

荔隱居日記

附衛生集語

荔隱居衛生集語

卷一

莆陽逸叟涂慶瀾編

養生家言首重起居避風如箭息影吾廬卧起有
定寒燠相於形神勿擾精液常儲朝夕謹護疾病
乃除匪冀長生祇衛其軀輯起居二十二則第一
內經天真論云起居有時飲食有節不妄作勞故能形
與神俱而盡其天年度百歲乃去
衛生歌云坐卧防風吹腦後腦內受風人不壽若兼醉
飽卧風中風入五內成災咎

尊生八牋云避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少喫申後飯

陸九芝云內經言聖人避風如避矢石少壯時不覺也年老乃信之若外無感受內無停滯年雖高病必少養老新書云老年全賴將護以助衰晚卑濕屋舍不可令居世緣尤事不可令營粘硬腐物不可令食偏僻丸藥不可令服

真西山云衛生切要知三戒大怒大慾并大醉心若太費費則勞形若太勞勞則怯神若太傷傷則虛氣若太

損損則絕

天隱子云吾所居屋四面皆窓戶遇風卽閣風息卽開
陰陽適中明暗相半書齋宜明淨不必太敞過於宏敞
則傷目力太明卽下簾明多傷魄太暗卽卷簾暗多傷
魂魄陽魄陰苟傷明暗則疾病生焉內以安心外以安
目心目皆安則身安矣

高深甫云東坡詩無事此靜坐一日是兩日若活七十
年便是百四十朱子半日讀書半日靜坐邵堯夫所居
名安樂窩嘗言吟自在詩飲歡喜酒七十康強不爲不

壽要知此中自有至樂永日據席無事擾心倦則便睡
何知世故

道藏經云髮宜多梳面宜多擦津宜常嚥濁宜常呵胸
宜常護腹宜常摩足心宜常搓大小便宜閉口勿言勿
久視傷目勿久語傷津液勿久行傷肝勿久立傷骨勿
久坐傷肉

一秤金訣云人不拘行住坐卧舌攪華池抵上腭候津
生時嚥而嚥下嚥嚥有聲人一身水皆鹹惟舌下水甘
淡嚥下嚥嚥响百脉自調勻

孫真人云人常習不睡地有則含以嚙之使人精氣常留面目光彩故曰遠睡不如近睡近睡不如不睡睡遠傷氣睡多損神又曰津液身之寶寶聚爲富翁寶散爲貧客

道堂云道以精爲寶寶持宜閉密施人則生人留已則生已結嬰尙未可何況空廢棄棄損不覺多衰老命已矣

汪訥庵云世人終日營擾精神困憊夜間靠此一睡始殼一日之用不可永夜廢寢

蔡西山睡訣云睡側而屈睡覺而伸早晚以時先睡心
後睡眠孝先詩云不覓仙方覓睡方睡亦有方

王荊公嗜睡夏月常用方枕睡久氣蒸枕熱則轉一方
冷處此真知睡味者

尊生八箋云勿久卧傷氣卧床左右勿令有孔隙風入
中人卧勿開口防泄真氣勿仰面卧勿以手壓心口令
人夢魘勿露天卧勿當曲廊直衙處卧卧有夢勿語人
勿燃燭卧

養生論云夜卧時用熱湯下鹽一撮洗膝下至足方睡

洩風毒腳氣不令壅塞然不必常浴亦勿沐浴當風
又云老人衰邁冬月畏寒宜用錫造湯婆注熱水用布
囊包避濕置衾中臨卧甚暖既可溫足且遠火氣勿用
火爐安向頭傍令人頭重目赤鼻乾冬睡溫足凍腦勿
以被蒙首春秋月腦足俱凍

攝生云老人畏寒非裘不暖但寒暄不定入春不可頓
去皮衣炆弱骨疎易傷腠裏時備棉衣遇暖則易一重
漸減一重不可暴去

道書云春冰未泮當下厚上薄養陽收陰大暑宜脫汗

衣勿冒風觸冬日衣急脫急著故北方語曰若要安樂
不脫不著南方語曰若要安樂頻脫頻著

劉處士云老人不可令背寒寒卽傷肺必至鼻塞咳嗽
身覺熱甚稍去上衣稍冷莫強忍卽便加服肺俞五臟
之表胃俞經絡之表二處不可失寒熱之節

圖纂云早起盥漱時用六月六日炒鹽擦牙畢加漱水
吐手心內閉眼洗之每日如此雖老猶能燈下細書

荔隱居衛生集語

卷二

莆陽逸叟涂慶瀾編

飲食養身亦須有節血氣既衰供膳宜擇甯熟毋生不冷而熱臟腑相宜雅愛精潔五辛諸葷勿恣下咽飯後徐行運動不歇輯飲食三十則第二

大乙真人七禁文一曰美飲食養胃氣 一

延命錄曰飲以養陽食以養陰食宜常少亦勿令虛不飢強食則脾勞不渴強飲則胃漲夏則夜勿令飽飽食勿仰卧成氣痞食後即寢生百疾古樂府詩晚飯少喫

口活到九十九

趙鶴林云衛生者不可不美飲食所謂美者非羅列珍羞之謂也要在生冷勿食粗硬勿食粘膩勿食先饑而食食勿過飽先渴而飲飲勿過多

又云食不厭熟嚼飲不厭細呷食不厭精細飲不厭溫熱

攝生消息云五臟喜香潔惡腥羶食必擇可食欲得恆溫暖宜入易銷勝於習冷

孫思邈云久饑不得飽食過飽則成癖病飽食夜臥失

被蓋多霍亂凡空腹勿食生果

通天論云高年人真氣耗竭五臟衰弱惟在飲食生氣
血若生冷無節飢飽失宜調養無度動成疾患

陸九芝云老年人供膳宜食專味雜則不受其益

高深甫云早起服白滾湯二三口名太和湯次服平和
補脾健胃丸藥少頃進薄粥以蔬菜壓之勿過食辛辣
生硬之物每食畢以溫茶嗽口勿用冷水

孫真人云江南有老人年近八旬壯如少者人問其術
答云吾平生不習飲湯水耳蓋脾胃惡濕飲少胃強氣

盛液行自然不濕或冒遠行亦不念水真要言不煩
華元化云人體常欲得勞動但不當使極動則食物易
消血脉流利病不能生飯後宜行百餘步以手摩腹令
其運動消散若頓飽則傷脾胃不能消納須使脾胃易
化穀氣長存

張文潛粥記云粥能暢胃氣生津液每晨空腹食之所
補不細汪詠菴云今人終日食粥不知其妙迨病中食
之與藏腑相宜非他物所及

本草云陳米沖淡養胃新米食之動氣糯米性粘滯發

濕熱動痰火凡食甜粥已食鹽卽吐鹽多食傷肺

又云小麥作麵甘溫補虛養胃助五藏厚腸胃然能壅氣作渴助濕發熱陳者良年久不熱凡和麵用黑豆汁和之無毒

攝生云人家自造秫米糕餅粘膩傷脾難化老人不可以飽腹多食一時快口致生不測麵食亦然

尊生八箋云煮粥用山藥爲末合煮加羊肉四兩搗爛入鹽少許同食補下元治虛勞骨蒸

又云煮粥用枸杞子葱白羊腎同煮服治腰腳痠痛

攝生消息云茶能止渴消食然常飲則生濕生痰損脾胃以茶湯嗽口去齒間積垢并免蠱毒能不飲最妙

集解云飲酒能行氣和血壯神禦寒暖水藏飲過多則傷神耗血損胃生痰動火停濕無灰者佳

王綸云風病飲酒生痰火惟五加皮浸酒益人以其辛順氣而化痰溫祛風而勝濕苦堅骨而益精能常服去風勞冷氣身中積滯病疾令人肥健

養生新編云凡夜間隔宿茶水食物未經蓋好必有虫鼠遺毒不可誤飲

驗方編云養生家雞老不食又夏不食雞以其食百虫有毒惟鷄腰宜食雞子多食滯悶早晨空腹尤忌

本草云鴨補虛瀉陰止嗽去熱入肺腎血分陰虛人宜常食用黃酒入生姜蒸爛食皮并湯最補腎鴨腰亦佳
卵滋陰除熱鹽藏食良

鯽魚甘溫宜常食諸魚屬火惟鯽屬土土能制水有和胃實腸行水之功作膾食治腳氣忌沙糖芥菜

黃瓜魚開胃消食白鯊佳無脂不膩消宿食理腸胃

羊肉甘熱屬火補陽治虛勞益氣開胃又補形補血虛

陽生則陰長也腰腎尤佳

豕肉補肉豐肌體澤皮膚然多食生痰動風作濕別錄
謂其閉血孫真人謂發宿病李時珍謂其有毒諸家皆
懸爲厲禁病後尤忌腰子佳治腰痛耳聾

葱蒜胡荽薑椒五辛忌食韭春食香夏食則臭生菜性
冷經霜更寒如芥菜蘿蔔白菜尤忌三白最冲藥氣

食物禁忌編云凡果子生食無益如桃李最熱石榴損

肺梨寒中枇杷滯賦生棗發熱渴梅子損齒杏酸苦有

毒橘柚冷脾皆不宜多食惟荔子核如罌丸補腎不碍生食