

養生類要

珍本醫籍丛刊



珍本医籍丛刊

养 生 类 要

(明) 吴正伦辑

腾鹰点校



中医古籍出版社

1231719

(京)新登字027号

责任编辑 刘振远

封面题字 郭志均

2166 / 17

图书在版编目(CIP)数据

养生类要 / (明) 吴正伦辑; 腾鹰点校. —北京: 中医古籍出版社, 1994

(珍本医籍丛刊/傅景华主编)

ISBN 7-80013-533-0

I. 养… II. ①吴…②腾… III. ①养生专著-中医典籍-中国-明代②中医典籍-养生专著-中国-明代 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第00859号



中医古籍出版社出版 (北京东直门内北新仓18号)

新华书店北京科技发行所发行 河北省定兴县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 112千字

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷 印数: 0001~5000

ISBN7-80013-533-0/R·530

定价: 3.00元

前 言

《养生类要》系吴正伦所作。吴正伦，字子叙，号春岩子。明代安徽澄塘人（今黄山市东南部）。幼习儒，更喜黄帝、扁鹊之书，并熟读《素》、《难》历代名医方论，未及弱冠已称良医。

本书成书于1588年，他纵观群书，搜集预养之良法、已验之名方，参以己意而成此书。这是一部涉及气功、养生、药理学及内、外、妇、儿科疾病的经验方书。其内容简明扼要，涉及面广，有较高的实用价值，如饮食论、食物所忌所宜、解饮食诸毒等篇对现代营养学及保健方面也不失为一部指导性的著作。在治疗疾病方面，作者结合四季不同气候对人体的影响，详述了四季诸症治例，突出了中医辨证施治的特点，并且在药物炮制及剂型方面也有独到的发挥。在济阴类中，不但阐述了数首滋阴类方剂，而且对胎产方面的知识也作了涉猎；在慈幼类中，对儿科常见疾病的防治作了系统的论述。对老年病方面，如养老类中的固本酒、薏苡仁粥等现代的药膳、药酒疗法对却病延年起着不可低估的作用。但该书中也有一些糟粕，如秋石、红铅系童便及室女月经制剂，辑者袭用传说，认为红铅真阳，秋石真阴，以阴阳真一之气滋补元气，元气凝，寿命延长立可毕矣，却不可轻信，尤其对炼制红铅，更不可仿行。要取其精华，弃其糟粕。

本书仅存明万历十六年吴氏木石山房刻本，此次点校以该本为底本，尽量忠实原著，对个别的误字、脱字、衍文、假借字均作注说明。

原书为竖排本，今改横排。方剂制法中“右为末”、“右药”等中的“右”字，仍依原书。

点校本采用简化字，凡异体字、繁体字一律改为规范字，不另加注释。为便于读者使用，重新编排了目录。

由于点校者水平有限，错误在所难免，请读者指正。

腾鹰

1993年11月18日于北京

养生类要序

临清省进士雨田 张鲤撰

春岩，吴子著《养生类要》百余条刻成。雨田子读之叹曰：仁哉！吴子之心也，是可以言医矣。大凡医家者，留得一验方，则藏之笥篋，惟恐病者知，有妨于售；又惟恐同术者知，有妨于专售；甚至以咀为末，易黄为玄。曰：庶几人之莫识也。吁！是果医云乎哉！吴子徽名家也，少读书，有志为经生，以病弗果，闻湖人陆声野医最著，往执弟子礼，遂得真传而归。大江南北，人无问数百里，皆走堂下叩之，所存活者甚众。自以为未溥也，乃走燕齐之间，居临清四年，将归，掉而南也。诸商人留之，吴子不可。好事者挽其行，弗能。曰：请为我著书，吴子重违群请，遂著《类要》一书。盖亦少出绪余，以补人日用之所需，虽未尽声其所传于陆子者，其方药固皆的而中也。此书作，四方之病者，可以不医而愈，吴子之售愈溥矣。呜乎！方古也，世医得之则思秘，吴子得之则思传，其存心不啻霄壤。故曰：仁哉！吴子之心也。况其为书又参取往哲卓有明验，可以布而远哉。安知天下后世读其方书者，不谓河间、丹溪辈，复有续案若此耶，雨田子谓兹集也，刻之。便因其请序，序之。

嘉靖甲子春王正月吉丹书于对竹山堂

养生类要小序

竹左山人吴敖撰

《养生类要》者，类养生之要也。匪^①类弗明也，匪要弗精也；是编之繇作也。类者，别其科而比之也。始以运摄精气，制病于未形也，故类也；次以取制丹、铅，窃夺乎元神也，亦类也；饮食日用或失则疾，类也；男女居室或失则夭，类也；风、寒、暑、湿古有，类也；未分四时，类四时也；济阴慈幼古有，类也；未及养老，类养老也，此类之例也。要者抡其杂而约之也。方书方药，猬聚林起，漫无纪极，弗精也。要之以从精也，若汇荆玉而去砒砒也；若汇隋珠而黜鱼目也；此要之例也。类其要则精而明，动而有功，家无瘠夫，人其良医矣。

① 匪，通“非”。

春岩子传

梁园漫客吴山人郑若庸著

春岩子者，歙^①之澄塘人也，名正伦，字子叙，系自汉番君及唐少微先生其后。廷佩君迁歙为澄塘之祖游^②，自春岩子二十有九世矣。子少，警敏善学业，制科已，乃目眚自画顾，更喜黄帝、扁鹊之书，时窃记诵，稍涉大义即隽永不能舍，会其大父乐山翁趣之成。遂取《素》、《难》以下历代名医家方论悉读之，会通其要，能参运气生克传胜之由，切脉、望色、听声、写形之征，汤液、醴酒、饯石，稿引案，抗毒熨之治出以疗人，即多奇验。年未弱冠已称良医师矣。时吴兴陆声野以青囊~~本~~为江左大家。子挟笑往事之三年，授以五诊六征，经脉上下及奇络结若俞^③所居，皆能尽其学。遂北游吴会，渡江溯淮，历齐、鲁、海岱之墟，所过则以名闻。至清泉，清泉居邑者多乡人，因止。春岩子舍人又市，归之。有卧沉绵，四肢不能用，或洩闭不后，足下重腿，女妇不月，痛久不决，切其脉无败逆，皆立起之，未尝见人危。疴稍自沮者，远近争相迎，致子略不为，佛即又祁，寒暑雨不怠也。性敦朴，乐自韬闲，尝衣韦褐，浮沉里闲间。时之医家，艺稍稍售即为高车文马，竟自衒粥，子

① 歙，今安徽省铜山市东南部。

② 游，“溯”的古字。

③ 俞，通“膂”。

弟兀兀无所求。闻贵家巨姓有疑疾，群医工室中，周章不知为计，子徐徐从中起，视色察脉，一七奏效。咸以为神闲居，应对日期，期若不能语至，论疾所因，援经证事，移日无冗辞，据案始治无其殊。他人者，一遇奇疾，操纵裨合，犹大将兵机权神变，人始谓不相及也。平生笃尚伦秩，事后母，将夫人极孝敬友爱，诸季其入丝粟无所内，蒋夫人以其能，子特殊爱之，与人交造次，然诺无自食者，人以是益器，重马居赏。曰：闻之往圣，养人先以五味五谷，次以五药，使六疾六气不能相淫，民罕疵癘，言治未病愈于已病治也。因著编书曰《养生类要》。云漫客曰：余读太史公书，见其所述国工家数十事，愈人疾疢，至多奇应。人各以方书相授，受率名称流闻当时，辉映遗代，然无有不奏功于瞑眩者。未病之治，盖寥乎？未前闻也。岂慎疾者，固难乎？王符氏云：疗病者，先知脉之所，次气之所结，然后为之方，则疾可愈，而寿可长。为国者，先知人所苦，祸之所肇，然后为之禁，故奸可塞而国可安。是虽有善方、善禁，孰若俾气无结，祸无肇胜哉。故曰：上医医国。固春岩子著书旨已。子将游上都，因述斯传，使遵春岩子者知云。

养 生 类 要 序

省进士雨江方元焕撰

春岩子歛医者，流往奥邑长南溪子寓。书称春岩子才经历四方，以察风候。脱过女第叩之，予乃观，春岩子与语遂失。愜至累听，夕不去也，当津苦卧久，群医不功，春岩子一视而名热疟，再剂而瘳。春岩子名奕奕以是喻，起顾其心又长者。由是东人病必致春岩子，不至辄慰，即至听其诊治，不而忻感之其所至。即至眇贱不却也。故东人不可一日去春岩子。客四移历计归，东人振恐，因请著书，春岩子著书二卷，曰《养生类要》。予读之沾沾喜又慨焉，嗟乎！俞跗亡而医无练，易佗书毁而学失滴刳。故曰：人之所病，病疾多；医之所病，病道少。窃意道少非真，病六不治，殆方书甚少，症结无从导与。故东人请而漫无搜录，何以为春岩子？或言医案聚狼，春岩子复矣。予曰不然。盖五味错而食不可胜用，诸法错而医不可胜用。详保摄者略方脉，深攻击者忽机宜。往往则尔用之多桡。春岩子首引导食息，次时，令安怀以谨未病以求，已病采膏，禁方萃术，百氏兼列，不逸随索而足。匪日贤于先民抑亦裨所未悉欤？太史公曰：圣人知微，使良医蚤^①从事，病可已，身可活也。春岩子为近之。春岩子名正伦，与南溪子并吴姓。南溪子博极群学，多仁政。春岩子挟笑质之，必且浸浸弘其诣，踪述俞华不难云。

嘉靖于逢困敦之岁阴月良日

① 蚤，通“早”。

目 录

养生类要序	(1)
养生类要小序	(2)
春岩子传	(3)
养生类要前集	(1)
逍遥子导引诀	(1)
水潮除后患	(1)
火起得长安	(1)
梦失封金柜	(1)
形衰守玉关	(1)
鼓和消积聚	(2)
卑礼治伤寒	(2)
叩齿牙无疾	(2)
升观鬓不斑	(2)
运睛除眼翳	(2)
掩耳去头旋	(3)
托踏应轻骨	(3)
搓涂自美颜	(3)
闭摩通滞气	(3)
凝抱固丹田	(3)
淡食能多补	(4)
无心得大还	(4)
孙真人卫生歌	(4)
陶真人卫生歌	(6)
热手摩心鬓两眼	(10)
仍更揩擦额与面	(10)
两指时将摩鼻茎	(11)

左右耳根签数通	(11)
邹朴庵玉轴六字气诀	(11)
阴阳烹炼秋石服饵	(13)
诀法	(13)
九转秋石還元论	(13)
白玉蟾真人秋石歌	(15)
阳炼秋石法	(15)
阴炼秋石法	(15)
三丰张真人进红铅方	(16)
并序	(16)
内丹	(16)
制红铅法	(17)
蟠桃酒	(17)
仙方紫霞杯	(18)
制玄明粉方序	(19)
炮制玄明粉法	(19)
四季服食各用引子	(20)
养生叙略滋补方论	(20)
饮食论	(21)
枳术丸	(22)
食物所忌所宜	(23)
解饮食诸毒	(32)
诸病所忌所宜	(33)
男女论	(35)

补阴丸	(36)
补天大造丸	(37)
四物汤	(38)
八物汤	(38)
补中益气汤	(38)
人参饮	(39)
当归饮	(39)
补阴散	(39)
柴前梅连散	(40)
地仙散	(41)
六味地黄丸	(41)
人参固本丸	(41)
秋石四精丸	(41)
安神定志丸	(42)
八宝丹	(42)
加味坎离丸	(43)
十精丸	(44)
太极丸	(44)
四灵丹	(45)
滋肾丸	(45)
大补阴丸	(46)
加味琼玉膏	(46)
山精丸	(47)
還元丹	(47)
玉柱杖	(47)
二至丸	(48)
天门冬膏	(48)
十珍膏	(48)
何首乌丸	(49)
长春丹	(49)
神仙长春广嗣丹	(50)

延龄育子丸	(51)
秘传六神丸	(51)
延龄育子龟鹿二仙胶	(52)
秋石乳酥丸	(53)
小接命丹	(53)
长春真人保命服食	(53)
补血顺气药酒方	(54)
许真人神验椒丹	(55)
八仙早朝糕	(55)
养元辟谷丹	(55)
辟谷休粮方	(56)

养生类要后集 (57)

春月诸症治例	(57)
芎芷藿苏散	(58)
芎苏香葛散	(58)
加味羌活汤	(58)
六神通解散	(59)
芎芷香苏散	(59)
加减藿香正气散	(59)
加减补中益气汤	(60)
附子理中汤	(61)
生姜五苓汤	(61)
半夏神曲汤	(61)
神保丸	(62)
枳实青皮汤	(62)
万病遇仙丹	(62)
加味小青龙汤	(63)
升麻葛根汤	(63)
防风通圣散	(63)
加味治中汤	(64)
人参败毒散	(64)

治时行热病单方····· (65)	升阳散火汤····· (75)
治瘟疫不相传染方····· (65)	黄连解毒汤····· (75)
神术散····· (65)	滋阴降火汤····· (5)
紫金锭····· (65)	半夏汤····· (76)
发散伤寒单方····· (66)	滚痰丸····· (76)
发散伤风单方····· (66)	清心化痰丸····· (76)
夏月诸症治例····· (66)	清肺化痰丸····· (77)
生脉散····· (67)	秘传枣矾丸····· (78)
益原散····· (67)	秋月诸症治例····· (79)
人参白虎汤····· (67)	参苏饮····· (80)
黄连香薷饮····· (68)	五磨饮子····· (80)
清暑益气汤····· (68)	开郁汤····· (81)
六和汤····· (68)	铁瓮先生交感丹····· (81)
加味胃苓半夏汤····· (69)	加味越鞠丸····· (81)
山精丸····· (69)	加味犀角地黄汤····· (82)
加味胃苓汤····· (69)	玄霜膏····· (82)
加味香砂枳术丸····· (70)	清心莲子饮····· (83)
参苓白术丸····· (71)	金樱煎丸····· (83)
治老少脾泻久不愈	归脾汤····· (83)
神方····· (71)	通灵丸····· (84)
养脾进食丸····· (71)	治耳疳出脓····· (84)
柴苓平胃汤····· (72)	四物三黄汤····· (84)
清脾饮····· (72)	石膏羌活散····· (84)
常山饮····· (72)	加味羊肝丸····· (85)
加味补中益气汤····· (72)	育神夜光丸····· (85)
露姜饮····· (72)	洗眼方····· (86)
咒由科治疟法····· (73)	清胃散····· (86)
枳壳大黄汤····· (73)	白蔹藜散····· (86)
止痢极效方····· (83)	乌须固齿方····· (86)
二妙香连丸····· (73)	治阴虚气郁牙出鲜
万氏方治痢十法····· (74)	血方····· (87)

既济丹..... (87)	治诸疔海上方..... (100)
治小儿口疮不下乳	秘方..... (101)
食..... (87)	治小肠气痛方..... (101)
苍耳丸..... (87)	治肠风、脏毒、痔漏
青龙胆..... (88)	秘方..... (101)
牛蒡子散..... (88)	加味脏连丸..... (102)
乌须羊肝丸..... (88)	治脱肛..... (101)
染须方..... (89)	真人活命饮..... (102)
冬月诸症治例..... (89)	三黄散..... (103)
通关散..... (90)	神仙蜡矾丸..... (103)
愈风饮..... (90)	神仙太乙膏..... (104)
乌药顺气散..... (91)	治发背方..... (104)
稀莖丸..... (92)	忍冬花酒..... (104)
搜风顺气丸..... (92)	治痈疽发背灸法..... (105)
加减消风百解散..... (93)	夏枯草汤..... (105)
清肺饮子..... (93)	三奇汤..... (105)
小青龙汤..... (96)	治杨梅疮神秘二方..... (105)
瓦垄子丸..... (96)	治疳疮搽方..... (106)
蜀葵膏..... (96)	五虎汤..... (106)
通玄二八丹..... (96)	治癣妙方..... (106)
牛郎散..... (96)	治风癣、脓痰、疥疮
治痞积气块神方..... (97)	煎方..... (107)
乌梅丸..... (97)	大枫膏..... (107)
神效煎方..... (98)	治湿疮并脓疮膏..... (107)
调中健脾丸..... (98)	脓疮方..... (108)
煨瓜萎法..... (98)	治脓疮海上方..... (108)
治心腹痛煎方..... (99)	治火丹..... (108)
仙方沉麝丸..... (99)	治汤泡火烧方..... (108)
青娥丸..... (99)	治脚垫毒..... (109)
当归活血汤..... (100)	治拍蟹毒..... (109)
治脚气方..... (100)	治身上虚痒..... (109)

冬青子酒..... (135)

紫苏子酒..... (135)

鸡头实粥..... (135)

薏苡仁粥..... (135)

莲肉粥..... (136)

法制猪肚方..... (136)

牛髓膏..... (136)

开胃炒面方..... (136)

跋..... (138)

养生类要前集

族祖左竹山人吴敦校正

新安木石山人吴正伦辑

逍遥子导引诀（凡十六段）

水潮除后患

平明睡醒时即起，端坐凝神息虑，舌抵上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流通，诸疾不生，永除后患，老而不衰。

火起得长安

子午二时存想，真火自涌泉穴起，先从左足行上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍。次从右足亦行三遍，复从尾闾起又行三遍，久久纯熟。则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。

梦失封金柜

欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时调息思神，以左手搓脐二七，右手亦然。复以两手搓胁腹，摆摇七次，咽气纳于丹田，握固良久乃止，屈足侧卧永无走失。

形衰守玉关

百虑惑中，万事形劳，所以衰也。返老还童，非金丹不可，然金丹岂易得哉？善摄生者，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气。则形可以