

养生四要

明·万全著

中医非物质文化遗产
临床经典读本



NLIC 2970671169

中国医药科技出版社

· 中医非物质文化遗产临床经典读本

养生四要

明·万全

校注



NLIC 2970671169

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生四要/ (明) 万全著; 国华校注. —北京: 中国医药科技出版社,

2011. 1

(中医非物质文化遗产临床经典读本)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4674 - 8

I. ①养… II. ①万… ②国… III. ①养生 (中医) - 中国 - 明代

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 096113 号

版式设计 郭小平

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](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 5 ¹/₄

字数 53 千字

版次 2011 年 1 月第 1 版

印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4674 - 8

定价 12.00 元

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，收录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。

《中医非物质文化遗产临床经典读本》

编 委 会

学术顾问 (按姓氏笔画排序)

马继兴	王永炎	王新陆	邓铁涛	史常永
朱良春	李今庸	何 任	余瀛鳌	张伯礼
张灿理	周仲瑛	郭子光	路志正	

名誉主编 王文章

总 主 编 柳长华 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 赵燕宜

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 侃	于 恒	孔长征	王 平	王 玉
王 体	王 朔	王宏利	王雅丽	古求知
田思胜	田翠时	申玮红	白 极	艾青华
刘 洋	刘光华	刘建青	刘燕君	吕文红
吕文瑞	孙洪生	成 莉	朱定华	何 永
余新华	宋白杨	张文平	张永鹏	张丽君
张秀琴	张春晖	李 刚	李 君	李 尊
李 燕	李永民	李玉清	李仲平	李怀之
李海波	杨 洁	步瑞兰	谷建军	邵东梅
陈 婷	陈雪梅	周 琦	国 华	罗 琼
范志霞	金芬芳	侯如艳	柳 璇	郭 华
顾 漫	曹 瑛	曹金虎	黄 娟	靳国印
翟春涛	穆俊霞			

秘 书 赵燕宜 (兼)

中华医学源远流长，博大精深。早在西汉时期，中医就具备了系统的理论与实践，这种系统性主要体现在中医学自身的完整性及其赖以存续环境的不可分割性。在《史记·扁鹊仓公列传》中就明确记载了理论指导实践的重要作用。在中医学的发展过程中，累积起来的每一类知识如医经、方剂、本草、针灸、养生等都是自成系统的。其延续与发展也必须依赖特定的社会人文、生态环境等，特殊的人文文化与生态环境正是构成中医学地域性特征的内在因素，这点突出体现在运用“天人合一”、“阴阳五行”解释生命与疾病现象。

但是，随着经济全球化趋势的加强和现代化进程的加快，我国的文化生态发生了巨大变化，中国的传统医学同许多传统文化一样，受到了严重冲击。许多传统疗法濒临消亡，大量有历史、文化价值的珍贵医药文物与文献资料由于维护、保管不善，遭到损毁或流失。同时，对传统医药知识随意滥用、过度开发、不当占有的现象时有发生，形势日益严峻。我国政府充分意识到了这种全球化对本民族文化造成的冲击，积极推动非物质文化遗产保护。2005年《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》指出：“我国非物质文化遗产所蕴含的中华民族特有的精神价值、思维方式、想象力和文化意识，是维护我国文化身份和文化主权的基本依据。”

中医药是中华民族优秀传统文化的代表，是国家非物质文化遗产保护的重要内容。中医古籍是中医非物质文化遗产最主要的载体。杨牧之先生在《新中国古籍整理出版工作的回顾与展望》一文中说：“古代典籍是一个民族历史文化的重要载体，传世古籍历经劫难而卓然不灭，必定是文献典籍所蕴含精神足以自传。……我们不能将古籍整理出版事业仅仅局限于一个文化产业的位置，要将它放到继承祖国优秀文化传统、弘扬中华民族精神、建设有中国特色的社会主义的高度来认识，从中华民族的文化传统和社会主义精神文明建设的矛盾统一关系中去理解。”《保护非物质文化遗产公约》指出要“采取措施，确保非物质文化遗产的生命力，包括这种遗

产各个方面的确认、立档、研究、保存、保护、宣传、承传和振兴”。因此，立足于非物质文化遗产的保护，确立和展示中医非物质文化遗产博大精深的內容，使之得到更好的保护、传承和利用，对中医古籍进行整理出版是十分必要的。

而且，中医要发展创新，增强其生命力，提高临床疗效是关键。而提高临床疗效的捷径，就是继承前人宝贵的医学理论和丰富的临床经验。在中医学中，经典之所以不朽是因其经过了千百年临床实践的证明。经典所阐述的医学原理和诊疗原则，已成为后世医学的常规和典范，也是学习和研究医学的必由门径，通过熟读经典可以启迪和拓宽治疗疾病的思路，提高临床治疗的效果。纵观古今，大凡著名的临床家，无不是在熟读古籍，继承前人理论和经验的基础上成为一代宗师的。因此，“读经典做临床”具有重要的现实意义。

意识到此种危机与责任，我社于2008年始，组织全国中医权威专家与中医文献研究的权威机构推荐论证，按照“中医非物质文化遗产”分类原则组织整理了本套丛书。本套丛书包括《中医非物质文化遗产临床经典读本》（70种）与《中医非物质文化遗产临床经典名著》（30种）两个系列，共100个品种。其所选书目精当，涵盖了大量为历代医家推崇、尊为必读的经典著作，也包括近年来越来越受关注的，对临床具有很好指导价值的近代经典作品。

本次整理突出了以下特点：①力求准确；每种医籍均由专家遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文。②服务于临床，在书目选择上重点选取了历代对临床具有重要指导价值的作品。③紧密围绕中医非物质文化遗产这一主题，选取和挖掘了很多记载中医独特疗法的作品，尽量保持原文风貌，使读者能够读到原汁原味的中医经典医籍。

期望本套丛书的出版，能够真正起到构筑基础、指导临床的作用，并为中国乃至世界，留下广泛认同，可供交流，便于查阅利用的中医经典文化。

本套丛书在整理过程中，得到了作为本书学术顾问的各位专家学者的指导和帮助，在此表示衷心的感谢。本次整理历经数年，几经修改，然疏漏之处在所难免，敬请指正。

中国医药科技出版社

2010年12月

校注说明

《养生四要》，亦称《万氏家传养生四要》，为明代医学家万全所撰。万全（约1488年-1579年），又名全仁、字事，字密斋，祖籍豫章（今江西南昌），父辈迁居于黄州府罗田（今湖北省罗田县）大河岸。万全家学渊源，祖父万杏坡，以儿科著名于世，尤善治痘疹，但早卒；父万筐，字恭叔，号菊轩，也精于儿科，著有《痘疹心要》。万全自幼修诸家之书，探玄钩隐，颇得其趣，并潜心家学，医术精湛，著有《幼科发挥》、《保命歌括》、《育婴秘诀》、《幼科指南》等20余种医籍，其理论和经验对于后世均有较大影响。万氏医著还流传到日本、朝鲜及东南亚一些国家，如日本著名汉方医家汤本求真《皇汉医学》和丹波元坚《杂病广要》及朝鲜名医许浚编撰的《东医宝鉴》等书，均不同程度地引用了万氏医著的内容。明清以来，万氏医著经30余家书社及私刻家反复刊行，版本与刊行量甚多。

《养生四要》成书与明嘉靖二十八年（1549年），为万全广泛搜集前人养生学的资料，汇萃诸家之长，参以己见，并亲身实践而成。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。

据《中国中医古籍总目》记载，《养生四要》自刊行以来，除明敷文堂藏版、清康熙51年壬辰（1712年）视履堂刻本、清乾隆43年戊戌（1778年）刻本三个版本外，还有一个收载于《万密斋医学全书》的版本。本次校注，主要以续修四库全书据上海图书馆藏清乾隆六年（1741年）敷文堂刻万密斋书本影印本（简称“敷文堂本”）为底本，以中国中医科学院中国医史文献研究所藏清康熙51年壬辰（1712年）视履堂刻本忠信堂藏版（简称“视履堂本”）为主校本，校勘而成。整理原则如下：

1. 凡底本不误而校本有误者，不改不注。底本误或脱时，据校本改或补，

并出注。底本与校本不同者，如药物剂量、性味归经等，不改但出注。底本引文虽有化裁，但文理通顺者，不改不注。底本有误或引文改变原意时，方改时加注。

2. 药名有与今通行之名用字不同者，一律改用通行之名，如“栝蒌”改为“瓜蒌”、“黄蘗”改为“黄柏”、“牛旁”改为“牛蒡”等。原书中少数药名系别名，但因是常用别名，故不改动。药物剂量仍保留旧制，亦不更新制。

3. 中医名词术语用字与今通行者不同者，一律改用通行之名，如“藏府”改作“脏腑”、“舌胎”改作“舌苔”等。但经典医著中的名词术语虽与今通行者不同，不予改动，如“藏象”不改作“脏象”。

4. 常用的通假字予以改正，如“已”改为“以”、“於”改为“于”等，不出注；不常用的通假字注明本字本义。

5. 生僻字酌情释义。原书中明显的错字，径改，不出注。

6. 对于避讳字，缺笔避讳者补足笔画，不出注；其他形式的避讳，保留原貌不变，不常见者出注解释。

7. 本书采用横排，简体，现代标点，版式变更造成的文字含义变化，今依现代排版予以改正，如“右”改为“上”，不出注。

8. 底本中的双行小字，今同一改为单行，字号较正文小。

9. 底本无目录，今为方便阅读检索补入。

由于校注者水平有限，错误在所难免，希高明斧正。

校注者

2009年10月10日

序

书之义，屏嗜好，适寒暄，顺翕张，调滋渗，该少长，等^①贤愚，得要者昌，反之舛^②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，贯穿经坟，初试即驰誉国中，再试食会饌，三试战棘围，提高等暂辍，次亦不失计然才。然皆弱冠骈骈，以衰损逝，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^③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^④也如也，老聃天定，钱铿人定。



① 等：视履堂本作“辩”。

② 舛：视履堂本作“垂”。

③ 子：视履堂本作“予”。

④ 钱（jiān）铿：传说上古帝王颡颥的孙子，大彭国第一代始祖，后世尊称其为彭祖。



目录

卷之一	1
寡欲第一	1
八益丸	2
七损丸	2
萤火丸	3
木香清积丸	10
卷之二	12
慎动第二	12
卷之三	22
法时第三	22
益元散	27
卷之四	30
却疾第四	30
滋阴大补丸	34
参苓白术丸	35
天王补心丹	36
壮阳丹	39
炼秋石法	40
固精丸	42

卷之四

目
录

妙应丸	42
金锁秘精丹	42
保和丸	43
枳术平胃丸	43
健脾散	44
巴戟丸	44
乌鸡丸	44
青娥丸	45
何首乌丸	46
育神夜光丸	47
地黄四仁丸	47
苏麻粥	48
三子养亲汤	48
益气化痰丸	49
滋阴降火丸	49
柴胡四物汤	49
金匱肾气丸	50
八珍汤	50
补中益气汤	50
参苓白术丸	51
加味紫菀散	51
大阿胶丸	51
加味四物汤	52
地黄酒法	53
薯蓣酒	53
何首乌酒	54
天门冬酒	54
春寿酒方	54
治诸风痰紫背浮萍酒方	54



比天助阳补精膏	55
卷之五	57
养生总论	57
延年益寿不老丹	58
鹿角霜丸	58
煮鹿角霜法	59
何首乌丸	59
松梅丸	60
鹿角霜丸	60
乌须固本丸	61
却老乌须健阳丹	61
延年第一方	64
神效消毒保命丹	64
牛黄抱龙丸	65
万灵膏	65
柴胡三棱饮	66
黄连磨积丸	66
治肠风下血	66
治风疮疥疮	66
治喉痛生疮	66
治疮吃药	66
治头疮	66
治九种心痛	67
治痢疾	67
牙疼独活散	67
治便毒	67
治癰瘰	67
治虫牙痛	67

治嗽	68
治风牙	68
治痔漏疮方	68
固齿搽牙散	68
头风方	68
杨文宇治天行热病方	68
中满肿胀方	68
膈噎方	69



卷之一

罗田密斋万全 编者

云林澹斋胡^①略校定

男靖宇胡廷佐编次

養生
四卷

卷之一

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。

寡欲第一^②

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^③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，非不近人情者之咸欤。

孔子曰：少^④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

① 胡：原脱，据视履堂本补。

② 寡欲第一：原脱，据前后文补。

③ 屋庐：复姓。战国时孟子有位弟子，姓屋庐，名连，晋之贤人，人称屋庐子。

④ 少：原作“妙”，据视履堂本改。

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^①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，取起春烂焙干 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，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。至于半衰，其

① 帝乙：商代君主。

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，如颠如狂，乃召巫覡^①以逐之，抑末矣。苟非得道，如许旌阳萨守坚^②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

① 巫覡（xì）：古时祷祝鬼神的男巫师。

② 旌阳萨守坚：旌阳，三国时地名，今湖北枝江一带。萨守坚，疑为旌阳地方名巫的名字。