

新闻出版改革发展项目
中医古籍抢救工程示范项目

总主编

曹洪欣

主编

张志斌



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

中医养生大成

（养生通论）

第一部

上

中医养生大成

总主编

曹洪欣

主编

张志斌



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

第一部

（养生通论）

上

图书在版编目(CIP)数据

中医养生大成. 第1部/曹洪欣总主编;张志斌主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5335-3767-8

I. ①中… II. ①曹…②张… III. ①养生(中医) IV.
①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 209350 号

书 名 中医养生大成·第一部
总 主 编 曹洪欣
主 编 张志斌
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号(邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 福建省地质印刷厂
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 171.5
字 数 3324 千字
版 次 2012 年 11 月第 1 版
印 次 2012 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3767-8
定 价 568.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

中医养生大成

编委会

总 主 编：曹洪欣

执行总主编：张志斌

副 总 主 编：郑金生 杨金生

编 委：曹洪欣 张志斌

郑金生 杨金生

廖 果 郭 蕾

胡晓峰 王淑民

于友华 裘 俭

吴文清 崔 蒙

张华敏 常 暖

李宗友 罗增刚

学 术 秘 书：李媛媛 王柳青

刘 悦

主 审：王永炎 李经纬

第一部

编委会

- 主 编：张志斌
副 主 编：杨金生
编 委：张志斌 郑金生
杨金生 胡晓峰
王淑民 廖 果
朱定华 吴文清
刘玉玮 李洪晓
农汉才 裘 俭
程 英
- 学术秘书：王柳青 李媛媛
审 阅：王永炎 李经纬
点 校 者：张志斌 王淑民
胡晓峰 杨金生
朱定华 廖 果
李洪晓 吴文清
刘玉玮 郑金生
农汉才 刘学春
叶 子 李媛媛
高明慧 张爱军
秦 红 李 湘
程 英 屈建峰
苏 李 杨 莉
张 颖 张心悦
商 龙 成 莉

序

1996年，世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》报告中指出：“21世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”21世纪第一个十年已经过去，随着人类回归自然和崇尚天然潮流的兴起，医学朝向健康的观念越来越深入人心，全球性卫生工作的战略重心也由治疗疾病向提高健康素质、减少疾病发生转移。我国《黄帝内经》提出的中医“治未病”这一原创理念，以及由此不断丰富发展的中医养生理论与实践，体现了东方文明动静结合的哲学思维、人与自然和谐的整体理念、独特而多样的保健技术与方法，越来越受到世界的瞩目。中医养生不仅在维护中华民族的繁衍昌盛已经发挥并将继续发挥着重要作用，也可为实现卫生工作战略“重点前移”提供思维创新源泉。

正是在这样的背景下，我们对中医养生类古籍进行了调研。据《中国中医古籍总目》（薛清录主编，2007年版，后简称《总目》），现存历代养生相关著作约574种，其中“养生通论著作”300种，“导引气功”148种，“炼丹”37种，另有食疗食养著作89种。再加上散见于各综合性中医书籍、丛书、类书中的有关内容，涉及养生理论的古籍约600种。目前对于此类古籍的整理、利用做得还很不够，有很多宝贵的养生知识有待挖掘。近几十年来，虽然陆续出版了一些养生学著作，但总的来看，很多集中在“气功”方面，而真正能够体现中医养生理论的多数著作，还是深藏在图书馆中，尚不能得到推广和应用。至今尚未见到大型中医养生学古籍丛书点校出版。鉴此，为贯彻落实《国务院关于促进和扶持中医药事业发展的若干意见》，全面推进中国中医科学院“岐黄工程”中《古医籍抢救工程》计划的实施，我们决定编纂一部大型中医养生

丛书。经过深入思考与反复论证，以《中医养生大成》命名。编撰的总体思路：并非拘泥于形式与用辞，而是立足严谨的中医养生文献挖掘整理研究；不是海选中国古代各种养生法，更不去迎合某些市场运作而故弄玄虚，而是致力交给读者一部能够较为准确体现中医养生理论体系的著作。

生命是如此美好而短暂，死亡是一个不可避免的生命终结。因此，如何能够提高生活质量、延长生命，并不仅仅是医学的研究命题。历史上，除医家之外，道家、佛家、儒家、方士，以及其他不同阶层的人群，都会在“养生”一名之下，探索并实践各自的方法，以达到不同的目的。既有强身健体、减少疾病、延年益寿的期望，也有长生不老、羽化登仙的追求，甚至也有借养生为名，纵欲宣淫、聚徒敛财，施行邪术的恶劣行径。然而，真正形成理论，并有大量专著，主要是中医养生与道家养生。这两种养生理论的根本区别在于，中医养生追求的健康长寿，而道家养生追求的不死成仙。这两种不同的目标，成就了两种不同的养生理念与方法。

近年来，我国的养生活动比较活跃，各种食疗、药膳、气功、房中等方面的书籍大量出现，良莠毕集。其中不乏非常优秀的著作，但也较为普遍地存在中医养生与道家养生的混淆，甚至有些不属于中医领域的文献，也打着中医养生的名义。因此当某些养生方法出现偏差或问题的时候，也有人归罪于中医，严重损害了中医的形象和声誉。我们之所以将这部著作称之为《中医养生大成》，目的之一是希望还中医养生一个纯真面貌。

我们期望将纯真的中医养生理论分离出来，但不可否认，这种分离难度很大。由于中医学是植根于中华文化土壤中的医学科学，是中华文化的重要载体，它既有自然科学的内涵，也有丰厚的人文科学底蕴。在中医学形成发展过程中，深受中国古代儒、道、佛等各家文化的影响。而且，这种影响与交流，是以水乳交融的方式存在，故难分彼此。在医学史上，有许多著名的跨文化学者，对中医学的发展产生过巨大的影响，亦道亦医者如葛洪，亦僧亦医者如鉴真，亦儒亦医者如陈修园等，不胜枚举。更何況源于中华哲学思想的一些经典概念，在各学派之间，可能只是表述不同而已。例如中医经典《黄帝内经》提出的“恬淡虚无，真气从之”这样一种有利于健康的精神状态，道家称之为“存想”，佛家称之为“禅定”，儒家称之为“静坐”。历史上，中医学是一门包容性极强的学科，它不断从儒、道、佛学中吸取精华而充实自身。在中医养生学著作中存在着许多来自于佛、道、儒的内容，并且已经成为中医养生学理论的重要组成部分。

尽管中医养生与道家养生截然区别，但进行有效分离还是有规可循的。首先，我们要明确中医养生的内涵。根据《中医药学名词》（2006年版）给“中医养生学”所下的定义是：“研究中国传统保健理论与方法和应用的中医学科”；给“养生”所下的定义是：“根据中医理论，运用调神、导引、四时调

摄、食养、药养等方法的中国传统保健方法”。作为中医理论指导下的中医学科之一，中医养生理论有着一个明确的指导思想，那就是来自于《黄帝内经》的“治未病”思想。一般认为，中医“治未病”，包括三种境界：其一为未病先防，即治理健康、保全长生与慎微杜渐，先病而治；其二为既病防变，先变而治，控制病情发展；其三为愈后防复、即调理病愈后状态，防止病情复发。前者属于中医养生内容，后二者则属于治疗范畴。元代名医朱丹溪对此有一个很好的评价，他说：“未病而先治，所以明摄生之理。夫如是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也……或曰：见肝之病，先实其脾脏之虚，则木邪不能传；见右颊之赤，先泻其肺金之热，则金邪不能盛，此乃治未病之法。今以顺四时调养神志而为治未病者，是何意耶？盖保身长全者，所以为圣人之道；治病十全者，所以为上工术。不治已病治未病之说，著于‘四气调神大论’，厥有旨哉！”

他明确指出“治未病”的三层涵义，强调就中医养生讲，《素问·四气调神论》论述十分明确：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”明确提出“治未病”的科学内涵，即顺从自然之道，使“苛疾不起”。要求医生指导人们保持健康的生活方式，以提高身体素质，从而达到不得病的目的，使人们能在健康自然的状态下，“尽终其天年”，也就是使不同个体都能达到其最长的自然寿命。中医养生防病理论与实践，主张调动人体的自身功能，对内杜绝内伤疾病形成原因，对外防范外邪入侵，有效地实现医疗卫生战略重心前移的目标。

因此，我们把握中医养生的原则是：以中医理论指导下的养生防病理论与实践为主体，凡是以不死成仙以及享乐宣淫为目的的内容，均不属于中医养生范畴。例如，“炼丹”类著作，大多属道家养生的内容。因为无论是外丹还是内丹，均以长生不死为目的。所谓外丹，是指将各药物（主要是矿物类药物），放在鼎中，以火来炼制，以图最后能炼成丹药，而人吃了这种丹药则可以得到矿物类坚固耐久的特性而长生不死。所谓内丹，是指利用各种修炼功法，以人体作为“炉”和“鼎”，以体内的精气作为“药物”，运用“神”作为“火”去烧炼，使“精、气、神”相交，聚结成“物”，就是“内丹”，亦属所谓的“不死之道”。对炼丹的认识，明代著名医药出版家胡文焕明确表示：“内丹成就能有几？外丹我心亦不喜。惟晓人生天地间，顺受其正而已矣。”著名医药学家李时珍指出，炼丹服石“求生而丧生，可谓愚也矣”。

为了能从理论上对中医养生的概念、方法、内容作出较为系统的归纳，剔除不属于中医养生的内容，澄清人们对中医养生的认识，为科学构建中医养生

学奠定坚实的基础。按照这种原则，结合《古医籍抢救工程》计划的要求，我们收录著作的时间段，为清末之前，即1911年之前。内容上不收录：①道教以长生不老为目的的炼丹（含内丹外丹）书籍；②以渲染房中技巧、追求淫乐、采阴补阳为目的的房中书籍；③以不死成仙或否定医药作用等事涉邪术的书籍；④受国外与西洋理念影响的卫生类书籍。

为了保证丛书的质量，也不收录：①没有原创意义，属于全盘抄袭的养生书籍；②以救荒、长生辟谷为目的的相关本草书籍；③以技击为主的武术书籍。

如此选择，中医养生内容范畴相对清晰，大致可以分为三大类，形成本书的三个分部。

第一，日常养生通论。包括七方面内容：趋安避险、顺应四时、饮食有节、起居有常、精神恬淡、小劳无极、养老哺幼等。一般中医养生书籍中，对“趋安避险”论述得相对较少，其实这是中医养生理论中十分重要的内容。所谓养生是相对于外部环境而言的，趋安避险包括居处的选择、水源与环境的卫生，以及有效地防范一切可能的危害。北齐颜之推说：“虑祸求福，全身保性，有此生然后养之。”认为养生必须先留心防备祸患，求得平安，保全生命，这才有生可养，才谈得上延长寿命。同理，保持健康的生活方式，改变过嗜厚味及过分安逸的生活习惯，并且在传染性疾病流行之际，做好各种隔离防范工作，以预防各种急慢性疾病的侵害，也属于趋安避险的范畴。

第二，食养食治。饮食对于人之生命的重要性是不言而喻的。由于饮食是人每天的必需，古人尤其看重饮食不当的危害与饮食调养的重要，认为饮食不当是百病产生的根源。唐代名医孙思邈说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”很明显，他认为食疗是胜于药疗的。在这样的前提下，饮食调养与饮食文化在中国有着相当良好的发展氛围与悠久的传承历史，几乎成为古代社会生活的不可分割的一个部分。中国古代常有许多食物是食药两用的，“以之充饥者谓之食，以之治病者谓之药”。将食物用于治疗时，即称之为“食治”。不言而喻，这种治疗对人体的伤害显著小于药物治疗。此外，某些作用轻灵、毒副作用小的药物，与食药一起适当使用，可以强身健体、愈疾延年。这是自古至今食治方中药物使用的依据，沿用不衰的药茶、药粥、药酒等等都是由此而产生。但必须注意的是，药物总是有寒热温凉偏性的，只要含有药物，即便是茶、粥、酒，也均非老少皆宜，人人可用，一般只适宜用于身体在寒热虚实某方面有偏向的人，或用于疾病的治疗。希望通过服用某些药物（药饵）以求长生不老，这是古代方士的养生方法。这种方法又称为“服饵”、“服食”。在早期的药饵中，盛行服用石药，即矿物类药物，故又称为“服石”。在历史的长河中，曾经出现过许多所谓的延年不老之品，多收录在道家的养生书，有时也会出现在医方本草书中。但遗憾的是，无论是单味药，还是复方制

品，至今还没有找到一种足以使人长生不老的药物。

第三，吐纳导引。包括各种吐纳行气、导引按摩的内容。吐纳就是吐故纳新，指呼吸运动；调息就是运用意念调整呼吸，这一类内容常被称为“气功”。虽然“气功”这一名词当今相当普及，但本丛书仍然不与收录。原因有两条：其一，在古代文献中，通过调整呼吸达到静心宁神的这一类养生方法，并没有用过“气功”这样的词来概括，而常称之为“行气吐纳”，作为一部古籍整理著作，使用古人的提法完全合乎学术要求。其二，“气功”本来就是一个晚近名词。而近些年来，有人借用“气功”这一名词，鼓吹的静功能移神动物，动功能穿垣断壁，甚至能远距离发功夺人神思、替人疗病，用此类的荒诞神话以沽名钓誉。为了避免误解，我们这部古籍整理著作更注重学术严谨。

需要说明的是，在少数古籍中，也可能仍然含有某些不合适的，本属于淘汰范畴的部分内容。但是，只要此书大部分内容是健康有益的，我们还是予以选录。同时，道循古籍整理的原则，为了保持古籍的完整性，避免文献的支离破碎，对那些不尽合适的内容不予删除。我们会在“内容提要”或者“校后记”中提出研究者的观点，也相信读者的鉴别能力。

最后，我们希望与读者共享研究成果。文献研究是一个十分艰辛的工作，我们将把这个过程以最简洁的语言收入每一种养生学著作的“校后记”中，与读者分享我们文献研究的成果。“校后记”将包括该书的现存版本考查与选择版本的依据、内容提要以及作者生平与相关学术源流的考证等，也会将我们研究工作中尚存的未解决问题如实地告诉读者。相信会有助于读者加深对相关著作及其学术背景的理解，同时，也期望读者对我们研究工作提出宝贵意见。

曹洪欣

前

言

本部书按项目组的统一规划，收录日常养生通论著作，凡70种。

日常养生包括七方面内容，即趋安避险、顺应四时、饮食有节、起居有常、精神恬淡、小劳无极、养老哺幼等。但是，由于中医养生古籍往往是综合性著作，不一定按照本丛书分类的原则来编排。因此，本部书在编纂过程中，对于所遇到的问题，做了以下技术处理。

首先，只要不是相对单纯的食养药养及吐纳导引专著，而是包含有食养药养及吐纳导引内容的综合性养生著作，一般就收入本部著作之内。例如，《寿亲养老新书》，虽然含有相当著名的“食治养老”内容，以及茶汤熟水与补养药糜等，但由于这些内容都穿插在其他的篇章中，如果单列处理，就会使全文变得支离破碎，所以，全书收入本部中。

在综合性养生著作中，如果其食养药养及吐纳导引内容，属于篇幅较大而独立性较强的单卷或单部，就考虑将其进行单独列出，收入第二部或第三部中。例如，《臞仙神隐》分上下两卷，其上卷为日常养生通论，而下卷则全卷均为食养药养内容，上下卷篇幅相仿，内容相互独立，故将其上卷收入本部，而下卷收入第二部中。

某些著名的综合性中医著作提出了很有影响的养生理论，如《黄帝内经素问》、《千金要方》等，本书既不可能放弃这些珍贵的养生理论，又不可能将其书中大量与养生无关的内容全部收入。只能采用节选的办法，收录其中与养生相关的篇章。但是，我们编纂的是一部丛书，而不是类书，所以，这种节选只限影响极大、学术价值很高的名著。

有的养生著作在大量的养生内容之外，混杂有一些非养生，甚至非医学的

内容。我们还是以内容相对独立、篇幅相对较大为原则，予以去除。例如，《石成金医书六种》本来就是一部石成金编集的丛书，其中《举业蓓蕾》论攻举子业之事宜，非医学书，当然亦非养生书，《食鉴本草》则属于食养药养内容，因此，本部书收入的是其中的四种。

有的著作，目前既存有丛书本，也存有单行本。然其单行本晚于丛书本，如已收含有此著作的丛书本，则不再另收单行本。像清代尤乘的《勿药须知》，其单行本现存最早的版本是清同治十三年甲戌（1847年）虞山顾氏刻小石山房丛书本，而其丛书本最早的有明代李中梓所撰，尤乘所编的《寿世青编》，现存有清代康熙四十七年（1708年）的东溪堂刻《士材三书》本。由于尤乘编《寿世青编》时，收入其本人的著作《勿药须知》。所以本丛书收入了《寿世青编》，不再收录《勿药须知》单行本。

为了使读者对未列入本丛书选择范畴的其他养生著作有所了解，本部设置一个附录，附录三部比较具有代表性的养生著作：其一为道家养生书《养生秘录》；其二为西人著作，西人口译，而华人笔录的养生书《保全生命录》；其三为民国时期华人接受了西方医学之后而作的养生著作《延寿新法》。另外，有貌似较早成书的著作，像《摄养枕中方》，原题孙思邈著，但最早的版本见于成书于1924年的《三三医书》，此书文献界比较一致的看法是一部伪书，经考察本丛书未予收入。

本部书特设“校点说明”，整部书中的每种著作均根据这个说明进行校点。此外，则遵循全书的体例，除《黄帝内经素问》、《备急千金要方》、《千金翼方》外，每一种著作除了原书序言、目录、正文之外，还包括内容提要与校后记两项内容。其中，“校后记”是体现研究者研究过程与心得体会的重要部分。我们在“校后记”中介绍我们的工作过程，展示我们的研究成果，也会坦言我们目前尚未解决的问题，或许我们的观点也有不当之处，希望能够得到广大读者的理解与批评指正。

张志斌

凡

例

一、选书及其归类原则

《中医养生大成》为中医养生学专题丛书（包括少量的古籍节选），是一部系统的，经过校点，并带有简要注释的中医养生学古籍文献整理性著作。全书分三部：日常养生通论、食养药养、吐纳导引。

第一部为“日常养生通论”，大致收集七类内容，即趋安避险、顺应四时、饮食有节、起居有常、精神恬淡、小劳无极、养老哺幼等。

第二部为“食养药养”，食养包括饮食谱、饮食卫生、饮食调养、饮食禁忌等；药养包括补养药物、补养药膳、补养药方、补养药忌等。

第三部为“吐纳导引”，主要包括行气吐纳与导引按摩两大类。并附有各代的吐纳导引图。

全部著作收入原则：时间为清末之前；内容为中医养生。部分经典著作，如《黄帝内经素问》、《千金要方》、《千金翼方》等，节选与养生相关的节段内容。绝大部分著作作为全书。

二、各部组成安排

每部书均有一个“校点说明”，对本部的校点方法作出明确的说明。收入的各子目书均予以校勘，除原书序言、目录、正文之外，一般另设“内容提要”与“校后记”两项内容。

各子目书前的“内容提要”，简要介绍了该书的内容特色。其后的“校后记”，尽可能地介绍该书的朝代、作者、书名、成书年代、版本传承情况，扼要点明该书的性质和主要特点，并说明本次校点选取底本与参校本的相关情况。部分全文过于简短，或是经过节选的子目书，或将两项内容合并为内容提

要，而不另出校后记。

三、内文排版原则

祖国医学素有“注而不述”、“以注代述”的传统，历代医家往往采用通过注解前人著作的方式来阐述自己的观点。为便于读者阅读，区分不同来源的文字，排版时将引述经文或作者原文排为大字宋体加粗，作者注文排为小字宋体；重订者或注解者的按语、注文排为楷体，如有两种并存，则按成文先后顺序分别采用大字、小字；眉批或旁注据文义插入相应正文之后，眉批排为小字楷体，前后用鱼尾括号（【】）括注以为标记。

本丛书有较多的插图，均采用原图修饰后配入。原图中的文字，采用楷体标注于图后。

校 点 说 明

(一) 本书尽量选取最佳底本与校本(包括主校本与他校本),并在每子目录的校后记中介绍所选底本、校本及遴选理由。

(二) 本次校勘采用“以本(底本)为主”与“以善为主”相结合的“本善兼顾”法,并择要写入校后记。

(三) 凡底本不误而校本有误者,不改不注。底本引文虽有化裁,但文理通顺,意义无实质性改变者,不改不注。惟底本有误或引文改变原意时,方据情酌改,或仍存其旧,但均加注解。

(四) 本书采用横排、简体、现代标点。容易产生歧义的简体字,仍使用原繁体。版式变更造成的文字含义变化,今依现代排版予以改正,如“右件药”的“右”改为“上”,不出注。

(五) 该书药名有与今通行之名用字不同者,为便于当代读者使用,一般改用通行之名(如“黄檗”改作“黄柏”、“莪茂”改作“莪术”等)。药物异名或能体现时代用药特征的药名不改(如“延胡”不改作“延胡索”)。

(六) 底本中医名词术语用字与今不同者,一般改用通行或规范之名(如“藏府”作“脏腑”、“足指”作“足趾”等)。尤其是同一书用字(词)不统一或不规范时,均加以统一或规范,不另出注。但经典医著中的名词术语虽与今通行者不同,仍不予改动(如“藏象”不改作“脏象”)。另外,古人常将“症”、“证”二字混用,为保持古书原貌,均未改动。

(七) 底本目录与正文有出入时,一般依据其实际内容予以调整,力求目录与正文标题一致。如原书目录分卷排列,全部移聚到书前。

(八) 凡底本中的避讳字(影响理解原意者)、异体字(如“豆”作“荳”、

总目录

- 1 黄帝内经素问（节选）…………… 先秦·佚名 著
张志斌 商 龙 校点
- 19 养性延命录…………… 梁·陶弘景 撰
刘玉玮 校点
- 41 备急千金要方（卷二十七）…………… 唐·孙思邈 撰
张爱军 校点
- 61 千金翼方（节选）…………… 唐·孙思邈 撰
张爱军 校点
- 105 天隐子养生书…………… 唐·司马承祯 撰
刘玉玮 张志斌 校点
- 115 养生辨疑诀…………… 唐·施肩吾 撰
刘玉玮 校点
- 119 养生类纂…………… 宋·周守忠 纂辑 明·胡文煊 校阅
叶 子 张志斌 校点
- 275 养生月览…………… 宋·周守忠 编辑 明·胡文煊 校正
杨金生 苏 李 校点
- 305 摄生消息论…………… 元·邱处机 撰
刘玉玮 校点
- 317 保生要录…………… 宋·蒲虔贯 撰
刘玉玮 校点

- 331 延寿第一绅言 宋·愚谷老人 撰
刘玉玮 校点
- 339 调燮类编 宋·赵希鹄 撰
刘学春 校点
- 401 摄生月令 宋·姚 称 撰
刘玉玮 校点
- 409 混俗颐生录 宋·刘 词 集
李洪晓 校点
- 423 三元参赞延寿书 元·李鹏飞 编 明·胡文焕 校
张志斌 张心悦 校点
- 491 寿亲养老新书 宋·陈 直 著 元·邹 铉 增补
叶 子 张志斌 校点
- 607 泰定养生主论 元·王 珪 撰
杨金生 屈建峰 校点
- 721 山居四要 元·汪汝懋 编辑
杨金生 杨 莉 校点
- 771 四时宜忌 元·瞿 佑 撰
杨金生 张 颖 校点
- 795 耀仙神隐·上卷 明·朱 权 制
秦 红 李澆晓 校点
- 833 太上保真养生论 明·佚名 著
朱定华 校点
- 839 彭祖摄生养性论 明·佚名 著
朱定华 校点
- 843 抱朴子养生论 明·佚名 著
朱定华 校点
- 847 孙真人摄养论 明·佚名 著
朱定华 校点
- 853 四气摄生图 明·佚名 著
朱定华 校点
- 871 安老怀幼书 明·刘 宇 辑
李媛媛 张志斌 点校
- 1031 医先 明·王文禄 撰
廖 果 校点