

我国最早的

医学理论

经典著作

《黄帝内经》

提出了

中医“治未病”

这一原创理念，

中医养生

理论与实践

由此而发展起来。

中医养生

体现出了

东方文明

动静结合的

哲学思想、

人与自然

和谐的

整体理念，

还创立了

独特而多样的

保健技术与方法，

越来越受

世界瞩目。

三元参赞延寿书

张志斌◎主编

〔元〕李鹏飞◎编 / 〔明〕胡文焕◎校 / 张志斌 张心悦 李 强◎校点

中医养生
名著精选



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

三元参赞延寿书

张志斌◎主编

〔元〕李鹏飞◎编 / 〔明〕胡文焕◎校 / 张志斌 张心悦 李 强◎校点

中医养生
名著精选



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三元参赞延寿书 / (元)李鹏飞编; (明)胡文焕校;
张志斌, 张心悦, 李强校点. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.8

(中医养生名著精选/张志斌主编)

ISBN 978-7-5335-4285-6

I. ①三… II. ①李…②胡…③张…④张…⑤李…
III. ①老年人-养生(中医) IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第096734号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 三元参赞延寿书
中医养生名著精选 |
| 主 编 | 张志斌 |
| 编 者 | 〔元〕李鹏飞 |
| 校 者 | 〔明〕胡文焕 |
| 校 点 | 张志斌 张心悦 李强 |
| 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 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 5.5 |
| 字 数 | 85千字 |
| 版 次 | 2013年8月第1版 |
| 印 次 | 2013年8月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4285-6 |
| 定 价 | 15.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

1996年，世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》的报告中指出：“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。”进入21世纪的第二个十年，医学朝向健康的观念越来越深入人心。我国最早的医学理论经典著作《黄帝内经》提出了中医“治未病”这一原创理念，中医养生理论与实践由此而发展起来，并体现出东方文明动静结合的哲学思想、人与自然和谐的整体理念，还创立了独特而多样的保健技术与方法，从而越来越受世界瞩目。

在系统调查研究中医养生类古籍，出版大型养生著作《中医养生大成·第一部》（养生通论）的基础上，我们精选了其中最具影响力的5种养生古籍，即《养生类纂》、《三元参赞延寿书》、《寿亲养老新书》、《东坡养生集》、《老老恒言》，加以整理校点，分册出版。

一、《养生类纂》

这是一部宋代综合性养生著作，作者周守忠。此书乃周氏收集了136种各类著作中的养生内容，分类汇编而成，故名《养生类纂》。参考文献广泛，且清晰准确地给出文献出处是此书最大的特点。

此书体现了中医养生不同于道家养生的关键之处，即不求长生不老，目的只在于“精神安乎形而年寿长焉”。而所谓“长”者，只是指尽其天年。其养生的措施，主要包括三个方面，即养神、惜气、防疾。养神者，指节制嗜欲、修身养性，做到“外则意不逐物移，内则意不随

心乱”，“尊势不能动，乐道而忘贫”，“厚利不能倾，容身以怡情”，使神自宁而养神矣。惜气者，指不能过用。古人认为“病起过用”，因此必须懂得劳逸适度。而所谓“过用”，是指超越承受能力的使用，如才所不逮而困思之，力所不胜而强举之，情绪过激，欲念过当，等等。这些都可能造成身体损伤。然而，防止过用不等于不动。“人体欲得劳动，但不当使极”，以“不伤为本”。“闲心劳形”，才是养生之方。防疾者，指生活要有规律，注意日常调摄，包括适寒温、避邪气、节饮食、慎起居、勤沐浴等多方面的措施。

二、《三元参赞延寿书》

这是一部元代的综合性养生著作，作者李鹏飞，内容涵盖精神道德修养在内的生活各个方面。其书名的意思是：天地人三元相参，赞化育之功，而成延寿之书。

书中将人之寿命分为天元、地元、人元。“天元之寿”为“精神不耗者得之”。讨论与人欲生殖相关的内容，提出了欲不可绝、欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌、欲有所避等关于调节健康性生活的高明主张，这些主张可谓是此书最为引人注目的精彩部分。同时，书中还提出了生病、大醉、忍尿、忿怒或恐惧等不良情绪状态下，以及妇女月经期等情况要避免性生活。“地元之寿”为“起居有常者得之”。讨论人们日常生活中的情绪与起居，包括调情绪、慎起居、顺天时三个方面。主要观点是节护精气、顺应四时气候变化，强调保持平和的心境、平稳的生活状态，以及良好的卫生习惯。“人元之寿”为“饮食有度者得之”。主要讨论饮食养生，提出很多值得参照的饮食养生方法，如“有饥即食，食勿全饱”，“当候已饥而进食，……无待饥甚而后食”，“觉微渴而省饮，饮不欲太频”，“色恶不食，臭恶不食”，“人之当食，须去烦恼”，等等。书中李氏还将食物及最为常用的部分药物分为果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类七大类来分析，讨论各种食物的利弊，而着重于避害。

三、《寿亲养老新书》

这是一部专门论述老年养生的重要著作，与我国古代其他养生著作

有着明显的不同之处。他书大多强调老人自养，而此书在强调老年人自养的同时，还强调子女晚辈必须孝敬老人。

此书从儒家孝道出发，充分论述了身为人子，在赡养、关爱老人方面所应尽到的责任。“奉亲之道，亦不在日用三牲，但能承顺父母颜色，尽其孝心”，从精神上、生活细节上给老人以关爱。老年人自身则要特别注意调养精神，心神安定则不易得病。同时，书中还提出了心要静，形要动，不能因为老了就懒散，可量力而行，进行适当的锻炼。在此基础上，再结合饮食摄养。老年人饮食应以清淡温软为主，注意节制，用餐时应细嚼慢咽，食后可适当揉腹散步，以助消食。若有不适，则食疗为先，药治为后，并给出粥、饼、羹、煎、饮、酒等多种食养食治方。

四、《东坡养生集》

这部书是明末文人王如锡汇集宋代文豪苏轼诗文杂著中有关闲适颐养的内容而成，内容与文体丰富多样，充分体现了苏轼以养心神、怡情志为重点的养生思想与豁达乐观的人生态度。

苏氏强调：“夫人之动，以静为主。神以静舍，心以静充，志以静宁，虑以静明。”说的是要保持自己心灵的宁静，坚持自己的志向，不因宠辱穷达而受到干扰。苏轼一生，仕途坎坷，颠沛流离，但是他始终保持豁达乐观的人生态度，能随遇而安。苏轼养生思想的核心是“和”、“安”二言。“和”是指人与外界环境的和谐，顺应外界环境的变化；“安”是指人之内心精神的稳定，不随外物而变。苏轼养生的具体方法十分简单，“不过慎起居饮食、节声色而已”。苏轼主张“已饥方食，未饱先止”，以安分养福，宽胃养气，省费养财。同时，苏轼还主张形动神静，动静结合；建议安步当车，晚食当肉，无罪当贵，清静自娱。他的这些养生观点，对于当下人们的现实生活都是很有指导意义的。

五、《老老恒言》

这也是一部老年养生专著。作者曹庭栋是清代著名的文学家、琴学家、书画家。曹氏平时在做学问之余，经常弹琴养心，书画怡情；因此，他在老年养生方面十分注意精神修养，强调怡情养性。

失眠是老年人易患的病证，曹氏认为睡眠当以清心为要。他根据自

己的就寝体会，总结了治疗老年人失眠的多种方法。用于就寝之前者，有“夜坐”与“行步”；用于就寝之后者，有“操”与“纵”。他还指出，老年人身体功能减退，精力有限，应该以“养静为摄生首务”。要清心寡欲，少视听，寡言笑，节俭度日，间习吐纳导引之法，使身体气血畅快，这才是“却病良方”。老年人因肝血渐衰，性情往往会发生一些变化，特别要注意戒躁戒怒。老年人脏腑功能日渐衰退，调理脾胃首先要饮食有节，因此提倡老年人以少食为宜。菜品少盐使淡，五味要适度，品种宜简单，才能适口适胃。曹氏主张老年人无论是保养，还是偶染小恙，不可轻易服药，只要加意调停饮食，“微病自可勿药有喜”。

综观以上五书，均是中医养生史上具有相对重要地位的各个时代养生通论之代表作，而且各书之特色鲜明。《养生类纂》成书于宋代，第一次将此前分散于各类著作中的养生相关内容汇集到一起，分类编纂，一改此前养生类内容零星分散的状态，形成一部专著。《养生类纂》所收内容涉及136种书籍，并严格标注文献出处。无论是从养生理论方面，还是从分类编排方式方面，都对后世产生极其深远的影响。《三元参赞延寿书》成书于元代，是一部著述与类编相结合的养生著作。作者李鹏飞很有可能见过并参考了《养生类纂》，两书的编排特色有些类似，内容也有所借鉴。如其书之“天元”、“地元”、“人元”之说，有可能是借鉴了周氏之“天文”、“地理”与“人事”的三部编排法。但是两书比较，此书分类编排明显更为清晰严谨，选材也更具鉴别眼光。比如，在古代较受重视的“服饵”，则完全被作者弃除，这是一个了不起的进步。《寿亲养老新书》由宋元两代著名养学家共同完成。其卷一为宋代陈直所撰《养老奉亲书》原文，这应该是现在所知我国最早的老年养生专著。而后三卷为元代邹铉增补。此书将老年养生问题作为一个专题来讨论，并与儒家孝道相联系，具有中华民族文化的特色，后世响应者很多，逐渐使之形成一个专门的学问。《东坡养生集》为明末文人王如锡广搜众刻，汇集宋代文豪苏轼诗文杂著中有关闲适颐养的内容而成。此书以明人的眼光来审视宋人的养生观点，以文人的角度来讨论医家养生之事，呈现出时代穿越与领域跨越的精彩。由于苏轼豪放独特的人格魅力、豁达乐观的处世态度，以及妙笔生花的文字修养，使一部养生著作显出无穷的阅读趣味。现全书校点出版，在全国尚属首次。《老老恒言》

成书于清代，作者曹庭栋撰写此书时，本人就已经是一位 75 岁的老人，他说：“今吾年七十有五，又忽忽不觉老之及吾，宜有望于老吾者之使吾克遂其老也。”因此，他特别能够抓住老年人的心理和生理特点来阐述日常起居寝食的养生方法。

虽然，养生学科在中国古代的发展历史十分悠久，著作很多，但鱼龙混杂，读者选择起来比较困难，希望我们这套小丛书能为喜欢养生的朋友提供帮助。

张志斌

导 读

《三元参赞延寿书》5卷（一说4卷），元代李鹏飞所著，成书于元至元二十八年（1291年）。这是一部综合性的养生理论古籍，内容包括精神道德修养在内的生活各个方面。

一、作者与成书

李鹏飞，安徽省池州人（即今安徽省青阳县）。《三元参赞延寿书》自序云：“仆年七十。”此序作于至元二十八年辛卯（1291年），由于古人年龄大致以虚岁计，则李氏当生于1222年。卒年不详，然必在1291年之后。

关于《元史》所载之李鹏飞，是否即《三元参赞延寿书》之作者李鹏飞，历来争议颇多。如《中医人名辞典》设两个“李鹏飞”条：其一为《元史》所载，乃安徽池州人；其二为《三元参赞延寿书》作者，乃江西九江府人。

据《元史》卷197载：“李鹏飞，池州人。生母姚氏为嫡母不容，改嫁为朱氏妻。鹏飞幼不知也。年十九，思慕哀痛，誓学医以济人，愿早见母。行求三岁，至蕲州罗田县得焉。时朱氏家方疫，鹏飞起之，遂迎还奉养。久之，复归朱氏。时渡江省觐。既卒，岁时携子孙往祭墓，终其身。”盛赞李氏为孝子。

据《三元参赞延寿书》自序云：“仆生甫二周，而生母迁于淮北，壮失所在，哀号奔走淮东西者，凡三年。天悯其衷，见母于蕲之罗田。

自是，岁一涉淮。”文后署名为“九华澄心老人李鹏飞”。另外，唐元解序中称“池州建德有儒医李澄心”。

将以上原始资料两相对照，相同之处颇多。其一，李氏为学医之人；其二，其年幼时生母被迫离家；其三，成年后思母心切，寻求三年；其四，于湖北蕲州罗田得见生母；其五，每年一度探望母亲，或祭墓；其六，均为安徽池州人氏。以此看来，此“李鹏飞”即彼“李鹏飞”，当是确信无疑。李鹏飞当为安徽池州人，言“江西九江府”者为误。李鹏飞自言“九华”人，乃池州所属“九华”，今在安徽省青阳县界内。李鹏飞在其自序之末，自称“澄心老人”。他人序跋中也均称之为“李澄心”或“澄心老人”。“澄心”与“鹏飞”没有什么紧密的文义联系，可能不是李鹏飞的字，而是他晚年的号。

李鹏飞现存的著作唯有《三元参赞延寿书》，突出反映了其养生学造诣。据其自序称：其养生思想之来源，乃为早年寻母途中，于庞安常故居偶遇官道人，年九十而有壮容，提起“三元之说”。然仓促之间，未及细问。十年之后，赴试太学途中，再次于飞来峰下遇见此人，形貌不改。乃恭敬叩问其学，得以指教：“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。不知戒慎，则日加损焉。精神不固，则天元之寿减矣；谋为过当，则地元之寿减矣；饮食不节，则人元之寿减矣。当宝啬而不知所爱，当禁忌而不知所避，神日以耗，病日以来，而寿日以促矣。其说皆具见于黄帝岐伯《素问》、老聃、庄周及名医书中。其与孔孟无异，子归以吾说求之，无他术也。”李鹏飞自此按官道人所言，收集《内经》、老庄、孔孟之书中养生之言论，兼以己见，遂成此书。因其时李氏年已七十，其父年且九十一，其作书宗旨原本在于养生自警。然书成之后，李氏想到此书合于好生之德，故愿钁诸梓，公于众。

李鹏飞之《三元参赞延寿书》自序写于1291年，此乃成书年当为可信。然而其首刊时间，由于已无首刊本存世，成为一个颇为难解的问题。据《道藏》本，此书共有7个序跋，最值得注意的是元杲跋，署为至元戊寅年。元代有两个至元戊寅：一为元世祖至元戊寅，即1278年；二为元顺帝至元戊寅，即1338年。其跋不可能写于书成之前，所以，只能是后者，即1338年。此跋明确提到“钁之梓以广其传”。可见，此跋才是为刊行而写。故此书初刊年当为元顺帝至元戊寅，即1338年。

此书现存版本较多，据新版《中国中医古籍总目》，此书有元刊本，藏于中国科学院上海生命科学信息中心生命科学图书馆。据该馆调研，其所藏非元刊本，据云是影元刊抄本，无刊年，亦无抄年，或为清后抄本，或不可确信。较为确定的最早版本应为明正统《道藏》本。然而，编者对原著删改过多，不宜作为底本之用，只能用作校本。本次点校以中国中医科学院所藏明万历三十一年（1604年）的《格致丛书》本为底本，以《道藏》本为主校本，以明抄本为旁校本。虽然底本《格致丛书》为四卷，由于一般书志记载该书大多作五卷，而内容完全一致，故根据校本《道藏》本作五卷处理。

二、编排特色

李鹏飞是否见到过南宋周守忠的《养生类纂》，其自序中完全没有提到，难以定论。但两书卷前均有完全相同的《人说》一篇，且李氏书中还有很多与《养生类纂》几乎完全一致的引文。因此，很有可能李鹏飞是见过，并参考了《养生类纂》的。两书的编排特色有些类似。本书之“三元”，是指书的三个主体部分：天元之寿、地元之寿与人元之寿。虽然在李鹏飞的自序中说，是来自于一位“官”姓的百岁道人，但也有可能是借鉴周氏之“天文”、“地理”与“人事”的三部编排法。

此书的各种版本有两种书名，一曰《三元参赞延寿书》（如《格致丛书》本），一曰《三元延寿参赞书》（如《道藏》本）。但两种书名都不影响“三元”之含义。李氏认为人之天命为180岁，分为天元之寿、地元之寿、人元之寿3个各60岁的养生单元。“参赞”者，乃“参天，赞化育”之义。其书名的意思就是：天地人三元相参，赞化育之功，而成延寿之书。

全书的主体内容主要是前三卷，卷一以“天元之寿”为题，讨论与生殖养育相关的养生问题；卷二以“地元之寿”为题，讨论与生活起居、生活习惯相关的养生问题；卷三以“人元之寿”为题，讨论与饮食相关的养生问题。卷四、卷五则不是本书的重点，类似于附录的性质，篇幅也很小，主要是给出一些简单的补养方药、导引方法及引用部分前贤理论。本书另有简短的卷首——《人说》，讨论人与自然的关系。显然，本书卷一、卷二、卷三的分类编排更为明晰严谨。比较而言，周氏

的《养生类纂》分为22卷15部，相对就有些杂乱琐碎。

三、学术要点

1. 四“不可”，二“有所”，精神不耗

此书第一卷“天元之寿”，为“精神不耗者得之”，讨论与人欲生殖相关的内容。这是本书最有价值的一个篇章，提出许多关于调节健康性生活的高明主张。此卷开篇即说：“男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。”因此，与以往某些养生者主张清心寡欲不同，李氏提出的第一个不同于一般中医养生的独特见解就是“欲不可绝”。他认为：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”指出健康人完全没有性生活并不利于养生。他说：“男子以精为主，女子以血为主，故精盛则思室，血盛则怀胎。”这是正常的生理状态。“若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争”，即能为病。但是，针对当时早婚、多妻，甚至服药以求纵欲的时弊，提出了“欲不可早”、“欲不可纵”与“欲不可强”而共成四“不可”。欲不可早，指初次性生活的年龄不能过早。男宜待壮而婚，女宜及时而嫁。“男子破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。”欲不可纵，指不过度，“乐色不节则精耗，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。”欲不可强，指不勉强，“阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥”，就可能导致各种病症。此外，又提出了房事的两个有所避忌，即特殊状态的避忌与天气时日的避忌。比如饱食、大醉、忿怒、恐惧、月事未绝、金疮未瘥、时病未复等特殊情况下均不宜行房，也不能忍尿入房。另外，还提出在大风、大雨、大雾、雷电霹雳、日月薄蚀等极端天气之时及神庙寺观中、井灶圉厕之侧、塚墓屍枢之傍等不良环境之下均不宜行房。

2. 调情绪，顺天时，起居有常

此书第二卷“地元之寿”为“起居有常者得之”，讨论人们日常生活中的情绪与起居。主要观点是节护精气，顺应四时气候变化，强调保持平和的心境、平稳的生活状态，以及良好的卫生习惯。地元之寿大致可分为三个方面。其一为调情绪。李氏将人的不良情绪分为喜乐、忿怒、悲哀、思虑、忧愁、愁泣、惊恐、憎爱、视听、疑惑十个方面，逐个分析各种情绪对健康的影响。例如，喜乐本来是一种良好的情绪，但

大喜则耗伤阳气，对人不利。他说：“喜则气和性达，荣卫通行。然大喜伤心，积阳则损。”其二为慎起居。内容涉及谈笑、津唾、起居、行立、坐卧、沐浴洗面、栉发、大小腑（便）、衣着汗等生活起居的各个方面，提出少谈笑、保津液、勤栉发、慎脱着等很有特色的养生主张。其三为顺天时。内容包括天时避忌、四时调摄、旦暮避忌等方面，认为不同气候、不同时辰对人体有不同的影响，应该采取相应的养生措施。

3. 适饥饱，知避害，饮食有度

人元之寿，为“饮食有度者得之”，主要讨论饮食养生，提出很多值得参照的饮食养生方法。李氏特别重视饮食之饥饱适度。他指出：“饮食以时，饥饱得中，水谷变化，冲气和融，精血生，荣卫以行，脏腑调平，神志安宁，正气充实于内，元真通会于外。”因此，“当候已饥而进食，食不厌熟嚼；仍候焦渴而引饮，饮不厌细呷。无待饥甚而后食，食不可饱；或觉微渴而省饮，饮不欲太频。食不厌精细，饮不厌温热。”同时也要注意饮食卫生，“色恶不食，臭恶不食”，“人之当食，须去烦恼”，“食毕漱口数过，齿不齟，口不臭”，等等。李氏将食物及最为常用的部分药物分为果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类七大类来分析，讨论各种食物的利弊。他说：“此书所载，凡物之有益而无损者，不书。或损益相半者，则书其损而不书其益。”目的主要侧重于避害。尤其值得注意的是，在饮食这一部分中，他主张：“何必餐霞服大药，妄意延年等龟鹤。但于饮食嗜欲中，去其甚者将安乐。”《三元参赞延寿书》中有关食物的几个部分与《养生类纂》相类，最大的不同是完全删除了“服饵部”的内容，这是一个了不起的进步。

最后，此书成书于元代，由于时代的局限，书中也会有一些因果报应、赏善罚恶的故事及思想，读者阅读时要注意鉴别。

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），并在导读中说明所选的底本、校本及遴选理由。

二、本次校勘采用“以本为主法”与“以善为主法”相结合的“本善兼顾法”，以最佳的底本作为校正的依据，参对各种底本与校本的异同，在明显的正误问题上择善从之。

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；底本有误或引文改变原意时，或酌情改正，或仍存其旧，但均加注解。

四、本书使用规范的简化汉字，文字横排，加标点符号。书中使用简化汉字容易产生歧义时，仍使用原繁体字。版式变更造成文字含义变化时，依现代排版予以径改，如“右件药”中的“右”字径改为“上”，不再出注。

五、书中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”，等等。药物异名或能体现时代用药特征的药名则不改，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”改作“脏腑”，“足指”改作“足趾”，等等。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，仍予保留，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，一般依据其正文予以调整，以保证目录与正文一致。如原书目录分卷排列，则全部移聚到书前。

八、凡底本中的避讳字（影响理解原意者）、异体字（如“豆”作“荳”、“果”作“菓”等）、俗写字或笔画差错残缺者，均径改为原字，一般不出注。明显的笔误或误用之字，如“曰”误作“日”、“己”误作“巳”等，也予径改，不出注。

九、原底本中的双行小字，今统一改为单行小字。原书眉批栏中之文字，根据其文义，插入正文相应的文字之后。眉批改为小字，前后加方头括号（【】）以为标记。

十、书中疑难冷僻字及重要的特殊术语，酌情予以简要注释。

十一、为保持原书旧貌，书中药物剂量仍采用旧制，个别当今法规已禁用或改用替代品的药物也未做改动，请读者注意甄别。

十二、为保持原书旧貌，书中的观点及理论不作任何删改。由于受时代的局限，书中难免存在不科学的内容，对此以脚注形式注明，或在导读中加以说明，以提醒读者注意。

唐元解序^{〔1〕}

达为良相，未达为良医，先正语也。辅佐天子，使膏泽沐于黎庶，宰相之职；体国惠民，使疾苦转为欢欣，医者之事。然苟德泽所加，刀圭所济，止于暂而不传于久，则不足以称良之名。唯夫利用厚生天下自任，制礼作乐，布在方册，千万世之下受其赐者，如亲见皋夔稷契。伊周明脉病证治，而密知并俞荣经合而针具载方书，千万世之下受其惠者，如亲见雷公岐伯俞附仓扁，此医相之所以为良也欤。余自福建道奉诏入觐，远途顿疾，屡药未应。至饶州石门，闻池州建德有儒医李澄心，疾驰以召，至而诊，曰可谓果，一药愈。他日，论养生术，曰已撰集《三元延寿参赞书》五卷，救急方一集，欲侵诸梓，以为天朝跻民寿域之助。观其书则奇而法，其用心活人如此，可谓医之良者矣。余嘉之，就成其志，以寿其传卫生事者，宜争先快睹云。

至元辛卯冬仲上澣荣禄大夫福建等处行尚书省平章政事唐元解序

〔1〕 唐元解序：《格致丛书》本无，据《道藏》本补。

塔海序^{〔1〕}

《三元延寿参赞书》，九华李澄心寻母之淮道，遇至人所授者也。既得其经，乃凡而传之，以古圣贤神仙之语。一是本诸人情以奉天道，所谓愚不肖，可以与能焉，可以与行焉。是则参赞之大者也。爰赞厥志为寿诸枣，以惠圣天子之元元云。

至元壬辰季春上澣朝列大夫饶州路总管兼管内劝农事塔海序

〔1〕 塔海序：《格致丛书》本无，据《道藏》本补。