

引用:张金淼,何振中.罗福至《延龄纂要》养生思想初探[J].中医药导报,2025,31(2):213-216.

罗福至《延龄纂要》养生思想初探*

张金淼,何振中

(中国中医科学院中国医史文献研究所,北京 100700)

[摘要] 清代罗福至不仅是一位有“独出手段”的湘籍医家,而且所撰写的《延龄纂要》也阐发了独特的养生治未病思想。他基于生命终始把养生之术分为培补元气以立基、动功以调畅经络气血及静功以全天年3个层次。重点阐述了培元气诸方法,尤其重视服食血肉之品;创编导引动功法,以通畅经络气血为要旨,并将内炼静功撮谷道法融于导引法之中;辑录诸内炼静功之法,推崇调养胎息和任督逆运二诀。

[关键词] 养生;《延龄纂要》;罗福至;元气;导引动功;内炼静功

[中图分类号] [R2-09] **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-951X(2025)02-0213-04

DOI:10.13862/j.cn43-1446/r.2025.02.043

A Preliminary Study of the Health Preservation Thoughts in LUO Fuzhi's
Yanling Zuanyao

ZHANG Jinmiao, HE Zhenzhong

(Institute of Chinese Medical History and Literature, China Academy of Chinese Medical Sciences,
Beijing 100700, China)

[Abstract] LUO Fuzhi in the Qing Dynasty was not only a Hunan-born physician with "distinctive approaches", but also expounded unique thoughts on health preservation and preventing diseases in his work *Yanling Zuanyao*. Based on the beginning and end of life, he divided health preservation techniques into three levels: cultivating and supplementing Yuanqi to establish the foundation, Donggong to regulate the flow of Qi and blood in the meridians, and Jinggong to ensure a natural lifespan. He mainly elaborated on various methods of cultivating Yuanqi, especially emphasizing the ingestion of animal based foods. He created and compiled Daoyin Donggong, with the main purpose of regulating Qi and blood in the meridians, and integrated the internal meditation method of Cuogu Dao into the daoyin exercises. He also collected various methods of internal meditation method, highly praising two techniques of Tiaoyang Taixi and Rendu Niyun.

[Keywords] health preservation; *Yanling Zuanyao*; LUO Fuzhi; Yuanqi; Daoyin Donggong; internal meditation method

湖湘地区中医文献历史悠久,著述浩繁^[1],现已知最早的养生文献可上溯至西汉时期,以长沙马王堆汉墓出土医学文献为代表。其中,导引服食辟谷著述,包括《去谷食气》《导引图》、《养生方》,房中养生著述包括《十问》《天下至道谈》《合阴阳》等。这些出土文献表明早在西汉时期,湖湘地区就有了医学养生理论与技术的传承。然而,这一地区的养生学传承却并不令人满意,如《中国分省医籍考》^[2]著录湖南省养生类著作仅3部:欧阳维岳《养生备要》、罗典《广养生说》及王荣弼《考定华氏五禽戏图》1卷,此三书为清代著作且均已佚失。《湘医源流论》^[3]著录现存的湖湘养生医籍也仅3部:清代漫士

辑《水边林下养生书》2种(现珍藏于北京图书馆)和《仙灵卫生歌二六功课》(现珍藏于北京图书馆),以及民国杜本岳编撰的《实用长寿法》(此书实际为预防和治疗肺痨的专著)。《延龄纂要》是一部由清代湘乡名医罗福至编撰的养生学著作,学界关注不多。相关的研究,现已知仅有余瀛鳌^[4]为本书影印本出版撰写的书序及王静淑、周文泉^[5]撰写的提要,显然尚待深入。笔者拟就《延龄纂要》的养生思想做进一步深入探讨,以就正于方家。

1 罗福至生平及著作考略

罗福至(以下简称“罗氏”),字自知,湖南湘乡(上湘)人。

*基金项目:国家社会科学基金重大项目(23&ZD209)

通信作者:何振中,男,研究员,研究方向为道家思想与道教医学文献整理与研究

其生卒年史志无载,不过从罗氏《延龄纂要》自序所述中,可推测其出生年份。在道光壬午岁(1822年)自序中罗氏称“年将周甲”,可知他约生于乾隆二十八年(1763)。初卷“补肾真阳之火”载“予拙室张氏,年五十余”^[69],可知罗氏夫妻二人年纪或相差不大。

罗氏出身于书香门第,其父罗愚,曾任官职,并因义举闻名乡里。《湘乡县志·人物·行义》载:“罗愚,字养拙,号古直,从九职,续学砥行,乐于义举……子福至,字自知,性长厚,亦多善行。”^[70]由于家庭影响,罗氏幼年时也致力于考取功名,然而因“青灯苦对”,以至于寒暑失调,酿成劳瘵(肺痨)之症。于是罗父告诫他,“声华,身之缘也;性命,身之本也。尔何不自爱,而自苦若此”^[69]。罗氏因悟死生之大,于是弃儒从医。其先遍览《性命圭旨》《周易参同契》《吕祖全书》及《悟真篇》等内丹养生著作,后又得徐葱山(文弼)《寿世传忠》(即《寿世传真》)及诸医书旨要;细心钻研,勤于实践,历三十余年,并在临证实践与养生两方面均有心得。其临证实践著述包括《济世津梁》《十三科》,《延龄纂要》后记还阐述了其个人医学思想特色,云:“数十年留心医道,思以寿世,愿受病者,按脉察证,燮理五脏六腑,或可救药。体弱者,依方验药,除却七情六欲,得以保身。至于不病不弱者,常于方之未善,不妨取制于药,疑药之未当,不妨再参于方,展转调护。”^[69]可惜此二书均未刊行传世。他的医技得到了诸友人赞赏,一名友人因他左手有六指,故以戏谑方式称赞罗氏医技高超。《延龄纂要》赠序称罗氏手段“独出”,云:“先生精岐黄,独出手段,意者大士非字,乃其修身耶,后见先生左大指侧,更出一指,不觉相视而笑嘻,先生医中巨擘也。”^[69]又云:“谁言此指不若人,人之不若正多故。文坛声名震在昔,信手拈来伸巨擘。”^[69]

《延龄纂要》包括初卷与终卷,是他的养生学代表作。北京大学图书馆藏本书道光壬午(1822年)琳琅堂藏板孤本。此本高150 mm,宽115 mm,共3万余字,截图16幅。初卷赠序后半部分缺失,初卷载序3篇,包括作者自序、周修文赠序及赠序二(因缺页未知作者姓名);终卷末附作者后记。本书编成后得到罗氏二位友人(即自序中“胡、周”)称赞,二人称诸篇为“延龄纂要”。罗氏认为“纂要”二字深得其心意,故将此书命名为《延龄纂要》。

初卷自“先培元气立基论”至“精气神总论”共22节,论养生培元气的理论、方药、动功及起居忌宜;终卷自“行内静功论”至“全身内外部位名色”共31节,述内炼静功的理论及具体功法。罗氏不仅辑录各家养生之说,更重要的是身体力行,获益匪浅。例如:他在自序中称“年将周甲,而强健不衰”,又在终卷“炼数贵多成丹诀”中阐明诸养生方法系经过个人验证。其指出:“能于九转之中久经探讨,彻始彻终,不止却病延年,且予生平修养全体之要诀,于斯得之矣。”^[69]友人周修文在“赠序”中称:“罗公自知先生,少年劳瘵,赖修养而始痊……见先生将杖国而精神体态强于少年。”^[69]

2 《延龄纂要》的养生思想

本书开篇中罗氏就明确地将其个人养生心法归纳为3个渐次递进的层次,即“先培元气力求根本,次行动功以畅经络气血,终行静功以全天年”^[69]。文中所辑录的养生理论与方法,

均围绕这3个方面展开。以下兹以罗氏所归纳的养生三步骤为论题,探讨其养生思想的特色与应用。

2.1 先培元气力求根本 罗氏关于先培元气的思想是基于对生命精气神的独特认知,“精气神总论”明确指出:“人欲先立基修养,全在精气神,三宝不可缺一。”^[69]“养精论”阐述了精气神关系密切,并提出固精以养元气的观点,云:“精者,人身真元之气所丽,五官百骸之主,神魂附之以生者也。夫人神与精,犹油与灯草芯也,油尽则芯燃为灰而灯光灭矣。精遗则气衰神耗,故气由精生,神藉精气附以生于其中,精合神而水火交光华盛,是固精之法宜急讲也。”^[69]

罗氏认为气有先后天之分,元气产生于父母媾精之时,是为先天之气。“精气神总论”云:“元精乃先天真精,非交媾之精,元气乃虚无专气,非呼吸之气,元神乃本来灵神,非思虑之神。所谓元精、元气、元神,由未出胎以前而具,俱先天也。所谓交媾之精,呼吸之气,思虑之神,乃既生出胎之后而用,俱后天也。”^[69]“息气论”进一步指出:“一点元气藏于丹田气穴,为生息之根,一身之气呼吸皆出于此,所谓先天根气惟阳气,非同后天谷气为阴气也。”^[69]基于年少元气充足“修持”易于见功,而晚年则须经救护、补亏,方能达于“小成”的实际情况。罗氏提出自少年始即须“修持”的观点,“论修持贵在少年”云:“年少者,根元完固,易于见功;晚年修持,先论救护,次说补益,然后自小成法,积功以至中成,中成止于返老还童。”^[69]此说实际上是对《素问·上古天真论篇》关于人在后天生命过程中先天元气(即天癸或肾气)累积与耗散的规律性的运用。

《延龄纂要》初卷指出通过药饵、调养脾胃和顺应四时变化的摄养法,可以有效培补先天元气,促进精气神的和谐统一,以实现养生延年的目标,其具体方法如下。

首先,在药饵培补方面,罗氏主张以精补精为主。罗氏在“先培元气立基论”中基于“真阴真阳非草木所能悉补”,提出“取有血气精神最厚之物,补人之气血为握要者”^[69]的观点,即:强调以血肉有情之品补亏,不同证型采用不同适宜品类。例如:补肾真阴之水,他主张用黄牛乳、人乳、猪腰、羊腰、鹿胶、鳖头、黑驴肾子并腰子、黄狗肾子并腰子、鸡雏蛋、布谷子蛋等;补心主张用羊胎、鹿胎;补肝主张用猪肝、羊肝、鸡肝;补肺主张用猪肺、羊肺;补脾主张用猪肚;兼补水火主张用阴阳合补膏(龟鹿二仙胶),其云“人能以有气血之物,补有形之人,其功最捷,况龟鹿二物,精气独厚,非草木可比”^[69]。不过,他偶尔亦使用石药,例如他认为补肾真阳之火可使用石药“西磺丸”,云:“西磺直助命门真阳,功超桂附参芪术姜,上能熏蒸脾胃,下能温养肾水,元阳得由而充也。”^[69]所谓西磺即硫黄,须以法炮制,即硫黄入猪大肠炮制而成。初卷另载“仙丹诸方”25首,多为草木服食方。可知,罗氏主张以含血肉之品方为主,亦兼采诸适宜草木方以共培补元气。

其次,培后天之本以补先天法。脾胃为后天之本,气血生化之源,若脾胃虚衰,则元气不得充养。“先培元气立基论”阐述了罗氏通过调护后天脾胃以培补元气的思想,云:“五行土为先也,万物之母也,人本乎土,主纳水谷者,胃府也,脾运中央,浊者出下窍,清者游溢于肺以灌溉五脏,营养周身,所系

最重，修养之士，不可不调。”^{[6]1-2}他又指出脾胃易被日常不良饮食习惯所伤，告诫人们“纵酒伐命，嗜味致疾”，并提出一些日常饮食宜忌的应用方法，包括：“茹淡饮薄”；“酸咸辛苦，生冷粗硬，壅腐煎炒，当知所节”；“饮食以淡白烂鲜为贵”；“食宜先饥而食，食清粥以充饥，不可过饱；饮宜先渴而饮，饮百沸开水以导之，不可过多”；“多食蔬菜，能通百脉”；“辣椒、酒、水烟等皆不宜食”；等等。

最后，四时摄养法。基于“天人相应”观，罗氏认为人体五脏随四时阴阳消长而盛衰，故春夏秋冬四时亦采用相应摄养法，以培补五脏元气，即：“春主肝旺而脾弱，宜扶脾以调肝，紫芍六君子汤。或至立春日前后泄泻，木乘土位，加姜桂亦可。倘春肝不旺，补肾水以养肝，左归饮加归芍。元旦日饮屠苏酒，可免一年疾病。夏主心旺而肺弱，宜补肺以润心，参麦散或补肺汤加柏子仁、沙参、黄芪之类。倘夏心不旺，宜补火以助心，养心汤或加附片，或右归饮亦可。秋主肺旺而肝弱，宜补肝以泄肺，清肺饮或加归芍枸杞。倘秋肺不旺，宜补土以生金，芪附四君子汤或金水六君煎、百合固金汤。冬主肾旺而心弱，宜养心以抑肾，养心汤，或加桂附。倘冬肾不旺，宜补肺以生肾，人参养营汤，或左归丸之类。”^{[6]17-20}当然，前述只是一般原理与方法，若要真正取效，还在于“变通权宜”。

2.2 次行动功以畅经络气血 罗氏认为养性延命，必须行导引动功以畅行全身气血、通利关节。“却病调体外动功”云：“外功有按摩导引之诀，所以行气血利关节，使一身之气血流畅耳……故延年却病，以按摩导引外动功为先，则气行血畅，百病不生，方可行内静功。”^{[6]26}《延龄纂要》初卷共辑录却病调体外动功16种：静性存神、鼓荡周身、耳鼓发声、满面春色、玉液灌溉洗心退藏、升清降浊、水升火降、驱邪岩穴、白鹤搔痒、运除积邪、生精回阳、左右开弓、一阳来复、轻舟摇橹、坐运修行、寒暑自远。这些功法系罗氏汲取了明代冷谦《修龄要指》^[9]“十六段锦”、清代尤乘《寿世青编》^[10]“十二段动功”、清代徐文弼《寿世传真》^[11]“十二段锦”，以及明代题为尹真人弟子撰的内丹名著《性命圭旨》^[12]等动静功要旨，并结合自身炼养实践编制而成。每种功法名称、口诀及行功动作要领，均经过罗氏订正改定，操作性强且确有效验。故他很自信地指出：“一切荒诞不可信者，予已悉摒。”^{[6]37}

与前人的导引动功相比，罗氏重视动功中寓有内炼要旨。例如：他重视行功时“撮谷道”，并述其要领，云“臀不撮紧则谷道松，而劲力不上竖”^{[6]37}，“吸舐撮闭四字诀”又指出“撮者，紧提谷道，即粪门也，使气不泄”^{[8]20}，即认为“撮谷道”是一种固元气的方法，故指出“凡行动功，俱要闭息撮谷道”^{[6]37}，又云“十六调体此独尊”。“撮谷道”源于内丹养生中的“逆运河车”之术，此法在“详任督内外升降丹法说”中有明确的阐释，罗氏指出：“后上前下，轮回逆运河车，乃任督为之通衢。由任伏丹于气海，从督升丹于泥丸。”^{[8]8}“内静功下手基外抽诀”论述其具体方法要义，云：“提谷道勿使泄也，从尾闾提至脑顶，使地气上交于天，默视闭目，归想丹田，使天气下交于地，《易》曰地天泰，此之谓也。”^{[8]32}由此可见，除了固元气之外，撮谷道还是升提督脉精气的重要方法。

前16种导引外功中的“鼓荡周身”法，系罗氏对前人相关

功夫的新发展。其功法核心在于“叩天柱”，首先，立南北中三柱，即：“天柱有南天柱，两耳后玉枕骨；北天柱，两脚下螺掩骨；中天柱，两手高骨。”^{[6]38}其次，指出具体操作方法，即：“北要坐定，令两足合叩之，南以两手屈中指叩之，中以左右手屈食指叩之，各三次。则通身骨节惺豁而气行不滞，且叩螺掩，痛感髓应而神相注。”^{[6]38}此法通过骨节互叩以“痛感髓应”，进而达到惺豁骨节、通行气血之功，颇有创意。

又如：“玉液灌溉洗心退藏”法论水火交济，其法包括特定的“咽津”技巧与意念引导两方面，即通过特定的舌头动作（如闭口连续吞咽、舌舐上颤、搅动口腔产生津液）来生成和吞咽津液，罗氏称为“云行”和“雨施”。行功的要点在于吞咽时，要“汨汨有声”；同时意想津液流向丹田，以促进心肾水火和合相交。罗氏指出：“咽津兼能降火，盖君火心火也，肾火相火也。君火者，有形之火，在天为日，在人为心。相火者，无形之火，在天为龙雷，在人寄肾中，恒得既济之水，全体赖焉。”^{[6]40-41}罗氏又强调指出所谓“华池神水”即舌下津液，为“一身之元气流出”。现代学者对“咽津”养生延寿作用也有较为深入的探讨，如周展毅等^[13]梳理了“玉液”（咽津）的源流，指出葛洪、陶弘景、孙思邈、张景岳等历代医家都重视口中津液对养生的重要作用。

2.3 终行静功以全天年 罗氏把行静功作为养生第三层次即全天年的主要手段，这与他对静功的认知密切相关。“行内静功论”指出行静功不仅能够颐养生命之根本，而且在于调和神气，使得身内水火既济、阴阳交泰，云：“调和安息，静养胎源之气，使之潜于气海而蛰藏之，或升于泥丸而冥想之，则气和而神定，水火有既济之妙，阴阳有交泰之功。”^{[8]1}由此他辑录各家内炼静功之术十余种：“任督内外升降丹法”“吸舐撮闭四字诀”“逆上三关”“内静功基外抽诀”“河车搬运说”“安神祖窍及蛰藏”“炼气捷径得心诀”“存数贵多丹成诀”“九转归炼元牝则”“设筹大小法则”“进阳退阴法则”“阴阳会合活子诀”“李真人长生诀”等。并将其中胎息诀与逆运任督法列为行静功首要之诀，云：“今于神医真秘，随人随地可行者，惟调养胎息及任督逆运二诀，功简而该，效奇而神，乃由内功以及外功之捷径也。”^{[8]1}下面试分析这两种功法的要诀及行功要领。

首先，“胎息诀”即养胎息。此诀原出于道门修道之论，“内静功下手基外抽诀”云：“修真之道，以虚静为主体，以胎息为根蒂。”^{[8]22}其核心在于安神，而安神的核心在“祖窍”。罗氏指出“祖窍”即“元牝”，乃是先天之气发生之处，“元牝图说”云：“按祖窍者，元牝之谓也……原是一块先天之祖气，生身之根本，凡五脏之真气，都从此窍生出。”^{[8]12}故安神的关键在于时刻凝神于祖窍。又述其行功要诀，云：“行立坐卧，将所凝之神安于其中，恍惚存想，静养良久，胎息自和……元神元气总归于元牝，聚结而为一珠，使之不散以辅弱命火以全天真，生生自无息机矣。”^{[8]12-13}“安神祖窍翕聚真功及蛰藏”进一步指出胎息的要点：“修在任脉，用眼神巡炼，要冥冥默默，恍恍惚惚，隐隐蒙蒙，着令眼神注视根窍，为天地氤氲，为万物化醇，此种纯功，毫不可助长，恬静平和以养就之。”^{[8]26-27}

其次，“任督逆运诀”。任督逆运诀历来为内丹家所重视，

如新安医家汪启贤云“种种旁门，岂离任督”^[14]。罗氏指出：“故为仙佛者，于奇经八脉，尤重任督。”^[15]终卷“任督内外升降丹法”“任脉明图晰说”及“督脉明图晰说”均论述逆运任督二脉要诀。其要诀主要包括循行路线及运气方法，即：“运气由任先自鼻吸至喉间，脐间，降至丹田，转提尾闾，接次上冲于督；运气由督先从尾闾提气至背脊双关，直上泥丸昆仑，转归任，接次送下丹田。”^[16-7]

为何要运转任督二脉呢？“详任督内外升降丹法说”云：“不于任养无丹基，不于督抽无剥换，盖纯粹氤氲非升取不得也。”^[18]此处从内丹养生角度阐释，即纳元气于丹田以立“丹基”；所谓“剥换”指炼精化气，“纯粹氤氲”指元气，即后天精气经督脉逆转化为元气。而逆转任督二脉时，火候是关键，其火候在于文武火（按：“武火是急急吸炼，文火是悠悠不间”^[19]）运用。运气下任脉时用文火，逆上督脉时用武火，即：“左旋右旋，轮转元枢，持把柄为阳进阴退，乃所以收内药者，从任为之也；所以右运左运，旋运泥丸，混百灵为阳火阴符，乃所以收外药者，自督为之也。其当外抽之候，须闭任如忍小便状，紧撮谷道以向督抽则用武火，非同内之文火以育也。”^[18-9]前用武火时还需与撮谷道之法相配合，以此罗氏传述了古人所谓“圣人传药不传火”之秘。

由于逆转任督二脉需要一定静功基础，才能真正做到。因此，本书还收载了由逆转任督二脉演变而来的“李真人长生十六字诀”，诀云：“一吸便提，气气归脐。一提便咽，水火相见。”^[19]具体包括两步：第一步，“先吐浊气数口，然后口中漱津，舌舐上颚，俟满口津生，咽下汨然有声，随以鼻吸清气数次，以意目送至气海丹田，略存一存，谓之一吸”^[19]。第二步，“轻轻如忍小便状，从下部用意力提起，使归脐，连及夹脊、双关、肾门……直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，旋转不次，如太极在顶，良久，转将顶上白气分作三条，放下两目、山根、两颐，谓之金液，仍送归丹田，谓之一吸”^[19]。此诀法简效宏，并日常行住坐卧皆可习炼，“久行却病，百疾不作，安健胜常，行之一年，永绝感冒、痞积、逆滞不和、痈疽疮毒等积，耳目聰明，心力强记，宿积俱瘳”^[19]。

3 小结

《延龄纂要》是一部理、法、方、药、功俱全的著作，在养生方面有独到的见解。与同时代及晚于其时代的养生著作相比，本书更注重功法的先后次第。例如，清末民初席裕康《内外功图说辑要》是一部集前人养生大成之作，以动功和静功、图说结合为要旨；全书收载一百二十余图，虽然集前贤动静功诀二百余则，然而少有作者按语。《延龄纂要》则以“先培元气力求根本，次行动功以畅经络气血，终行静功以全年天”次第思想为指导，所撰辑理法方药虽有相当部分内容亦采自前人，然而罗氏均出按语，以及罗氏自身的修行体会。罗氏在“炼气捷径得心要诀”明确指出：“既言捷径，又言得心，固当列于卷首，精气神与静养调息、吸舐撮闭等功及任督、命门、水火、元牝、脏腑、三关、河车、祖窍、蛰藏等处，不明言之于前，而突言此捷径者，得心何由而来也。学者务须先逐一通

以上等功等处，及生死关系，晴和之用功，霜雪风雨之宜避，预得之于心，为斯捷径，庶纯熟矣，予以捷径备于斯者，职此故耳。”^[18]可见，罗氏在编撰《延龄纂要》时，非常注重养生之道的次第性和实践性。

罗氏基于生命终始，把养生之术分为培补元气以立基、动功以调畅经络气血及静功以全年天3个层次：其培元气重视服食血肉之品，导引动功以通畅经络气血导引法为主，又主张与内炼静功相结合，以撮谷道固元气为最受重视；内炼静功则重视任督逆运和调养胎息。其辑录的养生理论与技术，不仅是历代养生家智慧的结晶，而且大部分经罗氏亲自验证、确实行之有效，值得向公众推广。不过据笔者现已掌握的资料推测，《延龄纂要》刊刻数量较少，后世流传亦不广，故对后世影响有限。但是，其作为现存为数不多的湖湘医家养生著作之一，对于深入研究清代湖湘医学的学术传承，重新发现本书中既自成体系又颇具实践意义的养生思想，其价值是不言而喻的。

参考文献

- [1] 万胜.何清湖.湖湘中医文献的特点、作用及研究内容[J].中医药导报,2010,16(11):10-12.
- [2] 郭霭春.中国分省医籍考:下册[M].天津:天津科学技术出版社,1987:1905-1906.
- [3] 曾勇.湘医源流论[M].长沙:湖南科学技术出版社,1991:316-317.
- [4] 薛清录.中医古籍孤本大全[M].北京:中医古籍出版社,1996:1271-1272.
- [5] 陈可冀,周文泉.中国传统老年医学文献精华[M].北京:科学技术文献出版社,1987:185-188.
- [6] 罗福至.延龄纂要:初卷[M].刻本.湘乡:琳琅堂,1822(道光二年).
- [7] 齐德正,黄楷盛.同治湘乡县志:2[M].长沙:岳麓书社,2009:675.
- [8] 罗福至.延龄纂要:终卷[M].刻本.湘乡:琳琅堂,1822(道光二年).
- [9] 冷谦.修龄要指[M].范崇峰,校注.北京:中国中医药出版社,2016:13-14.
- [10] 尤乘.寿世青编[M].杜晓玲,校注.北京:中国书店,1993:24.
- [11] 徐文弼.寿世传真[M].吴林鹏,点校.北京:中医古籍出版社,1986:7.
- [12] 尹真人.性命圭旨[M].北京:中医古籍出版社,1990.
- [13] 周展毅,潘晓豪,羊禾巧,等.玉液养生的历史源流、应用及价值研究[J].中医文献杂志,2022,40(2):35-37,58.
- [14] 汪启贤,汪启圣,汪大年,等.济世全书[M].影印本.北京:中医古籍出版社,1996:243.

(收稿日期:2024-07-04 编辑:刘国华)