

明・孟 笨 編

養生要括



明・孟 笨 編

養 生 要 括



養生要括・書影

西瓜味甘寒無毒解煩熱利大小便除熱渴解酒毒寬中

下氣仁與甜瓜仁同效

甜瓜味甘滑腸止渴除煩熱利小便通三焦開壅塞氣治
口鼻瘡暑月食之求不中暑

仁味甘寒無毒治腹內結聚破潰膿血最為腸胃壅要
藥炒食補中宜人清肺潤腸和中止渴多食發黃疸令
人陰下濕痒

紫菜味甘寒無毒治熱氣煩塞咽喉煮汁飲之病瘰癧
脚氣者宜食之

養生要括・解題

明・孟桀編於崇禎七年（公元一六三四年）。

孟桀，字伯山，號會稽山人。會稽（今浙江紹興）人。浙江名醫。

此書爲食物本草專著，選常用食藥二百五十種，簡介其性味及主治，間附自家注說。

今據明・崇禎七年（公元一六三四年）初刊本影印。

（鄭金生）



養生要括・總目

養生要括引	四六九
食物本草叙	四七二
總論	四七四
養生要括	四七五



養生要括引

吾鄉有至福兆先老以積善壽考
壇祭酒則為王鄭既而長博士東鐸
未城則為孫胡乃擢金紫城必振銘
歌之響則又為卓魯也而又世精岐黃
者蘇審味以通性命列几而進干
璫備焉則養生要括之書而錄刻之

人之室也飲食以滋之使其暖寒煖之
序而不瀦於饑渴之情則可以稱日用
保天和而無侯藥石以伐其後身飲食之
失調而功藥石又藥石之失御也而押擲
其欲求之軀則有生者不得以反本而求
其養之要也且古以之通於治也此今為
梁商不得已而刑罰加之此亦滿腸洗胃

而診療之極思已備于藥食。美惡之節多
明其宜則神。然而引恬以養而氣扁
之三尺可措而不用。故先生於食物本以
三致意焉。而以黨性及驗方偏重。以之識
則。所以徵吾養安。如周庶幾。而求以實
守。且先生唱明大易之玄理。健需于蒙。亟
以飲食之道象雲天。昭易樂至親。願

而靈龜耽席之喻。益加節焉。乃兄高之
策。則力之。而有喜此。亦失仁義而後刑罰
之至。致耶。豈可以明先生之治。葉矣。且
是刻也。聞先訓。垂述施全。民生窮物
理于毫末。偏柳左。既稱久姓之凌。其德恬
愛其智。世解能。玄性命者。定之數。貴
幽遠微。不失細小。忠其先生也。夫余何能

為玄景

寄

崇禎甲戌歲菊月上泮安氏朱兆初漫
題



食物本草叙

余嘗謂醫為性命之學本草是博考之書藥性賦一大篇文字婦人女子皆當今熟讀之今業茲務者第循習歌括一切苟且從事至舉目前品物辨賢者有不能置對則何遽以人之性命邀倖也哉孟福兆與余同通籍而兩受事於台每談及藥餌鑒有據蓋其導之先人以善醫名閩中令弟先生世其業家固多方書也日夕相對無不指授焉尋常飯而本草一書遂為案頭冊子福序一

兆之言曰吾先公之所有事也其忌諸台署清暇手自撰錄丹鉛乙之大都是目前食品性味命最為關切而秘密裨劑必分彙備載之可謂物而盡矣仍不自秘而謀之梓俾知醫者且就近事博習焉也著之間了然識性知避忌病何從生嘗聞老人有病不煩服藥具食治之夫所謂食生氣也食味相犯解此是病對時採治到處是藥耳嗟乎人生不為宰相且為名醫、之子多有秘而不傳者獨吾儒道廣大博愛謂仁目前切近工夫尤要

是書也蓋福地之仁也者思也

僊都山宮年弟李邦樞書

上
一

總論

所謂養生者。養心。生機也。一要戒輕殺。毛羽鱗甲之屬。皆多一體。如牝牡有交。即夫婦之合也。何為輕殺於全胎之時。胎卵有萌。即男女之生也。何為輕殺於分塊之時。逢壽而慶。樂其生也。物亦愛生。何為輕殺以賀壽。臨喪而哀。痛其死也。物亦惡死。何為輕殺以法喪。諸如此類。忍心害物。先自斲其生機。所用者。為唯取之有道。用之有節。今萬物之生。以養心。則物我咸得矣。二要善調理。天生萬物。擬此五行。以五材分五味。以五味合五臟。精相養。然五臟納味。隨四時為采謝。衰則用補。旺則用洩。察物性而調理適中。則六神和合矣。三要知避忌。家居食物。品色不一。避忌六害。難也。獨晏安侈多。品色太每。品貴。詎知品各有忌。一時得食。戰鬪衝擊。腑臟必受其害矣。輕則生疾。重則殞身。可不戒哉。三者。名而造化在心。可以積德。可以長年。可以得福於無窮。此之謂要括。

養生要括

會稽山人孟 笨伯山甫編

劉完素曰寒熱溫涼四氣生於天。酸苦辛鹹甘淡六味成
乎地。是以有形為味。無形為氣。氣為陽。味為陰。陽氣出
上竅。陰味出下竅。氣化則精生。味化則形長。故地產養
形。形不足。溫之以氣。天產養精。精不足。補之以味。辛甘
發散為陽。酸苦漏泄為陰。鹹味漏泄為陰。淡味滲泄為
陽。辛散。酸收。甘緩。苦堅。鹹寒。各隨五臟之病。而制藥性
之品味。其功用寧有窮哉。

養生要括

一

岐伯曰木生酸。火生苦。土生甘。金生辛。水生鹹。五穀為養。
五果為助。五畜為益。五菜為充。氣合而服之。以補精益
氣。此五味各有所利。四時五臟。病隨所宜也。

五欲 肝欲酸。心欲苦。脾欲甘。肺欲辛。
腎欲鹹。此五味合五臟之氣也。

五宜 青色宜酸。肝病宜食麻。犬李韭赤色宜苦。心病宜
食麥羊杏雞黃色宜甘。脾病宜食稷牛棗葵白色
宜辛。肺病宜食黃黍雞桃葱黑色宜鹽。腎病宜食
大豆黃卷猪栗黃。

五禁 肝病禁辛。宜食甘。瘦牛棗菜。心病禁鹹。宜食酸。麻
犬李韭脾病禁酸。宜食鹹。大豆棗薑肺病禁苦。
宜食麥羊杏雞。腎病禁
甘。宜食辛。黃黍雞。挑葱。

五走 酸走筋。筋病母多食酸。苦走骨。骨病母多食苦。甘
走肉。肉病母多食甘。辛走氣。氣病母多食辛。鹹走
水。水病母多食鹹。



血病母

多食鹹

五傷

酸傷筋辛勝酸苦傷氣鹹勝苦甘傷肉酸勝甘辛傷皮毛苦勝辛鹹傷血甘勝酸

五過

味過於酸肝氣以津脾氣乃絕味過於苦脾氣不濡胃氣乃厚味過於甘心氣喘滿腎氣不平味過於辛筋脉沮絕精神乃失味過於鹹大骨氣爰短心氣抑

時珍曰五走五傷者本臟之味自傷也即陰之五宮傷在五味也五過者本臟之味伐其肝勝也即勝也

思選曰春宜省酸增甘以養脾夏宜省苦增辛以養肺秋宜省辛增酸以養肝冬宜省鹹增苦以養心四季宜省甘增鹹以養腎

升降浮沉

養生要括

二

李杲曰藥有升降浮沉化生長收藏成以配四時春升夏浮秋收冬藏土居中化是以味薄者升而生氣薄者降而收氣厚者浮而長味厚者沉而藏氣味平者化而成但言補之以辛甘溫熱及氣味之薄者即助春夏之升浮便是瀉秋冬收藏之藥也在人之身肝心是矣但言補之以酸苦鹹寒及氣味之厚者即助秋冬之降沉便是瀉春夏生長之藥也在人之身肺腎是矣

李時珍曰酸鹹無升甘辛無降寒無浮熱無沉其性然也而升者引之以鹹寒則沉而直達下焦沉者引之以酒