝也不例外，据《史记·秦始皇本纪》记载：“齐人徐市等上书，言海中有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之，请得斋戒，与童男女求之。（始皇）于是遣徐市发童男女数千人，入海求仙人。”“因使韩终、侯公、石生求仙人不死之药。”“方士徐市等入海求神药，数岁不得，费多……”“卢生说始皇曰：‘臣等求奇药仙者常弗遇，类物有害之者……真人者，入水不濡，入火不爇，凌云气，与天地久长，今上治天下，未能恬淡。愿上所居宫毋令人知，然后不死之药殆可得也。’于是始皇曰：‘吾慕真人，自谓真人，不称朕。’”司马迁也多次记述汉武帝听信方士之言，多次进行封禅而企望神仙的到来，从而使自己能成神成仙，长生不老。“少君言于上曰：‘祠灶则致物，致物而丹沙可化为黄金，黄金成以为饮食之器则益寿，益寿而海中蓬莱仙者见，见之以封禅则不死，黄帝是也。臣尝游海上，见安期生（古之真人，长生不老），食臣枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐。’于是天子始亲祠灶，而遣方士入海求蓬莱安期生之属，而事化丹沙诸药齐（剂）为黄金矣。”方士公孙卿以齐人申功的话说：“中国的华山、首山、太室、泰山、东莱，此五山黄帝之所常游，与神会。黄帝且战且学仙，患百始非其道，乃断斩非鬼神者，百余岁然后得与神通。……于是天子曰：‘嗟乎！吾诚得如黄帝，吾视去妻如脱屣耳。’乃拜卿为郎，东使候神于太室。”“天子既闻公孙卿及方士之言，黄帝以上封禅，皆致怪物与神通，欲放（仿）黄帝以尝接神仙人蓬莱士。”“上遂东巡海上行礼祠八神……宿留海上，与方士传车及间使求仙人以千数。”



“公孙卿曰：‘仙人可见，而上往常遽，以故不见。今陛下可为观，如缙氏城，置枣脯，神人宜可致，且仙人好楼居。’于是上令长安则作蜚廉桂观，甘泉则作盖延寿观，使卿持节设具而候神人。乃作通天台，置祠具其下，将招来神仙之属。”汉武帝为了求仙、见仙、成仙及长生不老，不惜花费大量的物力、财力，到处封禅，多处修建楼观，结果呢，并未成仙和长生不老，而是照样地死去。道家对生死问题也是消极避世的人生哲学。

而儒家对于生死问题，孔子的看法：“死生有命，富贵在天。”“自古皆有死，民无信不立。”（《论语·颜渊》）“未知生，焉知死。”（《论语·先进》）儒家另一位继承人孟子则主张：“生亦我所欲也；义亦我所欲也：二者不可得兼，舍生而取义者也。生亦我所欲，所欲有甚于生者，故不为苟得也；死亦我所恶，所恶有甚于死者，故患有所不避也。”（《孟子·告子上》）孟子还主张：“穷则独善其身，达则兼善天下。”（《孟子·尽心上》）儒家还认为：一个人活着就应该“修身、齐家、治国、平天下”。儒家对生死问题的看法，至少是积极的入世精神，注重实际事务的人生态度和人生哲学，这种哲学表现出了开放、外向的心理和豪爽开朗、真率自信的性格。

二、饮食问题。佛家主张禁绝五欲，内五欲中要禁绝食欲，外五欲中要禁绝“鼻爱名香”，还要禁绝“舌嗜上味”。佛家还主张不能杀生，不但牛羊猪等大牲畜不能杀，就是鱼、昆虫，甚至蝼蚁也不能杀，就是苍蝇、蚊子等害虫也不能杀害，否则就要损寿；不能吃荤，甚至连葱、薤（xiè，菖头）、韭、蒜、兴渠等味道辛辣、略有刺激的东西都不能吃。而道家如老子也认为：贪五味等欲望是招致祸殃的根源，因此不能贪食五味，道家另一位大师庄周也屡次设想他的生活和饮食模式：“藐姑射（yè）之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”（《庄子·逍遥游》）“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。”（《庄子·大宗师》）另外一位道家大师列御寇，在《列子·黄帝篇》中也有过类似的描述。道教的《太清中黄真经》说：“先除欲以养精，后禁食以存命。”他们认为人禀天地之气而生，气存人存，而谷物、荤腥等都会破坏“气”的清新洁净。《太平经》卷二十四中也说：“先不食有形而食气。”这就叫做“辟谷”或“绝粒”。他们认为最能败坏清净之气的是荤腥及“五辛”，所以主张尤其是忌食鱼肉荤腥与葱、蒜、韭等有刺激性的食物。《洞玄灵宝八仙王教诫经》：“食肉饮酒，非孝道也。”（《道藏·太平部》）《升玄经》“太清九戒”中说：“手不得杀害众生”、“鼻不得贪香恶臭”。《无上秘要》卷四十六“洞神五戒”中说：“第一戒，目不贪五色，誓止杀，学长生；……第三戒，鼻不贪五炁（qì，同“气”），用法香，遣俗秽；第四戒，口不贪五味，习胎息，绝恶言。”（《道藏·太平部》；参《三洞众戒

文》卷下) 总之, 道教主张不杀生, 不吃荤腥, 甚至连五谷都不食, 也不能饮酒。而儒家在饮食问题上则主张, 吃香喝辣, 鸡鸭鱼肉, 山珍海味, 凡是有营养的食物都吃, 而且对饮食则很讲究。如孔子主张: “食不厌精, 脍不厌细。” “鱼馁而肉败, 不食; 色恶, 不食; 臭恶, 不食; 失饪, 不食; 不得其酱, 不食。” “肉虽多, 不食胜食气; 唯酒无量, 不及乱。” (《论语·乡党》) 儒家另一位大师孟子主张: “食、色、性也。” (《孟子·告子上》) 既然是天生本性的东西, 就应该顺其自然, 让它更好地发展, 而不要加以禁止。

三、男女问题, 也就是色欲的问题。对于色欲问题, 佛家是主张严格的禁欲主义, 尤其要禁绝外五欲中“眼贪美色”“身触细滑”和内五欲中的“希求美艳的色欲”, 如《法苑珠林》卷六“诸天都”引《阿含经》中说: “身衣随意, 无复男女淫欲, 以禅定法喜为食。” “天人身净, 不受尘垢, 有大光明, 心常欢悦, 无不适之事。” (同上引《因果经》) 如果违犯了这一条戒律, 就要堕入阿鼻地狱, 受轮回之苦。而道教在男女问题上, 最初是不主张禁欲的, 而且是“主生”、“主乐”的门径, 你要女人, 它会教你房中御女合气之术。这种宗教的教旨就是让人享乐, 而且是永远的享乐。因此说, 道教很善于以肉欲的享乐来吸引人, 正像唐释明概在《决对傅奕废佛僧事》中就揭发道教说: 如果入了道教, 便要在“朔望之际”入师房修道, 怎么修道呢? 就是“情意相亲, 男女交接, 使四目二鼻, 上下相当, 两舌两口, 彼此相对, 阴阳既接, 精气遂通”。这样, 道教就以色和性吸引了一大批人。而后来, 尤其在南宋、金、元时期, 道教对修心养性、归真反朴的老庄之学、明心见性的禅宗之学及复性明理的新儒学的景仰, 向佛教靠拢, 也提出禁欲的戒律。如《无上秘要》卷四十六“洞神五戒”: “第一戒, 目不贪五色, 誓止杀, 学长生; ……第五戒, 身不贪五彩, 履勤劳, 以顺道。”<sup>①</sup> 又如《升玄经》“太清九戒”: “身不得秽浊不清……身不得放情任意。”而《洞玄灵宝八仙王教诫经》中说: “男女秽慢非孝道也。”<sup>②</sup> 风靡金元时期的全真道教首领王喆的《重阳立教十五论》规定得很明白: 入道者不仅不能娶妻, 不能吃荤, 还要入观从师, 静坐绝念, 心离尘世。而在元代, 南方老牌的道教正一派异军突起, 相传为正一派三十代天师所撰的《金丹诗》就有: “流俗纷纷不悟真, 不知求己更求人。只贪世间无穷色, 忘却人间有限身……” (其三) “神仙清静方为道, 男女腥膻本俗情。” (其五) “药鼎坚牢延寿命, 情思放恣损天真。劝君求取金丹诀, 养个婴儿脱

① 《道藏·太平部》; 参《三洞众戒文》卷下 (《道藏·洞真部》戒律类)。

② 《道藏·太平部》。

俗尘。”(其二十)<sup>①</sup> 从上引道教禁绝色欲的戒律看来,不管是正一派也好,全真派也好,它们的共同目标是一致的,即窒息人的情欲,否定人生来就有正常感情,泯灭人的个性意识。

对于男女问题,儒家从孔子开始,从来就没有提出禁绝情欲。儒家的经典著作《礼记·礼运》中说:“饮食男女,人之大欲存焉。”孔子也两次说过:“吾未见好德如好色者也。”孟子也说过:“好色,人之所欲。”“男女居室,人之大伦也。”什么叫“人伦”?就是封建礼教所规定的人与人之间的关系,连人伦都是从“男女居室”的夫妇关系中引出来的,可见其重要性了。我们知道,情欲是人类与生俱来的本性本能,人活在世上,就要生存,要享受,要爱情,要创造,情欲正是人的这些活动的基本功能。我们认为,只要是在一定社会规范的制约下,情欲便始终是正常的合理的。正如伟大哲学家黑格尔所说:“没有情欲,世界上任何伟大的事业都不会成功。”<sup>②</sup> 而扼杀了情欲,人也就不能成为正常的健全的人了。

《养生四书》所收的《摄生消息论》、《食色绅言》、《颐养》、《随园食单》等四书中所谈的认识和看法,是杂糅了各家的思想,其中有佛家的,有道家的,也有儒家的。这些看法和言论,有的是正确的,有的是不正确的,甚至还有的是完全错误的;有的是合乎科学的,有的是不科学的,甚至有的是完全违反科学的。我们现在把它编纂注译出来,仅供读者参考,以便选取有用的东西,扬弃错误的东西,以利于养生之用。

四本书的整理工作的分工是这样的:《摄生消息论》及《食色绅言》由何士龙教授译注;《颐养》的译注工作由我承担;《随园食单》由于其主要内容近于菜谱的体例,因而除序言有译文外,正文部分均只作注释,其注释工作由陈克炯教授承担。

陶国良

1997年12月3日于武昌桂子山

<sup>①</sup> 《虚靖真君语录》(《道藏辑要》翼集七册)。

<sup>②</sup> 见列宁《哲学笔记》第344页。





## 目录

---

前    言 .....	1
摄生消息论 .....	1
食色绅言 .....	21
颐    养 .....	69
随园食单 .....	155

随园食单目录

须知单

先天须知	168
作料须知	168
洗刷须知	169
调剂须知	169
配搭须知	169
独用须知	170
火候须知	171
色臭须知	171
迟速须知	172
变换须知	172
器具须知	172
上菜须知	173
时节须知	173
多寡须知	174
洁净须知	174
用芡须知	174
选用须知	175
疑似须知	175
补救须知	175
本分须知	176

戒单

戒外加油	177
戒同锅熟	177
戒耳餐	177
戒目食	178
戒穿凿	178
戒停顿	179
戒暴殄	179



戒纵酒 .....	180	猪里肉 .....	192
戒火锅 .....	180	白片肉 .....	192
戒强让 .....	181	红煨肉三法 .....	192
戒走油 .....	181	白煨肉 .....	193
戒落套 .....	182	油灼肉 .....	193
戒混浊 .....	182	干锅蒸肉 .....	193
戒苟且 .....	182	盖碗装肉 .....	194
		磁坛装肉 .....	194
		脱沙肉 .....	194
		晒干肉 .....	194
		火腿煨肉 .....	194
		台鲞煨肉 .....	195
		粉蒸肉 .....	195
		熏煨肉 .....	195
		芙蓉肉 .....	195
		荔枝肉 .....	196
		八宝肉 .....	196
		菜花头煨肉 .....	196
		炒肉丝 .....	196
		炒肉片 .....	197
		八宝肉圆 .....	197
		空心肉圆 .....	197
		锅烧肉 .....	197
		酱肉 .....	197
		糟肉 .....	197
		暴腌肉 .....	197
		尹文端公家风肉 .....	198
		家乡肉 .....	198
		笋煨火肉 .....	198
		烧小猪 .....	198
		烧猪肉 .....	199
		排骨 .....	199
		罗蓑肉 .....	199
		端州三种肉 .....	199
		杨公圆 .....	200
		黄芽菜煨火腿 .....	200
		蜜火腿 .....	200
<b>海鲜单</b>			
燕窝 .....	184		
海参三法 .....	184		
鱼翅二法 .....	185		
鳊鱼 .....	185		
淡菜 .....	186		
海蜷 .....	186		
乌鱼蛋 .....	186		
江瑶柱 .....	186		
蛎黄 .....	187		
<b>江鲜单</b>			
刀鱼二法 .....	188		
鲥鱼 .....	188		
鲟鱼 .....	188		
黄鱼 .....	189		
斑鱼 .....	189		
假蟹 .....	189		
<b>特性单</b>			
猪头二法 .....	190		
猪蹄四法 .....	190		
猪爪猪筋 .....	191		
猪肚二法 .....	191		
猪肺二法 .....	191		
猪腰 .....	191		

杂牲单

牛肉	201
牛舌	201
羊头	201
羊蹄	201
羊羹	202
羊肚羹	202
红煨羊肉	202
炒羊肉丝	202
烧羊肉	202
全羊	202
鹿肉	203
鹿筋二法	203
獐肉	203
果子狸	203
假牛乳	204
鹿尾	204

羽族单

白片鸡	205
鸡松	205
生炮鸡	205
鸡粥	206
焦鸡	206
捶鸡	206
炒鸡片	206
蒸小鸡	206
酱鸡	206
鸡丁	207
鸡圆	207
蘑菇煨鸡	207
梨炒鸡	207
假野鸡卷	207
黄芽菜炒鸡	208

栗子炒鸡	208
灼八块	208
珍珠团	208
黄芪蒸鸡治瘵	208
卤鸡	209
蒋鸡	209
唐鸡	209
鸡肝	209
鸡血	209
鸡丝	210
糟鸡	210
鸡肾	210
鸡蛋	210
野鸡五法	210
赤炖肉鸡	211
蘑菇煨鸡	211
鸽子	211
鸽蛋	211
野鸭	211
蒸鸭	211
鸭糊涂	212
卤鸭	212
鸭脯	212
烧鸭	212
挂卤鸭	212
干蒸鸭	212
野鸭团	212
徐鸭	213
煨麻雀	213
煨鹌鹑、黄雀	213
云林鹅	213
烧鹅	214

水族有鳞单

边鱼	215
鲫鱼	215

白鱼	215
季鱼	216
土步鱼	216
鱼松	216
鱼圆	216
鱼片	217
连鱼豆腐	217
醋搂鱼	217
银鱼	217
台鲞	217
糟鲞	218
虾子勒鲞	218
鱼脯	218
家常煎鱼	218
黄姑鱼	218

水族无鳞单

汤鳗	219
红煨鳗	219
炸鳗	219
生炒甲鱼	220
酱炒甲鱼	220
带骨甲鱼	220
青盐甲鱼	220
汤煨甲鱼	220
全壳甲鱼	220
鱠丝羹	221
炒鱠	221
段鱠	221
虾圆	221
虾饼	221
醉虾	222
炒虾	222
蟹	222
蟹羹	222
炒蟹粉	222

剥壳蒸蟹	222
蛤蜊	222
蚶	223
蚌蚶	223
程泽弓蛭干	223
鲜蛭	223
水鸡	224
熏蛋	224
茶叶蛋	224

杂素菜单

蒋侍郎豆腐	225
杨中丞豆腐	225
张恺豆腐	225
庆元豆腐	225
芙蓉豆腐	225
王太守八宝豆腐	226
程立万豆腐	226
冻豆腐	226
虾油豆腐	226
蓬蒿菜	226
蕨菜	227
葛仙米	227
羊肚菜	227
石发	227
珍珠菜	227
素烧鹅	228
韭	228
芹	228
豆芽	228
茭	228
青菜	229
台菜	229
白菜	229
黄芽菜	229
瓢儿菜	229

菠菜	230
蘑菇	230
松菌	230
面筋三法	230
茄二法	231
苋羹	231
芋羹	231
豆腐皮	231
扁豆	231
瓠子、王瓜	231
煨木耳、香蕈	232
冬瓜	232
煨鲜菱	232
豇豆	232
煨三笋	232
芋煨白菜	233
香珠豆	233
马兰	233
杨花菜	233
问政笋丝	233
炒鸡腿蘑菇	233
猪油煮萝卜	233

### 小菜单

笋脯	234
天目笋	234
玉兰片	234
素火腿	234
宣城笋脯	234
人参笋	235
笋油	235
糟油	235
虾油	235
喇虎酱	235
熏鱼子	235
腌冬菜、黄芽菜	235

茼蒿	236
香干菜	236
冬芥	236
春芥	236
芥头	236
芝麻菜	236
腐干丝	237
风瘪菜	237
糟菜	237
酸菜	237
台菜心	237
大头菜	237
萝卜	237
乳腐	238
酱炒三果	238
酱石花	238
石花糕	238
小松菌	238
吐蚨	239
海蛰	239
虾子鱼	239
酱姜	239
酱瓜	239
新蚕豆	239
腌蛋	240
混套	240
茭瓜脯	240
牛首腐干	240
酱王瓜	240

### 点心单

鳗面	241
温面	241
鳝面	241
裙带面	241
素面	241



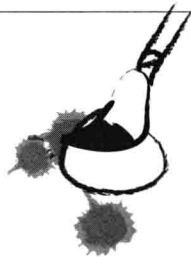




之一

摄生消息论

丘处机 著



摄生消息论导读

作者丘处机（1148—1227），是道教全真道北七子中的核心人物，山东登州（蓬莱）人，曾受到成吉思汗的召见，尊为神仙。死后，元世祖忽必烈褒赠“长春演道主教真人”称号，世称长春真人。除《摄生消息论》之外，另有《大丹指直》、《磻溪集》等著作。

本书标题中“消息”二字，是一个对立统一的概念。据《易》经上所说：“日中则昃，月盈则食。天地盈虚，与时消息。”太阳到了中天就要偏西，月圆之后就要缺食；天地的盈虚，也随着时间而消息。又《说文》上说：“消，尽也，未尽而将近之意。息，始也。”又道书《中和集》也说：“息者消之始，消者息之终；息者气之聚，消者形之散。”总之，生育长养谓之息，归根复命谓之消。息即是生，消即是灭；有生即有灭，有灭即有生，两者互相对立，又互相转化。

作者运用古代中医学的理论，即阴阳五行，将木、火、土、金、水，与人体五脏肝、心、脾、肺、肾相结合，说明它们相生相克、对立统一的关系。不仅如此，还与一年四季春、夏、秋、冬结合，与五个方位东、南、西、北、中相结合，与十天干、十二地支相结合，以及与天上的五星岁星、荧惑、镇星、太白、辰星相感应，与地上的五岳泰山、衡山、嵩山、华山、恒山相感应，与气候的六气风、热、

暑、湿、燥、寒相感应。还与五音角、徵、宫、商、羽，与五味酸、苦、甘、辛、咸，与五臭臊、焦、香、腥、腐，与五情怒、喜、哀、恐、忧，与五色青、赤、黄、白、黑，与五德仁、义、礼、智、信，与五畜、五果、五谷、五帝、五神、五则……等等，无不联系在一起，形成一套天人感应，天人合一的复杂思想体系。加上道家的一套吐纳、调息，修炼内丹、外丹的理论，更是庞杂、富赡，头绪多端，不易理清。但是，书中有不少精华，值得学习借鉴，对中老年身心健康大有裨益。

在天人感应思想的指导下，中医理论特别强调人的疾病与客观环境的关系，气候的变化对人体健康有很大的影响。根据四季的不同特点，提出“生”、“长”、“收”、“藏”作为养生的要点。全书分为四个部分，即春、夏、秋、冬四季摄生消息。每一部分分别对肝、心、肺、肾等的疾病的诊察、治疗进行论述，对不同季节中的生活起居、饮食调养如何注意，有什么禁忌，都有详细说明。对脏、腑器官的病原、病症及其变化，与外部环境的关系，都说得头头是道。作者特别重视避风寒、调饮食、节房事三点，无论是春、夏、秋、冬，都要注意。尤其是到了中老年，更要注意。作者引用了一首谣谚：“避风如避箭，避色如避乱。加减逐时衣，少餐申后饭。”可以作为中老年人养生的“座右铭”。

自然，书中还有一些消极因素，尤其是那些道家思想比较浓厚的部分。比如关于“三清”、“五天帝”的说法，三魂七魄的说法，三尸六鬼的说法，都杂糅了许多封建迷信的成分。又比如在《肝藏春旺》中提到，早晚卧床呼唤肝神的名字，扣齿三十六下，“使神清气爽”。扣齿有益身心健康，而呼唤肝神名字，则似乎无稽了。像这样的地方还不少，有待读者分清真伪，批判继承，吸取其中合理因素。