

中医非物质文化遗产
临床经典读本

苏沈良方

宋·沈括苏轼 著

中国医药科技出版社

· 中医非物质文化遗产临床经典读本

苏沈良方

宋·沈括 苏轼 著
成莉 校注



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

苏沈良方/ (宋) 沈括, (宋) 苏轼著; 成莉校注. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 1

(中医非物质文化遗产临床经典读本)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5230 - 5

I. ①苏… II. ①沈… ②苏… ③成… III. ①方书 - 中国 - 北宋 IV. ①R289.344

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 224965 号

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 9 $\frac{1}{2}$

字数 102 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京高岭印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5230 - 5

定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



《苏沈良方》为宋代沈括（字存中）、苏轼（字子瞻，号东坡）原著，编者不详。约成书于宋末。原名《苏沈内翰良方》，一名《内翰良方》。本书是在《沈氏良方》（简称《良方》）中合苏轼医药杂说而成，但二家之说互相掺杂，难以细分。本书体裁为随笔、杂说性质，文笔轻松，论述范围广泛。《宋史·艺文志》记载“《苏沈良方》十五卷（沈括、苏轼所著）”。清《四库全书》据《永乐大典》辑出，编为8卷。现流传较广的为十卷本，记述各种单验方一百余首，并载有本草、灸法、养生、炼丹以及医案等内容。所载方剂，大多附有验案，故沈括在序中称“予所谓良方者，必目睹其验，始著于篇”。所载灸法，详论主治病证及取穴方法，切实可行，并附有腧穴图11幅。书中记载以人尿炼制“秋石”之法，为世界上最早提取性激素的记录，比国外医学记载早八百余年。本书具有较强的实用性，适合中医院校师生及临床工作者阅读参考。

《中医非物质文化遗产临床经典读本》

编 委 会

学术顾问 (按姓氏笔画排序)

马继兴	王永炎	王新陆	邓铁涛	史常永
朱良春	李今庸	何 任	余瀛鳌	张伯礼
张灿理	周仲瑛	郭子光	路志正	

名誉主编 王文章

总 主 编 柳长华 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 赵燕宜

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 侃	于 恒	孔长征	王 平	王 玉
王 体	王 朔	王宏利	王雅丽	古求知
田思胜	田翠时	申玮红	白 极	艾青华
刘 阳	刘 洋	刘光华	刘建青	刘燕君
汤晓龙	吕文红	吕文瑞	孙洪生	成 莉
朱定华	何 永	何振中	余新华	宋白杨
张文平	张玉萍	张永鹏	张丽君	张秀琴
张春晖	李 刚	李 君	李 尊	李 燕
李永民	李玉清	李仲平	李怀之	李海波
杨 洁	步瑞兰	谷建军	邵东梅	陈 婷
陈雪梅	周 琦	国 华	罗 琼	范志霞
金芬芳	侯如艳	柳 璇	郭 华	顾 漫
晏 飞	曹 瑛	曹金虎	黄 娟	程志力
靳国印	鲍键欣	翟春涛	冀翠敏	穆俊霞

秘 书 赵燕宜 (兼)



中华医学源远流长，博大精深。早在两汉时期，中医就具备了系统的理论与实践，这种系统性主要体现在中医学自身的完整性及其赖以存续环境的不可分割性。在《史记·扁鹊仓公列传》中就明确记载了理论指导实践的重要作用。在中医学的发展过程中，累积起来的每一类知识如医经、方剂、本草、针灸、养生等都是自成系统的。其延续与发展也必须依赖特定的社会人文、生态环境等，特殊的人文文化与生态环境正是构成中医学地域性特征的内在因素，这点突出体现在运用“天人合一”、“阴阳五行”解释生命与疾病现象。

但是，随着经济全球化趋势的加强和现代化进程的加快，我国的文化生态发生了巨大变化，中国的传统医学同许多传统文化一样，受到了严重冲击。许多传统疗法濒临消亡，大量有历史、文化价值的珍贵医药文物与文献资料由于维护、保管不善，遭到损毁或流失。同时，对传统医药知识随意滥用、过度开发、不当占有的现象时有发生，形势日益严峻。我国政府充分意识到了这种全球化对本民族文化造成的冲击，积极推动非物质文化遗产保护。2005年《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》指出：“我国非物质文化遗产所蕴含的中华民族特有的精神价值、思维方式、想象力和文化意识，是维护我国文化身份和文化主权的基本依据。”

中医药是中华民族优秀传统文化的代表，是国家非物质文化遗产保护的重要内容。中医古籍是中医非物质文化遗产最主要的载体。杨牧之先生在《新中国古籍整理出版工作的回顾与展望》一文中说：“古代典籍是一个民族历史文化的重要载体，传世古籍历经劫难而卓然不灭，必定是文献典籍所蕴含精神足以自传。……我们不能将古籍整理出版事业仅仅局限于一个文化产业的位置，要将它放到继承祖国优秀文化传统、弘扬中华民族精神、建设有中国特色的社会主义的高度来认识，从中华民族的文化传统和社会主义精神文明建设的矛盾统一关系中去理解。”《保护非物质文化遗产公约》指出要“采取措施，确保非物质文化遗产的生命力，包括这种遗

产各个方面的确认、立档、研究、保存、保护、宣传、承传和振兴”。因此，立足于非物质文化遗产的保护，确立和展示中医非物质文化遗产博大精深的内容，使之得到更好的保护、传承和利用，对中医古籍进行整理出版是十分必要的。

而且，中医要发展创新，增强其生命力，提高临床疗效是关键。而提高临床疗效的捷径，就是继承前人宝贵的医学理论和丰富的临床经验。在中医学中，经典之所以不朽是因其经过了千百年临床实践的证明。经典所阐述的医学原理和诊疗原则，已成为后世医学的常规和典范，也是学习和研究医学的必由门径，通过熟读经典可以启迪和拓宽治疗疾病的思路，提高临床治疗的效果。纵观古今，大凡著名的临床家，无不是在熟读古籍，继承前人理论和经验的基础上成为一代宗师的。因此，“读经典做临床”具有重要的现实意义。

意识到此种危机与责任，我社于2008年始，组织全国中医权威专家与中医文献研究的权威机构推荐论证，按照“中医非物质文化遗产”分类原则组织整理了本套丛书。本套丛书包括《中医非物质文化遗产临床经典读本》（第一批70种，第二批30种）与《中医非物质文化遗产临床经典名著》（第一批30种，第二批20种）两个系列，共150个品种。其所选书目精当，涵盖了大量为历代医家推崇、尊为必读的经典著作，也包括近年来越来越受关注的，对临床具有很好指导价值的近代经典作品。

本次整理突出了以下特点：①力求准确：每种医籍均由专家遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文。②服务于临床：在书目选择上重点选取了历代对临床具有重要指导价值的作品。③紧密围绕中医非物质文化遗产这一主题，选取和挖掘了很多记载中医独特疗法的作品，尽量保持原文风貌，使读者能够读到原汁原味的中医经典医籍。

期望本套丛书的出版，能够真正起到构筑基础、指导临床的作用，并为中国乃至世界，留下广泛认同，可供交流，便于查阅利用的中医经典文化。

本套丛书在整理过程中，得到了作为本书学术顾问的各位专家学者的指导和帮助，在此表示衷心的感谢。本次整理历经数年，几经修改，然疏漏之处在所难免，敬请指正。

中国医药科技出版社
2011年12月

校注说明

《苏沈良方》为宋代沈括、苏轼原著。沈括（1031～1095年）字存中，号梦溪丈人，北宋钱塘（今浙江杭州）人，为我国古代著名的科学家。其博学多才，通晓天文、方志、律历、兵法、音乐、卜算等，于医药亦有研究，尝广集民间验方，辑《良方》（又名《沈氏良方》）一书。苏轼（1036～1101年）字子瞻，号东坡居士，北宋眉州眉山（今四川眉山）人，为我国古代著名文学家、艺术家，工诗词、书法、绘画，兼知医药。著有《圣散子方》、《医药杂说》、《医方》（又名《苏学士方》）等医书。《苏沈良方》编者不详，约成书于宋末。原名《苏沈内翰良方》，一名《内翰良方》。本书是在《沈氏良方》中合苏轼医药杂说而成，但二家之说互相掺杂，已难细分。本书体裁为随笔、杂说性质，文笔轻松，论述范围广泛。《宋史·艺文志》记载“《苏沈良方》十五卷（沈括、苏轼所著）”。清《四库全书》据《永乐大典》辑出，编为8卷。现流传较广的为十卷本，书中记述各种单验方一百余首，并载有本草、灸法、养生、炼丹以及医案等内容。所载方剂，大多附有验案，故沈括在序中称“予所谓良方者，必目睹其验，始著于篇”。所载灸法，详论主治病证及取穴方法，切实可行，并附有图像11幅。书中记载以人尿炼制“秋石”之法，为世界上最早提取性激素的记录，比国外医学记载早八百余年。

该书流传甚广，现存版本较多，据《中国中医古籍总目》记载，有明代版本、清代乾隆、嘉庆、道光、咸丰、同治、光绪及日本宽政版本，共32种，其中现有最早版本为明嘉靖刻本。今以中国中医科学院图书馆收藏的明嘉靖刻本为底本，以清乾隆五十九年甲寅（1794年）修敬堂刻本的《六醴斋医书十种》中的《苏沈内翰良方》为校本（书中简称程本）进行点校。

具体校注原则如下。

一、凡底本不误而校本有误者，不改不注。底本误或脱时，据校本改或补，并出注。底本与校本不同者，不改但出注。

二、因底本无沈括原序，故本次点校从校本补入沈括原序一篇，以体现作者原意。底本中在卷第一、卷第二、卷第六、卷第七、卷第八、卷第十的卷首均有“眉山苏轼子瞻撰”字样，因本书为后人将沈括、苏轼二人所撰文章合编，且每卷内容何为沈括所撰，何为苏轼所撰，难以细分，故将此七字删去。

三、底本目录与正文有出入时，依据其实际内容予以调整，径改，不出注。此次点校，为统一全书体例，将所有方剂名称提至功用主治之前，无方名的方剂以“无名方”命名。

四、本书采用横排，简体，现代标点。版式变更造成的文字含义变化（如“右药”改作“上药”），径改，不出注。

五、该书药名有与今通行之名用字不同者，均径改为通行之名（如“薄荷”径改为“薄荷”、“射香”径改为“麝香”、“卢会”径改为“芦荟”等）。

六、凡底本中的通假字、异体字、俗写字，均径改为正体字（如“鞭”改作“硬”，“藏府”改作“脏腑”等），不出注。凡底本中的显系笔误或误用之字（如“曰”误作“日”、“以”误作“已”、“土”误作“上”，“人”误作“入”等），径改，不出注。

鉴于校注者水平有限，不妥之处敬请广大读者批评指正。

校注者

2011年5月

序一

雅曰慕苏沈之书，晚晏方获录册，不知谁之缮写，忆自宋梓来也。观其论草物，疏骨蒸，其高出群哲之见者矣。医家以《本草》为指南，而记药品者，虽源于神农，然渐远渐讹，未必无未尽之说，苟不详核而误用之，几何不益夫病势而贼夫元真哉。所以辨其方种，著其形味，使不容于毫末乱之，而饵物者如乘皇舟，以渡安流，必无伤生害性之具也。夫真阳之管人身，赫然郁然，其气之热，匪邪也。受疾者，必有邪奸其间，随脏腑以作难，属经分而为慝。然其所以可深虞而遐虑之者，缓缓迟迟，煎阴沸液，不患不底于其毙，故曰某蒸。曰某蒸，因而灸药，如捕盗者，密搜其所在以系获之，则良民妥绥矣。今之医者，不广索其药味之正，而因其便近者，承乏代无，则对疴之功罔奏，徒为伪市淆物者之利焉。观诸此，则亦知警于其心者。又医以脉察病，统云劳瘵内热，不斟酌其五内之重轻，不窥测其表里之先后，经使弗施，君剂弗立，何以疗其含茹蓄积之一症耶。观诸此，则亦知悟于其心者。其余执论立方，席卷妇人小儿之诸病而剿裁之，又时采延年地仙之方而补益^①之，可谓竭矣哉。盖坡老仕宋，频得言谴，而放逐危难者屡焉。其以刚



① 益：原作“舍”，今据程本改。

亮锐直之资，动里省躬之际，乃正其所也。陆贄不用，阖门修方书之意犹乎此。盖古人上不得致君于唐虞，则薄其赋役，纾其刑罚，为之视而不伤于跣，为之听而不折于震，布利益生民之政，以挽回酷雪之风，亦其次也。若医术一事，滞者使之通，卧者使之起，瘠者使之充，昏者使之爽，秘者使之开，忧子者，泰父母反侧之心；痛夫者，开妻妾攀戚之思，鬼门转其足，生宅复其魂。推广仁民之道，端在于是。此坡老之隐抱。而沈括则博闻精见，格物游艺，旁通医药，尤所以足成一家之书也夫。

序二

沈公内翰，字存中，博古通今，古君子也。留心医书，非所好也，实有补于后世尔。公凡所至之处，莫不询究，或医师，或里巷，或小人，以至士大夫之家，山林隐者，无不求访。及一药一术，皆至诚恳切而得之，终不以权势财货逼而得之，可见其爱物好生之理也。公集而目之曰《良方》，如古之良医者，若孙真人，未尝不以慈悲方便救护为念也。近世有人，或得一方，小小有效，则终莫得之，此亦为衣食故也。若夫腰金佩玉，出权贵之门，又安敢望其面目乎？余得此方十有余年，恨篋无金帛，而能成就一板，使流传天下后世，疗夫久疾沉痾缠绵之苦者^❶也，岂自言微功有所利也。然此方经验有据，始敢镂行。

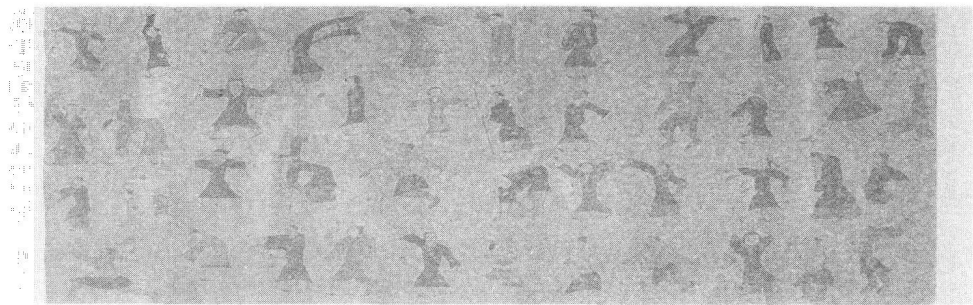
永嘉金门羽客林灵素序



❶ 苦者：原作“口者”，今据程本补。

原序^①

予尝论治病有五难：辨疾、治疾、饮药、处方、别药，此五也。今之视疾者，惟候气口六脉而已。古之人视疾，必察其声音、颜色、举动、肤理、性情、嗜好。问其所为，考其所行，已得其大半，而又遍诊人迎、气口、十二动脉。疾发于五脏，则五色为之应，五声为之变，五味为之偏，十二脉为之动，求之如此其详，然而犹惧失之，此辨疾之难，一也。今之治疾者，以一二药书，其服饵之节，授之而已；古以治疾者，先知阴阳运历之变故，山林川泽之窍发，而又视其人老少肥瘠，贵贱居养，性术好恶，忧喜劳逸，顺其所宜，违其所不宜。或药或火，或刺或砭，或汤或液，矫易其故常，揣摩其性理，搗而索之，投几顺变，间不容发。而又调其衣服，理其饮食，异其居处，因其情变，或治以天，或治以人。五运六气，冬寒夏暑，暘雨电雹，鬼灵魔蛊，甘苦寒温之节，后先胜负之用，此天理也。盛衰强弱，五脏异禀，循其所同，察其所偏，不以此形彼，亦不以一人例众人，此人事也。言不能传之于书，亦不能喻之于口，其精过于承蜩，其察甚于刻棘，目不舍色，耳不舍声，手不释脉，犹惧其差也。授药遂去，而希其十全，不亦难哉。此治



① 原序：此序底本原无，今据程本补。

疾之难，二也。古之饮药者，煮炼有节，饮啜有宜。药有可以久煮，有不可以久煮者，有宜炽火，有宜温火者，此煮炼之节也。宜温宜寒，或缓或速，或乘饮食喜怒，而饮食喜怒为用者，有违饮食喜怒，而饮食喜怒为敌者，此饮啜之宜也。而水泉有美恶，操药之人有勤惰，如此而责药之不效者，非药之罪也。此服药之难，三也。药之单用为易知，药之复用为难知。世之处方者，以一药为不足，又以众药益之。殊不知药之有相使者，相反者，有相合而性易者。方书虽有使佐畏恶之性，而古人所未言，人情所不测者，庸可尽哉？如酒于人，有饮之逾石而不乱者，有濡吻则颠眩者；漆之于人，有终日搏漉而无害者，有触之则疮烂者。焉知药之于人，无如此之异者？此稟赋之异也。南人食猪鱼以生，北人食猪鱼以病，此风气之异也。水银得硫黄而赤如丹，得矾石而白如雪。人之欲酸者，无过于醋矣，以醋为未足，又益之以橙，二酸相济，宜其甚酸而反甘。巴豆善利也，以巴豆之利为未足，而又益之以大黄，则其利反折。蟹与柿，尝食之而无害也，二物相遇，不旋踵而呕。此色为易见，味为易知，而呕利为大变，故人人知之。至于相合而知他藏致他疾者，庸可易知耶？如乳石之忌参术，触者多死。至于五石散，则皆用参术，此古人处方之妙，而世或未喻也。此处方之难，四也。医诚艺也，方诚善也，用之中节也，而药或非良，奈何哉。橘过江而为枳，麦得湿而为蛾，鸡逾岭而黑，鸬鹚逾岭而白，月亏而蚌蛤消，露下而蚊喙坼，此形器之易知者也，性岂独不然乎？予观越人艺茶畦稻，一沟一陇之异，远不能数步，则色味顿殊，况药之所生，秦越燕楚之相远，而又有山泽、膏瘠、燥湿、之异稟，岂能物物尽其所宜。又《素问》说：阳明在天，则花实戕气；少阳在泉，则金石失理。如此之论，采掇者固未尝晰也。抑又取之有早晚，藏之有焙炙，风雨燥湿，动有槁暴。今之处药，或有恶火者，必日之而后咀。然安知采藏之家，不常烘煜哉？又不能必。此辨药之难，五也。此五者，大概而已。其微至于言不能宣，其详至于书不能载，岂庸庸之人而可以易言医哉？予治方最久，有方之良者，辄为疏之。世之为方者，称其治效，尝喜过实。《千金》、

《肘后》之类，犹多溢言，使人不敢复信。予所谓良方者，必目睹其验，始著于篇，闻不预也。然人之疾，如向所谓五难者，方岂能必良哉？一睹其验，即谓之良，殆不异乎刻舟以求遗剑者？予所以详著其状于方尾，疾有相似者，庶几偶值云尔。篇无次序，随得随注，随以与人，极道贵速，故不暇待完也。

沈括序



目录

卷第一

目
录

卷第一	1
脉说.....	1
苍耳说	1
记菊.....	2
记海漆	2
记益智花	3
记食芋	3
记王屋山异草	3
记元修菜	4
记苍术	4
记流水止水	4
论脏腑	5
论君臣	5
论汤散丸	6
论采药	6
论橘柚	7
论鹿茸麋茸	7
论鸡舌香	8
论金罍子	8
论地骨皮	9

论淡竹	9
论细辛	9
论甘草	9
论胡麻	10
论赤箭	10
论地菰	10
论南烛草木	11
论太阴玄精	11
论稷米	12
论苦耽	12
论苏合香	12
论薰陆香	12
论山豆根	13
论青蒿	13
论文蛤、海蛤、魁蛤	13
论漏芦	13
论赭魁	14
论龙芮	14
论麻子	14
灸二十二种骨蒸法	14
唐中书侍郎崔知悌序	15
取穴法	15
用尺寸取穴法	18
艾炷大小法	18
取艾法	18

