

借

古代防治老年病资料之四

老年营养卫生资料选编

(内部参考)

上海中医学院图书馆编印

一九八〇年

前 言

祖国医药学对老年病的防治，保护老年人的身体健康，具有悠久的历史，我们应该吸取这方面的精华，加快对老年病的研究。

我们敬爱的周总理生前亲自抓老年慢性气管炎，冠心病、肿瘤等老年病的防治工作，并在接见全国老年慢性气管炎会议部分代表时指出：“现在我们要把平均年令搞到七十。”周总理生前的这些指示，给予我们极大的鼓舞和鞭策。

我们从历代中医著作中，选编了一些有关延年、养老及食疗等方面的经验，为保护革命老人身体健康提供资料。但这些资料提供临床及营养食堂研究参考，选择试用。有些方剂，不能照搬照用。

编 者

目 录

一、延年益寿方。

二、养老方。

三、各种食治方。

四、各种粥方。

五、单味药服食法。

六、常用食物简介。

七、导引。

岱翁曰，常见世人治高年之人疾患，竟同少年，乱投汤药，恣行针灸，以攻其病，务欲速。殊不知上寿之人，血气已衰，精神耗散，至于视听，聪明不及，手足举动，肢体不随，心志沉昏，头目眩暈。气脉妄行，则宿疾时发，或秘或泄，或冷或热，此皆老人常态。不慎治之，急投峻药取效。或吐或汗，或解或利，老弱之人，不能禁架，汗则阳气泄，吐则胃气逆，泻则元气立脱，致不虞此，老病大忌。更不可用市中卖药人，并他闻说病源，不知药味，逆来服饵及虎狼之药，切宜仔细。若身有宿疾，或时发动，则随其疾状，用温平顺气、开胃、补虚、中和汤药，调停饮食，或随食物变饌治之，最为要法。

见《养生醍醐》第45页

一、延年益寿方

武之望论延年

彭氏保调论曰，尝得之闻人曰，夫养生者。卧起有四时之早晚。饮食有至和之常制。调利关节。有导引之方。流行荣卫。有吐纳之术。忍喜怒以养阴阳之气。节嗜欲以固真元之精。保形延命。可谓备矣。使禁忌，之理。知有未周。虽云小节之常。亦为大道之累。故有侵性。不可不慎者。古云，一曰之忌。暮无饱食。一月之忌。暮无大醉。一岁之忌。暮无远行。终身之忌。暮常获气。盖谓暮乃偃息之时。人若饱食。则腹中空虚之地少。而气之居内以养形者寡。癖痼壅滞之患作矣。故暮当忌饮食。盖曰日慎之也。酒毒酷悍。饮之大醉。则毒气必坏真气。况暮醉而卧。气溢形止。肠胃由之腐烂。经络以之横介。一时不觉。久乃成疾。虽少壮之人。不可使一月之内。有此一醉。况中年以往之人乎。暮而远行。不惟有外触之虞。山川岚雾。夜阴郁发。冒之亦能损人真气。故皆宜忌之。以上三者不行。则真气常保无失。

是终身能获真气矣。又久视伤血。久卧伤气。久立伤骨。久行伤筋。久坐伤肉。大抵人之形气时动时静。其机运而不滞。久于动静。未免有伤也。睡不厌踈。觉不厌舒。踈者曲膝卷腹。以左右肋侧卧。修养家所谓狮子眠是也。如是则气海深满。丹田常暖。肾水易生。流入弘多。舒体而卧。则气直而寡蓄。敛而不潜。故卧惟觉时可舒体耳。凡人觉大小便即行。勿忍之。忍小便。则膝冷成痹。忍大便。则戕气拜。小便勿努。努久令人两膝冷痛。大便勿努。努久令人腰痛目昏。气逆急故也。并宜任其自然。凡人太劳。则力乏绝。太饥。则藏腑脉络有竭。太饱。则湊理气溢。太渴。则经脉^不乱。太醉。则精神散越。太热。则阴气解脱。太寒。则血脉凝结。并能致疾。凡心有^{不用深爱}爱。凡心有憎。不用深憎。凡喜至而心不荡。凡怒遏而情不留。并能养神益寿。学道之功至此。乃至人对景忘情之妙。圣人养心定性之学。修养之术。不足以尽之也。凡夜非调气之时。常习闭口而睡为佳。口开即失真气。且邪从口入。更牙齿为出入之气所触。后必病齿。凡睡而张口者。牙齿无不早落。可以验之。湿衣及汗衣切不可着。久能伤入心肺之系。及发疮疡。十步直墙下。勿得顺卧。风峻利能令人发颠及体重。凡大汗后。及新浴出。勿赤体。勿即脱衣当风。风入湊理。则成半身不遂。夜卧当耳处。勿令有空隙。令人风吹耳聋。头顶亦知之。夜卧勿覆其头得长寿。以常有天地之清气。入腹中也。潜溪曰古之善摄生者。居常少思虑。忍嗜欲平喜怒。寡忧乐。淡好恶。世之美丽贵重物在。俱不足以入其心。由是志意舒畅。形体安和。血气顺利。度百岁而长生矣。

见《济阳纲目·卷六十八》

延年方

1、先天真一丹

此丹乃大茅君，授与二茅君，三茅君，地仙长生仙药，诀曰，

上品神仙药、先天真一丹。每朝吞百粒。却老返童颜。能转周身。神功内返还华池灌神水。滴滴注玄关。阴符调火候。默默自抽添。至诚修炼服。管汝寿齐天

白虎骨经粉九鼎 阴炼秋石 乳粉 干山药 石菖蒲九节者 茅山苍术 米泔浸各四两 旱连草二两 甘州枸杞子三两 珍珠菊花蕊甘草各一两

右各为细末。炼蜜丸如绿豆大。每服六七十丸加至百丸。空心白滚汤下。

2、道藏班龙黑白二神丹

治虚损怯澄。五劳七伤。气血俱虚。颜色憔悴。服之美颜色。和五藏。壮精神。美须发补羸瘦。功莫能述。

鹿茸二两酥炙 当归酒洗 人参各四两 地黄八两取汁为膏 陈皮 茯神人乳制 柏子仁 枸杞子 白术各二两 麦冬去心 钟乳粉水飞各一两 生地黄汁一碗 沉香五钱

右为末。炼蜜丸如桐子大。每服五六十丸秋石汤下。

3、度世丹

安神志。定魂魄。顺五藏。和六府。添智慧。乌髭须。通脉络。除劳损。续绝败。此药禀天地中和。不燥不热。可以长服。如有恶疾。肢体不安行步。艰辛。饮食少进或寤寐不安。或痛连筋骨。服之诸疾皆除。马主悦颜色。滋润肌肤。聪明耳目。四肢强健。延年益智。功效不可具述。

枸杞子 甘菊花 远志 车前子 生地酒炒 巴戟 覆盆子 白术 肉蓯蓉 石菖蒲九节者 兔系子酒浸七日 牛膝酒浸七日 细辛续断 地骨皮 何首乌各等分

右逐件择洗，捣为细末，炼蜜和丸如桐子大，服三十丸，空心温酒送下，服一月，百病不生，服一年至二年，返老还童颜貌若莲花，是病皆除。

4. 神仙不老丹

养荣卫，润三焦，滑肌肤去邪气恶，鼎筭疾，服百日，须发返黑。

5. 罗真人延寿丹

此药阴阳升降无偏，充实肌肤，填精补髓精神倍长，强壮筋骨悦颜色，固真气，和百脉，正三焦，乌须发坚齿牙，耳目聪明，老能轻健，健，效何可尽述，乃仙方也。

干山药 人参 白茯苓 川牛膝酒浸 杜仲姜炒去系 龙骨
川续断去芦 芦薤 当归 山药苗 北五味 熟地黄酒浸 石菖蒲
楮实子 破故纸炒 麦门冬去心各一两 枸杞五钱 如下元虚冷，
加鹿茸，附子，各五钱

右为极细末，择天气晴和，选仔百，以酒糊为丸，如梧桐子大，每服五十丸，或六七十丸，淡盐汤下，修合之日，忌妇人鸡犬之类，日进二服，大有功效。

6. 延年益寿不老丹

此药千益百补，常服功效难言。

生地黄酒浸一宿，晒干，熟地黄酒洗净，晒干，天冬酒浸三时去

心晒干 麦门冬酒浸三时，去心，晒干，人参各三两 地骨皮 酒洗净晒干五两 白茯苓酒洗净，晒干五两 何首乌半斤，鲜者竹刀刮去皮切片，干者泔浸软切砂锅同黑豆蒸一二时，晒干。

右共为细末，炼蜜丸如桐子大，每服三五十丸，清晨用温酒送下。

7、彭真人延寿丹

补心生血，滋肾壮阳，黑髮发润肌肤，返老还童，延年益寿种子。

大辰砂研细水飞过 牛膝酒洗 天门冬去心 麦门冬去心 当归酒洗 白茯苓水飞晒干，人乳浸，远志甘草水泡去心 川芎 石菖蒲盐水浸 巴戟 白茯神 青盐 小茴香盐水炒 乳香 拣参各一两 补骨脂酒浸炒 杜仲姜酒炒 生地黄酒洗 熟地黄 黄柏盐水炒 知母酒炒各二两 核桃仁去皮炒槌去油 川椒似炒，去目各四两 黄精米泔水煮一沸，拣去烂的，竹刀切片，晒干，却用旱莲汁四两，生姜汁二两，并酒三味，熬膏，浸黄精半日，炒苍生四两 何首乌赤白停用，槌碎，煮於黑豆水上，九九晒，再用人乳浸透，晒干四两。

右为末，炼蜜丸如桐子大，每服七十丸，空心盐汤或酒下，一大如山茱萸，枸杞子，兔丝子，山药柏子仁，尤妙。

8、延令聚宝酒

常服长精神，明耳目，黑髮发

何首乌赤白兼用 生地酒炒 槐角子炒黄色十一月十一日采干菊花 茯苓 熟地黄 莲蕊 桑椹子黑紫者各四两 天冬去心 石菖蒲 五加皮 苍术米泔浸一宿 枸杞子 黄精 细辛一方无此味 白术 防风 人参 麦门冬去心 苍耳子炒扬去刺 肉蓯蓉酒浸去鳞 沙苑 白蒺藜 天麻如牛角者 甘草炙 牛膝 杜仲姜汁炒去系各二两 当归一两

右咀片，装入生绢袋内，用无灰高黄酒，一大罇盛九斗十斗方可，将药入罇春浸十日，夏浸七日，冬浸十四日，将药酒，每五更空心服三小钟还卧片时，午间，夜间，再服三钟尤妙，忌生冷葱，生韭腥、白萝卜、常忌，常服不断，自有功效，若服一日，歇二三日，不依前法，取效鲜矣，仍将药粗晒干为末，炼蜜丸如桐子大，每服五十丸，空心无灰酒下。

9、奇效方

柏子仁二斤 枣肉三斤 白蜜 白术末 地黄末各一斤 右捣匀丸如弹子大，每嚼一丸，一日三服，百日百病愈，久服延年壮神。

10、神仙服槐实延年不老方

常以十月，上巳日，采取槐角，用新磁器盛之，以盆合盖其上，密泥勿令走气，三七日开，剥皮，从、月初日服一粒，以水下，日加一粒，直至月半，却减一粒为度，终日复始，令人可夜读细书延年益气，力大良。

见《济阳纲目，卷六十八》

素女方

1、又黄帝素问曰，夏三月以何方药学得具闻对曰，宜以补肾茯苓丸疗男子内虚，不能食饮忽忽喜忘，悲忧不乐，喜怒无常，或身体浮肿，小便赤黄，精泄淋漓，痛绞膀胱，脛疼冷痹，伸不得行，渴欲饮水，心腹胀满，皆犯土忌，上已具记，当疗之法，随病度量，方用如左。
茯苓食不消加一倍 附子炮有风三分加一各二两 山茱萸三两身痛三分加一 杜仲腰痛三分加一 牡丹腹中游气三分加一各二两 泽泻有水气三分加一 暑预头风加一倍 桂心颜色不足三分加一

细辛^目视茫茫三分一各三两 石斛二两阴湿寒三分加一 茯苓三两身
痿分加一 黄耆四两体疼三分加一

滋十二味捣筛蜜和丸。如梧桐子，先食服七丸，日二服。忌生葱
生菜猪肉，冷水大酢胡荽等物。

2. 又黄帝问曰、春夏之疗，已闻良验，秋三月以何大药对曰，宜以
补肾^益苓丸疗男子肾虚冷五藏内伤风冷所苦，令人身体湿痒，足行失
顾不^能觉省或食似失味，目视目茫茫，身偏拘急，腰脊痛强，不能食
饮，^身渐羸瘦，胸心懊闷，欬逆上气，转侧须人，起则扶鼻，针灸服
药，^遇之小折或乘马触风，因房室不自将护，饮食不量，用力过度，
或口^舌干燥，或流涎出口，或梦寤精便自出，或尿血，尿有淋漓，阴
下痒^痛，心惊动悸，少腹偏急，四肢酸疼，气息虚吸，身体浮肿，气
支胸^膈，医不能识，^遂加余疗，方用如左。

茯苓三两 防风 桂心 白术 细辛 山茱萸 薯蓣 泽泻 附
子炮^干地黄 紫苑各二两 牛膝三两 芍药 丹参 黄耆 沙参
茯苓^干姜 元参 人参 苦参 独活各二两

右二十二味捣筛蜜和丸如梧子，食前服五丸，临时以酒饮下之，
忌^酢生葱桃李雀肉生菜猪肉芜荑等。

3. 又黄帝问曰，春夏秋皆良方，冬三月复以何方治之，对曰，宜以
垂^命益苓丸疗男子五劳七伤，两目茫茫，得风泪出，头项等^强不得迴
屈，^身胀满，上支胸膈下引腰脊，表里疼痛，不得喘息，饮食^逆
而目^黄，小便淋漓，清精自出，阴痿不起，临时不对，足胫酸疼或
^心火^热，身体浮肿，盗汗流离，四肢拘挛或缓或急，梦寤惊恐，^吸
短^气，口干舌燥，状如消渴，忽忽喜忘，或悲忧呜咽，此药主之补
^虚，^令人肥壮^强健气倍常饮食百病除愈方。

茯苓 白朮 泽泻 牡蒙 桂心 牡蛎熬 牡荆子 署预 杜仲
天雄炮 人参 石长生 附子 干姜 兔丝子 巴戟天 菟蓉 山茱
萸 甘草炙 天门冬各二两去心

右二十味捣筛以蜜和丸如梧子，先食服五丸，酒饮皆得忌海藻松
菜鲤鱼生葱猪肉酢物等。

4、又露帝问曰，四时之药具已闻之，此药四时通服得不，对曰，有
四时之散名茯苓散，不避寒暑，但能久服，长生延年，耄而更壮，方
用如左。

茯苓 钟乳研 云母粉 石斛 菖蒲 柏子人 兔丝子 续断
杜仲 天门冬去心 五味子 牛膝 泽泻 远志去心 甘菊花 蛇床
子 署预 天雄炮 山茱萸 干地黄 石苇去毛 菟蓉并等分

右二十二味捣筛为散，以酒服，方寸七日，再二十日，知三十日
病悉愈，百日以上体气康强，长服八十九十老公，还如童子，忌酢物
羊肉饴鲤鱼，猪肉芜荑等。

见《素女方·卷一》

二、养老方

武之望论养老

李氏曰，老人之病。无非血液衰耳。养生主论云，二五之精，妙
合而凝。两肾中间。白膜之内。一点动气。大如筋头。鼓午变化。开
阖周身。熏蒸三焦。消化水壳。外御六淫。内当万虑。昼夜无停。八
面受攻。由是神随物化。气逐神消。荣卫告衰。七窍反常。啼号无泪。
笑如雨流。鼻不嚏而出涕。耳无声而蝉鸣。吃食口干。寐则涎溢。渡
不利而自遗。便不通而或泻。昼则对人瞋睡。夜则独卧惶惶。此老人
之病也。

阳虚气盛。两手脉大紧数。饮食倍进。脸红神健。虽时有烦渴膈热。大便闭结。但以平和汤药消介。切不可用苦寒疏泻。火病风证。战掉气乱。目直口噤筋急者。通圣散。疫证二陈汤。三子养亲汤。清气化痰丸。节斋化痰丸。凡老觉小便短少。即是病进。宜却病延寿汤。小便频数者。肾气丸。去泽泻。加茯神。益智。五味子。大便燥者。搜风顺气丸。阴虚筋骨痿弱。足膝无力者。加味补阴丸。若是从来无虚阳之气。一向备乏之人。全在斟酌汤剂。当加温补。调停醴粥以为养。治宜补中益气汤。桔半枳术丸。平胃散。竹沥枳术丸。任有外邪。忌大汗吐下。宜平和药调之。任是衰老。不宜峻补。古方固真饮子。种仙训老丸。遇仙益寿丹。秤金丹。七仙丹。及诸虚门养性延寿之药。皆可进用。厌服药者。只宜食治。

见《济阳纲目。卷六十九》

养 老 方

(一)、治老人痰火壅盛

1、三子养亲汤

凡人年老形衰。苦於痰气。喘嗽胸满。艰食。不可作病治。妄投汤药燥利之剂。反耗真气。此三子者。出自老圃。性度和平。芬畅善佐饮食养脾胃。使人亲有勿药之喜。人子不可不知也。

紫苏子主气喘。咳嗽。用紫色真正年久者佳。萝卜子主食痞兼理气。用白种者。白芥子主痰下气。宽中白色者。南方多紫色者。皆可用。

右各洗净。去沙、土。纸微炒。微微研碎各等分。每三钱。用绢袋盛之。煮汤。随甘旨饮啜不拘时。勿煎太过。令味苦辣口。若大便素实者。入熟蜜一匙。冬寒。加姜一片。

2. 竹沥枳术丸

化痰清火健脾消食，亦能却痒

白术二两 半夏 南星已上二味，用白糯米皂角生姜，同煮半日，枳实 条芩，陈皮 苍术 山楂 白芥子 白茯苓各一两 黄连 当归各五钱。

右为末用神曲六两，生姜汁，竹沥各一盏，煮糊。丸如桐子大，每服百丸，白汤下，有痰，姜汤下。

3. 清气化痰丸：常用养神

桔皮去白五两 白术二两五钱 条芩 知母蜜蒸 贝母去心 白茯苓神去木 石菖蒲各二两 湖莲肉去心 山楂 黄连姜汁炒 黄柏酒炒各一两 瓜蒌仁去壳炒一两五钱 当归 柚子仁去壳炒 缩砂炒各五钱

右为末用生姜汤煮神曲糊为丸，如桐子大，每服百丸，食远，白汤下。

4. 苏子酒

曰华子云，苏子调中，益五脏，下气补虚，肥健人，润心肺，消痰气，最宜五十以后之人也。

紫苏子二升微炒研碎 清酒三斗

右以生绢袋，兜盛紫苏子，紮定，纳於酒中，浸三宿，少少饮之。

见《济阳纲目》卷六十九

(二). 治老人脾胃虚弱

1. 桔半枳术丸

理脾化痰，开胃进食，最宜老人

白术炒二两 枳实 麸炒 陈皮炒各一两 半夏姜汁白芨煮一两半
神曲煮糊

右为末，水煮神曲糊为丸，如桐子大，每服五七十丸，平时白汤下，有痰姜汤下，日服二次，觉腹中饱胀，多服百丸，不拘时。

2、八仙早朝糕

主理脾胃，或泻泻不止者，最宜老人，服之神效。

白术陈壁土炒 山药各四两 枳实去穢炒 白茯苓 陈皮去白炒 莲肉去心皮各二两 人参一两，如气盛人，以砂仁代之 山楂去核各二两

右为末，用白米五升半，糯米一升半，共七升，打粉，用蜜三斤，如无蜜糖四斤代之，入药末，和匀，如做糕法先画小块笼中蒸熟取出，火烘干，互碰封收，时取三五片，食之以白汤漱口。

见《济阳纲目·卷六十九》

（三）治老人血气虚弱

1、补中益气汤

治内伤，并老人虚烦，发热，常服以调养

黄芪蜜炙一钱半 人参 甘草炙各一钱 白术 陈皮 当归各七分
升麻 柴胡各五分

右用水一钟，加生姜三片，煎七分，空心服。

2、却病延寿汤

年高老人，但觉小便短少，即是病进，宜服此汤，此丹溪养母法也。

人参 白术 牛膝 白芍 陈皮 茯苓 山查各一钱 当归 甘草各五分

右加生姜水煎服。春加川芎 夏秋加黄芩 麦门冬 冬倍当归生姜。服至小水长如归。止药。

见《济阳纲目》卷六十九

（四）治老人阴虚痿弱

1、八仙长寿丸

治年高之人，阴虚筋骨痿弱无力。面无光泽，或暗惨，食少痰多。喘嗽或喘，或便溺数，滋阳痿，足膝无力者。并治肾气久虚，憔悴寝汗，发热作渴。

熟地黄酒蒸八两 山茱萸酒浸去核四两 干山药蒸过五两
牡丹皮 白芍药 木各三两 益智仁去壳盐水炒 五味子 麦门冬去心各二两

右为末，炼蜜丸如桐子大，每服七八十丸，空心温酒或炒盐汤下。夏秋白汤下，腰痛加鹿茸、当归、木瓜、续断、消渴、倍五味，下元冷，胞转不得小便，膨急切痛，困笃欲死者，用泽泻不用益智，诸淋数起不遇，倍茯苓，用泽泻，夜多小便者，用益智，不用泽泻，并茯苓减半。

2、加味补阴丸

黄柏盐水炒 知母酒炒各四两 牛膝酒洗 杜仲 姜汁炒去系巴戟去心 熟地黄酒洗 山茱萸去核各三两 肉苁蓉酒洗去鳞 白茯苓 枸杞子 远志 甘草水煮去骨 山药 鹿茸酥炙 小茴香盐炒一两

右为细末，炼蜜丸如桐子大，每服八十丸，空心盐汤下。

3、种仙训老丸

此药性温无毒，治百病，常服补下元，润皮肤，延年益寿，气力倍长，发白转黑，齿落更生。

生地酒炒 熟地砂仁炒 牛膝 山药 肉苁蓉 枸杞子各五两
川椒 何首乌 藁本各十两

右为末酒糊丸如桐子大，每服五十丸，空心温酒，盐汤任下，忌萝卜。

4、遇仙益寿丹

补经络，起阴发阳，开三焦，闭横气，消五壳，益血脉安五藏，除心热，和筋骨，去盗汗，注颜乌髭，轻身健体夜视有光。

蝙蝠十个，捣烂晒干，紫黑桑椹四升，取汁粗晒干 杜仲 童子发各六两 天门冬去心三两 黄精蜜蒸晒九次 何首乌 熟地黄 川椒各四两 枸杞子 当归各二两 旱莲草 秋石丹 玄胡索各四两已上三味为末，用桑椹汁拌三味晒蒸三次

右为末，酒煮糊丸，如桐子大，每服不拘多少，随便饮下，忌萝卜。

5、明目益肾丸

治上热而下元虚，目昏极效。

枸杞子 当归酒洗 生地黄酒洗浸各一两 山药去红皮蒸 白茯苓去木 兔丝子酒煮 天门冬去心各二两 黄柏酒炒 知母酒炒各七钱 五味子炒 巴戟去心 人参 甘菊花各五钱

捣为末炼蜜丸如桐子大，每服七十丸，空心盐汤下。

6、菊花酒

壮筋骨，补髓，延年益寿，东坡云，菊黄中之香味和正花叶根实皆可长生也，又云香姿高洁，能通髓灵。

菊花真黄者 生地酒炒 枸杞根 地骨皮各五升。

右三味，俱捣碎，以水一石煮，取汁五升，糯米五斗，炊熟入细曲末拌匀，入甕内，密封，候熟澄清，温服之，最宜老人。

7、菖蒲酒

治风痹，骨立痿黄，医所不治者，宜服经百日颜色丰足，耳目聪明，延年益寿，久服通神。

用菖蒲捣取汁五斗，糯米五斗，炊熟，细曲五斤，拌匀，入甕，密盖三七日，后滤过，温服一二钟，日三服。

见《济阳纲目·卷六十九》

（五）治老人风燥二便秘结

1、搜风顺气丸：老人常服，永无瘫痪之病，极效。

山茱萸酒浸去核三两 牛膝去芦酒洗 郁李仁去壳炒 山药去红皮炒 兔丝子酒浸炒各一两 当归酒洗一两五钱 槟榔 枳壳去穢炒 火麻仁去壳炒 独活 车前子 微炒各五钱 锦纹大黄酒蒸十九次 此味择坚实者，先用酒浸软切片酒拌蒸，此要耐烦蒸二日，务足十九次，晒干微炒，净末一两五钱

右为末，炼蜜丸，如桐子大，每日空心酒下三十五丸，临卧再服二十丸，夏秋天热滚汤下，一月后，自觉强健，行步轻快，久服可成地仙，凡人四五十以后，最宜常服，养生君子，不可不知，此方令人多变改大黄分两，且制法不精，当慎之，依丸数不可多，若三五日大便顺滑，不必疑。