

第十九册

# 中华医书集成

养生类

# 第十九册 养生类

主编：杨维华

审定：张灿理

中医古籍出版社

# 中华医书集成

● 七旬

● 合阴阳

● 天下至道谈

● 素女经

● 养性延命录

● 新刻奉亲养老书

● 三元参赞延寿书

● 养生类要

● 饮膳正要

● 遵生八笺

● 内功图说

# 中华医书集成编委会

总策划 卢光明 杜杰慧 何清湖 周 慎

审定工作委员会(按姓氏笔画排序)

马继兴 王永炎 王雪苔 王绵之 史常永  
白永波 朱文锋 江育仁 李今庸 余瀛鳌  
张灿理 陈可冀 欧阳琦 尚天裕 钱超尘  
唐由之 董建华 谢海洲 裘沛然 谭新华

编辑工作委员会

主 任 朱文锋 白永波  
总 编 何清湖 周 慎 卢光明  
编 委(按姓氏笔画排序)  
仇湘中 李元聪 杨志波 杨维华 旷惠桃 何清湖  
张崇泉 吴润秋 易法银 周 慎 周小青 贺菊乔  
章 威 黄政德 程丑夫 路振平 蔡铁如 潘远根  
责任总编辑 杜杰慧  
责任编辑 刘从明 王庆福 杜杰慧  
特邀编辑 张 纲 王淑明 赵志鏞 邹丽华  
责任总校对 宋建勋 刘惠玲 刘 青  
                  宾 娥 王 佳 易 莉

整理人员(按姓氏笔画排序)

卜献春	王 韬	王永宏	王书献	王维贤	王文波
王明辉	王令月	王旭东	仇湘中	文体端	邓奕辉
田令青	司银楚	朱传湘	伍大华	向显衡	刘 芳
刘丽芳	刘伶田	刘巧田	刘志龙	刘玉青	刘炳午
江建波	杜杰慧	严 洁	李 点	李佑生	李和生
李坤三	李元聪	李璜河	杨 柳	杨运高	杨维华
杨志波	杨坚贞	杨正望	杨少锋	吴永贵	吴润秋
吴勇军	旷惠桃	肖 瑄	肖森林	肖锦仁	何清湖
何江玥	何耀荣	邹青玉	宋含平	张颖清	张炜宁
张崇泉	陈其华	林 洁	欧阳剑虹	易振宁	易法银
罗青江	周 衡	周 慎	周 华	周小青	郑佑君
胡郁坤	胡静娟	钟 颖	钟共河	段晓慧	贺福元
贺菊乔	贺双腾	秦华珍	徐 英	徐基平	黄明舫
黄令月	黄水玥	黄政德	黄佑初	黄江波	黄惠勇
章 威	蒋文明	蒋士生	蒋益兰	韩育明	喻 嵘
喻桂华	喻正科	程丑夫	谢 林	谢 立	谢立科
谢春娥	蒲祖纯	路振平	解发良	蔡铁如	谭圣娥
谭光波	谭新华	潘远根	瞿岳云		

电脑制作(按姓氏笔画排序)

田赛男	何国荣	张喜辉	张惠云	吴玉华	浣金芝
-----	-----	-----	-----	-----	-----

校 对(按姓氏笔画排序)

邓子毅	叶 伟	朱宇红	刘 波	刘英曼	汤新艳
李启梅	李琼琼	李智勇	杨丽娜	杨伏香	吴旭平
邹晓珊	宋宇红	张秋莲	陈 东	陈琳琳	陈建兵
欧阳慧	罗文姣	赵春雷	钟小艳	徐 辉	徐 敏
黄 晓	喻华中				

# 中华医书集成总目录

- 第一册 医经类 素问 灵枢经 难经本义 类经 内经知要
- 第二册 伤寒类 伤寒论 类证活人书 注解伤寒论 伤寒明理论 伤寒论注 伤寒贯珠集 长沙方歌括
- 金匱类 金匱要略方论 金匱方论衍义 金匱要略心典 金匱方歌括
- 第三册 温病类 温疫论 痧胀玉衡 广温疫论 外感温热篇 疫疹一得 温病条辨 温热经纬 随息居重订霍乱论 六因条辨 伤寒温疫条辨 时病论
- 第四册 诊断类 脉经 濒湖脉学 诊家正眼 脉诀汇辨 四诊抉微 三指禅 望诊遵经 察舌辨症新法 辨舌指南
- 第五册 本草类 1 神农本草经 雷公炮炙论 珍珠囊补遗药性赋 汤液本草 本草备要 得配本草 本草纲目拾遗
- 第六册 本草类 2 本草纲目(一)
- 第七册 本草类 3 本草纲目(二)
- 第八册 方书类 1 肘后备急方 备急千金要方 太平惠民和剂局方 普济本事方 济生方
- 第九册 方书类 2 世医得效方 医方考 名医方论 医方集解 重校汤头歌诀 串雅内编 串雅外编 串雅补
- 第十册 内科类 1 素问玄机原病式 宣明方论 内外伤辨 脾胃论 兰室秘藏 医学发明 阴证略例 十药神书 内科摘要 杂病证治准绳

- 第十一册 内科类 2 济阳纲目
- 第十二册 内科类 3 痰火点雪 症因脉治 理虚元鉴 傅青主  
男科 金匱翼 风劳臑膈四大证治 医醇  
膳义 血证论 中风斟论
- 第十三册 外科类 1 刘涓子鬼遗方 卫济宝书 外科精要 外  
科精义 外科理例 解围元藪 疮疡经验  
全书 外科启玄 外科正宗 霉疮秘录
- 第十四册 外科类 2 洞天奥旨 外科证治全生集 疡科心得集  
外科真詮 疡科纲要
- 伤科类 理伤续断方 跌打损伤妙方 正体类要  
    伤科汇纂 伤科补要 救伤秘旨 救伤秘  
    旨续刻 伤科大成
- 第十五册 妇科类 女科万金方 卫生家宝产科备要 妇人大  
全良方 济阴纲目 陈素庵妇科补解 傅  
青主女科 达生编 妇科玉尺 女科要旨
- 第十六册 儿科类 小儿药证直诀 小儿斑疹备急方论 婴童  
百问 幼科发挥 幼科铁镜 幼幼集成  
幼科释谜 遂生编 福幼编
- 第十七册 五官科类 原机启微 银海精微 秘传眼科龙木论  
审视瑶函 目经大成 尤氏喉科秘书 经  
验喉科紫珍集 咽喉脉证通论 重楼玉钥  
    白喉全生集 口齿类要
- 第十八册 针灸类 针灸甲乙经 铜人腧穴针灸图经 子午流  
注针经 针灸资生经 十四经发挥 针灸  
聚英 奇经八脉考 针灸大成 厘正按摩  
要术

- 第十九册 养生类 十问 合阴阳 天下至道谈 素女经  
养性延命录 新刻奉亲养老书 三元  
参赞延寿书 养生类要 饮膳正要  
遵生八笺 内功图说
- 第二十册 医论医话 格致余论 局方发挥 医经溯源集  
医案类 1 推求师意 医贯 医旨绪余 质疑录  
医学真传 医学读书记 医学源流论  
重庆堂随笔 冷庐医话 医原 存存  
斋医话稿 西溪书屋夜话录 名医类  
案
- 第二十一册 医论医话 寓意草 临证指南医案 古今医案按  
医案类 2 清代名医医案精华
- 第二十二册 综合类 1 诸病源候论 华氏中藏经 三因极一  
病证方论 医学启源 洁古家珍 儒  
门事亲 洗冤集录 卫生宝鉴
- 第二十三册 综合类 2 此事难知 丹溪心法 脉因证治 玉  
机微义 证治要诀及类方 明医杂著
- 第二十四册 综合类 3 医学纲目
- 第二十五册 综合类 4 医学正传 韩氏医通 赤水玄珠
- 第二十六册 综合类 5 医学入门 古今医鉴
- 第二十七册 综合类 6 万病回春 先醒斋医学广笔记 医宗  
必读 医门法律 增补病机沙篆 证  
治汇补
- 第二十八册 综合类 7 景岳全书
- 第二十九册 综合类 8 石室秘录 辨证录 张氏医通
- 第三十册 综合类 9 医学心悟 医方一盘珠 医碥 兰台  
轨范 医林改错
- 第三十一册 综合类 10 医宗金鉴
- 第三十二册 综合类 11 杂病源流犀烛 类证治裁
- 第三十三册 综合类 12 医学三字经 理渝骈文 医学衷中参  
西录

# 十 问



## 整理说明

《十问》，撰人已佚，成书不晚于公元前168年。书名为马王堆帛书整理小组所取。

原书共101简，假托古代帝王、官吏、名医、术士的互相问答，就如何顺从天地阴阳的变化规律、注意食补与睡眠、坚持气功导引以及房中保健等10个问题进行了讨论。

本书重点在于探讨养生以求长寿的理论与方法。

现存马王堆汉墓竹简原件及有关书刊，此次出版据1985年文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》(肆)全文收录。

黄帝问于天师曰：“万勿(物)何得而行？草木何得而长？日月何得而明？”天师曰：“至(尔)察天之请(情)，阴阳为正，万勿(物)失之而不置(继)，得之而赢。食阴悞阳，稽于神明。食阴之道，虚而五藏(藏)，广而三咎，若弗能出穰。食之贵静而神风，距而两恃，参筑而毋遂，神风乃生，五声乃对，翕毋过五，致之口，枚之心，四辅所贵，玄尊乃至。饮毋过五，口必甘昧(味)，至之五藏(藏)，刑(形)乃极退。薄(薄)而肌肤，乃夫发末，毛脉乃遂，阴水乃至，浅坡(彼)阳沸，坚蹇不死，饮食宾臆(体)，此胃(谓)复奇之方，通于神明。”天师之食神气之道。

黄帝问于大成曰：“民何失而羸(羸)色鹿(禽)狸(狸)，黑而苍？民何得而衰(衰)理靡曼，鲜白有光？”大成合(答)曰：“君欲练色鲜白，则察观尺汗(咸)之食方，通于阴阳，食苍则苍，食黄则黄。唯君所食，以变五色。君必食阴以为当(常)，助以柏实盛良，饮走善泉英，可以却老复壮，曼泽有光。接(接)阴将众，置(继)以蜚虫，春割(舟)员骀，兴坡(彼)鸣雄，鸣雄有精，诚能服此；玉笑(某)复生。大(大)上执遇，靡坡(彼)玉宴，盛乃从之，员骀送之；若不执遇，置之以麴。诚能服此，可以起死。”大成之起死食鸟精之道。

黄帝问于曹熬曰：“民何失而死？何得而生？”曹(熬)答曰：“□□□□□□而取其精。侍(待)坡(彼)合气，而微动其刑(形)。能动其刑(形)，以致五声，乃入其精，虚者，可使充盈；壮者，可使久荣；老者，可使长生。长生之精，慎用玉闭，玉闭时辟，神明来积。积必见章，玉闭坚精，必使玉泉毋顷(倾)，则百疾弗嬰，故能长生。接(接)阴之道，必心塞葆，刑(形)气相葆。故曰：壹至勿星，耳目慧(珥)明；再至勿星，音气高阳(物)；三至勿星，被(止)草有光；四至勿星，脊肱不腐(伤)；五至勿星，尻脾(髂)能方；六至勿星，百脉通行；七至勿星，冬(终)身失(无)央(殃)；八至勿星，可以寿长；九至勿星，通于神明。”曹熬之接(接)阴治神气之道。

黄帝问于容成曰：“民始痛淳溜刑，何得而生？溜刑成臆(体)，何失而死？何曳之人也，有恶有好，有夭有寿？欲闻民气羸朋施(弛)张之故。”容成合(答)曰：“君若欲寿，则顺察天地之道。天气月尽月盈，故能长生。地气岁有寒暑，险易相取，故地久而不腐，君必察天地之请(情)，而行之以身。有征可智(知)，间虽圣人，非其所能。唯道者智(知)之。天地之至精，生于无征，长于无刑(形)，成于无臆(体)，得者寿长，失者夭死。故善治气转(转)精者，以无征为积，精神泉益(滋)，翕甘澍(章)以为积，饮摇(瑞)泉灵尊以为经，去恶好俗，神乃溜刑。翕气之道，必致之末，精生而不厥。尚(上)下皆精，塞(寒)温安生？息必探(深)而久，新气易守。宿气为老，新气为寿。善治气者，使宿气夜散，新气朝息，以彻九微(穿)，而实六府。食气有禁，春辟(避)浊阳，夏辟(避)汤风，秋辟(避)霖濡(霖)，冬辟(避)凌阴，必去四咎，乃探(深)息以为寿。朝息之志，元(其)出也濡(务)合于天，元(其)入也接(接)坡(彼)阔濡，如臧(藏)于渊，则陈气日尽，而新气日盈，则刑(形)有云光。以精为充，故能久长。昼息



元(其)四支(肢)而移去其疾。故觉侵(衰)而引阴,此胃(谓)练筋;暖(既)信(伸)有(又)泄(屈),此胃(谓)练骨。动用必当,精故泉出。行此道也,何泄(世)不物?"禹于是饮馐,以安后姚,家乃复宁,师舜治神气之道。

文执(拳)见齐威王,威王问道焉,曰:"寡(寡)人闻子大夫之博于道也,寡(寡)人已宗庙之祠,不畏(懼)其听,欲闻道之要者,二、三言而止。"文执(拳)合(答)曰:"臣为道三百编(篇),而卧最为首。"威王曰:"子泽(泽)之,卧时食何氏(是)有?"文执(拳)合(答)曰:"淳酒毒韭。"威王曰:"子之长非何邪?"文执(拳)合(答)曰:"后稷(稷)半糲,草千岁者唯韭,故因而命之。元(其)受天气也蚤(早),元(其)受地气也葆,故辟(穰)慧(怯)者,食之恒张;目不察(察)者,食之恒明;耳不闻者,食之恒蕙(蕙);春三月食之,苛(苛)疾不昌,筋骨益强,此胃(谓)百草之王。"威王曰:"善,子之长酒何邪?"文执(拳)合(答)曰:"酒者,五谷之精气也,元(其)人(入)中散溜(流),元(其)人(入)理也彻而周,不胥卧而九(克)理,故以为百药(药)。(由)威王曰:"善。然有不如子言者,夫春妖写人人以韭者,何其不与酒而恒与邪?"文执(拳)合(答)曰:"亦可。夫鸡者,阳兽也,发明声(鸣),信(伸)头羽张者也。复阴三月,与韭俱御,故道者食之。"威王曰:"善。子之长卧何邪?"文执(拳)合(答)曰:"夫卧,非徒生民之事也。举鬼雁、萧(鷃)相(鷃)、玩(玩)檀(檀)、鱼蟹(蟹)、奕(奕)动之徒,胥食而生者也;食者,胥卧而成者也。夫卧,使食靡宵(消),散药以流刑者也。辟(辟)卧于食,如火于金。故一昔(夕)不卧,百日不复。食不化,必如钝(钝)鞠(鞠),是生甘心密墨,槐汤剿惑,故道者敬卧。"威王曰:"善。寡(寡)人恒善莫(莫)饮而连于夜,苛(苛)毋(无)苛(苛)乎(乎)?"文执(拳)合(答)曰:"毋(无)芳(妨)硬。辟(辟)如鸣(鸣)兽,蚤(早)卧蚤(早)起,莫(莫)卧莫(莫)起,天者受明,地者受晦,道者九(克)其事而止。夫食气潜(潜)人(入)而黜(黜)移,夜半而口(口)口(口)口(口)气,致之六极。六极坚精,是以内实外平,痿痿弗处,靡(靡)壹(壹)不生,此道之至也。"威王曰:"善。"

王期见,秦昭王问道焉,曰:"寡人闻客食阴以为动强,翕气以为精明。寡(寡)人何处而寿可长?"王期合(答)曰:"必朝日月而翕其精光,食松柏,饮走兽泉英,可以却老复(壮),曼泽有光。夏三月去火,以日焚(烹)享(烹),则神慧而蕙(蕙)明。核(核)阴之道,以静为强,平心如水,灵路(路)内藏(藏),款以玉突(突),心毋(毋)秣(秣)趋(趋)荡(荡),五音进合(合),孰短孰长,翕其神(神),饮夫天将(将),致之五藏(藏),欲其深藏(藏)。螿息以展,气刑(刑)乃刚,囊口(口)口(口)口(口)近水,精气凌(凌)徒(徒)久长。神和肉得,云(云)柏(柏)皇(皇)口(口),五藏(藏)枯白,玉色重光,寿参日月,为天地英。"昭王曰:"善。"

# 合 阴 阳

## 整理说明

《合阴阳》，撰人已佚，成书不晚于公元前168年。乃从湖南省马王堆西汉古墓出土文物中整理而成，书名为马王堆帛书整理小组所取。

原书共32简，集中记叙了阴阳交合的方法以及十动、十节、十脩、八动、十已之征等房中保健内容。

本书是古代房中保健方面的专著，总结了汉代以前关于性生理、性心理和性保健等方面的经验，至今仍为研究性学的重要文献，有较大的参考价值。

现存马王堆汉墓竹简原件及有关书刊，此次出版据1985年文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》(肆)全文收录。

凡将合阴阳之方，土指阳，插村(村)房，抵夜(寐)旁，上竈纲，抵领乡，插拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，酸勃海，上常山，入玄门，御交筋，上欲精神，乃能久视而与天地牟(体)存。交筋者，玄门中交脉也，为得操插之，使体(体)皆乐养(养)，说(说)泽(泽)以好。虽欲勿为，作相响相抱，以次(志)戏道。戏道：一曰气上面执(执)，徐响；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌薄(薄)而滑，徐屯；四曰下汐股湿，徐操；五曰噬乾咽唾，徐撼(撼)，此胃(谓)五欲之征。征备乃上，上堪而勿内，以致其气。气至，深内而上振之，以抒其热，因复下反之，毋使其气歇，而女乃大竭。然后热十动，接十节(节)，杂十脩。接刑(形)已没，遂气宗门，乃观八动，听五音，察十已之征。

十动：始十，次廿、卅、卅、五[十]、六十、七十、八十、九十、百，出入而毋决。一动毋决，耳目葱(葱)明，再而音声章，三而皮革光，四而脊肋强，五而尻脾(脾)方，六而水道行，七而至坚以强，八而奏(寐)理光，九而通神明，十而为身常，此胃(谓)十动。

十节(节)：一曰虎游，二曰蝉附(附)，三曰斥(斥)螻，四曰困(困)桡，五曰蝗噬，六曰爰(爰)据，七曰瞻(瞻)诸，八曰兔骛，九曰青(青)令(令)，十曰鱼曝。

十脩：一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之，六曰徐之，七曰希之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。

八动：一曰接手，二曰信(伸)村(肘)，三曰直踵，四曰侧句(钩)，五曰上句(钩)，六曰交股，七曰平甬(甬)，[八曰]振动。夫接手者，欲腹之傅也；信(伸)村(肘)者，欲上之握(摩)且距也；直踵者，深不及也；侧句(钩)者，旁欲握(摩)也；上句(钩)者，欲下握(摩)也；交股者，夹(刺)大(太)过也；平甬(甬)者，欲浅也；振动者，欲人久持之也。

息息者，内急也；懋(嗜)息，至美也；象汎者，玉莢(集)入而养(养)乃始也；磨(吹)者，盐甘甚也；嗜者，身振动，欲人之久也。

昏者，男之精将；早者，女之精贵(私)。吾精以养女精，前脉皆动，皮肤气血皆作，故能发背通塞，中府受输而盈。

十已之征：一已而清凉出，再已而臭如燔骨，三已而燥(燥)，四已而膏，五已而芤，六已而滑，七已而迟，八已而脂，九已而胶，十已而续，续已复滑，清凉复出，是胃(谓)大卒。大卒之征：鼻汗唇白，手足皆作，尻不傅席，起而去，成死为薄。当此之时，中极气张，精神入臧(臧)，乃生神明。

# 天下至道谈



## 整理说明

《天下至道谈》，撰人已佚，成书不晚于公元前 168 年。乃从湖南省马王堆西汉古墓出土文物中整理而成，书名为马王堆帛书整理小组所取。

全书共 56 简，总结了房室生活之中对人体有损害的七种做法和对人体有益处的八种做法，并记述了十势、十脩、八道、八动、五音、八观、五欲等房中保健内容。

本书总结了秦汉之前有关性生理、性心理及性保健等方面的经验，是有关房中术中养生之道的专书，至今对性学研究仍有重要的参考价值。

现存马王堆汉墓竹简原件及有关书刊，此次出版据 1985 年文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》(肆)全文收录。