

中医药古籍珍善本点校丛书

卫生要诀

「清」范在文 著
李 瑶 点校

出版社

中医药古籍珍善本点校丛书

卫生要诀

〔清〕范在文 著

李瑶 点校

中华人民共和国科学技术部科技基础性工作专项资金项目

医药古籍与方志的文献整理（课题号：2009FY 120300）

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

卫生要诀/(清)范在文著;李瑶点校. —北京:学苑出版社, 2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5077 - 4520 - 7

I. ①卫… II. ①范… ②李… III. ①养生(中医)—中国—清代
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 092788 号

责任编辑:付国英 陈 辉

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100079

网 址:www. book001. com

电子信箱:xueyuanpress@ 163. com

销售电话:010-67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸:890 × 1240 1/32

印 张:4. 25

字 数:74. 1 千字

版 次:2014 年 10 月北京第 1 版

印 次:2015 年 1 月北京第 2 次印刷

定 价:18. 00 元

作者简介

范在文，字美中，又字于兹，清代随城人，约生于乾隆三十六年（1771），卒年未详。范氏学识渊博而尤精于医，自幼便喜读《内经》，于本草必亲尝其味而辨其性。嘉庆庚申年（1800年）被吏部录用，虽仕途得意，仍留心于医。除《卫生要诀》一书外，范氏尚著有《增补达生编》一卷、《医经津渡》四卷及《药性赋音释》一卷。

衛生要訣

一四之



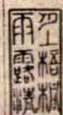
嘉慶歲次癸亥新鐫

衛生要訣

嘉韓城王相國鑒定
綿上范美中手著

安懷堂藏版

叙



唐薄范君義中續夢駭博
尤邃於醫自貸岐以來脈經
方劑鍼牙明堂之書兼綜條
貫而以素神其用藥之入指
者手劈口嚼年未四十齒已

成條分類舉燦然大備予在
且訝以爲枕中鴻寶不啻也
君著述甚富此特吉光片羽
耳至書之傳不待予言而
獨念暮景類唐風爐藥裹
鎮日相親得君此書歸而

半脫其專且慎如此予既遂
歸田私念林居僻壤藥籠
中物亡之與謀老欲就飲食
必資之物可以調陰陽適寒
暑者彙爲一書以貽吾鄉人
君諾予請一再閱月而書遂

與里中父老調飲食之宜時
寒煖之用不必昌陽薤菹而
可以引年可以祛病則膏蒙
此書之惠於無窮也爰拜手
叙之如此

肯

嘉慶八年歲次癸亥初春

下漸之六日

韓城王杰



衛生要訣卷一

夏陽葆淳王相國鑒定

隨城范在文美中軒著

漢澤王瑤臺楓船

古芮王叔乙子儀

翠岩鄭刊霖晉昆仝校閱

涇水薛丕烈敬堂

北平邱家煒彤百



衛生要訣序

予少時於受經之暇每喜觀內經而於草木諸疏尤必親嘗其味辨其性而始安至於菽粟藿蠶瓜果蔬之屬爲生人所不能一日離而泰和乖方烹調失性者其事甚細而其害甚鉅此周禮所以有食醫之掌而謂君子之食恒儆者予嘗因事論之而未詳也歲庚申就銓吏部得數從韓城

相國遊

不分其支派乎

論脾胃

胃爲水谷之海居脾之上屬陽明燥金有兩口上爲賁門下爲幽門重二筋十四兩長二尺六寸大一尺五寸徑五寸容穀二斗水一斗五升反是則病每日消水谷五升人七日不飲食而死者五七三斗五升之物盡矣經云有胃氣者生此之謂也譬之磨然磨上盛物之斗卽胃也

藥有相惡論

藥有相惡之品病者不可不知也病者原難盡知業醫者斷不可不知也若不察其性而誤用之貽害非淺因擇常用之物最相惡者分晰如左

諸藥相惡

甘草	惡遠志	黃耆	惡龜甲	人參	惡五靈脂
沙參	惡防己	桔梗	惡龍胆草	白朮	惡防風
地榆	惡麥冬	黃連	惡牛膝	胡黃連	惡菊花

利則命石工爲之斗不納則命木工爲之胃主受納脾主消化乃二事也卽一人而能木工又能石工而所用之器亦必有不同者且斷不能一時而兼理之也何獨至於人而不然孟子曰是乃仁術也孔子曰是可忍也孰不可忍也以仁術而忍心爲之以視術之不仁者爲何如吾直日不仁之甚者也

脾司運化之權居胃之下屬太陰土重二筋三兩扁廣三寸長五寸有散膏半筋脾者俾也俾助胃氣主化水谷散膏半筋內藏有血一受谷味則血卽分溫各臟經云脾喜燥而惡濕者此之謂也亦譬之磨然兩石相夾而磨化者卽脾也此二者又迥然不同往往病者則曰我脾胃不好有病醫者亦從而和之曰爾果脾胃有病究不能分晰其爲胃病爲脾病也試思如磨不

《中医药古籍珍善本点校丛书》

编 委 会

主 编	曹洪欣	崔 蒙		
副主编	张华敏	李鸿涛	裘 俭	
点校者	(按姓氏笔画)			
	于 峥	王小岗	王宗欣	王柳青
	叶 晖	邢雁辉	朱 玲	刘 悦
	刘寨华	孙海舒	李 兵	李 明
	李敬华	李 瑶	李鸿涛	李新芳
	李紫慕	杨国英	德学慧	范逸品
	农汉才	宋雨婷	佟 琳	张金中
	张明锐	张伟娜	张华敏	张燕洁
	陈东亮	陈雪楠	孟丽丽	禹 琪
	郎 朗	侯西娟	贺信萍	程 英
	雷湘萍	裘 俭	德学慧	谢 敬
	穆倩倩			



余序

在当前弘扬中医药文化的历史时期，核心工作之一是收集、整理、研究历代中医药的典籍。在多种医著中，寓有儒、理、释、道和杂家等诸多论述，这无疑是极可珍视的优秀传统文化内容，《中医古籍珍善本点校丛书》的编纂，在古籍图书（包括若干优选的古抄本）的精选方面多所致意。整理者针对所选的每一种医著，撰写《导读》，提示该书的学术精粹，运用古今哲学思想，结合学术临床，指导读者阅习的重点，使该丛书在规范传承的基础上，具有更高的学术品味。

这套丛书的主编曹洪欣教授，是中医名家，曾在中国中医科学院担任院长，多年来一直从事学术与临床研究。他十分重视中国中医科学院图书馆收藏的中医药珍本、善本的整理与研究，并与相关专家合作有宏编刊行于世。

《中医古籍珍善本点校丛书》所选录的医籍只有符合“淹贯百家”、世传刊本少、学术临床独具特色的特点方能入编。同时，通过整理、研究和撰写《导读》，使读者从中选阅、借鉴，这是整理们对弘扬中医药文化所作出的积极贡献。



清代医家京师叶天士曾告诫后世学者：学习先贤的学术经验，不能“越规矩，弃绳墨”（见《叶选医衡》）。而古籍珍本善本的学术优势，就是它比较完整地保存了传统医药文化中的规矩、绳墨，后世学者通过精选、整理、研究古代医籍，为中医药学的传承、创新，指导读者阅习书中的学术精粹，更好地为大众医疗保健服务而有所贡献。

我毕生从事中医古籍、文献的学习与研究，力求与临床诊疗相融合。我很赞赏原人大副委员长许嘉璐先生在2013年北京国子监召开的“中医养生论坛”上说的一段话：“中医药最全面、最系统、最具体、最切实地体现了中华文化”。《中医古籍珍善本点校丛书》的编辑出版，是对弘扬中华文化作出的新建树，故在泛览该丛书之余，感奋、欣喜，并乐为之序。

中国中医科学院

余瀛鳌

2014年9月



前言

中医古籍是中医学的重要载体，蕴涵着丰富的中医文献资料和宝贵的医学精华。几千年来，中医古籍在流传过程中，或因家传秘授、或因战火兵燹、或因乏资刊刻等原因而为世人罕见，部分古医籍甚至成为孤本或绝版，其中大量历代医家的学术经验未获充分发挥与运用，几近淹没。中医珍稀古籍不可再生，对其整理和研究是实现抢救性保护与发掘的重要手段，对于中医药学术传承和发扬具有重要意义。

六十年来，党和政府高度重视中医药事业发展，陆续开展了多个中医古籍整理出版项目，取得很大成绩，但仍然有许多珍稀中医药古籍有待发掘和利用。针对中医药珍稀古籍濒危失传严重的现状，2009年，国家科技部基础性工作专项基金资助了“中医药古籍与方志的文献整理”项目，旨在对中医古籍和方志文献中具有重大学术价值的中医文献予以整理和挖掘。

该项目研究中的一项重要内容，是以《中国中医古籍总目》为基础，参考其他相关书目资料，按照选书标准，选择30种未系统研究或整理、具有较高学术价值的珍本医



书点校整理出版。这些珍稀中医古籍是从 200 种珍本医籍（均为稀有版本，仅存 1—2 部）中遴选而来，并通过实地调研、剖析内容、核实版本、详查书品，从学术价值、文献价值、版本价值、书品状况等方面进行综合评价，选择其中学术价值和文献价值较高者。除按照现行古籍整理方法予以标点、校对、注释外，为突出所选古籍学术特色和价值，由点校整理者在深入研究原著的基础上，对每一种古籍撰写导读，包括全书概述、作者简介、学术内容与特色、临床及使用价值等，对于读者阅读掌握全书，大有裨益。几易寒暑，书凡 30 余册，结集出版，名为《中医古籍珍善本点校丛书》，以飨读者。

本套丛书的出版，对于中医古籍的整理与研究仅仅是阶段性成果，通过项目培养团队和专业人才也是我们开展课题研究的初衷之一，希望此项工作为古医籍的研究和挖掘起到抛砖引玉的作用，以使中医学术薪火永续，为人类的健康和医疗卫生事业做出贡献。

限于水平，整理工作中难免有不足之处，敬祈同道指正。

中国中医科学院

曹洪欣

2014 年 9 月



《卫生要诀》导读

《卫生要诀》，养生类著作，据《中医古籍珍本提要》及《中国中医古籍总目》记载，该书现存版本为清嘉庆八年癸亥（1803年）安怀堂刻本，中国中医科学院图书馆、天津市人民图书馆、山东中医药大学图书馆、上海中医药大学图书馆、浙江医科大学图书馆、中国科学院上海生命科学信息中心生命科学图书馆均有藏本。以下就其著者、成书情况及学术内容进行概述。

1. 著者及成书

《卫生要诀》为清代医家范在文所著。范在文，字美中，又字于兹，清代随城人，约生于乾隆三十六年（1771年），卒年未详。范氏学识渊博而尤精于医，自幼便喜读《内经》，于本草必亲尝其味而辨其性。嘉庆庚申年（1800年）被吏部录用，虽仕途得意，仍留心于医。除《卫生要诀》一书外，范氏尚著有《增补达生编》一卷、《医经津渡》四卷及《药性赋音释》一卷。

《卫生要诀》成书于嘉庆七年（1802年），初刻于嘉庆



八年（1803年）。因感于村野市井药资短缺、普通百姓不谙医理，范氏受韩城相国王杰所托而作是书，旨在“以日用必资之物治寒暖时有之病”、“不必昌阳豨苓而可以引年”。

全书共四卷，卷一载药物相恶、服药忌食、孕妇忌服之药、饮食相忌，并概论五脏、五官、五味、五色、五谷、五果、五菜。卷一后半部分共卷二、卷三论述了内、妇、儿、五官科常见病症的治疗方法，卷三之末还从本草诸书中选取常用药物辑成“药性赋”，卷四论述了治病要诀、治疗验案及医论。

2. 学术特色

《卫生要诀》为范氏针对乡村普通百姓日常养生疗病所作，故文字通俗晓畅，论理浅显易懂，用方简便廉效。现就其学术特色分述如下。

首明药食相忌，避免合食致误

孟子曰“君子不以其所以养人者害人”，药食之间各有相忌，而医多不察，百姓日用而不知，贻害非小。范氏有感于此，故于篇首即阐明药物之间、药食之间、食物之间相忌，以告诫业医者，并供百姓养亲尽年所用。

范氏选取一百零五种（“药恶总结”篇中计得九十九种，实为一百零五种）常用药物，分为草、木、果、谷、金石、虫、鳞、介、禽、兽十类，各药后以小字注明所恶，使一目了然，便于查阅。不仅药物之间各有相恶，服药时



亦有忌食之物，故范氏继之又列三十九种药物服用时相应忌食食物，并提醒医者应叮嘱患者时刻注意，可见范氏治医之诚慎。针对百姓日常饮食，范氏指出食物生长时令地域不同、采收烹饪方法各异，因此寒热补泻之性各不相同，不仅不宜“一饮食间而补泻兼施，一酬酢间而寒热并进”，对饮食之间的相互禁忌尤应重视。为此范氏罗列了食物相忌诸品五十八种，并强调“不惟同锅烹之不可，即同时食之亦不可”，又专门例举因合食相忌之物而致伤身害命者数例以示警戒。

撷取《内经》、《难经》之要，阐发日用之理

范氏认为，脏腑官骸、味色等基本理论在《内经》、《难经》中言之甚详，但过于繁多，不便于一般百姓及业医入门者批阅，故择其要而论其大略，使得医家及养生者能推而广之、执简驭繁。如其指出“五脏之性情与五行同”，因此可以根据可证之五行推知不可见之脏腑。在论五官时亦一语点明望诊之道：“察其面色之虚实，与夫四时之气，或合于面部，或反于面部。”此外，还指出五味摄取应坚持中庸之道，即勿太过、勿不及。总之，范氏论理深入浅出，便于普通百姓理解应用。

重视饮食调养，主张以食愈病

本《内经》“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”之旨，范氏十分重视果谷菜蔬的功用，认为五谷能“滋养胃气，以营和各脏、舒畅经络”，五菜“佐谷味以疏通壅滞”等。同时范氏又强调食物各有补泻、寒热、温



凉之性，若偏嗜一味亦能伤人，而明了饮食偏性并加以利用，则不仅可以养生亦可以疗疾。因食物较之药物便于取携与烹制，范氏对以食愈病甚为推崇，其所选治病方法中多为食疗。

论治以病为纲，用方简便廉效

为便于病者查阅，范氏以病为纲、以症为目，论述了百余种常见病症的治疗方法，如“中风病”下又列痰厥、不语、口噤、口眼喎斜、瘫痪等症之治疗诸方。所选方药均为百姓居家必有之物而可备药用者，以白糖、白面、鸡蛋、醋等平日食物为多，亦有寻常价廉之药如荆芥穗、龙胆草，或为日常用具如败笔头、草纸，或为人类头发及排泄物等，选取范围十分广泛而易于备用。范氏所列诸方均组成简单，多为一两味，制备方法便捷，十分方便一般家庭施用。其治疗方法多样，或内服，或外用敷、搽、熨、熏、按摩等法。所选方法多为范氏实践中所搜集总结的效验方，但亦有一些祝由方，当辨证对待。

阐明药性专治，作赋以便记诵

范氏认为药物各有专治，本草诸书于药物功效所言甚详，然苦于卷帙浩繁，因此从中摘录最常用药物二百五十八种，列其药性、功效、禁忌等，并编撰成歌赋形式，使之朗朗上口，便于记诵。

总结治病要诀，附案以便考核

范氏临证经验十分丰富，为便于业医入门者掌握治病