

■書 ■籍 ■紹 ■介

『遵生八牋』飲饌服食牋—明代の食養生書

中村 璋八 監修／古田 朱美・草野 美保 訳註

B5 判 367 頁 定価 3,570 円(3,400 円＋税)

明德出版社 2012 年 6 月 ISBN978-4-89619-999-4

医食同源の精髓を紹介——「食養生」の集大成，初の日本語訳。

中国明時代の万暦 16 年(1591)年に刊行された『遵生八牋(じゅんせいはいっせん)』は，高濂(こうれん)の代表的な著述であり，中国古典医学書の『本草綱目』『黄帝内経』『寿世保元』と並ぶ名著とされている。『遵生八牋』は，養生と医薬に関する心得や実践

術が書かれ，現代中国における臨床中医の必読書になっている。

本書は，その中の「飲饌服食牋(いんせんふくしょくせん)」を全訳したもの。茶，水，粥，健康飲料，野草，魚肉類の加工食，酒・麴から老化防止・不老長寿の薬に至るまで，15 種 537 項目を紹介。影印による原文と訳注を上下で対照させる。付録として巻末に，参考図版，ならびに生薬のカラー写真を収録する。

