

中醫古籍整理叢書

養生月覽

宋·周守忠 編撰



宋·周守忠 編撰

養生月覽

李文彬
薛鳳奎

點校

人民衛生出版社

養 生 月 覽

宋·周守忠 編撰

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文區天壇西里10號)

人 民 衛 生 出 版 社 膠 印 廠 印 刷

新 華 書 店 北 京 發 行 所 發 行

850×1168毫米32開本 $2\frac{7}{8}$ 印張 48千字

1989年11月第1版 1989年11月第1版第1次印刷

印數：00,001—1,850

ISBN7-117-01054-1/R·1055 定價：2.50元

〔科技新書目205—269〕

內容提要

養生之道，自古有之。宋人周守忠所撰《養生月覽》，是一部早期的養生專著。全書上下兩卷。書中取宋以前諸家養生之論說，按農曆紀年的十二月爲序，依次記述養生方法。其中包括擇食養生、陰陽調攝、衛生去疫、消災免難等內容；同時尚有簡便藥方等。欲養生者可循月查覽，故題曰「月覽」。

本書旁征博引，并注出處，所論之文多宗《內經》之旨，充分反映了宋以前的養生思想。其中一些不足之處，爲保持原書面貌而未作改動。

書後附明·胡文煥《新刻養生食忌》、《急救良方》兩篇。

出版者的話

在浩如烟海的古醫籍中，保存了中國醫藥學精湛的理論和豐富的臨證經驗。爲繼承發揚祖國醫藥學遺產，過去，我社影印、排印出版了一批古醫籍，以應急需。根據中共中央和國務院關於加強古籍整理的指示精神，以及衛生部一九八二年制定的《中醫古籍整理出版規劃》的要求，今後，我社將經過中醫專家、學者和研究人員在最佳版本基礎上整理的古醫籍，做到有計劃、有系統地陸續出版。以滿足廣大讀者和中醫藥人員的需要。

這次中醫古籍整理出版，力求保持原書原貌，並注意吸收中醫文史研究的新發現、新考證；有些醫籍經過整理後，在一定程度上可反映出當代學術研究的水平。然而，歷代中醫古籍所涉及的内容是極其廣博的，所跨越的年代也是極其久遠的。由於歷史條件所限，有些醫籍夾雜一些不當之說，或迷信色彩，或現代科學尚不能解釋的内容等，希望讀者以辯證唯物主義的觀點加以分析，正確對待，認真研究，從中吸取精華，以推動中醫學術的進一步發展。

人民衛生出版社

校點說明

宋人周守忠所著《養生月覽》，分上下兩卷，以月爲序，每月自朔及晦，記載養生須知，既有四時養生之論，又有趨吉避凶之談；既有調攝陰陽之理，又有戒食養生之法，兼有藥方服飲指南。書中條文，多宗《內經》調攝健身之旨，殊合古今養生之道。且其陳事簡明，條理清楚，易于覽閱，可爲好養生者之良友。

周守忠，號寒菴，生平不詳。據兩淮監政採進本《養生雜纂》記載，周氏「初以養生宜忌之事，按月編錄，名曰《月覽》，後於嘉定壬午又廣爲《雜纂》」三篇十三部。周氏在《養生月覽》自序中亦說爲收羅《月覽》「未盡之意，復爲雜類」，可見周氏在爲《月覽》自序時，《養生雜纂》也已經成書。《月覽》自序成文時間是嘉定十五年，佐兩淮監政採進本所記，參《宋史藝文志》所載，二書雖撰有先後，但成書却是同在嘉定年間。同一個時期，完成兩部書的編撰工作，據此可知周守忠其人的主要活動時期當是嘉定之際。

《養生月覽》，建國後沒有出版，此次校點當爲首次。在衛生部、出版社和學院

支持下，我們走訪了館藏是書的省市，考察了版本流傳的情況。

本書傳世本有三種，一是謝頌校正重刊單刻本；二是收於《格致叢書》、《壽養叢書》十六種中的叢書本；三是附於《壽親養老書》之後的明萬曆胡文煥校正本。

本次校點是以謝頌校正本爲底本。謝氏校正重刊本梓於明成化間。其字體橫平豎直，撇捺硬挺，頗有重刊宋本之態。謝本爲近代著名文史學家鄭振鐸氏所藏，墨色映目，走筆清楚，既無脫墨，亦無掉筆，堪稱善本。

謝本爲上下卷合訂綫裝，第一頁右一行有「養生月覽上」五字，並於六月正文後有「上卷終」字樣，既別於胡本，亦不同於各叢書本，確然是單刻。謝本中的字詞，也有顯異於他本之例。如「四月之節，……宜服羊腎臠，造羊腎法：右以兔絲子一兩研煮，取汁濾之，搜麵切煮服，以羊腎一具，切炊作臠服之，猶療眼暗及赤痛」，「炊」，胡本以下皆作「炒」。按謝本「炊」是。「臠」，段玉裁《說文解字注》：「肉羹也。」《楚辭·大招》：「煎鱖臠雀，遽爽存只」，又陸游《劍南詩稿》十七《豐年行》：「新兔臥盤肥可臠」，句中「臠」其註皆爲湯羹之義。據此，「羊腎臠」即是羊腎羹。既是羹，當然就不能「炒」，而只能煮。前面已連用兩個「煮」字，爲避重詞，便下

一「炊」字。「炊」，用火煮，燒火做飯之義。《莊子·庚桑楚》：「簡髮而櫛，數米而炊」，「炊」即火煮。「炒」却無煮義，而只作煎炒，火乾解。推「臠」爲「羹」，便只能斷「炊」是「炒」非。若此之詞，尚有多例，比較之下，皆以謝本見長。謝本有周守忠自序，他本皆無，所以謝本不獨時間早，而且首尾格據，確然善本。

胡文煥校正本成書於明萬曆年間。封面題：萬曆歲次壬午，虎林文會堂孟秋吉日新梓。「養生月覽」四字爲大字仿宋體，頗符明版特點。胡文煥著有《素問靈樞心得》四卷、《食物本草》一卷、《養生食忌》一卷，校刊了《保生心鑑》等十餘種書，綜觀其著，胡氏深明醫理，諳於養生，嫻於校勘可知。以其校正的《養生月覽》爲主校本，可收印正糾誤之效。

《壽養叢書》本、《格致叢書》本、書林余氏本，或是單尾，或有藏書家眉批，或守忠爲守中，雖有小異，然皆宗胡本之版式，也爲善本之疇，我們皆用之以輔助主校本之用。

《養生月覽》轉引養生羣書，引文所涉，多近八十種。在校點過程中，爲正底本之訛，我們對閱了原書，凡有異文處，均出注說明。

養生之道，先秦諸子多有撰述，兩漢至唐，發揮前人之說，養生要素每見於醫論之中。周守忠輯前人所論，編成《養生月覽》，或辟穀服丹；或恬淡修性，正心修身；或調攝陰陽，趨避有時，靡不賅備。養生之道，流傳至今，頗爲人所重；養生之法，不脛而走，竟成人們口談，於此之時，《養生月覽》校勘付梓，勿庸置疑，確有現實意義。

但周氏《月覽》，因「欲覽者之得其詳」，而貪全失誤之處有之，因徵引失當，誤砂爲金，致成謬誤者亦有之。如「正月一日子且時，燒糞掃，令人倉庫不虛」，「燒糞掃」而倉庫就能不虛，實是荒唐。又如「三月入衡山之陰，取不見日月松脂……服之五年，即見西王母」，此令人觸目即可斷謬之句，不下數十條，此讀者不可不察。但只要懷繼承之誠，持批判之誠，必能淘金於砂，而得麗水之寶，採玉於石，而獲荆山之璞玉。誠能如是，執《養生月覽》而讀，必有所得，喜登養生之途。

胡文煥在校《養生月覽》時，附自著《養生食忌》、《急救方》於後，意在補《月覽》之不足。其中《逐月食忌》，記載每月當忌食物，說明其害，有益於以食養生。這次校點《養生月覽》，我們亦把《養生食忌》、《急救方》標點附後，《養生食忌》，明忌食之物，申所損腑藏，其內容合於「月覽」，且無荒誕之論，可收補《養生月覽》闕如之效。

這次校勘的具體方法如下：

一、本書以明成化間謝頴校正重刊本爲底本。

二、校勘主要用對校、本校、他校，輔用理校。

（一）凡底本顯誤、顯訛、顯脫者，一律於原文逕改直補，出註明據。

（二）凡原文與校本不同，難定孰確者，原文不動，出註介紹原文與校本互異處，並明宜從之理。

（三）凡用理校的字句，不逕改原文，且於論理勘文下酌用當從、應從、疑似之詞，以示參考之意。

（四）書中引文，因省改與所引書減缺嚴重者，出註介紹引據原文，不加說明。

三、註釋包括訓詁與註解兩方面內容，與校勘用統一序號示字詞的右下方。訓詁的原則是訓釋精當，言必有據，其主要內容是：

（一）註字音，辨通假。

（二）正字形，明詞義。

(三) 詳出處，釋句義。

註解主要是對某些術語或難懂內容作解釋，以闡明原書本意為原則。其主要形式是：

(一) 以今語釋古語，以通語釋方言。

(二) 選用議論精當的古人註釋。

(三) 對歧議多的條文，則錄各書異說，並申註見，以供參考。

在校《養生月覽》過程中，從版本調研，到校點設註，人民衛生出版社呼素華同志作了大量工作，謹致謝意。

由於校者所知有限，閱覽不豐，校中之誤，敬希同道教正，不勝感激。

薛鳳奎

一九八八年冬于遼寧中醫學院

養生月覽序

予嘗講求養生之說，編次成集，謂之《月覽》矣。懼其遐遺^{〔一〕}，於是復爲《雜類》。收羅前書未盡之意，非固^{〔二〕}爲諄復^{〔三〕}，蓋欲覽者之得其詳也。昧者不審乎是。始見予之《月覽》也，或患乎拘；嗣見予之《雜類》也，復慮乎雜。胡不思淘金於砂，然後麗水^{〔四〕}之寶出焉，採玉於石，然後荆山^{〔五〕}之璞見焉。

弗始乎拘，鳥^{〔六〕}乎達；弗由乎雜，鳥乎一？予書之詳也，蓋指人以入道之序，若夫深造自得，左右逢原，則付諸悟理君子。夫何疑焉。

嘉定十五年歲次壬午迎富之日^{〔七〕}。 葵菴周守忠書

〔註〕〔一〕遐遺：遐，逝，久也。即恐怕時間長久，而有所遺漏之意。

〔二〕固：《經傳釋詞》：「固，或作故」，有特意的意思。

〔三〕復：同「複」。即不是特意重複。

〔四〕麗水：水名，今雲南沙江或稱。《舊唐書》一三八卷，《韓非子·內儲·七術》，皆有「金生麗水」之記。

〔五〕荆山：山名，今湖北南漳縣西。《襄字記》，「卞和得玉於楚荆山」，因生荆山有璞玉之傳。

〔六〕鳥：通「焉」，與「焉」爲一聲之轉。

〔七〕迎富之日：古代秦俗以二月初二日，攜鼓樂郊外，朝往暮回，謂之迎富日。

養生月覽目錄

卷上

正月	計七十四條……………	一〇
二月	計三十五條……………	一〇
三月	計四十六條……………	一四
四月	計二十二條……………	二〇
五月	計八十條……………	二三
六月	計二十九條……………	三三

卷下

七月	計五十七條……………	三七
八月	計三十三條……………	四三
九月	計二十八條……………	四七
十月	計三十二條……………	四九
十一月	計二十五條……………	五三
十二月	計五十條……………	五五

養生月覽 卷上

纂卷 周守中 編輯 謝頴 校正

正月

正月一日子丑時，燒糞掃〔一〕，令人倉庫不虛。《月令圖經》

元日子後旦前，吞赤小豆七粒，椒酒一合，吉。同上

正月旦雞鳴時，把火遍照五果及桑樹上下，則無蟲。時年有桑果災生蟲者，凡

日〔二〕照者，必免災。《四時纂要》

元日寅時，飲屠蘇酒，自幼及長。《雜五行書》

正月旦及正月半，以麻子、赤豆二七顆，置井中，辟〔三〕瘟疫甚効。同上

元日平旦，吞鹽鼓七粒，終歲不於食中誤吃蠅子。《呂公歲時雜記》

註〔一〕糞掃：同「撲掃」，指拉圾。

〔二〕凡日：《四時纂要》作「元日」。

〔三〕辟：通「避」。

正月一日燒朮〔二〕及飲朮湯。同上

元日服桃湯，桃者五行之精，厭伏邪氣，制百鬼。《荊楚歲時記》

元日縷懸葦炭〔三〕、桃棒門戶上，却癘疫也。同上

元日，日未出時，朱書百病符，懸戶上。

正月一日未明，小兒不長者，以手攀東牆，或云於狗竇〔三〕中使人牽拽。《瑣碎錄》

元日庭前爆竹，以辟山臊〔四〕鬼也。山臊在西方深山中，長尺餘，性不畏人。犯

之令人寒熱病。畏爆竹聲。《太平御覽》

元日，造五辛盤〔五〕。正元日，五熏〔六〕鍊形。註曰：五辛所以發五藏氣。《周處風

土記》

註〔一〕朮：即蒼朮。

〔二〕葦炭：《荊楚歲時記》作「葦索」。

〔三〕狗竇：即狗洞。

〔四〕山臊（……紹）：疑為「山獠」。《正字通》引《神異經》：「西方深山有人，長丈餘，名山獠。」獠，別作「魑」。

〔五〕五辛盤：盛五種辛物的盤。五辛指大蒜、小蒜、韭、芸薹、胡荽五種。

〔六〕熏：《風土記》原文為「葦」，當從。五葦，是「五辛」或稱。

正月一日，取五木煮湯以浴，令人至老鬚髮黑。徐借註云：道家謂青木香為五香，亦云五木。《雜修養書》

元日，進椒栢酒。椒是玉衡星精，服之令人身輕能音奈老；栢是仙藥。又云：進酒次第，當從小起，以年少者為先。《崔實四民月令》

元日，造桃板〔一〕著戶，謂之仙木。像鬱壘〔二〕，山桃樹，百鬼畏之。《玉燭寶典》
歲旦服赤小豆二七粒，面東以薑〔三〕汁下，即一年不疾病。家人悉令服之。《四時纂要》

元日，取小便洗腋氣大効。《瑣碎錄》

正月一日取枸杞菜煮作湯沐浴，令人光澤，不病不老。《雲笈七籤》

正月一日取鵲巢，燒之，著於廁，能辟兵。《四時纂要》

歲旦日埋敗履於庭中，家出印綬。《墨子秘錄》

正月初早將物去塚頭，取古磚一口將呪要斷，一年無時疫，懸安大門也。《本草》

註〔一〕桃板：即桃符板。

〔二〕鬱壘：即門神。

〔三〕薑（三基）：腌菜。或云蒜腌菜。

臘月，鼠向正旦朝所居處埋之，辟瘟疫。《梅師方》

昔有齊人歐明者，乘船過青草湖，忽遇風晦暝，而逢青草湖君，邀歸止家堂宇。

謂歐明曰：「惟君所須富貴金石等物，吾當與卿。」明未不知所答。旁有一人，私語明曰：「君但求如願，並勝餘物。」明依其人語。湖君嘿嘿然。須臾便許。及出乃呼如願。即是一少婢也。湖君語明曰：「君領取至家，如要物，但就如願所須皆得。」明至家數年遂大富。後至歲旦，如願起宴，明鞭之，願以頭鑽糞帚中漸沒失所。後明家漸漸貧。今人歲旦糞帚不出戶，恐如願在其中。《搜神記》

正月一日，取鵲巢燒灰，撒門裏辟盜。《墨子秘錄》

正月三日，買竹筒四枚置家中四壁上，令田蠶萬倍，錢財自來。《四時纂要》

正月四日凌晨，拔白，永不生，神仙拔白日。他月倣此。拔白髭髮。同上

正月五日，取商陸根細切，以玄水漬之，三日，陰乾，可治為末，服三寸匕。

玄水服下，日三服。百日，伏尸盡下出如人狀。醢埋之。祝曰：「伏尸當屬地，我當屬天，無復相召。」即去，隨故道無還顧。常先服之，禁一切血肉辛菜物。《雲笈七籤》

正月七日上會日。可齋戒。《四時纂要》