

[清] 袁昌开 撰
杨柳竹 宁越峰 注释
白恒慧 校译

中华医籍经典注释

白话注释本

养生三要



内蒙古科学技术出版社

·中华医籍经典注释·

白话注释本

养生三要

[清]袁开昌 撰

杨柳竹 宁越峰 注释

白恒慧 校译

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生三要/(清)袁开昌撰;杨柳竹等注释. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2002. 6
(中华医籍经典注释)
ISBN 7-5380-1012-2

I. 养… II. ①袁…②杨… III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030211 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
责任编辑/那顺
封面设计/汪景林
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
经 销/全国各地新华书店
开 本/850×1168 1/32
印 张/9.75
字 数/175 千
印 数/1—5000 册
版 次/2002 年 6 月第 1 版
印 次/2002 年 6 月第 1 次印刷
总 定 价/52.00 元

前 言

据《中国医籍提要》（上）介绍，我国传统养生学专著中，《寿世青编》和《养生三要》是最有成就和特色的两部书。

《养生三要》是清末医家袁开昌所写，书凡一卷，内容分“卫生精义”、“病家须知”、“医师箴言”三部分。其中“卫生精义”是从总体上论述了坚持养生之道对祛病延年的重大作用，指出了正确的养生方法，批评了违反科学的错误举措，提出了“寡欲食淡，清心省事”为无价之药等精辟的养生正见；“病家须知”从求医、煎药、服药、禁忌等一般患者在养生过程中必须注意的几个主要问题，为患者介绍了相关的知识；“医师箴言”则是对医生从道德品质、服务态度、诊视病人、直至读书方法等方面提出了规范的要求。作者认为，若要提高养生质量，这三个方面缺一不可，“一可治已病，一可治未病，一可治医病者之病，诚养生之三要也。”

本书辑录了《内经》、《庄子》、《抱朴子》、《千金方》、《本草纲目》、《医门法律》、《褚氏遗书》、《冷卢医话》等二十余种书籍，及葛洪、李时珍、张景岳、李东垣、张子和、徐大椿、喻嘉言等近三十位医家的有关论

述，可谓集清以前养生之大成，因此，此书自 1919 年刊刻后，即不胫而走，为国内外广大养生者所接纳，作为养生指南之用。

作者袁开昌，字昌龄，生卒年不详，清末医家，江苏江都（一作江陵）人，1889 年迁居丹徒。他深谙经术，旁通诸子百家，于医学尤有心得。后以医为业，推崇《医宗金鉴》，擅长眼科、外科，善用金针治外症。晚年辑《医门集要》八卷，萃取诸书精要，力斥医界时弊，《养生三要》为该书的首篇力作，于 1910 年成书，由其子袁阜于 1919 年付梓行世。

尽管《养生三要》行世已经多年，可是解放后至今不曾公开出版，如今，我们经过标点、校对、注释、改译，将它奉献给广大读者，希望它能为广大读者提供质量较高的养生服务。在此，对本书的改译原则，也需向读者略加说明：本书乃科学著作，与文学作品迥异，译文的准确性是其第一需要。我们不仅要科学地表述出本书的原汁原味，而且要尽最大努力体现出本书原有的风格及其古色古香的传统文化特质，体现出书中的甘味之美。因此，在改译时，坚持了严格的直译笔法，只在迫不得已的情况下适当运用了意译，坚持宁存古拙、质朴，不作华饰、浪译的原则，使得本书在忠实于原著的前提下，改译成今天的读本。本丛书的其他四本书，也都是在这样的要求下进行写作操作的。

另外，本书的有些标题字数过多，书眉上排不下，只好压缩了一些文字，改排在上，特此说明。

由于我们水平有限，错误之处一定难免，诚望读者与专家提出批评，以期再版时改正。

注释者

2001 年 6 月

吴 序

昔太白应长庚而生，有谪仙之目，观其驱，云作采喝，月成吟漱，沆瀣于三霄，郁神明于五岳，非徒搴荣香草，腾异翠虬而已，枳棘之栖，不迷于鸾凤，竹柏之性，远谢乎蜩蝉，故能越六凡、离五浊、飘飘乎若嵩山之高，沧海之深焉，谁为嗣音，实难作者，或意豪而伤于尽，或气激而失之剽，身之不存，道将安附！是必言动无妄，克庵有实践之功，清介居衷一，峰乐著书之趣，洗迂伐腐，砥行饬躬而后坐堪辟谷，行亦餐霞聚精气于三华，服金液于九转，若树珊者，殆能得家学之渊源，而导后儒之秘，蕴者乎古之养生者，沉浸禅机，咀含医理，高疆三折断肠胃而膏神思，邈千金分刀圭而必验，所以范文正等为医于为相，陆忠宣既活国又活人，宜其学博，而通气闷，以达乔新泾野，如接乎宗乘若水，枫山早传其法钵，今树珊出，尊人所著《养生三要》，见示苟得其尊人全集而读之，更可发沧浪之旨趣，通先贤之心传，在彼法为最上乘，在吾人为成仙诀，闲抛南极，笑指东溟，乐鲤庭之得，三诚马尾之当，五缁衣好贤美彰于继世，青箱绩学光延于来兹，所惜商邱未获全书，子湘已钦善本一字，见义万趣，会文曲引，旁疏横钩，

竖贯者其惟袁氏家乎，嗟嗟藤萝无恙，未免青山笑人，卷阿以安，只有白鸥招我，境负人乎，人负境乎！夫亦叹遭遇之不常，而人生之如寄也。追忆前尘，宛如梦寐，东风一度，流水三生，后之踪迹，可取而鉴焉。是为序。

民国八年己未夏五月庚午，乡愚弟仪徵吴引孙拜序于沪淞旅次

杨 序

天地以阴阳二气化育万物，万物之中人为最贵，推苍苍者好生之心，非不欲举一世之人，一一跻之仁寿之域。顾有时不无遗憾者，寒暑之偏，发为疹疔；秉赋之异，分为强弱。彼苍虽极慈爱，能举一世之人，置之于覆帔之内，而必不能使一世之人，同归于仁寿之途，于是乎救弊补偏，有需国手扶羸起瘠，端赖仁人，此不为良相，即为良医。古圣贤念切恫瘝，所以弭阴阳造化之缺陷也。然则良相良医有以异乎？曰无以异也。良相本阴阳之调变，以一身握万理之原；良医助天地之生成，以一手活万人之命，其事虽殊，其功则一，则信乎医道之通于治道，而不可与寻常杂学等量而齐观也。顾吾观于世之业医者而有慨焉。上古之世医学肇于黄、农之二人者，古圣人也。商周以后，名贤辈出，自扁鹊、和缓、仲景、元化之属下，而至于国朝喻氏、柯氏、叶氏、吴氏之伦；或极深研几或著书立说其用互异，而其救危济急之本旨，则彼此无不相同，奈何延至于今，世风日降，嗜利误人之徒无论矣！他如一知半解、妄自悬壶、浅见寡闻、漫思问世，謏学者失之肤浅，矜才者失之卤莽，数者之弊，造孽惟均，方诸古圣贤之用心相

悬，真如天壤矣！

呜呼，世有古今，道有升降，欲于衮衮之中，求良相固不可以，旦夕几欲于庸庸之内觅良医，又岂可以屈指数哉！江都昌龄袁先生，笃行力学之君子也。幼有至性，以孝友闻于乡里，弱冠后勤学好问，手不释卷，湛深经术，旁通诸子百家。其于医学一途，尤能实有心得，生平诊治病症，一以古人为法，而神明变化，师古而不泥古，故偶一试用，辄能著手成春。盖他人之治医，名为济世，实则牟利。利之为物，能令智昏。昌龄先生则异是。其一生之学问，莫不原本于性情，才大如海，而心细于发。一夫不治，若已推而纳之沟中，惟其以伊尹之心为心，故能以岐黄之学为学，于何知之于其所辑《医门辑要》一书而知之也。今夫医之为用，所以拯救民命者也。医学家之著书，所以垂示后学者也。或者不察，而藉此以为矜奇、炫异之资，于是书籍愈多，理论愈杂。一或不慎，流弊潜滋，以天士之慧悟而不免有指摘之端，以丹溪、东垣之深邃，而不免有温凉、偏倚之诮。名贤如此，何论其他！今观先生所辑之书，莫不钩玄提要，荟萃斯编，所引医师箴言，诸条婆心苦口，尤为切中时病。足为庸肤躁妄之辈，痛下针砭。晴窗抽暇，朗诵数周，乃益知先生能以圣贤之心为心，宜其后福绵长直流，被于孝子贤孙，而方兴未艾也。哲嗣树珊，卜居镇城之西，精通数理，冠绝侪辈，发于河洛象数之学问，亦涉猎一二。偶有疑义，驰函相质，兹蒙条晰缕示，弗稍吝教，直谅多闻之友，惟树珊足以当

之。兹蒙以尊甫所辑是编走访、见示，属为弁言，用付梨枣，展卷之下，如睹异珍。既敬仰先生殷殷救世之诚，复以友谊所关，谆谆相属，孝思不匮，溢于言表，义不可以不文辞，爰撰斯序，用副雅望，以表先生利济之心，且以为天下后世精研医学者勉也。

宣统二年庚戌二月中浣

赐进士出身，晋封中宪大夫，敕授承德郎、吏部主事、加四级，愚侄丹徒杨鸿发顿首拜撰

读《养生三要》敬题

家学渊源有自来，父书能守嗣君才。
一编珍重传梨枣，会见人间寿域开。

昌黎撰述能提要，庄子南华论养生。
陈义过高知者鲜，此篇词旨极分明。

唤醒痴迷酿太和，婆心苦口费搜罗。
谁知人世生生理，都被先生指点过。

奚须茹术更餐芝，吐纳长生亦大痴。
度与金针休漠视，从前难遇此良医。

世愚侄苏涧宽拜藁

目 录

吴序	(1)
杨序	(3)
读《养生三要》敬题	(6)

卫生精义

善养延年	(1)
古今异寿之理	(3)
“慈、俭、和、静”四字可以延年	(5)
眠食二者为养生之要务	(10)
陆清献公不药之益寿丸	(15)
衰老病死妻子不能代	(17)
治身养性务谨其细	(19)
养生以不伤为本	(21)
风寒暑湿及酒食生冷均能致疾	(24)
殉利殉名	(26)
勿以有涯随无涯	(30)
三母三寡	(32)
无价之药	(34)
治心	(36)
除妄	(40)

受形	(42)
本气	(45)
津润	(49)
分体	(52)
精之名义	(54)
精血	(56)
精、气、神	(60)
谷能补精	(62)
欲事伤精	(64)
忍精成疾	(66)
冬夏二至宜禁嗜欲	(68)
夏月尤宜藏精	(70)
恃强则易戕生	(72)
恁忿窒欲	(74)
女戎尤可畏	(76)
寡欲多男	(77)
酒色	(79)
独宿之妙	(80)
精薄不孕	(82)
知此则生子个个皆存	(85)
欲求偕老宜男者,能不知随孕随产及数月 小产之原因乎	(87)
问子	(91)
绝欲则康宁	(94)
戒酒为忠孝	(96)

贫家有暗合养子之道	(98)
-----------------	------

病家须知

存退步心能却病	(103)
不药之药	(105)
病者不可以身试医	(107)
慎择良医	(110)
病家误	(114)
煎药宜用瓦罐	(120)
煎药之法不同	(122)
煎药用水多少法	(124)
煎药之火候	(125)
煎药先后用水多少、火候缓急均宜区别	(127)
按时服药	(129)
服药活法	(131)
汤药须冷热得中,而又不宜促数	(133)
服药后有宜行动者	(135)
服汤药有宜忌酒者,有宜厚覆者	(137)
服泻药以利为度	(138)
服药有约	(139)
猛药宜先少服	(141)
服酒药以知为度	(142)
服药后有邪正相争之现状者,不可仓皇	(143)
服丸药法	(145)
凡服应忌之品	(147)
服药忌见之事	(149)

饮食应忌之品	(150)
疮痍宜慎口味	(153)
宜少宜戒	(154)
痔漏疳蟹者戒	(155)
肿胀者戒	(156)
癆嗽者戒	(157)
伤寒与水肿者戒	(158)
滑泄者戒	(159)
病久者戒	(160)
有病切戒迁动远行	(161)
病新愈者戒	(162)
有不必要忌口者	(164)
有不能忌口者	(165)
久病后宜停药	(167)
纵口者非, 绝谷者尤非	(169)
节饮节食	(172)
灼艾后不可饕餮厚味	(174)
虚癆者宜知此	(176)
亦有病初愈而不可骤补者	(178)
病者忌与亲友接谈	(180)
坠跌晕绝者慎勿移动	(182)
坠跌晕绝者知此则生	(184)
生于忧患	(187)

医师箴言

大医须先发慈悲恻隐之心	(189)
-------------------	-------

大医须读古今医书,又宜兼通术数	(191)
习医须先识字后读书	(193)
医学读书法	(195)
医书之大纲	(201)
外治法之专书	(205)
辨书	(209)
读书要有识力	(211)
六不治	(213)
除疾	(215)
审微	(218)
八要宜审	(220)
用药有君臣佐使	(223)
古方可为楷模	(225)
古方权量	(227)
古书有方药等分者,不可误认为一样分量	(229)
煎药用水歌	(232)
大医口不言钱	(235)
医师先当识药、尝药、制药丸,凡恶毒之 药不可轻用	(238)
制器储药	(241)
藏药	(243)
看疑难病宜静坐思之	(245)
看病须细心审视	(246)
看病与文家相题无二	(248)
诊视后始可断定	(249)