

氣功·養生叢書

馬濟人主編

養生類要

(明) 吳正倫輯

上海古籍出版社

氣功·養生叢書
養生類要
(明)吳正倫輯

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

上海書店上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張12.625

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印數:00001—9000

ISBN 7-5325-0833-1

R·25 定價: 4.85 元

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題解

《養生類要》二卷，明吳正倫輯，吳敖校正。氣功養生學專著。

吳正倫字春巖，子叙，號木石山人。約明嘉靖（公元一五二一—一五六六年）時新安（今安徽歙縣）人。少讀書，有志為經，以病弗果，乃業醫。於暇日縱觀羣書，搜輯預養之良法，已驗之名方，參以己意而成此書，以行於病將發而未形，或病卒至而尋醫不偶時。全書分前後二集，前集以養生預防為主，內容包括逍遙子導引訣、孫真人衛生歌、陶真人衛生歌、鄒樸庵玉軸六字氣訣、陰陽烹煉秋石服餌訣法、三丰張真人進紅鉛方、製玄明粉方、養生叙略等；後集以養生保健方藥為主，包括春、夏、秋、冬四時諸症宜忌併合用方及濟陰類、慈幼類、養老類方藥，均可有選擇地應用。唯其中秋石、紅鉛係童便及室女月經製劑，輯者襲用傳說，認為「紅鉛真陽」，「秋石真陰」，「以陰陽真一之氣滋補元氣」，「元氣凝，壽命延長立可必矣」，却不可輕信，尤其對煉製紅鉛，更不可仿行。

本書僅存明萬曆十六年吳氏木石山房家刻重刊本，今以上海圖書館所藏此

本影印出版。

養生類要目錄

養生類要序 (明) 張鯉撰 一

養生類要小序 (明) 吳敖撰 五

春巖子傳 (明) 鄭若庸著 七

養生類要序 (明) 方元煥撰 一一

養生類要原書目錄 一五

前集

逍遙子導引訣 三三

孫真人衛生歌 四三

陶真人衛生歌 四九

鄒樸庵玉軸六字氣訣 六三

陰陽烹煉秋石服餌訣法 六九

九轉秋石還元論 六九

白玉蟾真人秋石歌·····	七三
陽煉秋石法·····	七四
陰煉秋石法·····	七五
三丰張真人進紅鉛方並序·····	七七
內丹·····	七九
取紅鉛法·····	七九
製紅鉛法·····	八〇
蟠桃酒二方·····	八一
仙方紫霞盃·····	八二
製玄明粉方序·····	八五
炮製玄明粉法·····	八六
四季服食各用引子·····	八七
養生叙略滋補方論·····	八九
飲食論·····	九一
食物所忌所宜·····	九六

解飲食諸毒	一一六
諸病所忌所宜	一一八
服藥所忌	一二〇
男女論	一二一
補陰丸	一二五
補天大造丸	一二六
四物湯	一二九
四君子湯	一三〇
八物湯	一三〇
十全大補湯	一三〇
補中益氣湯	一三〇
人參飲	一三一
當歸飲	一三二
補陰散	一三二
柴前梅連散	一三五

地仙散……………一三六

六味地黄丸……………一三六

人參固本丸……………一三七

秋石四精丸……………一三八

安神定志丸……………一三九

八寶丹……………一三九

加味坎離丸……………一四二

十精丸……………一四三

太極丸……………一四四

四靈丹……………一四五

滋腎丸……………一四七

大補陰丸……………一四八

加味瓊玉膏……………一四九

山精丸……………一五〇

還元丹……………一五一

玉柱杖·····	一五二
二至丸·····	一五二
天門冬膏·····	一五三
十珍膏·····	一五五
何首烏丸·····	一五六
長春丹·····	一五七
神仙長春廣嗣丹·····	一五八
延齡育子丸·····	一六一
秘傳六神丸·····	一六二
延齡育子龜鹿二仙膠·····	一六三
秋石乳酥丸·····	一六六
小接命丹·····	一六七
長春真人保命服食·····	一六八
補血順氣藥酒方·····	一六九
許真人神驗椒丹·····	一七〇

八仙早朝糕·····一七一

養元辟穀丹·····一七二

辟穀休糧方·····一七四

後集

春月諸症治例·····一七七

芎芷藿蘇散·····一七八

芎蘇香葛散·····一八〇

九味羌活湯·····一八〇

六神通解散·····一八一

芎芷香蘇散·····一八二

加減藿香正氣散·····一八三

加減補中益氣湯·····一八三

附子理中湯·····一八六

飲食內傷辯·····一八七

生薑五苓湯·····一八七

半夏神麵湯	一八八
神保丸	一八八
枳實青皮湯	一八九
萬病遇仙丹	一八九
加味小青龍湯	一九〇
升麻葛根湯	一九一
防風通聖散	一九二
加味治中湯	一九三
人參敗毒散	一九三
治時行熱病單方	一九五
治瘟疫不相傳染方	一九五
入瘟疫家辟邪法	一九六
神朮散	一九六
紫金錠	一九六
發散傷寒單方	一九七

發散傷風單方	一九八
夏月諸症治例	一九八
注夏方	二〇〇
生脉散	二〇〇
益原散	二〇一
夏月中暈方	二〇一
人參白虎湯	二〇一
夏月表裏中暈方	二〇一
黃連香薷飲	二〇二
清暑益氣湯	二〇二
六和湯	二〇三
霍亂吐瀉方	二〇四
治濕症方法	二〇五
加味胃苓半夏湯	二〇五
山精丸	二〇六

薏苡仁粥·····	二〇六
治泄瀉方法·····	二〇六
加味胃苓湯·····	二〇六
治泄瀉無度方·····	二〇八
大人小兒吐瀉灸法·····	二〇九
加味香砂枳朮丸·····	二〇九
參苓白朮丸·····	二一〇
治老少脾泄久不愈方·····	二一〇
養脾進食丸·····	二一一
瘧症四時同異·····	二一一
柴苓平胃湯·····	二一二
清脾飲·····	二一二
常山飲·····	二一三
加味補中益氣湯·····	二一三
露薑飲·····	二一四

呪由科治瘧法	二二四
治痢方法	二二五
枳殼大黃湯	二二五
止痢極效方	二二五
二妙香連丸	二二六
萬氏方治痢十法	二二六
火症治法	二二〇
升陽散火湯	二二〇
黃連解毒湯	二二一
滋陰降火湯	二二一
加味二陳湯	二二二
半夏湯	二二二
滾痰丸	二二三
清心化痰丸	二二三
清肺化痰丸	二二四

眩暈清陽除眩湯·····	二二五
嘔吐大半夏湯·····	二二六
翻胃膈食氣血瘀寒熱治法·····	二二六
茵陳五苓散·····	二二八
秘傳棗礬丸·····	二二八
十神湯·····	二二八
雙解散·····	二二九
秋月諸症治例·····	二二九
參蘇飲·····	二三一
治氣十六味木香流氣飲·····	二三二
五磨飲子·····	二三三
開鬱湯·····	二三三
交感丹·····	二三四
加味越鞠丸·····	二三五
潮熱治法·····	二三五