

養生類要

二



王 者 悦 主 编

春 湖 医 珍

之 八

养 生 类 要

明·吴正伦 撰

中医古籍出版社出版发行
长春市春湖复印社印制
一九八七年五月第一版第一次印制
ISBN7-80013-042-8/R·042
统一书号：一四二四九·〇二四七
定价：七十六元



養生叙畧滋補方論

按內經曰古人治未病不治已病所以爲上工也
夫飲食男女人之大慾尤當順時節攝勿使過焉
何疾之有人多昧之今畧述所聞于左所謂飲食
者即內經云陰之所生本在五味陰之五宮傷在
五味若五味口嗜而飲食之勿使過焉過則傷其
止也謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密骨
氣以精謹道如法長有天命此東垣法枳朮丸也
所謂男女者即內經去无阳則阴無以生无阴則
陽無以化此天地自然之妙用入道之大本也但

此爲愛河慾海上智之士對景忘情刑須交而精
不搖氣雖感而神不動以逸待勞以靜待譁以色
爲空以無爲自奪得至宝能增壽源世降以來氏
生多溺而樂與樂取況其情慾无涯此难成易虧
之阴精若之何而可以供給耶此丹溪補阴丸所
由立也又按寇氏曰人之未間道者放逸其心迷
於生樂以精神徇智巧以憂畏徇得失以勞苦徇
礼節以身世徇財利四徇不去心爲之疾矣極力
劳形燥暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝爲之病矣
飲食生冷温凉失度久臥太飽太饑脾爲之病矣

久坐濕地強力入水縱慾房勞三田漏溢腎爲
病矣呼呌過常辨爭倍荅胃犯寒暄恣食鹹苦肺
爲之病矣五病既作故未老而羸未羸而病至
則重則必斃嗚呼此皆不思妄行而自取之也
衛生君子能慎此五者更悟飲食男女二論可以
終身無病矣經曰不治已病治未病此之謂也

飲食論

人知飲食所以養生不知飲食失調亦能害生故能
消息使適其宜是賢哲防於未病凡以飲食無論
四時常欲溫暖夏月伏陰在內暖食尤宜不欲苦

飽：則筋脉橫解腸癖爲痔因而大飲則氣乃大
逆養生之道不宜食後便卧及終日穩坐皆能凝
結氣血久則損壽食後常以手摩腹數百遍仰面
呵氣數百口超超緩行數百步謂之消食食後便
卧令人患肺氣頭風中痞之疾蓋榮衛不延氣血
凝滯故尔是以食訖当行步躊躇有作修爲乃佳
語曰流水不腐戶樞不蠹以其動也食飽不得速
步走馬登高涉險恐氣滿而激致傷臟腑不宜夜
食蓋脾好音聲聞聲卽動而磨食日入之後万响
都絕脾乃不磨食：而不易消不消卽損胃損胃

即不受穀氣穀氣不受即多吐多吐即爲翻胃
疾矣食欲少而數不欲頃而多常欲飽中饑
飽爲善尔食熱物後不宜再食冷物食冷物後
宜再食熱物冷熱相激必患牙疼瓜菓不時禽獸
自死及生鮓煎燻之物及失油膩難消粉粥冷淘
之類皆能生痰動火瘡瘍癰瘕並不宜食五味入
口不欲偏多、則隨其臟腑各有所損故鹹多傷
心甘多傷腎辛多傷肚苦多傷肺酸多傷脾內經
曰多食酸則脉凝澁而變色多食苦則皮稿毛拔
多食辛則筋急而爪枯多食酸則肉胝皺而脣揭

多食甘則骨肉痛而髮落偏之爲害如此故上士
澹泊其次中和此飲食之大節也酒飲少則益過
多則損惟氣暢而止可也飲少則能引滯氣導藥
力調肌膚益顏色通榮衛辟穢惡過多而醉則肝
浮膽橫諸脉衝激由之敗腎毀筋腐骨傷胃久之
神散魄溲不能飲食獨與酒宜去死无日矣飽食
之後尤宜忌之飲饒過多吐之爲妙飲酒後不可
飲冷水冷茶被酒引入腎中停爲冷毒多久必然
腰膝沉重膀胱冷痛水腫消渴攣臂之疾作矣酒
後不得風中坐臥袒肉操扇此時毛孔尽開邪風

易入感之令人四肢不遂不欲極饑而食饑食不
可過飽不欲極渴而飲渴飲不欲過多食過多則
結積飲過則成痰癖故曰大渴勿大飲大饑勿大
食恐血氣失常卒然不救也嗟乎善養生者養內
不善養生者養外養內者恬澹臟腑調順血氣使
一身之氣流行冲和百病不作養外者恣口腹之
欲極滋味之美窮飲食之樂雖肌体充腴容色悅
澤而酷烈之氣內蝕臟腑刑神虛矣安能保合太
和以臻遐齡莊子曰人之可畏者衽席飲食之間
而不知爲之節誠過也其此之謂乎

枳朮丸 內經以脾上旺能生萬物此東垣前賢以

胃氣之法地故用此方一補一消制其太過輔其不足也

枳實 一兩去穰麩炒

白朮 二兩陳壁土炒

右爲末荷葉濃煎汁打老米粉糊爲丸用白湯下

七十九不拘時服 閩廣吳浙濕熱地方加山查

肉神麴黃芩黃連蒼朮 各一兩 有痰加半夏陳皮

白南星 各一兩 有鬱加撫芎香附山梔 各一兩

熱加黃芩黃連當歸地骨皮酒炒大黃 各五錢

食物所忌所宜



水味甘淡無毒大益人資生日用不齒其功故不可
一日缺也 酒味辛熱飲之體軟神昏是其有毒
也惟少三五七盃禦風寒通血脉壯脾胃而已若
恒飲過多則薰灼心肺生痰動火甚則損腸爛胃
潰髓蒸筋傷神損壽酒漿照人無影不可食酒後
食芥辣物多則緩人筋骨凡中藥毒及一切毒從
酒得者難治蓋酒能引毒入經絡故也 醋多食
助肝損脾胃損人骨壞人顏色 茶味苦氣清能
解山嵐瘴疔之氣江洋霧露之毒及五辛炙燻之
熱宜少否則不飲尤佳多飲則去人脂令人下焦

虛冷饑則尤不宜用惟飽食後一二茶杯不妨最
忌點鹽及空心飲大傷腎氣古云空心茶卯時酒
酉後飯俱宜少用食後以濃茶漱口令齒不敗
粳米過熟則佳忌與蒼耳馬肉同食冬春堆會過
濕熱性最清臟腑 糯米久食身軟發風動氣妊
娠與雜肉同食令子生寸白虫 秫米似黍而小
發風動氣不可常食亦可造酒 黍米發宿疾小
兒食不能行 飴糖進食健胃動脾風多食損齒
食粟米後食杏仁成吐瀉五種粟米合葵菜食
之成痼疾 稷米稌也發三十六種風疾不宜食

又不宜同川烏附子服 麥占四時秋種夏收
方多霜雪麵無毒而益人南方少霜雪面有濕
毒而損人 大麥久食多力健行頭髮不白宜食
能治蠱脹煎水薰洗立効大麥蘖消積健胃寬中
多服消腎 蕎麥性沉寒久食動風心腹悶痛頭
眩和猪肉食落眉髮和白礬食殺人 白扁豆清
胃解毒久食鬚髮不白又能解酒毒及煎炙熱毒
黑者瀉人 菹豆清熱解毒不可去皮去皮壅氣
作枕明目 赤小豆解毒利小便能逐津液久食
虛人 青黃雜豆生濕熱不甚益人合魚鮓食成

消渴 食大豆忌猪肉炒豆與十二歲以下小兒

合猪肉食令壅氣死豆作醬最佳若純以麵麥作

醬不宜能減藥力 芝蔴壓油煉熟宜食能解諸

毒黑芝蔴炒食不生風疾有風人食之遂愈 胡

麻服之不老耐風寒補衰老九蒸九晒爲末束九

服治白髮返黑 葵菜同鯉魚食害人食生葵發

一切宿疾服百藥皆忌食 生葱與蜜同食作脹

下利腹痛燒葱同蜜食壅氣死葱與鷄雉白犬肉

同食九竅出血死大抵葱功只能發汗多食則昏

人神 韭病人少食多食助阳昏神暗目酒後尤

忌亦不可與蜜同食共牛肉食成瘕未止土為

黃滯氣動風不宜食 薤生痰涕動邪火反牛肉

蒜惟辟惡氣快胃消滯久食生痰動火傷肝損

目弱陽食蒜行房傷肝氣令人面無顏色 胡荽

久食令人健忘根大損陽滑精發痼疾 白蘿蔔

消痰化氣利膈寬中久食耗肺氣生食滲人血忌

與人參地黃同食令人鬚髮易白 芥菜多食動

風發氣忌與兔肉同食 紅白莧多食動氣生煩

悶共鱉及蕨食生鱉瘕 鹿角菜久食發病損經

絡少顏色 菠菜多食滑大小腸久食脚軟腰痛

蓴菜性滑發痔

芹生高田者宜食和醋食損

齒赤色者害人

苦蕒夏月食益心生食損脾

婦勿食

萵苣利水久食昏人目

菰蘆菜多食

動氣

蕨久食滑精令人脚膝無力眼昏多睡鼻

塞髮落生食成蛇瘕

茄性冷多食發瘡動氣秋

後食損目

冬瓜利水多食動胃火令人牙齦腫

齒痛又冷陰濕痒生瘡發黃疸九月勿食老人中

其毒至秋爲瘡痢一切瓜苦有毒兩鼻兩蒂者害

人

瓠子滑腸冷氣人食之反甚葫蘆匏有小毒

多食令人吐煩悶苦者不宜食

紫菜多食發氣

腹痛飲少醋即解 芟白不可合生菜食合密同
食發痼疾損陽氣 諸筍消痰動氣發病苦筍生
不睡主面目并口熱舌黃消渴明目解熱毒多食
令人嘈雜 菌地生者斲木生爲槁爲木耳爲蕈
新蕈有毛者下無紋者夜有光者欲爛無虫者煮
訖照人無影者春夏有蛇虫經過者誤食皆殺人
若食楓樹菌者往々笑不止而死犯者搗地爲坑
投水撓取清者飲之即解木菌惟楮榆柳槐桑東
五木之耳可食然大寒滯膈難消少食餘如前所
云者皆殺人如赤色仰面不覆者及生田野者皆