

形与神俱，而尽终其天年，
度宜泻而不宜泻，八



本脏，而后
过也，以明成病

辛入肺而补肝，甘入脾和胃。

养生四要·饮食须知

中华粹经典文库

崇文书局

養生四要·飲食須知

（清）曹庭楨撰

（清）曹庭楨撰 上海古籍出版社

◎中华国粹经典文库◎

养生四要
·
饮食须知

◆
周继英
注译



崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

养生四要·饮食须知/周继英注译. —武汉:崇文书局,
2007.11

(中华国粹经典文库/鲍思陶、全晰纲主编)

ISBN 978-7-5403-1240-4



I. 养… II. 周… III. ①养生(中医) ②食物疗法-中国-元代 IV.R212 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163333 号

责任编辑:池 舒 金泽龙

责任印制:甘 璐

装帧设计:陈必琴

排版制作:王 睿

出版发行:崇文书局(电话:027-87677282 传真:027-87677299)

(武汉市雄楚大街 268 号·湖北出版文化城主楼 B 座 20 层)

印 刷:恒美印务(番禺南沙)有限公司

开 本:889×1194 1/32

印 张:9.75 印张

字 数:120 千字

版 次:2007 年 12 月第 1 版

印 次:2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1-10000 册

书 号:ISBN 978-7-5403-1240-4

定 价:21.00 元

◎ 中华国粹经典文库编委会

主编：鲍思陶 全晰纲

编委：

（排名不分先后）

鲍思陶 全晰纲 耿天勤

曾凡朝 吕周聚 王承略

赵发国



◎ 中华国粹经典文库

经典常新

经典是敏锐的目光、善良的心趣、睿智的大脑进行的缜密思维的结晶。民族经典是一个民族精神的函封，无论何时，打开这个函封，我们就能读出那些闪烁邦家之光的密码。因此，要了解一个民族，最佳途径就是阅读这个民族的经典。

中华民族的传统文明是世界上最具有特色的文明形态之一。在漫长的历史长河中，这个民族创造了内涵丰富的经典，又被这些经典一代一代哺育浸润。无论你将其当做“灵光”瞻仰，还是视为“阴影”涤荡，在你的心灵深处，始终摆脱不了她潜移默化的影响，无不受之启迪、规范、教化和塑造。然而，人类世界日新月异，每个社会都必将顺应时代化俗为雅，所以，经典的原则是亘古不变的，经典的阐释是与时常新的。

史学的经典是常新的，她让我们用前人的经验来透视当今的纷纭，以选择自己的人生坐标；文学的经典是常新的，她让我们用前人的审美来捕捉当今的生机，以享受自己的人生乐趣；哲学的经典是常新的，她让我们用前人的智慧来诠释当



中
华
经
典
文
库

今的信仰,以培养自己的人生操守。所以,阅读这些常新的经典吧,她使我们丢弃的是那些幼稚和浮华,而给我们带来的却是理性和高雅,以及丰富的内涵和无穷的乐趣。

这就是我们编纂这套丛书的初衷。

鲍思陶

赵发国

2007年10月



◎ 中华国粹经典文库

前言

中国养生学博大精深，源远流长，其保健防病、摄生养性的重要功用历来为上至皇帝王侯，下至草民百姓所重视。如早在 2000 多年前的《黄帝内经》中就曾提及“七损八益”的养生理论。长沙马王堆汉墓出土的珍贵医学简帛书《天下至道谈》则详细论及了“七损”、“八益”房中养生术的具体内容。养生之道，不独正规的医书大书特书，连小儿的教育课本亦有所涉及，如清代的著名童蒙训则——山阴金先生《格言联璧》中《摄生》篇即言：

慎风寒，节饮食，是从吾身上却病法。

寡嗜欲，戒烦恼，是从吾心上却病法。

少思虑以养心气，寡色欲以养肾气，

勿妄动以养骨气，戒嗔怒以养肝气，

薄滋味以养胃气，省言语以养神气，

多读书以养胆气，顺时令以养元气。

……

在中国漫漫的历史长河中，不独医书中留下了很多的养



生之道，如前述的《黄帝内经》、《景岳全书》、《千金翼方》等，很多诸子之书，如《老子》、《庄子》、《管子》等中也蕴含着相当丰富的养生思想，此外很多的笔记小说和家训等文献，也都留下或多或少的养生内容。在这些古典文献中，还保留下了不少专门论及养生的经典之作，如汉代刘安的《淮南枕中记》、魏晋时期嵇康的《养生论》、齐梁时代陶弘景的《养生延命录》、宋代陈直的《寿亲养老书》、明代高濂的《遵生八笺》、清代闵一德的《养生十三则阐微》等。

在这些专门论及养生的经典著作中，尤以明孝宗时期的名医兼养生家——万全的名著《养生四要》为人们所重视。万全在吸收了前代养生思想的基础上，将养生之道归结为寡欲、慎动、法时、却疾，在具体论述中时时可见万全对中国古代道家、儒家甚至佛家哲学思想的继承，讲究在礼法范围内的人的自我克制和超越，讲究人的天性与自然之道的融合，讲究在“空”之境界中一种奇妙的存养之道。在这些看似深奥的道理中，万全又能非常高明地将之形诸于普通人的日常生活，毫不



晦涩，简单易行——这些都是万全《养生四要》产生巨大影响的重要原因。书中尽管有些观念和做法在现今的时代已经过时和落后，甚至不乏一些糟粕，但总的说来仍有很多宝贵的养生思想值得今人借鉴。

所谓药补不如食补，对于饮食养生功要的开发及理论，在明代发展到了一个相当高的水平，正如学者刘志琴所言：“在讲究美食、美味的同时，中国传统的养生之道，在明代饮食思想中新发展表现为，把饮食保健的意义提高到以‘尊生’为目的，在各类饮食著作中受到普遍的重视和发挥。”这其中的佼佼者首推元末明初的贾铭，他的饮食养生专著《饮食须知》是他在百岁因皇帝朱元璋的要求所进献的，因此名噪天下。该书分为水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类，共八卷，详分析辨，或论证相合相辅，或论证相反相忌，辩证得失，虽含武断糟粕，但其中不少道理至今仍有一定的价值。该书流传极广，《学海类编》、《丛书集成初编》均有收录。



中华
经典
文库

在原文及翻译的基础上,编者对《养生四要》和《饮食须知》的各条目内容进行辩证,并适当添加了按语,希望能帮助读者在扬弃的基础上,对之进行合理的借鉴和参照。由于水平有限,不足之处,敬请指正批评。





目

录

养生四要

寡欲第一	4
慎动第二	36
法时第三	48
却疾第四	69
养生总论	101

饮食须知

卷一:水 火	119
卷二:谷 类	138
卷三:菜 类	154
卷四:果 类	186
卷五:味 类	212
卷六:鱼 类	228
卷七:禽 类	257
卷八:兽 类	269

「中华国粹经典文库」

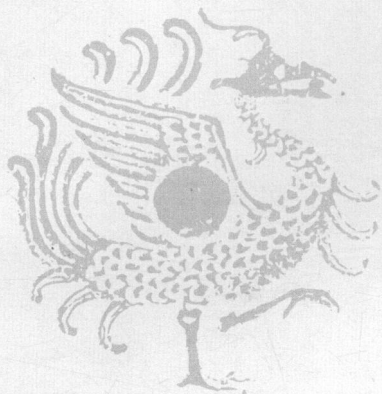
养

生

四

要

养生四要·饮食须知





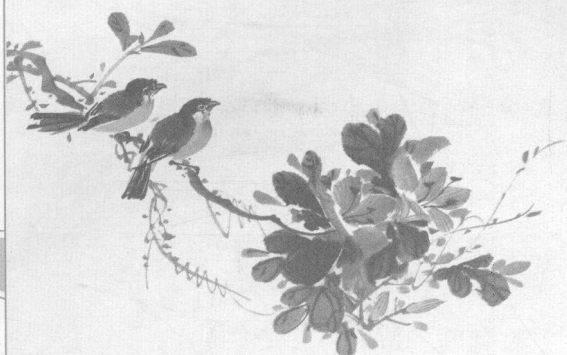
全按：养生之法有四：曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。寡欲者，谓坚忍其性也；慎动者，谓保定其气也；法时者，谓和于阴阳也；却疾者，谓慎于医药也。坚忍其性，则不坏其根系；保定其气，则不废其肢矣；和于阴阳，则不犯其邪矣；慎于医药，则不遇其毒矣。养生之要，何以加于此哉！

【译文】

按万全的观点，养生的方法有四种：寡欲、慎动、法时、却疾。所谓寡欲，即是说人要控制自己的欲望，不可贪多纵欲；所谓慎动，是指保养、安定人的元气；所谓法时，是指顺应时令气节，让人的阴阳得以调和；所谓却疾，是指在求医用药方面要谨慎。控制欲望，坚定性情，就不会伤坏人身体的根本；保养、安定元气，就不会使人的肢体丧失机能；阴阳调和，就不会触犯邪气；在医药方面谨慎，就不会遭受药物毒性的侵害。养生的要点，不会比这些更精辟的了。

【按语】

清心寡欲（寡欲）、神闲气定（慎动）、顺应天时（法时）、谨慎用药（却疾）的“养生四要”，在现代生活中依旧对人们的养生保健有着一定的指导意义。



寡欲第一

夫食、色，性也。故饮食、男女，人之大欲存焉。口腹之养，躯命所关；不孝有三，无后为大。此屋庐子之无解于任人之难也。设如方士之说，必绝谷，必休妻，而后可以长生，则枵(xiāo)腹之疾，救死不贍，使天下之人坠厥宗者，非不近人情者之惑欤？

【译文】

食、色是人的自然本性。所以饮食与男女的两性生活，是人类的基本生理欲望。饮食，关系到人的生长发育和生命延续；不孝有三种，其中没有子嗣后代是最大的不孝。这是屋庐子所强调的人生在世的难处。假如像某些方术之士所说的，一定要不吃五谷，不娶妻生子，才能得以长生不老的话，人人都空腹饥谨，人人都不要妻生子，这样就会使天下人都断子绝孙，这难道不是些不近人情者的蛊惑之词吗？

【按语】

食、色是人的自然天性，养生之道，重在有度。



人能知七损八益，则形与神俱，而尽终其天年；不知此者，早衰之道也。何谓七损八益？益七者，女子之数也，其血宜泻而不可满；八者，男子之数也，其精宜满而不可泻。故治女子者，当耗其气以调其血，不损之则经闭而成疾矣；治男子者，当补其气以固其精，不益之则精涸而成病矣。古人立法，一损之，一益之，制之于中，使气血和平也。

【译文】

如果一个人知晓七损、八益，就会身体健康，精神焕发，尽享天年。不知道的，就会过早地衰亡。什么叫做七损、八益呢？七是代表女性的数字，女性的气血宜于外泻而不可过于充足；八是代表男性的数字，男子的精气适宜于充足而不可于外泻。所以，医治妇女，应当消耗她的气，以便调养她的血，如果不损耗过多的气，就会使妇女因闭经而产生疾病；医治男子，则应当增补男子的气，以便固守他的精气，如果不增补男子的气，就会使男子精气衰竭而疾病缠身。古人制定的法则是，一方面消耗女子的气，一方面增补男子的气，并恰当控制，使人气血和顺。

【按语】

此段虽讲得繁琐，但重点是调气补血；气血和顺则有利于人的健康。

八益丸：男子常服，补气固精。熟地黄（酒拌，九蒸九晒，焙干，忌铁器）八两，黄柏（去皮，盐水炒褐色）四两，知母（去毛皮）四两，莲肉（去心）二两，芡实肉二两。共为细末，炼蜜杵千余