

中医临床必读丛书合订本

养生卷



《寿亲养老新书》

《遵生八笺》

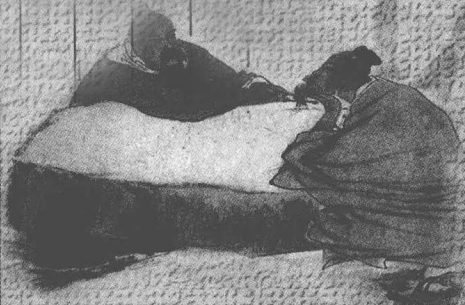
《老老恒言》



人民卫生出版社

中医临床必读丛书合订本

养生卷



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医临床必读丛书合订本·养生卷/黄瑛等整理.
—北京:人民卫生出版社,2011.12
ISBN 978-7-117-15125-2

I. ①中… II. ①黄… III. ①养生(中医)-中国-古代 IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 237154 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!

中医临床必读丛书合订本 养 生 卷

整 理: 黄瑛 等
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: 三河市宏达印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16 印张: 47
字 数: 864 千字
版 次: 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-15125-2/R·15126
定 价: 96.00 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)



出版者的话

《中医临床必读丛书》是为了适应国家中医药管理局“优秀中医临床人才研修项目”而组织全国著名中医文献专家学者整理出版的。自2005年相继出版以来，颇受广大读者欢迎，得到中医界广泛关注和好评，先后多次重印发行。为便于读者研习和收藏，根据读者的迫切要求和中医专家学者的建议，我们整理出版了《中医临床必读丛书》合订本。

中医经典著作，为中医宝库中璀璨瑰宝，向为历代医家奉为圭臬，对后世医家指导并提高临床诊治水平产生深远影响。综观古今贤哲名医，无不是谙熟中医经典，发皇古义并创立新说而成为一代宗师者。厚积薄发，由博返约，是读书成才的必然过程，只有透彻地领悟中医经典的精髓，经过长期临床的积淀，才能创立新说。“读经典，做临床”，现已成为中医界的共识。步入21世纪，中医的发展与创新仍然离不开继承，而继承的第一步必须是熟读中医经典古籍。继承是基础，没有继承就没有创新，这好比万丈高楼，筑基必坚；参天大树，扎根必深。中医要发展创新，提高临床疗效是必由之路，只有在继承前人宝贵的诊疗理论和丰富的临床经验的基础上，才能有创新和发展。溯本求源，古为今用，继承是基础，创新是归宿，只有在传承的基础上才能有创新；只有经过勤求经典古训，才能融会新知，才能沿着创新发展之路不断前行。

《中医临床必读丛书》合订本，所选精当，涵盖面广，多为历代医家推崇，向为医家视为“医门之柱石”，尊为“必读”经典著作，在中医学发展的历史长河中，占有重要的学术地位。合订本的整理是根据我们从“优秀中医临床人才研修项目”必读书目中精选并已出版的中医各科人才必读中医经典著作105种书目，进行编次，以类为纲，合订为25卷。分为：

医经·理论·诊法卷

伤寒·金匱·温病卷

针灸卷

本草卷

方书卷（一）~（四）

临证各科卷·综合（一）~（六）

临证各科卷·内科

临证各科卷·女科

临证各科卷·儿科



临证各科卷·外科·伤科·推拿

临证各科卷·眼·咽喉口齿

养生卷

医案医话医论卷(一)~(二)

综合性著作卷(一)~(三)

本次合订后,列有总书目,每卷列有本卷目录,每卷后附有病证名索引、药名索引、方剂索引,极便于读者学习和查阅。

《中医临床必读丛书》合订本的整理工作遵循以下原则:①力求原文准确,每种医籍均以中医文献专家遴选的珍本善本为底本,严加校勘,反复审核,确保原文精准无误。②原则上只收原文,不作校记和注释,旨在使读者在研习之中渐得旨趣,体悟真谛。③每种古籍撰有导读,介绍该书的作者生平、成书背景、学术特点,对临床的指导意义以及学习方法和临证运用方法等内容,提要钩玄,以启迪读者。④原文中俗体字、异体字、避讳字予以径改,不作校注。

《中医临床必读丛书》合订本的整理出版,广泛汲取了近60年来中医文献整理研究成果,反映了中医目录学、版本学、校勘学、文献学等方面的学术成就。我社中医古籍出版工作,得到了全国专家的大力支持,自20世纪50年代,先后出版了影印本、校点本、校释本、校注本等,其中获国家科技奖、国家图书奖等多种奖项。历经几代人的积淀,我社中医古籍的出版取得了丰硕成果。本次“必读”合订本的出版,其规模之大,影响之远,是前所未有的。该丛书不仅是中医“必读”必备的经典之作,具有较高的学术价值和文献价值,也是难得的具有典藏价值的鸿篇巨帙。

《中医临床必读丛书》合订本的整理出版,旨在弘扬中医经典理论,传承古今医家经验,力求在继承中创新,在创新中发展。我们期望通过《中医临床必读丛书》合订本问世,能够帮助广大中医药人员在熟读研习中品读中医经典的精髓,领略中医经典的奥旨,深得中医经典的妙用,感悟中医经典的真谛。希冀真正起到“读古籍,筑根基,便临床,提疗效”的作用,有助于促进中医临床人才的培养和成长,有助于推动我国中医药事业的发展与创新。

人民卫生出版社

2011年11月



序

中医学是具有中国特色的生命科学，是科学与人文融合得比较好的学科，在人才培养方面，只要遵循中医学自身发展的规律，只要把中医理论知识的深厚积淀与临床经验的活用有机地结合起来，就能培养出优秀的中医临床人才。

百余年前西学东渐，再加上当今市场经济价值取向的作用，使得一些中医师诊治疾病，常以西药打头阵，中药作陪衬，不论病情是否需要，一概是中药加西药。更有甚者不切脉，不辨证，凡遇炎症均以解毒消炎处理，如此失去了中医理论对诊疗实践的指导，则不可能培养出合格的中医临床人才。对此，中医学界许多有识之士颇感忧虑而痛心疾首。中医中药人才的培养，从国家社会的需求出发，应该在多种模式多个层面展开。当务之急是创造良好的育人环境。要倡导求真求异，学术民主的学风。国家中医药管理局设立了培育名医的研修项目，首先是参师襄诊，拜名师制订好读书计划，因人因材施教，务求实效。论其共性则需重视“悟性”的提高，医理与易理相通，重视易经相关理论的学习；还有文献学、逻辑学，生命科学原理与生物信息学等知识的学习运用。“悟性”主要体现在联系临床，提高思想思考思辨的能力，破解疑难病例获取疗效。再者是熟读一本临证案头书，研修项目精选的书目可以任选，作为读经典医籍研修晋阶保底的基本功。第二是诊疗环境，我建议城市与乡村、医院与诊所、病房与门诊可以兼顾，总以多临证多研讨为主。若参师三五位以上，年诊千例以上，必有上乘学问。第三是求真务实，“读经典做临床”关键在“做”字上苦下功夫，敢于置疑而后验证、诠释进而创新，论证创新自然寓于继承之中。

中医治学当溯本求源，古为今用，继承是基础，创新是归宿，认真继承中医经典理论与临床诊疗经验，做到中医不能丢，进而才是中医现代化的实施。厚积薄发、厚今薄古为治学常理。所谓勤求古训、融会新知，即是运用科学的临床思维方法，将理论与实践紧密联系，以显著的疗效诠释、求证前贤的理论，寓继承之中求创新发展，从理论层面阐发古人前贤之未备，以推进中医学科的进步。

综观古往今来贤哲名医均是熟谙经典，勤于临证，发皇古义，创立新说者。通常所言的“学术思想”应是高层次的成就，是锲而不舍长期坚持“读经典做临床”在取得若干鲜活的诊疗经验的基础上，应是学术闪光点凝聚提炼出的精华。笔者以弘扬中医学学科的学术思想为己任而决不敢言自己有什么学术思想，因为学术思想一定要具备有创新思维与创新成果，当然是在继承为基础上创新；学术思想必有理论内涵指导临床实践，才能提高



防治水平；再者学术思想不应是一病一证一法一方的诊治经验与心得体会。如金元大家刘完素著有《素问玄机原病式》，自述“法之与术，悉出《内经》之玄机”，于刻苦钻研运气学说之后，倡“六气皆从火化”，阐发火热病证脉治，创立脏腑六气病机、玄府气液理论。其学术思想至今仍指导温热、瘟疫的防治。非典型传染性肺炎（SARS）流行时，中医运用玄府气液理论分析证候病机，确立治则治法，遣药组方获取疗效，应对突发公共卫生事件造福群众。毋庸置疑刘完素是“读经典做临床”的楷模，而学习历史，凡成中医大家名师者基本如此，即使当今名医具有卓越学术思想者，亦无例外，因为经典医籍所提供的科学原理至今仍是维护健康防治疾病的准则，至今仍葆其青春，因此“读经典做临床”具有重要的现实意义。

值得指出，培养临床中坚骨干人才，造就学科领军人物是当务之急。在需要强化“读经典做临床”的同时，以唯物主义史观学习易经易道易图，与文、史、哲、逻辑学交叉渗透融合，提高“悟性”，指导诊疗工作。面对新世纪东学西渐是另一股潮流，国外学者研究老聃、孔丘、朱熹、沈括之学，以应对技术高速发展与理论相对滞后的矛盾日趋突出的现状。譬如老聃是中国宇宙论的开拓者，惠施则注重对宇宙中一般事物的观察。他解释宇宙由总包一切之“大一”与极微无内之“小一”构成，大而无外小而无内，大一寓有小一，小一中又涵有大一，两者相兼容而为用。如此见解不仅对中医学术研究具有指导作用，对宏观生物学与分子生物学的链接，纳入到系统复杂科学的领域至关重要。近日有学者撰文讨论自我感受的主观症状对医学的贡献和医师参照的意义；有学者从分子水平寻求直接调节整体功能的物质，而突破靶细胞的发病机制；有医生运用助阳化气，通利小便的方药能同时改善胃肠症状治疗幽门螺杆菌引起的胃炎；还有医生使用中成药治疗老年良性前列腺增生，运用非线性方法，优化观察指标，不把增生前列腺的直径作为惟一的“金”指标，用综合量表评价疗效而获得认许，这就是中医的思维，要坚定地走中国人自己的路。

人民卫生出版社为了落实国家中医药管理局设立的培育名医的研修项目，先从研修项目中精选 20 种古典医籍予以出版，余下 50 余种陆续刊行，为我们学习提供了便利条件，只要我们“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，就会学有所得、学有所长、学有所进、学有所成。治经典之学要落脚临床，实实在在去“做”，切忌坐而论道，应端正学风，尊重参师，教学相长，使自己成为中医界骨干人才。名医不是自封的，需要同行认可，而社会认可更为重要。让我们互相勉励，为中国中医名医战略实施取得实效多做有益的工作。

王永炎

2005年7月5日



总 书 目

医经·理论·诊法卷

《黄帝内经素问》
《灵枢经》
《素问玄机原病式》
《素问病机气宜保命集》
《内经知要》

《中藏经》
《医林改错》
《脉经》
《诊家枢要》
《濒湖脉学》

伤寒·金匱·温病卷

《伤寒论》
《伤寒总病论》
《金匱要略》
《温疫论》
《温热论》

《湿热论》
《温病条辨》
《温热经纬》
《时病论》

针灸卷

《针灸甲乙经》
《针灸资生经》
《针经摘英集》

《针灸聚英》
《针灸大成》

本草卷

《本草原始》
《本草备要》

《得配本草》

方书卷（一）

《太平惠民和剂局方》
《三因极一病证方论》

《医方考》



方书卷（二）

《永类铃方》

《世医得效方》

方书卷（三）

《医方集解》

《成方切用》

《串雅内外编》

《时方妙用》

方书卷（四）

《验方新编》

临证各科卷·综合（一）金元

《儒门事亲》

《丹溪心法》

《兰室秘藏》

《金匱钩玄》

临证各科卷·综合（二）明

《秘传证治要诀及类方》

《医宗必读》

《明医杂著》

《先醒斋医学广笔记》

《万病回春》

临证各科卷·综合（三）清

《医门法律》

《兰台轨范》

《石室秘录》

《笔花医镜》

《医学心悟》

《类证治裁》

临证各科卷·综合（四）

《医学入门》

临证各科卷·综合（五）

《张氏医通》

临证各科卷·综合（六）

《杂病源流犀烛》

临证各科卷·内科

《内外伤辨惑论》

《理虚元鉴》

《脾胃论》

《慎柔五书》

《症因脉治》

《证治汇补》



《医醇賸义》

《血证论》

临证各科卷·女科

《经效产宝》

《女科经纶》

《妇人大全良方》

《女科辑要》

《济阴纲目》

《竹林寺女科秘传》

《傅青主女科》

临证各科卷·儿科

《小儿药证直诀》

《幼科发挥》

《活幼心书》

《幼幼集成》

临证各科卷·外科·伤科·推拿

《外科精义》

《仙授理伤续断秘方》

《外科发挥》

《正体类要》

《外科正宗》

《伤科汇纂》

《外科证治全生集》

《厘正按摩要术》

《疡科心得集》

临证各科卷·眼·咽喉口齿

《秘传眼科龙木论》

《眼科金镜》

《银海精微》

《重楼玉钥》

《审视瑶函》

《口齿类要》

《目经大成》

《喉科秘诀》

养生卷

《寿亲养老新书》

《老老恒言》

《遵生八笺》

医案医话医论卷（一）

《名医类案》

《医贯》

《丁甘仁医案》

《医学源流论》

《格致余论》

医案医话医论卷（二）

《临证指南医案》

《张聿青医案》

《古今医案按》



综合性著作卷（一）

《景岳全书》

综合性著作卷（二）

《医宗金鉴》

综合性著作卷（三）

《医学衷中参西录》



养 生 卷

目 录

寿亲养老新书.....	1
遵生八笺	123
老老恒言	657
方剂索引	725



寿亲养老新书

宋·陈直 原著
元·邹铉 增续
黄瑛 整理



内容提要

全书4卷。卷一为宋·陈直撰，卷二至卷四为元·邹铉所续，故更原名《养老奉亲书》为《寿亲养老新书》。

作者广摭老年人“食治之方，医药之法，摄养之道”，论述老人养生保健知识与方法，内容包括饮食调治、形证脉候、医药扶持、四时养老、食治养老、行住坐卧、宴处起居等。书中对气功养生、食后将息法、养性、种植、药酒养生内容论述尤详，并倡导“嘉言善行”，弘扬慈爱之心。

本书为历代医家、养生家所推崇，流传甚广，为养生必读之作。今据明万历刻本为底本整理出版。



导 读

《寿亲养老新书》是我国现存较早的一部老年养生学专著，主要论述老年养生及防病治病的理论和方法，问世后为历代医家、养生家所重视，流传较广，甚至还东传到朝鲜、日本等国；其较西方弗罗杰 1724 年写的《老年保健医药》要早好几个世纪。

一、《寿亲养老新书》与作者

《寿亲养老新书》四卷，刊于 1307 年。第一卷为北宋陈直撰，本名《养老奉亲书》。第二至第四这三卷，是元代邹铉所续增，与陈直书合为一编，更题今名。第一卷广泛搜集老人“食治之方，医药之法，摄养之道”，论述老人养生保健的理论和方法，内容涵盖饮食调治、形证脉候、医药扶持、四时养老、食治养老、行住坐卧、宴处起居等。邹铉续增三卷，充实了陈直论述，增补了六字气诀气功养生法、食后将息法、养性、种植、药酒养生等内容，以阐发陈氏未尽之意，还辑录了历代有关事亲养老的嘉言善行七十二事，以弘扬孝爱之心。

陈直，生平不详，仅知曾为承奉郎，于宋神宗元丰年间（1078—1085）为泰州兴化（今江苏省兴化县）县令。邹铉（铉或作鉉），字冰壑，晚号敬直老人，泰宁（今属福建）人。据黄应紫序称，邹氏曾官中都，又曾有“总管”之衔。但其仕履，已不能详考。

陈直、邹铉均为官宦，本非医林中人，能撰写养生学专著传世，主要是中国传统医学与儒家的经世致用（即治国平天下）思想通融。另外，古代有“不为良相，便为良医”的说法，反映了儒家侍亲尽孝的理念。因此，在当时社会里，文人名士及官吏，留意医事，兼通医道，习医著书的现象是比较普遍的。

二、学术特点及对临床的指导意义

1. 提出“虚阳”为老年生理特征

本书卷一“形证脉候篇”指出，“年老之人，痿痺为常，今反此者，非真阳血海气壮也，但诊左右手脉，须大紧数，此老人延永之兆也。老人真气已衰，此得虚阳气存，充于肌体，则两手脉大，饮食倍进，双脸常红，精神强健，此皆虚阳气所助也”。“虚阳”是相对小儿“稚阳”、青年“成阳”、成年“盛阳”而言的老年生理特征，而“虚阳气存”则是老年人健康的标志。本书强调了“常得虚阳气存”在老年养生防病中的重要性。

2. 崇尚饮食调养

卷一“饮食调治篇曰”：“主身者神，养神者精，益精者气，资气者食。食者，生民之天，活人之本也。”认为人的生命活动全靠精、气、神三者来维持，而精、气、神又必须依靠后天饮食来滋养。饮食乃“生民之天”，是维持人们生活和生存的根本。老年之人，真气虚耗，五脏衰弱，全仰后天饮食以滋气血。所以“凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药，此养老之



大法也。是以善治病者,不如善慎疾;善治药者,不如善治食。”提出了食疗胜于药治,防病重于治病的保健理念。特别值得一提的是,书中着重介绍了牛乳的保健作用:“牛乳最宜老人,平补血脉,益心,长肌肉,令人身体康强润泽,面目光悦,其志不衰。故为人子者,常须供之以为常食。或为乳饼,或作断乳等,恒使恣意,充足为度。此物胜肉远矣”。以现代知识来衡量,该书对牛乳的这种认识,颇含科学性,确实难能可贵。

3. 主张医药扶持

老人“虚阳内存”生理特征决定了老年人一旦患病就会出现“血气已衰”、“百疾易攻”、“宿疾时发”的表现,此时宜用药物“扶持”。这种药物“扶持”之法,“只可用温平顺气、进食补虚、中和之药治之……然后调停饮食,依食医之法,随食性变饌治之”,而不宜妄用汗、吐、下之剂。此乃顾护老人正气的防病治病法。

4. 提倡精神摄养

本书针对老人心理、生理特点,提倡精神调摄以养老防病:“一者,少言语,养内气;二者,戒色欲,养精气;三者,薄滋味(即饮食素淡),养血气;四者,咽津液,养脏气;五者,莫嗔怒,养肝气;六者,美饮食,养胃气;七者,少思虑,养心气”。卷四古今嘉言善行七十二事中还有“五事”、“十乐”养性方法。“五事”即静坐、观书、看山水花木、与良朋讲论、教子弟。“十乐”即读义理书、学法帖字、澄心静坐、益友清谈、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登城观山、寓意奕棋。上述精神调摄方法,具有药石所不能替代的作用,是老人颐养天年的一帖良方。

5. 重视顺时奉养

书中认为“春温以生之,夏热以长之,秋凉以收之,冬寒以藏之。若气反于时,则皆为疾病,此天之常道也”。春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用。五脏受气,各有其常变,不适其性而殫精竭力强为,用之过耗,是以病生。提倡“依四时摄养之方,顺五行休王之气,恭怡奉亲,慎无懈怠。”其不仅发挥了《内经》四时养生的理论,并提出了不少四时摄养的具体方法,如春时应时寻花木游赏,登高放意远眺,畅其生气,饮食宜减酸益甘以养脾气;正二月间,乍寒乍热,老人气弱骨疏,卫外力弱,不可顿减棉衣等。遵前人“天人相应”养生观点,又颇多具体发挥。

6. 传承气功、按摩养生方法

卷三介绍的“太上玉轴六字气诀”,始见于南北朝时期陶弘景的《养性延命录》。但本书记述更为详细。这是一种在呼气时分别默念呵、嘘等六个字字音的吐纳养生功法。六字与脏腑相关(如上述的呵配心,嘘配肝等)。练功时可按调理的脏腑不同,辨证选字,按各字发音不同,于呼气时作出相应口形,默念字音,疏调脏腑经络和气血,以收治病保健之效。此功法直到今天,仍然在民间广为流传。书中还介绍了“食后将息法”：“平旦点心讫,即自以热手摩腹,出庭院,行五六十步,消息之。中食后,仍以热手摩腹行一二百步,缓缓行,勿令气急。”这是对唐代名医孙思邈食后将息法的继承发扬。中国民间历来有饭后百步走,活到九十九”之说,意为通过饭后适度运动来促进消化吸收,以达到养生保健目的。此外,书中还提倡按摩涌泉穴、肾腧穴来强身健体。上述经验和方法,通过历代许多人的实践,已被证实行之有效。

三、如何学习应用《寿亲养老新书》

1. 溯本求源,领悟真髓

《寿亲养老新书》涉及到的医学理论并不深奥,所记载食治方、医药方及一些具体的养生



方法操作简便,易于推行,一般具有中医常识的人皆可按法施用。但书中汇集了宋元以前医家的养生经验,并融入了中国传统文化中儒、释、道的养生思想。传统养生学是一门综合学科,具有多学科交融的特色。因此要真正领悟本书养生思想的精髓,除了要熟悉《内经》、《难经》等中医经典的有关论述外,还要了解一些与中医养生有学术渊源关系的儒、释、道典籍,特别是道家要籍。只有这样溯本求源,旁通博采,才能融会贯通,把握养生的真谛。

2. 取其精华,为我所用

本书作为一部养老专书,非常重视老年人的生理特征和发病特点,在食治、药疗、摄养等方面处处顾及。在日常调摄中顾护阳气,使“虚阳气存”。针对老年疾病的防治提出的一系列综合措施,如畅情逸志以调运气血,宴处起居注意节慎,导引吐纳以强身健体,食疗药膳为养老大法等等,至今仍然是中医养生的主要手段。

全书精华还在于贯穿了“善治病者不如善慎疾,善药治者不如善食治”的思想。书中记载了 50 余种老年保健食品,如用羊膏制成酒来壮阳,用山药做成面以治脾虚等等,无不注重调摄脾胃,顾护阳气。此外,取一至二味食饮之品,加入相应的中药,制成粥、羹、饮、面、饼等药膳 200 余首,用治老人虚损及老人常见的各科病症,内容完备,配伍精当,制作方便,切合实用。这些简便易行的养生方法,在阅读时也应多加关注。此外,如秘传六和丸等抗衰老方药的配制理法、加工工艺等,也颇值得我们推究。

由于历史等原因,书中也不免有一些错误,甚至荒谬之处,如“贫富祸福第六”对“孝感”的认识即是不足为信的。另外,在“古今嘉言善行七十二事”中不少地方过于冗杂,或与现道德奉养观念不尽相符。总之,我们应该用历史的眼光去看待本书,阅读时多加甄别,取其精华,为我所用。

黄 瑛

2007 年 1 月