

李经纬 等点校

养寿
丛书
全集



中国中医药出版社

寿养丛书全集

明·胡文煥 輯

点校 李经纬 傅 芳 张志斌
梁 峻 杨金生 张洪林
李春兴 李政育



0105615

00406201

中 国 中 医 药 出 版 社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

寿养丛书全集/(明)胡文煥辑;李经纬等点校, - 北京:中国中医药出版社,1997.12
ISBN 7-80089-623-4

I. 寿… II. ①胡… ②李… III. ①长寿-养生(中医)-丛书 ②气功-导引-丛书 IV. R212-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 06568 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:北京市朝阳区小红门印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092 毫米 16 开

字 数:1400 千字

印 张:58.5

版 次:1997 年 12 月第 1 版

印 次:1997 年 12 月 1 次印刷

册 数:2000

书 号:ISBN 7-80089-623-4/R·622

定 价:90.00 元

内容提要

本书为我国古代养生保健及气功导引的丛书。共 34 种,计 68 卷。内容述及养生保健、延年益寿的饮食、起居、调摄和情志的修养及禁忌;气功及养生学中的呼吸导引功法、常用的食疗药物等,亦述及有关养生的基本理论以及关于宇宙万物、五运六气与人的生理、病理变化关系等,故本书既有理论指导意义,也有身心保养与锻炼的具体方法,特别对中老年人的延年益寿、祛病防病、修身明性及妇女的驻颜美容有独到之处。

本书适用于医务工作者及对养生保健有兴趣的读者阅读。

序

“人命至重，有贵千金。”这是唐代著名于世的养生学家及医学大家孙思邈的一句至理名言。世间再没有比人的生命更为宝贵的了。正由于此，中国历代医药卫生专家与世界各国、各民族一样，无不致力于保护人之健康，延长人之寿命的研究。而我国的历代医药卫生专家对此投入了更多的心血。因此，在如何延年益寿，保持维护健康方面，做出了更为突出的卓有成效的贡献。我国医学史上，在个人卫生、饮水卫生、食品卫生、环境卫生、锻炼身体、增强体质、却病延年等等领域，均有着令人崇敬钦佩的成就。特别是与人们个体密切相关的养性、养生，以及以此为目的而独立发展起来的养生功，包括以五禽戏演变而成的动养功，以吐故纳新演变而成的静养功，二者互相为用的动静结合功等，更各是令人咂舌，见则欲从而习之。

中国养性、养生以求延年益寿的历史渊源流长，历代学者多所增益贡献，从而获得不断的发展，并不断地在进步中大浪淘沙，以保持其日趋完善的科学性。在其早期，便出现了一些灿烂的成果，例如：马王堆汉墓出土之战国的《导引图》，行气玉佩铭所反映的战国时期的气功，三国时期华佗的“五禽戏”等等。也出现了一些成就显著的学者，例如：晋·葛洪强调道德修养在养生中的重要性，唐·孙思邈提倡吐故纳新的静功与熊经鸱顾的动功相结合，使养生、养性学说与防治老年病相结合。此后，宋、明、清代的诸多养生学家多承先贤成就，结合个人的经验以启后学，并逐步改善、促进着养生学的发展。在此时期，尤以清代对养生之普及颇多建树。在养生文献整理研究方面，历代也各有千秋。据现存养生学类书目统计，由先秦至近代，各类养性、养生书籍多达 200 余部，其中各种版本约有 500 种流传于现代。虽然在发展过程中有损失散佚，但现存的 220 多种图书，已构成了足够丰富的宝贵文库，这是一个非常难得的参考资料库。深信，这些珍贵的图书资料为现代保障健康、延年益寿研究奠定了可靠的基础。在此基础上继承和发扬，必能取得更大的成就。

在上述两百多种养生书中，《寿养丛书》是富有代表性者之一。此书之编辑校纂者胡文煊，明·钱塘（今浙江杭州）人，字通甫，号全庵，又号抱琴居士。素以琴棋书文著称于世，亦以儒医而闻名遐迩，对延年益寿之理论技术又颇多研究。他除编纂《格致丛书》，并于其中包括有关养生学著述十余种外，更以《寿养丛书》为名，收载前人养生学佳作与自己编辑校纂养生学文献凡 34 种，68 卷，实可称之为集明以前养性、养生学之大成。该书之内容相当丰富，从理论到技术，从原则到方法，从文字叙述到表解图示，无论动功、静功、气功导引、食疗食补、起居调摄等等，论述延年益寿、养生养性，均甚为周详；其先天后天，中年老年，妇女注颜，其方其术，或预防，或康复，或保养，或增健，均各有其可供择优而从之的具体指导。对我们当代人仍有着比较普遍的参考价值。

然而，该丛书于公元 1592 年编纂完成后，虽曾刻印面世，但很少能流传至今。尚存于世的极少的几种版本均是凤毛麟角，只能珍藏在图书馆中作研究参阅，不能为广大读者所见到。80 年代末，我在主持中国医史文献研究所工作时，曾从中国书店购得一批中医书籍，其中不乏有价值之珍本。清人根据《寿养丛书》明·万历年间虎林胡氏文会堂初刻本精抄之全本，是为最珍

贵者之一。因为其所收图书种类之多,是现存所有的版本中未有能与之相媲美者,其中有些图书还是久佚而再显于世。中医古籍出版社于1990年曾原样影印出版,虽很精美,但其定价令一般读者望而却步,不敢问津。加之,该书漏列《食鉴本草》与《食物本草》两种,凡四卷。同时,因是影印版本,未作断句点校,也给普通读者参阅习从造成不少的困难。为了弥补上述美中不足,使更多读者能人手一册,使千万大众能从中吸取教益,以增进自己的健康,同登人类最美好的寿域,得国家中医药管理局中国中医药出版社的支持,我们特将《寿养丛书》加以点校,重新排版,缩小版面约六分之五,使既保留了原书所有的内容,又使书价可以较大幅度地降低,以适应广大群众收藏阅习的实际需要,实属幸事。此外,为了突出实用的目的,我们在书目编排的时候,将一些实用技术方面的书籍排放在前面,而理论性的内容则往后放。当然,由于时代的限制,胡文焕的编纂自然会有其不少的缺陷,甚至错误。为了保持此书的原貌,比较真实地反映中国古代养生养性的学术内容,对于观点及方法上的一些问题,点校过程中未作改动,有的以脚注校记说明的方式,加以讨论。我们的点校因个人知识的欠缺,时间的仓促,也一定会有许多缺漏与错误,尚请同道及广大读者多多批评指正。

李经纬

1996年12月9日于中国中医研究院

点校凡例

本次点校的底本是明万历年间虎林胡氏文会堂初刻本清人精抄本,校本是明万历年间虎林文会堂初刻本(因现存该本仅包括医书十六种,故不能作为底本)。本书内容所涉及的其他中医书籍,如《素问》、《灵枢》、《药性赋》等等,则查阅参考原书。点校中,力求保持原书面貌,不轻易改动原文。

○ 确有依据为讹误之处,方予以改正,并出校记说明;疑似之处,则不予更动,尽可能出校记说明。

○ 原书中各医书的排列有一定随意性,本次点校对其书目的排列重作安排,以体现出其理论的系统性。

○ 本书采用标准简化字,加新式标点,对书中的假借字、异体字、俗体字逐改为通行字,不出校记说明。如斑猫,逐改成斑蝥;口禁,逐改成口噤等等。又如喫,逐改成吃等等。

○ 书中明显的抄写错误也逐改不注。如乾,为乾;疾,为疾等等。

○ 原书中缺漏空白或模糊不清之处,有据可考者,则予以补入,并加以校记说明;无据可考者,则保留空白,而尽量出校记说明。

○ 原书中的观点、理论,即便有可议之处,一律保留不动。

○ 为了保持丛书中图表的原貌,凡图表中的繁体字不作改动。

目 录

1. 食物本草	1
2. 食鉴本草	35
3. 养生食忌	57
4. 药性赋	67
5. 山居四要	105
6. 养生月览	137
7. 养生类纂	161
8. 类修要诀	225
9. 摄生集览	257
10. 三元参赞延寿书	261
11. 养生导引法	301
12. 保生心鉴	315
13. 修真秘要	337
14. 厚生训纂	357
15. 寿亲养老书	391
16. 摄生要义	411
17. 锦身机要(附指源篇)	425
18. 香奁润色	449
19. 心印绀珠经	473
20. 医学便览	515
21. 医学要数	607
22. 医学权舆	631
23. 医学碎金	639
24. 怪证奇方	669
25. 应急良方	689
26. 海上仙方	699
27. 褚氏遗书	733
28. 脉诀	745
29. 轩辕黄帝治病秘法	753
30. 灵枢心得	759
31. 素问心得	793
32. 幼幼集	837
33. 太素心要	891
34. 太素脉诀秘书	913

食 物 本 草

钱塘 全庵 胡文煥 校

食物本草目录

食物本草卷上

水类·····	(5)
谷类·····	(6)
菜类·····	(9)
果类·····	(16)

食物本草卷下

禽类·····	(21)
兽类·····	(24)
鱼类·····	(28)
味类·····	(31)

食物本草卷上

水 类

井水 新汲即用，利人疗病。平旦第一汲者，为井华水，又与诸水不同。凡井水，有远从地脉来者为上，有从近处江河中渗来者，欠佳。又城市人家稠密，沟渠污水杂入井中成硷，用须煎滚，停顿一时，候碱下坠，取上面清水用之。否则气味俱恶，而煎茶、酿酒、作豆腐三事尤不堪也。又雨后其水浑浊，须搗桃、杏仁，连汁投入水中搅匀，少时则浑浊坠底矣。《易》曰：井泥不食。谨之。

千里水 即远来流水也。从西来者，谓之东流水。二水味平无毒，主病后虚弱，及荡涤邪秽。扬之过万，名曰甘澜水。以木盆盛，水杓扬之，泡起作珠子数千颗，拿取煮药。治霍乱及入膀胱奔豚气，用之殊胜，诚与诸水不同。炼云母粉用之，即其验也。古云流水不腐，但江河水善恶有不可知者。昔年予在潯州，忽一日城中马死数百。询之，云：数日前，有雨洗出山谷中蛇虫之毒，马饮其水面致然也。不可不知。

秋露水 味甘，平，无毒。在百草头上者，愈百病，止消渴，令人身轻不饥，肌肉悦泽。柏叶上者，明目。百花上者，益颜色。

腊雪水 甘，大寒。解天行时疫及一切毒，淹藏果实良。春雪水生虫不堪。

乳穴水 乃岩穴中涓涓而出之水，秤之重于它水，煎沸上有盐花。味温，甘，无毒。肥健人，令能食，体润不老，与乳同功。取以作饭及酿酒，大有益也。穴有小鱼补人，见鱼

类。

寒泉水 味甘，平，无毒。主消渴反胃，去热淋及暑痢，兼洗漆疮，射痈肿令散，下热气，利小便，并宜饮之。

夏冰 味甘，大寒，无毒。去热除烦。暑月食之，与气候相反，入腹冷热相激，非所宜也。止可隐映饮食，取其气之冷耳。若敲碎食之，暂时爽快，久当成疾。

温泉水 性热，有毒，切不可饮。一云：下有硫黄，即令水热，当其热处可焯猪羊。主治风顽痹，浴之可除。庐山下有温泉池，往来方士教令患疥癩及杨梅疮者，饱食入池，久浴得汗出乃止，旬日诸疮自愈。然水有硫黄臭气，故应愈诸风恶疾，体虚者毋得轻入。

浆水 以粟米或仓米饮酿成者。味甘酸，微温，无毒。调中引气，宣和强力，通关开胃，止霍乱泄痢，消宿食，解烦，去睡，止呕，白肤体。似水者至冷，妊娠忌食。不可同李子食，令吐利。丹溪云：浆水性冷，善走化滞物，消解烦渴，宜作粥。薄暮食之，去睡，理脏腑。

热汤 须百沸过，若半沸者饭之，病胀。患霍乱手足转筋者，以铜瓦器盛汤熨脐，效。

繁露水 是秋露繁浓时水也。作盘以收之，煎令稠，食之延年不饥。以之造酒，名秋露白，味最香冽。

梅雨水 洗癣疥，灭瘢痕，人皆令易熟。沾衣便腐，浣垢如灰汁，有异它水。

半天河水 即上天雨泽水也。治心病、

鬼疰、狂、邪气恶毒。

冬霏水 寒，无毒。团食者，主解酒热、伤寒鼻塞、酒后面赤。

霍水 酱味不正，当时取一二升内瓮中，即如本味。

方诸水 味甘^①，寒，无毒。主明目定心，去小儿热烦，止渴。方诸，大蚌也。《周礼》明诸承水于月谓之方诸，陈饌以为玄酒。

花水 平^②，无毒。主渴。远行无水，和苦瓜萎为丸，服之永无渴。

粮罌水 味辛平，小毒。主鬼气中恶、疰忤、心腹痛、恶梦鬼神。进一合，多饮令人心闷。又云，洗眼见鬼出古冢物罌中。

甌气水 主长毛发。以物于炊饭时承取，沐头令发长密黑润。不能多得，朝朝梳摩小儿头，渐觉有益。

生熟汤 味咸，无毒。熬盐投中饮之，吐宿食毒恶物，消气肿胀，亦主痰疟，调中消食。又人大醉及食瓜果过度，以生熟^③汤浸身，汤皆为酒及瓜果气味。

厘漏水 大有毒，误食必生恶疾。以洗犬咬疮可即愈。

猪槽水 无毒。治诸蛊毒蛇咬，可浸疮。

溺坑水 无毒。主消渴，解河豚鱼毒。

盐胆水 味咸苦，有大毒。此水盐初熟^④槽中沥黑汁也，人与六畜皆不食。

冢井水 有毒，入中之不活。欲入者，先试以鸡毛，如直下者无毒，如回旋而舞者则有。先以热醋数斗投井可入。

洗碗水 主恶疮久不差者。煎沸以盐投中，洗之立效。

蟹膏水 以膏投漆中化为水，古人用和药。又蚯蚓去泥，以盐涂之，或内入葱中化为水。主天行诸热病、癫痫等疾。又涂丹^⑤毒并敷漆疮，效。

阴地流泉水 饮之令人发疟瘵，又损脚令软。又云饮泽中停水，令人主瘕病。

卤水 味苦咸，无毒。主大热，消渴，狂烦，除邪及下蛊毒，柔肌肤，去湿热，消痰，磨积块，洗涤垢腻。勿过服，顿损人。

地浆水 气寒，无毒。掘地作坎，以水沃其中，搅令浊，俄顷^⑥取之。主解中诸毒烦闷、山中菌毒。又枫树上菌食之，令人笑不止，饮此解之。

清明水及谷雨水 味甘。取长江者为良，以之造酒可储久，色紺味冽。此水盖取其时候之气耳。

炊汤水 经宿洗面无颜色，洗身成癣。

甘露水及醴泉水 味甘美，无毒。食之润五脏，长年不饥，主胸膈诸热，明目止渴。此水不可易得，附录之以备参考。

上诸水日常所用，人多忽之。殊不知天之生人，水谷以养之。故曰：水去则荣散，谷消则卫亡。仲景曰：水入于经，其血乃成；谷入于胃，脉道乃行。水之于人，不亦重乎？故人之形体有厚薄，年寿有长短，多由于水土禀受滋养之不同。验之南北水土、人物可见矣。

谷 类

粳米 味甘苦，平，无毒。主益气，止烦，止泄痢，壮筋骨，通血脉，和五脏，补益胃气，

① 甘：原脱，据明万历年虎林胡氏文会堂初刻本补入（此后简称“据文会堂初刻本”。）

② 平：原脱，据文会堂初刻本补入。

③ 熟：原脱，据文会堂初刻本补入。

④ 熟：原脱，据文会堂初刻本补入。

⑤ 丹：原脱，据文会堂初刻本补入。

⑥ 原脱，疑为顷字

其功莫及。小儿初生，煮粥汁如乳，量与食，开胃助谷神，甚佳。合芡实煮粥食之，益精强志，耳目聪明。新者乍食，亦少动风气。陈者更下气，病人尤宜。服苍耳人，食之急心痛。有早、中、晚三收，以白晚米为第一。各处所产，种数甚多，气味不能无少异，而亦不大相远也。天生五谷，所以养人，得之则生，不得则死。此其得天地中和之气，同造化生育之功，故不比它物可名言也。本草所主在药，故略耳。

粟米 味咸，气微寒，无毒。主养肾气，去脾胃热，益气。陈者味苦，主胃热消渴，利小便，止痢，压丹石毒，解小麦毒。煮粥性暖，初生小儿研细煮粥如乳，每少与饮之，助谷神，达肠胃，甚佳。不可与杏仁同食，令人吐泄。粟类多种，此则北^①人所常食者是也。又春为粉食，主气弱，食不消化呕逆，解诸毒。又蒸作糗食，味甘苦寒，又云酸寒，主寒中，除热渴，解积实大肠。一种糯粟，即秫也，余见粳米下。

糯米 味苦甘，温，无毒。主温中，令人多热，大便坚，此《本草经》文也。诸家有云：性微寒，妊娠与杂肉食不利子，久食身软，以缓筋也。又云：寒，使人多睡，发风动气，壅经络气，止霍乱。又云：凉，补中益气，行荣卫中积血。所论盖不同也。夫所谓不利，缓筋，多睡之类，以其性糯所致。若谓因其性寒，糯米造酒最宜，岂寒乎？农家于冬月用作糴，喂牛免冻伤最验，是则糯米之性当如经文所言。

黍米 味甘，温，无毒。主益气补中，多热令人烦。又云：性寒，有小毒，不可久食，昏五脏，令人好睡，小儿食之不能行，缓人筋骨，绝血脉。不可与白酒、葵菜、牛肉同食。有丹黑数种，比粟米略大。今此地所种，多是秫黍，最粘，又名黄糯，只以作酒，谓之黄米酒，此米且动风，人少食。

稊米 味甘，微寒。止寒热，利大肠，疗

漆疮，杀疮疥毒热，壅五脏气，动风。作饭最粘，惟可作酒，汁亦少。

黄粱米 味甘平，无毒。益气和中，止泄痢，去风湿痹。其穗大毛长，谷米俱粗于白粱，取子少，不耐水旱。食之香美，逾于诸粱，号为竹根黄。其青白二色，微凉，惟此甘平，岂非得中和之正气多邪？

白粱米 味甘，微寒，无毒。主除热益气，移五脏气，续筋骨，止烦满。其穗大，多毛且长，谷粗扁长不似粟圆，米亦白而大。食之香美，次于黄粱，亦堪作粉。

青粱米 味甘，微寒，无毒。主胃痹，热中消渴，止泄痢，利小便，益气补中，健脾，止泄精，轻身。一云，此米醋浸三日，百蒸百暴，裹藏远行，一餐可度数日。其谷穗有毛，微青而细，早熟少收。夏月食之极清凉。但味短而涩，色恶不如黄白粱，故人少种。

稷米 味甘，无毒。益气补不足。又云，冷，治热，发冷病气，解瓠毒。以其早熟，又香可爱，因以供祭。然味淡，诸谷之中，此为下。苗种者，惟以防荒年耳。

陈廩米 味咸酸，温，无毒。主下气，除烦渴，调胃，止泄泻。又云，廩米有梗，有粟，诸家并不说何米。然二米陈者，性冷，颇食令人自利，此说与上经文稍戾。

秫蜀 谷之最，米粒亦大而多者。北地种之，以备缺粮，否则喂牛马也。南人呼为芦稷。

香稻米 味甘软，其气甜香可爱，有红白二种。又有一类红长者，三粒^②仅一寸许，比它谷晚收，开胃益中，滑涩补精。但人不常食，亦不多种也。

茭米 生湖泊中，性微寒，无毒。古人以为美饌，作饭亦脆涩。

藟米 味甘，寒，无毒。主利肠胃，久食不饥，去热益火。可为饭，生水田中，苗子似

① 北，原脱，据文会堂初刻本补入。

② 三粒，原脱，据文会堂初刻本补入。

小麦而小，四月熟。

蓬草米 作饭食之，无异粳米，俭年物也。

狼尾子米 作黎食之，令人不饥，生泽地中。

稬^①子米 味脆，气辛，可以为饭。

粳米 味甘平。通肠开胃，下气，磨积块。制作糗食，延年不饥，充滑肤体，可以颐养。昔陈平食糠而肥，粳米即精米上细糠也。

小麦 味甘，微寒，无毒。除热，止燥渴咽干，利小便，养肝气，止漏血、唾血。秋种冬长，春秀夏实，具四时之气，为五谷之贵。有地暖，春种夏收者，气不足，有小毒。而味甘温，补虚养气，实肤体，厚五脏肠胃，强气力。然性壅热，少动风气，不可举菜同食。萝卜能解面毒，同食最宜。

面筋 以麸洗去皮为之，性与面仍相类且难化。丹溪曰：面热而麸凉，若用麦以代谷，须晒令燥，以少水润之，舂去外皮，煮以为饭，食之庶无面热之患。愚以东南地本卑湿，又雨水颇多，麦已受湿，又不曾出汗，食之故作渴，动风气，助湿发热。西北地本高燥，雨水又少，麦不受湿，复入地窖出汗，至八九月食之。又北人禀厚少湿，宜其常食而不病也。

大麦 味咸甘，温，微寒，无毒。主消渴，除热，益气调中。又云，令人多热，为五谷长，平胃消食，疗胀。暴食亦似脚软，以其下气也。久食甚宜人，头发不白，补虚劳，壮血脉，益颜色，实五脏，止泄，令人肥白滑肌。为面胜小麦，无燥病。丹溪云：初熟^②时，人因缺谷，多炒而食之，有火，能生热病。一云，久食多食，能消肾，戒之。

荞麦 味甘平，寒，无毒。实肠胃，益气，久食动风，令人头眩。和猪肉食，令人患热风，脱人眉须。虽动诸病，犹胜丹石，炼五脏滓秽。俗谓：一年沉滞积在肠胃间，食此麦乃消去。

黑大豆 味甘，平，无毒。炒食去水肿，消谷，止膝痛腹胀，除湿痹。乍食体重，忌食猪肉。十岁以下小儿勿食，恐一时食猪肉，壅气至危。煮食及饮汁，凉，下热肿，解热毒及乌、附、丹石诸毒，除胸胃中热、大小便血，散五脏结气。一种小黑豆最佳。陶节庵以黑豆入盐煮，时常食之，谓能补肾。盖豆味咸，肾之谷，又形类肾，黑色属水也，妙哉。

白豆 平，无毒。补五脏，益中，助经脉调和，暖肠胃，杀鬼气。浙东一种味甚胜，用以作酱、作腐，极佳。北之水白豆相似而不及也。青黄斑等豆，本草不著，大率相类亦不及也。

赤小豆 味甘酸，平，无毒。主下水，消热毒，排脓血，止泄，利小便，去胀满，除消渴，下乳汁。久食虚人，令枯瘦。解小麦毒，和鲤鱼煮食，愈脚气水肿。痢后气满不能食者，宜煮食之。不可同鱼酢食。

绿豆 味甘寒，无毒。主治消渴，丹毒，烦热，风疹，补益，和五脏，行经脉，解食物诸药毒发动风气，消肿下气。若欲去病，须不去皮，盖皮寒内平。煮食作饼，炙佳。一云，为粉荡皮，能解酒毒，以水调服之，亦能解菰苡毒。

豌豆 味甘，平，无毒。调顺荣卫，益中平气。又云，发气疾。

扁豆 味甘，气微温。主和中下气，治霍乱吐痢不止，杀一切草木及酒毒。生嚼及煎汤服，亦解河豚毒。叶主霍乱，花主女子赤白下，干末米饮和服之。有黑白二种，黑者少冷，入药俱用白者。患寒热病及患冷气人不可食。

蚕豆 味甘，温，气微辛。主快胃，利五脏。或点茶，或炒食，佳。又有筋豆、蛾眉豆、虎瓜豆、羊眼豆、劳豆、豇豆类，只可茶食而已。一种刀豆，长尺许，可人酱用之。

① 稬，原脱，据文会堂初刻本补入，疑为稗。

② 熟，原脱，据文会堂初刻本补入。

罌粟 味甘,平,无毒。行风气,逐邪热,疗反胃,胸中痰滞,丹石发动不下食。和竹沥煮粥食极佳。然性寒,以有竹沥,利大小肠,不宜多食。又过度则动膀胱气。粟壳性涩,止泄痢涩肠,令人虚劳。嗽者多用止嗽,及热湿泄痢者用止痢,劫病之功虽急,杀人如剑,戒之。

芝麻 味甘,气寒,无毒。治虚劳,滑肠胃,行风气,通血脉,去头浮风,润肌肤。乳母食之,小儿不生热病。又生嚼敷小儿头上诸疮,良。

胡麻 味甘,气平,无毒。一名巨胜苗,名青藁。

麻蕒 味辛^①,气平,有毒。主劳伤,利脏,下血寒气,破积,止痹,散脓。多食令见鬼

狂走,久服通神明,轻身。麻子,味甘平,无毒。入足太阴经、手阳明经。诗所谓丘中有麻是也。

扩麦 味甘,微寒,无毒。主轻身,除热,久服令人多力健行。作麴^②,温,消食和中。作饼食,不动气,甚益人。

商实 味苦,平,无毒。主赤白冷痢,破痈肿,亦可食。

上五谷,乃天生养人之物,但人之种艺,一则取其资生之功,二则计其肥家之利。南之粳,北之粟,功利两全,故多种食之。如黄粱甚美而益人,故有膏粱之称,人则以其费地薄收^③而不种。识者,凡谷类当不计其利,惟取其能养人者多种而食之,可也。

菜 类

萝卜 味甘,温平,无毒。散气,及炮煮食大下气消谷,去痰癖,利关节,炼五脏恶气,治面并豆腐毒,止咳嗽,疗肺痿吐血,温中,补不足,肥健人,令肤肌白细。生汁,主消渴、噤口痢,大验。同猪羊肉、鲫鱼煮食,更补益。服地黄、何首乌者,食之发白。其茎叶气性大率相类。丹溪云:熟者多食,停滞膈间成溢饮,以其甘多辛少也。《本草》谓之莱菔。《衍义》云:散气用生姜,下气用莱菔子。治喘嗽,下气消食。水研服吐风痰;醋研涂消肿毒。一种胡萝卜,味甘而用不及。

韭菜 味辛微酸,温,无毒。归心,安和五脏六腑,除胸中热,下气,令人能食,利病人,可久食。又云,益阳,止泄尿血,暖腰膝,除胸腹冷痛痞癖。春食香,夏食臭,冬食动宿

饮,五月食昏人乏力。不可合牛肉食,酒后忌食。丹溪云:韭汁冷饮,下膈中瘀血甚验。以其属金而有水与土,其性急,又能充肝气,多食则昏神。其子治虚劳损肾梦泄良。又未出土者为韭黄,食之即滞气,最不宜入。花食之动风。根治诸癣。大抵葱、韭皆常食,但葱冷而韭温,子入有益。

薤 味辛苦,气温,入手阳明经,无毒。主金疮、疮败,轻身不饥,耐老,宜心,归骨,莱芝也。除寒热,去水气,温中散结,利病人,止久痢、冷泄、赤白带,通神,安魂魄,益气续筋骨,解毒。骨鯁^④,食之即下。有赤白二种,白者补而美,赤者主金疮风,苦而无味。又云,白色者最好,虽有辛而不羶五脏。又云,凡用葱薤,皆去青留白,以白冷而青热也。故

① 辛,原脱,据文会堂初刻本补入。

② 麴,原脱,据文会堂初刻本补入。

③ 收,原脱,据文会堂初刻本补入。

④ 鯁,疑为“梗”之误。鯁,骨、刺卡在喉中。