

丁光迪
编著

第六辑

现代著名老中医名著重刊丛书

诸病源候论

养生方导引法研究



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

现代著名老中医名著重刊丛书

第六辑

诸病源候论 养生方导引法研究

编著 丁光迪

协编 毛俊同 薛益明
鲍正飞 丁国华



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

诸病源候论养生方导引法研究/丁光迪编著.

—北京:人民卫生出版社,2010.10

ISBN 978-7-117-13162-9

I. ①诸… II. ①丁… III. ①诸病源候总论—
养生(中医)—研究 IV. ①R228②R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131456 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

诸病源候论养生方导引法研究

编 著:丁光迪

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:尚艺印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:13

字 数:327 千字

版 次:2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

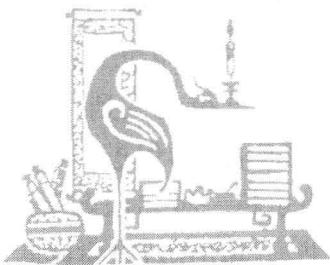
标准书号:ISBN 978-7-117-13162-9/R·13163

定 价:28.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

出版说明



自 20 世纪 60 年代开始,我社先后组织出版了一批著名老中医经验整理著作,包括医论医话等。半个世纪过去了,这批著作对我国现代中医学术的发展产生了积极的推动作用,整理出版著名老中医经验的重大意义正在日益彰显,这些著名老中医在我国近现代中医发展史上占有重要地位。他们当中的代表如秦伯未、施今墨、蒲辅周等著名医家,既精通旧学,又勤修新知;既提倡继承传统中医,又不排斥西医诊疗技术的应用,在中医学发展过程中起到了承前启后的作用。这批著作多成于他们的垂暮之年,有的甚至撰写于病榻之前,无论是亲自撰述,还是口传身授,或是其弟子整理,都集中反映了他们毕生所学和临床经验之精华,诸位名老中医不吝秘术,广求传播,所秉承的正是力求为民除瘼的一片赤诚之心。诸位先贤治学严谨,厚积薄发,所述医案,辨证明晰,治必效验,不仅具有很强的临床实用性,其中也不乏

具有创造性的建树；医话著作则娓娓道来，深入浅出，是学习中医的难得佳作，为近世不可多得的传世之作。

由于原版书出版的时间已久，已很难见到，部分著作甚至已成为学习中医者的收藏珍品，为促进中医临床和中医学术水平的提高，我社决定将一批名医名著编为《现代著名老中医名著重刊丛书》分辑出版，以飨读者。

第一辑收录 13 种名著：

- | | |
|------------------------|------------|
| 《中医临证备要》 | 《施今墨临床经验集》 |
| 《蒲辅周医案》 | 《蒲辅周医疗经验》 |
| 《岳美中论医集》 | 《岳美中医案集》 |
| 《郭士魁临床经验选集——杂病证治》 | |
| 《钱伯煊妇科医案》 | 《朱小南妇科经验选》 |
| 《赵心波儿科临床经验选编》《赵锡武医疗经验》 | |
| 《朱仁康临床经验集——皮肤外科》 | |
| 《张赞臣临床经验选编》 | |

第二辑收录 14 种名著：

- | | |
|--------------|-----------|
| 《中医入门》 | 《章太炎医论》 |
| 《冉雪峰医案》 | 《菊人医话》 |
| 《赵炳南临床经验集》 | 《刘奉五妇科经验》 |
| 《关幼波临床经验选》 | 《女科证治》 |
| 《从病例谈辨证论治》 | 《读古医书随笔》 |
| 《金寿山医论选集》 | 《刘寿山正骨经验》 |
| 《韦文贵眼科临床经验选》 | |
| 《陆瘦燕针灸论著医案选》 | |

第三辑收录 20 种名著：

- | | |
|--------|---------|
| 《内经类证》 | 《金子久专辑》 |
|--------|---------|



- 《清代名医医案精华》 《陈良夫专辑》
 《清代名医医话精华》 《杨志一医论医案集》
 《中医对几种急性传染病的辨证论治》
 《赵绍琴临证 400 法》 《潘澄濂医论集》
 《叶熙春专辑》 《范文甫专辑》
 《临诊一得录》 《妇科知要》
 《中医儿科临床浅解》 《伤寒挈要》
 《金匱要略简释》 《金匱要略浅述》
 《温病纵横》 《临证会要》
 《针灸临床经验辑要》
- 第四辑收录 6 种名著：**
- 《辨证论治研究七讲》
 《中医学基本理论通俗讲话》
 《黄帝内经素问运气七篇讲解》
 《温病条辨讲解》
 《医学三字经浅说》 《医学承启集》
- 第五辑收录 19 种名著：**
- 《现代医案选》 《泊庐医案》
 《上海名医医案选粹》 《治验回忆录》
 《内科纲要》 《六因条辨》
 《马培之外科医案》 《中医外科证治经验》
 《金厚如儿科临床经验集》 《小儿诊法要义》
 《妇科心得》 《妇科经验良方》
 《沈绍九医话》 《著园医话》
 《医学特见记》 《验方类编》
 《应用验方》 《中国针灸学》



《金针秘传》

第六辑收录 11 种名著：

《温病浅谈》

《杂病原旨》

《孟河马培之医案论精要》

《东垣学说论文集》

《中医临床常用对药配伍》

《潜厂医话》

《中医膏方经验选》

《医中百误歌浅说》

《中药炮制品古今演变评述》

《赵文魁医案选》

《诸病源候论养生方导引法研究》

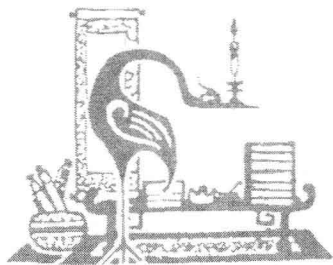
这批名著大多于 20 世纪 60 年代前后至 90 年代初在我社出版，自发行以来一直受到读者的广泛欢迎，其中多数品种的发行量达到数十万册，在中医界产生了很大的影响，在提高中医临床水平和促进中医事业发展方面起到了极大的推动作用。

为使读者能够原汁原味地阅读名老中医原著，我们在重刊时采取尽可能保持原书原貌的原则，主要修改了原著中疏漏的少量印制错误，规范了文字用法和体例层次，在版式上则按照现在读者的阅读习惯予以编排。此外，为不影响原书内容的准确性，避免因换算造成的人为错误，对部分以往的药名、病名、医学术语、计量单位、现已淘汰的临床检测项目与方法等，均未改动，保留了原貌。对于犀角、虎骨等现已禁止使用的药品，本次重刊也未予改动，希冀读者在临证时使用相应的代用品。

人民卫生出版社
2010 年 6 月



前言



《诸病源候论养生方导引法研究》是整理编著《诸病源候论校注》工作的继续，亦是对此书的特色和难点进行的专题研究。《诸病源候论》一书，富有时代气息，在中华民族文化的学术思想史上，从南北朝至隋唐时期，正是儒、释、道三教合流之时（亦称“三教论衡”），它对医学的影响，具体反映于《诸病源候论》和《千金要方》、《千金翼方》诸书，把儒、释、道诸家在医学上的成就，汇总于一编，集合为中华民族医学之大成；尤其《诸病源候论》不载方药，而载养生方导引法，更具特色。近代医家周学海誉之“为灵素后之一书”，而寄希望于“东园、甬里其人”，是卓有见地的。而时至宋代以后，封建正统观念流行，尊儒而远道佛，称张仲景为医圣，于是伤寒之学大盛，重视方药；而对于有特殊见解——“我命在我不在天”的养生导引之学，却研究应用日少，沦入旁门，称为“奇道”。时隔久远，亦就从临床医家中析出，成为另一门径。因此，《病源》这一部分内容，亦即成为难点，历代注释发挥者少，考证研究者更少，至周学海而敬谢不敏，就是由于不学道藏、佛典的缘故。其实是医学卫生的知识面窄了，临床的医疗手段亦少了，很多道家、佛家的医学成就被忽视了，这不能不说

是一种学术上的偏见和损失，殊为可惜。直至近年，养生、导引等才被人们所重视，又显出她的科学内涵和防治保健的实用价值。而我们对其内容的校释语译和考证研究，亦就更具有实用价值和积极意义。

在《诸病源候论》中，有 38 卷的 156 候详载养生方和养生方导引法，而这 156 候的原文，又是《病源》内容的重点。经过反复推敲考证，细致整理，统计出养生方 126 条，除重复 21 条外，实有 105 条。养生方所述内容，涉及真人起居法，四时摄生，保养精气神，食治如果实、菜蔬、谷米、鸟兽、虫鱼、杂忌等几个方面。这些资料，大多可从《内经》、《养性延命录》、《千金要方·道林养性》中找到，盖是同源于《内经》、《养生经要集》等书的。养生方导引法 287 条，除重复 83 条，重文脱误错简 6 条（〈6〉、〈182〉、〈209〉、〈218〉、〈248〉、〈283〉养生导引统编号，下同）外，共有 198 条。在此，专言导引的有 58 条，专言行气的有 36 条，其余为导引、行气和按摩、存想等综合行功。另外，有些条文，一条中包含 3 条内容的有 6 条（〈19〉、〈21〉、〈43〉、〈85〉、〈122〉、〈255〉）；一条中包含 2 条内容的有 4 条（〈35〉、〈86〉、〈103〉、〈192〉）。又应增加 16 条，合计全部实有 214 条。

这里须说明几个问题，如养生方和养生方导引法，是可分而不能截然分开的。有些类同内容，在前称为养生方或养生方导引法，而在后又称为养生方导引法或养生方，特别是真人起居法的内容，时有互称，均在校勘中指出了，这可能是因为养生法中包含导引，而导引亦是为了养生的缘故。因此，本书把两者都汇集起来，对此可以有个全面的了解。

又如这里的复出条文，不能简单地看作是重复，而实际大多是一法具有多种功能，或者是异病可以同治。因此复出条文，亦从所见病候的病源和功法联系起来简要地加以解释，并指出前后以供参阅，加深认识。

特别值得注意的是，有些养生方导引法，引自仙经之文，而



又有《病源》作者的注释阐发,明显在文字、内容上可以看出踪迹的有46条(可能还不止此数)。这些条文,实是经注相合的内容,但有些学者,不作过细的分析,而误将一条分作两条,割裂原义;有的又作为类同内容的并列,忽略了《病源》作者的宝贵实践经验;有的亦若明若昧,不求甚解,含糊其词,影响临床上的具体运用。即元刊本本身,亦存在一定问题,原本本为一条,而中间加上“又云”二字,以致一条又割为二条,误人眼目。这些问题,书中一一予以指出,加以厘清,力求能够恢复原貌。

从《病源》作者在这些条文补充的内容来看,约有如下几点:

①解释行功的具体做法,这是最多数,如〈11〉条的“振两臀”,〈53〉条的“倒悬”,〈256〉条的“交脚踞踞”等。

②理论阐发,如〈1〉条的“上引泥丸,下达涌泉”;〈253〉条的“上以内气洗身中,令内睛洁;此以外洗,去其尘障”。尤其〈2〉条的“常行,眼耳诸根,无有罣疑”,〈115〉条的“实身如金刚”,〈177〉条的“住心”等,已经参入胎息和佛家用词,与仙经的朴素文字,显然有时代区别,亦在理论上有所发展了。

③术语解释,如〈13〉条的“漱醴泉”,〈117〉条的“恢卧”、“伸腰”、“臆”,〈241〉条的“伏”、“握固”、“不息”、“引”等等,有二三十个,而且都是导引行气的基本知识。

④医嘱,如〈70〉条的“调和未损尽时,须言语不臆喜”,〈117〉条的“导已,先行一百二十步,多者千步,然后食之”,〈141〉条的“行忌太饱,不得用肚编也”,〈104〉条的“依经为之,引肺中气,去风虚病,令人目明,夜中见色,与昼无异”,〈185〉条的“依经为之,引脾中热气出,去心腹中寒热,胸臆中邪气胀满”等等。

⑤赞语,如〈137〉条的“令气调长,音声洪亮”,〈117〉条的“此名谷药,并与气和,即真良药”,〈185〉条的“久行,无有寒热时节之所中伤,名为真人之方”,〈219〉条的“久行、身开张”,〈237〉条的“久行,则身可卷转也”,〈197〉条的“久行,精爽聪明修长”等等,而这些赞语,确为实践经验的总结。综上所述,如许资料,都是弥足珍宝的,从实践上阐发了宁先生、王子乔、彭祖、赤松子等精义。



《病源》的养生方和养生方导引法内容,有些学者,不知其源,亦很少考证,我经过多年的摸索,反复寻绎,基本上可以搞清楚了。原书提出的赤松子、上清真入、《养生方》、《养生经要集》、《真诰》、《无生经》、《仙经》等人名、书名,现在大多可以找到。《养生经要集》虽已失传,但有其节本《养性延命录》可参;其他书在《道藏》的某些著作中亦有引用,可以旁证。这些是为其主要来源。又《千金要方》引用资料,盖与《病源》是同一渊源,所以相同的地方亦较多,可以互证。其中养生方内容,绝大部分可以追踪到。养生方导引法,来自《太清导引养生经》所载的宁先生导引法有 34 条,彭祖谷仙卧引法十节的内容采用八节,来自王子乔八神导引法的有 27 条(全部只有 33 条)。又见导引服气存思的 12 条,见导引各书异同的 9 条。文字似《太清导引养生经》的遗文 23 条。单言导引的,当大多引自《导引经》,从《养性延命录》亦有引用可知。又如龙行气、雁行气、鹭行气、虾蟆行气、蛇行气等仿生导引行气法,当与华佗五禽戏是类同渊源而是具有流派踪迹的。最近看到《引书》(此书为 1983 年在湖北江陵张家山汉墓出土的竹简,是西汉吕后至文帝初年——约公元前二世纪中期的成品,较长沙马王堆出土的医书还稍早,是早经佚失的古养生导引专著,内容较系统完整),即已记载有鳧沃、臬栗、蛇甄、虎顾、虎引、虎匿、复鹿、度狼、熊经等。可知古仙经这些养生导引行气方法,当时已经广泛流行,并有多种多样的功式和流派宗法。导引按摩,存想服气,大多见于《抱朴子》、《上清握中诀》、《登真隐诀》、《真诰》、《太清调气经》、《服气精义论》、《太上老君养生诀》、《太上老君存思图》、《上清黄庭五脏六腑玉轴经》、《黄庭遁甲缘身经》等。至此,《病源》的养生方和养生方导引法的源流,可以说是大体上摸清楚了,对其理论意义和功法效用,亦可以有根据地作出解释,便于理解和应用了;这个难点亦初步得到了解决。耿耿十数载的研究,小获成就,可以略得宽慰。

这次研究,除在作校注时采用的许多参考书外,又阅读和参



用了很多《道藏》、佛典以及气功等著作,但这不是全面编写养生导引学,更不是写现在流传的各种气功(但有为气功探源的作用),而是围绕《病源》提出的养生导引条文,进行探讨、校注、译释,限定在古籍整理研究的范围。

由于《病源》无总论,是以各论形式写作的,对于书中有些总括性的问题,没有事先交代,给阅读时带来了许多不便,尤如养生导引的一些基本问题,事前没打好基础,接触到条文,就有些不明究竟。因此补写了一篇导论,弥缝这个不足,增进一些方便。至于各论,则一按原书次第,逐条译释论述,这就是本书的具体内容。

导论是对养生导引的诸多理论问题(《病源》对此很少论及)、常用术语,进行探讨,并简述其源流演变;又把《病源》散在各篇的有关总论性内容,集中分类,先行阐释,提出纲领,便于对书中各个分散的条文有个比较全面的了解和具体应用,起到一个总论性的作用。

导论分为养生、导引、行气、按摩、存想等章。养生章主要写真人起居法;导引章写导引意义和导引姿势等;行气章写行气、咽气、闭气、散气、六字气等。按摩、存想两章分述常用内容。

各论以《病源》元代刊本《重刊诸病源候总论》为底本,依原书次第,逐条进行载录,然后进行校注、语译、按语。在校注中,依据《病源》版本及有关各书进行勘误和注释,但力求简明扼要,不作繁琐引证;语译,只译养生方导引法部分内容,以直译为主,有时为了功法能具体实施和文字的衔接,适当参以意译。按语则重点放在条文的考源整理及功法的理论探索上。在语译、按语两项中,有时考虑到导引行气条文,很多是某某法、某某势整个篇章的一条一节,例如彭祖谷仙卧引法十节,这里就分列为十条,所以看上去很简单,一条只有一句二句,甚至简成一个或几个字,有的又是一二句术语或口诀。至于功法前的准备各点,行功后的收功方法,大都缺如,不似一种功法的首尾成套。在这些



地方，则加以必要的补充，或引证一些参考资料，使之能够比较具体而全面地应用。书中《病源》的原文及所有养生方，大多言简意明，很少有功法，因此照录原文，只作少量校注，不加译录。

在整理研究中，尚有极少数条文和一些词句，知有误脱，但一时又无确凿资料可以校正；又如极少数存想内容，迹近神话；而《太清导引养生经》的王子乔八神导引法文第26条，《病源》〈17〉条又作为“赤松子云”等，这些内容只能一仍其旧，留作今后进一步探讨。

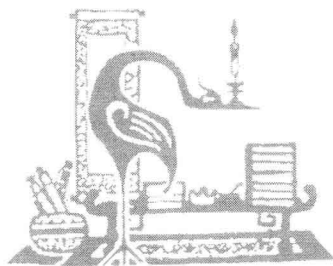
综观养生方导引法内容，亦以治疗风冷为患的最多，这与《诸病源候论》一书的整个学术思想重视风冷之说，是相一致的。这里亦反映出学术思想发展史上的时代气息。总之，通过这次研究，希能反映《病源》作者在书中具有的时代特色和专业成就及其在学术史上应有的地位。尤其以下两点，它以病源证候为纲目，相应地缀以养生方导引法，全书尤以后者为突出。这是一个创举，最早提出了“辨证施功”的证治体系，一改从前各家导引养生法的各自师承，各为门户，而是汇集众长，随证施治，与辨证用药相媲美，使辨证论治的内涵更臻完备。这是富有创新性和独特性的。同时，古导引经、按摩经等先民成就，早已失传，而很多内容，却被《病源》保存下来，广为流传，这又是它的弥足珍宝之处。从此而言，此次工作，又为发扬这份古老而新鲜的养生导引学作出了有意义的贡献。

在这次整理研究中，得到郭霁春教授、白永波主任、成德水副编审等的热情支持，肯定价值；方春阳主任的具体指教，最后并承呼素华挚友的编修润色，纠谬删芜，确定书名，深为感激，一一致以诚恳的谢意。当然，由于水平和精力的限制，自己亦感到尚有不足之处，如有错误，热忱希望专家和同好给以批评指正，藉以再作改进，毋任企盼之至。

丁光迪

一九九二年十一月于南京中医学院





目 录

导论	1
诸病源候论养生方导引法	31
一、风失音不语候养生方(原书卷一第五候)	31
二、风口喎候养生方(原书卷一第九候)	31
三、风偏枯候养生方导引法(原书卷一第十三候)	32
四、风四肢拘挛不得屈伸候养生方 导引法(原书卷一第十四候)	39
五、风身体手足不随候养生方导引法(原书卷一第十五候)	44
六、风痹手足不随候养生方导引法(原书卷一第十七候)	50
七、偏风候养生方导引法(原书卷一第十九候)	52
八、风不仁候养生方导引法(原书卷一第二十一候)	54
九、风湿痹候养生方导引法(原书卷一第二十二候)	56
十、风湿候养生方(原书卷一第二十三候)	59
十一、风痹候养生方及养生方 导引法(原书卷一第二十四候)	60

- 十二、风惊候养生方(原书卷一第二十九候)····· 70
- 十三、刺风候养生方(原书卷二第三十四候)····· 71
- 十四、风冷候养生方导引法(原书卷二第三十六候)····· 71
- 十五、风气候养生方导引法(原书卷二第三十八候)····· 88
- 十六、头面风候养生方及养生方
 导引法(原书卷二第四十一候)····· 89
- 十七、风头眩候养生方导引法(原书卷二第四十二候)····· 97
- 十八、风癫候养生方及养生方
 导引法(原书卷二第四十三候)····· 104
- 十九、风邪候养生方导引法(原书卷二第四十六候)····· 107
- 二十、鬼邪候养生方及养生方
 导引法(原书卷二第四十七候)····· 110
- 二十一、风瘙身体隐疹候养生方(原书卷二第五十二候)····· 114
- 二十二、诸癞候养生方(原书卷二第五十七候)····· 114
- 二十三、虚劳候养生方及养生方
 导引法(原书卷三第一候)····· 116
- 二十四、虚劳羸瘦候养生方(原书卷三第二候)····· 130
- 二十五、虚劳寒冷候养生方导引法(原书卷三第六候)····· 131
- 二十六、虚劳少气候养生方导引法(原书卷三第十四候)····· 132
- 二十七、虚劳里急候养生方导引法(原书卷三第十七候)····· 133
- 二十八、虚劳体痛候养生方导引法(原书卷三第三十七候)····· 136
- 二十九、虚劳口干燥候养生方
 导引法(原书卷三第三十九候)····· 145
- 三十、虚劳膝冷候养生方导引法(原书卷四第六十五候)····· 146
- 三十一、虚劳阴萎候养生方(原书卷四第六十九候)····· 156
- 三十二、虚劳阴痛候养生方导引法(原书卷四第七十候)····· 156
- 三十三、虚劳阴下痒湿候养生方
 导引法(原书卷四第七十三候)····· 157
- 三十四、风虚劳候养生方导引法(原书卷四第七十五候)····· 158



- 三十五、腰痛候养生方及养生方
 导引法(原书卷五第一候)····· 162
- 三十六、腰痛不得俯仰候养生方
 导引法(原书卷五第二候)····· 169
- 三十七、胁痛候养生方导引法(原书卷五第十候)····· 171
- 三十八、消渴候养生方及养生方
 导引法(原书卷五消渴病第一候)····· 175
- 三十九、伤寒候养生方导引法(原书卷七第一候)····· 179
- 四十、时气候养生方导引法(原书卷九第一候)····· 181
- 四十一、热病候养生方(原书卷九热病第一候)····· 183
- 四十二、温病候养生方导引法(原书卷十第一候)····· 184
- 四十三、疫疠病候养生方及养生方
 导引法(原书卷十疫疠病第一候)····· 186
- 四十四、病热候养生方导引法(原书卷十二冷热病第一候)····· 187
- 四十五、病冷候养生方导引法(原书卷十二冷热病第三候)····· 190
- 四十六、寒热厥候养生方
 导引法(原书卷十二冷热病第七候)····· 194
- 四十七、上气候养生方及养生方
 导引法(原书卷十三第一候)····· 197
- 四十八、卒中气候养生方导引法(原书卷十三第二候)····· 200
- 四十九、结气候养生方及养生方
 导引法(原书卷十三第九候)····· 201
- 五十、逆气候养生方导引法(原书卷十三第十五候)····· 205
- 五十一、脚气缓弱候养生方
 导引法(原书卷十三脚气病第一候)····· 207
- 五十二、咳逆候养生方导引法(原书卷十四第十候)····· 212
- 五十三、诸淋候养生方导引法(原书卷十四淋病第一候)····· 215
- 五十四、石淋候养生方导引法(原书卷十四淋病第二候)····· 218
- 五十五、气淋候养生方导引法(原书卷十四淋病第三候)····· 218



五十六、小便数候养生方	
导引法(原书卷十四小便病第二候)·····	220
五十七、遗尿候养生方导引法(原书卷十四小便病第六候)·····	221
五十八、大便难候养生方	
导引法(原书卷十四大便病第一候)·····	222
五十九、大便不通候养生方	
导引法(原书卷十四大便病第二候)·····	224
六十、大小便难候养生方	
导引法(原书卷十四大便病第五候)·····	225
六十一、肝病候养生方及养生方	
导引法(原书卷十五第一候)·····	226
六十二、心病候养生方及养生方	
导引法(原书卷十五第二候)·····	229
六十三、脾病候养生方导引法(原书卷十五第三候)·····	232
六十四、肺病候养生方及养生方	
导引法(原书卷十五第四候)·····	233
六十五、肾病候养生方及养生方	
导引法(原书卷十五第五候)·····	236
六十六、膀胱病候养生方导引法(原书卷十五第十候)·····	238
六十七、五脏横病候养生方导引法(原书卷十五第十二候)···	240
六十八、腹痛候养生方导引法(原书卷十六腹痛病第一候)·····	242
六十九、腹胀候养生方导引法(原书卷十六腹痛病第三候)·····	245
七十、心腹痛候养生方	
导引法(原书卷十六心腹痛病第一候)·····	251
七十一、心腹胀候养生方	
导引法(原书卷十六心腹痛病第四候)·····	253
七十二、水谷痢候养生方(原书卷十七第一候)·····	254
七十三、冷热痢候养生方导引法(原书卷十七第十五候)·····	255
七十四、三虫候养生方及养生方	

