



养正四要·饮食须知

寡欲第一
慎动第二
法时第三
却疾第四
养生总论

[明] 万全 [元] 贾铭 著

吉林摄影出版社

养正四要· 饮食须知

[明] 万全 [元] 贾铭 著

吉 林 摄 影 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

养正四要·饮食须知 / (明) 万全 (元) 贾铭 著. — 长春:
吉林摄影出版社, 2003.9

(中国传统文化经典文库. 第4辑 / 佟维学主编)

ISBN 7-80606-672-1

I. ①养… ②饮… II. ①万… ②贾… III. 作品—个人 IV. R281

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 046363 号

策 划 ☐ 忠 平 责任编辑 ☐ 吴 明 封面设计 ☐ 陈 非

出版发行 ☐ 吉林摄影出版社 (长春市人民大街 4646 号)

邮 编 ☐ 130000

经 销 ☐ 新华书店

电脑制作 ☐ 云鹤图文设计制作中心

印 刷 ☐ 西安新华印刷厂

版 次 ☐ 2003 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 ☐ 850 × 1168 1/32

印 张 ☐ 140

ISBN 7-80606-672-1/I · 39

定 价 ☐ [全 20 册] 200.00 元 (如有质量问题, 请与工厂调换)

前

言

自唐、宋以来，随着经济的繁荣和文化的发展，社会生活方式也发生了重大变化，人们更加注重提高生活的质量，享受人生的乐趣。受此影响，一些封建士大夫和封建文人，在苦读《四书》、《五经》，谋求仕途进取，精研“修身、齐家、治国平天下”的儒家学说的同时，纷纷在饮酒品茶，赋诗弹琴，登山临水，习书作画，赏玩古物，抚花弄草等闲情雅趣中寻求生活的乐趣，对饮食起居、社会风情及养生长寿之术也表现出极大的热情。由此而诞生出一批批总结生活事物、反映社会风情的经典性艺术生活小品，可谓争奇斗妍，蔚为大观。

为了发掘和弘扬古人在生活实践方面的探索和贡献。我们辑了《养正四要》和《饮食须知》，汇编成一书，奉献给大家。

中国历来主张厚生，随着生活水平的提高，健康长寿一直是人们梦寐以求的理想。秦汉魏晋时代的帝王将相们试图从道家方术中寻求长生不老之道，结果非但不能长生，反而深受其害。唐、宋以来，随着医学的进步，不少人开始从医学角度来探讨养生长寿之道，留下了大批有关养生的经典著作。明代著名医学家、养生家万全所撰的《养正四要》就是其中之一。万全认为，养生之法有四：即寡欲、慎动、法时、却疾。该书一个最大的特点就是弃好高骛远之法，一切归于平实切用，结合人们的日常生活来探索养生之法。书中有不少宝贵的经验之谈，至今仍不失为养生益寿可供借鉴的珍贵医学遗产。

《饮食须知》的作者贾铭是元末明初人。明朝建立时，他是一位百岁老人，然身体仍然十分健朗。明太祖朱元璋特意召见他，询问长寿之道。贾铭说，长寿的秘诀在于注意饮食。并将自己所撰《饮食须知》进献朱元璋。朱元璋即命在皇宫中传阅。该书共分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八卷，对每卷中的各个品种，都注意介绍该食物的性味及食用方法，以阐明物性的相反相忌为主，并指明食之损益，以便掌握饮食调配，避免因饮食调配不当而损害健康。但很少涉及烹饪技术。

为了便于一般读者阅读，我们对原文进行了全面、准确的直译，力求通俗易懂。由于水平有限，不足之处，敬请批评，指正。

编者

2003.9

目

录

养正四要·····	(1)
寡欲第一·····	(2)
慎动第二·····	(23)
法时第三·····	(32)
却疾第四·····	(46)
养生总论·····	(68)
饮食须知·····	(79)
卷一：水火·····	(80)
卷二：谷类·····	(94)
卷三：菜类·····	(106)
卷四：果类·····	(130)
卷五：味类·····	(150)
卷六：鱼类·····	(162)
卷七：禽类·····	(184)
卷八：兽类·····	(195)

QAA44/57

养正四要

全按：养生之法有四：曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。寡欲者，谓坚忍其性也；慎动者，谓保定其气也；法时者，谓和于阴阳也；却疾者，谓慎于医药也。坚忍其性，则不坏其根系；保定其气，则不废其技矣；和于阴阳，则不犯其邪矣；慎于医药，则不遇其毒矣。养生之要，何以加于此哉！

【译文】

据万全考证：养生的方法有四种：即寡欲、慎动、法时、却疾。所谓寡欲，是为了使人的性格坚毅不拔；所谓慎重，是为了保养、安定人的元气；所谓法时，是为了让人的阴阳得以调和；所谓却疾，是说在医药方面要谨慎。个性坚毅不拔，就不会伤坏人的根本；保养安定元气，就会使人的肢体不会残废；阴阳调和，就不会触犯邪气；在医药方面谨慎，就不会遭遇药物的毒害。养生的要点，除了这些，还能有什么呢？

寡 欲 第 一

夫食、色，性也。故饮食、男女，人之大欲存焉。口腹之养，躯命所关；不孝有三，无后为大。此屋庐子之无解于任人之难也。设如方士之说，必绝谷，必休妻，而后可以长生，则枵腹之疾，救死不贍，使天下之人坠厥宗者，非不近人情者之惑欤？

【译文】

食、色，是人的本性。所以，饮食、男女两性生活，是人类存在的根本欲望。人的吃喝，关系到人的生长发育，生命的延续；不孝有三种，没有后代是最大的。而这又与男女婚配有直接联系。这是屋庐子无法解决的做人的难处。假如像方术之士所说，一定要不吃五谷杂粮，不娶妻生子，这样才能长生不老的话，那么，那些空腹饥馑的人，就会因得不到足够的救济而死，从而使天下人都断子绝孙，难道不是那些不近人情者的蛊惑之词吗？

人能知七损八益，则形与神具，而尽终其天年；不知此者，早衰之道也。何谓七损八益？益七者，女子之数也，其血宜泻而不可满；八者，男子之数也，其精宜满而不可泻。故治女子者，当耗其气以调其血，不损之则经闭而成疾矣；治男子者，当补其气以固其精，不益之则精涸而成病矣，古人立法，一损之，一益之，制之于中，使气血和平也。

【译文】

一个人晓知七损八益，就会身体健康，精神焕发，活到较长的年数而逝。否则，就会过早地衰老。什么叫做七损八益呢？七是代表女性的数字，女性的气血宜于外泻而不可过于充足；八是代表男性的数字，男子的精气适宜于充足而不应该外泻。所以，医治妇女，应当消耗他的气，以便调养她的血，如果不损耗妇女过多的气，就会使妇女因闭经而产生疾病；医治男子则与此相反，应当增补男子的气，以便坚固他的精气，如果不曾补男子的气，就会使男子精气衰竭，疾病缠身。为此，古人制定了治病的原则，一方面消耗女子的气，一方面增补男子的气，并控制得当，使人的气血和顺。

八益丸：男子常服，补气固精。熟地黄（酒拌，九蒸九晒，焙干，忌铁器）八两，黄柏（去皮，盐水炒褐色）四两，知母（去毛皮）四两，莲肉（去心）二两，芡实两二两。共为细末，炼蜜杵千余下，如梧子大，每服五十丸，空心食前温酒下，以米膳压之，忌萝卜。

【译文】

八益丸的作法：男子经常服用，能够补气固精。熟地黄（用酒拌匀后，九蒸九晒，烘干，不要用铁器）八两，黄柏（去掉皮，用盐水炒成褐色）四两，知母（去掉皮）四两，莲肉（去掉心）二两，芡实肉二两。一起舂捣成粉末，加入炼蜜杵千余下，制成梧桐子那么大小，每次服用五十丸，空腹饭前用温酒送下，用半膳压住，不要

食用萝卜。

七损丸：女子宜服，抑气调血。香附米（童便浸三日，一日一换，取起春烂，焙干）净一斤，当归（酒洗）四两，芎藭六两。为细末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大，每服五十丸，空心食前茴香汤送下。

【译文】

七损丸的作法：适宜于女子服用，有抑气调血的功能。香附米（儿童小便浸泡三天，一天一换，取出后春烂，焙干）净一斤，当归（用酒洗净）四两，芎藭六两。捣成粉末，用酒煮面糊制成丸，像梧桐子那么大，每次服用五十丸，空腹饭前用茴香汤送下。

今之男子，方其少也，未及二八而御女，以通其精，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。至于半衰，其阴已痿，求女强合，则隐曲未得而精先泄矣。及其老也，其精益耗，复近女以竭之，则肾之精不足，取给于脏腑，脏腑的精不足，取给于骨髓，故脏腑之精竭，则小便淋痛，大便干涩，髓竭则头倾足软，腰脊痠痛。尸居于气，其能久乎？故吕纯阳仙翁有诗云：二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫。分明不见人头落，暗里教君髓骨枯。

【译文】

如今的男子，刚到少年时代，还未满十六岁，就与女子交欢，以开通他的精气。结果体内的精气还没有充实就率先外泻，人体五脏也有没有充分发育之处，今后便有难以言状的疾病。至于半衰之人，他的生殖器已开始阳痿，还要无度的接近女色，结果，房事没有完成而其精液早泄了。至于年老的时候，人的精气更加耗尽，再接近女色竭耗其精气，那么体内肾的精气不足，就取之于脏腑，脏腑的精气不足，便取之于人的骨髓，因此，由于体内脏腑的精气已经竭

尽，就会导致小便淋痛，大便干涩；而人的骨髓精气竭尽，就会导致头重脚轻，四肢无力，腰酸背痛。人到了躯壳虽在，气息仅存的地步，还能长寿吗？因此纯阳仙翁吕洞宾有诗云：“二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫。分明不见人头落，暗里教君髓骨枯。”

其男子伤精，病小便淋痛，大便干涩者，以肾开窍于二阴。前溺塞者，气病也；后便难者，血病也。宜补其气，则津液生而溺自长；补其血，则幽门通而便自润也。宜补肾利窍丸主之。

【译文】

男子因为精气衰竭，患有小便淋痛，大便干涩，就应当从补肾入手，通导尿道和肛门。小便淋漓不畅，是人元气方面出了毛病；便秘不通，是人血液方面的病。适当地补养人的元气，就会使体内津液产生，小便排泻自如；适当补养人的血液，就能使人的肛门畅通，大便润畅。上述这些病症，适宜于用补肾利窍丸主治它。

补肾利窍丸：熟地黄（制）四两，生地黄、当归、川芎、白芍各二两；山药一两半，丹皮（去心）、白茯苓各一两，五味、桂心各五钱，人参七钱。炼蜜为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心食前温酒下。



【译文】

补肾利窍丸的作法：熟地黄（制）四两，生地黄、当归、川芎、白芍各二两，山药一两半，丹皮（去掉心）、白茯苓各一两，五味、桂心各五钱，人参七钱。炼蜜制药丸，像梧桐子那么大。每次服五十丸，空腹在饭前用温酒服下。

男子梦交而泄精，女子梦交而成孕，或有浮气相感，妖鬼为祟，神志错感，魂魄飞扬，日久不愈如颠如狂，乃召巫覡以逐之，抑未矣。苟非得道如许旌阳、萨守坚者，必不能驱治之也。惟务诚子萤火丸方可除也。

【译文】

男子梦中与人交欢而遗精，女子梦中与人交欢而怀孕，或是有淫气互相感染，有鬼怪作祟，从而使人精神错乱，魂飞魄散，长期不能好转，如颠如狂，于是请巫师前来逐邪，却没有什么疗效。如果不是像许旌阳、萨守坚这样的得道高人，必定不能驱治邪疾。只有务诚子萤火丸才能除却邪疾。

萤火丸：主辟疾病，瘟疫恶气，百鬼邪祟，五兵盗贼。萤火、鬼箭（削取白羽）、白蒺藜各一两，雄黄、雌黄各二两，矾石（枯）二两，羚羊角、煅灶灰各一两半，铁锤柄（入铁处烧焦）一两半。为末，以鸡子黄及丹雄鸡头一个（毛无间色者），捣和为丸，如杏仁大样，做作三角，以绛囊盛之，带在左臂，或挂在户上，若从军者，系于腰中，勿离其身。

【译文】

萤火丸的作法：专治瘟疫恶气，鬼怪邪气缠身，五兵盗贼等导致的邪疾。萤火、鬼箭（削取白羽）、白蒺藜各一两，雄黄、雌黄各二两，矾石（枯）二两，羚羊角、煅造灰各一两半，将它们捣成粉末，然后加鸡子黄和丹雄鸡头一个（毛没有间色的），捣和为丸，像杏仁那么

大的样子，做成三角，用深红色的布袋装起来，带在左臂上，或挂在门户上，如果是从军当兵的人，就将它系在腰上，随身携带。

右上三条，皆不能清心寡欲之病，孟子曰：养心莫善于寡欲。寡之者，节之也。若佛老之徒，弃人伦，灭生理也。构精者，所以续纲常也；寡欲者，所以养性命也。予常集《广嗣纪要》，一修德，二寡欲。然则寡欲者，其延龄广嗣之大要乎？予尝读《易》，泽上有水曰节。满而不溢，中虽悦慕，若险在前，心常恐陷，节之时义大矣哉！若或反之，水在泽下，则以渐渗泄，其涸也可立而待矣。困于坎中，犹有悦心，困而又困，虽有卢扁，不可治也。生，人所欲也，所欲复有甚于生者乎？死，人所恶也，所恶复有甚于死者乎？惟其溺于声色之中，蛊惑狂悖，由是而生有不用也，由是而死有不辟也。《诗》云：士也罔极，二三其德。此之谓也。

【译文】

上面三条，都是由于不能清心寡欲导致的疾病。孟子说：“调养身心没有比寡欲更好的。”所谓寡欲，就是要节欲。并不是要像佛教僧侣、道教信徒那样，放弃人伦之乐，灭绝生理需求，拒绝男女交欢，不繁衍后代，不延续纲常。而寡欲则是为了长寿。我曾经集《广嗣纪要》一书，一是修德，二是寡欲。然而，寡欲对一个人能否长寿，子孙繁多，是不是最关键的因素呢？我曾经读《周易》，那上面说：泽中水满，须高筑堤防加以节制。水满了但是没有溢出，内心虽然悦慕，但是，如果眼前有危险，心中经常担心有危险，那么，节的现实意义可大了。如果与此相反，水在泽下，就会因为逐渐渗泄，很快就会干涸。困在坎中，还有悦心，困而又困，虽然有卢、扁这样的名医，也不能救治了。生，是人所欲求的，有什么比求生的欲望更强烈的呢？死，是人所厌恶的，有什么比死更让人厌恶的呢？唯有沉溺于声色之中，蛊惑人心，狂妄背理，由此而没有生的需要。对死也不躲避。《诗经》说：“男子每每变化无常，具有三心二意的德

性。”就是讲的这种男人。

令人好事者，以御女为长生之术。如九一采战之法，谓之夺气归元，还精补脑，不知浑浊之气，渣滓之精，其机已发，如涨张之弩孰能御之耶？已之精自不能制，岂能采彼之精气耶？或谓我神不动，以采彼之气，不知从入之路何在也，因此而成淋漓者有之。或谓我精欲也，闭而不泄，谓之黄河逆流，谓之牵转白牛，不知停蓄之处，为疽为肿者有之。非以养生，适以害生也。

【译文】

现在有一些好事的人，把亲近女色作为延年益寿的方法。例如九一采战的方法，就被吹虚为具有夺气归元，还精补脑的功效。殊不知，浑浊之气，渣滓之精，已到了发泄的时候，就好像是张满的弓弩，怎么能够抵御和控制得了呢？自己的精气自己不能控制，怎么能采取他人的精气呢？有人说，我自己的精神稳固不动，以便采取他人的元气，却不知道用什么方法去采取，因此而造成泄精淋漓的，大有人在。有人说，我的精液想泄的时候，控制住不让它外泄，这种作法可以说是让黄河水逆流，可以称得上牵着牛打转，却不知道在哪里停蓄，因此而造成身体内生疽、肿痛者，大有人在。这些不但不能延年益寿，相反恰恰是害人性命啊！

古人有见色不动，如鸠摩罗什之受宫人。这是铁汉，如何学得！必如司马公之不置姬妾，关云长之屏美女刘琦之却名姝，然后可养此心不动也。坚白不至，而欲自试于磨涅，其有不磷缁者几希。

【译文】

古代就有见女色不为所动的人，例如高僧鸠摩罗什不为宫女所诱，这可称得上是铁一般的男人，如何学得了！一定要像司马公那样身边不留女妾，要像关云长那样摒弃美女，像刘琦那样推却著名的美女。这样，才能够养心而不为女色所动。一个人如果做不到意

志坚张便想处于外界的诱惑之中以接受考验，这样的人能在各种诱惑与影响中不发生变化的太少了。

《内经》曰：天食人以五气，地食人以五味。谷、肉、菜、果，皆天地所生以食人者也。各有五气五味，人食之入本脏，而后养其血脉筋骨也。故五谷为养，五畜为助，五菜为充，五果为益，不可过也，过则成病矣。”

【译文】

《内经》说：“天以五行之气供养人，地以甜、酸、苦、辣、咸五味供养人。五谷、肉类、蔬菜、水果，都是天地造出来的用来供养人的食物。这些食物各有五气五味。人吃了这些东西后，先进入人的内脏，然后才能调养人的血脉筋骨。因此，人主要靠五谷为主食，五畜、五菜、五果对人的生长起到辅助和补充作用。这些食物，都不能吃得过多，过多就会引起疾病。”

又曰：阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。阴者，五脏也。酸生肝，苦生心，甘生脾，辛生肺，咸生肾，此五脏之生，本在五味也，多食酸则伤肝，多食苦则伤心，多食甘则伤脾，多食辛则伤肺，多食咸则伤肾，此阴之五官，伤在五味也。故五味虽所以养人，多食则反伤人也。

【译文】

《内经》又说：“人体中阴气的产生，主要在于五味，人体内的五官受到伤害，也是由五味所引发的，所谓阴，是指人体内的五脏。酸能让肝脏生长，苦能让心脏生长，甘能让脾脏生长，辛能让肺脏生长，咸能让肾脏生长。人体内这五脏的生长，关键也在于五味。但是，多吃酸性食物就会伤肝，多吃苦味食物就会伤心，多吃甜食就会伤脾，多吃辛辣食物就会伤肺，多吃咸味食物就会伤肾，所以说人体内阴部分的五官受到损伤，是因五味所致。因此，五味虽

然对人体的生长起主要调养的作用，但如果多吃则反而对人体产生伤害。

四方之土产不同，人之所嗜，各随其土之所产也。故东方海滨傍水，其民食鱼而嗜咸；西方金玉之域，其民食鲜而嗜脂肥；北方高陵之域，其民野处而食乳酪；南方卑湿之域，其民嗜酸而食鲊；中央之地，四方辐辏，其民食杂。故五域之民，喜食不同，若令迁其居，变其食，则生病矣。孔子养生之备，卫生之严，其饮食之节，万世之法程也，何必求之方外哉！

【译文】

各地的土产不相同的，人们饮食上的喜好，也都各随他们生息地区的物产不同而有差别。所以，东方沿海地区的人吃鱼而喜欢吃咸的；西方是出产金玉的地区，该地的人喜欢吃新鲜美味的食品，尤其爱吃脂肥的食物；北方高原丘陵地区的百姓栖息在野外，以吃乳酪为主；南方地热低洼潮湿，当地百姓因为爱吃酸性食物所以把鲫鱼当为主食；中央之地，各地的人杂聚一处，因而，这一地区的居民饮食混杂。因此，上述五个地区的居民，在饮食嗜好上迥然相异，如果将上述地区的居民迁徙移居，改变他们的饮食结构，就会生病



了。孔子养生方法的完善，卫生方面的严格，他在饮食上的节制，都堪称千秋万代必须遵循的楷模，何必寻求世俗之外的良方呢！

孔子之慎疾，曰：肉虽多，不使胜食气，尚澹油也；不为酒用，慎礼节也；不多食，示俭约也。平日之养生者无所不慎如此。故康之馈药则不尝，自信其无疾也；子路请祷则不听，自知其不获罪于天也。苟不自慎而获罪于天，虽巫医何益！

【译文】

孔子对疾病十分重视，他说，吃肉虽然多，但不要超过五谷之气，以清淡为宜；不要为酒所困，是为了慎重礼节；不多吃，是显示节俭。平时养生都如此谨慎。因此，康子馈赠的药他不尝，自信他并没有疾病；子路为他请求祈祷，孔子却不听，他自己知道并没有得罪上苍。如果自己在养生方面不谨慎而得罪了上苍，既使请来巫医又有什么用处呢？

人之性有偏嗜者何如，鲁皙嗜羊枣之类是也。然嗜有所偏，必生有所偏之疾。观其多嗜鹧鸪，常食鸠子者，发皆咽喉之病。使非圣医知为半夏之毒，急以生姜解之，则二人未必不以所嗜丧其生也。

【译文】

人的本性有偏食嗜好会怎么样呢？鲁皙嗜食羊枣便是这种类型。然而，由于人们饮食嗜好上有所偏爱，必然产生与此有关的疾病。观察那些特别喜欢吃鹧鸪和经常吃鸠子的人，都患咽喉方面的疾病。如果不是圣医诊断为半夏之毒，并且迅速用生姜解毒，那么，这两类人未必不会因为自身饮食上的嗜好而丧生。

饮食自倍，肠胃乃伤。自信者，过于常度也。肠胃者，水谷之所藏也。饮食多少，当有分数，苟过多则肠胃狭小不能容受，