

# 中華養生大辭典

子軍



大 连 出 版 社

# 中華養生大辭典

王子平



春湖養生研究所



王平悅主編

大连出版社

1224944

责任编辑: 徐承本

封面设计: 李克峻

版式设计: 马 壮

责任校对: 田 黎

## 中华养生大辞典

春湖养生研究所编纂

王者悦 主编

---

大连出版社出版发行 新华书店经销  
(大连市中山区昆明街36号) 北京新华印刷厂印刷  
字数: 1450千字 开本: 787×1092 1/16 印张: 58.5

印数: 1—5 000

1990年3月第1版 1993年7月第2次印刷

---

ISBN 7-80555-315-7/Z·41

---

定价: 42.00 元

## 《中华养生大辞典》编纂委员会

**主 编:** 王者悦

**副主编:** 于沧江 傅景华 徐承本 杨思澍 王彭龄 崔仲平  
傅景龙

**编 委:** (编委、编辑按姓氏笔画顺序排列)

王之虹 王少金 王继祥 许继增 李玉轩 吴运莉  
陈广路 武跃进 段奇玉 黄永生 黄锦录 萧永林  
崔勿娇 符孝佐 董慧贤

**编 辑:** 马金凯 王 迪 王大鹏 王国强 王树仁 云正华  
卢光锦 朴志贤 庄 严 齐国钧 壮 子 刘 霞  
刘联声 孙 屏 孙秀珠 李 杰 李丽贤 杨宗立  
武银久 郎 兵 赵力维 赵凤艳 赵凤琴 赵明洁  
胡 滨 姜 喆 姜彦杰 袁淑芳 都晓春 徐国宪  
唐利华 郭亚东 曹秀芳 崔 为 盖国忠 韩 捷  
韩万峰 韩永和 程玉书

**顾 问:** 彭铭泉 翁维健 刘庆欣 迟达明 苗洪范 王耀廷

養生之道

胡熙明

一九八九年五月

## 前 言

不论是亚当夏娃的子孙，还是达尔文的信徒；也不论什么时代，哪个地区，何种肤色的地球臣民，凡是呼吸过我们这个地球上空气的每一个人，对待生的渴望都是如此的雷同，即希望健康的活着，而且要长久！长久！！

在遥远的古代，当人类还处在孩提时期，中华民族的祖先，在与大自然斗争的间隙中，就开始了我们中国称之为“养生”的活动。在长期与疾病和死亡的抗衡中，先人们经过不断地探索、实践和总结，积累了大量经验，从而提出了健康长寿的理论和方法。在春秋战国“诸子蜂起”、“百家争鸣”的恢宏时代，一批卓越的思想家、哲学家、政治家、教育家，就以他们雄辩的学说震撼着人类，而他们的养生思想，恰如雨后长虹，放出奇异的光彩！儒、道、墨、医、杂等家的养生主张，虽是纵横交错，众说纷纭，却为中国养生学体系的建立打下了坚实的基础。

此后，历经秦、汉、三国、两晋、南北朝、隋、唐、五代、宋、辽、金、元、明、清等朝两千余年，神州大地融汇了中国各民族人民的智慧，产生出众多的养生理论家和实践家。各家虽在不同的哲学观点上，阐发各自的主张和理论，但最终目的，却离不开探讨用什么手段能使人类益寿延年这一基点上。各种养生理论与养生方法，在长期地争论、比较与实践的检验中，不断地去芜存精，发展完善，逐渐地形成了一个独具特色的中华民族的养生学体系。

中国养生学在几千年的发生、发展、形成的漫长历史过程中，就已经为中华民族的繁衍，人民的健康长寿，做出了巨大贡献。其理论与方法，也为世界许多国家重视和利用，这一点是举世皆知的。它不仅是中国人民的瑰宝，也是世界人民所共同拥有的无价之宝。对中华民族这份珍贵遗产进行全面地挖掘和整理，对中国养生学加以深入地探讨和研究，不仅为中国人民所需要，也为全人类所永远需要。

近些年来，我国许多地区和单位，相继开展了中国养生学的科研工作，在某些分支领域（如气功、药膳）已获得很大进展。在理论的研究与文献的整理方面，也取得了可喜的成绩。但是，这仅仅是开端。可以预见，随着科学技术的日益进步，文化经济的不断发展，人们对延年益寿的要求会愈加强烈。一个大规模的群众性养生活动，必将漫及全国，乃至全球。

本所鉴于这种形势，为了给广大的科研工作者和养生爱好者研究和学习中国养生学时提供必要的工具书，而组织编纂了这部辞典。由于时间、资料和我们的水平所限，本书必会存有缺点和错误，恳请各界人士予以批评斧正，待再版修订时，使之臻于完善。

春湖养生研究所所长

王者悦

1989年7月于长春中医学院图书馆

## 凡 例

一、本辞典是一部解释中国养生学范畴内各类词语的大型工具书。约140万言。共收词7100目余条，其中文献类759条，人物类441条，名词术语类948条，流派方法类727条，食物药物类909条，药方类711条，药膳类2603条。

二、收词原则。上起先秦，下迄当代，凡属中国境内各族养生词语都在所收之列。为臻完善，历代有关的文献资料，尽可能地收集网罗。

三、有些词目，除含养生内容外，又含其它内容，释文中重在介绍前者，后者一般从略。

四、养生人物和养生文献，均以其本名立目，人物的字、号、别号，文献的又名、异名或简称，一般不再立目，个别的另立参见条。

五、一词多义的，以①②③……分项叙述，如，庄子 ①人名。约前369—前286，战国时伟大思想家，哲学家，道家的创始人之一。名周……②书名。亦称《南华经》。道家经典之一。《汉书·艺文志》著录《庄子》52篇，但现仅存33篇，其中内篇7篇当属庄子所著……

六、释文中以旧纪年夹注公元纪年的形式记载年代，如，孙不二(1119—1182) 金代著名女气功家，道教传真派“北七真”之一。……金大定七年(1167)与其夫马丹阳俱师事道教传真道祖师王重阳，并先丹阳得道……

七、本辞典采用笔画编排法编排(参见笔画词目表)。词目以首字笔画由少到多的顺序排列，笔画相同者，以起笔笔形“一、丨、丿、丶、㇀”顺序排列；第一笔笔形相同者据第二笔，第二笔笔形相同者依第三笔，第三笔相同者看第四笔，余类推。首字相同的词目，以其第二字笔画及笔形再定先后，字数相同的词目，以其第二字笔画及笔形再定先后，第二字相同的看第三字，余类推。

正文前列有笔画词目表，供检阅。

八、为便于检索，书后附有词目分类索引，共分文献、人物、名词术语、流派方法、食物药物、药方、药膳七类。

九、本辞典所用简化字，以中国文字改革委员会《简化字总表》为依据，重点参考《辞海》等工具书。特需使用的繁体字，予以保留。

# 词目笔画索引

## 一画

### 【一】

|        |   |
|--------|---|
| 一元     | 1 |
| 一气     | 1 |
| 一心     | 1 |
| 一本     | 1 |
| 一灵     | 1 |
| 一炁     | 1 |
| 一乘     | 1 |
| 一窍     | 1 |
| 一虚     | 1 |
| 一切智    | 1 |
| 一乘法    | 1 |
| 一乘教    | 2 |
| 一切种智   | 2 |
| 一心三智   | 2 |
| 一心真如   | 2 |
| 一行三昧   | 2 |
| 一阳初动   | 2 |
| 一阴一阳   | 2 |
| 一念视中   | 2 |
| 一指禅功   | 2 |
| 一观延龄   | 2 |
| 一品山药   | 3 |
| 一意归中   | 3 |
| 一月喻三身  | 3 |
| 一吸数呼法  | 3 |
| 一字运气法  | 3 |
| 一味核桃汤  | 3 |
| 一味秘精汤  | 3 |
| 一味薯蕷饮  | 3 |
| 一指金刚功  | 3 |
| 一醉不老丹  | 3 |
| 一枝黄花冲剂 | 3 |

## 二画

### 【二】

|     |   |
|-----|---|
| 二丹  | 4 |
| 二心  | 4 |
| 二乘  | 4 |
| 二术膏 | 4 |
| 二仙酒 | 4 |
| 二汁饮 | 4 |
| 二冬粥 | 4 |

|           |   |
|-----------|---|
| 二冬膏       | 4 |
| 二皮汤       | 4 |
| 二地膏       | 4 |
| 二至膏       | 4 |
| 二红煎       | 4 |
| 二豆饮       | 5 |
| 二宝粥       | 5 |
| 二宜丸       | 5 |
| 二神丸       | 5 |
| 二核汤       | 5 |
| 二黄丸       | 5 |
| 二蒂散       | 5 |
| 二鲜汤       | 5 |
| 二鲜饮       | 5 |
| 二精丸       | 5 |
| 二六功课      | 5 |
| 二禅天定      | 5 |
| 二丑消积饼     | 5 |
| 二仙烧羊肉     | 5 |
| 二冬二母膏     | 6 |
| 二冬五味膏     | 6 |
| 二冬阿胶粥     | 6 |
| 二冬枣仁粥     | 6 |
| 二穴运气法     | 6 |
| 二黄蒸牛肉     | 6 |
| 二鲜三花饮     | 6 |
| 二如亭群芳谱·药谱 | 6 |
| 十机        | 6 |
| 十乘        | 6 |
| 十二时       | 7 |
| 十子丸       | 7 |
| 十六宜       | 7 |
| 十六触       | 7 |
| 十功德       | 7 |
| 十补丸       | 7 |
| 十宝丸       | 7 |
| 十珍膏       | 7 |
| 十精丸       | 7 |
| 十二因缘      | 8 |
| 十二经脉      | 8 |
| 十二重楼      | 8 |
| 十二缘起      | 8 |
| 十四友丸      | 8 |
| 十四经脉      | 8 |
| 十药神书      | 8 |
| 十三太保功     | 8 |
| 十六字心传     | 8 |

|              |    |
|--------------|----|
| 十全大补丸        | 8  |
| 十全大补汤        | 8  |
| 十全大补酒        | 9  |
| 十全大补糕        | 9  |
| 十字形吐纳        | 9  |
| 十字运气法        | 9  |
| 十叟长寿歌        | 9  |
| 十二段锦总诀       | 9  |
| 十五势导引术       | 10 |
| 十二月五藏导引      | 10 |
| 十四种常用点穴按摩保健功 | 10 |
| 丁香           | 10 |
| 丁八式          | 10 |
| 丁其誉          | 10 |
| 丁香鸭          | 10 |
| 丁香梨          | 10 |
| 丁香糖          | 11 |
| 丁野鹤          | 11 |
| 丁福保          | 11 |
| 丁香姜糖         | 11 |
| 丁香鸭子         | 11 |
| 丁香煮散         | 11 |
| 丁香煮酒         | 11 |
| 丁步气功法        | 11 |
| 丁香柿蒂汤        | 11 |
| 丁香酸梅汤        | 11 |
| 丁香蜜米饮        | 12 |
| 丁香肉桂红糖煎      | 12 |
| 丁香陈皮人乳煎      | 12 |
| 七门           | 12 |
| 七伤           | 12 |
| 七宝           | 12 |
| 七神           | 12 |
| 七真           | 12 |
| 七情           | 12 |
| 七液           | 12 |
| 七魄           | 12 |
| 七子散          | 13 |
| 七仙丹          | 13 |
| 七步功          | 13 |
| 七觉分          | 13 |
| 七情中          | 13 |
| 七鲜汤          | 13 |
| 七支坐法         | 13 |
| 七仙炒面         | 13 |
| 七返灵砂         | 13 |

|         |    |
|---------|----|
| 七抱三撑    | 13 |
| 七损八益    | 13 |
| 七节保健功   | 14 |
| 七叶一枝花   | 14 |
| 七叶芦根饮   | 14 |
| 七白挺子膏   | 14 |
| 七式罗汉功   | 14 |
| 七宝美髯丹   | 14 |
| 七珍至宝丹   | 14 |
| 七次丹田吸气法 | 14 |

【丿】

|        |    |
|--------|----|
| 八公     | 14 |
| 八仙     | 15 |
| 八戒     | 15 |
| 八卦     | 15 |
| 八定     | 15 |
| 八要     | 15 |
| 八莫     | 15 |
| 八哥     | 15 |
| 八教     | 15 |
| 八触     | 15 |
| 八公散    | 15 |
| 八仙丸    | 15 |
| 八仙丹    | 15 |
| 八仙茶    | 16 |
| 八仙膏    | 16 |
| 八仙糕    | 16 |
| 八灵散    | 16 |
| 八卦功    | 16 |
| 八卦汤    | 16 |
| 八味丸    | 16 |
| 八宝饭    | 16 |
| 八宝粥    | 17 |
| 八珍汤    | 17 |
| 八珍膏    | 17 |
| 八段锦    | 17 |
| 八仙藕粉   | 17 |
| 八角茴香   | 17 |
| 八卦形功   | 17 |
| 八卦掌桩   | 18 |
| 八法功法   | 18 |
| 八宝全鸭   | 18 |
| 八宝鸡汤   | 19 |
| 八段锦图   | 19 |
| 八仙长寿丸  | 19 |
| 八仙添寿丹  | 19 |
| 八卦太极功  | 19 |
| 八味地黄丸  | 19 |
| 八物肾气丸  | 19 |
| 八宝铁头功  | 19 |
| 八宝糯米饭  | 19 |
| 八珍醒酒汤  | 19 |
| 八段锦坐立功 | 20 |

|         |    |
|---------|----|
| 人中      | 20 |
| 人迎      | 20 |
| 人参      | 20 |
| 人乳汁     | 20 |
| 人乳粥     | 20 |
| 人参丸     | 20 |
| 人参汤     | 20 |
| 人参茶     | 20 |
| 人参酒     | 21 |
| 人参粥     | 21 |
| 人参膏     | 21 |
| 人参团鱼    | 21 |
| 人参汤圆    | 21 |
| 人参鸡汤    | 21 |
| 人参菠饺    | 21 |
| 人参猪肚    | 22 |
| 人字运气法   | 22 |
| 人参大枣汤   | 22 |
| 人参大枣粥   | 22 |
| 人参升麻粥   | 22 |
| 人参百合粥   | 22 |
| 人参枣仁汤   | 22 |
| 人参全鹿汤   | 22 |
| 人参固本丸   | 23 |
| 人参茯苓汤   | 23 |
| 人参茯苓散   | 23 |
| 人参胡桃饮   | 23 |
| 人参胡桃煎   | 23 |
| 人参养血丸   | 23 |
| 人参养营丸   | 23 |
| 人参枸杞汤   | 23 |
| 人参枸杞酒   | 23 |
| 人参莲子汤   | 23 |
| 人参莲肉汤   | 23 |
| 人参营血膏   | 23 |
| 人参鸽蛋汤   | 23 |
| 人参鹿肉汤   | 24 |
| 人参鹿尾汤   | 24 |
| 人参淮药糕   | 24 |
| 人参滋补膏   | 24 |
| 人参蒸乌鸡   | 24 |
| 人参鸡油汤圆  | 24 |
| 人参桂圆蜜膏  | 24 |
| 人参清汤鹿尾  | 25 |
| 人参二龙戏珠饼 | 25 |
| 入       | 25 |
| 入定      | 25 |
| 入房      | 25 |
| 入魔      | 25 |
| 入药镜     | 25 |
| 入房施精    | 25 |
| 入地运气法   | 26 |
| 九窍      | 26 |
| 九微      | 26 |

|           |    |
|-----------|----|
| 九子丸       | 26 |
| 九节风       | 26 |
| 九龙丹       | 26 |
| 九仙糕       | 26 |
| 九香虫       | 26 |
| 九月肉片      | 26 |
| 九月鸡片      | 27 |
| 九次第定      | 27 |
| 九还七返      | 27 |
| 九种次第      | 27 |
| 九香虫酒      | 27 |
| 九仙薯蓣膏     | 27 |
| 九字诀功法     | 28 |
| 九宝指元篇     | 28 |
| 九品扶阳散     | 28 |
| 九还七反，八归六居 | 28 |

【一】

|       |    |
|-------|----|
| 刀豆    | 28 |
| 刀豆饮   | 28 |
| 刀豆茶   | 28 |
| 刀豆散   | 28 |
| 刀豆腰子  | 28 |
| 刀豆炒腰片 | 28 |
| 刀豆鹌鹑丁 | 28 |
| 刁海龙   | 28 |
| 了性    | 29 |
| 了明篇   | 29 |
| 了三得一经 | 29 |

三画

【一】

|    |    |
|----|----|
| 三力 | 30 |
| 三大 | 30 |
| 三元 | 30 |
| 三车 | 30 |
| 三心 | 30 |
| 三至 | 30 |
| 三光 | 30 |
| 三关 | 30 |
| 三观 | 31 |
| 三戒 | 31 |
| 三奇 | 31 |
| 三宝 | 31 |
| 三毒 | 31 |
| 三要 | 31 |
| 三昧 | 31 |
| 三界 | 31 |
| 三品 | 31 |
| 三官 | 31 |
| 三神 | 32 |
| 三圆 | 32 |
| 三乘 | 32 |
| 三浴 | 32 |

三道.....32  
 三魂.....32  
 三缚.....32  
 三疑.....32  
 三丁汁.....32  
 三七酒.....32  
 三七粥.....32  
 三不要.....32  
 三仁丸.....32  
 三仁膏.....32  
 三仙丸.....32  
 三仙丹.....32  
 三白茶.....33  
 三汁饮.....33  
 三至丸.....33  
 三妄想.....33  
 三阴交.....33  
 三红汤.....33  
 三条件.....33  
 三灵丸.....33  
 三层次.....33  
 三妙汤.....33  
 三环功.....33  
 三金茶.....33  
 三宜粥.....33  
 三法印.....34  
 三宜丸.....34  
 三要素.....34  
 三选择.....34  
 三浴功.....34  
 三素云.....34  
 三圆式.....34  
 三倍丸.....34  
 三息息.....34  
 三消饮.....34  
 三教法.....34  
 三接式.....35  
 三蛇酒.....35  
 三鲜汁.....35  
 三鲜饮.....35  
 三鲜茶.....35  
 三七花茶.....35  
 三七炖鸡.....35  
 三天易髓.....35  
 三心归一.....35  
 三华聚顶.....35  
 三合一粥.....35  
 三关修炼.....35  
 三论元旨.....36  
 三花聚顶.....36  
 三茅真君.....36  
 三索锦蛇.....36  
 三家相见.....36  
 三盘落地.....36

三蹄三法.....36  
 三禅天定.....36  
 三鲜芋茸.....36  
 三鲜银芽.....36  
 三七炖鸡蛋.....36  
 三七藕蛋羹.....36  
 三才封髓丹.....37  
 三仁九子丸.....37  
 三仁五子丸.....37  
 三心并站桩.....37  
 三节保健功.....37  
 三花减肥茶.....37  
 三妙种子丸.....37  
 三味苡仁羹.....37  
 三呼一吸法.....37  
 三线闭壳龟.....37  
 三线放松法.....37  
 三草止崩汤.....38  
 三要达道篇.....38  
 三段松腰功.....38  
 三叟长寿歌.....38  
 三续养生论.....38  
 三黑猪胖汤.....38  
 三焦嘻气法.....38  
 三极至命筌蹄.....38  
 三洞枢机杂说.....38  
 三元参赞延寿书.....38  
 三吸三呼运气功.....38  
 三焦调摄松静功.....39  
 三五与一，天地至精.....39  
 三因极一病证方论.....39  
 三次变化而人道全.....39  
 三物一家，都归戊己.....39  
 三十六式天罡指穴法.....39  
 干苔.....39  
 干姜.....39  
 干浴.....40  
 干汤糟.....40  
 干沐浴.....40  
 干姜饮.....40  
 干姜粥.....40  
 干葛粥.....40  
 干冬菜粥.....40  
 干姜糖丸.....40  
 干煸刀豆.....40  
 干蒸鹿胎.....40  
 干姜车前饮.....41  
 干姜羊肉汤.....41  
 干姜茯苓粥.....41  
 干姜粳米粥.....41  
 干烧酒酿鲫鱼.....41  
 工尾势.....41  
 土附.....41  
 土府.....41

土釜.....41  
 土燕.....41  
 土豆汁.....41  
 土附子.....41  
 土燕窝.....41  
 土豆蜜膏.....41  
 土茯苓龟.....42  
 土茯苓茶.....42  
 土豆姜橘汁.....42  
 土茯苓糖水.....42  
 土茯苓猪骨汤.....42  
 土诚绮.....42  
 土材三书.....42  
 下脘.....42  
 下丹田.....42  
 下火功.....43  
 下行气.....43  
 下按式.....43  
 下鹊桥.....43  
 下鹊桥走漏.....43  
 大.....43  
 大动.....43  
 大成.....43  
 大麦.....43  
 大枣.....43  
 大周.....43  
 大定.....43  
 大药.....44  
 大乘.....44  
 大通.....44  
 大椎.....44  
 大蒜.....44  
 大鲛.....44  
 大力酒.....44  
 大手印.....44  
 大麦汤.....44  
 大麦粥.....45  
 大豆煎.....45  
 大还丹.....45  
 大佛酒.....45  
 大补丸.....45  
 大枣丸.....45  
 大枣汤.....45  
 大枣粥.....45  
 大明虾.....45  
 大周天.....46  
 大河车.....46  
 大造丸.....46  
 大海饮.....46  
 大海茶.....46  
 大培丹.....46  
 大巢菜.....46  
 大蒜粥.....46  
 大腹皮.....47

大力子粥.....47  
 大山芋丸.....47  
 大小蓟饮.....47  
 大王补丸.....47  
 大手印桩.....47  
 大丹直指.....47  
 大叶桉叶.....47  
 大成捷要.....47  
 大众药膳.....48  
 大麦片粉.....48  
 大豆妙方.....48  
 大豆黄卷.....48  
 大补阴丸.....48  
 大茯苓丸.....48  
 大麻哈鱼.....48  
 大椎肿胀.....48  
 大雁气功.....48  
 大温大寒.....49  
 大蒜豆腐.....49  
 大蒜烧茄.....49  
 大蒜烧鸭.....49  
 大蒜浸液.....49  
 大蒜醋泥.....49  
 大鸬鹚子.....49  
 大王补心丹.....49  
 大补地黄丸.....49  
 大枣人参汤.....49  
 大枣木香汤.....49  
 大枣羊骨粥.....50  
 大枣茵陈汤.....50  
 大枣葶苈汤.....50  
 大呼大吸法.....50  
 大菟丝子丸.....50  
 大葱糯米粥.....50  
 大雁六字功.....50  
 大蒜西瓜汁.....50  
 大蒜炖乌鱼.....50  
 大蒜炖生鱼.....50  
 大蒜炒肚片.....50  
 大蒜炒腐竹.....50  
 大蒜姜糖水.....51  
 大蒜姜糖煎.....51  
 大蒜鸭蛋汤.....51  
 大蒜烧鲫鱼.....51  
 大蒜糯米粥.....51  
 大(小)蓟速溶饮.....51  
 大血藤炖河蟹.....51  
 大枣羊胥骨粥.....51  
 大(小)晕药炒鸭蛋.....51  
 大艾生姜煨鸡蛋.....51  
 大叶紫珠煮鸡蛋.....51  
 大便不通导引法.....51  
 大洞玄保真养生论.....52  
 大威仪先生玄素真人要用.....52

气诀.....52  
 万全.....52  
 万安丸.....52  
 万寿仙书.....52  
 万年延寿丹.....52  
 万病无忧酒.....52  
 万病黄精丸.....52  
 万氏金锁思仙丹.....52  
 万密斋医学全书.....53

【1】

上丹.....53  
 上定.....53  
 上星.....53  
 上脘.....53  
 上清.....53  
 上元功.....53  
 上丹田.....53  
 上行气.....54  
 上阳子.....54  
 上鹊桥.....54  
 上医本草.....54  
 上药三品.....54  
 上清握中诀.....54  
 上鹊桥走漏.....54  
 上下鹊桥走漏.....54  
 上乘修真三要.....54  
 上清太玄九阳图.....54  
 上阳子金丹大要图.....54  
 上清司命茅君修行指迷诀.....54  
 上清无英真童合游内变玉  
 经.....54  
 口忍行.....54  
 口中甘香.....54  
 口干导引法.....54  
 口吸口呼法.....55  
 口吸鼻呼法.....55  
 口蘑烧茭白.....55  
 口蘑烩豆腐.....55  
 山丹.....55  
 山鸡.....55  
 山药.....55  
 山韭.....55  
 山根.....55  
 山鸭.....55  
 山楂.....55  
 山羊肉.....56  
 山羊肉.....56  
 山羊角.....56  
 山鸡粥.....56  
 山药饴.....56  
 山药泥.....56  
 山药面.....56  
 山药酒.....57

山药粥.....57  
 山奈散.....57  
 山楂汁.....57  
 山楂汤.....57  
 山楂酒.....57  
 山楂粥.....57  
 山楂煎.....57  
 山楂糖.....58  
 山溪蛭.....58  
 山东海参.....58  
 山居四要.....58  
 山居代蟹.....58  
 山茱萸酒.....58  
 山药奶糊.....58  
 山药汤圆.....59  
 山家清供.....59  
 山萸肉粥.....59  
 山腊梅茶.....59  
 山楂元宵.....59  
 山楂肉丁.....59  
 山楂肉干.....60  
 山楂肉片.....60  
 山楂鱼块.....60  
 山楂糖水.....60  
 山甲通乳汤.....60  
 山甲猪蹄汤.....60  
 山药三七粥.....60  
 山药奶肉羹.....60  
 山药地黄粥.....61  
 山药羊肉汤.....61  
 山药羊肉粥.....61  
 山药杏仁粥.....61  
 山药杏仁糊.....61  
 山药芡实粥.....61  
 山药豆腐汤.....61  
 山药炖羊肚.....61  
 山药炖猪胰.....61  
 山药枸杞粥.....61  
 山药扁豆粥.....61  
 山药扁豆糕.....62  
 山药莲子汤.....62  
 山药莲子粥.....62  
 山药萸肉粥.....62  
 山药猪脾汤.....62  
 山药麻奶糊.....62  
 山药蛋黄粥.....62  
 山药菟丝粥.....62  
 山药蜂蜜煎.....62  
 山药蒸鲫鱼.....62  
 山药薏米粥.....63  
 山莲葡萄粥.....63  
 山根纳气法.....63  
 山楂马蹄糕.....63  
 山楂内金散.....63

山楂白糖粉.....63  
 山楂冰糖煎.....63  
 山楂红糖饮.....63  
 山楂麦芽饮.....63  
 山楂冲曲汤.....63  
 山楂荷叶饮.....63  
 山楂荷叶茶.....63  
 山楂核桃饮.....63  
 山楂核桃茶.....63  
 山楂益母膏.....64  
 山楂银花汤.....64  
 山楂绿豆汤.....64  
 山里红核桃茶.....64  
 山药参枣炖肉.....64  
 山药茯苓包子.....64  
 山药枸杞蒸鸡.....61  
 山药紫荆皮汤.....64  
 山萸胡桃猪腰.....64  
 山药玉竹雁肉汤.....65  
 山药羊肉鸡蛋面.....65  
 山药桂圆炖甲鱼.....65

## 【ノ】

千秋茶.....65  
 千两金酒.....65  
 千里光茶.....65  
 千条子酒.....65  
 千金食治.....65  
 千金翼方.....65  
 千口一杯饮.....65  
 千金大补膏.....65  
 千金不易方.....66  
 千金白面方.....66  
 千金延寿丹.....66  
 千金面脂方.....66  
 千金面膏方.....66  
 千金种子丹.....66  
 千金养生论.....66  
 千金洗面药.....66  
 千金秘精方.....66  
 千金悦泽方.....66  
 千金涂面方.....66  
 千金鲤鱼汤.....67  
 千金澡豆方.....67  
 千金翼面膏.....67  
 千金翼澡豆方.....67  
 千斤拔狗脊炖猪尾.....67  
 乞马粥.....67  
 川芎.....67  
 川芎粥.....67  
 川芎茶.....67  
 川芎酒.....68  
 川黄柏.....68  
 川楝子.....68

川贝鸡蛋.....68  
 川贝酿梨.....68  
 川芎糖茶.....68  
 川椒煨梨.....68  
 川贝江米梨.....69  
 川贝冰糖柑.....69  
 川贝杏仁饮.....69  
 川贝炖冰糖.....69  
 川贝炖蜂蜜.....69  
 川贝蒸雪梨.....69  
 川芎芥穗露.....69  
 川芎黄芪粥.....69  
 川贝母蜜糖汁.....69  
 川贝冰糖米汤饮.....69  
 川贝雪梨炖猪肺.....69  
 川芎白芷炖鱼头.....69  
 川断杜仲炖猪尾.....69  
 义.....70

## 【、】

广成子.....70  
 广成子解.....70  
 广胎息经.....70  
 广养生说.....70  
 广嗣即济丸.....70  
 门冬膏.....70

## 【一】

卫生录.....70  
 卫生经.....70  
 卫生集.....70  
 卫生编.....70  
 卫生歌.....71  
 卫生明训.....71  
 卫生浅说.....71  
 卫生要术.....71  
 卫生要诀.....71  
 卫生要录.....71  
 卫生学问答.....71  
 女丹田.....71  
 女丹法.....71  
 女丹经.....71  
 女贞子.....71  
 女贞子酒.....71  
 女贞皮酒.....72  
 女子采气法.....72  
 女贞子桑椹煎.....72  
 小.....72  
 小麦.....72  
 小周.....72  
 小定.....72  
 小药.....72  
 小乘.....72  
 小蒜.....72

小麦饭.....73  
 小麦苗.....73  
 小麦麸.....73  
 小麦粥.....73  
 小还丹.....73  
 小周天.....73  
 小河车.....73  
 小麦曲粥.....73  
 小枣石榴.....73  
 小建中汤.....73  
 小茴香粥.....74  
 小麦甘枣汤.....74  
 小豆叶羹方.....74  
 小菟丝子丸.....74  
 小儿推拿广意.....74  
 小茴香红烧蛋.....74  
 小肠疝气导引法.....74  
 小周天气功疗养功.....74  
 飞昇.....74  
 子时.....74  
 子珠.....74  
 子午线.....75  
 子华子.....75  
 子建丹.....75  
 子午卯酉.....75  
 子午周天.....75  
 子午河车.....75  
 马心.....75  
 马肉.....75  
 马乳.....76  
 马钰.....76  
 马瓠.....76  
 马刀肉.....76  
 马从义.....76  
 马丹阳.....76  
 马玄宝.....76  
 马齿苋.....76  
 马齿粥.....76  
 马明生.....76  
 马宜甫.....76  
 马勃糖.....76  
 马面鲩.....76  
 马灌酒.....76  
 马山气功.....77  
 马氏食经.....77  
 马齿苋汁.....77  
 马齿苋粥.....77  
 马齿菜粥.....77  
 马齿苋羹粥.....77  
 马齿鸡子白.....77  
 马思达吉汤.....77  
 马蹄煲猪肚.....77  
 马蹄薤菜汤.....77  
 马齿苋车前汤.....77

马齿苋白糖汁.....77  
马齿苋阿胶汤.....78  
马齿苋蛋清饮.....78  
马齿苋绿豆汤.....78  
马齿苋槟榔茶.....78  
马齿苋藕汁饮.....78  
马鞭草蒸猪肝.....78  
马步叩齿增气力.....78

四画

【一】

王乔.....79  
王充.....79  
王冰.....79  
王珪.....79  
王真.....79  
王烈.....79  
王晖.....80  
王焘.....80  
王弼.....80  
王熙.....80  
王嘉.....80  
王士雄.....80  
王子平.....80  
王子乔.....80  
王子真.....80  
王夫之.....80  
王中孚.....80  
王文禄.....80  
王方平.....80  
王允卿.....81  
王玉阳.....81  
王世廉.....81  
王处.....81  
王玄览.....81  
王步斋.....81  
王而农.....81  
王仲任.....81  
王仲甫.....81  
王守仁.....81  
王好古.....81  
王远知.....82  
王希夷.....82  
王怀隐.....82  
王知明.....82  
王宗岳.....82  
王彦臣.....82  
王重阳.....82  
王祖源.....82  
王船山.....82  
王象晋.....82  
王康宇.....83  
王辅嗣.....83  
王德威.....83  
王薏斋.....83  
王羲之.....83

王浆蜂蜜.....83  
王不留行散.....83  
王乔轻身丸.....83  
王不留行炖猪蹄.....83  
王子乔变白增年方.....83  
开北窗.....83  
开合功.....83  
开元寿面.....83  
开关转窍.....84  
开关导引法.....84  
开郁导引法.....84  
开洋扒冬瓜片.....84  
开心薯蓣肾气丸.....84  
开宝新详定本草.....84  
井灶.....84  
天乐.....84  
天年.....84  
天谷.....84  
天枢.....84  
天柱.....84  
天庭.....85  
天突.....85  
天癸.....85  
天仙面.....85  
天台宗.....85  
天地功.....85  
天耳通.....85  
天来子.....85  
天修子.....85  
天真丸.....85  
天眼通.....85  
天麻酒.....85  
天麻蛋.....85  
天隐子.....85  
天一真火.....86  
天门冬酒.....86  
天门冬粥.....86  
天门冬膏.....86  
天仙正理.....86  
天冬炖肉.....86  
天地灾怪.....86  
天耳智通.....86  
天花粉粥.....86  
天罡气功.....87  
天麻鱼头.....87  
天麻鸭子.....87  
天然禅师.....87  
天下至道谈.....87  
天冬红糖水.....87  
天台白云子.....87  
天麻肉片汤.....87  
天麻竹沥粥.....87  
天麻炖甲鱼.....88  
天麻炖猪脑.....88

天麻炖鸡块.....88  
天人理气图论.....88  
天仙金丹心法.....88  
天花粉山药粥.....88  
天竺国按摩法.....88  
天麻砂锅鱼头.....88  
天雄沉香煎丸.....89  
天麻陈皮炖猪脑.....89  
天麻钩藤白蜜饮.....89  
元气.....89  
元神.....89  
元精.....89  
元元子.....89  
元和篇.....89  
元真子.....90  
元德膏.....90  
元学正宗.....90  
元肉花生汤.....90  
元菟固本丸.....90  
元肉枸杞蒸鸡蛋.....90  
无为.....90  
无极.....90  
无为法.....90  
无名异.....90  
无色界.....91  
无忧子.....91  
无所住.....91  
无念法.....91  
无垢子.....91  
无心真人.....91  
无病十法.....91  
无比山药丸.....91  
无价保真丸.....91  
无花果冰糖水.....91  
无花果炖猪肠.....91  
无花果炖猪蹄.....91  
无花果炖猪瘦肉.....91  
无忧普济开微洞明真君.....92  
韦巨元.....92  
韦驮献杵.....92  
云门.....92  
云母.....92  
云雀.....92  
云光集.....92  
云雨禅.....92  
云笈七签.....92  
云香绿豆糖水.....92  
云林堂饮食制度集.....93  
木瓜.....93  
木耳.....93  
木香.....93  
木精.....93  
木天蓼.....93  
木瓜曲.....93

木瓜汤.....93  
木瓜枝.....94  
木瓜羹.....94  
木耳粥.....94  
木槿花.....94  
木槿根.....94  
木蝴蝶.....94  
木芙蓉花.....94  
木瓜烧带鱼.....94  
木耳芝麻茶.....94  
木耳红枣羹.....94  
木耳砂糖水.....95  
木香黄连炖大肠.....95  
五至.....95  
五行.....95  
五色.....95  
五尘.....95  
五并.....95  
五志.....95  
五声.....95  
五劳.....95  
五时.....95  
五体.....95  
五味.....95  
五事.....95  
五官.....96  
五音.....96  
五神.....96  
五通.....96  
五欲.....96  
五盖.....96  
五缘.....96  
五五酒.....96  
五仁粥.....96  
五丹田.....96  
五汁饮.....96  
五汁膏.....96  
五加叶.....96  
五加皮.....97  
五过程.....97  
五行掌.....97  
五合面.....97  
五环节.....97  
五味鸡.....97  
五香丸.....97  
五香散.....97  
五种通.....97  
五神汤.....97  
五倍子.....98  
五精酒.....98  
五大流派.....98  
五气归中.....98  
五气朝元.....98  
五龙卧法.....98

五加皮酒.....98  
五伤之候.....98  
五行学说.....98  
五志化火.....99  
五志过极.....99  
五劳暗伤.....99  
五君子饮.....99  
五味子酒.....99  
五味子膏.....99  
五味所入.....99  
五味所伤.....99  
五味所合.....99  
五味所禁.....99  
五香肚粥.....99  
五香槟榔.....99  
五根五佛.....100  
五圆全鸡.....100  
五圆鸽子.....100  
五倍子苗.....100  
五倍子散.....100  
五脏所主.....100  
五脏所藏.....100  
五子衍宗丸.....100  
五龙盘珠法.....100  
五汁安中饮.....100  
五叶芦根饮.....100  
五步树基功.....101  
五味子鸡蛋.....101  
五味子糖浆.....101  
五味子糖粉.....101  
五味枸杞饮.....101  
五神还童丹.....101  
五福延龄丹.....101  
五子纂图互注.....101  
五味子炖蜜糖.....101  
五厨经气法注.....101  
五子益肾养气丸.....102  
五芝地仙金髓丹.....102  
五脏旁通导养图.....102  
五味子红枣炖冰糖.....102  
不老丸.....102  
不老丹.....102  
不寐膏.....102  
不妄作劳.....102  
不定止观.....102  
不实修行.....102  
不老枸杞酒沱.....102  
太乙.....103  
太元.....103  
太极.....103  
太子鸡.....103  
太平经.....103  
太极丸.....103  
太极功.....103

太极步.....103  
太极剑.....103  
太极拳.....104  
太湖桩.....104  
太乙真人.....104  
太上老君.....104  
太玄真人.....104  
太极开合.....104  
太极气功.....104  
太极拳经.....104  
太官食法.....104  
太官食经.....104  
太一护命丸.....104  
太乙护命丹.....105  
太上混元丹.....105  
太子乌梅饮.....105  
太古意气功.....105  
太平圣惠方.....105  
太极尺柔术.....105  
太极棒气功.....105  
太清调气经.....105  
太上玉轴气诀.....106  
太上玄元皇帝.....106  
太上修真元章.....106  
太子参烧羊肉.....106  
太平公主面药.....106  
太阳宗火龙功.....106  
太清中黄真经.....106  
太清服气口诀.....106  
太清经断谷方.....107  
太上老君养生诀.....107  
太上保真养生论.....107  
太上洞房内经注.....107  
太上黄庭中景经.....107  
太上黄庭内景经.....107  
太上黄庭外景经.....107  
太上混元按摩法.....107  
太平经圣君秘旨.....107  
太平御览方术部.....107  
太仙导引按摩法.....108  
太极昆仑益气功.....108  
太清导引养生经.....108  
太清神仙服食经.....108  
太清真入络真诀.....108  
太清道林摄生论.....108  
太上九要心印妙经.....108  
太上玉轴六字气诀.....108  
太上养生胎息气经.....108  
太玄朗然子进道诗.....108  
太上太清天童护命妙经注.....108  
太上老君虚无自然本起经.....108  
友渔斋医话.....109  
尤乘.....109  
车前子饮.....109

|         |     |
|---------|-----|
| 车前子粥    | 109 |
| 车前叶粥    | 109 |
| 车前叶羹    | 109 |
| 车前草煲猪小肚 | 109 |
| 巨胜丸     | 109 |
| 巨胜酒     | 109 |
| 巨胜子丸    | 110 |
| 牙鲆      | 110 |
| 瓦松      | 110 |
| 瓦楞子     | 110 |
| 瓦松洗发方   | 110 |
| 瓦楞子蒸鸡肝  | 110 |

【1】

|           |     |
|-----------|-----|
| 止门        | 110 |
| 止观        | 110 |
| 止念        | 110 |
| 止息        | 111 |
| 止疟果       | 111 |
| 止息点       | 111 |
| 止观法门      | 111 |
| 止咳梨膏糖     | 111 |
| 日月        | 111 |
| 日观        | 111 |
| 日光浴       | 111 |
| 日华子       | 111 |
| 日用本草      | 112 |
| 日华子诸家本草   | 112 |
| 中气        | 112 |
| 中州        | 112 |
| 中论        | 112 |
| 中脘        | 112 |
| 中丹田       | 112 |
| 中观法       | 112 |
| 中和集       | 113 |
| 中馈录       | 113 |
| 中国药酒      | 113 |
| 中国药膳      | 113 |
| 中峰禅师      | 113 |
| 中山四物汤     | 113 |
| 中风导引法     | 113 |
| 中国药粥谱     | 113 |
| 中国药膳学     | 113 |
| 中国食疗学     | 114 |
| 中宫直透法     | 114 |
| 中丹田三嘘息    | 114 |
| 中外卫生要旨    | 114 |
| 中医长寿之道    | 115 |
| 中国药膳大全    | 115 |
| 中丹田三开合法   | 115 |
| 中医食疗营养学   | 115 |
| 中医谈食物保健   | 115 |
| 中度风呼吸法行功  | 115 |
| 中丹田三个气呼吸法 | 115 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 中国古代延年益寿术    | 115 |
| 中丹田——涌泉气息升降法 | 116 |
| 中国古代养生长寿秘法   | 116 |
| 中度风呼吸法二步行功   | 116 |
| 中度风呼吸法三步行功   | 116 |
| 中度风呼吸法定步行功   | 116 |
| 中国传统老年医学文献精华 | 116 |
| 内气           | 116 |
| 内丹           | 116 |
| 内动           | 116 |
| 内观           | 116 |
| 内听           | 116 |
| 内松           | 116 |
| 内治           | 117 |
| 内视           | 117 |
| 内药           | 117 |
| 内珠           | 117 |
| 内鼎           | 117 |
| 内景           | 117 |
| 内静           | 117 |
| 内三合          | 117 |
| 内三宝          | 117 |
| 内外缘          | 117 |
| 内金散          | 117 |
| 内散乱          | 117 |
| 内气不止         | 117 |
| 内气运行         | 118 |
| 内丹三要         | 118 |
| 内以养己         | 118 |
| 内功图说         | 118 |
| 内外相合         | 118 |
| 内观坐忘         | 118 |
| 内金粉粥         | 118 |
| 内经知要         | 118 |
| 内景导引         | 118 |
| 内景隧道         | 118 |
| 内静外动         | 118 |
| 内气运转法        | 119 |
| 内外丹图诀        | 119 |
| 内转呼吸法        | 119 |
| 内金赤豆粥        | 119 |
| 内金煮黄鳝        | 119 |
| 内外功图说辑要      | 119 |
| 贝母粥          | 119 |
| 贝母鸭子         | 119 |
| 贝母酿梨         | 119 |

【2】

|    |     |
|----|-----|
| 牛肉 | 119 |
| 牛血 | 120 |
| 牛肝 | 120 |
| 牛肚 | 120 |

|         |     |
|---------|-----|
| 牛肾      | 120 |
| 牛乳      | 120 |
| 牛黄      | 120 |
| 牛筋      | 120 |
| 牛脾      | 120 |
| 牛鼻      | 120 |
| 牛髓      | 120 |
| 牛肉脯     | 121 |
| 牛肾粥     | 121 |
| 牛乳方     | 121 |
| 牛乳汤     | 121 |
| 牛乳饮     | 121 |
| 牛乳粥     | 121 |
| 牛乳膏     | 121 |
| 牛筋汤     | 121 |
| 牛蒡酒     | 121 |
| 牛蒡粥     | 121 |
| 牛膝丸     | 121 |
| 牛膝酒     | 122 |
| 牛髓汤     | 122 |
| 牛肉胶冻    | 122 |
| 牛乳红茶    | 122 |
| 牛骨髓膏    | 122 |
| 牛膝浸酒    | 122 |
| 牛膝蹄筋    | 122 |
| 牛髓膏子    | 122 |
| 牛车肾气汤   | 122 |
| 牛肝君子汤   | 122 |
| 牛肚大米粥   | 122 |
| 牛肚苡仁粥   | 123 |
| 牛肚薏米汤   | 123 |
| 牛翠丸撞酒   | 123 |
| 牛膝地黄汤   | 123 |
| 牛膝炖猪蹄   | 123 |
| 牛奶子煎革菱法 | 123 |
| 气       | 123 |
| 气门      | 123 |
| 气化      | 123 |
| 气功      | 123 |
| 气穴      | 124 |
| 气机      | 124 |
| 气冲      | 124 |
| 气诀      | 124 |
| 气和      | 124 |
| 气相      | 124 |
| 气宫      | 124 |
| 气圆      | 124 |
| 气海      | 124 |
| 气通      | 124 |
| 气感      | 124 |
| 气功病     | 124 |
| 气动功     | 124 |
| 气乱窜     | 125 |
| 气与力合    | 125 |

|               |     |               |     |             |     |
|---------------|-----|---------------|-----|-------------|-----|
| 气气归脐·····     | 125 | 长春广嗣丹·····    | 130 | 丹田住气法·····  | 136 |
| 气功处方·····     | 125 | 长春不老丹·····    | 130 | 丹田提气术·····  | 136 |
| 气功医师·····     | 125 | 长春至宝丹·····    | 130 | 丹参龙眼汤·····  | 136 |
| 气功信息·····     | 125 | 长春至宝方·····    | 131 | 丹参冰糖水·····  | 136 |
| 气功麻醉·····     | 125 | 长春益寿丹·····    | 131 | 丹溪九龙丸·····  | 136 |
| 气功隐语·····     | 125 | 长生药酒秘方·····   | 131 | 丹溪延寿丹·····  | 136 |
| 气团缠身·····     | 125 | 长春不老仙丹·····   | 131 | 丹溪大补阴丸····· | 137 |
| 气沉丹田·····     | 125 | 长生胎元神用经·····  | 131 | 凤凰衣·····    | 137 |
| 气贯丹田·····     | 125 | 长春真人保命服食····· | 131 | 凤凰展翅功·····  | 137 |
| 气息归根·····     | 125 | 仁寿录·····      | 132 | 勿药元詮·····   | 137 |
| 气感反应·····     | 125 | 仁寿编·····      | 132 | 勿药单方·····   | 137 |
| 气功十段锦·····    | 125 | 化斑粥·····      | 132 | 勿药须知·····   | 137 |
| 气功易筋经·····    | 126 | 化仪四教·····     | 132 | 乌龟·····     | 138 |
| 气功静坐法·····    | 126 | 化机汇参·····     | 132 | 乌药·····     | 138 |
| 气贯全身法·····    | 126 | 化法四教·····     | 132 | 乌贼·····     | 138 |
| 气喘导引法·····    | 126 | 分段放松·····     | 132 | 乌梅·····     | 138 |
| 气功疗法实践·····   | 126 | 公鱼·····       | 132 | 乌蛇·····     | 138 |
| 气法要妙至论·····   | 126 | 从七日而十月三年····· | 133 | 乌龙丸·····    | 138 |
| 气功松腰三段锦·····  | 126 | 月季花汤·····     | 133 | 乌发汤·····    | 138 |
| 气功药饵疗法与救治偏差   |     | 月季花酒·····     | 133 | 乌发膏·····    | 139 |
| 手术·····       | 126 | 风市·····       | 133 | 乌发糖·····    | 139 |
| 毛冬青炖猪爪·····   | 127 | 风府·····       | 133 | 乌鸡汤·····    | 139 |
| 手膏·····       | 127 | 风相·····       | 133 | 乌鸡酒·····    | 139 |
| 手太阴肺经·····    | 127 | 风瑜珈·····      | 133 | 乌荆丸·····    | 139 |
| 手少阴心经·····    | 127 | 风呼吸法·····     | 133 | 乌鸡肉·····    | 139 |
| 手太阳小肠经·····   | 127 | 风栗健脾羹·····    | 133 | 乌骨鸡·····    | 139 |
| 手少阳三焦经·····   | 127 | 风呼吸法快功·····   | 133 | 乌须法·····    | 139 |
| 手阳明大肠经·····   | 127 | 风呼吸法步行功·····  | 133 | 乌贼蛋·····    | 139 |
| 手厥阴心包经·····   | 127 | 风呼吸法定步功·····  | 133 | 乌梅饮·····    | 140 |
| 升阳法·····      | 128 | 风栗壳糖冬瓜饮·····  | 134 | 乌梅汤·····    | 140 |
| 升观鬓不斑·····    | 128 | 风呼吸法中快行功····· | 134 | 乌梅粥·····    | 140 |
| 升降开合功·····    | 128 | 风呼吸法特快行功····· | 134 | 乌梅膏·····    | 140 |
| 升降调气法·····    | 128 | 风呼吸法稍快行功····· | 134 | 乌蛇卵·····    | 140 |
| 升降调息功·····    | 128 | 丹田·····       | 134 | 乌蛇酒·····    | 140 |
| 升降开合松静功·····  | 128 | 丹母·····       | 134 | 乌蛇膏·····    | 140 |
| 升麻芝麻炖猪大肠····· | 128 | 丹房·····       | 134 | 乌银丸·····    | 140 |
| 天寿性术论·····    | 128 | 丹参·····       | 134 | 乌发蜜膏·····   | 140 |
| 长生诀·····      | 128 | 丹砂·····       | 135 | 乌驴皮汤·····   | 140 |
| 长生酒·····      | 128 | 丹香·····       | 135 | 乌梅蜜汤·····   | 140 |
| 长生笺·····      | 128 | 丹皇·····       | 135 | 乌梅糖水·····   | 140 |
| 长寿功·····      | 129 | 丹阳子·····      | 135 | 乌雌鸡羹·····   | 141 |
| 长寿粉·····      | 129 | 丹参饮·····      | 135 | 乌龙保健茶·····  | 141 |
| 长寿录·····      | 129 | 丹参酒·····      | 135 | 乌鸡白凤汤·····  | 141 |
| 长春酒·····      | 129 | 丹参膏·····      | 135 | 乌鸡补血汤·····  | 141 |
| 长蛇蟠·····      | 129 | 丹鼎派·····      | 135 | 乌鸡丝瓜汤·····  | 141 |
| 长生秘诀·····     | 129 | 丹髓歌·····      | 135 | 乌鱼冬瓜汤·····  | 141 |
| 长生纂要·····     | 129 | 丹田呼吸·····     | 135 | 乌鱼葛菜汤·····  | 141 |
| 长春真人·····     | 129 | 丹田鼓胀·····     | 135 | 乌参藏白凤·····  | 141 |
| 长生不老丹·····    | 129 | 丹鸡索饼·····     | 135 | 乌须还少丹·····  | 142 |
| 长生延寿丹·····    | 129 | 丹参鸡蛋·····     | 135 | 乌须固本丸·····  | 142 |
| 长生导引歌·····    | 130 | 丹经极论·····     | 135 | 乌梅白糖汤·····  | 142 |
| 长生固蒂方·····    | 130 | 丹砂椒方·····     | 136 | 乌梅红枣汤·····  | 142 |
| 长长生耐老丸·····   | 130 | 丹田吐纳法·····    | 136 | 乌梅清暑饮·····  | 142 |
| 生指要篇·····     | 130 | 丹田运转法·····    | 136 | 乌粒子浸酒·····  | 142 |

乌贼鱼腹中墨..... 142  
 乌发延年地仙方..... 142  
 乌豆圆肉大枣汤..... 142  
 乌须内补人仁丸..... 142  
 乌须固齿补肾散..... 143

【、】

文子..... 143  
 文火..... 143  
 文晟..... 143  
 方步运气法..... 143  
 方便随缘止..... 143  
 方便清净净禅..... 143  
 亢仓子..... 143  
 六门..... 143  
 六尘..... 143  
 六合..... 143  
 六识..... 143  
 六度..... 143  
 六根..... 144  
 六境..... 144  
 六合功..... 144  
 六和茶..... 144  
 六神通..... 144  
 六妙法门..... 144  
 六段运动..... 144  
 六祖坛经..... 144  
 六根不漏..... 144  
 六气导引图..... 145  
 六合定步功..... 145  
 六字诀吐纳..... 145  
 六味牛肉脯..... 145  
 六根归道篇..... 145  
 六一散冲腐浆..... 145  
 六字诀退火纠偏法..... 145  
 火候..... 145  
 火腿..... 146  
 火麻仁..... 146  
 火腿汤..... 146  
 火逼金行..... 146  
 火起得长安..... 146  
 火腿冬瓜汤..... 146  
 计数法..... 146  
 心光..... 146  
 心法..... 146  
 心斋..... 146  
 心寂静..... 147  
 心镜编..... 147  
 心与意合..... 147  
 心心相印..... 147  
 心肾相交..... 147  
 心息相依..... 147  
 心随外景..... 147  
 心传述证录..... 147

心肾交泰丸..... 147  
 心肾种子丸..... 147  
 心病导引法..... 147

【一】

尹轨..... 147  
 尹志平..... 147  
 尹真人..... 148  
 引气图..... 148  
 引年录..... 148  
 引南风..... 148  
 引气归元..... 148  
 巴戟天..... 148  
 巴戟酒..... 148  
 巴戟天丸..... 148  
 巴戟炖猪大肠..... 148  
 少阳丹..... 148  
 少林内劲一指禅..... 148  
 少林寺外家方书..... 148  
 双仁粥..... 149  
 双耳汤..... 149  
 双花饮..... 149  
 双补膏..... 149  
 双果汤..... 149  
 双盘膝..... 149  
 双雀卵..... 149  
 双手攀足..... 149  
 双仁蜜饯..... 149  
 双龙补膏..... 149  
 双转辘轳..... 150  
 双香鸭子..... 150  
 双修性命..... 150  
 双手齐伸开..... 150  
 双花杏蜜饮..... 150  
 双根西瓜盅..... 150  
 双菇烩蛇羹..... 150  
 双鞭壮阳汤..... 150  
 孔子..... 151  
 孔雀尾..... 151  
 孔子家语..... 151  
 孔圣枕中丹..... 151  
 书画怡神法..... 151  
 水分..... 151  
 水火..... 151  
 水观..... 152  
 水芹..... 152  
 水蛇..... 152  
 水蕨..... 152  
 水老鹑..... 152  
 水晶鱼..... 152  
 水晶桃..... 152  
 水蛭散..... 152  
 水鹤鹑..... 152  
 水上气功..... 152

水上吐纳..... 153  
 水牛肉羹..... 153  
 水龙棋子..... 153  
 水庵禅师..... 153  
 水煮鸽蛋..... 153  
 水煮豌豆..... 153  
 水陆二仙膏..... 153  
 水肿食治方..... 153  
 水泻导引法..... 153  
 水蛇粟饭丸..... 153  
 水潮除后患..... 153  
 幻动..... 153  
 幻视..... 153  
 幻空先生..... 154  
 幻真先生..... 154  
 幻真先生服内元气诀..... 154

五画

【一】

玉竹..... 155  
 玉茎..... 155  
 玉枕..... 155  
 玉炉..... 155  
 玉堂..... 155  
 玉液..... 155  
 玉竹粥..... 155  
 玉竹煎..... 155  
 玉延酒..... 155  
 玉华子..... 155  
 玉米须..... 155  
 玉池散..... 156  
 玉芙蓉..... 156  
 玉灵膏..... 156  
 玉茎散..... 156  
 玉枕关..... 156  
 玉壶丸..... 156  
 玉真丸..... 156  
 玉容散..... 156  
 玉液羹..... 156  
 玉蜀黍..... 156  
 玉霜丸..... 157  
 玉露糕..... 157  
 玉竹心子..... 157  
 玉竹炖肉..... 157  
 玉竹猪心..... 157  
 玉竹燕麦..... 157  
 玉米须龟..... 157  
 玉米粉粥..... 157  
 玉参焖鸭..... 157  
 玉洞藏书..... 158  
 玉液还丹..... 158  
 玉鼎真人..... 158  
 玉楂冲剂..... 158