

诸病源候论养生方导引法研究



丁允迪 编著

人民卫生出版社



# 诸病源候论 养生方导引法研究

丁光迪 编著

毛俊同 薛益明 协编  
鲍正飞 丁国华

人民卫生出版社

(京) 新登字 081号

责任编辑 呼素华

诸病源侯论  
养生方导引法研究  
丁光迪 编著

人民卫生出版社出版  
(北京市崇文区天坛西里10号)  
人民卫生出版社胶印厂印刷  
新华书店北京发行所发行

850×1168毫米 32开本 11 $\frac{3}{8}$ 印张 4插页 306千字  
1993年9月第1版 1993年9月第1版第1次印刷  
印数: 00 001—16 00

ISBN 7-117-01900-X R·1901 定价: 12.60元

〔科技新书目 296—185〕

## 内 容 提 要

养生方导引法,是古代防病治病的一种自我保健疗法,文献典籍对其记载颇多,尤其是隋·巢元方的《诸病源候论》(以下简称《病源》)不载方药,专载养生方导引法而独具特色。然而由于后世方药的兴盛,历代医家对它的研究甚少,直至今日,《病源》中这一内容成为医家之难点。

本书是对《病源》中养生方导引法的专题研究。作者丁光迪老先生自七十年代初即对《病源》进行整理研究工作,至今历时 20 余载,先后出版了《病源》校释本、《病源》校注本,故对其中的养生方导引法有深入地研究,为挖掘它的实用价值、揭示其科学内涵,今特集为一编,这无疑是对医学发展的又一贡献。

全书设导论与分论两部分,导论包括养生、导引、行气、按摩、存想等内容,为作者多年研究养生方导引法的指导性论述。分论为《病源》中 156 个病候的具体养生方导引法的研究,其中包括原文、校注、语译、按语四项,特别是按语的内容,囊括了作者对养生方导引法的探讨、应用与研究,很有实用价值与指导意义。

本书适于中医临床及广大中医爱好者、气功爱好者阅读。

## 前 言

《诸病源候论养生方导引法研究》是整理编著《诸病源候论校注》工作的继续,亦是对此书的特色和难点进行的专题研究。《诸病源候论》一书,富有时代气息,在中华民族文化的学术思想史上,从南北朝至隋唐时期,正是儒、释、道三教合流之时(亦称“三教论衡”),它对医学的影响,具体反映于《诸病源候论》和《千金要方》、《千金翼方》诸书,把儒、释、道诸家在医学上的成就,汇总于一编,集合为中华民族医学之大成;尤其《诸病源候论》不载方药,而载养生方导引法,更具特色。近代医家周学海誉之“为灵素后之一书”,而寄希望于“东园、甬里其人”,是卓有所见的。而时至宋代以后,封建正统观念流行,尊儒而远道佛,称张仲景为医圣,于是伤寒之学大盛,重视方药;而对于有特殊见解——“我命在我不在天”的养生导引之学,却研究应用日少,沦入旁门,称为“奇道”。时隔久远,亦就从临床医家中析出,成为另一门径。因此,《病源》这一部分内容,亦即成为难点,历代注释发挥者少,考证研究者更少,至周学海而敬谢不敏,就是由于不学道藏、佛典的缘故。其实是医学卫生的知识面窄了,临床的医疗手段亦少了,很多道家、佛家的医学成就被忽视了,这不能不说是一种学术上的偏见和损失,殊为可惜。直至近年,养生、导引等才被人们所重视,又显出她的科学内涵和防治保健的实用价值。而我们对其内容的校释语译、考证研究,亦就更具有实用价值和积极意义。

在《诸病源候论》中,有三十八卷的 156 候详载养生方和养生方导引法,而这 156 候的原文,又是《病源》内容的重点。经过反复推敲考证,细致整理,统计出养生方 126 条,除重复 21 条外,实有 105 条。养生方所述内容,涉及真人起居法,四时摄生,保养精气神,食治如果实、菜蔬、谷米、鸟兽、虫鱼、杂忌等几个方面。这些资料,大多可从《内经》、《养性延命录》、《千金要方·道林养性》中找

到,盖是同源于《内经》、《养生经要集》等书的。养生方导引法 287 条,除重复 83 条,重文脱误错简 6 条(〈6〉、〈182〉、〈209〉、〈218〉、〈248〉、〈283〉养生导引统编号,下同)外,共有 198 条。在此,专言导引的有 58 条,专言行气的有 36 条,其余为导引、行气和按摩、存想等综合行功。另外,有些条文,一条中包含 3 条内容的有 6 条(〈19〉、〈21〉、〈43〉、〈85〉、〈122〉、〈255〉);一条中包含 2 条内容的有 4 条(〈35〉、〈86〉、〈103〉、〈192〉)。又应增加 16 条,合计全部实有 214 条。

这里须说明几个问题,如养生方和养生方导引法,是可分而不能截然分开的。有些类同内容,在前称为养生方或养生方导引法,而在后又称为养生方导引法或养生方,特别是真人起居法的内容,时有互称,均在校勘中指出了,这可能是因为在养生法中包含导引,而导引亦是为了养生的缘故。因此,本书把两者都汇集起来,对此可以有个全面的了解。

又如这里的复出条文,不能简单地看作是重复,而实际大多是一法具有多种功能,或者是异病可以同治。因此复出条文,亦从所见病候的病源和功法联系起来简要的加以解释,并指出前后参阅,加深认识。

特别值得注意的是,有些养生方导引法,引自仙经之文,而又有《病源》作者的注释阐发,明显在文字、内容上可以看出踪迹的有 46 条(可能还不止此数)。这些条文,实是经注相合的内容,但有些学者,不作过细的分析,而误将一条分作两条,割裂原义;有的又作为是类同内容的并列,忽略了《病源》作者的宝贵实践经验;有的亦若明若昧,不求甚解,含糊其词,影响临床上的具体运用。即元刊本本身,亦存在一定问题,原本本为一条,而中间加上“又云”二字,以致一条又割为二条,误人眼目。这些问题,书中一一予以指出,加以厘清,力求能够恢复原貌。

从《病源》作者在这些条文补充的内容来看,约有如下几点:①解释行功的具体做法,这是最多数,如〈11〉条的“振两臀”,〈53〉条的“倒悬”,〈256〉条的“交脚踟蹰”等。②理论阐发,如〈1〉条的“上引泥丸,下达涌泉”;〈253〉条的“上以内气洗身中,令内睛洁;此以外

洗,去其尘障”。尤其〈2〉条的“常行,眼耳诸根,无有罣疑”,〈115〉条的“实身如金刚”,〈177〉条的“住心”等,已经参入胎息和佛家用词,与仙经的朴素文字,显然有时代区别,亦在理论上有所发展了。③术语解释,如〈13〉条的“漱醴泉”,〈117〉条的“愔卧”、“伸腰”、“膜”,〈241〉条的“伏”、“握固”、“不息”、“引”等等,有二三十个,而且都是导引行气的基本知识。④医嘱,如〈70〉条的“调和未损尽时,须言话不膜喜”,〈117〉条的“导已,先行一百二十步,多者千步,然后食之”,〈141〉条的“行忌太饱,不得用肚编也”,〈104〉条的“依经为之,引肺中气,去风虚病,令人目明,夜中见色,与昼无异”,〈185〉条的“依经为之,引脾中热气出,去心腹中寒热,胸臆中邪气胀满”等等。⑤赞语,如〈137〉条的“令气调长,音声洪亮”,〈117〉条的“此名谷药,并与气和,即真良药”,〈185〉条的“久行,无有寒热时节之所中伤,名为真人之方”,〈219〉条的“久行、身开张”,〈237〉条的“久行,则身可卷转也”,〈197〉条的“久行,精爽聪明修长”等等,而这些赞语,确为实践经验的总结。综上所述,如许资料,都是弥足珍宝的,从实践上阐发了宁先生、王子乔、彭祖、赤松子等精义。

《病源》的养生方和养生方导引法内容,有些学者,不知其源,亦很少考证,经过多年的摸索,反复寻绎,基本上可以搞清楚了。原书提出的赤松子、上清真人、《养生方》、《养生经要集》、《真诰》、《无生经》、《仙经》等人名、书名。现在大多可以找到。《养生经要集》虽已失传,但有其节本《养性延命录》可参;其他书在《道藏》的某些著作中亦有引用,可以旁证。这些是为其主要来源。又《千金要方》引用资料,盖与《病源》是同一渊源,所以相同的地方亦较多,可以互证。其中养生方内容,绝大部分可以追踪到。养生方导引法,来自《太清导引养生经》所载的宁先生导引法有34条,彭祖谷仙卧引法十节的内容采用八节,来自王子乔八神导引法的有二十七条(全部只有33条)。又见导引服气存思的十二条,见导引各书异同的九条。文字似《太清导引养生经》的遗文二十三条。单言导引的,当大多引自《导引经》,从《养性延命录》亦有引用可知。又如龙行气、雁行气、鹭行气、虾蟆行气,蛇行气等仿生导引行气法,当与华陀五禽戏是类同渊源而是具有流派踪迹的。最近看到《引书》(此书为

1983年在湖北江陵张家山汉墓出土的竹简,是西汉吕后至文帝初年——约公元前二世纪中期的成品,较长沙马王堆出土的医书还稍早,是早经佚失的古养生导引专著,内容较系统完整),即已记载有鳧沃、臬栗、蛇甄、虎顾、虎引、虎匿、复鹿、度狼、熊经等等。可知古仙经这些养生导引行气方法,当时已经广泛流行,并有多种多样的功式和流派宗法。导引按摩,存想服气,大多见于《抱朴子》、《上清握中诀》、《登真隐诀》、《真诰》、《太清调气经》、《服气精义论》、《太上老君养生诀》、《太上老君存思图》、《上清黄庭五脏六腑玉轴经》、《黄庭遁甲缘身经》等等。至此,《病源》的养生方和养生方导引法的源流,可以说是大体上摸清楚了,对她的理论意义和功法效用,亦可以有根据的作出解释,便于理解和应用了;这个难点亦初步得到了解决。耿耿十数载的研究,小获成就,可以略得宽慰。

这次研究,除在作校注时采用的许多参考书外,又阅读和参用了很多《道藏》、佛典以及气功等著作,但这不是全面编写养生导引学,更不是写现在流传的各种气功(但有为气功探源的作用),而是围绕《病源》提出的养生导引条文,进行探讨、校注、译释,限定在古籍整理研究的范围。

由于《病源》无总论,是以各论形式写作的,对于书中有些总括的问题,没有事先交代,阅读时带来许多不便,尤如养生导引的一些基本问题,事前没打好基础,接触到条文,就有些不明究竟。因此补写了一篇导论,弥缝这个不足,增进一些方便。至于各论,则一按原书次第,逐条译释论述,这就是本《研究》的具体内容。

导论是对养生导引的诸多理论问题(《病源》对此很少论及)、常用术语,进行探讨,并简述其源流演变;又把《病源》散在各篇的有关总论性内容,集中分类,先行阐释,提出纲领,便于对书中各个分散的条文有个比较全面的了解和具体应用,起到一个总论性的作用。

导论分写养生、导引、行气、按摩、存想等章。养生章主要写真人起居法;导引章写导引意义和导引姿势等;行气章写行气、咽气、闭气、散气、六字气等。按摩、存想两章分述常用内容。

各论以《病源》元代刊本《重刊诸病源候总论》为底本,依原书



次第,逐条进行裁录,然后进行校注、语译、按语。在校注中,依据《病源》版本及有关各书进行勘误和注释,但力求简明扼要,不作繁琐引证;语译,只译养生方导引法部分内容,以直译为主,有时为了功法能具体实施和文字的衔接,适当参以意译。按语则重点放在条文的考源整理,及功法的理论探索上。在语译、按语两项中,有时考虑到导引行气条文,很多是某某法、某某势整个篇章的一条一节,例如彭祖谷仙卧引法十节,这里就分列为十条,所以看上去很简单,一条只有一句二句,甚至简成一个或几个字,有的又是一二句术语或口诀。至如功法前的准备各点,行功后的收功方法,大都缺如,不似一种功法的首尾成套。在这些地方,则加以必要的补充,或引证一些参考资料,使之能够比较具体而全面地应用。书中《病源》的原文及所有养生方,大多言简义明,很少有功法,因此照录原文,只作少量校注,不加语译。

在整理研究中,尚有极少数条文和一些词句,知有误脱,但一时又无确凿资料可以校正;又如极少数存想内容,迹近神话;而《太清导引养生经》的王子乔八神导引法文第26条,《病源》〈17〉条又作为“赤松子云”等等,这些内容只能一仍其旧,留作今后进一步探讨。

综观养生方导引法内容,亦以治疗风冷为患的最多,这与《诸病源候论》一书的整个学术思想重视风冷之说,是相一致的。这里亦反映出学术思想发展史上的时代气息。总之,通过这次研究,希能反映《病源》作者在书中具有的时代特色和专业成就,在学术史上应有的地位。尤其以下二点,她以病源证候为纲目,相应的缀以养生方导引法,全书尤以后者为突出。这是一个创举,最早提出了“辨证施功”的证治体系,一改从前各家导引养生法的各自师承,各为门户,而是汇集众长,随证施治,与辨证用药相媲美,使辨证论治的内涵更臻完备。这是富有创新性和独特性的。同时,古导引经、按摩经等先民成就,早已失传,而很多内容,却被《病源》保存下来,广为流传,这又是她的弥足珍宝之处。从此而言,此次工作,又为发扬这份古老而又新鲜的养生导引学作出了有意义的贡献。

在这次整理研究中,得到郭霭春教授、白永波主任、成德水副

编审等的热情支持,肯定价值;方春阳主任的具体指教,最后并承呼素华挚友的编修润色,纠谬删芜,确定书名,深为感激,一一致以诚恳的谢意。当然,由于水平和精力的限制,自己亦感到尚有不足之处,如有错误,热忱希望专家和同好给以批评指正,藉以再作改进,毋任企盼之至。

丁光迪

一九九二年十一月于南京中医学院

# 目 录

导论	1
真人起居法	1
理发	1
啄齿	2
漱醴泉	3
握固	3
导引法	4
导引意义	4
导引姿式	7
行气诸法	8
行气法	8
咽气法	13
闭气法	14
散气法	15
六字气诀	16
按摩法	20
按摩面目	20
按摩耳鼻	21
按摩身体	22
按摩胁肋	22
按摩腹部	22
按摩腰腹	23
内视、存想法	23
诸病源候论养生方导引法	26
一 风失音不语候养生方(原书卷一第五候)	26
二 风口喎候养生方(原书卷一第九候)	26

三	风偏枯候养生方导引法(原书卷一第十三候)	26
四	风四肢拘挛不得屈伸候养生方导引法(原书卷一第十四候)	33
五	风身体手足不随候养生方导引法(原书卷一第十五候)	38
六	风痹手足不随候养生方导引法(原书卷一第十七候)	43
七	偏风候养生方导引法(原书卷一第十九候)	45
八	风不仁候养生方导引法(原书卷一第二十一候)	47
九	风湿痹候养生方导引法(原书卷一第二十二候)	48
十	风湿候养生方(原书卷一第二十三候)	51
十一	风痹候养生方及养生方导引法(原书卷一第二十四候)	52
十二	风惊候养生方(原书卷一第二十九候)	61
十三	刺风候养生方(原书卷二第三十四候)	62
十四	风冷候养生方导引法(原书卷二第三十六候)	62
十五	风气候养生方导引法(原书卷二第三十八候)	77
十六	头面风候养生方及养生方导引法(原书卷二第四十一候)	78
十七	风头眩候养生方导引法(原书卷二第四十二候)	85
十八	风癫候养生方及养生方导引法(原书卷二第四十三候)	91
十九	风邪候养生方导引法(原书卷二第四十六候)	94
二十	鬼邪候养生方及养生方导引法(原书卷二第四十七候)	97
二十一	风瘙身体隐疹候养生方(原书卷二第五十二候)	100
二十二	诸癞候养生方(原书卷二第五十七候)	101
二十三	虚劳候养生方及养生方导引法(原书卷三第一候)	102
二十四	虚劳羸瘦候养生方(原书卷三第二候)	115
二十五	虚劳寒冷候养生方导引法(原书卷三第六候)	115
二十六	虚劳少气候养生方导引法(原书卷三第十四候)	116
二十七	虚劳里急候养生方导引法(原书卷三第十七候)	117

二十八	虚劳体痛候养生方导引法(原书卷三第三十七候) ……	119
二十九	虚劳口干燥候养生方导引法(原书卷三第三十九候) ……	128
三十	虚劳膝冷候养生方导引法(原书卷四第六十五候) ……	129
三十一	虚劳阴萎候养生方(原书卷四第六十九候) ……	137
三十二	虚劳阴痛候养生方导引法(原书卷四第七十候) ……	138
三十三	虚劳阴下痒湿候养生方导引法(原书卷四第七十三候) ……	138
三十四	风虚劳候养生方导引法(原书卷四第七十五候) ……	140
三十五	腰痛候养生方及养生方导引法(原书卷五第一候) ……	143
三十六	腰痛不得俯仰候养生方导引法(原书卷五第二候) ……	149
三十七	胁痛候养生方导引法(原书卷五第十候) ……	151
三十八	消渴候养生方及养生方导引法(原书卷五消渴病第一候) ……	154
三十九	伤寒候养生方导引法(原书卷七第一候) ……	158
四十	时气候养生方导引法(原书卷九第一候) ……	160
四十一	热病候养生方(原书卷九热病第一候) ……	162
四十二	温病候养生方导引法(原书卷十第一候) ……	162
四十三	疫疠病候养生方及养生方导引法(原书卷十疫疠病第一候) ……	164
四十四	病热候养生方导引法(原书卷十二冷热病第一候) ……	165
四十五	病冷候养生方导引法(原书卷十二冷热病第三候) ……	167
四十六	寒热厥候养生方导引法(原书卷十二冷热病第七候) ……	171
四十七	上气候养生方及养生方导引法(原书卷十三第一候) ……	173
四十八	卒上气候养生方导引法(原书卷十三第二候) ……	176
四十九	结气候养生方及养生方导引法(原书卷十三第九候) ……	178
五十	逆气候养生方导引法(原书卷十三第十五候) ……	180
五十一	脚气缓弱候养生方导引法(原书卷十三脚气病第一候) ……	182

五十二	咳逆候养生方导引法(原书卷十四第十候) .....	186
五十三	诸淋候养生方导引法(原书卷十四淋病第一候) .....	189
五十四	石淋候养生方导引法(原书卷十四淋病第二候) .....	192
五十五	气淋候养生方导引法(原书卷十四淋病第三候) .....	192
五十六	小便数候养生方导引法(原书卷十四小便病第二候) .....	194
五十七	遗尿候养生方导引法(原书卷十四小便病第六候) .....	195
五十八	大便难候养生方导引法(原书卷十四大便病第一候) .....	196
五十九	大便不通候养生方导引法(原书卷十四大便病 第二候) .....	197
六十	大小便难候养生方导引法(原书卷十四大便病 第五候) .....	198
六十一	肝病候养生方及养生方导引法(原书卷十五 第一候) .....	199
六十二	心病候养生方及养生方导引法(原书卷十五 第二候) .....	202
六十三	脾病候养生方导引法(原书卷十五第三候) .....	204
六十四	肺病候养生方及养生方导引法(原书卷十五第 四候) .....	205
六十五	肾病候养生方及养生方导引法(原书卷十五 第五候) .....	208
六十六	膀胱病候养生方导引法(原书卷十五第十候) .....	210
六十七	五脏横病候养生方导引法(原书卷十五第十二候) .....	212
六十八	腹痛候养生方导引法(原书卷十六腹痛病第一候) .....	213
六十九	腹胀候养生方导引法(原书卷十六腹痛病第三候) .....	216
七十	心腹痛候养生方导引法(原书卷十六心腹痛病 第一候) .....	221
七十一	心腹胀候养生方导引法(原书卷十六心腹痛病 第四候) .....	223
七十二	水谷痢候养生方(原书卷十七第一候) .....	224
七十三	冷热痢候养生方导引法(原书卷十七第十五候) .....	225
七十四	三虫候养生方及养生方导引法(原书卷十八九虫病 第二候) .....	226

七十五	积聚候养生方导引法(原书卷十九第一候) .....	228
七十六	癥瘕候养生方及养生方导引法(原书卷十九癥瘕病 第二候) .....	234
七十七	鳖瘕候养生方(原书卷十九癥瘕病第十二候) .....	235
七十八	鱼瘕候养生方(原书卷十九癥瘕病第十三候) .....	236
七十九	寒疝候养生方导引法(原书卷二十第一候) .....	236
八十	疝瘕候养生方及养生方导引法(原书卷第二十第 十一候) .....	238
八十一	痰饮候养生方导引法(原书卷二十痰饮病第一候) .....	239
八十二	诸饮候养生方导引法(原书卷二十痰饮病第十三候) .....	241
八十三	癖候养生方及养生方导引法(原书卷二十癖病 第一候) .....	243
八十四	诸否候养生方导引法(原书卷二十否噎病第二候) .....	245
八十五	脾胃气不和不能饮食候养生方导引法(原书卷 二十一第二候) .....	246
八十六	呕吐候养生方及养生方导引法(原书卷二十一呕哕病 第四候) .....	247
八十七	宿食不消候养生方导引法(原书卷二十一宿食病 第一候) .....	250
八十八	食伤饱候养生方导引法(原书卷二十一宿食不消病第 二候) .....	255
八十九	水肿候养生方及养生方导引法(原书卷二十一水肿病 第一候) .....	256
九十	霍乱候养生方(原书卷二十二第一候) .....	257
九十一	转筋候养生方导引法(原书卷二十二第二十二候) .....	258
九十二	筋急候养生方导引法(原书卷二十二第二十三候) .....	261
九十三	卒魔候养生方及养生方导引法(原书卷二十三 第八候) .....	267
九十四	伏尸候养生方(原书卷二十三尸病第七候) .....	269
九十五	诸注候养生方(原书卷二十四第一候) .....	269
九十六	风注候养生方导引法(原书卷二十四第二候) .....	270
九十七	冷注候养生方导引法(原书卷二十四第十二候) .....	271

九十八	遁注候养生方(原书卷二十四第十七候)	272
九十九	走注候养生方(原书卷二十四第十八候)	272
一百	蛊毒候养生方导引法(原书卷二十五第一候)	272
一〇一	饮酒中毒候养生方导引法(原书卷二十六第三十 三候)	275
一〇二	吐血候养生方(原书卷二十七第一候)	276
一〇三	唾血候养生方导引法(原书卷二十七第四候)	276
一〇四	小便血候养生方(原书卷二十七第七候)	277
一〇五	鬚髮秃落候养生方(原书卷二十七毛髮病第一候)	277
一〇六	白髮候养生方及养生方导引法(原书卷二十七毛髮病 第三候)	278
一〇七	面皤候养生方(原书卷二十七面体病第二候)	283
一〇八	面𦘔𦘔候养生方(原书卷二十七面体病第三候)	284
一〇九	目风泪出候养生方导引法(原书卷二十八第七候)	284
一十〇	目暗不明候养生方及养生方导引法(原书卷二十八 第十二候)	287
一十一	目青盲候养生方(原书卷二十八第十三候)	290
一十二	目茫茫候养生方导引法(原书卷二十八第十五候)	291
一十三	鼻衄候养生方(原书卷二十九第一候)	293
一十四	鼻鼈候养生方导引法(原书卷二十九第五候)	293
一十五	鼻生疮候养生方导引法(原书卷二十九第六候)	294
一十六	鼻息肉候养生方导引法(原书卷二十九第七候)	295
一十七	耳聋候养生方及养生方导引法(原书卷二十九耳病 第一候)	296
一十八	齿痛候养生方及养生方导引法(原书卷二十九牙齿病 第三候)	297
一十九	风齿候养生方导引法(原书卷二十九牙齿病第四候)	299
一二〇	齿龈肿候养生方(原书卷二十九牙齿病第五候)	300
一二一	齿虫候养生方(原书卷二十九牙齿病第九候)	300
一二二	齿齲注候养生方(原书卷二十九牙齿病第十候)	300
一二三	口舌疮候养生方导引法(原书卷三十第一候)	301



一二四	口臭候养生方(原书卷三十第八候) .....	302
一二五	饬吃候养生方(原书卷三十第十一候) .....	302
一二六	喉痹候养生方导引法(原书卷三十咽喉病第一候) .....	303
一二七	胸痹候养生方导引法(原书卷三十咽喉病第十一候) .....	304
一二八	瘦候养生方(原书卷三十一第一候) .....	305
一二九	多忘候养生方(原书卷三十一第十候) .....	306
一三〇	嗜眠候养生方导引法(原书卷三十一第十一候) .....	307
一三一	体臭候养生方(原书卷三十一第十三候) .....	309
一三二	丁疮候养生方(原书卷三十一丁疮病第一候) .....	309
一三三	痈候养生方(原书卷三十二第一候) .....	310
一三四	疽候养生方及养生方导引法(原书卷三十二第十五候) .....	310
一三五	风疽候养生方(原书卷三十三第二十二候) .....	312
一三六	肠痛候养生方(原书卷三十三第四十一候) .....	313
一三七	内痛候养生方(原书卷三十三第四十二候) .....	313
一三八	瘰疬候养生方(原书卷三十三第四十五候) .....	314
一三九	诸痿候养生方(原书卷三十四第一候) .....	314
一四〇	鼠痿候养生方(原书卷三十四第二候) .....	315
一四一	瘰疬候养生方导引法(原书卷三十四第三十四候) .....	315
一四二	瘰疬候养生方导引法(原书卷三十四第三十五候) .....	317
一四三	诸痔候养生方及养生方导引法(原书卷三十四痔病第一候) .....	318
一四四	诸恶疮候养生方及养生方导引法(原书卷三十五第三候) .....	321
一四五	癣候养生方(原书卷三十五第九候) .....	322
一四六	疥候养生方导引法(原书卷三十五第二十候) .....	323
一四七	卒被损瘀血候养生方导引法(原书卷三十六腕伤病第三候) .....	323
一四八	月水不调候养生方(原书卷三十七第十九候) .....	326
一四九	漏下候养生方(原书卷三十八第三十三候) .....	327
一五〇	漏下五色俱下候养生方(原书卷三十八第三十四候) .....	327