

古今醫統大全卷之一百

養生餘錄下

人元之壽飲食有度者得之

黃帝內經曰陰之所生本在五味陰之五宮傷在五味扁鵲曰安身之要必資於食不知食宜者不之以存生鄉黨篇具在聖人飲食之節為甚詳後之人奔走於名利而飢飽失宜沉酣於富貴而肥甘是務不順四時不知五味而疾生焉戒乎此則人元之壽可得矣

五味

內經曰謹和五味骨正筋柔氣血以勝腠理以密長有天命○淮

南子曰五味亂口使口爽傷病也○陶隱居云五味偏多不益人
恐隨臟腑成殃咎五味稍薄令人神爽若稍偏多損傷臟腑此五
行自然之理初則不覺久則為患也

酸多傷脾肉膈而唇揭故春七十二日省酸增甘以養脾氣曲直
作酸屬木脾主肉屬土木剋土也○醋過食損胃氣及肌膚筋骨
不益男子損顏色不與蛤同食相背也有云飲少熟醋辟瘴酒

黃戩

云自幼不食醋今喻
八十九九能傳神

○又心色赤宜食酸小豆犬肉李韭皆酸○

鹹多耐傷心血凝泣而變色故冬七十二日省鹹增苦以養心氣
潤下作鹹屬水心主血屬火水剋火也○鹽過於鹹則傷肺兼損
筋力西北人食不耐鹹多壽東南人食多欲鹹少壽病嗽及水氣

者全宜禁之。○晉桃源避世之人，塩味不通，多壽。後五味通而壽

齒損矣。○又脾色黃，宜食醢大豆、豕肉、栗、藿、豆。醢

甘多傷腎，骨痛而齒落，故季月各十八日省甘，增鹹以養腎。飛、稼、穡作甘，屬土，腎主骨，屬水，土剋水也。○又肝色青，宜食甘粳、米、牛、肉、棗、葵，皆甘。

苦多傷肺，皮槁而毛落，故夏七十二日省苦，增辛以養肺。氣炎上作苦，屬火，肺主皮毛，屬金，火剋金也。○又肺色白，宜食苦麥、羊肉、杏、薤，皆苦。

辛多傷肝，筋急而爪枯，故秋七十二日省辛，增酸以養肝。氣本草作辛，屬金，肝主筋，屬木，金剋木也。○胡椒和氣過多，損肺，金吐血。

○細椒久食失明乏氣合口者害人十月勿食椒損人心傷血脉
多忘除濕溫中益婦人○又腎色黑宜食辛黃黍雞肉腓葱皆辛

飲食

書云善養生者先渴而飲飲不過多多則損氣渴則傷血○先飢
而食食不過飽飽則傷神飢則傷胃○飲食務益人者仍節儉焉
佳若過多竟彭臍短氣便成疾○飲食於露天飛絲墮其中食之
咽喉生泡○飲食收器中宜下小而上大若罌之不密虫鼠欲盜
食而不可得環器隨涎入食有誤食通身如蝎針藥不療○飲食
以銅器盪之汗若入內食者發惡瘡肉疽○飲食生冷北人土厚
水深稟賦堅實不損脾胃久居南方宜息之土薄水淺稟賦多虛

不宜脾胃久居北方者尤宜忌之○切忌空心茶宜戒卯時酒申
後飯欲減○極飢而食且過飽多結積聚渴而飲且過多必成痰
癖日沒後訖便勿飲酒不乾嘔

太宗謂宰相曰朕每日所為必有常節飲食不過度行之已久甚
覺有力老子云我命在我不在天全在人之調攝卿等亦當加意
毋自輕攝養也

陶隱居云何必餐霞服大藥妄意延年等龜鶴但於飲食嗜慾中
去其甚者將安樂甚於酒色者多天壽甚於厚味者生奇疾○漿
水按本草味甘酸微溫無毒調中引氣開胃止渴強力通絡治霍
亂瀉痢消宿食解煩去睡調理臟腑治嘔噦白人肌腠如繒帛為

人常用故不齒其功世之所用熟水品目甚多貴如沉香則燥脾
木犀則耗氣蜜則滯胃麥門冬則躰寒如此之類皆有所損○紫
蘇湯令人朝暮飲之無益也芳草致豪貴之疾此有一焉

宋仁宗命翰林院定熟水奏曰紫蘇第一沉香第二麥門冬第三
以蘇能下胸膈浮味殊不知久則泄人氣令人不覺

本草云酒飲之軟躰神昏是其有毒也損益善行○扁鵲云久飲
常過腐腸爛胃潰損蒸筋傷神損壽○有客訪周顗顗出美色酒
兩石顗飲八斗次明起無所苦酒量慣也客已死矣觀之客腸已
出腸已出非量過而犯扁鵲之戒歟飲白酒食牛肉生虫酒漿照
人無影不可飲不可合乳汁飲令人氣結祭酒白耗者殺人酒後

食辛辣物多則煖人筋骨臥黍穰食猪肉患大風凡中藥毒及大
毒從酒得者難治酒性行血脈流遍身躰也○飲酒醉未醒大渴
飲冷水又茶被酒引入腎臟為停毒之水腰脚腿重膀胱冷痛兼
患水腫消渴掌痺○酒醉當風以扇扇之成風又醉酒吐罷使飲
水作消渴○神仙不禁酒以能行氣壯神然不過飲也○本草茶
飲者宜熱宜少不飲尤佳多食去人脂令人瘦下焦虛冷惟能食
後二三盞不妨消渴與飢尤不宜令人不眠同韭食重身○將盞
點茶引賊入家恐傷腎也○東坡茶說煩去膩世固不可無茶然
暗中損人不少吾有一法常自脩之輒以濃茶漱口於食後煩膩
既少而脾胃自和凡肉之在齒者得茶漱滌乃不覺脫不煩挑剔

也蓋齒性便緣此漸牢而齒蠹且日去矣○飲多則肺布葉舉氣逆上有○陰池流泉六月行路勿飲之發瘧○飲宴於聖像之側魂魄不安飲水勿急下咽久成氣病○形寒飲冷則傷肺上氣咳嗽鼻鳴○粥後飲白湯為淋為停濕

陶隱居云食戒欲粗并欲速寧可少食相接續莫教一飽頻充腸損氣傷心非爾福○又云食炙博宜待冷不然傷血脈損齒○又云食畢嗽口數通齒不齲口不臭漱口忌熱湯損牙○食茅屋漏水墮脯肉成癰瘕生惡瘡○人汙入肉食之作疔瘡○食諸獸自死肉生疔瘡○六甲日勿食鱗甲之肉

隱居云生冷黏膩筋軟物自死生牢皆勿食饅頭閉氣莫過多生

膾偏招脾胃疾鮮醬胎卵無油賦陳臭淹歲壽陰類老人朝暮更
餐之是借寇兵無以異項碎錄云饅頭開氣羊血湯以開之色子開氣好醋以破之○食物以

象牙金銀為匙筯可以試毒

周礼云樂以消食蓋脾喜音聲夜食則脾不磨為音響音絕也夏月
夜短无宜忘之○物之無益而有損者常人犹不可多食况病人
當避忌者乎此書所載凡物之有益而无損者不書或損益相半
者則書其損而不書益

果實

生棗令人熱渴氣脹寒熱羸瘦者不可多動臟腑損脾元與蜜
同食損五臟○軟棗令動宿疾癰嗽與解補忌○梅子壞齒○生

龍眼半沸湯內燂過不動脾○生荔枝性熱多食發虛熱煩渴口
乾衄血○櫻桃寒熱病不可多食發暗風傷筋骨嘔吐小兒多食
作熱性熱也○橘柚多食口爽不知五味○楊梅多食發熱損齒
及筋○杏實多食損筋骨○杏酥生熟訖俱得半生半熟者殺人
○杏仁久服目盲眉髮鬚落動宿疾○雙仁者殺人可研細治大
傷○樺實發丹石毒損胃多食有熱發桃仁水浴成淋○桃杏仁
花本五出而六出者必雙仁能殺人者天常故也○李子平發瘡
疾多令虛熱白蜜食傷人五內不可臨水上噉之及與雀肉同
食○李不可沉水沉水者毒○仁和雞子食內結不消○梨寒乳
我梨紫花梨治心熱此外俱不益人多食寒中產婦金瘡人勿食

今葵因其性益齒而損脾胃正月勿食佳

有人家生一梨太如斗
送之朝貴食者皆死考

之樹下有大蛇聚毒於此不
常為妖也他故此宜忌之

○林檎多食熱瀝氣好睡發冷疾生

瘡癰脈閉不行○子不可食令人煩○石榴多食損肺及齒○山

石榴多食無益瀝氣○栗子溫生治腰脚生則發氣宜曬乾蒸炒

食多即氣壅患風水氣人不宜食○生栗可與灰中煨令汗出殺

其水氣勿通熟小兒食生者多難化熟者多滯氣○柿子寒日乾

者性冷多食腹痛生者弥冷○紅柿與蟹同食吐紅飲酒食紅柿

心痛至死亦易醉不解酒毒○椰子性尤冷與蟹同食腹痛大瀉

○蒲萄酒過多昏人眼架下飲酒防虫尿傷人○白果生引疳解

酒熟食益人然不可多多食腹滿有云滿一千箇者死此物二更

開化三更結子當是陰毒之物有人艱余取白果以為飢飽食次日皆死○菱菱也冷臟多利損陽令陰痿不益脾難化令腹滿姜酒解之七月食生菱作蟻虫○茨菰大寒動宿疾冷氣腹脹滿小兒秋食之臍下痛孕不可食吳人常食患腳氣癰疽須齒失顏色○勃薺性與茨菰同○茨實生食動風令氣損脾難消却益精幼兒多食久則侏儒不長藕多食冷中能去疫氣產後惟此不同生冷忌者破血故也○甜瓜動瘧疾多食陰下濕痒生瘡發虛熱破腹令人惛憒弱脚手無力少食則可不中暑多食未有不泄實不多食深秋下痢難治損陽故也患脚氣食此永不除五月甜瓜沉水殺人多食發黃疸動氣解勞○雙蒂者殺人○與油餅同

食癸病防州太守陳逢厚避暑食瓜至秋忽腰腿不能舉動遇商
助教療之更生○西瓜甚解暑毒壯人稟厚食慣南方稟薄不宜
多食動腸胃冷病○木瓜溫皮薄微赤黃者甘酸不泄向裡頭尖
面方是真益脾而煩損齒○甘蔗多食衄血燒其渣烟入目則眼
暗○冰糖寒多食心痛鯽同食成疳葵同食生流癖笑同食成瘕
身重不能行小兒多食損齒及生蟻虫○榲桲子不可多食損齒
傷筋○松子多食癸熱毒○胡桃平多食利小便脫人肩動風動
痰惡心嘔吐與酒同食過多咯血○五月實未成果挾痰癰寒
熱○秋夏果落地惡虫緣食之患九漏○生果停留多自有損處
食之傷人○一切果核双仁者害人○治諸果毒燒猪骨過為末

水服方寸七

米穀

粳米生者冷燔者熱生不益脾過熟則佳蒼耳同食卒心痛馬肉
同食發痼疾○稻米糯米也妊娠與雜肉食之不利其子生寸白
久食身軟緩筋故也性寒壅經氣使人四肢不收昏悶多睡發風
動氣可少食○秫米似黍而小亦可造酒動風不可常食○黍米
發宿疾久食昏五臟好睡小兒食不能行緩人筋骨絕血脉白黍
久食多熱令人煩○赤黍不可合蜜雖可作糜不可為飯粒著難
解○五種黍米合蒸食之成痼疾臟腑枯中食之閉氣肺病有宜
此○生米戲食久為米瘕肌疲如勞缺米則口吐清水○飴糖進

食健胃多食則動脾風。○麥占四時秋種夏收西北多霜雪延無
毒南方少雪有毒小麥性擁熱小動風氣食麴後覺中毒以酒嘔
漢椒三五粒不為疾大麥冬食宜人帶生則冷損人。○麥蘗久食
消腎不可多。○穠麥西川多種山東河北人正月方種先患冷氣
人不宜食。○蕎麥性寒難消久食動風頭眩和猪肉食八九次患
熱風脫眉鬚。○粟米食後易食杏仁令人吐瀉

忌丸

人米稌也發三十六種病八穀之中最為下不可同川附子服。○
陳廬粟米稌米陳者性皆冷類食之自利。○菽豆治病則皮不可
去去皮食少壅氣。○赤小豆行小便久食虛令人黑瘦枯燥逐
津液臃重。○赤白豆合魚鮓食之成消渴。○赤小豆一名胡豆合

鯉魚鮮食之盱黃五年成乾涸。黑豆黃褐豆大小豆作豉極冷黃卷及醬皆平多食体重服大豆末者忌猪肉炒豆於一歲已上十歲以下食之即取猪肉久當擁氣死人有好食豆腐中毒不能治更醫至中途遇作腐人家相爭因問妻悵將菜菔湯置鍋中腐更不成得其說以菜菔湯下藥而愈菜菔蘿蔔也

醬薑是豆為者今以麴麥為者食之多殺藥方夫子云不得其醬不食欲五臟悅而愛之此亦安樂之端。芝麻炒熟棄坑麩而生油但可點燈煎炒方謂熟油可食。油發冷疾滑骨髓困脾臟經宿即氣動牙齒脾疾人不宜陳油飲食須逐日熬熟。黑芝麻炒食之不生風疾風人日食之則步履端正語言不塞即胡麻也又

名巨勝子。白芝麻滑腸胃行風氣通血脈陳久者發霍亂久食
抽人肌肉。麻仁多食損血脈痿陽滑精發女人帶疾

菜蔬

葵為五菜主秋種早者至春作子名冬葵其心有毒傷人性冷熱
食之亦冷熱悶甚動風氣葵凍者生食之動五種瘤飲甚則吐水
和鯉魚食之害人四季勿食生葵不化發人一切宿疾百藥忌食
之發狂。犬咬吳葵一名蜀葵不可食鈍人志性被犬咬食之永
不差。成葵并鳥肉食無顏色。生葱食之即啖蜜下痢食燒葱
啖蜜壅氣死。雜白大肉食之九竅出血患病者多發氣上元五
歲閉絕虛人胃開骨節正月食之癰面上游風大抵功在發汗多