

食治
養性
平脉

逸之氏

孫真人備急千金方

卷七十九至八十六

孫真人備急千金要方卷之七十九

慈八

宋朝奉郎守太常少卿充祕閣校理林億等校正

食治

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啓童稚庶勤而行之有
如影響耳

河東衛旼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
除病也此之二事有靈之所要也若忽而不學誠可悲矣是故
食能排邪而安臟腑悅神爽志以資血氣若能用食平疴釋情
遺疾者可謂良工長年餌老之竒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
務令簡少魚肉果實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大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己

黃帝曰五味入於口也各有所走各有所病酸走筋多食酸令人痿不知何以然少俞曰酸入胃也其氣色以收也上走兩腠兩腠之氣滯不能出入不出卽流於胃中胃中和溫卽下注膀胱膀胱走胞胞薄以與得酸則縮卷約而不通水道不利故痿

也陰者積

一作精

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焦注於

諸脉脉者血之所走也與鹹相得即血凝凝則胃中汁泣汁泣

則胃中乾渴

甲乙云凝則胃中汁注之注之則胃中竭

渴則咽路焦焦故舌乾喜渴

血脉者中焦之道也故鹹入胃走於血

皇甫士安云腎合三焦之脉雖屬肝心而為中

焦之道故鹹入而走血也

辛走氣多食辛令人愠心何也答曰辛入胃也其氣走於上焦

上焦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

出齒必齲疎

皇甫士安云水火相濟故骨氣通於心

其走肉多食其令人惡心何也答曰其入胃也其氣弱劣不能

上進於上膻而與穀俱留於胃中其入則柔緩柔緩則蛇動蛇

動則令人惡心其氣外通於肉故其走肉則肉多粟起而胝

皇甫

士安云其氣外通於皮故曰其入走皮矣皮者肉之蓋皮雖屬肺與肉連體故其潤肌肉并於皮也

黃帝問曰穀之五味所主可得聞平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智而勞神食草

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脉其榮色脾合肉其榮脣肺
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急而爪
枯多食甘則骨痛而髮落多食辛則肉胝而脣褰多食鹹則脉
凝泣而色變

五臟所宜食法肝病宜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

大豆黃卷素問云肝色青宜食其栗藿素問云肝色青宜食其

色白宜食苦麥羊肉杏薤皆苦脾色黃宜食鹹大豆

五味動病法酸走筋筋病勿食酸苦走骨骨病勿食苦甘走肉

肉病勿食甘辛走氣氣病勿食辛鹹走血血病勿食鹹

五味所配方

米飯甘素問云麻酸素問云大豆鹹素問云麥苦素問云棗甘

李酸素問云栗鹹素問云杏苦素問云桃辛素問云黃黍辛

葵甘素問云韭酸素問云藿鹹素問云薤苦素問云葱辛

牛甘素問云犬酸素問云豕鹹素問云羊苦素問云雞辛

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啗急食鹹
以啗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
息者急食苦以泄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腠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無熱衣溫食是以毒
藥攻邪五穀爲養五肉爲益五果爲助五菜爲充精以食氣氣
養精以榮色形以食味味養形以生力此之謂也神藏有五五
五二十五種形藏有四方四時四季四肢共爲五九四十五以
此輔神可長生久視也精順五氣以爲靈也若食氣相惡則傷

精也形受味以成也若食味不調則損形也是以聖人先用食
禁以存性後制藥以防命也故形不足者溫之以氣精不足者
補之以味氣味溫補以存形精岐伯云陽為氣陰為味味歸形
形歸氣氣歸精精歸化精食氣形食味化生精氣生形味傷形
氣傷精精化為氣氣傷於味陰味出下竅陽氣出上竅味厚者
為陰味薄者為陰之陽氣厚者為陽氣薄者為陽之陰味厚則
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為陽酸
苦涌泄為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

二十
九條

檳榔味辛溫瀉無毒消穀逐水除痰癖殺三蟲去伏尸治寸白豆蔻味辛溫滑無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣臭

葡萄味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力強志令人肥健耐饑忍風寒久食輕身不老延年治腸間水調中可作酒常欲益人逐水利小便

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

胃氣通九竅補少氣津液身中不足大驚四肢重可和百藥補
中益氣強志除煩悶心下懸治腸癖久服輕身長年不饑神仙
生棗味甘辛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
力除百病久服輕身耐老不饑延年一名水芝生根寒止熱渴
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
志意耳目聰明久服輕身不饑耐老神仙

芡實味甘辛平無毒安中補五臟不饑輕身一名菱黃帝云七

月勿食生菱芡作蟻蟲

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐饑生食之甚治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀉調中益氣可多食令人好顏色美志意○橘柚味辛溫無毒主胸中痰熱逆氣利水穀下氣止嘔咳除膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能消穀却胸中吐逆霍亂止瀉利去寸白久服去口臭下氣通神輕身長年一名橘皮陳久者良

津符子味苦平滑多食令人口爽不知五味

梅實味酸平瀉無毒下氣

肅安心止肢體痛偏枯不仁

死肌去青黑瘰癧疾止下利好唾口乾利筋脉多食壞人齒
柿味甘寒瀹無毒通和五氣主腸澼不足及火瘡金瘡止痛
木瓜實味酸鹹溫瀹無毒主濕痺氣霍亂大吐下後脚轉筋不
止其生樹皮無毒亦可煮用

樵實味甘平無毒主五痔去三蟲殺蟲毒鬼疰惡毒

耳蔗味甘平瀹無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴去煩解酒

毒

炙蓼味苦冷瀹無毒多食動宿病益冷氣發咳嗽

芋味辛平滑有毒寬腸胃充肌膚滑中一名土芝不可多食動
宿冷又烏芋味苦甘微寒滑無毒主消渴痺熱益氣一名藉姑

一名水萍三月採

杏核仁味甘苦溫冷而利有毒主咳逆上氣腸中雷鳴喉痺下
氣產乳金瘡寒心奔豚驚癇心下煩熱風氣去來時行頭痛解
肌消心下急殺狗毒五月採之其一核兩仁者害人宜去之杏
實尚生味極酸其中核猶未鞣者採之曝乾以食甚止渴去冷
熱毒扁鵲云杏仁不可服令人目盲眉髮落動一切宿病桃核
仁味苦甘辛平無毒破瘀血閉癥邪氣殺小蟲治咳逆上氣
消心下鞣除卒暴擊血破癥瘕通月水止心痛七月採凡一切
桃核中有兩仁者並害人亦在不用其實味酸無毒多食令人有
熱黃帝云飽食桃入水浴成淋病

李核仁味苦平無毒主僵仆躋瘀血骨痛實味苦酸微溫瀉無毒除固熱調中宜心不可多食令人虛黃帝云李子不可和白蜜食蝕人五內

梨味甘微酸寒瀉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萎困寒中

林檎味酸苦平瀉無毒止渴好睡不可多食令人百脉弱李子味酸苦寒瀉無毒耐饑益心氣不可多食令人臃脹久病人食之其病尤甚

安石榴味甘酸瀉無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主咳不止下氣正爾削取生樹皮嚼之少

少咽汁亦可煮汁冷服大佳

胡桃味甘冷滑無毒不可多食動痰飲令人惡心吐水吐食

菜蔬第三

五十
八條

枸杞葉味甘平瀉無毒補虛羸益精髓諺云去家千里勿食蘿
摩枸杞此則言強陽道資陰氣速疾也

蘿摩味甘平無毒一名苦丸其葉厚大作藤生摘之有白汁出
人家所種亦可生噉亦可蒸煮食之補益與枸杞葉同

瓜子味甘平寒無毒令人光澤好顏色益氣不饑久服輕身耐
老又除胸滿心不樂久食寒中可作面脂一名水芝一名白瓜
子即冬瓜仁也八月採白冬瓜味甘微寒無毒除小腹水脹利