

己 344

942.

養生三要

煎藥之法不同

煎藥之法各殊。有先煎主藥一味。後入餘藥者。有先煎眾味。後煎一味者。有用一味煎湯。以煎藥者。有先分煎。後並煎者。有宜多煎者。補藥皆然。有宜少煎者。散藥皆然。有宜水多者。有宜水少者。有不煎而泡漬者。有煎而露一宿者。有宜用猛火者。有宜用緩火者。各有妙義。不可移易。今則不論何藥。惟知猛火多煎。將芳香之氣散盡。但存濃厚之質。如煎燒酒者。將糟久煮。則酒氣全無矣。豈能和營達衛乎。須將古人所定煎法。細細推究。而各得其宜。則取效

尤捷。慎疾  
芻言

### 煎藥用水多少法

今之大小湯劑。每一兩用水二甌爲准。多則加。少則減之。如劑多水少。則藥味不出。劑少水多。又煎耗藥力也。李時珍

### 煎藥之火候

補湯須用熟。利藥不嫌生。補藥用水二盞。煎至八分。或三盞。煎至一盞。利藥一盞半。煎至一盞。或一盞。煎至八分。入門

補藥欲熟。多水而少取汁。瀉藥欲生。少水而多取

汁東垣

煎藥先後用水多少火候緩急均宜區別

若發汗藥必用緊火熱服。攻下藥亦用緊火煎熟。下硝黃再煎溫服。補中藥宜慢火溫服。陰寒急病亦宜緊火急煎服之。又有陰寒煩燥及暑月伏陰在內者宜水中沉冷服。李時珍

按時服藥

古人服藥活法。病在上者不厭頻而少。病在下者不厭頻而多。少服則滋榮於上。多服則峻補其下。凡云分再服三服者。要令勢力相及。並視人之強



弱病之輕重。以爲進退增減。不必泥法。李東垣

### 服藥活法

病在胸膈已上者。先食而後服藥。病在心腹已下者。先服藥而後食。病在四肢血脈者。宜空腹而在旦。病在骨髓者。宜飽滿而在夜。千金

服藥之法。古方一劑必分三服。一日服三次。並有日服三次。夜服三次者。蓋藥味入口。卽行於經絡。驅邪養正。性過卽已。豈容間斷。今人則每日服一次。病久藥暫。此一暴十寒之道也。又有寒熱不得其宜。早暮不合其時。或與飲食相雜。或服藥時卽

勞動冒風。不惟無益。反能有害。至於傷寒。及外感痘症。病勢一日屢變。今早用一劑。明晚更用一劑。中間間隔兩晝一夜。經絡已傳。病勢益增矣。慎疾芻言

湯藥須冷熱得中。而又不宜促數。

凡服利湯。欲得侵早。凡服湯。欲得稍熱。服之即易消不吐。若冷則吐。嘔不下。若太熱則破人咽喉。務在用意。湯必須澄清。若濁令人心悶不解。中間相去。如步行十里久再服。若太促數。前湯未消。後湯來衝。必當吐逆。仍問病者腹中藥消散。乃可進服。

服藥後有宜行動者

凡服補湯。欲得服三升半。晝三夜一。中間間食。則湯氣灌溉百脈。易得藥力。凡服湯不得太緩太急。又須左右仰覆臥各一食頃。則湯勢徧行腹中。又於室中行一百步許。皆可。一日勿外出。卽大益。

服湯藥有忌酒者有宜厚覆者

凡服湯二日。當忌酒。緣湯忌酒故也。凡服治風湯。第一厚覆取汗。若得汗。卽須薄覆。勿令大汗。中間亦須間食。不爾。人無力。更益虛羸。

服瀉藥以利爲度

凡服瀉藥。不過以利爲度。慎勿過多。令人下利無



度大損人也。以上千金

服藥有約

黃帝曰。有毒無毒。服有約乎。岐伯曰。病有新久。方有大小。有毒無毒。固有常制矣。大毒治病。十去其六。常毒治病。十去其七。小毒治病。十去其八。無毒治病。十去其九。穀肉果菜。食養盡之。無使過之。傷其正也。內經

猛藥宜先少服

若用毒藥治病。先起如黍粟。病去即止。不去倍之。不去十之。取去為度。千金



服酒藥以知為度

凡服酒藥。欲得使酒氣相接。無得斷絕。絕則不得藥力。多少皆以知為度。不可令至醉及吐。則大損人也。  
千金

服藥後有邪正相爭之現狀者不可倉皇

凡傷寒家服藥後。身熱煩燥。發渴。冒瞽。脈兩手忽伏而不見。惡寒戰慄。此皆陰陽氤氳。正邪相爭。作汗之徵也。姑宜靜以待之。不可因而倉皇。及至錯

誤。  
王安道

服丸藥法

凡丸藥皆如梧桐子大。補者十丸為始。從一服漸加。不過四十九。過亦損人。云一日三度服。欲得引日多時不闕。藥氣漸漬。薰蒸五臟。積久為佳。不必頻服。早盡為善。徒棄名藥。獲益甚少。引日者。延長時日也。千金

### 服藥應忌之品

凡服甘草。忌猪肉。菘菜。海藻。黃連。胡黃連。忌猪肉。冷水。蒼耳。忌猪

肉。馬肉。桔梗。烏梅。忌猪仙茅。忌牛半夏。菖蒲。忌

米泔。羊血。牛膝。忌牛陽起石。雲母。鍾乳。礞砂。礬石。並

飴糖。商陸。忌犬丹砂。空青。輕粉。並忌一吳茱萸。忌猪

肉。地黃。何首烏。忌一切血。補骨脂。忌猪血。細辛。藜

蘆生。菜。荊芥一切無鱗魚蟹。紫蘇天薺冬丹

砂龍骨魚。忌鯉。巴豆蘆筍。醬豉。冷水。蒼朮白朮。白朮肉。青。

魚。松菜。薄荷魚。忌鯉。麥薺冬魚。忌鯉。常山生。菜。附子

烏頭天雄。稷米。牡丹胡。荜。厚朴麻。丹參苳。苳。茯苓苳。

菜。忌。竟。威靈仙土。苳。苳。當歸苳。苳。丹參苳。苳。茯苓苳。

神。忌。醋。及。一。切。酸。

凡服藥不可雜食肥猪犬肉油膩羹鱠腥臊陳臭諸物。

凡服藥不可多食生蒜胡荽生葱諸果諸滑滯物。

服藥忌見之事



凡服藥不可見死尸產婦淹穢等事

飲食應忌之品

凡服猪肉忌生薑蕎麥葵菜胡荽梅子炒豆牛豬

肝忌魚鱸鶴鶉子豬心肺忌飴白芥菜羊肉忌梅子

魚鱸猪肉豆醬羊心肝忌梅小豆生白狗血忌蒲

蕎麥醋酪酢羊心肝忌椒苦筍驢肉忌鳧荳荊芥牛肉

忌黍米韭薤生薑牛肝忌鮎魚牛乳忌生魚馬肉忌

倉米生薑蒼耳兔肉忌生薑橘皮芥末麀肉忌梅

生菜藜蒲雞鮓麋鹿忌魚雉梅李鰕雞肉忌胡蒜芥末生

魚鱸犬肉鯉魚兔子同雉肉忌蕎麥木耳磨

肉獺肉鰩肉野雞子同雉肉忌菰胡桃葶藶



鯽魚。猪肝。野鴨。忌。胡桃。豆。鴨子。忌。李子。鱉肉。鷓鴣。忌。子。

木。雀肉。忌。李子。醬。鯉魚。忌。猪肝。葵菜。蜜。鯽魚。忌。芥。

耳。沙。饅。猪肝。雞。雉。青魚。忌。豆。藿。生。胡。荽。魚。鮓。忌。豆。

鹿肉。猴。麥。門。冬。麥。醬。蒜。黃魚。忌。蕎。麥。鱸。魚。忌。酪。鱒。魚。忌。筍。鮑。魚。忌。野。

綠。豆。野。鮎。魚。忌。牛。肝。鹿。鰵。鱒。魚。忌。犬。肉。血。鼈。肉。忌。苧。菜。薄。

雞。子。雞。子。鴨。螃。蟹。忌。荆。芥。柿。子。鰕。子。忌。猪。肉。李。子。

肉。猪。肉。兔。肉。蜜。漿。水。鴨。橙。橘。忌。檳。榔。桃。子。忌。鼈。肉。棗。子。忌。葱。枇。

忌。雀。肉。雞。獐。楊。梅。忌。生。葱。銀。杏。忌。鱧。慈。姑。忌。菜。諸。瓜。忌。

油。餅。沙。饅。忌。鮑。魚。筍。蕎。麥。忌。猪。肉。羊。肉。黍。米。忌。葵。菜。牛。

肉。綠。豆。忌。框。子。殺。人。炒。豆。忌。猪。肉。生。葱。忌。蜜。雞。棗。犬。

蕪菜忌蜜牛胡荽忌猪肉胡蒜忌魚鱸魚鮓鱒魚莧

菜忌蕪菜白花菜忌猪心梅子忌猪肉羊鼻茈忌肉

生薑忌猪肉牛肉芥末忌鮑魚兔肉乾筍忌沙鮓魚

羊心肝木耳忌雉肉野胡桃忌野鴨栗子忌牛肉

目草綱

### 瘡瘥宜慎口味

凡諸惡瘡瘥後皆百日慎口味不爾即瘡發也金干

### 宜少宜戒

凡餌湯藥其粥食肉菜皆須大熟熟即易消與藥相宜若生則難消復損藥力仍須少食菜及硬物

即鹽醋亦忌多進。尤不能苦心用力。及房室喜怒

等事。千金

痔漏疔蠱者戒

凡服痔漏疔蠱等藥。皆慎猪雞魚油等味。至差。千金

腫脹者戒

病腫脹既平。當節飲食。忌鹽血房室。犯禁者。病再作。必死。

癆嗽者戒

病癆嗽。忌房室膏粱。犯者死。

傷寒與水腫者戒



傷寒之後。忌葷肉。房事犯者不救。水腫之後。禁房事。及油鹽等。三年。

滑泄者戒

滑泄之後。忌油膩。

病久者戒

病久。否閉。忽得涌泄。氣血沖和。心腎交媾。陽事必舉。尤切戒房室。

有病切戒遷動遠行

有病遠行。不可車載馬馱。是爲重擾。犯者卽死。

病新愈者戒



時病新愈食蒜膾者病發必致大困。

時病新愈食犬羊肉者必作骨蒸熱。

時病新愈食生棗及羊肉必作鬲上熱蒸。

時病新愈食生菜令人顏色終生不平復。

病新愈飲酒食韭病必復作。

有不必忌口者

臟毒酒毒下血嘔血婦人三十已下血閉六七月間膿血惡痢疼痛不止婦人初得孕擇食者已上皆不忌口。

有不能忌口者