

白话全译

明内府第一医养奇著

寿世保元

〔明〕龚廷贤 著 李彤 等译

中国古代养生疗疾八大巨著

重 庆 大 学 出 版 社



中国古代养生疗疾八大巨著

寿世保元

——白话全译——

明·龚廷贤 著

李 彤 廖崇明
梁 乐 杨 莉 等译

重庆大学出版社

1995年5月·重庆



寿世保元

明·龚廷贤 著

· 白话全译 ·

中国历代养生疗疾大家著

寿世保元

(川)新登字020号

责任编辑: 汪 海

装帧设计: 刘学伟

寿世保元

(白话全译)

明·龚廷贤

李·彤 廖崇明 梁乐 杨莉 等译

重庆大学出版社出版发行

(重庆市沙坪坝正街174号)

中国科技信息研究所重庆分所印刷厂

(重庆市市中区华一路66号)

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 19.5 字数: 524千字

1995年5月第一版 1995年5月第一次印刷

印数: 1—10000

ISBN7—5624—1029—1/R·58

定价: 19.80元

凡印装质量问题均寄厂退换

前言

《本草纲目》（白话精译） 《遵生八笺》（白话全译）

《黄帝内经》（白话全译）

中国古代养生疗疾八大巨著，已出版的以上三部巨著，在中国医学乃至中国文化宝库中所具有的独特地位是不可或缺的。其中，《本草纲目》就天下饮食物而提供的丰富知识乃是“民生日用不可废者”；

《遵生八笺》是众多的古代养生典籍中唯一从身体和心理等诸方面建立了完整的日常养生体系的集大成之作；而作为上古三大奇书的《黄帝内经》则从四季与人体四肢、五行与人体五脏等方面的对应关系，确立了辨证、整体的中国医学的精妙观念。

《寿世保元》为明朝内府太医、名扬四海的医林国手龚廷贤所著。龚氏出生于医学世家，其父龚信（撰有《古今医鉴》等书），其子龚守国、龚守宁在世时均受职为太医院医官。龚氏一生不仅医技高超，名噪中州，任太医院吏目而且著述也颇为丰富，除为后世医家和养生家所推崇而广为流传的《寿世保元》外，还著有《万病回春》、《种杏仙方》、《鲁府禁方》、《济世全书》《小儿推拿秘旨》等医学养生名典，是一位既具有丰富的医学养生经验，又为后世留下了众多不朽名著的医养大家。

龚氏的一生，曾遨游湖海，涉迹于燕、赵、梁、豫之间，深领中华大地各名藩所授的奇异养生、疗疾之法。又因其太医院吏目之职，所以对内府所藏的各代医养典籍也深有研究，对当世医家家传秘方秘法也广有收集。老年倦游家居后，自谓：“睹闻觉日益多，谙练觉日益熟。”于是将一生

所见之百投百效者，分门别类，汇次成编，而为中华医库以示大全的绝世之作《寿世保元》。

《寿世保元》的书名，便充分体现了作为医林状元的龚氏本人的医学养生观念：人之一身，有元神，有元气，神官于内，气充乎体，稍有不得，百病就会产生。今谬为保元云者，正是想保其元神，使其常为一身之主，保其元气，使其常为一身之辅，而后神固气全，百邪无能奸，百病无由发作。这样就可以达到使天下之人仁寿无疾的目的。因此，龚氏将《寿世保元》全书分为十卷，内容涉及脏腑、经络、诊法、治则、药性、病证、方剂、民间单验方、急救、气功、食疗、养生、杂治、灸法等。其中，最值得提出的是，龚氏还提供了为后世所公认的能收万全之功的补中益气汤、十全大补汤、六味地黄丸三方的配方和使用方法。可以这样认为，《寿世保元》是一部切于家庭实用的集明朝内府之珍藏，宇内士夫之所家袭、方外异人之所秘传的宫廷医学养生全编。

应该指出的是：由于作者受历史的限制，在谈及某些疾病的养治时，涉及咒法、书符等迷信的内容，这是该书中的不足，对此，我们在白话全译时作了部份删除。另外还要指出的是，限于我们水平的有限，虽求十全，但在白话过程中仍可能有失误和不当之处，对此，敬请广大读者提供宝贵意见，以便进行修定。另外，该译本得到了周志枢副主任医师、金琼英主治医师的审阅，在此表示感谢。

译 者

1994年11月6日

寿世保元·原序

(白话)

我曾苦读父亲所著的医籍,但并没有找到可供人长寿的秘诀。后又遍读岐黄、仓公、秦越人、刘完素、张仲景、李时珍等各位先师的名典良方,心有偶得,遂著成五书,即《古今医鉴》、《万病回春》、《种杏仙方》、《云林神谷》、《鲁府禁方》,现皆已刊行问世。然而,医学之道奥妙无穷,其中标本的治法各不相同,疾病的虚实转瞬变迁,身体的耗损与增补互为转换。真可谓稍纵即逝、瞬息万变,如此精微的学问上述五书又岂能包容揽括。

近来,我已厌倦了四处漫游,闭门隐居家中,深究医理,悉心参悟为医之道,自觉所得日益增多,医术也日臻娴熟。便动手收集异域所授的方术,宫廷内府珍藏的名典,名门望族家传的珍籍,世外高人的秘传,并将前人未曾发现的资料加以整理,相互勘校验证,将那些百投百效的灵药妙方,分门别类,汇次成册,著成《寿世保元》一书,以显示医道之大全,填补众多医籍中的遗漏缺憾。

人的一身,有元神,有元气。神主管体内脏腑,气则充盈于躯体,若稍有不慎,百病就会油然而生。我之所以将这部书定名为《寿世保元》,其意乃是强调元神元气的重要。保护元神,使其常为一身之主;保护元气,使它常为一生之辅。若得神固气备,百邪就无法侵淫,这样,方能百病无忧。这正如若遇世道不济,世风日下,则用“劝世歌”来告诫醒喻世人,并使天下百姓同赴仁寿之邦一样。故我敢言

《寿世保元》一书的宗旨乃是调养元神元气。调元，按理应是宰相的事，而今我将此窃以为名，实有冒昧。

自从我退官为民之后，曾遨游江河湖海，足迹遍及燕、赵、梁、豫，虽曾在王公缙绅中博得些溢美之辞，但这只不过是他们出于礼节罢了，我为此深感羞愧。襄鲁藩君侯与我是淮南八公之交，我虽推谢了他的千金酬劳，却收下了他所赠“医林状元”的扁额，至今乃让我汗颜。以我不逮之医技，实不敢当如此之荣誉，我常对扁自语，以时时鞭策自己。

自古只有文武状元之说，但我认为行行可出状元。我有幸窥得杏林之一斑，但“医林状元”之衔实非我辈能配。《寿世保元》刻印刊行，其中也只谈了些养生疗疾的皮毛，又怎敢与《青囊》、《肘后备急方》等名经巨典比肩？只不过自嘲而矣！

万历四十三年岁次乙卯春王正月上浣之吉

太医院吏目

金溪云林龚廷贤撰

寿世保元
白话全译

目录

前言	(1)
寿世保元·原叙	(3)

甲集一卷

医说	(1)
----------	-----

五脏六腑脉病虚实例

凡十一条	(3)
肝脏脉病虚实	(3)
心脏脉病虚实	(4)
脾脏脉病虚实	(4)
肺脏脉病虚实	(5)
肾脏脉病虚实	(6)
胆经虚实病候	(7)
小肠虚实病候	(7)
胃经虚实病候	(7)
大肠虚实病候	(8)
膀胱经虚实病候	(8)

三焦虚实病候	(8)
五脏补泻主治例	(9)
十二经络	(9)
奇经八脉	(12)
诊脉	(13)
七表八里总归四脉	(13)
论五脏见四脉应病诗	(16)
内因脉	(16)
外因脉	(16)
不内不外因脉	(17)
定死脉形候歌	(17)
脉辨生死	(17)
诊杂病生死脉歌	(18)
诊暴病歌	(19)
诸脉宜忌生死	(19)
扁鹊华佗察声色秘诀	(20)
诊五脏六腑气绝证候	(23)
脏腑论	(23)

血气论	(24)
脾胃论	(26)
五运六气	(27)
五运主病	(29)
六气为病	(30)
风类	(30)
热类	(31)
湿类	(35)
火类	(35)
燥类	(36)
寒类	(37)
亢则害承乃制体用说	(37)
医论	(39)
本草门	(39)
药论	(39)
药有五法	(41)
药性歌括共四百味	(42)

乙集二卷

中风	(60)
预防中风	(73)
伤寒	(74)
伤寒总论	(75)

伤寒金口诀	(78)
出汗良法	(80)
伤寒诸方	(81)
四时感冒	(94)
中寒	(96)
瘟疫	(98)
瘴气	(99)
中暑	(101)
中湿	(107)
火证	(109)
内伤	(112)
饮食	(117)
嗜酒丧身	(121)
郁证	(125)

丙集三卷

痰饮	(127)
咳嗽	(133)
喘急	(137)
哮喘	(138)
疟疾	(141)
痢疾	(146)
泄泻	(151)

霍乱.....	(155)
呕吐.....	(159)
翻胃.....	(162)
呃逆.....	(165)
噎气.....	(167)
吞酸.....	(168)
嘈杂.....	(170)
诸气.....	(171)
痞满.....	(174)
鼓胀.....	(176)
水肿.....	(180)
积聚.....	(186)
五疸.....	(191)

丁集四卷

补益.....	(195)
老人.....	(212)
延年良箴.....	(212)
衰老论.....	(212)
保生杂忌.....	(214)
摄养.....	(215)
痼冷.....	(216)
斑疹.....	(218)

发热.....	(220)
劳瘵.....	(223)
摄食良箴.....	(228)
吐血.....	(231)
衄血.....	(234)
咳血.....	(235)
咯血.....	(236)
呕血.....	(237)
唾血.....	(237)
便血.....	(237)
溺血.....	(240)
恶热.....	(241)
恶寒.....	(242)
汗症.....	(242)

戊集五卷

眩晕.....	(246)
麻木.....	(249)
癫狂.....	(252)
痫症.....	(255)
健忘.....	(259)
惊悸.....	(261)
怔忡.....	(262)

虚烦	(264)
不寐	(264)
厥症	(266)
心胃痛	(267)
腹痛	(273)
腰痛	(276)
胁痛	(279)
臂痛	(280)
肩背痛	(281)
痛风	(282)
脚气	(286)
癰疽	(292)
痿躄	(296)
消渴	(298)
痿病	(300)
浊症	(302)
遗精	(305)
诸淋	(308)
关格	(310)
遗溺	(311)
小便闭	(313)
大便闭	(315)
二便闭	(317)
痔漏	(319)

体气	(321)
脱肛	(323)
诸虫	(324)

己集六卷

头痛	(327)
须发	(330)
面病	(333)
耳病	(335)
鼻病	(339)
口舌	(341)
趺唇	(345)
牙齿	(346)
眼目	(351)
喉痹	(358)
结核	(367)
瘰癧	(370)
肺病	(371)
肺痿	(372)
心漏	(373)

庚集七卷

妇人科	(374)
-----	-------

妇人总论	(374)
调经	(376)
断产方论	(385)
经闭	(386)
崩漏	(389)
带下	(394)
虚劳	(399)
求嗣	(403)
妊娠	(407)
妊娠伤寒治法	(416)
妊娠食忌	(418)
产育	(419)
产后	(423)
小产	(433)
乳病	(435)
乳岩	(437)
通乳	(439)
断乳	(440)
妇人通治	(441)
妇人杂病	(445)
茄病	(447)

小儿科论歌脉症十五条...	(449)
小儿形色论	(449)
入门宣候歌	(449)
观形察色面目图 ...	(450)
观面部	(450)
手指脉纹式	(451)
虎口三关脉纹图 ...	(451)
脉指歌	(451)
小儿脉理	(452)
小儿脉歌	(452)
小儿五脏主病脉歌 ...	(452)
小儿死证真诀	(453)
小儿死候形症	(453)
看儿眼法	(454)
相儿命短长法	(454)
急惊	(455)
慢惊	(457)
慢脾	(459)
诸疳	(460)
癖疾	(462)
热症	(464)
感冒	(466)
脾胃	(467)
伤食	(467)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 吐泻..... (469) | 客忤..... (489) |
| 痢疾..... (473) | 不尿..... (489) |
| 疟疾..... (475) | 夜啼..... (489) |
| 痰喘..... (476) | 中恶..... (490) |
| 咳嗽..... (477) | 天吊..... (490) |
| 发痧..... (479) | 鹅口..... (490) |
| 通治..... (480) | 口疮..... (490) |
| 小儿初生..... (482) | 重舌..... (491) |
| 小儿五宜..... (482) | 木舌..... (491) |
| 洗儿法..... (483) | 弄舌..... (492) |
| 断脐法..... (483) | 牙疳..... (492) |
| 变蒸论..... (483) | 吃泥土..... (493) |
| 小儿初生杂症论... (484) | 丹毒..... (493) |
| 胎热..... (485) | 喉痹..... (493) |
| 胎寒..... (485) | 眼疾..... (494) |
| 胎肥..... (485) | 耳疾..... (494) |
| 胎怯..... (486) | 鼻疮..... (495) |
| 胎黄..... (486) | 头疮..... (495) |
| 胎惊..... (486) | 脐疮..... (496) |
| 锁肚..... (487) | 虫积..... (496) |
| 不乳..... (487) | 尾骨痛..... (497) |
| 撮口..... (487) | 阴肿疝气..... (497) |
| 噤风..... (487) | 盘肠气痛..... (497) |
| 脐风..... (488) | 脱肛..... (498) |

遗尿.....	(498)
尿浊.....	(498)
便血.....	(499)
下淋.....	(499)
吐血附:衄血.....	(499)
便秘.....	(500)
肿满.....	(501)
黄疸.....	(501)
汗症.....	(501)
解颅.....	(502)
鹤节.....	(502)
行迟.....	(502)
语迟.....	(503)
齿迟.....	(503)
龟胸.....	(503)
龟背.....	(504)
诸迟.....	(504)
滞颐.....	(505)
凶陷.....	(505)
凶填.....	(505)
手拳.....	(505)
脚拳.....	(505)
痘疮.....	(506)
视痘颜色轻重之法...	(508)

痘疹辨疑赋.....	(508)
神断秘诀.....	(509)
预解胎毒免痘门...	(510)
看耳后筋纹断法.....	(512)
纸捻照法.....	(512)
初起发热治法.....	(512)
出痘治法.....	(513)
看痘不治法.....	(516)
看痘轻重歌.....	(516)
起胀治法.....	(516)
贯脓治法.....	(518)
收靥治法.....	(521)
痘后余毒.....	(522)
麻疹.....	(526)

王集九卷

外科诸症.....	(529)
痈疽.....	(529)
附骨疽.....	(537)
臀痈.....	(538)
肠痈.....	(539)
囊痈.....	(540)
悬痈.....	(540)

瘰癧	(541)
疔疮	(544)
便毒	(545)
下疳	(546)
杨梅疮	(548)
疥疮	(551)
癣疮	(553)
秃疮	(554)
癜风	(555)
疔风	(555)
疔疮	(557)
诸疮	(559)
膏药	(564)
杖疮	(567)
折伤	(568)
破伤风	(571)
汤火	(573)
虫兽	(574)

癸集十卷

单品杂治	(577)
杂方	(583)
通治	(586)
金疮	(588)
齿伤	(590)
中毒	(590)
骨鲠	(593)
五绝	(593)
井冢	(594)
蛊毒	(595)
救荒辟谷	(596)
灸法	(598)
定例	(598)
取穴法	(600)
灸诸病法	(601)
灸诸疮法	(605)

寿世保元

甲集·一卷

医 说

博大的医学文化渊源流长！自天地开辟生灵孕育以来，有寿夭就有病死或病愈，有病死病愈就相应地产生了医药。于是神农尝百草，黄帝著《内经》，伊尹备制汤剂，雷公规范炮炙的方法，以及另一些因著书立言而垂世的人。比如《内经》，语言高深精要，含意深远弘大，考证更是言而有理，确是医家之祖。接着出现了秦越、医缓、医和。缓氏虽有神奇的医术，能诊察晋侯所患疾病的深浅，却没有著述传文与世，只有秦越人发扬了《内经》的要旨而著《八十一难经》。随后又涌现了淳于意和华佗，华佗的熊颈鸱顾法，一直被导引家运用于筋经活络，只不过有些涉及到神怪，如剖腹背、洗肠胃去疾的方法等。至于淳于意的医术，司马迁在《扁鹊答公列传》中有详细的论述。接下来张机的《金匱玉函经》和《伤寒》，因依次详陈了嗜欲、饮食不节和疲劳导致的六气损伤而成为千古妙典！另外王叔和汇总了岐伯、华佗等人的医学观点著了《脉经》，叙述了阴阳表里，辨证三部九候，区分人迎、气口，并逐条陈述了十二经络、三焦和五脏六腑的病变，确实甚为详尽。其次巢元方著《病原》，大概不是没有见地的，其中只论风寒不著湿热是它的不足之处。再次，王冰又推究了五运六气的变化，并撰成《天元玉策》，解释人体的许多疑难病症，也颇为周详严谨。但如果后人拘泥于此，就会停滞不前，不能更好地理解 and 有所发挥。以后又出现了王焘和孙思邈，孙思邈满怀仁慈惻隐，以他超人的绝识，著成《千金方》，并甚为愤切地叙述了庸医害人的祸例，后人稍