

卯5

24

濟世養生經驗集
經驗良方



濟世養生
經驗集

茗南蘭舫氏題



南京中医药大学图书馆版权所有

癸巳居敬齋鐫

居敬齋

善以治心藥以治
身知寶是書信受
奉行

養生經驗良方子苕題

序

武林毛楓山先生所制濟世養生經驗集始刊於乾隆
間嘉慶時有周薌田鮑雲厂郁春林爲之重鑄道光丙
午年又有宋雙輝堂翻刻是書其中藥方歷驗歷效迄
今是書久不經見是板疑已失去恐後無傳茲特於
應靈方之後附刻是書兼刻杭城王士雄先生定四科
簡效一本庶幾心疾得善書以治之身疾得藥方以治
之同一濟人爲善之方也願永傳之以便人用云爾
光緒十有九年桂秋之月 仙潭蘭舫氏費梧謹誌

重刻養生經驗書序

天地之大德曰生生者所以正名教樹綱常引善類於無窮承淳風於不替上之驗股肱喜起下之徵庶富繁昌也是以

聖朝重養生之政

盛世皆安生之人然而飲食起居或不時也祁寒暑雨或偶侵也氣體違和疾病間作端賴藥石之救醫治之功近世武林毛楓山先生著養生經驗一書標曰養生皆困之而生者也繼曰經驗皆試之而驗者也流傳日



久功效無遺誠濟生之良方養生之能事板經兩刻不
懼淪亡藏偶少檢致多散失吾恐善書之日漸寡節生
機之日漸消爰集同人重付剞劂捐輸量力雖鎔銖而
罔遺勸助因心必姓氏之詳錄是舉也謂爲顯以輔
大生之仁隱以體

好生之德也可勿懈勿失

嘉慶十五年次庚午之夏五月

新安宋際雲謹序



濟世養生經驗良方

方脈

女科

兒科

雜症

外科

傷科

眼科

附錄救食鴉片及戒煙方



南京中醫藥大學圖書館藏

濟世養生集醫方目錄 方脈

治陰虛無上妙方 五汁止欬方 止嗽散

礞石滾痰丸 豨桐丸 人紅丸

青礬散 追蟲散 白薇煎

神白散

治感冒初起 外感初起 四時瘟疫

外治瘟疫方 辟瘟丹 入病家不染方

大頭瘟 大頭燬墓瘟 外治傷寒熨法

傷寒狂走 中寒 開關散



中風砭法

中暑

傷暑出丹

中熱

霍亂

霍亂轉筋

胃氣痛

蟲心痛

腹痛

房事後中寒

腹痛

一切痧症

九種心疼

胃氣痛

患痢將死

噤口痢

久痢噤口

治痢疾方

治痢疾三方

百發百中

休息痢

噤口痢方

痢疾奇方

水瀉不止

治瘧疾三方

靈效

治三日瘧方

治瘧神方

久瘧勞瘧

久瘧極虛



南京中醫藥大學圖書館藏

外治瘡方

瘡疾方

久瘡全消方

胎瘡
大人小兒初發

二便脹閉不通

大便閉結

小便閉塞

洩瀉立止方

洩瀉初起

久瀉丸

脾虛洩瀉
及五更瀉

肝氣痛





南京中医药大学图书馆版权所有

養生經驗良方

方脈

治陰虛無上妙方

天一生水命曰真陰真陰虧不能制火以致心火上升而剋肺金咳嗽者火刑金吐痰者腎水虛泛而為痰如鍋中之水熱甚則騰溼也豈區區草木之功所能濟哉必須取華池之水頻頻吞嚥以靜治於無形然後以湯丸佐之庶幾木升火降而成地天交泰之象耳主方在吞津液華池之水人身之金液也敷佈

經驗良方
卷一 方脈



五臟灑陳六腑然後注之於腎而爲精腎中陰虧則眞水上泛而爲痰將並華池之水一擁俱出痰愈多而肌愈瘦病誠可畏今處一法二六時中常以舌抵上腭令華池之水充滿口中乃正體舒氣以意目力至丹田口復一口數十乃止此所謂以眞水補眞陰同氣相求必然之理也每見今之治陰虛端主六味地黃等藥以爲滋陰壯水之法未爲不善而獨不知於本源之水取其點滴以自相灌漑是舍眞求假不得爲保生十全之計也衛生君子尙明聽之

五汁止欬方

治咳嗽體熱痰中帶血陽絡受傷等症吃三服即愈
外服煎藥一切滋補皆在禁例惟二母散合寫自方
庶與清虛之腑不觸不背可服

青皮甘蔗汁

藕汁

梨汁

茅根汁

去淨毛衣加
水搗爛置罐

中煎滾用綿
漚去茅根

人乳汁

五汁各一茶碗先將前四汁

煎滾和人乳汁再滾用

川貝

四兩

茯苓

三兩

磨末

收乾爲丸淡鹽湯送下四錢早晚兩服

此方傳治多
人無不立效

止嗽散

治諸般咳嗽傷風不醒脈非細數未成弱症勞怯乃

邪鬱外感之症

桔梗炒 荊芥炒 紫苑飯上蒸一次再炒 百部飯上蒸一次再炒

白前飯上蒸一次再炒 甘草兩 陳皮水洗去白

右共磨細末每服三錢臨睡時開水調下如初感

風寒者生薑湯調下

予製此藥普送服者多效或問藥極輕微而取效甚

廣何也予曰藥不貴險峻惟期中病而已此方係予

苦心揣摩而得之蓋肺屬金畏火者也遇熱則咳金



性剛燥惡冷者也遇寒亦咳且肺金嬌臟攻擊之劑
既不任受而外主皮毛最易受邪不行表散則邪氣
留連而不解經云微寒微咳寒之感也若小寇然啟
門逐之卽愈矣醫者不審妄用清涼酸濇之劑未免
閉門留寇矣寇欲出而無門必致穿窬而走則咳而
見紅肺有二竅一在鼻一在喉鼻竅貴開而不閉喉
竅宜閉而不開今鼻竅不開則喉竅將啟能無慮乎
此方溫潤和平不寒不熱旣無攻擊過當之虞大有
啟門驅賊之勢是以客邪易散肺氣安甯投有效也

礞石滾痰丸

治實熱老痰怪症百病汪詡庵曰風木太過剋制脾土氣不運化積滯生痰壅塞上中二焦迴薄腸胃曲折之處謂之老痰變生百病不可測識非尋常藥餌所能療也此丸主之

青礞石

一兩

沉香

五錢研末

大黃

八兩酒蒸一次研末

黃芩

八兩炒研末

右將青礞石打碎用焰硝一兩同入瓦罐鹽泥封

固晒乾火煨兩日石色如金爲度研細和諸藥末

水搗爲丸如茱萸大每服三分薑湯送下量人虛



南京中医药大学图书馆藏