

壽親養老新書

朝記書莊印行

唐駝署



予乃眞一法及脩養九事其末云九霞仙人李靖既出恍然

桂酒

楚詞曰奠桂酒兮椒漿是桂可以爲酒也有隱居者以桂酒方教吾釀成而玉色香味超然非世間物也

搗香篩辣入餅盆盎盎春溪帶雨渾收拾小山藏社囂招呼明月到芳樽酒材已遣門生致菜把仍叨地主恩爛煮葵羹斟桂醕風流可惜在蠻村

天門冬酒

醇酒一斗六月六日麴米一升好糯米五升作飯天門冬煎五升米須淘訖曬乾取天門冬汁浸先將酒浸麴如常法候炒飯適寒溫用煎和飲令相入投之春夏七日勤看勿令熱

秋冬十日熟

庚辰歲正月十二日天門冬酒熟予自漉之且漉且嘗遂以大醉

自撥床頭一甕雲幽人先以醉奇芬天門冬熟新年喜麴米春香並舍聞菜圃漸疎花漠漠竹扉斜掩雨紛紛擁裘睡覺知何處吹面東風散纈紋

山藥酒

補虛損益顏色用薯蕷於砂盆中細研然後下於銚中先以酥一大匙熬令香次旋添酒一盞攪令勻空心飲之

川人黃葛蜂次辰冬月霜晨常以待客

又方治下焦虛冷小便數瘦損無力生薯藥半斤刮去皮以刀切



碎研令細爛於鐺中著酒酒沸下薯不得攪待熟著鹽葱白更添酒空腹飲三三盞妙

菖蒲酒

通血脈調榮衛主風痺治骨立痿黃鑿所不治者服一劑經百日顏色豐足氣力倍常耳目聰明行及奔馬髮白更黑齒落再生晝夜有光延年益壽久服得與神通

菖蒲

右搗絞取汁五斗糯米五斗炊熟細麵五斤搗碎相拌令勻入甕器密蓋三七日卽開每溫服一中盞日三

又方菖蒲三斤薄切日中曬令極乾以絹囊盛之玄水一斗清者玄水者酒也懸此菖蒲密封閉一百日出視之如綠菜色以一斗

熟黍米內中封十四日間出飲酒則三十六種風有不治者悉效

又方

菖蒲一斗細剉蒸熟 生朮一斗去皮細剉

右二味都入絹袋盛用清酒五斗入不漏瓮中盛密封春冬三
七秋夏一七日取開每溫飲一盞日三令人不老強健面色光
澤精神

菊花酒

壯筋骨補髓延年益壽耐老

菊花五升 生地黃五升 枸杞子根五升

右三味都搗碎以水一石煮出五斗炊糯米五斗細麴碎令勻



入甕內密封候熟澄清每溫服一盞

東坡云菊黃中之色香味和正花葉根實皆長生也又云仙姿
高潔宜通仙靈

紫蘇子酒

紫蘇子一升 清酒三升
微燥

右擣碎以生絹袋盛納於酒中浸三宿少少飲之

日華子云蘇子主調中益五臟下氣補虛肥健人潤心肺消痰
氣

枸杞子酒

明目駐顏輕身不老堅筋骨耐寒暑療虛羸黃瘦不能食服不過兩
劑必得肥充無所禁斷

枸杞子五升乾者搗

生地黄切三升

大麻子五升搗碎

右先撈麻子令熟攤去熱氣入地黄枸杞子相和得所納生絹袋中以酒五斗浸之密封春夏七日秋冬二七日取服多少任意令體中微有酒力醺醺爲妙

諺云去家千里勿食蘿摩枸杞此言其補益精氣強盛陰道久服令人長壽葉和羊肉作羹益人

朮酒

朮三十斤去黑皮淨洗擣碎以東流水三石於不漏器中漬之三十日壓漉去滓以汁於瓷器中盛貯夜間候流星過時抄自己姓名置於汁中如是五夜其汁當變如血旋取汁以浸麴如家醞法造酒酒熟任性飲之十日萬病除百日髮白再黑齒落更生面有光澤久服

延年不老忌桃李蛤肉服此酒者眞康節所謂頻頻到口微成醉拍
拍滿懷都是春也

蘇合香酒

蘇合香丸

有腦子者
灸去腦子

右用十分好醇酒每夜將五丸浸一宿次早溫服一盃除百病
辟四時寒邪不正之氣舊酒尤佳

醉鄉寶屑

經進八仙散

壯脾進食令人飲酒不醉宣和初華山貢士張老人號爲鐵翁居士
入山採藥遇道人在石巖坐共酌約有八人手中各出一物亦令張
翁坐與少酒飲數盃各賜手中之物張翁熟視之乃八味藥也兼



求其方名曰八仙剉散

乾葛

紋細嫩有紛者

白豆蔻

去皮殼

縮砂仁

實者

丁香

大者以上各半兩

甘草

粉者一分

百藥煎

一分

木瓜

鹽窖加倍用

燒鹽

一兩

右件八味共細剉人不能飲酒者只抄一錢細嚼溫酒下即能飲酒醉鄉寶屑無如此方之妙

丁香餅子

溫胃去痰解酒進食寬中和氣仍治積滯不消心腹堅脹痰逆嘔噦噫酢吞酸脇肋刺痛胸膈痞悶反胃惡心等證

半夏

湯泡二兩

白茯苓

去皮二兩

丁香

半兩不見火

白朮

一兩炒

川白薑

一兩炒

甘草

一兩炙

白扁豆

用薑汁浸蒸熟焙一兩

橘紅

二兩去白寔汁浸一宿焙



右爲細末用生薑汁煮薄麵糊爲餅如大棗子大每服一餅細嚼生薑湯下不以時

柑皮散

治酒毒煩渴或醉未醒

柑子皮

二兩洗焙乾

右一味擣羅爲散每服三錢七水一盞煎三五沸溫服或入少鹽末沸湯點未效再服

石膏湯

治飲酒過多大醉難醒

石膏

五兩

葛根

剉

生薑

細切各半兩

右剉如麻豆大每服五錢七水二盞煎至一盞去滓溫服不拘

時候

解酒

葛花_{二兩}

右搗爲散沸湯點一大錢七不拘時亦可煎服

又方葛根細剉作麤末每服三錢水一盞煎去滓溫服

又方乾桑椹二合用酒一升浸一時久取酒旋飲之卽解

大寒凝海惟酒不冰酒大熱不可多飲邵康節詩又云斟酌

淺深存變理飲無多少繫經綸在老人斟酌間何如耳

諸煎

地黃煎

每年十月用生地黃十斤浮洗漉出一宿後搗壓取汁鹿角膠一大



南京中醫藥大學圖書館版權所有

斤半生薑半斤絞取汁蜜二大升酒四升以文武火煎地黃汁數沸卽以酒研紫蘇子濾取汁下之又煎二十沸以來下膠膠盡下酥蜜同汁煎良久候稠如餳貯潔器中凌晨取一七以溫酒調服之東坡答滕達道書蒙惠地黃煎扶衰之要藥若續寄爲幸又與翟東玉書云藥之膏油者莫如地黃啖老馬皆復爲駒吾晚學道血衰耗如老馬矣欲多食生地黃而不可得也此藥以二八月採者爲良

金櫻子煎

經霜後以竹夾子摘取於木臼中轉杵卻刺勿損之擘爲兩片去其子以水淘洗過爛擣入大鍋以水煎不得絕火煎約水耗半取出澄濾過仍重煎似稀餳每服取一匙用煖酒一盞調服其功不可具載

沈存中云金櫻子止遺泄取其溫且澁世用之者待紅熟取汁熬膏大誤也紅熟則失卻本性今取半黃時採爲妙十一月十二月採佳

本草云療

脾洩

下利止小便利澀精氣久服令人耐寒輕身方術多

用之

金髓煎

枸杞子不計多少逐日旋採摘紅熟者去嫩蒂子揀令潔淨便以無灰酒於淨器浸之須是瓮用酒浸以兩月爲限用蠟紙封閉緊密無令透氣候日數足漉出於新竹器內盛貯旋於沙盆中研令爛細然後以細布濾過候研濾皆畢去滓不用卽并前漬藥酒及濾過藥汁攪勻量銀鍋內多少升斗作番次慢火熬成膏切須不住手用物攪



南京中醫藥大學圖書館版權所有

恐粘底不勻候稀稠得所然後用淨瓶器盛之勿令泄氣每早晨溫酒下二大匙夜臥服之百日中身輕氣壯積年不廢可以延壽

茯苓煎

白茯苓五斤去黑皮擣篩以熟絹囊盛於三斗米下蒸之米熟卽止曝乾又蒸如此三過乃取牛乳二斗和合著銅器中微火煮如膏收之每食以竹刀割取隨性任飽服之則不饑如欲食先煮葵菜汁飲之任食無礙

又方

養老延年服茯苓方華山鋌子茯苓研削如棗許大令四方有角安於新甕瓶內以好酒浸以三重紙封其頭候百日開其色當如飴糖可日食二塊百日後肌體潤澤服一年後可夜視物久久食之腸化

爲筋可延年耐老面若童顏

本草茯苓補五勞七傷安胎暖腰膝開心益智止健忘忌醋及酸物

補骨脂膏煎

唐鄭相公爲南海節度七十有五越地卑濕傷於內外衆疾俱作陽氣衰絕乳石補益之藥百端不應有訶陵國舶主李摩訶獻此方經七八日覺其功神驗自爾常服之其功用破故紙十兩揀洗爲末用胡桃肉去皮二十兩研如泥卽入前末更以好煉蜜和勻如飴盛瓷器中旦日以溫酒化藥一匙服之不飲酒者酒溫熱水化下彌久則延年益氣悅心明目補添筋骨但禁食芸薹羊血

五味子煎



五味子紅熟時採得蒸爛研取汁去子熬成稀膏量酸甘入蜜再火上待蜜熟俟冷器中貯作湯肺虛寒人可化爲湯時時服作果可以寄遠

五味皮肉甘酸核中辛苦有鹹味此則五味具也移門子服之十六年色如玉女入水不濡入火不灼

本草云主益氣欬逆上氣勞傷羸瘦補不足強陰益精養五臟除熱生陰中肌入藥生曝不去子

薄荷煎

消風熱化痰涎利咽膈清頭目

龍腦薄荷葉一斤 川芎三兩 桔梗五兩去蘆 甘草四兩

防風三兩 縮砂仁一兩

右爲末煉蜜爲劑此藥看之甚可忽用之大有功倉卒之中亦可應手解利

治遍身麻痺百節酸疼頭昏目眩鼻塞腦痛語言聲重項背拘急皮膚癢痒或生癰瘰及治肺熱喉腥脾熱口甜膽熱口苦又治鼻衄唾血大小便出血及脫著傷風并沐浴後風並可服之兩眼暴赤腫痛可以生薄荷取汁更調此藥令稀貼兩太陽臨睡更貼上下兩眼臉次日卽散

治腸風下血可用此藥二貼和雪糕圓如梧桐子大作二服空心熟水下卽止

麥門冬飲

東坡詩云一枕清風直萬錢無人肯買北窗眠眠開心暖胃門冬飲