

# 《福寿丹书——珍本医籍丛刊》

## 图书基本信息

书名：《福寿丹书——珍本医籍丛刊》

13位ISBN编号：9787001353144

10位ISBN编号：7001353140

出版时间：1999-4-2

出版社：中国华侨出版社

作者：（明）龚居中

页数：237

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

《福寿丹书》共七卷，为明代养生专著，成书于明天启四年（1624年）。内容包括：一福安养篇，主要阐述衣、食、住、行、宜忌与长寿之关系；二福延龄篇，载诸仙修炼图势及秘诀；三福服食篇，录有关抗老防衰、益寿延龄之食疗、食养方；四福采补篇，介绍吕祖采补延年秘篆与房中养生至要；五福玄修篇，授气功、炼丹之术，乾坤交媾之法；六寿清乐篇，宣传清乐之乐；脏腑篇，论述脏腑对人体之重要性与保护之方。

本书明天启四年初刊时名《福寿丹书》（一名《五福万寿丹书》）为六卷本。篇目有“安养篇、延龄篇、服食篇、采补篇、玄修篇、清乐篇”。后于崇祯三年修订时，删去了“玄修篇”和“清乐篇”，增补了“脏腑篇”，取名《万寿丹书》五卷本。

## 作者简介

龚居中，明代医家。字应园，号如虚子。江西金溪人。精医术，擅长内、外、妇、儿诸科。著《痰火点雪》又名《红炉点雪》四卷（1630年），详论肺癆病之证治。另著《外科活人定本》四卷（1630年）、《外科百效全书》四卷（1630年）、《幼科百效全书》、《女科百效全书》、《小儿痘疹医镜》、《万寿丹书》等。

书籍目录

福秦丹书序一

序二

序三

序四

安养篇引

新镌五福万寿丹收安养篇

居处

饮食

调摄

按摩

畜神

爱气

保形

节欲

养老

戒忌

延龄篇

新镌五福万寿丹收延龄篇（二福）

功药

三样图器总论

神仙接命秘诀

河图数

河图数

附调气治诸病法

水潮除后患法

起水得长安法

一、梦失封金柜法

一、形衰守玉关法

一、鼓呵消积滞法

一、兜礼治伤寒法

一、叩齿方无病法

一、观升鬢不班法

一、运睛除眼害法

一、掩耳治头眩法

一、托踏应无病法

一、搓涂自通滞法

一、闭摩通滞田法

一、淡食能多补法

一、无心得大还法

运识五脏升降法

.....

新镌五福万寿丹书服食篇（三福）

新镌五福万寿丹书采补篇（四福）

新镌五福万寿丹书玄修篇（五福）

新镌五福万寿丹书清乐篇（六寿）

新镌五福万寿丹书脏腑篇



## 精彩短评

- 1、感觉网络玄幻小说作家可以从里面抄到很多东西。

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)