

第二十三册

何清湖◎主编

中华传世医书



开明出版社

第 23 册
养生类

开明出版社

中华传世医书



- 十问
- 命阴阳
- 天下至道谈
- 素女经
- 养性延命录
- 新刻奉亲养老书
- 三元参赞延寿书
- 养生类要
- 饮膳正要
- 遵生八笺
- 内功图说

图书在版编目 (CIP) 数据

中华传世医书. 第23册, 养生类 / 何清湖, 周慎主编. — 北京: 开明出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5131-2461-4

I. ①中… II. ①何… ②周… III. ①中国医药学—古籍—汇编②养生(中医)—古籍—汇编 IV. ①R2-52

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001970号

总 执 行: 舒 达

项目执行: 食相依

责任编辑: 魏红岩

装帧设计: 刘 鹏

书名: 中华传世医书(第23册)

主编: 何清湖 周 慎

出版: 开明出版社出版(北京市海淀区西三环北路25号 邮编100089)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

开本: 710×1000 1/16

印张: 62.5

字数: 857千字

版次: 2016年4月第1版

印次: 2016年4月第1次印刷

印数: 1~5,000册

定价: 28988.00元(共48册精装)

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010) 88817647

十 问

整理说明

《十问》，撰人已佚，成书不晚于公元前168年。书名为马王堆帛书整理小组所取。

原书共101简，假托古代帝王、官吏、名医、术士的互相问答，就如何顺从天地阴阳的变化规律、注意食补与睡眠、坚持气功导引以及房中保健等10个问题进行了论述。

本书重点在于探讨养生以求长寿的理论与方法。

现存马王堆汉墓竹简原件及有关书刊，此次出版据1985年文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》（肆）全书收录。

中华传世医书总目录

第1册（医经类1）	素问 灵枢经 难经本义 类经
第2册（医经类2、伤寒类）	内经知要 伤寒论 类证活人书 注解伤寒论 伤寒明理论 伤寒论注 伤寒贯珠集 长沙方歌括
第3册（金匱类、温病类1）	金匱要略方论 金匱方论衍义 金匱要略心典 金匱方歌括 瘟疫论 痧胀玉衡 广瘟疫论 外感温热篇 疫疹一得 温病条辨
第4册（温病类2、诊断类1）	温热经纬 随息居重订霍乱论 六因条辨 伤寒温疫条辨 时病论 脉经 濒湖脉学 诊家正眼
第5册（诊断类2、本草类1）	脉诀汇辨 四诊抉微 三指禅 望诊遵经 察舌辨症新法 辨舌指南 神农本草经 雷公炮炙论 珍珠囊补遗药性赋
第6册（本草类2）	汤液本草 本草备要 得配本草 本草纲目拾遗
第7册（本草类3）	本草纲目（第一卷至第十四卷）
第8册（本草类4）	本草纲目（第十五卷至第三十三卷）
第9册（本草类5）	本草纲目（第三十四卷至第五十二卷）
第10册（方书类1）	肘后备急方 备急千金要方
第11册（方书类2）	太平惠民和剂局方 普济本事方 济生方 世医得效方
第12册（方书类3、内科类1）	医方考 名医方论 医方集解 重校汤头歌诀 串雅内编 串雅外编 串雅补 素问玄机原病式 宣明方论 内外伤辨 脾胃论
第13册（内科类2）	兰室秘藏 医学发明 阴证略例 十药神书 内科摘要 杂病证治准绳

第14册（内科类3）	济阳纲目（第一卷至第四十六卷）
第15册（内科类4）	济阳纲目（第四十七卷至卷一百零八）
第16册（内科类5）	痰火点雪 症因脉治 理虚元鉴 傅青主男科 金匱翼 风劳臆膈四大证治 医醇膳义
第17册（内科类6、外科类1）	血证论 中风斟论 刘涓子鬼遗方 卫济宝书 外科精 要、外科精义 外科理例 解围元藪 疮疡经验全书
第18册（外科类2）	外科启玄 外科正宗 霉疮秘录 洞天奥旨 外科证治 全生集 疡科心得集 外科真论 疡科纲要
第19册（伤科类、妇科类1）	理伤续断方 跌打损伤妙方 正体类要 伤科汇纂 伤 科补要 救伤秘旨 救伤秘旨续刻 伤科大成 女科万 金方 卫生家宝产科备要 妇人大全良方
第20册（妇科类2）	济阴纲目 陈素庵妇科补解 傅青主女科 达生编 妇科玉尺 女科要旨
第21册（儿科类）	小儿药证直诀 小儿斑疹备急方论 婴童百问 幼科发 挥 幼科铁镜 幼幼集成 幼科释谜 遂生编 福幼编
第22册（五官科类）	原机启微 银海精微 秘传眼科龙木论 审视瑶函 目 经大成 尤氏喉科秘书 经验喉科紫珍集 咽喉脉证通 论 重楼玉钥 白喉全生集 口齿类要
第23册（养生类）	十问 合阴阳 天下至道谈 素女经 养性延命录 新 刻奉亲养老书 三元参赞延寿书 养生类要 饮膳正要 遵生八笺 内功图说
第24册（针灸类1）	针灸甲乙经 铜人腧穴针灸图经 子午流注针经 针灸 资生经 十四经发挥 针灸聚英 奇经八脉考
第25册（针灸类2、医论医话医案类1）	针灸大成 厘正按摩要术 格致余论 局方发挥 医经 溯源集 推求师意 医贯 医旨绪余 质疑录 医学真 传 医学读书记
第26册（医论医话医案类2）	医学源流论 重庆堂随笔 冷庐医话 医原 存存斋医 话稿 西溪书屋夜话录 名医类案

第27册（医论医话医案类3）	寓意草 临证指南医案 古今医案按
第28册（医论医话医案类4、综合类1）	清代名医医案精华 诸病源候论
第29册（综合类2）	华氏中藏经 三因极一病证方论 医学启源 洁古家珍 儒门事亲 洗冤集录 卫生宝鉴
第30册（综合类3）	此事难知 丹溪心法 脉因证治
第31册（综合类4）	玉机微义 证治要诀及类方 明医杂著 医学纲目（卷之一至卷之十四）
第32册（综合类5）	医学纲目（卷之十五至卷之四十）
第33册（综合类6）	医学正传 韩氏医通 万病回春 先醒斋医学广笔记
第34册（综合类7）	赤水玄珠
第35册（综合类8）	医学入门
第36册（综合类9）	医宗必读 医门法律 增补病机沙篆 证治汇补
第37册（综合类10）	古今医鉴 景岳全书（卷之一至卷之十七理集）
第38册（综合类11）	景岳全书（卷之十八理集至卷之六十四）
第39册（综合类12）	石室秘录 辨证录
第40册（综合类13）	张氏医通
第41册（综合类14）	医学心悟 医方一盘珠
第42册（综合类15）	医碁 兰台轨范 医林改错
第43册（综合类16）	医宗金鉴（卷一至卷四十九）
第44册（综合类17）	医宗金鉴（卷五十至卷九十）
第45册（综合类18）	杂病源流犀烛（卷一至卷二十五）
第46册（综合类19）	杂病源流犀烛（卷二十六至卷三十） 类证治裁
第47册（综合类20）	医学三字经 理渝骈文 医学衷中参西录（前三期至第四期第一卷）
第48册（综合类21）	医学衷中参西录（第四期第二卷至第八期）

黄帝问于天师曰：“万勿（物）何得而行？草木何得而长？日月何得而明？”天师曰：“至（尔）察天之请（情），阴阳为正，万勿（物）失之而不𪔐（继），得之而赢。食阴揲阳，稽于神明。食阴之道，虚而五臧（藏），广而三咎，若弗能出握。食之贵静而神风，距而两特，参筑而毋遂，神风乃生，五声乃对，翕毋过五，致之口，枚之心，四辅所贵，玄尊乃至。饮毋过五，口必甘味（味），至之五臧（藏），刑（形）乃极退。薄（薄）而肌肤，乃夫发末，毛脉乃遂，阴水乃至，浅坡（彼）阳沸，坚蹇不死，饮食宾臚（体），此胃（谓）复奇之方，通于神明。”天师之食神气之道。

黄帝问于大成曰：“民何失而羸（颓）色鹿（麓）𪔐（狸），黑而苍？民何得而奏（膝）理靡曼，鲜白有光？”大成合（答）曰：“君欲练色鲜白，则察观尺汗（蠃）之食方，通于阴阳，食苍则苍，食黄则黄。唯君所食，以变五色。君必食阴以为当（常），助以柏实盛良，饮走兽泉英，可以却老复壮，曼泽有光。接（接）阴将众，𪔐（继）以蜚虫，春𪔐（爵）员骀，兴坡（彼）鸣雄，鸣雄有精，诚能服此，玉笱（策）复生。大（太）上执遇，靡坡（彼）玉窞，盛乃从之，员骀送之；若不执遇，置之以𪔐。诚能服此，可以起死。”大成之起死食鸟精之道。

黄帝问于曹熬曰：“民何失而死？何得而生？”曹〔熬答曰〕：“□□□□而取其精。侍（待）坡（彼）合气，而微动其刑（形）。能动其刑（形），以致五声，乃入其精，虚者，可使充盈；壮者，可使久荣；老者，可使长生。长生之稽，慎用玉闭，玉闭时辟，神明来积。积必见章，玉闭坚精，必使玉泉毋顷（倾），则百疾弗婴，故能长生。接（接）阴之道，必心塞葆，刑（形）气相葆。故曰：壹至勿星，耳目葱（聪）明；再至勿星，音气高阳（扬）；三至勿星，被（皮）革有光；四至勿星，脊肱不陽（伤）；五至勿星，尻脾（髂）能方；六至勿星，百脉通行；七至勿星，冬（终）身失（无）央（殃）；八至勿星，可以寿长；九至勿星，通于神明。”曹熬之接（接）阴治神气之道。

黄帝问于容成曰：“民始蒲淳溜刑，何得而生？溜刑成臚（体），何失而死？何曳之人也，有恶有好，有夭有寿？欲闻民气羸屈施（弛）张之故。”容成合（答）曰：“君若欲寿，则顺察天地之道。天气月尽月盈，故能长生。地气岁有寒暑，险易相取，故地久而不腐，君必察天地之请（情），而行之

以身。有征可智（知），间虽圣人，非其所能，唯道者智（知）之。天地之至精，生于无征，长于无刑（形），成于无體（体），得者寿长，失者夭死。故善治气转（转）精者，以无征为积，精神泉益（溢），翕甘滂（露）以为积，饮瑶（瑶）泉灵尊以为经，去恶好俗，神乃溜刑。翕气之道，必致之末，精生而不厥。尚（上）下皆精，塞（寒）温安生？息必探（深）而久，新气易守。宿气为老，新气为寿。善治气者，使宿气夜散，新气朝最，以彻九微（窍），而实六府。食气有禁，春辟（避）浊阳，夏辟（避）汤风，秋辟（避）霜湑（雾），冬辟（避）凌阴，必去四咎，乃探（深）息以为寿。朝息之志，亓（其）出也湑（务）合于天，亓（其）入也揆（揆）坡（彼）闰洒，如臧（藏）于渊，则陈气日尽，而新气日盈，则刑（形）有云光。以精为充，故能久长。昼息之志，虚（呼）吸必微，耳目葱（聪）明，阴阴擎气，中不荟腐，故身无苛（疴）央（殃）。莫（暮）息之志，深息长除，使耳勿闻，且以安侵（寝）。云云（魂）柏（魄）安刑（形），故能长生。夜半之息也，觉悟（寤）毋变侵（寝）刑（形），探（深）余（徐）去执（势），六府皆发，以长为极。将欲寿神，必以奏（奏）理息。治气之道，出死入生，欢欣咪穀，以此充刑（形），此胃（谓）转（转）精。治气有经，务在积精，精盈必写（泻），精出必补。补写（泻）之时，于卧为之，酒食五味，以志治气。目明耳葱（聪），被（皮）革有光，百脉充盈，阴乃口生，繇使则可以久立，可以远行，故能寿长。”

尧问于舜曰：“天下孰最贵？”舜曰：“生最贵。”尧曰：“治生奈何？”舜曰：“审夫阴阳。”尧曰：“人有九缴（窍）十二节，皆设而居，何故而阴与人具（俱）生而先身去？”舜曰：“饮食弗以，谋虑弗使，讳其名而匿其體（体），亓（其）使甚多，而无宽礼，故兴（与）身俱生而先身死。”尧曰：“治之奈何？”舜曰：“必爱而喜之，教而谋之，饮而食之，使其题颡坚强而缓事之，必盥之而勿予，必乐矣而勿写（泻），材将积，气将褚，行年百岁，贤于往者。”舜之接（接）阴治气之道。

王子巧父问彭祖曰：“人气何是为精虚（乎）？”彭祖合（答）曰：“人气莫如竣（腘）精。竣（腘）气宛（菟）闭，百脉生疾；竣（腘）气不成，不能繁生，故寿尽在竣（腘）。竣（腘之葆爱，兼予成肱（佐），是故道者发明唾手循辟（臂），靡（摩）腹从阴从阳。必先吐陈，乃翕竣（腘）气，与竣（腘）通息，与竣（肱）饮食，饮食完竣（肱），如养赤子。赤子骄悍数

起，慎勿出入，以脩美涅，轳白内成，何病之有？坡（彼）生有央（殃），必汙（其）阴精漏（漏）泄，百脉宛废，喜怒不时，不明大道，生气去之。俗人芒生，乃持（恃）巫医，行年黍十，刑（形）必夭狸（埋），颂事白（自）杀，亦傷（伤）悲哉（哉）。死生安在，彻土制（制）之，实下闭精，气不漏（漏）泄。心制（制）死生，孰为之败？慎守勿失，长生纍世（世）。纍世（世）安乐长寿，长寿生于蓄积。坡（彼）生之多，尚（上）察于天，下播于地，能者必神，故能刑（形）解。明大道者，汙（其）行陵云，上自麋摇，水溜（流）能远，龔（龙）登能高，疾不力倦，□□□□□□□巫成招□□□不死。巫成招以四时为辅，天地为经，巫成招与阴阳皆生。阴阳不死，巫成招兴（与）相视，有道之士亦如此。”

帝盘庚问于耆老曰：“闻子接（接）阴以为强，翕天之精，以为寿长，吾将何处而道可行？”耆老合（答）曰：“君必贵夫与身俱生而先身老者，弱者使之强，短者使长，贫者使多量（粮）。汙（其）事壹虚壹实，治之有节：一曰垂枝（肢），直脊，桡（挠）尻；二曰疏股，动阴，纒（缩）州，三曰合走（走）毋听，翕气以充脑；四曰含汙（其）五味，饮夫泉英；五曰群精皆上，翕汙（其）大明。至五而止，精神日拾（怡）。”耆老妾（接）阴食神气之道。

禹问于师癸曰：“明耳目之智，以治天下，上均湛地，下因江水，至会稽之山，处水十年。今四枝（肢）不用，家大亂（乱），治之奈何？”师癸合（答）曰：“凡治正（政）之纪，必自身始。血气宜行而不行，此胃（谓）款央（殃），六极之宗也。此气血之续也，筋脉之 族也，不可废忘也。于脑也施，于味也移，道（导）之以志，动之以事。非味也，无以充汙（其）中而长其节；非志也，无以智（知）其中虚兴（与）实；非事也，无以动汙（其）四支（肢）而移去其疾。故觉侵（寝）而引阴，此胃（谓）练筋；既（既）信（伸）有（又）诘（屈），此胃（谓）练骨。动用必当，精故泉出。行此道也，何世（世）不物？”禹于是饮湏，以安后姚，家乃复宁。师癸治神气之道。

文执（挚）见齐威王，威王问道焉，曰：“寡（寡）人闻子大夫之博于道也，寡（寡）人已宗庙之祠，不段（暇）其听，欲闻道之要者，二、三言而止。”文执（挚）合（答）曰：“臣为道三百编（篇），而卧最为首。”威王曰：“子泽（绎）之，卧时食何氏（是）有？”文执（挚）合（答）曰：“淳酒

毒韭。”威王曰：“子之长韭何邪？”文执（挚）合（答）曰：“后稷（稷）半鞣，草千岁者唯韭，故因而命之。汙（其）受天气也蚤（早），汙（其）受地气也葆，故辟聂（慑）慙肱（怯）者，食之恒张；目不蔡（察）者，食之恒明；耳不闻者，食之恒葱（聪）；春三月食之，苛（疴）疾不昌，筋骨益强，此胃（谓）百草之王。”威王曰：“善，子之长酒何邪？”文执（挚）合（答）曰：“酒者，五谷之精气也，汙（其）人（入）中散溜（流），汙（其）人（入）理也彻而周，不胥卧而九（究）理，故以为百药繇（由）。”威王曰：“善。然有不如子言者，夫春赋写人人以韭者，何其不与酒而恒与卵邪？”文执（挚）合（答）曰：“亦可。夫鸡者，阳兽也，发明声葱（聪），信（伸）头羽张者也。复阴三月，与韭俱彻，故道者食之。”威王曰：“善。子之长卧何邪？”文执（挚）合（答）曰：“夫卧，非徒生民之事也。举凫雁、萧（鹑）相（鹑）、蚯擅（擅）、鱼鳖（鳖）、奕（蛭）动之徒，胥食而生者也；食者，胥卧而成者也。夫卧，使食靡宵（消），散药以流刑者也。辟（譬）卧于食，如火于金。故一昔（夕）不卧，百日不复。食不化，必如钝鞠（鞠），是生甘心密墨，脍汤剿惑，故道者敬卧。”威王曰：“善。寡（寡）人恒善莫（暮）饮而连于夜，苟毋（无）苛（疴）乎（乎）？”文执（挚）合（答）曰：“毋（无）芳（妨）硬。辟（譬）如鸣（鸟）兽，蚤（早）卧蚤（早）起，莫（暮）卧莫（暮）起，天者受明，地者受晦，道者九（究）其事而止。夫食气潜（潜）人（入）而黦（默）移，夜半而□□□□□气，致之六极。六极坚精，是以内实外平，瘞痿弗处，靡（病）壹（噎）不生，此道之至硬。”威王曰：“善。”

王期见，秦昭王问道焉，曰：“寡人闻客食阴以为动强，翕气以为精明。寡（寡）人何处而寿可长？”王期合（答）曰：“必朝日月而翕其精光，食松柏，饮走兽泉英，可以却老复茝（壮），曼泽有光。夏三月去火，以日焚享（烹），则神慧而葱（聪）明。接（接）阴之道，以静为强，平心如水，灵路（露）内臧（藏），款以玉筴（策），心毋怵（怵）扈（荡），五音进合（答），孰短孰长，翕其神褶（雾），饮夫天将（浆），致之五臧（藏），欲其深臧（藏）。蠶息以晨，气刑（形）乃刚，襄□□□，□□近水，精气凌槌（健）久长。神和内得，云（魂）柏（魄）皇□，五臧（藏）轹白，玉色重光，寿参日月，为天地英。”昭王曰：“善。”

合 阴 阳

整理说明

《合阴阳》，撰人已佚，成书不晚于公元前168年。乃从湖南省马王堆西汉古墓出土文物中整理而成，书名为马王堆帛书整理小组所取。

原书共32简，集中记叙了阴阳交合的方法以及十动、十节、十脩、八动、十已之征等房中保健内容。

本书是古代房中保健方面的专著，总结了汉代以前关于性生理、性心理和性保健等方面的经验，至今仍为研究性学的重要文献，有较大的参考价值。

现存马王堆汉墓竹简原件及有关书刊，此次出版据1985年文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》（肆）全文收录。

凡将合阴阳之方，土揅阳，揅村（肘）房，抵夜（腋）旁，上竈纲，抵领乡，揅拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，陵勃海，上常山，入玄门，御交筋，上欲精神，乃能久视而与天地牟（侔）存。交筋者，玄门中交脉也，为得操揅之，使肱（体）皆乐养（痒），说（悦）泽（恻）以好。虽欲勿为，作相响相抱，以次（恣）戏道。戏道：一曰气上面执（热），徐响；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌溥（薄）而滑，徐屯；四曰下汐股湿，徐操；五曰嗑乾咽唾，徐撼（撼），此胃（谓）五欲之征。征备乃上，上堪而勿内，以致其气。气至，深内而上撼之，以抒其热，因复下反之，毋使其气歇，而女乃大竭。然后热十动，接十节（节），杂十脩。接刑（形）已没，遂气宗门，乃观八动，听五音，察十已之征。

十动：始十，次廿、卅、卅五〔十〕、六十、七十、八十、九十、百，出入而毋决。一动物决，耳目葱（聪）明，再而音声章，三而皮革光，四而脊胁强，五而尻脾（髀）方，六而水道行，七而至坚以强，八而奏（膝）理光，九而通神明，十而为身常，此胃（谓）十动。

十节（节）：一曰虎游，二曰蝉附（附），三曰斥（尺）螻，四曰困（麤）桡，五曰蝗磔，六曰爰（援）据，七曰瞻（詹）诸，八曰兔骛，九曰青（蜻）令（蛉），十曰鱼噉。

十脩：一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之，六曰徐之，七曰希之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。

八动：一曰接手，二曰信（伸）村（肘），三曰直踵，四曰侧句（钩），五曰上句（钩），六曰交股，七曰平甬（踊），〔八曰〕振动。夫接手者，欲腹之傅也；信（伸）村（肘）者，欲上之攢（摩）且距也；直踵者，深不及也；侧句（钩）者，旁欲攢（摩）也；上句（钩）者，欲下攢（摩）也；交股者，夹（刺）大（太）过也；平甬（踊）者，欲浅也；振动者，欲人久持之也。

噫息者，内急也；噫（喘）息，至美也；紖汎者，玉莢（策）入而养（痒）乃始也；痞（吹）者，盐甘甚也；啗者，身振动，欲人之久也。

昏者，男之精将；早者，女之精责（积）。吾精以养女精，前脉皆动，皮肤气血皆作，故能发背通塞，中府受输而盈。