

《养生类要》

图书基本信息

书名：《养生类要》

13位ISBN编号：9787800135330

10位ISBN编号：7800135330

出版时间：2004-5

出版社：中医古籍出版社

作者：吴正伦

页数：138

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《养生类要》

内容概要

《养生类要》是一部涉及气功、养生、药理学及内、外、妇、儿科疾病的经验方书。其内容简明扼要，涉及面广，有较高的实用价值，如饮食论、食物所忌所宜、解饮食诸毒等篇对现代营养学及保健方面也不失为一部指导性的著作。在治疗疾病方面，作者结合四季不同气候对人体的影响，详述了四季诸症治例，突出了中医辨证施治的特点，并且在药物炮制及剂型方面也有独到的发挥。在济阴类中，不但阐述了数首滋阴类方剂，而且对胎产方面的知识也作了涉猎；在慈幼类中，对儿科常见疾病的防治作了系统的论述。对老年病方面，如养老类中的固本酒、薏苡仁粥等现代的药膳、药酒疗法对却病延年起着不可低估的作用。

《养生类要》

作者简介

作者：(明代)吴正伦

《养生类要》

书籍目录

养生类要序 养生类要小序 春岩子传 养生类要前集 逍遥子导引诀 孙真人卫生歌 陶真人卫生歌 邹朴庵
玉轴六字气诀 阴阳烹炼秋石服饵 白玉蟾真人秋石歌 三丰张真人进红铅方 并序 制玄明粉方序 四季
服食各用引子 养生叙略滋补方论 饮食论 食物所忌所宜 解饮食诸毒 诸病所忌所宜 男女论 养生类要
后集 春月诸症治例 夏月诸症治例 万氏方治痢十法 秋月诸症治例 冬月诸症治例 济阴类 养老类跋

章节摘录

右为末，炼蜜为丸，每丸重一钱。每服一丸，酒化与十五六岁无病女子服之，浓酒任醉，揉乳房吮之，即蟠桃酒也。仙方紫霞杯（一名芙蓉锭）治虚损五劳七伤，能回阳祛阴，大有效验，功难尽述。用舶上硫黄，不拘多少，益母草烧灰淋汁煮于，化开再煮，如此九次听用。制硫诀云：若要金硫实死，须将制伏灰霜；吾今泄破草生香，织就人穿身上。秘密烧灰取汁，惟恐漏泄春光，九熬九澄似水霜，去垢除痰是上。右调西江月。石硫制就为末，水丸黍米大，即金液丹也。加后药即成锭，或倾作杯，即紫霞杯也。制过硫黄一两白茯苓（去皮心）五钱远志（去心）五钱川椒（去目炒出汗）三钱真赤石脂五钱石乳二钱大辰砂甘草煮五钱（另研）沉香二钱大茴香二钱莲蕊须一两（未开者佳）先春蕊一两（立春后不用）右为末，将硫黄化开和匀印成锭，酒磨服或倾成杯子，法酒饮之，此用累效。乃吴澹斋先生口传也。制玄明粉方序 大唐玄宗时，终南山有一道人，寿高三百余岁。帝宣而问之，对曰：臣常服玄明粉，故获其寿。帝试之，果有功效，因踢名，流传于世。此药煅炼最妙者白色，余色不可用！服之诸病皆除，不分远年近日风毒虚寒等疾，并皆治之，无有不效。量病轻重，各随引下加减用之。若要宣泻，先用桃花汤或葱白汤。如未宣通更饮一碗或半碗，每日空心或晚，随病用引调下。常服四十九日，一次久病皆除，沉积退去，自觉身轻体健。若能常服不断，益寿延年，永保长生，不避寒暑，面似童子，须发白而返黑，其功不可尽述。炮制玄明粉法 取好真正朴硝一味，此物是太阴之精，亦取南方丙火，北方癸水，三家相见炼成丹也。每料用朴硝五斗，水三桶，萝卜五斤，切作片子同人铁锅内煅炼，一明取出，滤渣澄清五七遍，至晚上星月下露至天明，瓦盆内自然结成青白块子，去水控出，用磁小罐盛之，按实入八卦炉中，先文后武，从慢至紧自然成汁，煎后不响，再加顶火一煅。如此一昼夜待冷，取出捣烂为末。于净地上放药，用新瓦盆一个合之，以去火毒为度。后为末，每一斤入甘草生、熟各一两，为末同搅匀，临睡斟酌用之，或一钱或二钱，桃花煎汤，或葱白煎汤下此药。大治邪热所干，膈气上满，五脏格涩。此朴硝本性。还温无毒煅炼之法有八件紧要，详切于后：一澄清硝，二去咸味，三安炉灶，四固鼎气，五升火候，六团火门，七去火毒，八对甘草。……

《养生类要》

精彩短评

- 1、主要是集结前人的一些养生文章，很多东西实用性不是太强
 - 2、只有部分还可能用到，大部分内容一般人用不到，这本书比较适合中医买。
 - 3、可以做养生参考，还不错，就是很多说法有点局限性，要有选择性的采纳
 - 4、还行吧，物有所值
 - 5、系由于好奇买的，而且价格非常便宜，毫不犹豫就买了，买回来看了一下，呵呵，很多都不太懂。
 - 6、还好的一本书，有些内容值得好好去看一看。
 - 7、书很好，快递也提高了，希望当当一后岗当的
 - 8、精小简要，时序分明。
 - 9、挺好的 不赖
 - 10、书很好 质量非常的不错 很好的书 非常的喜欢 版本也很好
 - 11、该书可谓是简明扼要，重点突出，可读！
 - 12、喜欢这套书，但有几本买不到，缺货。当当什么时候能补货呢？
 - 13、书中饮食论，男女论是精华。对非专业人来说药物部分不必读
 - 14、小小的书超值
 - 15、应当不错,买回来收藏.
 - 16、这书里有好多养生办法，很实用，也很好学
 - 17、校对者许是没睡醒，故而有较多别字。。
- 价格倒是不贵
- 18、讲养生的，侧重于功法导引一类，参考学习吧！
 - 19、喜欢慢慢收藏古籍，有时间就看着，看下好多都有用的
 - 20、这本书的印刷质量不行，缺页73--110，气人，本来是一本好书，价格很便宜，仅4元；但平邮回去要14.5元，不知道这个钱该谁出呢？当当网同意换货，但不能让消费者失去信心哦。因为我喜欢这本书。
 - 21、还不错，就是还需要多学习中医知识。
 - 22、珍本医籍丛刊系列的书都很不错！
 - 23、珍本医籍丛刊，再买一次，分送给我的亲友
 - 24、养生类要——珍本医籍丛刊，书蛮好！
 - 25、感觉还不错，专业需要
 - 26、就是方剂类的东西太多了。
 - 27、内容很不错,值得收藏学习.
 - 28、这本书，内容还是很好的。就是错字多，边看边用笔改，很郁闷！幸亏学医多年，否则错的地方非把我绕晕不可！希望印刷商多注意一些，医书不比别的，错了误人性命呢！
 - 29、养生学古籍
 - 30、这套书不错，百家齐鸣，可以一观。各家的临床经验和养生之道，历历在目，医者仁心可见。
 - 31、此书糟粕与精华共存，需要读者有所分别。另外，如果有人好好把此书重新编辑整理一下，然后再出版，可能这本书的价值就会更高些。

《养生类要》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com