

折肱漫錄卷之四

樵李黃承昊履素撰

古吳程永培瘦樵校

養形篇上

人身中精氣雖分陰陽。然真陰真陽原有互根之妙。相生之理。天下未有真陽固密而陰精不足之人。亦未有陰精充滿而元陽不壯者。但燥熱之陽。乃能傷陰。沉寒之陰。乃能傷陽。經固有少火壯火。

之別則陰可類推矣。至若飲食藥物之陰陽積寒積熱必能傷氣傷精。又不可不慎。陰陽均不可偏。然凡人調攝則助陽必兼助陰。陽辟則火也。陰辟則油也。火有氣有形而無質。油則純以質用矣。氣非形質則無所附麗。厚其形質。元氣乃充。故如螢者此火。燎原者亦此火。火原無衰旺。因所附以爲衰旺。吾人日用飲食總是補之以味。總是補其精。精補則氣自足。若舍形下之器。別無形上之道。

補虛助弱。用藥槩須溫和。久服自能奏功。乃無留
害。如知母黃柏之屬。太寒傷氣。桂附之屬。太熱傷
精。卽有陰虛勞瘵。亦宜投以清和之劑。若折以苦
寒。火未必退。脾家元氣先傷。卽有陽虛怯弱。亦宜
佐以溫養之方。若助以辛熱。少火未生。壯火先灼。
養生者慎之。

人身如天地。和煦則春。慘鬱則秋。春氣融融。故能
生物。秋氣肅肅。故能殺物。明乎生殺之機者。可與

論養生

心爲一身之宰。脾爲萬物之母。養心養脾。攝生最要。

王節齋云。涼風寒露霧濕。氣體弱者。常須避之。汗出及脫衣去襪之時。莫當風取涼。最易感冒。惱怒尤忌之。酒後亦忌當風取涼。脫巾襪後。便用手多磨擦。令毛竅閉爲妙法。予生平確守此忌。蓋氣血本虛之人。又以不慎。招外邪再傷其氣血。大非所

宜耳

予病時俗人相慰云常病大仙予時笑以爲迂後
見強壯者忽登鬼錄而多病者或得綿延始信恒
言却有至理蓋無病者以有所恃而縱恣常病者
以有所懼而冰兢故得失相反如此予當年筮病
得否之九五曰其亡其亡繫于苞桑意正與此合
慎之時義大矣哉

頻浴亦非病者所宜能耗元氣

予生平有滿奮之畏。然有時衝風行路。雖大風不感。有時坐臥間居。偶微風竟病。予深維其故。蓋行路時精神勇往向前。我氣勝故風不能入。坐臥時精神懶散。則腠理疎。故風得襲之耳。風中尤不可睡。睡卽腠理閉。邪最易入也。

予中氣爲誤藥所傷。遂覺虛弱。不能耐饑。丁巳歲隨同邑卿大夫謁上臺。談三邑田糧事。日肝不了。予受饑。一時中氣虛怯。倦怠自汗。服補中益氣湯。

數十劑。中氣方稍稍復。然自此益不能耐饑。予每
出。必以乾糧從。而對客多不使食。予乃製補脾藥
爲大丸。日攜之囊中。偶值饑不得食。卽服數丸。腹
便果然。予歷宦途幾二十載。而脾胃不受病者。賴
此藥之功。

體弱人。每事當知所節。節慾節勞節飲食。此其大
要。子瞻云。傷生之事非一。而好色者必死。人當好
色。情濃時。特提死之一字。敵之。可得衰減。凡用心

予壯年有滿齋之畏。然有時衝風行路。雖大風不
用力及用目用耳。一切事。稍覺其勞。即便却去。以
節省之。稍息再勞。庶不至受病。若待病而後調之。
費力多而取效難矣。失饑傷飽。脾胃乃傷。養生家
有言。未饑先食。稍飽即止。此是保脾胃良法。然世
途中人。安能如此。愜適。但常存此心。便不至於大
饑大飽。以傷天和矣。

醉之爲害。不可勝言。其於節慾。更須戒醉。醉後最
易犯慾。內經言。醉以入房。養生大忌。能致百病。蓋

醉裏乾坤。另一光景。生平謹凜。頃刻恣睢。尊生一念。遂置度外。故攝養家。切忌縱飲。

凡人患膿顆癰子。雖曰濕。曰熱。曰氣血不和。畢竟還是氣血有餘。故少年人多患此。予弱冠前亦然。及病以後。永無此患。想血氣不旺之故也。至若癰疽之毒。則有所以致之。有因心懷鬱結者。有因好飲火酒。喜炙煖者。有因陰血枯涸者。不可不慎其因。昔王損庵先生曾對予言。人參養榮湯。若人終

身服之可永免癰疽之患。蓋以能調和氣血也。忍冬藤時時釀酒服之亦可以解此。

古人言毋以脾胃熱冷物。毋以脾胃軟硬物。毋以脾胃熟生物。可謂至言。

暑月勞役於暑中。及炎房逼淺。受暑而病者。名中暑。暍。其避暑納涼於深林大廈之間而病者。名中暑。攝養家於三伏之候。但居於寬廠稍涼之處。使不至中暍。卽已。切不可因熱貪涼。處於陰寒之地。以

爲快。暑中勞役，非人情所樂。此必出於不得已。然名利與此身亦須稍分輕重。至於遇涼招疾，乃所自取，於人何尤。

四時偶遇怪風，切須謹避。內經所言厲風，殆謂此。內經論風之爲害獨詳，要知避風亦是攝養家要事。古云避風如避箭，避色如避仇，真藥石之言也。風固宜防，露尤須避。風屬陽，露屬陰，陰氣中人最易得疾。故夏月不宜久坐露下納涼，秋來多致患。

瘧。每日將昏時。卽有露氣。其氣能直透房櫳。故夜臥須閉窗而後睡。次日體自舒健。

諺云。早飯要蚤。中飯要飽。夜飯要少。語語皆格論。空腹莫多言。最能傷氣。中午必須飯。飯必滿量而止。則神氣自旺。晚餐微酣。不可過醉。亦不可過飽。自然神清氣爽。

予少年血氣不足。十日九病。自慮不能老。幸延殘喘以迄於今。中丞給諫兩兄。生平精神大王。竟年

不滿六旬。蓋予以病。萬分加意保攝。所以得全其
生。兩兄役役世法中。藥餌調攝。不知爲何事。以有
所恃而促其算。予病原因於色。後來極其節慾。腠
理虛。不禁風。坐臥必於屏風處。不敢肆。覺饑卽食。
覺寒卽衣。覺煖卽減。覺勞卽息。不敢強力以作。生
平藥餌。無一日輟。初未知醫藥。頗有誤。後識岐黃
妙理。大得其益。居官甚有碍於調攝。上鑒兩兄。皆
以勞心政務。得疾而殞。故未老卽掛冠。予之重養

生也蓋如此

晉侯求醫於秦，秦伯使醫和視之，曰：「疾不可爲也。是謂近女室，疾如蠱，非鬼非食，惑以喪志。」公曰：「女不可近乎？」對曰：「節之，而引樂以爲喻，謂五降之後，不容彈矣。於是乎有煩手淫聲，滔堙心耳，物亦如之。至於煩，乃舍也已，無以生疾。又以六淫配六疾，曰：陰淫寒疾，陽淫熱疾，風淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。女陽物而晦時，淫則生內熱，惑蠱。」

之疾。今君不節不時，能無及此？要知女色不能絕，必須節之。淫則犯兩疾，人皆知女爲陰，不知其外陰而內陽。元門亦有取坎填離之說，故好色最能傷陰，以其熱也。凡人獨宿書齋，自有一種清明之氣，日與婦人作緣，便覺志意昏憤，故謂之惑疾。子產聘晉，問疾，叔向問焉。子產謂君子有四時：朝以聽政，晝以訪問，夕以修令，夜以安身。於是乎節宣其氣，勿使有所壅閉湫底，以露其體。今無乃壹之。

則生疾矣。蓋壹與節相反。壹則耽於女色。而聽政
訪問諸務俱廢。安得無疾。然則吾人應酬交際。小
勞其身。不能以了世法。亦所以節宣其氣。而養生
調性之道也。無論一於好內者之必生疾。卽一於
安逸者。恐亦非保身之道耳。古人之言。不可不省。
清淨家尊老氏守中之說。大都心息相依。以神御
氣。而守之之處。言人人殊。有主臍下一寸三分者。
有主臍上一寸三分者。有主臍內一寸三分者。有

主性門腦頂者。有主極陰毛際上空穴者。總不如
臍上一寸三分之說爲正。此是中宮心腎交通處。
試一凝神其際。便覺渾身和煖。此其驗也。中州武
弁越効忠。年已七十。精神強王。提戈上陣。猶同少
年。傳子一法。則守眉心。此從來無人道及者。每凝
神其際。卽覺滿口津生。此亦可異。則此法或秘傳
也。此君與流賊戰歿。可惜。

彼家之術。有損無益。除非鍊習其心。如所云枯木