

上海图书馆馆藏拂尘

民国
中医
文献

却病延年长生术
养生从录

萧屏 著

静观生 编



上海图书馆
上海科学技术文献出版社

上海图书馆馆藏拂尘

民国
中医
文献

却病延年长生术 养生从录

萧屏 著

静观生 编



上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

却病延年长生术·养生丛录 / 萧屏著, 静观生编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2013.10

(上海图书馆馆藏拂尘中医文献)

ISBN 978-7-5439-5765-7

I . ① 却… II . ①萧…②静… III . ①养生 (中医) IV .
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 026191 号

责任编辑: 熊 倩 张 军

封面设计: 赵 军

却病延年长生术·养生丛录

萧 屏 著 静观生 编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 4.25

字 数: 85 000

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-5765-7

定 价: 25.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版说明

方剂是祖国传统医学宝库的重要组成部分,是中医学“理法方药”体系的有机构成,是中医临床各科的基础之一,是治疗疾病的主要手段,更是学习中医的必修科目。其作为中医学在 21 世纪的重要发展方向之一,近年来也受到越来越多的专家学者和临床医师的重视,成为中医药发展的前沿学科。

中医方剂学历史悠久,据《全国中医图书联合目录》记载,从晋唐至今的方书就有 1950 种之多,并且随着社会、学术及疾病的发展而代有发展。先秦至两汉是方剂学的萌芽形成时期;至魏晋隋唐,随着社会政治的安定、文化经济的繁荣,方剂学也进入了快速发展的繁荣昌盛时期;宋至金元,中医药学术研究蔚然成风,从不同角度阐幽发微,创新发挥,多补前人所未备;明清时期,方剂学研究无论在深度还是在广度上较之前代均有长足的进步,同时外用方的发展也已达较高程度,无论在理论还是在制剂研究方面,均日臻成熟完善。晚清以降至民国时期,西方医学思想逐渐渗透,对中医学产生了强烈冲击,并从根本上动摇了其学说基础,自此中医方剂学的发展走向了“中西医汇通”的变革之路。民国时期的西医东进形成了我国医学史上承上启下的重要时期,大量传统医方因时局混乱流散于民间,其中有未经广泛验证的偏方,也不乏行之有效的民间验方,经当时的医学组织或个人汇编成册,几经辗转流传至今。

“医圣”张仲景曾云：“勤求古训，博采众方”，足以见得“古训”及方剂对医家之重要。清代及之前的方书，迄今整理已颇完备，而民国时期的方书，尽管距今不过百年，然有不少已不易看到。有鉴于此，我们从尘封于图书馆的民国中医文献中，发掘出一批特色鲜明的方书予以整理，重新出版，庶几既保存稀见文献，亦备临床应用之参考，同时促进中医学学术研究之发展。

鉴于民国时期的出版物情况极为复杂，此次整理，我们在尽量保存文献原貌的原则下，为便于当代读者阅读利用，对文本进行了一些必要的技术处理，主要包括以下几方面：

一、原书为繁体直排，今统一改为简体横排。

二、原书中不少字词的使用或不符合今天的规范，或与当下的习惯用法有所区别。为保存历史文献原貌计，在整理过程中，对原书中的异体字尽量予以保留，仅将特别生僻，或会产生歧义、影响阅读的异体字改为规范通用字。

三、除异体字外，原书文字尚有不少误植之处，脱字、衍字也时有所见，编者在整理过程中对此类讹误予以直接修正。对于疑似有误或读来费解之处，则以脚注形式指出，留待高明研判。

四、原书句读较为混乱，今按现行标点符号使用规范进行断句标点。另原书中的双行小字，今改排单行，以别种字体字号与正文相区分。

五、原书目录与正文标题多有出入，若无重大差距，原则上两者均不作改动，只在其中明显有误处进行必要修正。

六、原书中药名称及中医名词术语一般改通行之名，如

“黄耆”改“黄芪”、“蛇退”改“蛇蜕”、“瘾疹”改“隐疹”等。

七、原书中经常出现的指向性方位名词“左”、“右”，在横排图书中当为“下”、“上”之意，如“左药”、“右药”即表示“下药”、“上药”。

八、为保存著作原貌，书中所用药物计量单位均予保留，如有需要，请参考附录“中药计量新旧对照换算”。此外，原书中有些文字读来颇令人费解，部分药物现时也不予使用，另外兼有些许用药涉及国家保护动物，编者受学识所限，不敢轻言有误，药方疗效亦不可断言，今为保持原貌，不予改动，请医者在使用时自行判明，切忌生搬硬套。

作为出版于 20 世纪初的医学文献，其囿于时代局限，对于某些医理、药理的解释，在今天看来难免不无欠缺甚至讹谬，故敬请读者使用时慎重鉴别，尤其应以中医专业人士的指导为准。

编者水平有限，整理过程中难免有疏漏或处理失当之处，恳请读者批评指正！

目 录

出版说明

却病延年长生术 001

养生丛录 033

附：中药计量新旧对照换算 127

却病延年长生术

萧屏编



却病延年长生术序

祖父寿者，其子孙恒寿；祖父夭者，其子孙恒夭。信遗传之说者，类能言之。然天定者固能胜人，而人定者亦可胜天。以吾身秉赋之羸弱，至今日而巍然犹存，可以为证矣。吾曾祖云门公三十六岁卒，吾祖季荣公四十岁卒，吾父子和公亦三十六岁卒，祖母谢二十八岁卒，母吴四十二岁卒，惟曾祖母乃寿近七旬。吾先天既薄，生而羸弱，自孩提以至成人，几无日不在疾病痛苦之中。顾少小颇喜阅书，一日阅劝善之书，内有论卫生一条曰：“死生固属有命，而卫摄得宜，亦可延年益寿。譬如护短烛于笼中，较置巨烛于风中者，光明为久”云云。始知寿年修短，亦可以人力增减之，于是乃立意卫生。尔时译籍尚未流行，不知欧西亦有长生久视之术。取作卫生参考者，医书之外，厥惟道书《天仙真理》、《道源一贯》、《参同契》、《悟真篇》，堆积案头，时加披阅。其中婴儿、姤女、黄婆、谷神、红铅、白雪之类，诠释既涉玄虚，真意难于了解，有时且疑系房中之术。阅书既杂，无所适从。

戊戌之后，西学盛行，制造局、广学会出版之书到处皆可罗致，又得窥西人之医学及其卫生术，因其辞质义明，较然有可下手之处；向所披阅之道书，遂不复寓目，一以西书之理法为依归。迨后阅历较深，觉西人医术卫生理法诚精，而土地有燥湿寒燠之分，人身有老少强弱之异，削足适履，未必遂无流弊。乃主张以人身土地之宜否，为西法弃取之标准；而有益无损之中国旧法，亦参用焉。

迺来二十余年矣，心身日健，儿女成行，所谓人定胜天者非欤？朋侪以吾于卫生之学确有明效，咨询者渐多，乃以己身行而有验者笔之于书，以代口答。阅者须知视人身土地之宜否以为西法弃取之标准，乃吾书之主旨，取其意而不泥其法，斯得之矣。

民国五年九月望日萧屏自识

目 录

第一章	静坐	007
第二章	运动	010
第三章	饮食	015
第四章	起居	022
第五章	沐浴	028

第一章 静 坐

静坐一法，吾国儒释道三教皆有之。《大学》之“知止而后有定，定而后能静，静而后能安。”周莲经之主静立人极，朱晦翁之半日读书、半日静坐，达摩之面壁九年，紫阳（宋时道家，非朱子也）之危坐终日，皆是也。

以故吾国历代多讲求静坐之人，虽未必白日飞升，而年臻耄耋者，往往有之。

吾年十四五得气喘证，就诊为尚昌万友石先生。先生诊脉毕，谓吾曰：“此系肾不纳气，病在先天，非药石所能奏效。今有一术，名曰静坐，可以治不治之病，子曷试之？”乃求得其术，归而习之，数月病愈。今行年且五十矣，旧病不复发，静坐亦未尝间断，上寿百年，或可冀也。惟先生所授者，多杂婴儿、姤女、活子时等道家之言，闻之不甚可解。吾彼时急求病愈，有方即试，闻静坐可以愈病，则日日静坐，不解之语亦姑置之。初以为买椟遗珠也，今读书稍多，见理稍明，始知向之不求甚解，盖得鱼忘筌矣。

吾戊戌以后，乃得读泰西之生理书及卫生书，其中亦尝言静养，与吾所闻于友石先生者初不甚远，信仰之心由此更进一层。近阅各种杂志，知日本士夫方议以静坐一科，列

入中学以上课程中，以期普及；而其国之内务次官铃木充美、行政裁判所评定官肥田平次郎、早稻田大学校长高田早苗，皆由静坐而愈数十年之痼疾。吾国上海青年会干事谢洪赉君、商务印书馆编辑蒋维乔君、《中西医学报》主笔丁福保君，亦因练习静坐而获至大之利益。诸君近世贤达，取证不远，与他书所谓某人活数百岁、某人活数百岁、某人白日飞升之荒邈无稽不同。

吾著此书，意在以明白简易之言传播确实有用之法，使吾四万万之同胞咸登寿域，故道书中黄芽、白雪之玄谈固在所不录；即新芽中所谓姿势状态，亦不欲烦言。盖恐读此书者以为必如何之姿势状态方可静坐，而姿势状态究竟如何，未经师授，无从取诀，或致生疑阻之心，不敢下手也。

静坐之法，宜扫除静室一间，室中不可多放什物，一案、一几、一榻。案上放卫生书一二部、笔、墨、纸、砚足用。几上茶具齐全，四壁张挂涵养性情之书画数事。榻上厚铺褥垫。每日清晨、中午、临卧，静坐三次。习静之初，每次以三十分钟为限。自量程度，以次渐加，能渐至一小时，其效见矣。

静坐时，双目似闭非闭，古语谓之“垂帘”，头微低，口紧闭，呼吸须由鼻孔出入。呼吸之气宜细静而长，不可有呼吸之声，古语谓之“胎息”，新法谓之“深呼吸”。胸微向外，臀微向内，躯干自直。吸气时胸满而腹转小，呼气时胸空而腹转大，此近人所谓“正呼吸”也。反之，吸气时胸空而腹大，呼气时胸满而腹小，则不合法矣。双足盘坐，或左足在上；或右足在上；或双足交盘均可，不盘而双足着地亦可。盘足

过久，宜左右互换，以免痹麻。

此时心境宜随空而游泛，如不系之舟。若思虑纷拏，亦不必强制，但于自觉纷拏时稍一收摄，旋即放任，久而又久，妄念自可渐少。

儒者之念兹在兹，道家之存想黄庭，释氏之目视鼻端，皆祛除妄念之权法也。吾则以为妄念断难除尽，不如于时一收摄之中，仍寓纯任自然之意，以免强制过甚，转多流弊。古有因习静而成心疾者，则以思虑不能骤无，强制过甚，激动神经，遂致迷失本来耳。

或谓静坐之法亦甚平常，其效验何能长生？则应之曰：心意与肉体有密切之关系，内怀愧恶，颜为绯红，胸积牢愁，发成苍白，其明证也。静坐既久，能使意念专一，血脉流通，外邪不入，生意盎然，身内之心腹肾肠各全其功用而不受遏抑，自可以尽吾人之天年。据生理学者之统计，谓动物之生存期为其成熟期之八倍，人生二十五岁方能成熟，八倍之，应活二百岁。吾人果能尽天年而活二百岁，斯亦可谓之长生矣。

第二章 运 动

运动为动物普通天性，故愈喜运动之动物，愈有强健之躯干、活泼之性灵，大如虎、豹、狮、象，小至蜂、蝇、蚁、蝶，无不终日运动。猕猴一类，其程度较他种动物为高，其运动亦较他兽为多。如牛如豕，似乎不喜运动，实则其尾两旁摇曳，终日不息，躯干亦时时迁地，不过运动和缓，不似他种动物运动激烈而已。

人亦动物中之一境，故终日在运动之中。运动激烈，则筋肉发达、举动活泼，然往往有因运动太过，致成失血、怔忡等症者；运动和缓，则血脉流通、肤革充实，有百益而无一害，故世之讲求导引者，多享大年也。

惟人亦有不喜运动者，枯坐一室，生趣索然，此非生而如此，盖由自孩提以至成人，误以深居简出为珍卫之术，历时既久，成为第二天性，于是消化不良、神经不安，各种慢性病相继而起，淹缠岁月，以底于亡。即幸而能存，亦必奄奄一息、不能振作。盖既名之曰人，即有健行不息之天职；今安坐而不事运动，殆所谓逆天者亡也。

古之运动法甚多，如舞象、舞勺、习射、御车皆是。然皆视为艺术或礼仪之一种，而未知于身体上有何等之利益。