

重刊孫真人備急千金要方

二十八



重刊孫真人備急千金要方卷之二十六 食治

序論第一

仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥藥勢偏有所助
令人藏氣不平易受外患夫含氣之類未有不資食以存
生而不知食之有成敗百姓日用而不知水火至近而難
識余慨其如此聊因筆墨之暇撰五味損益食治篇以啓
童稚庶勤而行之有如影響耳

河東衛汎記曰扁鵲云人之所依者形也亂於和氣者病
也理於煩毒者藥也濟命扶危者醫也安身之本必資於
食救疾之速必憑於藥不知食宜者不足以存生也不明
藥忌者不能以除病也此之一事有靈之所要也若忽而
不學誠可悲夫是故食能排邪而安臟腑悅神爽志以資

血氣若能食平洞釋情遣疾者可謂良工長年餌老之
奇法極養生之術也夫爲醫者當須先洞曉病源知其所
犯以食治之食療不愈然後命藥藥性剛烈猶若御兵兵
之猛暴豈容妄發發用乖宜損傷處衆藥之投疾殃濫亦
然高平王熙稱食不欲雜雜則或有所犯有所犯者或有
所傷或當時雖無災苦積久爲人作患又食噉鮭肴務令
簡少魚肉果實取益人者而食之凡常飲食每令節儉若
貪味多餐臨盤大飽食訖覺腹中彭亨短氣或致暴疾邪
爲霍亂又夏至以後迄至秋分必須慎肥膩餅臠酥油之
屬此物與酒漿瓜果理極相妨夫在身所以多疾者皆由
春夏取冷太過飲食不節故也又魚鱸諸腥冷之物多食
於人斷之益甚乳酪酥等常食之令人有筋力

利澤多食之亦令腫脹洩利漸漸自已

蓋帝曰五味入於口也各有所司各有所病酸走筋多食
酸令人痿不知何以然少俞曰酸入胃也其氣滯以收也
上走兩腠兩腠之氣滯不能出入不出即流於胃中胃中
和溫即下注膀胱膀胱走胞胞薄以裏得酸則縮卷約而
不通水道不利故痿也陰者積精一作筋之所終聚也故酸
入胃走於筋也

鹹走血多食鹹令人渴何也答曰鹹入胃也其氣走中焦
注於諸腠腠者血之所走也與鹹相得即血凝凝則胃中
汁泣汁泣則胃中乾渴注之云凝則胃中汁渴則咽路焦
焦故舌乾喜渴血脈者中焦之道也故鹹入胃走於血甫
上言多食鹹令人口乾之脈雖屬肝心而為中焦之道故鹹入而走血也

辛走氣多食辛令人愠何也答曰辛入胃也其氣走於上腠上腠者受使諸氣而榮諸陽者也薑韭之氣重至榮衛榮衛不時受之却溜於心下故愠愠痛也辛味與氣俱行故辛入胃而走氣與氣俱出故氣盛也

苦走滑多食苦令人變嘔何也答曰苦入胃也其氣燥而涌泄五穀之氣皆不勝苦苦入下管下管者三焦之道皆閉則不通不通故氣變嘔也齒者骨之所終也故苦入胃而走骨入而復出齒必齟齬

胃土安云水火相濟故胃氣通於心

甘走肉多食甘令人惡心何也答曰甘入胃也其氣弱劣不能止進於上腠而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則蛇動蛇動則令人惡心其氣外通於肉故甘走肉則多粟起而胝

胃土安云其氣外通於皮故曰甘入肉則多粟起而胝

肌肉非
於皮也

黃帝問曰穀之五味所主可得聞乎伯高對曰夫食風者
則有靈而輕舉食氣者則和靜而延壽食穀者則有智而
勞神食草者則愚癡而多力食肉者則勇猛而多嗔是以
肝木青色宜酸心火赤色宜苦脾土黃色宜甘肺金白色
宜辛腎水黑色宜鹹內爲五臟外主五行色配五方

五臟所合法肝合筋其榮爪心合脉其榮色脾合肉其榮
膚肺合皮其榮毛腎合骨其榮髮

五臟不可食忌法多食酸則皮槁而毛夭多食苦則筋急
而爪枯多食甘則骨痛而髮落多食辛則肉胝而脣褰多
食鹹則脉凝泣而色變

五臟所宜食法肝病宜食麻犬肉李韭心病宜食麥羊肉

杏雞脾病宜食稗米牛肉棗葵肺病宜食黃黍雞肉桃葱

腎病宜食大豆黃卷豕肉栗藿素問云肝色青宜食甘

能食酸小豆犬肉李非皆酸肺色白宜食苦麥羊肉杏

皆苦脾色黃宜食鹹大豆豕肉栗藿皆白鹹腎色黑宜食辛

別葱皆辛

五味動病法酸走筋筋病勿食酸苦走骨骨病勿食苦甘

走肉肉病勿食甘辛走氣氣病勿食辛鹹走血血病勿食

鹹

五味所配法○米飯甘素問云麻酸素問云大豆

麥苦 棗甘 李酸 栗鹹 杏苦 桃辛 黃黍

葵甘 韭酸 藿鹹 雞苦 葱辛 牛甘 天麻

豕鹹 羊苦 雞辛

五臟病五味對治法肝苦急急食甘以潤之肺苦燥燥食辛以潤之



辛以散之用酸瀉之禁當風心苦緩急食酸以收之心欲
要急食鹹以熨之用甘瀉之禁溫食厚衣脾苦濕急食苦
以燥之脾欲緩急食甘以緩之用苦瀉之禁溫食飽食濕
地濡衣肺苦氣上逆息者急食苦以泄之肺欲收急食酸
以收之用辛瀉之禁無寒飲食寒衣腎苦燥急食辛以潤
之開腠理潤致津液通氣也腎欲堅急食苦以結之用酸
瀉之無犯焯煖無熱衣溫食是以毒藥攻邪五穀爲養五
肉爲益五果爲助五菜爲充精以食氣氣養精以榮色形
以食味味養形以生力此之謂也神藏有五五五二十五
種形藏有四方四時四季四肢共爲五九四十五以此輔
神可長生久視也精順五氣以爲靈也若食氣相惡則傷
精也形受味以成也若食味不調則損形也是以聖人先

用食禁以存性後制藥以防命也故形不足者溫之以氣
精不足者補之以味氣味溫補以存形精歧伯二陽為氣
陰為味味歸形形歸氣氣歸精精歸化精食氣形食味化
生精氣生形味傷形氣傷精精化為氣氣傷於味陰味出
下穀陽氣出上穀味厚者為陰味薄者為陰之陽氣厚者
為陽氣薄者為陽之陰味厚則泄薄則通流氣薄則發泄
厚則秘塞素問作發熱壯火之氣衰少火之氣壯壯火食氣氣
食少火壯火散氣少火生氣味辛甘發散為陽酸苦涌泄
為陰陰勝則陽病陽勝則陰病陰陽調和人則平安春七
十一日省酸增甘以養脾氣夏七十一日省苦增辛以養
肺氣秋七十一日省辛增酸以養肝氣冬七十一日省鹹
增苦以養心氣季月各十八日省甘增鹹以養腎氣

果實第二二十九條

檳榔味辛溫滑無毒消穀逐水除痰辟殺三蟲去伏尸治寸白

豆蔻味辛溫滑無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣臭蒲萄味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力強志令人肥健耐飢忍風寒久食輕身不老延年治腸間水調中可作酒常飲益人逐水利小便

覆盆子味甘辛平無毒益氣輕身令髮不白

大棗味甘辛執滑無毒主心腹邪氣安中養脾氣助十二經平胃氣通九竅補少氣津液身中不足大驚四肢重可和百藥補中益氣強志除煩悶心下懸治腸辟久服輕身

長年不飢神仙

生棗味甘辛多食令人熱渴氣脹若寒熱羸瘦者彌不可食傷人

藕實味苦甘寒無毒食之令人心歡止渴去熱補中養神益氣力除百病久服輕身耐老不飢延年一名水芝生根寒止熱瀉破留血

雞頭實味甘平無毒主濕痺腰脊膝痛補中除暴疾益精氣強志意耳目聰明久服輕身不飢耐老神仙

芡實味甘辛平無毒安中補五臟不飢輕身一名菱葉帝云七月勿食生菱菱作蜣蟲

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐飢生食之甚治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀉調中益氣可多食令人好顏色美大性

橘柚味辛溫無毒主胃中穀熱逆氣利水穀下氣止嘔
除膀胱留熱傳水破五淋利小便治脾不能消穀却胃中
吐逆霍亂止瀉利去寸白父服去口臭下氣通神輕身長
年一名橘皮陳父者良

津符子味苦平滑多食令人口爽不知五味

梅實味酸平瀉無毒下氣除熱煩滿安心止肢體痛偏枯
不仁死肌去青黑斑惡疾止下利好唾口乾利筋脉多食

壞人齒

柿味甘寒瀉無毒通和五氣主腸辟不足及火瘡金瘡止
痛

木瓜實味酸鹹溫瀉無毒主濕痺氣霍亂大吐下後脚轉
筋不止其生樹皮無毒亦可煮用



榧實味甘平瀉無毒主五痔去三蟲殺蠱毒鬼疰惡毒
甘蔗味甘平瀉無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴去煩
解酒毒

栗棗味苦冷瀉無毒多食動宿病益冷氣發欬嗽

芋味辛平滑有毒寬腸胃充肌膚滑中一名土芝不可多
食動宿冷又為芋味苦甘微寒滑無毒主消渴痺熱益氣
一名藉姑一名水萍二月採

杏核人味甘苦溫冷而利有毒主欬逆上氣腸中雷鳴唯
痺下氣產乳金瘡寒心奔腫驚癇心下煩熱風氣去來時
行頭痛解肌消心下急殺狗毒五月採之其一核兩人皆
害人宜去之杏實尚生味極酸其中核猶未鞭者採之曝
乾以食甚止渴去冷熱毒扁鵲云古人不可久服令人目

盲眉髮落動一切宿病

桃核人味苦甘辛平無毒破瘀血閉癥邪氣殺小蟲
欬逆上氣消心下鞭除卒暴擊血破癥瘕通月水止心
七月採凡一切果核中有兩人者並害人不在用其實
酸無毒多食令人有熱黃帝云飽食桃入水浴成淋病
李核人味苦平無毒主僵仆躓瘀血骨痛實味苦酸微溫
瀉無毒除固熱調中宜心不可多食令人虛黃帝云李子
不可和白蜜食蝕人五內

梨味甘微酸寒瀉有毒除客熱氣止心煩不可多食令人
寒中金匱產婦勿食令人萎困寒中

林檎味酸苦平瀉無毒止渴好唾不可多食令人百脉弱
柰子味酸苦寒瀉無毒耐飢益心氣不可多食令人臃脹

久病人食之其病尤甚

安石榴味甘酸瀰無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主咳不止下氣正爾削取生樹皮嚼之少少咽汁亦可煮汁冷服大佳

胡桃味甘冷滑無毒不可多食動痰飲令人惡心吐水吐食

菜蔬第二 五十八條

枸杞葉味苦平瀰無毒補虛羸益精髓諺云去家千里勿食蘿摩枸杞此則言強陽道資陰氣速疾也

蘿摩味甘平無毒一名苦九其葉厚大作藤生摘之有白汁出人家多種亦可生噉亦可蒸熟食之補益與枸杞葉同

瓜子味甘平寒無毒令人光澤好顏色益氣不飢久服輕身耐老又除習滿心不樂久食寒中可作面脂一名水芝一名白瓜子即冬瓜人也八月採白冬瓜味甘微寒無毒除小腹水脹利小便止消渴

凡瓜味甘寒滑無毒去渴多食令陰下癢濕生瘡發黃疸黃帝云九月勿食被霜瓜向冬發寒熱及溫病初食時即令人欲吐也食竟心內作停水不能自消或為反胃凡瓜入水沈者食之得冷病終身不瘥

越瓜味甘平無毒不可久食益腸胃

胡瓜味甘寒有毒不可多食動寒熱多瘡病積瘀血熱早青瓜味甘寒無毒食之去熱煩不可久食令人多忘

冬葵子味甘寒無毒主五臟六腑寒熱羸瘦破五淋利小

便婦人乳難並閉久服堅骨長肌肉輕身延年十二月採
葉甘寒滑無毒宜脾久食利胃氣其心傷人百藥忌食心
心有毒黃帝云霜葵陳者生食之動五種流飲飲盛則吐
水凡葵菜和鯉魚鮮食之害人四季之月土王時勿食生
葵采令人飲食不化發宿病

莧菜實味甘寒滑無毒主青盲白瞽明目除邪氣利大小
便去寒熱殺蛇蟲久服益氣力不飢輕身一名馬莧一名
莫實即馬齒莧菜也治反花瘡

小莧菜味甘大寒滑無毒可久食益氣力除熱不可共
肉食成癰瘕瘰癧菜亦成癰瘕

味辛溫滑無毒主胃弱中氣惡氣利腸胃

大寒滑無毒主五臟邪氣散穀胃痺腸辟大