

中国古籍整理丛书

养生 11

国家中医药管理局

中医药古籍保护与利用能力建设项目

养生类纂

宋·周守忠 编
奚飞飞 王旭东 校注



中国

全国古籍整理出版规划



中国古籍整理丛书

中医药古籍保护与利用

组织工作

养生类纂

宋·周守忠 编

奚飞飞 王旭东 校注

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生类纂/(宋)周守忠编;奚飞,王旭东校注. —北京:中国中医药出版社, 2018. 3

(中国古医籍整理丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3667 - 6

I. ①养… II. ①周… ②奚… ③王… III. ①养生(中医) - 中国 - 宋 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238961 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 - 64405750

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 18.5 字数 148 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3667 - 6

定价 69.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010 - 64405720

购书热线 010 - 89535836

维权打假 010 - 64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 - 64405510)

版权专有 侵权必究

前言

中医药古籍是传承中华优秀传统文化的重要载体，也是中医学传承数千年的知识宝库，凝聚着中华民族特有的精神价值、思维方法、生命理论和医疗经验，不仅对于传承中医学术具有重要的历史价值，更是现代中医药科技创新和学术进步的源头和根基。保护和利用好中医药古籍，是弘扬中华优秀传统文化、传承中医学术的必由之路，事关中医药事业发展全局。

1949年以来，在政府的大力支持和推动下，开展了系统的中医药古籍整理研究。1958年，国务院科学规划委员会古籍整理出版规划小组在北京成立，负责指导全国的古籍整理出版工作。1982年，国务院古籍整理出版规划小组召开全国古籍整理出版规划会议，制定了《古籍整理出版规划（1982—1990）》，卫生部先后下达了两批200余种中医古籍整理任务，掀起了中医古籍整理研究的新高潮，对中医文化与学术的弘扬、传承和发展，发挥了极其重要的作用，产生了不可估量的深远影响。

2007年《国务院办公厅关于进一步加强古籍保护工作的意见》明确提出进一步加强古籍整理、出版和研究利用，以及

“保护为主、抢救第一、合理利用、加强管理”的方针。2009年《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出，要“开展中医药古籍普查登记，建立综合信息数据库和珍贵古籍名录，加强整理、出版、研究和利用”。《中医药创新发展规划纲要（2006—2020）》强调继承与创新并重，推动中医药传承与创新发展。

2003~2010年，国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，在中国中医科学院图书馆设立全国唯一的行业古籍保护中心，影印抢救濒危珍本、孤本中医古籍1640余种；整理发布《中国中医古籍总目》；遴选351种孤本收入《中医古籍孤本大全》影印出版；开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作，收集了11个国家和2个地区137个图书馆的240余种书目，基本摸清流失海外的中医古籍现状，确定国内失传的中医药古籍共有220种，复制出版海外所藏中医药古籍133种。2010年，国家财政部、国家中医药管理局设立“中医药古籍保护与利用能力建设项目”，资助整理400余种中医药古籍，并着眼于加强中医药古籍保护和研究机构建设，培养中医古籍整理研究的后备人才，全面提高中医药古籍保护与利用能力。

在此，国家中医药管理局成立了中医药古籍保护和利用专家组和项目办公室，专家组负责项目指导、咨询、质量把关，项目办公室负责实施过程的统筹协调。专家组成员对古籍整理研究具有丰富的经验，有的专家从事古籍整理研究长达70余年，深知中医药古籍整理研究的重要性、艰巨性与复杂性，履行职责认真务实。专家组从书目确定、版本选择、点校、注释等各方面，为项目实施提供了强有力的专业指导。老一辈专家

的学术水平和智慧，是项目成功的重要保证。项目承担单位山东中医药大学、南京中医药大学、上海中医药大学、福建中医药大学、浙江省中医药研究院、陕西省中医药研究院、河南省中医药研究院、辽宁中医药大学、成都中医药大学及所在省市中医药管理部门精心组织，充分发挥区域间互补协作的优势，并得到承担项目出版工作的中国中医药出版社大力配合，全面推进中医药古籍保护与利用网络体系的构建和人才队伍建设，使一批有志于中医学术传承与古籍整理工作的人才凝聚在一起，研究队伍日益壮大，研究水平不断提高。

本着“抢救、保护、发掘、利用”的理念，该项目重点选择近60年未曾出版的重要古医籍，综合考虑所选古籍的保护价值、学术价值和实用价值。400余种中医药古籍涵盖了医经、基础理论、诊法、伤寒金匱、温病、本草、方书、内科、外科、女科、儿科、伤科、眼科、咽喉口齿、针灸推拿、养生、医案医话医论、医史、临证综合等门类，跨越唐、宋、金元、明以迄清末。全部古籍均按照项目办公室组织完成的行业标准《中医古籍整理规范》及《中医药古籍整理细则》进行整理校注，绝大多数中医药古籍是第一次校注出版，一批孤本、稿本、抄本更是首次整理面世。对一些重要学术问题的研究成果，则集中收录于各书的“校注说明”或“校注后记”中。

“既出书又出人”是本项目追求的目标。近年来，中医药古籍整理工作形势严峻，老一辈逐渐退出，新一代普遍存在整理研究古籍的经验不足、专业思想不坚定等问题，使中医古籍整理面临人才流失严重、青黄不接的局面。通过本项目实施，搭建平台，完善机制，培养队伍，提升能力，经过近5年的建设，锻炼了一批优秀人才，老中青三代齐聚一堂，有效地稳定

了研究队伍，为中医药古籍整理工作的开展和中医文化与学术的传承提供必备的知识和人才储备。

本项目的实施与《中国古医籍整理丛书》的出版，对于加强中医药古籍文献研究队伍建设、建立古籍研究平台，提高古籍整理水平均具有积极的推动作用，对弘扬我国优秀传统文化，推进中医药继承创新，进一步发挥中医药服务民众的养生保健与防病治病作用将产生深远影响。

第九届、第十届全国人大常委会副委员长许嘉璐先生，国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长、中华中医药学会会长王国强先生，我国著名医史文献专家、中国中医科学院马继兴先生在百忙之中为丛书作序，我们深表敬意和感谢。

由于参与校注整理工作的人员较多，水平不一，诸多方面尚未臻完善，希望专家、读者不吝赐教。

国家中医药管理局中医药古籍保护与利用能力建设项目办公室

二〇一四年十二月

许序

“中医”之名立，迄今不逾百年，所以冠以“中”字者，以别于“洋”与“西”也。慎思之，明辨之，斯名之出，无奈耳，或亦时人不甘泯没而特标其犹在之举也。

前此，祖传医术（今世方称为“学”）绵延数千载，救民无数；华夏屡遭时疫，皆仰之以度困厄。中华民族之未如印第安遭染殖民者所携疾病而族灭者，中医之功也。

医兴则国兴，国强则医强。百年运衰，岂但国土肢解，五千年文明亦不得全，非遭泯灭，即蒙冤扭曲。西方医学以其捷便速效，始则为传教之利器，继则以“科学”之冕畅行于中华。中医虽为内外所夹击，斥之为蒙昧，为伪医，然四亿同胞衣食不保，得获西医之益者甚寡，中医犹为人民之所赖。虽然，中国医学日益陵替，乃不可免，势使之然也。呜呼！覆巢之下安有完卵？

嗣后，国家新生，中医旋即得以重振，与西医并举，探寻结合之路。今也，中华诸多文化，自民俗、礼仪、工艺、戏曲、历史、文学，以至伦理、信仰，皆渐复起，中国医学之兴乃属必然。

迄今中医犹为国家医疗系统之辅，城市尤甚。何哉？盖一
则西医赖声、光、电技术而于 20 世纪发展极速，中医则难见其
进。二则国人惊羨西医之“立竿见影”，遂以为其事事胜于中
医。然西医已自觉将入绝境：其若干医法正负效应相若，甚或
负远逾于正；研究医理者，渐知人乃一整体，心、身非如中世
纪所认定为二对立物，且人体亦非宇宙之中心，仅为其一小单
位，与宇宙万象万物息息相关。认识至此，其已向中国医学之
理念“靠拢”矣，虽彼未必知中国医学何如也。唯其不知中国
医理何如，纯由其实践而有所悟，益以证中国之认识人体不为
伪，亦不为玄虚。然国人知此趋向者，几人？

国医欲再现宋明清高峰，成国中主流医学，则一须继承，
一须创新。继承则必深研原典，激清汰浊，复吸纳西医及我藏、
蒙、维、回、苗、彝诸民族医术之精华；创新之道，在于今之
科技，既用其器，亦参照其道，反思己之医理，审问之，笃行
之，深化之，普及之，于普及中认知人体及环境古今之异，以
建成当代国医理论。欲达于斯境，或需百年欤？予恐西医既已
醒悟，若加力吸收中医精粹，促中医西医深度结合，形成 21 世
纪之新医学，届时“制高点”将在何方？国人于此转折之机，
能不忧虑而奋力乎？

予所谓深研之原典，非指一二习见之书、千古权威之作；
就医界整体言之，所传所承自应为医籍之全部。盖后世名医所
著，乃其秉诸前人所述，总结终生行医用药经验所得，自当已
成今世、后世之要籍。

盛世修典，信然。盖典籍得修，方可言传言承。虽前此 50
余载已启医籍整理、出版之役，惜旋即中辍。阅 20 载再兴整
理、出版之潮，世所罕见之要籍千余部陆续问世，洋洋大观。

今复有“中医药古籍保护与利用能力建设”之工程，集九省市专家，历经五载，董理出版自唐迄清医籍，都400余种，凡中医之基础医理、伤寒、温病及各科诊治、医案医话、推拿本草，俱涵盖之。

噫！璐既知此，能不胜其悦乎？汇集刻印医籍，自古有之，然孰与今世之盛且精也！自今而后，中国医家及患者，得览斯典，当于前人益敬而畏之矣。中华民族之屡经灾难而益蕃，乃至未来之永续，端赖之也，自今以往岂可不后出转精乎？典籍既蜂出矣，余则有望于来者。

谨序。

第九届、十届全国人大常委会副委员长

许嘉璐

二〇一四年冬

中医药古籍在存世的中华古籍中占有相当重要的比重。不仅是中医学传承数千年最为重要的知识载体，也是中医为中华民族繁衍昌盛发挥重要作用的历史见证。中医药典籍不仅承载中医的学术精髓，而且蕴含着中华民族优秀的思想文化，凝聚着中华民族的聪明智慧。是祖先留给我们的宝贵物质财富和精神财富。加强对中医药古籍的保护与利用，既是中医学发展的需要，也是传承中华文化的迫切要求，更是历史赋予我们的责任。

2010年，国家中医药管理局启动了中医药古籍保护与利用

王序

王序

中医学是中华民族在长期生产生活实践中，在与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是中国古代科学的瑰宝，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，对世界文明进步产生了积极影响。时至今日，中医学作为我国医学的特色和重要医药卫生资源，与西医学相互补充、相互促进、协调发展，共同担负着维护和促进人民健康的任务，已成为我国医药卫生事业的重要特征和显著优势。

中医药古籍在存世的中华古籍中占有相当重要的比重，不仅是中医学学术传承数千年最为重要的知识载体，也是中医为中华民族繁衍昌盛发挥重要作用的历史见证。中医药典籍不仅承载着中医的学术经验，而且蕴含着中华民族优秀的思想文化，凝聚着中华民族的聪明智慧，是祖先留给我们的宝贵物质财富和精神财富。加强对中医药古籍的保护与利用，既是中医学发展的需要，也是传承中华文化的迫切要求，更是历史赋予我们的责任。

2010年,国家中医药管理局启动了中医药古籍保护与利用

能力建设项目。这既是传承中医药的重要工程，也是弘扬优秀传统文化的重要举措，不仅能够全面推进中医药的有效继承和创新发展，为维护人民健康做出贡献，也能够彰显中华民族的璀璨文化，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出贡献。

相信这项工作一定能造福当今，嘉惠后世，福泽绵长。

国家卫生和计划生育委员会副主任

国家中医药管理局局长

中华中医药学会会长

王 国 强

二〇一四年十二月

马序

新中国成立以来，党和国家高度重视中医药事业发展，重视古籍的保护、整理和研究工作。自1958年始，国务院先后成立了三届古籍整理出版规划小组，分别由齐燕铭、李一氓、匡亚明担任组长，主持制订了《整理和出版古籍十年规划（1962—1972）》《古籍整理出版规划（1982—1990）》《中国古籍整理出版十年规划和“八五”计划（1991—2000）》等，而第三次规划中医药古籍整理即纳入其中。1982年9月，卫生部下发《1982—1990年中医古籍整理出版规划》，1983年1月，中医古籍整理出版办公室正式成立，保证了中医古籍整理出版规划的实施。2002年2月，《国家古籍整理出版“十五”（2001—2005）重点规划》经新闻出版署和全国古籍整理出版规划领导小组批准，颁布实施。其后，又陆续制定了国家古籍整理出版“十一五”和“十二五”重点规划。国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，文化部在中国中医科学院图书馆专门设立全国唯一的行业古籍保护中心，国家先后投入中医药古籍保护专项经费超过3000万

元，影印抢救濒危珍、善、孤本中医古籍 1640 余种，开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作。2010 年，国家财政部、国家中医药管理局安排国家公共卫生专项资金，设立了“中医古籍保护与利用能力建设项目”，这是继 1982~1986 年第一批、第二批重要中医古籍整理之后的又一次大规模古籍整理工程，重点整理新中国成立后未曾出版的重要古籍，目标是形成并普及规范的通行本、传世本。

为保证项目的顺利实施，项目组特别成立了专家组，承担咨询和技术指导，以及古籍出版之前的审定工作。专家组中的许多成员虽逾古稀之年，但老骥伏枥，孜孜不倦，不仅对项目进行宏观指导和质量把关，更重要的是通过古籍整理，以老带新，言传身教，培养一批中医古籍整理研究的后备人才，促进了中医古籍保护和研究机构建设，全面提升了我国中医古籍保护与利用能力。

作为项目组顾问之一，我深感中医古籍保护、抢救与整理工作的重要性和紧迫性，也深知传承中医古籍整理经验任重而道远。令人欣慰的是，在项目实施过程中，我看到了老中青三代的紧密衔接，看到了大家的坚持和努力，看到了年轻一代的成长。相信中医古籍整理工作的将来会越来越好，中医药学的发展会越来越好。

欣喜之余，以是为序。

中国中医科学院研究员

马继兴

二〇一四年十二月

校注说明

《养生类纂》22卷，宋代周守忠编，成书于南宋嘉定十三年（1220）。周守忠，又名守中，字榕庵、松庵，钱塘（今浙江杭州）人，生卒年失考，约生活于宋宁宗嘉定初前后（1161—1230）。周氏博览古今，兼通医理，著述颇丰，除本书外，尚著有《养生月览》《历代名医蒙求》《姬侍类偶》《古今谚》等。

书中取宋以前诸家养生之说，详细描述养生须知及各种宜忌，既有四时养生之论，又有趋吉避祸之谈，既有调摄阴阳之理，又有戒食养生之法，兼有药方服饮指南。

《养生类纂》原刻本已不见，现存较全的古代版本有3种，明成化十年（1474）钱塘谢颀刻本（简称“谢颀刻本”），明万历二十四年（1596）胡氏序刊映旭斋《寿养丛书》刻本（简称“寿养本”），明万历三十一年（1603）虎林胡氏文会堂《格致丛书》刻本（简称“格致本”）。经比较，谢颀刻本是明代初刻，时间最早且内容最完全（附《养生月览》），抄录工整，字形清晰，错误较少，故以其作为此次校注整理的底本；寿养本、格致本均为明代胡文焕刊行，两者字体格式完全一致，当是同一个雕版分别印刷于两部丛书，这两个版本讹误较多，且缺少食饌部与羽禽部内容，故作为主校本。

校注原则：“藜”改“藜”，“藜”改“藜”，“豆”改“豆”，“豆”改“豆”。

1. 底本为竖排繁体，今改为横排简体，并加现代通用标点。底本方药类“右等分”“右几味”之“右”字，径改为“上”。

2. 凡底本中的繁体字，均改为规范简化字。
3. 凡底本中因刻致误之明显错别字或不清之文字，能辨认者则径改，不出校记；字形属一般笔画之误，如“日”与“曰”、“已”与“巳”、“天”与“夭”等，予以径改，不出校记。
4. 古体字、异体字、俗写字、手写体等，一律改为正体字，如“𣎵”改为“模”，“疎”改为“疏”，“囧”改为“因”等，不出校，生僻者出注说明；讹误字则视具体情况，根据充分者改原文并出校，其他的则只出校而不改原文；注释侧重于疑难字词和短语的释义，一般不做医理上的解释，除少数必要者外，一般不加书证。
5. 书中多次出现的生僻字、难字、异读字，只在首见时加注，进行注音和释义，采用汉语拼音加直音法注音。
6. 底本中的通假字，出校说明通假关系，并征引书证注释。
7. 底本中漫漶不清、难以辨认的文字，以虚缺号“□”按所脱字数一一补入，并在校记中说明“某书作某”。
8. 底本原无全书目录，除前三卷外，每卷之前有分卷目录。为了便于检阅，今据前三卷正文内容及其他分卷目录重新编排为总目录，置于正文之前；底本书后所附《养生月览》的目录也移置文前总目录。
9. 底本中食品、药物名径改为现代通用名，不出注。如“菉豆”改为“绿豆”，“牛旁”改为“牛蒡”，“末利”改为“茉莉”等。丸剂中称“圆”者，径改为“丸”。
10. 原书分卷无标题的，根据阅读的需要酌情提取标题。如卷第十一标题“屋寓部”原脱，据正文提取。

11. 原书卷次前有书名“养生类纂”字样，今一并删去；分卷卷次后有“松庵周守忠纂集，乡贡进士钱塘县知县樵阳谢颖校正重刊”字样，今一并删去。

昔松庵周守忠纂集《养生类纂》诸书，其示人之意至详尽矣。年远书亡，世无持者，李愿之士良可叹焉。迨我朝初，樵阳府虽有刻本，奈何乎书多而刻少，中间多所阙漏，不便于览者。每欲易书重刻，以幸望眼平生，间得乡贡进士沈文刚者慨然肯为亲书，不数月果得录出见示。余喜其字画疏朗，遂以所录本精工刻梓，以传用，为四方好事君子得便道里万一之助云。

时嘉庆甲午孟秋望日钱塘县知县樵阳谢颖校正重刊

① 松（山阴）江陵（山阴）等：嘉庆工部，顺庆印刷，纸、板、墨、色、印、工。

② 孟秋一景中第一个月，孟秋七月。

③ 松庵：浙江钱塘之周松庵。周松庵号（621），为钱塘人，故松庵为钱塘。