

千金方

廿六

備急千金要方卷第二十六 食治

朝奉郎守常少卿亮祕閣校理判登聞檢院護軍賜緋魚袋臣林億等校正

序論第一

果實第二

菜蔬第三

穀米第四

鳥獸第五 虫魚附

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

河東衛沉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
不能以除病也斯之二事有靈之所要也若忽而不學誠可
悲夫是故食能排邪而安藏腑悅神爽志以資血氣若能用
食平病釋情遣疾者可謂良工長年餌老之竒法極養生之
術也夫為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
乖宜損傷處眾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
為人作患又食噉鮓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
亨短氣或致暴疾仍為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鱠諸腥冷之物多損於人斷之益善乳酪酥等常食之令人有筋力膽幹肌體潤澤卒多食之亦令臙脹泄利漸漸自已

黃帝曰五味入於口也各有所走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粟得酸則縮卷約而不通水道不利故痿也陰者積精一作筋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荅曰鹹入胃也其氣走中腠注於諸脉脉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甲乙注云凝則胃中竭渴則咽路焦焦故舌乾喜渴血脉者中腠之道也故鹹入胃走於血皇甫士安云腎合三焦血

脉雖屬肝心而為中焦之道故臟入而走血也

辛走氣多食辛令人愠心何也答曰辛入胃也其氣走於上焦上焦者受使諸氣而營諸陽者也薑韭之氣熏至榮衛榮衛不時受之却溜於心下故愠愠痛也辛者與氣俱行故辛入胃而走氣與氣俱出故氣盛也

苦走骨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齧踈皇補土安云水火相濟故骨氣通於心

甘走肉多食甘令人惡心何也答曰甘入胃也其氣弱劣不能上進於上焦而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則虻動虻動則令人惡心其氣外通於肉故甘走肉則肉多粟起而胝皇補土安云其氣外通於皮故曰甘潤肌肉并於皮者肉之蓋皮雖屬肺与肉連躰故甘潤肌肉并於皮也

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凝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為五藏外主五行色配五方

五藏所合法肝合筋其榮爪心合脉其榮色脾合肉其榮唇肺合皮其榮毛腎合骨其榮髮

五藏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唇褰多食鹹則脉凝泣而色變

五藏所宜食法肝病宜食麻犬肉李韭心病宜食麥羊肉杏薤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稗米牛肉棗葵皆甘心色赤宜食酸小豆犬

鹹李韭皆酸肺色白宜食苦黑宜羊肉杏雞脾色黃宜食

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

米飯甘粳稠云麻酸素問云大豆鹹 麥苦 黃黍辛

棗甘 李酸 栗鹹 杏苦 桃辛 牛甘 犬酸 豕鹹

羊苦 雞辛 葵甘 韭酸 藿鹹 薤苦 葱辛

五藏病五味對治法肝苦急食甘以緩之肝欲散急食辛

以散之用酸瀉之禁當風心苦緩急食酸以收之心欲熨急

食鹹以熨之用甘瀉之禁温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温食飽食濕地濡衣肺

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鹹瀉之无犯焮焮无
熱衣温食是以毒藥攻邪五穀為養五肉為益五果為助五
菜為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
四肢共為五九四十五以此輔神可長生久視也精順五氣
以為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
故形不足者温之以氣精不足者補之以味氣味温補以存
形精歧伯云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
傷於味陰味出下竅陽氣出上竅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
薄則發泄厚則祕塞

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
七十二日省酸增甘以養脾氣夏七十二日省苦增辛以養
肺氣秋七十二日省辛增酸以養肝氣冬七十二日省鹹增
苦以養心氣季月各十八日省甘增鹹以養腎氣

果實第二九條

檳榔味辛溫瀼無毒消穀逐水除痰辟殺三蟲去伏尸治寸白
豆蔻味辛溫瀼無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣臭
蒲桃味甘辛平无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

覆盆子味甘辛平无毒益氣輕身令髮不白

大棗味甘辛熱滑无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澼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渴破留血

雞頭實味甘平無毒主濕痺瘳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

芟實味甘辛平無毒安中補五藏不飢輕身一名芟黃帝云七月勿食生芟芟作螻虫

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

櫻桃味甘平瀼調中益氣可多食令人好顏色美志性

橘柚味辛温無毒主宵中瘕滿逆氣利水穀下氣止嘔欬除膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能消穀却宵中吐逆霍亂止瀉利去寸白久服去口臭下氣通神輕身長年一名橘皮陳久者良

津符子味苦平滑多食令人口爽不知五味

梅實味酸平瀼無毒下氣除熱煩滿安心止肢體痛偏枯不仁死肌去青黑誌惡疾止下利好唾口乾利筋脉多食壞人齒柿味甘寒瀼無毒通鼻目氣主腸澼不足及火瘡金瘡止痛木瓜實味酸鹹温瀼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

榧實味甘平瀼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烏芋味苦甘微寒滑無毒主消渴瘴熱益氣一名藉姑一名水萍三月採

杏核人味甘苦溫冷而利有毒主欬逆上氣腸中雷鳴喉痺下氣產乳金瘡寒心奔狔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者害人宜去之杏實尚生味極酸其中核猶未鞭者採之暴乾食之甚止渴去冷熱毒扁鵲云杏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血閉痲邪氣殺小蟲治欬

逆上氣消心下鞭除卒暴声血破癆瘕通月水止心痛七月
採凡一切果核中有兩人者並害人不在用其實味酸無毒
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躋痰血骨痛實味苦酸微温澹
無毒除固熱調中宜心不可多食令人虛黃帝云李子不可
和白蜜食蝕人五内

梨味甘微酸寒澹有毒除客熱氣止心煩不可多食令人寒
中金瘡產婦勿食令人萎困寒中

林檎味酸苦平澹無毒止渴好唾不可多食令人百脉弱

柰子味酸苦寒澹無毒耐飢益心氣不可多食令人臃脹久
病人食之病尤甚

安石榴味甘酸澹無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主哕不止下氣正爾削取生樹皮嚼之

少少咽汁亦可煮汁冷服之大佳

胡桃味甘冷滑無毒不可多食動痰飲令人惡心吐水吐食

菜蔬第二五十一條

枸杞葉味苦平瀉無毒補虛益髓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

蘿摩味甘平一名苦丸無毒其葉厚大作藤生摘之有白汁

出人家多種亦可生噉亦可蒸煮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

耐老又除腎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少腹

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

欲吐也食音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差

越瓜味甘平無毒不可多食益腸胃

胡瓜味甘寒有毒不可多食動寒熱多瘧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藏六腑寒熱羸瘦破五淋利小便婦人乳難血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有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菜令人飲食不化發宿病

莧菜實味甘寒瀉無毒主青盲白翳明目除邪氣利大小便去寒熱殺虵虫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鼈龜肉食成鼈瘦蕨菜亦成鼈瘦

邪蒿味辛溫瀹無毒主曾膈中臭惡氣利腸胃

苦菜味苦大寒滑無毒主五藏邪氣厭穀胃痺腸辟大渴熱中暴疾惡瘡久食安心益氣聰察少卧輕身耐老耐飢寒一名茶草一名選一名遊冬冬不死四月上旬採

薺菜味甘溫瀹無毒利肝氣和中殺諸毒其子主明目目痛淚出其根主目瀹痛

蕪菁及蘆菔菜味苦冷瀹無毒利五藏輕身益氣宜久食蕪菁子明目九蒸暴療黃疸利小便久服神仙根主消風熱毒腫不可多食令人氣脹

菘菜味甘溫瀹無毒久食通利腸胃除曾中煩解消渴本是

蔓菁也種之江南即化為菘亦如枳橘所生土地隨變

芥菜味辛溫無毒歸臯除腎邪大破欬逆下氣利九竅明耳目安中久食溫中又云寒中其子味辛辛亦歸臯有毒主喉痺去一切風毒腫黃帝云芥菜不可共兔肉食成惡邪病
苜蓿味苦平瀋無毒安中利人四體可久食

荏子味辛溫無毒主欬逆下氣溫中補髓其葉主調中去臭氣九月採陰乾用之油亦可作油衣

蓼實味辛溫無毒明目溫中解肌耐風寒下水氣面目浮腫却癰疽其葉辛歸舌治大小腸邪氣利中益志黃帝云蓼食過多有毒發心痛和生魚食之令人脫氣陰核疼痛求死婦人月事來不用食蓼及蒜喜爲血淋帶下二月勿食蓼傷人腎扁鵲云蓼久食令人寒熱損骨髓殺丈夫陰氣少精

葱實味辛溫無毒宜肺辛歸頭明目補中不足其莖白平滑