

要

八十六

八十七

老
餘
彌
上
下

古今醫統

古今醫統大全卷之八十六目錄

老老餘編^上

保養論

服藥例

集方法

護持禁忌

四時調攝

形證脈候

寧處起居

性氣好嗜

貧富禍福

太上玉軸大字訣

食後將息法

養老新書鈔

論衰老

養老編

起居編

藥餌編

飲食編

卷之八十七目錄

老老餘編下

薑橘湯

白米飲

蘇煎餅子

柿麪粥

蘇子粥

製豬肺

枸杞煎

製羊頭

煎豬肪

羊肝羹

油麪饅飩

豬肝羹

羊羹粥

馬齒實粥

烏雞肝粥

蓮子粥

竹葉粥

磁石猪腎羹

鹿腎粥

鯉腦粥

猪腎粥

壯陽煖下藥餅

雌雞粥

羊腎從蓉羹

雀羹

骨汁煮餅

羊肉粥

雞子索餅

石英水粥

羊肉餅

藁菜羹

釀猪肚

麴末索餅

羊脊髓粥

粟米粥

黃雞餛飩

鯽魚熟鱠

右脂餛飩

雞炙

甘草湯

雞白粥

麩菜粥

車前粥

枸杞飲

大麥湯

軟猪肚

兔頭飲

東瓜粥

煮鹿頭

鯉魚臠

煮水牛肉

麻子粥

煮赤豆

郁李仁粥

桑白皮飲

鯉魚煮豆

猪胰酒

蜜煎

姜糖煎

桃仁煎

鯉魚臍

麻仁粥

烏雞羹

猪腎粥

豉心酒

製青豆

小麥湯

酥蜜煎

蘇粥

車前飲

羊肉索餅

黃雞饅飴

地黃酒

鴈肪酒

巨勝酒

蒼耳茶

槐茶

鼠粥

黃雞炙

雌雞麪

酥蜜煎

桃仁粥

茱萸飲

柿麪饅餅

鯉魚膾

大豆酒

雞腸酒

鷺粥

醢蒸鷄

野雞餽飽

白鴿煎

桃仁粥

杏仁粥

豆蔻姜

鷓鴣米粥

葱子粥

馬齒粥

煮小蒜

生栗

葵菜羹

蒼頭羹

熟地黄丸

七氣湯

麻豆散

五子散

消食斷下丸

乾姜散

百効丸

家菊散

丹參丸

不換金摩娑囊

赤茯苓圓

白龍骨丸

琥珀丸

二神丸

秘傳六和丸

神仙不老丸

三仙

八仙丹

鱸鱖散

人參粥

薑黃散

脾約丸

磨積丸

菖蒲酒

菊花酒

枸杞子酒

經進八仙散

丁香餅子

糯米糕

青臙丸

服辨法

半牙烏鬚方

八味丸

勝駿丸

地黃粥

胡麻粥

乳粥

山芋粥

栗粥

百合粥

麋角粥

枸杞子粥

薺羹

筍鱖饌

乳香散

勻氣散

香白芷散

七聖散

溫白丸

木香參散

鎮心丸

從蓉丸

青鹽煎

木賊散

磁腎羹

金櫻子煎

茯苓煎

茯苓麪

小冊

交感冊

七室冊

古今醫統大全卷之八十六

新安徐春甫編集

太倉支秉中校正

老老餘編^上

孟子曰老吾老以及人之老大學傳曰孝弟慈三者脩身齊家治國之本也夫孝以事親移於君為忠於長為弟於幼為慈於衆人則仁也莫不總於斯道斯理擴而充之者也夫子答孟武伯之問孝父母惟其疾之憂故曰為人子者不可不知醫也此予特編一帙表而出之俾為子者知所慎重而有所取也弟長慈幼方餌之權衡可以類推矣即吾醫尤當洞燭攝養之方以副人子之孝心

端在是矣春甫引

保養論

養老新書云安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善養吾浩然之氣太已真人曰一者少言語養內氣二者戒色欲養精氣三者薄滋味養血氣四者嚥津液養臟氣五者莫嗔怒養肝氣六者莫飲食養胃氣七者少思慮養心氣人由氣生氣由神住養氣全神可得真道凡在萬形之中所保者莫先於元氣攝養之道莫若守中實內以陶和將護之方須在閑日安不忘危聖人預戒老人尤不可不慎也春夏秋冬四時陰陽生病起於過用五臟受氣蓋有常分不適其性而強云為用之過耗是以病生善養生者保守真

元外却客氣不得而干之至於藥餌往往招來真氣之藥少攻伐
和氣之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云爽口物多
終作疾快心事過必為殃與其病後能求藥不若病前能自防郭
康伯遇神人授一保身衛生之術云但有四句偈耳須是在處守
持偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時心亦靜心
生還是病生時郭信用其言知自護愛康強倍常年幾百歲

服藥例

常見世人治年高之人疾患將同年少亂投湯藥妄行鍼灸以攻
其疾務欲速愈殊不知上壽之人血氣已衰精神減耗危若風燭
百病易攻至於視聽不至聰明手足舉動不隨其身體勞倦頭目

昏眩風氣不順宿疾時發或秘或泄或冷或熱此皆老人之常態
也不順治之眩用針藥務求痊瘥往往因此別致危殆且攻病之
藥或吐或汗或解或利緣衰老之人不同年少真氣壯盛雖汗吐
轉利未至危困其衰弱之人若汗之則陽氣泄吐之則胃氣逆瀉
之則陽氣脫立致不虞此養老之大忌也大抵老人藥餌止是扶
持之法只可用溫平順氣進食補虛中和之藥不可用市肆賸賣
他人惠送不知方味及狼虎之藥與之服餌切宜審詳若有宿疾
或時發動則隨疾勢用中和湯藥調治三朝五日自然無事然後
調停飲食依食療之法隨食性變饌此最為良法也

老人腎虛膀胱氣弱夜多小便此蓋腎水虛而火不下故是委心

火上乘肺而不入肺抱故夜多小水若峻補之火益上行肺亦寒矣老人臟腑結大便秘可頻吃猪羊血或葵菜血臟羹皆能疎利老人常服芝麻湯及杏仁湯又嚼麻子俱能潤利

集方法

人少壯及老年其氣血有盛衰不等岐伯曰少火之氣壯壯火之氣衰蓋少火生氣壯火食氣况復衰火不可不知也故治法亦當分別其等少年壯老自是區分不同陳令尹集方俱為老人備用今所續編亦皆據其對證輕重處方而品列之也

護持禁忌

人萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則精血耗竭神

氣浮弱如同小兒全假護持以助衰養若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人於安穩處避之不可喧忙驚動年高之人一遭大驚便致目昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令吊疾病危困不可令驚悲哀憂愁不可令人預報穢惡其敗不可令食粘硬毒物不可令食弊漏卑濕不可令居卒風暴寒不可令冒煩暑燠熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦冥不可令飢假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅歆宇不可令入墳園塚墓不可令遊危險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室不可令居凶禍遠報不可令聞輕薄婢使不可令親家緣冗事不可令管若此事類頗多不克備舉但人子悉意深慮過