

孫真人千金方衍義卷二十六

長洲張璐路玉著

南沙席世臣郢客校

食治方

凡五類

序論第一

仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥藥勢偏有所助令人臟氣不平易受外患夫含氣之類未有不資食以存生而不知食之有成敗百姓日用而不知水火至近而難識余慨其如此聊因筆墨之暇撰五味損益食治篇以啟童稚庶勤而行之有如影響耳

河東衛汎記曰扁鵲云人之所依者形也亂於和氣者病也理於煩毒者藥也濟命扶危者醫也安身之本必資於食救疾之速必憑於藥不知食宜者不足以存生也不明藥忌者不能以除病也是故食能排邪而安臟腑悅神爽志以資血氣若能用食平痼釋情遣疾者可謂良工長年餌老之奇法極養生之術也夫爲醫者當須先洞曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥藥性剛烈猶若御兵兵之猛暴豈容妄發發用乖宜損傷處衆藥之投疾殃濫亦然高平王熙稱食不欲雜雜則或有所犯有所犯者或

有所傷或當時雖無災苦積久爲人作患又食噉鮭肴務令簡少魚肉果食取益人者而食之凡常飲食每令節儉若貪味多餐臨盤大飽食訖覺腹中膨脹短氣或致暴疾仍爲霍亂又夏至以後迄至秋分必須慎肥膩餅臠酥油之屬此物與酒漿瓜果理極相妨夫在身所以多疾者皆因春夏取冷太過飲食不節故也又魚鱠諸腥冷之物多損於人斷之益善乳酪酥等常食之令人有筋力膽幹肌體潤澤卒多食之亦令臚脹泄利漸漸自已

黃帝曰五味入於口各有所走各有所病酸走筋多

食酸令人癰不知何以然少俞曰酸入胃也其氣色
以收也上走兩膻兩膻之氣澀不能出入不出則流
於胃中胃中和溫卽下注膀胱膀胱走胞胞薄如燠
得酸則縮卷約而不通水道不利故癰也陰者積
精筋之所終聚也故酸入胃走於筋也

鹹走血多食鹹令人渴何也答曰鹹入胃也其氣走

中膻注於諸脈脈者血之所走也與鹹相得卽血凝

凝則胃中汁泣汁泣則胃中乾渴甲乙云凝則胃中

中渴則咽路焦焦故舌乾喜渴血脈者中膻之道也

故鹹入胃走於血皇甫士安云腎合三焦之脈雖屬

用心而爲中焦之道故鹹入而走

也血

辛走氣多食辛令人愠心何也答曰辛入胃也其氣走於上膈上膈者受使諸氣而榮諸陽者也薑韭之氣熏至榮衛不時受之却溜於心下故愠愠痛也辛味與氣俱行故辛入胃而走氣與氣俱出故氣盛也苦走骨多食苦令人變嘔何也答曰苦入胃也其氣燥而涌泄五穀之氣皆不勝苦苦入下脘下脘者三焦之道皆閉則不通不通故氣變嘔也齒者骨之所終也故苦入胃而走骨入而復出齒必齟疎

皇甫土安云水

火相濟故骨氣通於心

甘走肉多食甘令人惡心何也答曰甘入胃也其氣
弱劣不能上進於上膈而與穀俱留於胃中甘入則
柔緩柔緩則虬動虬動則令人惡心甘氣外通於肉
故甘走肉則肉多粟起而胝皇甫士安云其氣外通於皮故曰甘入走皮矣
皮者肉之蓋皮雖屬肺與肉連體故甘潤肌肉并於皮也

黃帝問曰穀之五味所主可得聞乎伯高對曰夫食
風者則有靈而輕舉食氣者則和靜而延壽食穀者
則有志而勞神食艸者則愚癡而多力食肉者則勇
猛而多嗔是以肝木青色宜酸心火赤色宜苦脾土
黃色宜甘肺金白色宜辛腎水黑色宜鹹內爲五臟

外主五行色配五方

五臟所合法肝合筋其榮爪心合脈其榮色脾

其榮屑肺合皮其榮毛腎合骨其榮髮

五臟不可食忌法多食酸則皮槁而毛夭多食苦則

筋縮而爪枯多食甘則骨痛而髮落多食辛則肉胝

而唇寒多食鹹則脈凝泣而色變

五臟所宜食法肝病則食麻犬肉李韭心病宜食麥

羊肉杏薤脾病宜食稗米牛肉棗葵肺病宜食黃黍

雞肉桃葱腎病宜食大豆黃卷豕肉栗藿

素問云肝色青宜食

甘稗米牛肉棗葵皆甘心色赤宜食酸小豆犬肉李
韭皆酸肺色白宜食苦麥羊肉杏薤皆苦脾色黃宜



食鹹大豆豕肉栗藿皆鹹腎色
黑宜食辛黃黍雞肉桃葱皆辛

五味動病法酸走筋筋病勿多食酸苦走骨骨病勿
多食苦甘走肉肉病勿多食甘辛走氣氣病勿食辛
鹹走血血病勿多食鹹

五味所配方

米飯甘

素問云
桃米甘

麻酸

素問云
小豆酸

大豆鹹

麥苦

桃辛

棗甘

李酸

栗鹹

杏苦

黃黍辛

葵甘

韭酸

藿鹹

薤苦

葱辛

牛甘

犬酸

豕鹹

羊苦

雞辛

五臟病五味對治法肝苦急急食甘以緩之肝欲散
急食辛以散之用酸瀉之禁當風心苦緩急食酸以
收之心欲更急食鹹以更之用甘瀉之禁溫食厚衣
脾苦濕急食苦以燥之脾欲緩急食甘以緩之用苦
瀉之禁溫食飽食濕地濡衣肺苦氣上逆息者急食
苦以瀉之肺欲收急食酸以收之用辛瀉之禁無寒
飲食寒衣腎苦燥急食辛以潤之開湊理潤致津液
通氣也腎欲堅急食苦以結之用鹹瀉之無犯焮煖

氣傷精精化爲氣氣傷於味陰味出下竅陽氣出上
竅味厚者爲陰味薄者爲陰之陽氣厚者爲陽氣薄
者爲陽之陰味厚則泄薄則通流氣薄則發泄厚則
閉塞壯火之氣衰少火之氣壯壯火食氣氣食少火
壯火散氣少火生氣味辛甘發散爲陽酸苦涌泄爲
陰陰勝則陽病陽勝則陰病陰陽調和則平安春七
十二日省酸增甘以養脾氣夏七十二日省苦增辛
以養肺氣秋七十二日省辛增酸以養肝氣冬七十
二日省鹹增苦以養心氣季月各十八日省甘增鹹
以養腎氣

果實第二

檳榔味辛溫瀉無毒消穀逐水除痰癖殺二蟲

尸治寸白

豆寇味辛溫瀉無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣

臭

蒲萄味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力強志令人肥健作酒常飲益人逐水利小便

覆盆子味甘辛平無毒益氣輕身令髮不白

大棗味甘辛熱滑無毒主心腹邪氣安中養脾氣助

十二經平胃氣通九竅和百藥補中益氣強志治腸



癖生棗多食令人熱渴氣脹苦寒熱羸瘦者彌不可食傷人

藕實味甘苦寒無毒食之令人心歡止渴去熱補中養神益氣力除百病生根寒止熱渴破留血

雞頭實味甘平無毒主濕痺腰脊膝痛補中除暴疾益精氣強志意耳目聰明

芡實味甘辛平無毒安中補五臟不饑輕身

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣生食之良治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀋調中益氣令人好顏色美志意

橘柚味辛溫無毒主胸中瘕熱逆氣利水穀下氣
嘔咳除膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能
穀却胸中吐逆霍亂止瀉利去寸白久服去口臭
名橘皮陳久者良

梅實味酸平瀉無毒下氣除熱煩滿安心去青黑痣
惡疾止下利好唾口乾利筋脈多食壞人齒

柿味甘寒瀉無毒通和五氣主火瘡金瘡止痛

木瓜實味酸鹹溫瀉無毒主濕痺氣霍亂大吐下後
脚轉筋不止

榧實味甘平無毒主五痔去三蟲殺蠱毒鬼疰惡毒

甘蔗味甘平瀉無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴
去煩解酒毒

栗棗味苦冷瀉無毒多食動宿病益冷氣發欬嗽
芋味辛平滑有毒寬腸胃充肌膚滑中

杏仁味甘苦溫冷而利有毒主欬逆上氣腸中雷鳴
喉痺下氣產乳金瘡寒心奔肫驚癇心下煩熱風氣
去來時行頭痛解肌消心下急殺狗毒其一核兩仁
者害人去之扁鵲云杏仁不可久服令人面目眉髮
落動一切宿病

桃仁味苦甘辛平無毒破瘀血血閉癢邪氣殺小蟲



千金要方卷三十一
治欬逆上氣消心下鞭除卒暴擊血破癥瘕通月水
止心痛

李仁味苦平無毒主僵仆躋瘀血骨痛實味苦酸微
溫瀝無毒除固熱調中不可多食令人虛黃帝云李
子不可和白蜜食蝕人五內

梨味甘微酸寒瀝有毒除客熱氣止心煩不可多食
令人寒中金瘡產婦勿食令人委困寒中

林檎味酸苦平瀝無毒止渴好睡不可多食令人百
脈弱

柰子味酸苦寒瀝無毒耐飢益心氣不可多食令人

臚脹久病人食之其病尤甚

安石榴味甘酸瀋無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主嗽不止下氣正胃

胡桃味甘冷滑無毒補虛羸不可多食動痰飲令人

惡心吐水吐食

菜蔬第三

枸杞葉味苦平瀋無毒補虛羸益精髓

瓜子味甘平寒無毒令人光澤好顏色益氣除胸滿

一名白瓜子卽冬瓜子也白冬瓜味甘微寒無毒除

小腹水脹利小便止消渴