



中华养生
系列

远养人生 近养病

图解寿世青编

近养病

YUANYANGRENSHENGJINYANGBING
TUIJIESHOUSHIQINGBIAN

不治已病治未病

荟萃中华中医养生典籍精华

不用药的防病智慧
调养身心的养生法则
饮食起居的养生宜忌
教你如何正确煎服药
病愈后如何吃更健康
详解养生运功法



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

远养人生 近养病

图解《寿世青编》

YUANYANGRENSHENGJINYANGBING
TUIJIESHOUSHIQINGBIAN

徐
刻



原著：[清] 尤乘
译者：黄凤玲
审订：卢银兰



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

远养人生近养病: 图解《寿世青编》/ (清) 尤乘著; 黄凤玲译.
—广州: 广东科技出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5359-5263-9

I. ①远… II. ①尤… ②黄… III. ①养生(中医)—中国—清代
②寿世青编—图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058163 号

责任编辑: 吕 健

特约编辑: 叶 萍 潘晓蝶

装帧设计: 黄炜瑜

绘 图: 黄咏茵

责任校对: 吴丽霞

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳希望印务有限公司

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园 邮编: 518129)

规 格: 760mm × 1 020mm 1/16 14 印张 200 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

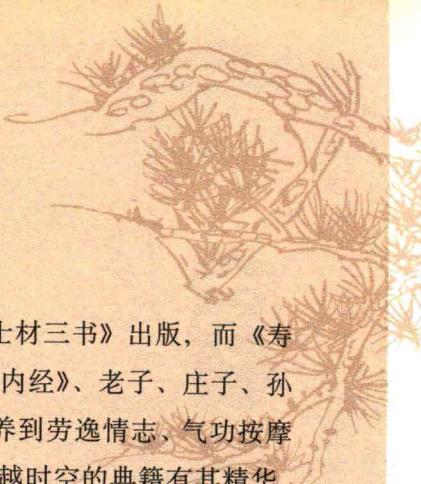
序

我命在我不在天，当人们由被动地把生命交付上天，至逐渐意识到生命的长短可以由自己掌控时，养生的观念开始深入人心。各种介绍养生经验、养生方法的书籍接二连三地问世，铺天盖地向人们走来。所以如何正确分辨养生书籍的优劣，如何掌握最科学的养生要领，确保自身能正确地防病养生，是在养生潮流中最要首先关注的问题。

养生，是我国传统医学理论的重要组成部分。学习中医，掌握中医养生的基本原则，从而透析中医养生的精髓，以更科学的方法养生，显得尤其重要。因此，广州天地图书有限公司创意编辑出版系列图解中医养生古籍，实在是非常有意义的工作。这项工作既能挖掘保存传统文化的精髓，使其流传千古，又能面向大众，让人人都能了解、施行养生的方法，使那些有心人得以登上长寿的境域，谁说不是造福人类的事情？

《远养人生近养病：图解〈寿世青编〉》是此系列中的一部，该书是在清代医家尤乘编撰的养生专著《寿世青编》基础上稍作增删修改，在书籍体例上也适当进行调整。编者用通俗易懂的白话文阐释古奥深远的文言文，并且结合现代医学的研究成果穿插链接一些相关的医药学知识，再配以精美图画精编而成。全书深入浅出，图文并茂，具有浓郁的知识性、趣味性、可读性。

尤乘，字生洲，号无求子，清代江苏吴县人；拜当时上海名医李中梓为师，得到他的真传；又遍访其他名医，曾在京城太医院任职；晚年辞官归乡，潜心写作。他增补了恩师李中梓的《诊家正眼》《本草通玄》



《病机沙篆》三部医书，将它们合刊命名为《士材三书》出版，而《寿世青编》就附刊在此书之后。尤乘博采《黄帝内经》、老子、庄子、孙思邈等各家的养生论述，从饮食起居、四季调养到劳逸情志、气功按摩等方面全都详尽阐发。然而古今毕竟不同，跨越时空的典籍有其精华，也存在糟粕，而《远养人生近养病：图解〈寿世青编〉》不但吸收了该书书中的精华，同时也修正了一些错漏的内容，使之更加完善。

《远养人生近养病：图解〈寿世青编〉》涉及面广，在调养身心、饮食起居、四时调摄、劳逸情志、气功按摩等养生理论及方法上都提炼其精要，记载的150余种药物服食方法和100多种食疗方法亦如实保存。整部书对养生防病的重视，对饮食调理的关注，对清心寡欲、修养性情的倡导，“防未病”“食疗不愈，然后议药”等论述无疑是现代人关注自身健康，追求生命质量的重要启示。

最后让我们谨记书中的一句话——“不治已病治未病”，这是中医学预防思想的集中体现，也是养生保健的基础，未雨绸缪，怎会比不过斗而铸兵、渴而掘井呢？

卢银兰



上卷 远养人生——勿药须知

一 不用药的防病智慧 ……2

二 调养身心的养生法则 ……4

- (一) 疗心法言 ……4
- (二) 林鉴堂安心诗 (译文) ……13
- (三) 养心说 ……14
- (四) 养肝说 ……15
- (五) 养脾说 ……17
- (六) 养肺说 ……19
- (七) 养肾说 ……20

三 饮食起居的养生宜忌 ……22

- (一) 斋说 ……22
- (二) 食忌说 ……22
- (三) 食饮以宜 ……23
- (四) 居室安处论 ……24
- (五) 居处宜忌说 ……26
- (六) 寝室宜忌说 ……28
- (七) 卧时祝法 ……29
- (八) 睡诀 ……29

四 巧记养生要领 ……31

- (一) 孙真人卫生歌 ……31
- (二) 真西山卫生歌 ……36
- (三) 养神气铭 ……41
- (四) 孙真人养生铭 ……41
- (五) 谨疾箴 ……42

五 详解除病养生的运功法 ……43

- (一) 导引却病法 ……43
- (二) 内养下手诀 ……45
- (三) 运气法 ……46
- (四) 固精法 ……47
- (五) 定神法 ……49
- (六) 导引运功法 ……49
- (七) 调息法 ……57
- (八) 清心说 ……62

六 因时制宜养生法 ……64

- (一) 四时摄生篇 ……64
- (二) 十二时无病法 ……67
- (三) 静功六字却病法 ……74

七 再说养生 ……77

目 录



下卷 近养病——服药须知

一 透析药物治疗的秘笈 ……82

二 教你如何正确煎药服药 ……83

- (一) 药品制度法 ……83
- (二) 服药有法 ……85
- (三) 煎药有法 ……154
- (四) 服药忌食 ……157
- (五) 饮食禁忌节要 ……164

三 正确对待疾病，精心调养 ……172

- (一) 病有十失 ……172
- (二) 病有八不治 ……173
- (三) 却病十要 ……174
- (四) 病有七失不可治 ……175

四 因人因病因时施治 ……176

- (一) 老人病不同治法 ……176
- (二) 论妇人病有不同治法 ……177
- (三) 治妇人病有不能尽法之弊 ……178
- (四) 妄庸议病 ……179
- (五) 古方无妄用 ……179
- (六) 草药不可妄用 ……181
- (七) 真菊野菊 ……184
- (八) 用药例丸散汤膏各有所宜 ……186

五 病愈后如何吃更健康 ……191

- (一) 病后调理服食法 ……191
- (二) 食疗秘方 ……193



上卷

远养人生

——勿药须知

老子：「不见可欲，使心不乱。」

《唐书》：「多记损心，多言耗气。心气内损，形神外散，初虽不觉，久则为弊。」



不用药的防病智慧



据考，古代的医师能洞察病人的心理状态，从而更准确地把握生病的原因，然后根据病人的心思有针对性地治疗疾病；还能够防患于未然，做好防范措施，使人们不容易生病。但是，随着医疗技术的进步，现在的医生反而容易急于求成，

只着重治疗病人的病痛，而不考究造成病人病痛的心理原因。不去追究疾病的源头而一味只顾治疗表面的病痛，这种治标不治本的方法，哪能希求疾病痊愈呢？难道医生们竟不理解“百病由心生，冤孽由人造”这个道理？

佛门中人也有言“一切事物都只是人内心的想象”，这话不是随便捏造出来，而是有一定科学道理的。正是因为人有七情六欲，妄想过多，混淆了人的本性需求，才会导致百病缠身。这些心疾实在不是一般药物能治愈的。即使药物能治疗因五行相生相克所产生的身体的病痛，也不能约束无形的情绪；能治疗因七情太过伤及的气血，也不能控制情绪的大起大落、变幻无端。所以，又有俗语道：医不入刑官之家，药不疗不仁者之疾。心胸狭隘、为人



◎寻医问药



◎考证医书



凶狠的人的疾病，是医药难以医治的。人们常说，好人有好报，恶人有恶报。正是因为人的福祸冥冥中是由性格、人品决定的。

病的起因分两种：一种是情志病，起源于心，因思虑过度，忧愁难遣，悲愁难解所致。

二是身体外被风、寒、暑、湿等外邪侵袭，内被酒、色、性、气

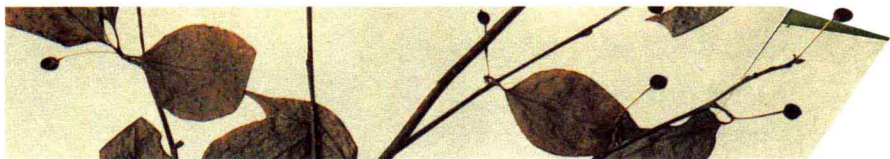
迷惑所伤而导致的病。然而虽说如此，归根到底，终由七情六欲发自体内，阴阳二气进攻于外。所以说这种病也是内心滋生的。

古经书上说“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。如此深奥，究竟要从哪里开始修炼呢？修身养性，总逃不出内心的修炼啊。要知道思考忧虑过度易伤心，担忧悲伤易伤肺，愤恨恼怒易伤肝，饮食不节易伤脾，贪淫纵欲易伤肾。汤药能治疗的只是这些疾病的一半，而另一半，则是汤药无能为力的。唯有用“心药”来医治。有些人会问：什么是心药？我在这里引用

林鉴堂的诗来解释一下：“自家心病自家知，起念还当把念医。只是心生心作病，心安哪有病来时？”这就是所谓的心药了。用心药治疗七情引起的心病，谓之“疗心”。

我考证了历代许多医书并对其反复论证，这些医书主要着重于教人如何彻底治愈疾病。然而这不是我编这本医书的主要目的。《黄帝内经》里有一句话可以概括我出书的意图，即“不治已病治未病”，治疗患病的病人不如提前预防疾病的发生；治疗身体的病痛不如治疗内心的伤痛。我认为，患病后要求医治疗前，不如先自我诊疗反省一番。

二 调养身心的养生法则



(一) 疗心法言

《素问·天真论》说：性情恬淡，真气跟随自身，真气固守，哪里还会生病？

老子说：人们常认为人的一生以一百年为极限，如果生活有节制并注意养护身体可以活到千岁，就好像蜡炬芯有大的也有小的，其大小决定蜡炬燃烧的时间。别人大声说话而我低声细语；别人担心烦忧而我善忘少忧；别人对什么事都反应过激，而我从不发怒。凡事淡然处之，无为而治，精气神自会充盈，这就是长寿的秘诀。

刘完素说：形体是生命的载体，气是生命的根本，元神是生命的主导者。形体依靠气来充盈，气损耗了，身体就会生病；元神亦依附气来展现；气聚合则元神在。懂得养生之人，取法于天地阴阳变化的道理，调和于修身养性的规律。保持精气的充盈就能使精神爽利。身体气机统一协调，以元神为主导，以精气为辅助，神气合一就可以长寿。

养生的方法，以形体、精气的安定为重，形气安定了则做事有



◎刘完素——金代河间人，著名医家



条理而不会混乱；精神以保养为重，保养好了，精神有了约束就不会损耗。所以，保健养生的道理，都离不开形体、真气、精神、元神的保养。

达摩祖师说：心境不随着环境的变化而变化，保持稳定的情绪；元神不随意念流散，固守在体内、呼吸中；精神不被外面的事打扰，可避免劳损。大家都知道，心为气之主，气为形之根，形为气之宅。精神饱满，身体健康，相应的就能使人安身立命。若其中一个方面缺失了，就不合乎养生的规律，怎能长久地活在人间呢？

◎心态平和

老子说：不看不想那些令人产生欲望的东西，就能使人的心安定。

《直指》说：“清”就是要使心源澄清；“静”就要使自身的气海平静。心源清了，外物就干扰不了你，则精神世界就一片澄明；气海不起波澜，邪恶的欲望就不会产生，则精气完整身体壮实。

《指归》说：让思想在太虚宁静中遨游，让心志集中于细微精妙的地方，把忧虑托付给“无所求”，最终归于“无为”的状态。这样做才能延年益寿，长久地与天地正道同在。

知识链接

《直指》：全名为《真仙直指语录》，为元朝玄全子所编。记录全真派师徒授课的相关内容，多为全真道修行法诀，是道教修炼养生的著作。



《妙真经》说：人们常违背养生规律，并不是规律离开人们；人们常做一些损害健康的事，并不是健康离开人们。因此，强调养生的人不要违背养生规律，守规的人小心不要做损害健康的事，这才能使规律与健康相互依存、相互保卫。

《远道真经》说：活着是每个人都希望的，死亡是每个人都畏惧的。草木在大地扎根生长，没有泥土就会死亡；鱼鳖在水中生存，离开水就会死亡。所以，



◎大方悠闲地生活

得道之人知道精、气、神的作用并将它们珍而重之，小心养护。

《定观经》说：只有静下心来，思想才能豁然开朗，不会反复思虑；心胸旷达，自然没有阻塞。将以前所造的罪孽每日都从心里排除，并且不造新的罪孽，

则身心没有什么牵绊阻碍，自然会超脱尘世、摆脱病痛。

纯阳祖师说：老年人时时都要注意，不论衣食住行，一切活动都要将心稳定得像泰山一样不动摇。严守身体四门：眼、耳、口、鼻。不要让心神忽出忽入，这就是所谓“养寿”。谨记。

知识链接

纯阳祖师：即吕洞宾，号纯阳子。因道教全真派奉吕洞宾为纯阳祖师，世称吕祖。

《唐书》：《唐书》有《旧唐书》和《新唐书》之分。《新唐书》是记载中国唐代历史的纪传体史书。全书共二百二十五卷，由北宋宋祁、欧阳修等人撰写。

又说：寡言少语可用来养气，减少思虑可以用来养神，清心寡欲可以用来养元精。精生气，气生神，脑袋自会清明。这就是为什么精神衰竭，元气也会跟着衰减，气绝了生命就结束了。这也是为什么说精、气、神是人体内三宝。

《唐书》说：思虑太多会伤及心，言语太多会损耗气。心气在体内有损耗，形体和精神就会涣散。刚开始时不会觉察，时间久了危害就会显现了。



知识链接

《元始真经》：为道教典籍。

《上古天真论》：为《黄帝内经·素问》中的一篇。本篇着重讨论了益寿延年的意义和方法，以及“肾气”在人的一生中的重要作用。

《真人大计》说：大方悠闲地生活着的人长寿，吝啬劳碌的人易早逝，这就是放浪形骸的人和拘谨劳累的人寿命长短不同的原因。吃粗粮的人长寿，嗜吃肥美的人易早逝，这就是贪图享受的报应。安居乐业的人少疾病，居无定所的人多病患，这就是身心烦忧多少所导致的不同结果。所以，世俗的人喜欢追名逐利，得道的人视名利如粪土。

《元始真经》说：大喜和大怒易损伤身体，悲伤和快乐易耗损精神。身体不健康就会危及生命，所以要保养身体以保全精气，保全精神使身体得以平安。气足则身体阴阳平衡，身体平安则精神安逸，这就是养生的要诀。

《上古天真论》说：在外不因事务操劳，在内没有思想忧虑，以宁静乐观为首要任务，以心情愉悦、知足为功业，则形体没有缺陷，精神不会涣散。

《庄子》说：懂得遵循养生规律的人，即使富贵也不会因过分进补而伤身；即使贫贱也不因过分追求名利而使形体劳累。

我的生命有限，但智慧无穷尽。用有限的东西追求无穷无尽的东西，恐怕是难以实现的。作为智者也不会这样做。

《尚书》说：走路的时候不要说话，以免伤气。若要表达的内容比较多，就适当地间断着来说。笑太多肾会发生偏移而使腰痛。

孙思邈说：思虑太多则精神涣散，想法太多则智力易受损，欲望太多则头脑混乱，烦事太多则易使身体劳损，说话太多则易气虚气短，嬉笑太多则易损害脏腑，忧



◎孙思邈

虑太多则心神不定，玩乐太多则言语泛滥，欢喜太多则神志昏狂，恼怒太多则做事会没有规律和节制。

《秋声赋》说：太多的忧虑会有损精神，太多的事务会使身体疲倦。心绪有波动，一定会使精神不定，所以常人才会有思虑过度导致的病痛，年轻人因此而急剧衰老，老年人因此而身体状况急剧下滑。但反过来想就会明白养生之道了。

《小有经》说：超过自己智力范围却要勉强去思考的话会伤神；超过自己能力范围的事却要勉强去完成的话会伤身。忧虑太深而不去释怀，喜乐太多而不去释放，这些都对身体有害。

《淮南子》说：喜悦太过会使阳气下坠，愤怒之极会使阴气破败。所以君子要懂得控制自己的情感表达。

《神仙传》说：养生之道，就是不损耗自己的身体而已。

《素问》说：饮食有节制，作息有规律，不操劳过度，才能神形兼备，颐养天年。

知识链接

《秋声赋》：赋词，为欧阳修作于仁宗嘉祐四年（即1059年）秋，当时其虽身居高位，仍有感于官场复杂、政治改革艰难，于是以“悲秋”为题，抒发心情的苦闷和对世事的不满。

《小有经》：为道教的典藏经书。

《淮南子》：又名《淮南鸿烈》，是西汉宗室淮南王刘安为招徕幕宾而主持编写的一本杂书，现今所存的有21篇，将道家、阴阳学说、墨家、法家和一部分儒家思想糅合起来，但主要的宗旨倾向于道家。《汉书·艺文志》则将它列入杂家。



◎ 黄帝



又说：只有小心地使五味（即酸、苦、甘、辛、咸）调和，使骨头坚固，筋脉柔软，气血顺畅，肌肤腠理紧致，才能安享天命。

吃谷物的聪明但耗形神，吃草的脑袋愚钝但气力充足，吃肉的刚猛且易怒，以风养生的身体灵活且寿命长，以气养生的能长寿并得道。

《真诰》说：眼睛是身体的明镜，耳朵是身体的窗户。看得太多眼睛易昏花，听得太多则听力会受损。面容是展示精神的舞台，头发是大脑是否灵活的体现。心绪悲伤则面容憔悴，大脑不灵活则头发变白。精神是身体之神，智力是身体的宝物，操劳太多则精神涣散，钻研太多则智力易损。

《妙真经》说：看太多东西，眼睛的光彩会消失；听太多杂音，耳朵的精气不能固守；心太博爱会导致心神不定；被利欲牵制太多则易受惊。

齐丘子说：乔木、松树之所以能傲立雪霜，是因为它们体内藏有正气；美玉之所以能抵御烈火，是

知识链接

《尚书》：在作为历史典籍的同时，向来被文学史家称为我国最早的散文总集。

《妙真经》：道教典籍之一。

《真诰》：是道教洞玄部经书，为南朝道士陶弘景所著。陶弘景是道教重要派别上清派的承传者。

◎ 不能贪恋美色



知识链接

《阴符经》：全称《黄帝阴符经》或《轩辕黄帝阴符经》，也称《黄帝天机经》，总共只有 300 多字，作者无法考证。此书分为两个部分：一是讲述了自然界及其发展变化规律；二是阐明人要效法天地五行相生相克原则，修养自身。

因为体内积存最纯的精气。因此那些得道之人能发觉常人没注意的东西，想到常人没考虑到的问题，春天可以抵御寒风而不觉得寒冷，夏天可以烤火而不觉得热。同样因为君子体内藏有正气，故可以远离鬼神，降伏奸佞小人。积蓄最纯的精气，可以保全生命灵魂，置身于福寿中。这也是要“养气”的重要原因。

《阴符经》说：淫逸美色，就像能砍断骨头的锋利斧头。世俗的人不能拿灵性的蜡烛来照耀迷失的情感，不能手持慧剑来斩断过度的爱欲，在生死的海洋中流浪，

