

頤和集



南京中医药大学图书馆版权所有
1694

咸豐二年
 五月吉日
 庚辰
 東坡閣開雕



頤身集目錄

攝身消息論

邱處機

修齡要指

冷謙

勿藥元詮

汪昂

壽人經

汪晟

延年九轉法

方開



南京中醫藥大學圖書館版權所有
1694

攝生消息論目錄

春季消息

肝藏春旺

相肝藏法

夏季消息

心藏夏旺

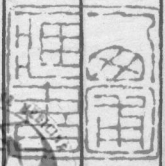
相心藏法

秋季消息

肺藏秋旺

相肺藏法

冬季消息



南京中醫藥大學
南京中醫藥大學圖書館版權所有
1664

腎藏冬旺

相腎藏法



南京中医药大学图书馆版权所有

攝生消息論

元邱處機手著

漢陽葉氏校刻

春季攝生消息

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣
步於庭被髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞
而勿罰此養氣之應養生之道也逆之則傷肝肝木
味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時食味宜減酸
益甘以養脾氣春陽初升萬物發萌正二月閏乍寒
乍熱高年之人多有宿疾春氣所攻則精神昏倦宿
病發動又兼冬時擁爐薰衣啗炙炊燂成積至春發



泄體熱頭昏壅隔疫嗽四肢倦怠腰腳無力皆冬所蓄之疾常當體候若稍覺發動不可便行疏利之藥恐傷藏府別生餘疾惟用消風和氣涼膈化痰之劑或選食治方中性稍涼利飲食調停以治自然通暢若無疾狀不必服藥春日融和當眺園林亭閣虛敞之處用攄滯懷以暢生氣不可兀坐以生抑鬱飯酒不可過多米麪團餅不可多食致傷脾胃難以消化老人切不可飢腹多食以快一時之口致生不測天氣寒暄不一不可頓去絛衣老人氣弱骨疏體怯風冷易傷腠裏時備夾衣遇煖易之一重漸減一重不可暴去

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽無吐陰無納心膈宿熱與陽氣相衝兩虎相逢狹道必鬪矣至於春夏之交遂致傷寒虛熱時行之患良由冬月焙火食炙心膈宿痰流入四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不爲疾不可令背寒寒卽傷肺令鼻寒咳嗽身覺熱甚少去上衣稍冷莫強忍卽便加服肺俞五藏之表胃俞經絡之長二處不可失寒熱之節諺云避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少餐申後飯是也

肝藏春旺

肝屬木爲青帝卦屬震神形如青龍象如懸匏肝者

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽無吐陰無納心膈宿熱與陽氣相衝兩虎相逢狹道必鬪矣至於春夏之交遂致傷寒虛熱時行之患良由冬月焙火食炙心膈宿痰流入四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不爲疾不可令背寒寒卽傷肺令鼻寒咳嗽身覺熱甚少去上衣稍冷莫強忍卽便加服肺俞五藏之表胃俞經絡之長二處不可失寒熱之節諺云避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少餐申後飯是也

肝藏春旺

肝屬木爲青帝卦屬震神形如青龍象如懸匏肝者

幹也狀如枝幹居在下少近心左三葉右四葉色如
縞映紺肝爲心母爲腎子肝中有三神名曰爽靈胎
光幽精也夜臥及平旦扣齒三十六通呼肝神名使
神清氣爽目爲之宮左目爲甲右目爲乙男子至六
十肝氣衰肝葉薄膽漸減目卽昏昏然在形爲筋肝
脈合於木魂之藏也於液爲淚腎邪入肝故多淚六
腑膽爲肝之府膽與肝合也故肝氣通則分五色肝
實則目黃赤肝合於脈其榮爪也肝之合也筋緩弱
脈不自持者肝先死也日爲甲乙辰爲寅卯音屬角
味酸其嗅臊羶心邪入肝則惡羶肝之外應東岳上
通歲星之精春三月常存歲星青氣入於肝故肝虛

者筋急也皮枯者肝熱也肌肉斑點者肝風也人之
色青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髮枯
者肝傷也人之手足多汗者肝方無病肺邪入肝則
多哭治肝病當用噓爲瀉吸爲補其氣仁好行仁惠
傷憫之情故聞悲則淚出也春三月水旺天地氣生
欲安其神者當澤及羣芻恩霑庶類無竭川澤毋灑
陂塘毋傷萌芽好生勿殺以合太清以合天地生育
之氣夜臥早起以合乎道若逆之則毛骨不榮金木
相剋而諸病生矣

相肝藏病法

肝熱者左頰赤肝病者目奪而脅下痛引小腹令人

喜怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則寒寒則陰
氣壯夢見山林肝氣逆則頭痛耳聾頰腫肝病欲散
急食辛以散用酸以補之當避風肝惡風也肝病膽
左有動氣按之牢若痛支滿淋瀝大小便難好轉筋
肝有病則昏昏好睡眠生膜視物不明飛蠅上下努
肉攀睛或生暈映冷淚兩角赤癢當服升麻疏散之
劑

夏季攝生消息

夏三月屬火生於長養心氣火旺味屬苦火能剋金
金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增辛以養肺
心氣當呵以疏之噓以順之三伏內腹中常冷時忌

下利恐泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後夜半
一陰生宜服熱物兼服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖
大熱不宜吃冷淘冰雪密冰涼粉冷粥飽腹受寒必
起霍亂少食瓜茄生菜原腹中方受陰氣食此凝滯
之物多結癥塊若患冷氣痰火之人切宜忌之老人
尤當慎護平居簷下過廊衙堂破窗皆不可納涼此
等所在雖涼賊風中人最暴惟宜虛堂淨室水亭木
陰潔淨空敞之處自然清涼更宜調息淨心常如冰
雪在心炎熱亦於吾心少減不可以熱爲熱更生熱
矣每日宜進溫補平順丸散飲食溫暖不令大飽時
時進之宜桂湯豆蔻熟水其於肥膩當戒不得於星

月下露臥兼使睡著使人扇風取涼一時雖快風入
腠裏其患最深貪涼兼汗身當風而臥多風痺手足
不仁語言蹇澀四肢癱瘓雖不人人如此亦有當時
中者亦有不便中者其說何也逢年歲方壯遇月之
滿得時之和卽幸而免至後還發若或年力衰邁值
月之空失時之和無不中者頭爲諸陽之總尤不可
風臥處宜密防小隙微孔以傷其腦戶夏三月每日
梳頭一二百下不得梳著頭皮當在無風處梳之自
然去風明目矣

養生論曰夏謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥早起
無臥於日使志無怒使華成實使氣得泄此夏氣之

應長養之道也逆之則傷心秋發痲痺收斂者少冬至病重又曰夏氣熱宜食菽以寒之不可一於熱也禁飲食湯禁食過飽禁溼地臥并穿溼衣

心藏夏旺

心屬南方火爲赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮蕊心者纖也所納纖微無不貫注變水爲血也重十二兩居肺下肝上對尾鳩下一寸

注曰胞中心口掩下尾鳩也

色如縞

映絳中有七孔三毛上智之人心孔通明中智之人五孔心穴通氣下智無孔氣明不通無智狡詐心爲肝子爲脾母舌爲之宮闕竅通耳左耳爲丙右耳爲丁液爲汗腎邪入心則汗溢其味苦小腸爲心之腑

與心合黃庭經曰心部之宅蓮含花下有童子丹元
家主適寒熱榮衛和丹錦緋囊披玉羅其聲徵其嗅
焦故人有不暢事心卽焦燥心氣通則知五味心病
則舌焦卷而短不知五味也其性禮其情樂人年六
十心氣衰弱言多錯忘心脈出於中衝生之本神之
處也主明運用心合於脈其色榮也血脈虛少不能
榮藏腑者心先死也心合辰之巳午外應南岳上通
熒惑之精故心風者舌縮不能言也血壅者心驚也
舌無味者心虛也善忘者心神離也重語者心亂也
多悲者心傷也好食苦者心不足也面青黑者心氣
冷也容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入心則多

言心通微心有疾當用呵呵者出心之邪氣也故夏三月欲安其神者則含忠履孝輔義安仁安息火熾澄和心神外絕聲色內薄滋味可以居高朗遠眺望早臥早起無厭於日順於正陽以消暑氣逆之則腎心相爭火水相剋火病由此而作矣

相心藏病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭胷膈肩背兩脅兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或夢刀杖火焰赤衣紅色之物爐冶之事以恍怖人心病欲濡急食鹹以濡之用苦以補之甘以瀉之禁溼衣熱食心惡熱及水心病當臍上有動脈按之牢若痛更苦煩