

攝生眾妙方

珍本醫籍丛刊





数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

珍本医籍丛刊

名誉主编 薛清录

主 编 傅景华

副主编 徐岩春 杜杰慧

特约编审 (以姓氏笔画为序)

王 琦 王文治 王玉英 王庆其

王者悦 王树芬 白永波 冯晓菲

朱占瑞 伊广谦 孙光荣 严康维

李 宁 李生绍 李宝顺 李振东

肖淑春 吴大真 傅景春 谢 先

出版说明

为发掘整理祖国医学宝藏,抢救行将失传的孤善本医籍,中医古籍出版社自1983年以来,影印出版了大型系列丛书——《中医珍本丛书》,其中包括了从经典理论、临证诊疗,到中药、方剂、气功、养生等各个方面的论著。过去,由于这些图书版本稀珍、收藏甚秘,一般读者根本无法得见,如今使众多有较大学术价值和文献价值的孤本秘籍化身千百,广为流传,从而受到中医学学术界和国内外广大读者的热忱欢迎。

但是,在数以千计的孤本秘本或流传较少的中医古籍中,也有一部分由于纸脆字脱、内页破损,或因手抄墨渝、版式特异而不适于影印者。为了抢救这一部分珍贵古籍,我社又编辑了《珍本医籍丛刊》,对这些古籍版式的原文,进行了标点和简单的校注工作后,排印出版。此外,对于部分版本珍贵而尚未排印出版的名著,由于医疗、教学和科研工作的需要,亦收入本丛书,以满足广大中医工作者的需求,促进中医学术的普及和提高。

迄今为止,该丛书已出版40余种,广大读者纷纷来信询问,我们认为有必要对一些普遍性的问题作如下说明:

由于社会和历史的原因,在部分医籍中夹杂着一些不妥当的说法,甚至有极少数封建迷信,或不科学的内容,亦有部分论述暂时还不能为已知的现代科学理论所解释。但我们的任务是抢救中医孤、善本古籍,需要保持这些古籍的完整性,并全面、准确地反映古代医籍的原貌,以便进行科学研

究。所以，对少数上述内容均不宜作改动或删除，希望读者能够正确对待，去其糟粕，取其精华，用科学的思想和方法加以吸收和利用。

本丛书中载有大量的方剂，其中不乏简便效验良方。很多医务工作者在临证运用后，反映能应手起效，立起沉痾。但由于病有阴阳表里之分，证有虚实寒热之别，又体质皆殊，天时各异，故书中方剂不可能对同一种症状完全适用。况且，某些方剂尚需进行严格地科学研究及反复地临床验证。因此，在选用书中所载方剂时，必须依照中医的基本理论、辨证施治，灵活化裁。而广大患者更应该在有经验的医师指导下遵嘱使用，决不能在不懂医理的情况下，盲目试验。否则，简单地按图索骥，依方套病，犹如削足适履，必然难以取效，甚至会出现意外事故。

我国地大物博，历史悠久，中药品种繁多，来源广泛。社会的发展及地域的差异，造成古代医籍中的药品有正名、别名、俗名之别，部分中药品种的名称，今日已废除不用，药典上亦无明确记载。此外，度量衡制度古今差异较大，致使某些药品的应用剂量在各个历史时期有所不同，医务工作者在使用时均应根据今制药物常用剂量灵活掌握，切忌生搬硬套。

目前，我社正在有计划地编辑出版《珍本医籍丛刊》，并进一步重新组织了现任编辑队伍，以确保抢救中医孤善本古籍工作的顺利进行，从而为振兴中医，造福人类，做出更大的贡献。

中医古籍出版社

1989年10月

前 言

《摄生众妙方》为明代官吏张时彻所辑。张时彻字维静，鄞县（今浙江宁波）人，历任南京兵部尚书等职。其年少时多病，与医结缘，留心医道，对治好自己或其他人病的方，收录保存，久而编成此书。正如自序中所云：“或已己病，或见己人之病，辄以其方录而藏之，久乃遂而简裘矣！”

该书共十一卷，分编四十七门，对六淫为病，七情所伤内、妇、儿、外、五官、骨伤等临床各科之病，多有妙方调治。尤其重视急症，而单列危病门；又很重视虚证及养生，而列补养门。书中所列之方，乃医家实践经验之结晶，实为方剂学中之精品。有很高的临床实用价值，故不愧为妙方。

此次点校该书，以明万历二十八年庚戌夏邑彭氏刻本为底本，以明嘉靖马崇儒校刻本和清康熙五十六年丁酉刻本为校本。原顺排版改为横排版，相应把书中“右”改为“上”并把异体字改为正体字，繁体字改为简体字，明显笔误均径改，文中小字均用正文同体字但加括号以示区别。有误之处欢迎读者指正。

张树生

1993年8月10日

自序

夫《内经·灵枢》言摄生之旨甚详，然编简断蚀博闻，莫正其讹，衍泽精微肤士徒剽，其绪流播益遐，谬本初^①矣！春秋以来，乃有越人、阳庆、淳于意之徒，潜授禁方，隐垣知物，施诸治疗，咸称神明，而术数奇，咳罔所传布。其后，乃有华佗益用剖腹洗肠之技而遭匪，其人殒圜棘，狱吏却书引火就燎，迄无遗焉。又其后乃有东垣、丹溪，未睹堂奥，颇延流委，匪曰，能神亦称良师矣！今诸家所循习则多，其铨综之方也。然变化无穷，裁成互异，因时治疗则岂无引而伸之者乎？余少婴多疾，饬药饵如膏粱，或已已病，或见已人之病，辄以其方录而藏之，久乃遂而简袭矣！夫物我一体，戚休同之，倘可以解患苦而养元，和将疾走，告语孳孳，况敢以自私秘乎！爰分表门类，次第其事书而付之梓人。皇明嘉靖二十有九年岁次庚戌夏六月望，四明芝园主人张时彻著。

① “初”，以意应为“出”。

序

摄生众妙方十一卷，明张尚书时彻所辑录也。说者谓中国医药始于神农，书阙莫能考详，或托名黄帝者，伪耳！《周礼》食、疾、疡、兽列四医，并总于医师，其法今亦不具。汉以来医药载籍不少，概见张氏仲景实最为高。至著录方剂备急者，则始于晋葛氏洪（肘后备急方八卷）。而唐孙氏思邈复有千金要方、异方之著（要方九十卷，异方三十卷）。今张氏书亦此类也。近自西方医术入中国，群乃竞言卫生，中国医书以卫生名者，古亦有之（卫生宝鉴）。而孔子尤重卫生，伯牛病癩不入其室，沽酒、市脯、鱼馁、肉败、色恶臭恶，失饪不时皆不食。季康子馈药未达不敢尝，释者曰未达，云者谓未达医理也。夫以孔子之圣，饮食必谨，医理必达，皆所以卫生也。虽未达于康子之馈药、而审病癩之不可以入室，则其究之也素矣！列子注，煮苡草可以疗癩，淮南韩诗并及焉，则亦审物辨性之效也。饮食不谨恒人之情，故食医首列于周官，而圣人必谨夫饮食，溺于所好而疾病乘之猝发而不可治，下县荒村不得良医，备急之方乃往往有救而时验焉。则此书也，比于葛、孙二家之录，岂无助于卫生哉！然未达于斯，则亦不可苟试，世有究极斯道者，宜必有择于斯，与刊而布之以应世需，并著卫生之说，以广其义云。

民国二十三年十月，后学张寿镛序。

四库全书存目

摄生众妙方十一卷

明张时彻编。时彻字维静，鄞县人，嘉靖癸未进士，官至南京兵部尚书。事迹附见明史张邦奇传，是编分四十七门，标目繁碎。自序云，每见愈病之方辄录而藏之，盖随时钞集而成，未为赅备。

鄞县志本传

张时彻，字维静，号东沙（王世贞撰墓志）。幼时就外传，俱以常儿畜之从子。邦奇年长（案：明史张邦奇传，时彻少邦奇二十岁，墓志及家传作邦奇长时彻十六岁，互异）顾独奇时彻，时彻师事之，（甬上耆旧传）年二十举于乡。嘉靖二年成进士，授南京礼部主事，进兵部汉库员外郎，还，复为仪制郎中，（墓志）南曹务简日与吕柟邹守益、顾梦圭、王积石简相切劘（余寅撰传）十年（家传）升江西按察副使督学政（墓志）角取才者，汰诸不肖，除其籍贫清者，大不便会，宫庙灾遂论罢（案：耆旧传谓，灾乃时彻苟诸生所致）一时莫不诧异之（寅撰传）。十二年（家传）起临清兵备副使（寅撰传）。益持风裁罢，使客额外供日坐堂皇，剖决诸囚立尽，时申约束，毋得容盗入境，所部称治转福建右参政，闽地徭，故无准，时彻衡之，因著徭书以式来者。（墓志）江民胡贱子，孩而孤宋人，利其贖诬为尺籍子，贖主者名摄贱子，积不白，时彻侦贱子有出，母诘之，乃得实，狱闽人大服（闽书）。迁云南，按察史州邑囚之，省论决其免者，归赂夷道剽之夫。时彻白御

史留寘臬，狱官为粥食之，毋听自炊囚，自是无他警，饕益夷保鬻淫于女守，杀人如麻，就逮以行万金，终莫决。时彻令受辞，竟立扑杀之。指挥范俊，老而举婢，子弟杰诱其子，嬉刺而警之，讼于官，言非俊子。时彻谓杰若利兄爵，而忍肉一孺子，集邻戚证之，即置杰于理，而以警归俊。李令毫继妻女与匠者通，诸兄恚，而殴匠死，其长子出承殴矣。御史欲坐谋杀，悉下有司扑之。时彻曰，是殴也。耻淫之谓勇，承死之谓义，乃弗能救，而残数生者，以偿一淫死者乎？固请改论殴尽复其诸子。沐黔公酿酒，而怒酿者之抗利也，囊三木以徇时彻道问之曰，襏早不当酿耳。时彻曰：酿无预于旱，破而纵之，迁山东右布政使，视左使篆凤案，如洗吏自逋，复署者五十余人，（墓志）二十年（家传）以父丧归服阙，补湖广，时有楚世子（案：原文无世子二字，从家传补之）之变，诸司出入陈兵卫，时彻悉罢去之曰：谁敢干天子法？诸穴散当满不得去，鹑衣俟命。时彻悯之，趣吏治移，一月而得去者，百余人。（墓志）岳州上计，误昂其数，监守坐至六百人，尽白遣之，（寅撰传）岁侵民不能输漕粟，发币金代之，输而缓征以补币，（余有丁撰传）迁河南左布政使诸内赋者以金至，立验而入之，止征其道里费，而官输之。（墓志）周王者，天子叔父也。赋入不是供常禄，有司不以时纳，纳又侵牟其间。时彻曰：祖宗封立于弟所以序骨肉，贵支体，广同姓于天下也，禁何窘之若是，辄下有司，纳如制而禁府吏无乾没，以病输赋者（有丁撰传）二十五年（案：时彻重修杜工部草堂记云，嘉靖丙午乃余实来，据是知时彻抚蜀当在嘉靖二十五年）。擢右副都御史，巡抚四川，（墓志）蜀王多纵其官属为奸利，有所阨出茶盐捕者禁，弗

子相横甚，时彻廉得其状，亟法之令，相弗得夺有司权，（有丁撰传）值白草番攻陷堡塞，残裨将人，或谓抚之便。时彻奋曰，蜀犷僻，不以此时一伸法将，奈命何，察诸将独何卿练而武？（案：余寅传作委方略于都督，金事何卿明史世宗纪作副总兵何卿）乃密与计，发劲兵持之。（墓志）会阴雾袭据，其险贼尽锐，奔我师，我师歼之，凡数十战，擒其酋长五，（寅撰传）俘斩九百七十余级（案：墓志余寅撰传作斩首一千有奇，俘获一千有奇。余有丁撰传及名贤录作俘歼一千五百有奇），克营寨四十七（案：墓志作克番寨五十有奇）碉房四千八百，获牛马器械储积无算。（明史土司传）约束降者，稍出赋，视内地放归卤掠如千人。（案：明史世宗纪平白草番在二十六年）上嘉其功，升兵部右侍郎，已又马伙番叛檄，副使朱簠讨平之，有金绮之赐，时四川荒赈用三等借官充缓民，更责精于吏为期日报，卒恃以不大愆，而忌者媒撰之，竟解任归居二年，起抚江西。（寅撰传）诸猾黠盗魁渔狱市者，诘得辄杖杀之，列郡为肃。（墓志）又一年，晋南京刑部侍郎，（寅撰传）未上以，虏警召入，改注兵部。（墓志）适杨继盛劾严嵩十恶，内有子孙冒边功一事，下兵部覆，尚书聂豹袖，稿示诸司曰，此功实不虚，勿多言。主事王遴与同官齐声曰，稿乃某人所为，不可用公，今日当为万世持公论，豹艴然起，侍郎杨博默无语。时彻言此事不可，但已牵博袖入谓豹曰，如公所言，则事激而祸且延播坤不休，公何不说严公使，自辞军尝，则兵部可无覆，而诸司意释，公论亦不废矣，豹悟从之。（识小编）时谓时彻善处事，（耆旧传）大将军仇鸾势张甚，夺侍郎商大节兵，大节劾之，不胜，下狱论死。时彻亦时与鸾议左，鸾恶之，

当出边挾时；彻从治兵，欲遂中之。（墓志）然卒不能有所加，（两浙名贤录）而鸾病疽死，时彻念大节，冤且当用，（墓志）会大节故部曲石饒孙九思等数百人伏阙讼冤，（明史商大节传）时彻遂上疏理大节，略曰：大节治民兵一年，士有奋心，奸臣妒害，其能不究其用。（寅撰传）复掣肘以抵于法。（商大节传）今民兵合词，愿得大节主团练事，臣谨昧死闻。（寅撰传）乞顺群情赦之（商大节传），诚释大节，大节必能效职，庶鼓舞士气壮国威，德折逆虜荫，惟明主哀怜，幸许疏奏。（寅撰传）上大怒，谓死生由其部卒耶，且责时彻无君，时彻席藁待罪，阁臣惶恐自劾，当同死，上乃解仅谪二级。（墓志）寻以内难去任，（寅撰传）三十三年，（家传）倭寇起南，兵部缺尚书吏，部尚书李默，疏起时彻服，犹未除以国难，故墨縻从事，所论经略事宜，章十上俱报可。（墓志）明年七月，倭七十人失道流劫，自太平直逼南京。（明史邱樞传）时彻与大帅谋发兵出御之不利，（墓志）闭城阅二日，倭引去给事御史劾时彻，及守备诸臣罪。时彻亦上其事，（邱樞传）时严嵩子也蕃贪，既以中望，时彻不满，又恶李默，遂勒时彻致仕。（墓志）时彻居职十四，凡三黜督学、黜执宪、黜本兵，黜则以守经不阿，所与龃齟者，非诸侯王，则大将军嬖坚柄臣耳，归时年五十五。（名贤录）壮有余日，益肆力于文章，所著述，不休闻。一治农倍获，因自署日，上农夫所获，即以润其族党，乃至中外戚母，不被者，以田请子，田以庐请子，庐至再三，靡倦色，孝友敦睦，其家庭间，雍容如也。（墓志）生平无诡步，无情容燕，居必冠貌庄而裹实隐恻。（名贤录）每见愈病之方，辄录而藏之，编救急良方，为荒村僻壤不谙医术者设。

（四库提要）好士数宠荐后辈。（耆旧传）若沈明臣王稚登，余寅皆齿卑，逊行与交，（墓志）凡经其门后俱为名士大夫所友义，重死生。（耆旧传）同年生王激死，为刻鹤山集丰坊以资死为，刻考功集，陈束夭死，为勒墓门刻后罔集，（墓志）家有别墅在东皋，曰茂屿草堂，在西皋，曰武陵庄，时引客畅咏其间。（耆旧传）为文博贍尔雅，（寅撰传）诗取材六朝，出入开宝间。（明诗综）足当大家。（耆旧传）后进咸称东沙先生。（寅撰传）万历五年卒，年七十八。时彻生，其大父梦龙瑞，最后梦游岱岳而病，病踰月死。盖始终应异梦云。



目 录

- | | |
|-----------------|------------------|
| 卷之一…………… (1) | 肚腹门…………… (95) |
| 通治诸 | 卷之六…………… (96) |
| 病门…………… (1) | 积滞门…………… (96) |
| 危病门…………… (9) | 痞满门…………… (98) |
| 卷之二…………… (13) | 鼓胀水 |
| 补养门…………… (13) | 肿门…………… (101) |
| 卷之三…………… (50) | 痰嗽门…………… (106) |
| 诸风门…………… (50) | 癩痢门…………… (111) |
| 卷之四…………… (60) | 哮喘门…………… (113) |
| 伤寒感 | 卷之七…………… (118) |
| 胃门…………… (60) | 淋浊门…………… (118) |
| 暑门…………… (63) | 遗精门…………… (120) |
| 湿门…………… (65) | 大小便不 |
| 热门…………… (67) | 通门…………… (123) |
| 诸血门…………… (69) | 痔漏门…………… (126) |
| 疟门…………… (71) | 黄疸门…………… (130) |
| 疫瘴门…………… (74) | 胁痛门…………… (130) |
| 卷之五…………… (78) | 腰痛门…………… (131) |
| 霍乱门…………… (78) | 心气门…………… (132) |
| 痢疾门…………… (80) | 肺门…………… (137) |
| 脾胃门…………… (86) | 疝气门…………… (138) |

脚气门·····	(141)	齿牙门·····	(176)
头痛门·····	(142)	咽喉门·····	(183)
须发门·····	(143)	体气门·····	(185)
卷之八·····	(145)	折损门·····	(186)
诸疮门·····	(145)	诸虫毒门·····	(190)
卷之九·····	(168)	卷之十·····	(194)
眼目门·····	(168)	妇人门·····	(194)
耳门·····	(173)	小儿门·····	(204)
鼻门·····	(174)	卷之十一·····	(220)
口疮门·····	(175)	子嗣门·····	(220)



摄生众妙方卷之一

明四明张时彻维静集

通治诸病门

神仙太乙紫金丹（一名紫金锭，一名万病解毒丹，一名玉枢丹）解诸毒，疗诸疮，利关窍，通治百病。此药真能起死回生，常制十数万锭，济人奇效，不可尽数。凡居家出入，兴大工，动大兵，及闽广云贵仕宦行兵，尤不可无之。

山茨菰^①（南北处处有之，俗名金灯笼，叶似韭，花似灯笼，色白，上有黑点，结子三棱，二月开花，三月结子，四月初苗枯，即挖地得之，迟则苗腐烂难寻矣。与有毒老鸦蒜极相类，但蒜无毛，茨菰上有毛包裹，宜掰去皮洗极净焙）二两 川文蛤（一名五倍子，槌破洗刮剖净焙干）二两 麝香（拣尽血毛皮壳，研净）三钱 千金子（一名续随子，去壳，拣色极白者用纸包裹，换纸研数十次，去尽油，以色白再研，纸无油成霜为度）一两 红芽大戟（杭州紫大戟为上，江南土大戟次之，去芦、根洗极净焙干，北方绵大戟色白太峻利，反能伤人，弱人服有吐血者慎之！慎之！）一两半

上制法：宜端午七夕重阳或无月德黄道上吉日修合，量药多寡，预期数日前，主人及医生俱斋戒沐浴，易瀚濯及新洁衣巾履袜，于僻净室焚香，将前五味各为极细末。设盥洗盆，出入必净手熏香，各用新洁器盛，盖纸至期夙兴，主人率医生焚香，陈设药品，拜祷天地毕，用数盆各逐盆配合分两，搅和

^①山茨菰，同山慈姑。