

中医临床实用经典丛书

养生四要

大字版

明·万全◎撰

中国医药科技出版社

中医临床实用经典丛书

养生四要

明·万全◎撰

大字版

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生四要 / (明) 万全撰. —北京: 中国医药科技出版社,
2018. 1

(中医临床实用经典丛书: 大字版)

ISBN 978-7-5067-9614-9

I. ①养… II. ①万… III. ①养生(中医)—中国—
明代 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 247825 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

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

规格 710×1000mm^{1/16}

印张 5^{3/4}

字数 55 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9614-9

定价 10.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

《养生四要》为明代医学家万全所撰。作者认为，养生需要屏嗜好、适寒温、顺翕张、调滋渗，故名“四要”。全书共分为五卷，卷一论“寡欲”，卷二论“慎动”，卷三论“法时”，卷四论“祛疾”，卷五为养生总论。记述的气功养生内容多为实例，不同于一般泛泛之谈，所论切实可行，无玄虚妄诞之论，很是可贵；对药饵养生形成比较完整的体系做出了贡献，指出中和平衡既济的制方原则，收载了大量的治疗疾病和强身的方剂。可谓摄生保健延年益寿的专著，说理透彻，选方精当，对后世养生学的发展有着积极的影响。

出版者的话

中医学是中国优秀文化的重要组成部分，传承发展中医药事业是适应时代发展要求的历史使命。中医古籍经典是中医药学发展的根基，中医临床则是其长久发展的核心力量。传承中医，要从读经典入手，文以载道，“自古医家出经典”，中医传统思维尽在于医籍，因此经典要读。临床医学关键在“用”，涉及临床实用的医籍也要读，吸纳先贤行医经验，切于临证，方可学以致用。因此，“经”与“用”，二者皆重。

以“经”“用”并重为原则，我社特整理出版了“中医临床实用经典丛书”。本套丛书共计45种，其所选书目涵盖了历代医家推崇、尊为必读的经典著作，同时侧重遴选了切于临床实用的医著作品。为方便读者诵读，特将本套丛书设计为大字版本，行格舒朗，层次分明。

本次整理，力求原文准确，每种古籍均遴选精善底本，若底本与校本有文字存疑之处，择善而从。整理原则如下。

1. 全书采用简体横排，加用标点符号。底本中的繁体字、异体字径改为规范简体字，古字以今字律齐。凡古籍中所见“右药”“右件”等字样中，“右”均改为“上”。

2. 凡底本、校本中有明显的错字、讹字，经校勘无误后予以径改，不再出注。

3. 古籍中出现的中医专用名词术语规范为现通用名。如“藏府”改为“脏腑”，“芨拔”改为“芨芨”，“旋复花”改为“旋覆花”等。

4. 凡方药中涉及国家禁猎及保护动物（如虎骨、羚羊角等）之处，为保持古籍原貌，未予改动。但在临床应用时，应使用相关代用品。

希望本丛书的出版，能够为诵读医籍经典、切于临床实用提供强有力的支持，为培养中医临床人才贡献一份力量。在此过程中，我们也期待读者诸君的帮助和指点。

中国医药科技出版社

2017年10月



序

书之义，屏嗜好，适寒暄，顺翕张，调滋渗，该少长，等贤愚，得要者昌，反之舛也。予以为少年丈夫子，宜置一通座隅。夫识者情之导，盛者欲之潢，识不确则逸伺，盛不辑则殒随，却顾者却步，考祥者考终，卮漏而补，鲜不决矣。始予总角，修博士业，会见曾大母、大父大母，几杖弗戒，星星充庐。迨孝廉时，先大夫王母，鹤发承莱彩，化日融融，春风涣涣，何其恬耶。则岂非葆真孕素，不凿不摇之所召乎。居有间，再从阿宜称为玄明者一大儿，穿贯经坟，初试即驰誉国中，再试食会馔，三试战棘围，提高等暂辍，次亦不失计然才。然皆弱冠骈骈，以衷损逝，青阳不暇，兰芽蚤折。悲夫！维其时，使蚤通降性之诀，复有长虑，引而救之，以不凿不摇，第无论青紫，无论什一，声音笑貌，至今存可也。子为此惧，行梓是书，遗之家塾。盖书云：要，要养也。予云：要，要少也。始之愉愉，其终也戚，识其戚而豫焉，虽不老聃氏之如，尚可钱铿也如也，老聃天定，钱铿人定。

目 录

卷之一

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| ⑥ 寡欲第一 | 001 | 萤火丸 | 003 |
| 八益丸 | 002 | 木香清积丸 | 011 |
| 七损丸 | 002 | | |

卷之二

- ⑥ 慎动第二 013

卷之三

- | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----|
| ⑥ 法时第三 | 023 | 益元散 | 029 |
|--------------|-----|-----------|-----|

卷之四

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| ⑥ 却疾第四 | 032 | 参苓白术丸 | 038 |
| 滋阴大补丸 | 037 | 天王补心丹 | 039 |

壮阳丹	042
炼秋石法	043
固精丸	045
妙应丸	046
金锁秘精丹	046
保和丸	047
枳术平胃丸	047
健脾散	048
巴戟丸	048
乌鸡丸	049
青娥丸	050
何首乌丸	051
育神夜光丸	051
地黄四仁丸	052
苏麻粥	053
三子养亲汤	053
益气化痰丸	054

滋阴降火丸	055
柴胡四物汤	055
金匱肾气丸	055
八珍汤	056
补中益气汤	056
参苓白术丸	057
加味紫菀散	057
大阿胶丸	058
加味四物汤	058
地黄酒法	060
薯蓣酒	060
何首乌酒	060
天门冬酒	061
春寿酒方	061
治诸风痰紫背浮萍酒方	062
比天助阳补精膏	062

卷之五

③ 养生总论	064
延年益寿不老丹	065
鹿角霜丸	066
煮鹿角霜法	066
何首乌丸	066
松梅丸	067
鹿角霜丸	068

乌须固本丸	068
却老乌须健阳丹	069
延年第一方	072
神效消毒保命丹	072
牛黄抱龙丸	073
万灵膏	073
柴胡三棱饮	074

黄连磨积丸	074	治癰瘰	076
治肠风下血	075	治虫牙痛	077
治风疮疥疮	075	治嗽	077
治喉痛生疮	075	治风牙	077
治疮吃药	075	治痔漏疮方	077
治头疮	075	固齿搽牙散	077
治九种心痛	076	头风方	077
治痢疾	076	杨文字治天行热病方 ...	078
牙疼独活散	076	中满肿胀方	078
治便毒	076	膈噎方	078





卷之一

罗田密斋万全 撰

云林澹斋胡略校定

男靖宇胡廷佐编次

全按：养生之法有四，曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。夫寡欲者，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矣；保定其气则不疲其枝矣；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。

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，则枵腹之瘠，救死不赡，使天下之人坠厥宗者，非不近人情者之惑欤。

孔子曰：少之时，血气未定，戒之在色。盖男子八岁，肾气实，发长齿更，二八肾气盛，精气溢焉。精者，血之液，气者，精之导也。少之时，气方盛而易溢。当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，交接无度，譬如园中之花，早发必先痿也，况稟受怯弱者乎。古人三十而娶，其虑深矣。

古男子三十而娶，女子二十而嫁。大衍之数五十，天地之



中数也，阳数二十五，阴数二十五。男子三十而娶，因其阳常不足，故益之以五；女子二十而嫁，因其阴常有余，故损之以五也。是故长男在上，少女在下，则震兑交而为归妹也。少男在上，长女在下，则艮巽交而为蛊也。归妹之吉，帝乙以之。蛊之凶，晋侯之疾，不可为也。

人能知七损八益，则形与神俱，而尽终其天年，不知此者，早衰之道也。何谓七损八益？盖七者，女子之数也，其血宜泻而不宜满。八者，男子之数也，其精宜满而不宜泻。故治女子者，当耗其气以调其血，不损之则经闭而成病矣。男子者，当补其气以固其精，不益之则精涸而成疾矣。古人立法，一损之，一益之，制之于中，使气血和平也。

八益丸 男子常服，补气固精。

熟地黄酒拌，九蒸九晒，焙干，八两，忌铁器 黄柏去皮，盐水炒褐色，四两 知母去毛皮，四两 莲肉去心，二两 芡实肉二两
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。

七损丸 女子宜服，抑气调血。

香附米净一斤，童便浸三日，一日一换，取起舂烂焙干 当归酒洗，四两 川芎六两
为细末，酒煮神曲为丸，如梧桐子大，每服五十丸，空心食前茴香汤送下。



今之男子，方其少也，未及二八而御女，各通其精，则精未滿而先泻，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，脏腑之精不足，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，腰脊酸痛。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，暗里教君骨髓枯。

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，后阴病难者，血病也。宜补其气，则津液行而溺自长；补其血，则幽开通而便自润也，宜补肾利窍丸主之。

熟黄制，四两 生黄 当归 川芎 白芍各二两 山药
两半 丹皮去心，一两 白茯苓一两 五味桂心各五钱
人参七钱

炼蜜为丸，梧桐子大，每服五十丸，空心食前温酒下。

男子梦交而泄精，女子梦交而成孕；或有淫气相感，妖魅为祟，神志昏惑，魂魄飞扬，日久不愈，如癫如狂，乃召巫覡以逐之，抑末矣。苟非得道，如许旌阳萨守坚者，必不能驱治之也。惟务成子萤火丸，方可除也。

上三条，皆不能清心寡欲之病。

萤火丸 主辟疾病，瘟疫恶气，有鬼邪祟，五兵盗贼。

萤火 鬼箭削取皮羽 白蒺藜各一两 雄黄 雌黄各二两 矾石枯，二两 羚羊角两半 煅灶灰两半 铁钟柄入铁处烧焦，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。

孟子曰：养心莫善于寡欲。寡之者，节之也，非若佛老之徒，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。

有人于此，尝语人曰：欲不可纵，纵欲成灾，乐不可极，乐极生哀。可谓知养生矣。至于暗居独处之时，目有所接，心火歛起，虽有灾害，亦莫之顾。故曰寡欲，只在谨独。

今之养生者曰：心，中之主也，肾者，精之府也，脾者，谷气之本也。三者交养，可以长生。苟神太烦则困，精太用则竭，谷太伤则减，虽有补益之功，不能胜其旦暮之耗矣。广成子曰：服药千朝，不如独宿一宵。诚哉是言也。

今指利刃语人曰：是可蹈乎？曰：不可。指鸩毒语人曰：





是可咽乎？曰：不可。因语人曰：佳丽之色，利于刀也；膏粱之味，毒于鸩也。远而疏之，不可狎也，则群笑而起。一朝病生，迎医治之，赐以百金不爱也。噫！曲突徙薪无恩泽，焦头烂额为上客，其此之谓也。

夫男子十六而精通，至六十四岁而精竭。女子十四而经行，至四十九岁而经断。初生之时，形体虽具，精血犹未生也，必待乳哺之养，水谷之气，日生日长。男子十六而精始溢，女子十四而血乃泻，成之何其难也。男子八八而精竭，女子七七而血尽，败之何其易耶。夫以十年所生之精血，尚不满于百半之用。譬诸草木，气聚于春者，复败于秋也，虽欲留之，只有许多分数。况以难成易败之精血，不知爱惜，反暴弃之，此所以不待八八、七七之期而早毙矣。

交接多，则伤筋，施泄多，则伤精。肝主筋，阴中之阳也，筋伤则阳虚而易痿。肾主精，阴中之阴也，精伤则阴虚而易举。阴阳俱虚，则时举时痿，精液自出，念虑虽萌，隐曲不得矣。当是时也，猛省起来，远色断想，移神于清净法界，歌舞以适其情，谷肉以养其身，上药以补其虚，则屋破犹堪补矣。苟不悔悟，以妄为常，乃求兴阳之药，习铸剑之术，则天柱折，地维绝，虽有女娲氏之神，终不能起塚中之枯骨也。

今人好事者，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，如蹶张之弩，孰能御之耶。己之精，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。或谓我精欲出，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。



古人有见色不动，如鸠摩罗付之受宫人。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，刘琦之却名妹，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。

项羽喑哑叱咤千人，自废垓下之变，乃与虞姬对泣。汉高祖见太公置俎上，略无戚容，诛戮功臣，何其忍也。病革之时，乃枕戚姬之膝，而垂涕焉。苏武在匈奴，吞毡啖雪，所持节旄尽落，而志不屈，何其强也。乃纳胡妇生子。虽曰项羽之泣虞姬，恨别也；汉高祖之泣戚姬，防患也；苏武之纳胡妇，为养也。然尤物移人，终是不完。

古人教子，舞刀、舞剑、学文，朝习夕游焉，所以涵养德性，禁其非心也。故能气质清明，德业成就，福寿绵长。今之人则不然，所以福德不及古者远矣。

配匹之际，承宗祀也；婚姻以时，成男女也；夫妇有别，远情欲也。故身无痾疾，生子贤而寿。今人不知宗祀为重，交接以时，情欲之感，形于戏谑，燕婉之私，朝暮阳台，故半百早衰，生子多夭且不肖也。故曰：寡欲者，延龄广嗣之第一紧要也。

《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，先入本脏，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。

又曰：阴之所生，本在五味，阴之五宫，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，此阴之五宫伤在五



味也。故五味虽所以养人，多食则反伤人也。

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，其民食鲜美而嗜脂肥。北方高陵之域，其民野处而食乳酪。南方卑湿之域，其民嗜酸而食鲋。中央之地，四方辐辏，其民食杂。故五域之民，喜食不同，若所迁其居，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。

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

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。观其多食鹧鸪，常食鸽子者，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。

饮食自倍，脾胃乃伤。自倍者，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，不能容受则或溢而上出，不上出则停于中而不行。水不行则为蓄水，食不化则为宿食，蓄水宿食变生诸病。邵子曰：爽口物多终作疾，快心事过必为殃。岂虚语哉。

因而大饮则气逆，饮者，酒也，味甘辛苦，气大热，苦入心而补肾，辛入肺而补肝，甘入脾和气血而行荣卫。诗云：为此春酒，以介眉寿。酒者，诚养生之不可阙。古人节之于酒器以示警，曰爵者，有差等也；曰钟者，中也。卮之象觴，云有