

中醫古籍

養生人王書

养性延命录

新刻奉亲养老书

养生月览

三元参赞延寿书

饮膳正要

万氏家传养生四要

养生类要

养生导引法

妙一斋医学正印种子编

寿世青编

寿世传真

随息居饮食谱

内功图说

何清湖

杨维华



总主编

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

中醫古籍

養生全書

策 划 赵志春
总主编 何清湖 杨维华
副主编 周 慎 刘朝圣
编 委 (按姓氏笔画排列)

王书献	刘 芳	刘朝圣
何清湖	张 鑫	李 平
杨忠勇	杨金颖	杨维华
肖 韵	罗唯一	周 可
周 慎	赵文博	赵瑞成
赵志春	赵彦琴	钟 颖
钟 蕾	唐 燕	黄存旭
盛 芳	樊兆义	彭 珍
蒲祖纯		
秘 书	赵彦琴	

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

中医古籍养生全书

编委会名单

主 编 何清湖 杨维华

策 划 赵志春

编 委 (按姓氏笔画排列)

王书献 刘 芳 刘朝圣 何清湖 张 鑫 李 平
杨金颖 杨维华 肖 韵 周 可 周 慎 钟 颖
黄存旭 蒲祖纯

校 对 (按姓氏笔画排列)

邓婧溪 申梦洁 宁 星 张佳莉 陈虹历 郭炫佐
龚 坚 韩 忠 魏一苇

前 言

中医养生是中医和中华民族的瑰宝，在中华民族繁衍昌盛的历史长河中发挥了重大作用，同时中医养生是数千年中国医学和中华文化精华的结晶。早在《黄帝内经》中提出：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视。”（《灵枢·本神》）明确点明了中医养生的基本原则和主要方法，至今仍然是养生的最高准则。同时在我国医学史上，很多医家和养生家在四时养生、环境养生、心境调养、药食养生、身体锻炼等领域，取得了卓越的成就，如从华佗的五禽戏演变而来的各种动养功法，从吐故纳新演变而来的各种静养功法，从谨和五味演变而来的各种药食养生方法，更是叹为观止，至今仍被广为效法，值得后人继续开发和研究。

根据中医古籍书目统计，从春秋战国起至近代，现存的中医养生类书籍多达 200 余部，我们从中选择有代表性的专著 13 种汇集成籍，其中有南齐陶弘景编集的《养性延命录》，该书汇编六朝以前各家养生要语、养生理论及方法，保存了许多珍贵资料。宋代陈直撰写的《新刻奉亲养老书》，主要论述老年人的养生方法及老年人 16 种病症的食疗方法，是一本现存较早的有关老年养生和老年病学的专著。南宋周守中编集的《养生月览》，按月令顺序逐月记述了晋唐以来的养生经验，是四时养生的最早专著。元代忽思慧撰写的《饮膳正

要》，以食疗、饮食制作和饮食宜忌为主要内容，为我国第一部营养学专著。其他如《三元参赞延寿书》、《万氏家传养生四要》、《养生类要》、《养生导引法》、《妙一斋医学正印种子编》、《寿世青编》、《寿世传真》、《随息居饮食谱》、《内功图说》等书，均为历代诸贤之养生佳作，至今仍有指导意义。

对古人的养生经验进行收集，对中医古代的养生古籍进行整理，有利于古代养生理论的传承，有利于古代颐养生命、增强体质、预防疾病等具体养生方法的发扬光大，有利于养生理念的普及。这就是本书整理的初衷。整理过程中，或存在诸书目选择、校勘精点等方面的问题，期待各位专家、学者和读者批评、指正！

何清湖 杨维华

2014年10月于湖南中医药大学

目 录

- 《养性延命录》 [梁] 陶弘景 编纂 王书献 整理 / 001
- 《新刻奉亲养老书》 [宋] 陈 直 编纂 杨维华 整理 / 017
- 《养生月览》 [宋] 周守中 编撰 [明] 谢颀 校正重刊
杨维华 张 鑫 黄存旭 整理 / 039
- 《三元参赞延寿书》 [元] 李鹏飞 编著 杨维华 整理 / 073
- 《饮膳正要》 [元] 忽思慧 撰 刘 芳 整理 / 125
- 《万氏家传养生四要》 [明] 万 全 编著 杨维华 肖 韵 整理 / 178
- 《养生类要》 [明] 吴正伦 辑 蒲祖纯 钟 颖 整理 / 222
- 《养生导引法》 [明] 胡文焕 校刊 杨维华 周 慎 整理 / 303
- 《妙一斋医学正印种子编》 [明] 岳甫嘉 著 岳虞峦 订
杨维华 周 可 李 平 整理 / 322
- 《寿世青编》 [清] 尤 乘 编著 周 慎 杨金颖 整理 / 390
- 《寿世传真》 [清] 徐文弼 撰 周 慎 杨维华 整理 / 436
- 《随息居饮食谱》 [清] 王士雄 纂 周 慎 杨维华 整理 / 486
- 《内功图说》 [清] 潘霁 编 周 慎 整理 / 549

养性延命录

[梁] 陶弘景 编纂
王书献 整理

整理说明

《养性延命录》，一作《养生延命录》，撰年不详，梁·陶弘景编辑。陶弘景(456~536年)，字通明，自号华阳隐居，丹阳秣陵（今江苏镇江附近）人，著名医药学家、养生学家、道家，对药物学、方剂学、导引研究均深。著述还有《本草经集注》《效验方》《药总诀》《养生经》等书。

书分上、下二卷，每卷各三篇，以义类题篇名，如教诫、食诫、杂诫、服气疗病、导引按摩、御女损益等。

据原序，此书在前人《养生要集》的基础上删弃繁芜而成，所录资料广泛，是六朝以前各家养生要语的汇编，内容包括养生理论及方法两个方面。所引书多有散佚，赖此书保存了一些珍贵的资料，对后世道教的养生理论及方法颇有影响。

主要版本有《道藏》本，又有《道藏举要》《道藏精华录》据《道藏》本翻刻，此次整理以文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印本《道藏》为底本。

序

夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵为生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也？余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃前彦张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或纠集仙经真人寿考之规，或得采彭铿老君长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生，及招损于后患，诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》。拟补助于有缘，冀凭缘以济物耳（或云此书孙思邈所集）。

目 录

卷 上

教诫篇第一	005
食诫篇第二	008
杂戒忌禳害祈善篇第三	009

卷 下

服气疗病篇第四	012
导引按摩篇第五	013
御女损益篇第六	014

卷 上

教诫篇第一

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老（谓炼五石也）。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天相异日月并列。

《混元道经》曰：谷神不死（河上公曰：谷，养也，能养神则不死，神为五藏之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志，五藏尽伤则五神去），是谓玄牝（言不死之道在于玄牝。玄，天也，天于人为鼻。牝，地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入藏于心，五气清微为精神聪明，音声五性。其鬼曰魂。魂者，雄也，出入人鼻与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入藏于胃，五味浊滞为形骸骨肉，血脉六情。其鬼曰魄。魄者，雌也，出入于口与地通，故口为牝也）。玄牝之门是谓天地根（根，原也。言鼻口之门，乃是天地之元气所从往来也）。绵绵若存（鼻口呼吸喘息当绵绵，微妙若可存，复若无有也），用之不勤（用气当宽舒，不当急疾勤劳），混元《道德经》曰：出生（谓情欲出于五内，魂定魄静，故生也）入死（谓情欲入于胸臆，精散神惑，故死也），生之徒十有三，死之徒十有三（言生死之类各十有三，谓之九窍而四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死也，反是。人之生也，动皆之死地，十有三。人欲求生，动作反之，十有三之死地），夫何故以其求生之厚也（所以动之死地者，以其求生之活之太厚也。远道反天，妄行失纪）。

盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃，夫何故以其无死地（以其不犯上十有三之死地也）。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯（向秀曰：生之所禀各有极也），而智也无涯（嵇康曰：夫不虑而欲，性之动也，识而发感，智之用也。性动者，遇物而当足则无余，智从感不求倦而不已，故世之可患，恒在于智困不在性动也）。以有涯随无涯殆已（郭象曰：以有限之性寻无趣之智，安得而不困哉）。已而为智者，殆而已矣（向秀曰：已困于智矣，又为智，以攻之者又殆矣）。

《庄子》曰：达生之情者，不务生之所无以为（向秀曰：生之所无以为者，性表之事也。张湛曰：生理自全为分外所为，此是以有涯随无涯也）。达命之情者，不务智之所无奈何（向秀曰：命尽而死者是。张湛曰：乘生顺之理穷所禀分，岂智所知何也）。

《列子》曰：少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。

《列子》曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类（张湛曰：人与阴阳通气）。和之于始，和之于终，静神灭想生之道也（始终和，则神志不散）。

《混元妙真经》曰：人常失道，非道失人，人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道。为道者，慎己失生，使道与生相守，生与道相保。

《黄老经》玄示曰：天道施化与万物无穷，人道施化形神消亡，转神施精精竭，故衰。形本生精，精生于神，不以生施，故能与天合德，不与神化，故能与道同式。

玄示曰：以形化者，尸解之类，神与形离，二者不俱遂，像飞鸟入海为蛤而随季秋阴阳之气，以气化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。

严君平《老子指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为，故能达生延命，与道为久。

《大有经》曰：或疑者云，始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智有强有弱有寿有夭，天耶人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养年未可量。

《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。河图帝视萌曰：侮天时者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏，吉利多福，寿考无穷。

《洛书宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。

《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍（虎狼之类）；食气者，神明而寿（仙人灵龟是也）；食谷者，智慧而天人也。不食者，不死而神（直任喘息而无思虑）。

《传》曰：杂食者，百病妖邪所钟，所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。太史公司马谈曰：夫神者生之本，形者生之具也。神，大用则竭；形，大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也，神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜辄获过半之功矣。有心之徒，可不察欤！

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔悴无欢，此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人大计。奢懒者寿，慳勤者夭，放散劬吝之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲少多之验也。处士少疾，游子多患，事务繁简之殊也。故俗人竞利，道士罕营。

胡昭曰：目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿；又居常而叹息，晨夜而吟啸，干正来邪也。夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则畜神之一术也。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。名曰饮食自然，自然者则是华池，华池者口中唾也。呼吸如法，咽之则不饥也。

老君尹氏内解曰：唾者，湊为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精浮，降为甘露，故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉脏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发，宗之而生也。

《中经》曰：静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿，躁而能养，延年，然静易御，躁难将，尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。

韩融元长曰：酒者，五谷之华味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。

邵仲湛曰：五谷充肌体而不能益寿，百药疗疾延年而不甘口，甘口充肌者，俗人所珍。苦口延年者，道士之所宝。

《素问》曰：黄帝问岐伯曰：余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰（谓血气犹盛也）。今时之人年始半百动作皆衰者，时世异耶，将人之失耶？岐伯曰：上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数。房中交接之法，饮食有节，起居有度，不妄动作，故能与神俱，尽终其天命，寿过百岁。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，游于阴阳，生治起居，无节无度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期百年为限，节护之者，可至千岁，如膏之用小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人恚暴而我不怒，不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无味，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情；无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声；犯禁满千，地收人形。人为阳善，吉人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，贼人治之；人为阴恶，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以响。

老君曰：人修善积德而遇其凶祸者，受先人之余殃也。犯禁为恶而遇其福者，蒙先人之余殃也。

《名医叙病论》曰：世人不终耆寿咸多夭歿者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血气将无，经脉便拥，肉理空疏，唯招蛊疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以注燔，火颓华岭而断涓流，语其易也，甚于兹矣。彭祖曰：道，不在烦，但能不思衣、不思食、不思声、不思色、不思胜、不思负、不思失、不思得、不思荣、不思辱，心不劳形不极，常导引纳气胎息，尔可得千岁。欲长生无限者，当服上药。仲长统曰：荡六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有体而不以之安，安之而能迁，乐之而不爱，以之图之，不知日之益也，不知物之易也。其彭祖老聃庶几，不然彼何为与人者同类而与人者异寿。

陈纪元方曰：百病横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色，声色可绝之逾年，饮食不可废之一日，为益亦多，为患亦切。多则切伤，少则增益。

张湛云：凡脱贵势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡（非妖祸外侵，直由冰炭内煎，则自崩伤中呕血也）。始富后贫，虽不中邪，皮焦筋出，委辞为挛（贫富之于人利害犹于权势，故疴疹损于形骸而已）。动胜寒，静胜热，能动能静所以长生，精气清静，乃与道合。

《庄子》曰：真人其寝不梦。

《慎子》云：昼无事者夜不梦，张道人年百数十，甚翹壮也。云养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听，莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。

《仙经》曰：我命在我不在天，但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病。风邪者，皆由恣意极情不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折；将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱情节情，亦得一二百年寿也。

《张湛·养生集叙》曰：养生大要，一曰蓄神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌，过此已往义可略焉。

青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强健为力所不任举重引，强掘地苦作倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然于劳苦胜于逸乐也，能从朝至暮常有所为，使之不息乃快，但觉极当息复为之，此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步，务作以散之；不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹痿、面目黧肝，必损年寿也。

皇甫隆问青牛道士（青牛道士姓封字君达）其养性法则可施用大略，云：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚，去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿之一百二十岁。不得此者，皆伤之也。小复晓道可得二百四十岁，复微加药物可得四百八十岁（嵇康亦云：导养得理，上可寿千岁，下可寿百年）。

彭祖曰：养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾；厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病；美色妖丽，嫔妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，戈猎原野，以致发狂之失；谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其理也。然养生之具，譬犹水火，不可失适，反为害耳。

彭祖曰：人不知道，径服药损伤，血气不足，肉理空疏，髓脑不实，内已先病，故为外物所犯风寒，酒色以发之耳。若本充实，岂有病乎？

仙人曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于逸，此三者祸之车。小则危身，大则危家。若欲延年少病者，诚勿施精命夭残，勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚，能行此道，可以长生。

食诫篇第二

真人曰：虽常服药物而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫至疲，及强所不能堪胜耳。人食毕，当行步踣蹠，有所修为，为快也。故流水不腐，户枢不朽蠹，以其劳动数故也。故人不要夜食，食毕但当行中庭如数里可嘉，饱食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而数，不欲顿多难销，常如

饱中饥、饥中饱。故养性者，先饥乃食，先渴而饮，恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。食毕当行，行毕使人以粉摩腹数百过，大益也。

青牛道士言：食不欲过饱，故道士先饥而食也；饮不欲过多，故道士先渴而饮也。食毕行数百步，中益也。暮食毕，行五里许乃卧，令人除病。凡食先欲得食热食，次食温暖食，次冷食。食热暖食讫，如无冷食者，即吃冷水一两咽，甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食欲得先微吸取气，咽一两咽，乃食，主无病。

真人言：热食伤骨，冷食伤藏，热物灼唇，冷物痛齿。食讫踟蹰长生，饱食勿大语。大饮则血脉闭，大醉则神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五藏、益血气、辟诸病。食酸、咸、甜、苦即不得过分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五藏尤顺天理。燕不可食，入水为蚊蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧，成病背疼。饮酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痲疽生疮。醉饱交接，小者令人面奸咳嗽，不幸伤绝藏脉损命。凡食欲得恒温暖，宜人易销，胜于习冷。凡食皆熟胜于生，少胜于多。饱食走马成心痴。饮水勿忽咽之，成气病及水癖。人食酪勿食酢，变为血痰及尿血。食热食汗出勿洗面，令人失颜色面如虫行。食热食讫勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。马汗、息及马毛入食中亦能害人。鸡、兔、犬肉不可合食。烂苑屋上水滴浸者，脯名曰郁脯，食之损人。久饥不得饱食，饱食成癖病，饱食夜卧失覆多，霍乱死时病新差。勿食生鱼，成痢不止。食生鱼勿食乳酪，变成虫。食兔肉勿食干姜，成霍乱。人食肉不用取上头最肥者，必众人先目之，食者变成结气及疔疖。食皆然。空腹勿食生果，令人膈上热，骨蒸作痲疔。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮肉疽。触寒未解，食热食亦作刺风。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食不过三顿。成热风干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊胛中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癫病。诸湿食不见形影者，食之成疔腹胀。暴疾后不周，饮酒膈上变热。新病差，不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死。膈上热蒸，凡食热脂饼物，不用饮冷醋浆水，善失声；若咽生葱白合蜜食，害人。切忌！干脯得水自动杀人，曝肉作脯不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉，食之发热。多酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒。食良药五谷充悦者，名曰中士，犹虑疾苦。食气保精存神名曰上士，与天同年。

杂戒忌禳害祈善篇第三

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧恚悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡交须依导引诸术，若能避众伤之事而复阴阳之术，则是不死之道。大乐气飞扬，大愁气不通，用精令人气力乏，多视令人目盲，多睡令人心烦，贪美食令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知元气可饮。圣人知五味之生病，故不贪，知元气可服故闭口不言，精气自应也。唾不咽则海不润，海不润则津液乏，是知服元气饮醴泉，乃延年之本

也。沐浴无常不吉，夫妇同沐浴不吉。新沐浴及醉饱远行、归还大疲倦，并不可行房室之事；生病，切慎之！丈夫勿头北卧，令人六神不安多愁忘。勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹发癫痲疾。勿怒目久视日月，失目明。凡大汗忽脱衣不慎，多患偏风半身不遂。新沐浴了不得露头当风，不幸得大风刺风疾。触寒来勿临面，火上成痲起风眩。凡汗勿跂，床悬脚久成血痲，足重腰疼。凡脚汗勿入水，作骨痲亦作通症，久忍小便膝冷兼成冷痲。凡食热物汗出勿荡风，发症头痛，令人目涩饶睡。凡欲眠，勿歌咏不祥起。眠讫勿大语，损人气。凡飞鸟投人不可食焉，若开口及毛下有疮并不可食之。凡热泔洗头，冷水濯成头风。凡人卧头边勿安火炉，令人头重目赤鼻干。凡卧讫头边勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，比乃圣人之常法也。凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头。妇人勿跂灶坐，大忌。凡若唾不用远，远即成肺病，令人手重、背疼、咳嗽。凡人魔勿点灯照定，魔死暗唤之即吉，亦不可近前及急唤。凡人卧勿开口，久成消渴并失血色。凡旦起勿以冷水开目洗面，令人目涩失明饶泪。凡行途中触热逢河勿洗面，生乌奸。人睡讫忽觉，勿饮水，更卧成水痲。凡时病新汗解，勿饮冷水，损人心，腹不平复。凡空腹不可见闻臭尸，气入鼻，令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及咬蒜辟毒气。凡小儿不用令指月两耳后生疮，是断名月蚀疮，捣虾蟆末傅，即差并别余疮并不生。凡产妇不可见狐臭人，能令产妇著肿。凡人卧不用于窗樞下，令人六神不安。凡卧春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫饥欲得坐小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡欲得屈膝侧卧，益人气力。凡卧欲得数转侧微语笑，欲令至少语，莫令声高大。春欲得瞑卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云早起莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后。冬日天地闭，阳气藏，人不欲劳作汗出发泄阳气损人。新沐浴讫勿当风湿语，勿以湿头卧，使人患头风眩闷，发颓面肿，齿痛耳聋。湿衣及汗衣皆不可久著，令发疮及患风瘙痒。老君曰：正月旦中庭向寅地再拜咒曰：

（某甲）年年受大道之恩，太清玄门愿还（某甲）。去岁之年男女皆三通，自咒常行此道延年（玄女有清神之法，淮南崇祠灶之规，咸欲体合真灵护卫真生者）。仙经秘要常存念心中，有气大如鸡子，内赤外黄辟众邪延年也。欲却众邪百鬼，常存念为炎火如斗煌煌，光明则百邪不敢干，人可入瘟疫之中。暮卧常存作赤气在外，白气在内以覆身，辟众邪鬼魅。老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶：大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆；夜起裸形一不祥，旦起嗔恚二不祥，向灶骂詈三不祥，以足内火四不祥，夫妻昼合五不祥，盗恚师父六不祥。凡人旦起恒言善事，天与之福，勿言奈何歌啸，名曰请祸。慎勿上床卧歌凶，始卧伏床凶，饮食伏床凶，以匙箸击盘上凶。司阴之神在人口左，人有阴祸，司阴白之于天，天则考人魂魄；司杀之神在人口右，人有恶言，司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口唯向人求非，安可不慎言？舌者身之兵，善恶由之而生。故道家所忌食玉泉者，令人延年除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣平旦、日中、日晡、黄昏、夜半，时一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食辄满口，咽之延年。发血之穷，齿骨之穷，爪筋之穷，千过梳发发不白，朝夕啄齿齿不龋，爪不数截筋不替。人常数欲照镜谓之存形，形与神相存，此其意也。若矜容颜色自爱玩，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、四月八日、五月一日、六月二十七

日、七月十一日、八月八日、九月二十一日、十月十四日、十一月十一日、十二月三十日，但常以此日取枸杞菜煮，作汤沐浴，令人光泽，不病不老。月蚀宜救活人除殃，活万人与天同功（天不好杀圣人则之，不好杀者是助天地长养，故招胜福）。善梦可说，噩梦默之，则养性延年也。