

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

下



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）

下

目 录

寿世青编上卷

勿药须知	(1765)
疗心法言	(1765)
林鉴堂安心诗	(1768)
养心说	(1769)
养肝说	(1769)
养脾说	(1769)
养肺说	(1770)
养肾说	(1770)
斋说	(1770)
食忌说	(1771)
食饮以宜	(1771)
居室安处论	(1771)
居处宜忌说	(1771)
寝室宜忌说	(1772)
卧时祝法	(1772)
睡诀	(1772)
孙真人卫生歌	(1772)
真西山卫生歌	(1774)
养神气铭	(1775)
孙真人养生铭	(1776)
谨疾箴	(1776)
导引却病法	(1776)
内养下手诀	(1776)
运气法	(1777)
固精法	(1777)
定神法	(1778)
十二段动功	(1778)
四时摄生篇	(1779)
十二时无病法	(1780)

静功六字却病法	(1782)
念六字口诀歌	(1782)
四季却病六字诀	(1782)
调息	(1782)
清心说	(1784)
修养余言	(1784)

寿世青编下卷

服药须知	(1786)
煎药有法	(1786)
服药忌食	(1788)
饮食禁忌节要	(1788)
病有十失	(1789)
病有八不治	(1789)
却病十要	(1789)
病有七失不可治	(1790)
老人病不同治法	(1790)
治妇人不能尽法之弊	(1790)
妄庸议病	(1791)
古方无妄用	(1791)
草药不可妄用	(1791)
真菊野菊	(1791)
服饵忌羊血	(1792)
论妇人病有不同治法	(1792)
用药例丸散汤膏各有所宜	(1792)
药品制度法	(1793)
病后调理服食法	(1795)
食治秘方	(1796)
风门	(1796)

寒门	(1797)	气门	(1801)
暑门	(1797)	血门	(1801)
湿门	(1797)	痰门	(1802)
燥门	(1798)	阴虚门	(1802)
火门	(1799)	阳虚门	(1802)
调理脾胃门	(1799)	诸虚门	(1802)

寿世青编

清·尤乘 撰
◇ 王淑民 校点

内容提要

《寿世青编》，综合性养生著作，清·尤乘编撰，康熙六年（1667年）刊《士材三书》时附入此书。全书二卷。上卷“勿药须知”，讲述了疗疾治病不如避之为吉，针对当时人们不务防病而务救病，不务保养身体而务药之，提出欲希长寿，当须知勿药。辑录了数十则古先圣哲人养生格言，介绍了前人养五脏防病、美饮食养胃气、导引却病、四时摄生等方法，并告诫人们选择有益于健康的居住环境。下卷“服药须知”，论服药却病宜忌和病后调理服食法，强调煎药有法、服药有忌食、食物搭配有宜忌、疗病有十失、病有八不治、古方草药不可妄用、老人妇人病不同治等，记载了160余种药物的炮制方法及110余首食疗方。

本次校点以现存较早的刻本——清康熙四十七年（1708年）东溪堂刻《士材三书》为底本，以清文盛堂梓行《士材三书》、清雍正六年新镌大兴堂梓行《士材三书》为校本。

目 录

寿世青编上卷

勿药须知	(1765)
疗心法言	(1765)
林鉴堂安心诗	(1768)
养心说	(1769)
养肝说	(1769)
养脾说	(1769)
养肺说	(1770)
养肾说	(1770)
斋说	(1770)
食忌说	(1771)
食饮以宜	(1771)
居室安处论	(1771)
居处宜忌说	(1771)
寝室宜忌说	(1772)
卧时祝法	(1772)
睡诀	(1772)
孙真人卫生歌	(1772)
真西山卫生歌	(1774)
养神气铭	(1775)
孙真人养生铭	(1776)
谨疾箴	(1776)
导引却病法	(1776)
内养下手诀	(1776)
运气法	(1777)
固精法	(1777)
定神法	(1778)
十二段动功	(1778)
四时摄生篇	(1779)
十二时无病法	(1780)

静功六字却病法	(1782)
念六字口诀歌	(1782)
四季却病六字诀	(1782)
调息	(1782)
清心说	(1784)
修养余言	(1784)

寿世青编下卷

服药须知	(1786)
煎药有法	(1786)
服药忌食	(1788)
饮食禁忌节要	(1788)
病有十失	(1789)
病有八不治	(1789)
却病十要	(1789)
病有七失不可治	(1790)
老人病不同治法	(1790)
治妇人不能尽法之弊	(1790)
妄庸议病	(1791)
古方无妄用	(1791)
草药不可妄用	(1791)
真菊野菊	(1791)
服饵忌羊血	(1792)
论妇人病有不同治法	(1792)
用药例丸散汤膏各有所宜	(1792)
药品制度法	(1793)
病后调理服食法	(1795)
食治秘方	(1796)
风门	(1796)

寒门	(1797)	气门	(1801)
暑门	(1797)	血门	(1801)
湿门	(1797)	痰门	(1802)
燥门	(1798)	阴虚门	(1802)
火门	(1799)	阳虚门	(1802)
调理脾胃门	(1799)	诸虚门	(1802)

寿世青编上卷

古平江尤乘生洲手纂

勿药须知

臞仙曰：古神圣之医，能疗人之心，预使不至于有疾。今之医者，唯知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本而逐末也。不穷其源而攻其流，欲求疾愈，安可得乎？殊不知病由心生，孽由人作。佛氏谓一切唯心造，良不诬矣。所以人之七情内起，正性颠倒，以致大疾缠身，诚非医药所能治疗。盖药能治五行生克之色身，不能治无形之七情；能治七情所伤之气血，不能治七情忽起忽灭、动静无端之变也。故臞仙又曰：医不入刑官之家，药不疗不仁者之疾。盖福有所主，祸有所司，报复之机，无一不验。因有天刑之疾，自戕之疾。其天刑之疾，由夙世今生所积过愆，天地谴之，以致斯疾，此孽源于心也。其自戕之疾者，风寒暑湿之所感，酒色性气之所伤，六欲七情生于内，阴阳二气攻于外，此病生于心也。《仙经》曰：炼精化气，炼气化神，炼神还虚。噫！将从何处炼乎？总不出于心耳。故凡思虑伤心，忧悲伤肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾。药之所治，只有一半，其一半则全不系药力，唯要在心药也。或曰：何谓心药？予引林鉴堂诗曰：自家心病自家知，起念还当把念医，只是心生心作病，心安那有病来时。此之谓心药。以心药治七情内起之病，此之谓疗心。予考历代医书之盛，汗牛充栋，反复详明，其要主于却疾。然《内经》有一言可以蔽之，曰“不治已病治未病”是也。治有病不若治于无病，疗身不若疗心。吾以谓使人疗，尤不若先自疗也。

疗心法言

《素问·天真论》曰：恬淡虚无，真气从^{〔1〕}之，精神内守，病安从来？

老子曰：人生以百年为限，节护乃至千岁。如膏之小炷与大炷耳。人大言，我小语；人多烦，我少记；人悸怖，我不怒。淡然无为，神气自满。此长

〔1〕 从：原作“復”，乃“從”字之误，据《黄帝内经·素问》改。

生之药。

刘河间曰：形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病；神依气立，气合神存。修真之士，法于阴阳，和于术数。持满御神，专气抱一。以神为车，以气为马。神气相合，可以长生。又曰：全生之术，形气贵乎安，安则有伦而不乱；精神贵乎保，保则有要而不耗。故保养之道，初不离乎形气精神。

达摩曰：心不缘境，住在本源。意不流散，守于内息。神不外役，免于劳伤。人知心即气之主，气即形之根。形者气之宅，神形之具，令人相因而立。若一事有失，即不合于至理，何能久立焉？

老子曰：不见可欲，使心不乱。

《直指》曰：清谓清其心源，静谓静其气海。心源清则外事不能扰，性定而神明；气海静则邪欲不能作，精全而体实。

《指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，指归于无为，故能达生延命，与道为久。

《妙真经》曰：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

《元道真经》曰：生可冀也，死可畏也。草木根生，去土则死；鱼鳖沉水^{〔1〕}，去水则死；人以形生，去气则死。故圣人知气之所在，以为身宝。

《仙经》曰：精气神为内三宝，耳目口为外三宝。常令内三宝不逐物而流，外三宝不诱中而扰。又曰：毋劳尔形，毋摇尔精，归心静默，可以长生。

《定观经》曰：唯令定心之上，豁然无覆；定心之下，旷然无塞。旧孽日销，新孽不造。无所挂碍，迥脱尘病。又曰：唯灭动心，不灭照心。但凝空心，不凝住心。

重阳祖师曰：老人于十二时中，行住坐卧，一切动中，要把心似泰山，不摇不动，谨守四门，眼耳鼻口，不令内入外出。此名养寿，紧要！

《真人大计》曰：奢懒者寿，慳靳者夭，放散劬劳之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。处士少疾，游子多患，事务简烦之殊也。故俗人竞利，道士罕营。

《唐书》曰：多记损心，多言耗气。心气内损，形神外散，初虽不觉，久则为弊。

《元始真经》曰：喜怒损性，哀乐伤神，性损则害生，故养性以全气，保神以安身，气全体平，身安神逸。此全生之诀也。

《洞神经》曰：养生以不损为延年之术，不损以为有补卫生之经。

《天真论》曰：外不劳形于事，内无思想之患。以恬愉为务，以自得为功。

〔1〕 水：据文义，疑为“生”之误。

形体不敝，精神不散。

《庄子》曰：能遵生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。又曰：吾生也有涯，而智也无涯，以有涯逐无涯，殆矣已而。为智者，殆而已矣。

《秋声赋》云：奈何思其力之所不及，忧其智之所不能。宜其渥然丹者为槁木，黧然黑者为星星。此士大夫通患也。又曰：百忧感其心，万事劳其形。有动于中，必摇其精。人常有多思多忧之患，方壮遽老，方老遽衰。反此亦长生之法。

孙思邈曰：多思则神殆，多念则智散，多欲则智昏，多事则劳形，多言则气乏，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则语溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百节不定。

《小有经》曰：才所不胜而强思之，伤也；力所不任而强举之，伤也；深忧而不解，重喜而不释，皆伤也。

《淮南子》曰：太喜坠阳，太怒破阴，是以君子有节焉。

《玄珠》曰：起居不节，用力过度，则脉络伤。伤阳则衄血，伤阴则下血。

《书》曰：行走勿语，伤气。语多则住而再语，笑多则肾转腰疼。

《神仙传》曰：养寿之道，但莫伤之而已。

《素问》曰：食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。

《真训》曰：眼者身之镜，耳者体之牖，视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者脑之华，心悲则面焦，脑减则发素。精者体之神，明者神之宝，劳多则精散，营竟则明消。

《妙真经》曰：视过其目者明不居，听过其耳者精不守，爱过其心者神不居，牵过于利者动则惧。

《真诰》曰：镜以照面，智以照心，镜明则尘垢不染，智明则邪恶不生。

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，流浪生死之海，害生于恩也。

《河图帝视萌》曰：侮天地者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏。吉利多福，寿考无穷。

《西山记》曰：一体之盈虚消息，皆通乎天地，应乎万类，和之于始，和之于终，静神灾想，生之道也。

《卫生诀》云：凡人一日一夜一万三千五百息，未尝休息，减之一息则寒，加之一息则热。脏腑不和，诸疾生焉。故元气在保养，谷神在守护。

吕洞宾曰：寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精。精生气，气生神，神自灵也。是故精绝则气绝，气绝则命绝也。是故精气神人身之内三宝也。

齐丘子曰：乔松所以能凌霜雪者，藏正气也；美玉所以能犯烈火者，蓄至

精也。是以大人昼运灵旗，夜录神芝，觉所不觉，思所不思，可以冬御风而不寒，夏御火而不热。故君子藏正气，可以远鬼神，伏奸佞。蓄至精者，可以保生灵，跻福寿。是故贵乎养气也。

《素问》曰：谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，长有天命。又曰：食风者灵而延寿算，食谷者多智而劳形神，食草者痴愚而力足，食肉者勇鄙而多嗔，服气者常存而得道。

《传》曰：杂食者，百病妖邪所钟。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。所以服气者千年不死，故身飞于天；食谷者千百皆死，故形归于地。

《白玉蟾》曰：薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处卑下以养德，守清静以养道。

学山曰：食饮有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；动静以敬，心火自定；宠辱不惊，肝木自宁；恬然无欲，肾水自足。

益州老人曰：凡欲身之无病，必须先正其心，使其心不乱求，心不狂思，不贪嗜欲，不着迷惑，则心君泰然矣。心君泰然，则百骸四体虽有病不难治疗。独此心一动，百患为招，即扁鹊华佗在旁，亦无所措手乎。

林鉴堂安心诗

我有灵丹一小锭，能医四海群迷病。
 些儿吞下体安然，管取延年兼接命。
 安心心法有谁知？却把无形妙药医。
 医得此心能不病，翻身跳入太虚时。
 念杂由来业障多，憧憧扰扰竟如何？
 驱魔自存玄微诀，引入尧夫安乐窝。
 人有二心方显念，念无二心始为人。
 人心无二浑无念，念绝悠然见太清。
 这也了时那也了，纷纷攘攘皆分晓。
 云开万里见清光，明月一轮圆皎皎。
 四海遨游养浩然，心连碧水水连天。
 津头自有渔郎问，洞里桃花日日鲜。

《性理》曰：夫人之心，皆明镜也，圣人特不尘之耳；夫人之心，皆止水也，圣人特不波之耳。又朱晦庵曰：学人常要提醒此心，惺惺不昧，如日中天，群邪自息。同一旨也。

养心说

夫心者，万法之宗，一身之主，生死之本，善恶之源，与天地而可通，为神明之主宰，而病否之所由系也。盖一念萌动于中，六识流转于外，不趋乎善，则五内颠倒，大疾缠身。若夫达士则不然，一真澄湛，万祸消除。老子曰：夫人神好清而人扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。孟子曰：养心莫善于寡欲。所以妄想一病神仙莫医。正心之人，鬼神亦惮，养与不养故也。目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动。贪嗔痴爱，是非人我，一切放下。未事不可先迎，遇事不宜过扰，既事不可留住。听其自来，应以自然，信其自去，忿愧恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养之法也。

养肝说

夫肝者，魂之处也。其窍在目，其位在震。通于春气，主春升发动之令也。然木能动风，故《经》曰：诸风掉眩，皆属于肝。又曰：阳气者，烦劳则张，精绝辟积于夏，使人煎厥。设气方升，而烦劳太过，则气张于外，精绝于内。春令邪辟之气积久不散，至夏未痊，则火旺而真阴如煎，火炎而虚气逆上，故曰煎厥。按《脉解论》曰：肝气失治，善怒者名曰煎厥。戒怒养阳，使生生之气相生于无穷。又曰：大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。菀，结也。怒气伤肝，肝为血海，怒则气上，气逆则绝，所以血菀上焦。相迫曰薄，气逆曰厥，气血俱乱，故曰薄厥。积于上者，势必厥而吐也。薄厥者，气血之多而盛者也。所以肝藏血，和则体泽，血衰则枯槁。故养肝之要在乎戒忿，是摄生之第一法也。

养脾说

脾者后天之本，人身之仓廩也。脾应中宫之土，土为万物之母。如婴儿初生，一日不再食则饥，七日不食则肠胃涸绝而死。经曰：安谷则昌，绝谷则亡。盖谷气入胃，洒陈六腑而气至和，调五脏而血生，而人资以为生者也。然土恶湿而喜燥，饮不可过，过则湿而不健；食不可过，过则壅滞而难化，病由是生矣。故饮食所以养生，而贪嚼无厌亦能害生。《物理论》曰：谷气胜元气，其人肥而不寿。养性之术，常令谷气少则病不生。谷气且然，矧五味饜饫为五内害乎！甚而广搜珍错，争尚新奇，恐其性味良毒，与人脏腑宜忌，尤未可晓。故西方圣人使我戒杀茹素，本无异道。人能戒杀则性慈而善念举，茹素则

心清而肠胃厚。无嗔无贪，罔不由此。外考禽兽肉食，谷者宜人，不可不慎。

养肺说

肺者脏之长也，心之华盖也。其藏魄，其主气，统领一身之气者也。《经》曰：有所失亡，所求不得，则发肺鸣，鸣则肺热叶焦。充之则耐寒暑，伤之则百邪易侵，随事痿矣。故怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。七情之害，皆气主之也。直养无害，而后得其所以浩然者，天地可塞，人之气与天地之气可一也；道气可配，人之气与天地之气可通也。先王以至日闭关，养其微也。慎言语，节饮食，防其耗也。

养肾说

肾者，先天之本藏，精与志之宅也。《仙经》曰：借问如何是玄牝，婴儿初生先两肾。又曰：玄牝之门，是为天地根。是故人未有此身，先生两肾。盖婴儿未成，先结胞胎，其象中空，一茎透起，形如莲蕊。一茎即脐带，莲蕊即两肾也。为五脏六腑之本，十二脉之根，呼吸之主，三焦之原，人资以为始，岂非天地之根乎！而命寓焉者，故又曰命门。天一生水，故曰坎水。

夫人欲念一起，炽若炎火，水火相克，则水热火寒，而灵台之焰，藉此以灭矣。使水先枯涸，而木无所养则肝病。火炎则土燥而脾败，脾败则肺金无资，咳嗽之症成矣。所谓五行受伤，大本已去，欲求长生，岂可得乎！

庄子曰：人之大可畏者，衽席之间不知戒者故也。养生之要，首先寡欲。嗟乎！元气有限，情欲无穷。《内经》曰：以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以竭其精，此当戒也。然人之有欲，如树之有蠹，蠹甚则木折，欲炽则身亡。《仙经》曰：无劳尔形，无摇尔精，无使尔思虑营营，可以长生。智者鉴之。

斋说

夫世之持斋，往往以斋之说为误，何也？茹素而已。不复知有斋之实事，意谓茹素可以弭灾集福，却病延年，则谬矣。

《玉华子》曰：斋者，齐也。齐其心而洁其体也，岂仅茹素而已？所谓齐心者，澹志寡营，轻得失，勤内省，远荤酒；洁其体者，不履邪径，不视恶色，不听淫声，不为物诱。入室闭户，烧香静坐，方可谓之斋也。诚能如是，则身中之神明自安，升降不碍，可以却病，可以长生，可以迪福弭罪。

食忌说

太乙真人《七禁文》其六曰：美饮食，养胃气。

彭鹤林云：夫脾为脏，胃为腑，脾胃二气互相表里。胃为水谷之海，主纳水谷。脾在中央，磨而消之，化为气血，以灌溉脏腑，荣养周身，所系最重。修养之士，不可不美其饮食以调之。所谓美者，非水陆毕具、异品珍馐之谓也。要在乎生冷勿食，粗硬勿食，勿强食，勿强饮。先饥而食，食不过饱；先渴而饮，饮不过多。

孔子曰：食噎而餲。鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食。凡此者皆损胃气，非唯致疾，亦乃伤生。欲希长年，斯宜深戒，而奉老慈幼，与观颐者审之。

食饮以宜

饮食之宜，当候已饥而进食，食不厌细嚼，仍候焦渴而引饮，饮不厌细呷。毋待饥甚而食，食勿过饱。时觉渴甚而饮，饮勿过多。食不厌精细，饮不厌温热。五味毋令胜谷味，肉味毋令胜食气。食必先食热，后食冷。

居室安处论

天隐子曰：吾谓安处者，非华堂邃宇，重裯广榻之谓也。在乎南面而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂，人之魂阳而魄阴。苟伤明暗，则疾病生焉。此所谓居处之室，尚使之然，况天地之气，有亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂可不防慎哉？修身之士，倘不法此，非安处之道。曰：吾所居室，四边皆窗户，遇风即合，风息即开；吾所居室，前帘后屏，太明即下帘，以和其内映，太暗则卷帘，以通其外耀。内以安心，外以安目。心目俱安，则身安矣。明暗且然，况太多思虑，太多情欲，岂能安其内外哉？

居处宜忌说

《保生要录》曰：人之家室，土厚水深，居之不疾。凡人居处，随其方所，皆欲土厚水深。土欲坚润而黄，水欲甘美而清。常坐之处，令其四面周密，勿令小有细隙，致风得入，人不易知，其伤人最重。初时不觉，久能中人。夫风者，天地之气也，能生成万物，亦能损人，有正有邪故耳。初入腠理，渐至肌

肤，内传经脉，达脏腑，传变既深，为患不小。故《素问》云：夫上古圣人之教下民也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。又《养生书》云：避风如避箭。若盛暑所居，两头通屋，巷堂夹道，风回凉爽，其为害尤甚，养生者当慎之。

寢室宜忌说^{〔1〕}

凡人卧床常令高，则地气不及，鬼吹不干。鬼气侵人，常因地气上逆耳。人卧室宇，当令洁净，净则受灵气，不洁则受故气。故气之乱人室宇，所为不成，所依不立，即一身亦尔，当常令沐浴洁净。

卧时祝法^{〔2〕}

《黄素四十四方经》云：夜寝欲合眼时，以手抚心三过，闭目微祝曰：太灵九宫，太乙守房，百神安位，魂魄和同，长生不死，塞灭邪凶。咒毕而寝。此名九宫隐祝寝魂之法。常能行之，使人魂魄安宁，永获贞吉。

睡 诀

西山蔡季通云：睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眼。朱晦菴谓未发之妙。

《千金方》云：半醉酒，独自宿，软枕头，暖盖足，能息心，自瞑目。陆平泉云：每夜欲睡，必走千步始寝。

《论语》曰：食不语，寝不言。寝卧不得多言笑。五脏如钟磬，不悬则不可发声。

伏气有三种眠法：病龙眠，屈其膝也。寒猿眠，抱其膝也。龟鹤眠，踵其膝也。

孙真人卫生歌

天地之间人为贵，头象天兮足象地。
 父母遗体宜保之，箕畴五福寿为最。
 卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。
 三者若还有一焉，须防损失真元气。

〔1〕 寢室宜忌说：此说法有一定道理，但解释则缺乏依据。今为保持文献原貌，未予改正。

〔2〕 卧时祝法：此说法缺乏科学依据，但为保持文献原貌，未予删去。

欲求长生先戒性，火不出兮神自定。
木还去火不成灰，人能戒性方延命。
贪欲无穷志却精，用心不已走元神。
劳形散尽中和气，更复何能保此身。
心若太费费则竭，形若太劳劳则歇。
神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。
世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。
心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。
春嘘明目大扶肝，夏至呵心火自闲。
秋晒定收金肺润，冬吹肾水得平安。
三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。
切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。
发宜多梳气宜炼，齿宜频叩津宜咽。
子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。
春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。
夏要增辛减却苦，秋辛可省便加酸。
季月可咸甘略戒，自然五脏保平安。
若能全减身康健，滋味偏多多病难。
春寒莫放绵衣薄，夏月多汗须换着。
秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。
惟有夏月难调理，内有伏阴忌凉水。
瓜桃生冷忌少餐，免致秋来成疟痢。
君子之人守斋戒，心旺肾衰宜切记。
常令充实勿空虚，日食须当去油腻。
太饱伤神饥伤胃，太渴伤血并伤气。
饥餐渴饮勿太过，免致膨脝伤心肺。
醉后强饮饱强食，未有此生不成疾。
人资饮食以养身，去其甚者自安适。
食后须行百步多，手摩脐腹食消磨。
夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。
饮酒可以陶性情，太饮过多防有病。
肺为华盖倘受伤，咳嗽劳精能损命。
慎勿将盐去点茶，分明引贼入其家。
下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。
坐卧切防脑后风，脑内入风人不寿。
更兼醉饱卧风中，风才一入成灾咎。