

古籍今读精华 第二辑

养生四书

丘处机 《摄生消息论》

龙遵 《食色绅言》

李渔 《颐养》

袁枚 《随园食单》



陈克炯 陶国良 何士龙 译注

湖北辞书出版社

养生四书

陈克炯 陶国良 何士龙 译注

丘处机 《摄生消息论》
龙遵 《食色绅言》
李 贻 《颐 养》
袁 枚 《随园食单》

古 籍 今 读 精 华 第 二 辑

湖北人民出版社

(鄂)新登字07号

图书在版编目(CIP)数据

养生四书/陶国良等译注。

-武汉:湖北辞书出版社,1998.4

ISBN 7-5403-000014

I. 养…

II. 陶…

III. ①养生(中医)-古籍-注释 ②养生(中医)-古籍整理

IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第05662号

养生四书

YANG SHENG SI SHU

译注:◎陶国良等

策划:王重阳

责任编辑:王重阳

封面设计:肖炜

督印:阎长缨

出版发行:湖北辞书出版社(武汉市东亭路2号 430077)

印刷:十堰日报社印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 1/32

插页:4

印张:12.625

版次:1998年4月第1版

印次:1998年4月第1次印刷

字数:310千字

印数:0001—6000册

定价:16.80元(简精装)

ISBN7-5403-0266-6/I·49

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，所以就應該“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^①。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。”^②可是这样做的结果真的能超凡脱俗，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

^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。

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，至少是积极的人世精神，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，甚至蚂蚁也不能杀，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咎的根源，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静之气的是荤腥及“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，道教从对修心养性、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，暂止杀，学长生；……第五戒，身不贪五彩，履勤劳，以顺道。”^①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”。^②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，养个婴儿脱俗尘。”（其二十）^③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，

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》。

③ 《虚靖真君语录》（《道藏辑要》翼集七册）。

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。”^①而扼杀了情欲，人也就不成其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，甚至还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

^① 见列宁《哲学笔记》第344页。

目 录

养生四书

1	陶 国 良:	前 言
1	丘 处 机:	摄生消息论
33	龙 遵:	食色绅言
105	李 渔:	颐 养
241	袁 枚:	随园食单

养生四书 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。

春季摄生消息

春三月，此谓发陈^①。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭。被发缓行，以使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应、养生之道也。逆之则伤肝，肝木味酸，木能胜土，土属脾，主甘。当春之时，食味，宜减酸益甘以养脾气。春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍热，高年之人，多有宿疾^②。春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼去冬以来，拥炉熏衣，啖炙炊爨^③，成积至春，因而发泄，致体热头昏，壅隔^④涎嗽^⑤，四肢倦怠，腰脚无力。皆冬所蓄之疾，常当体候^⑥，若稍觉发动，不可便行疏利之药^⑦，恐伤脏腑，别生余疾，惟用消风和气凉膈化疾之剂，或选食治方中，性稍凉利，饮食调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摠^⑧滯怀，以畅生气^⑨，不可兀坐^⑩以生他郁。饭酒不可过多，人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄^⑪不一，不可顿去棉衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤凄里^⑫，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。

【注释】

- ① 发陈：指春天阳气上升，气候变暖，生育万物，都陈列出它们的姿容。
- ② 宿疾：隔年旧病。
- ③ 啖炙（dàn zhì）：啖，吃。炙，烤，亦谓烤肉。炊，烧火做饭。爨，通“爆”，一种烹调法，将鱼、肉放在滚油里炸。
- ④ 壅隔：阻塞阻拦。
- ⑤ 涎嗽：咳嗽吐痰。

- ⑥ 体候：体验诊察。
- ⑦ 疏利之药：疏散利导的药物。
- ⑧ 摅（shū）：发舒，舒散。
- ⑨ 生气：活力，生命力。
- ⑩ 兀坐：独自端坐。
- ⑪ 暄：温暖。
- ⑫ 凑里：同“腠理”。中医指皮肤的纹理和皮下肌肉间的距离。

【译文】

春天三个月，阳气上升，正是万物呈现出它们姿容的时候。这时，大地复苏，万物生机勃勃，一派欣欣向荣。晚睡觉，早起床，在宽敞的庭院里散散步，散开束发，宽松衣带，让心情活泼舒畅。内心存在着一种生而不杀、给予而不夺取、赏赐而不处罚的宽厚和平的意念，这是养气所应该做的，是养生的好办法。如果违反了这个方法，就会伤害肝脏。肝脏在五行中属木，五味中为酸。木能克土，脾在五行中属土，五味中为甘，所以在春天里饮食调味，应当减少酸醋，增加甘甜，来养护脾脏。春天阳气初升，万物生长萌动，正月二月间，天气忽冷忽热，老年人多半有旧病，被春天邪气所侵犯，精神昏倦，容易旧病复发。加之去年冬天以来，拥炉烤火，吃油炸，炙烤肉，积滞到春天，因而发泄出来，致使发烧头昏，痰涎堵塞，咳嗽不停，四肢疲倦怠惰，腰腿乏力。这些都是冬天以来所留下的病根，应该经常体验诊察，如果稍微觉得有所发动，不可以立即使用疏散利泄的药剂，恐怕损伤五脏六腑，另外生出别的病。唯有用消风、和气、凉膈、化痰的药剂，或选吃治方中性质稍微凉利的药剂，并调节饮食来治疗，自然就会通畅了。如果没有什么症状，不必吃药。春天，太阳暖和，当在园林亭台楼阁等宽敞开阔的地方远眺，用以舒散郁滞的胸怀，使精神愉快，心情舒畅，充满生命活力。不要独自闷坐，因而产生忧郁。吃饭喝酒不可过量，家中做的米面团饼容易伤害脾胃，不容

易消化。老年人切切不可空腹多吃，以图一时口腹之快，以致产生不测。春天，气候时寒时暖，不可以立即脱去棉衣。老年人气血衰弱，骨头疏松，体质怯弱，邪风寒气容易侵入肌肤，要随时准备夹衣，碰到天气暖和时换上，要一层一层减少衣服，不可以骤然脱去衣服。

刘处士^①曰：“春来之病，多自冬至^②后，夜半一阳^③生，阳无吐，阴无纳^④，心膈宿热^⑤，与阳无相冲，两虎相逢，狭道必斗矣！至于春夏之交，遂使伤寒^⑥虚热^⑦时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰^⑧流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽，身觉热甚。少去上衣，稍冷，莫强忍，即便加服。肺腧^⑨五脏之表，胃腧^⑩经络之长，二处不可失寒热之节。谚云：‘避风如避箭，避色如避乱。加减逐时衣，少餐申后饭^⑪’是也。”

【注释】

- ① 处士：古时称有才德的隐居不仕的人。
- ② 冬至：二十四节气之一。每年12月22日前后太阳到达黄经270°（冬至点）时。
- ③ 一阳：谓冬至阳气初动。
- ④ 吐纳：中国古代的一种养生方法。即把肺中的浊气尽量从口中呼出，再由鼻孔缓慢地吸进清新的空气，使之充满肺部。
- ⑤ 宿热：积存的热。
- ⑥ 伤寒：中医学病名。广义泛指一切热性病，包括中风、伤寒、湿温、热病、温病。狭义仅指风寒感冒，此处当指后者。
- ⑦ 虚热：中医学名词。指体虚生热的病理现象。一般多由阴虚所致，各脏之阴亏损，或血虚津枯，均能引起“阴虚内热”。
- ⑧ 宿痰：旧积存之痰。
- ⑨ 肺腧（shù）：针灸穴位名，属足太阳膀胱经。位于第三胸椎棘突下旁开一寸五分处。刺此穴，主治哮喘、咳嗽、胸痛等症。