

MENG SHEN SHI LIAO ZUO PIN JI LU

孟诜 食疗

作品辑录

【孟子邹 校注】



州大字图书馆
书 选

食疗作品辑录

孟子邹 校注

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孟诜食疗作品辑录/孟子邹校注. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-80174-961-1

I. ①孟… II. ①孟… III. ①食物疗法-中国-唐代 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 018587 号

孟诜食疗作品辑录

孟子邹 校注

责任编辑 刘 婷

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷厂

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 23.125

字 数 400 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

书 号 ISBN 978-7-80174-961-1

定 价 36.00 元

序 言

孟诜是唐代著名医学家，也是著名的养生学的大师，后世医学界对孟诜评价很高，称他为食疗养生的创始人。

孟诜一生著述颇丰，其代表作品为《必效方》、《补养方》和《食疗本草》。《必效方》、《补养方》是孟诜生前作品。孟诜之前，还没有系统地介绍养生知识的专集，因而，《必效方》、《补养方》应该算是我国养生学历史上的早期专著。孟诜去世后，《必效方》又经孟诜学生张鼎增辑，在原作的基础上丰富了食物养生治病的内容，并更名为《食疗本草》。《食疗本草》它的实用价值更大，得到后世历代医界所重视，《证类本草》、《本草纲目》等重要医书有较大的篇幅引用了其中的内容，当今社会，《食疗本草》依然不失其价值，仍被公认为我国第一部系统地介绍食物养生的医学著作。

从《必效方》、《食疗本草》的内容分析，孟诜是一位从事医学实践的人，很多食物和处方的来源是他从民间收集汇编而成的，有些作品的处方中还标明来自那一个地方，具体到是那一个人提供的，因而可以认为，孟诜食疗作品中其中有很大一部分是民间的经验方，所以，孟诜食疗作品是我国古代劳动人民食物养生方面经验的结晶，其内容包含了唐朝初中期养生知识和治病经验的医学成就，又系统反映了唐代食疗养生治病的大致概况。

孟诜食疗作品内容对今天来说，仍有一定的参考价值，其中较多内容仍然有它的实用价值。当然，由于受时代的局限，孟诜养生作品不可避免地存在一定的不足之处，当今社会不能全搬抄用，使用时应该弃其糟粕，取其精华。

十分可惜，《食疗本草》、《必效方》、《补养方》等作品在历史的长河中已经失传，这对食疗养生来说，无疑是重大损失。近代，学者在敦煌古书中发现了《食疗本草》的手抄残本，虽然仅有二十六味药，与史料记载的《食疗本草》二百二十七条相差较大，但毕竟还是粗略看到了《食疗本草》原书的本来面目，弥补心中的遗憾。

笔者认为，孟诜作品的失传，对研究孟诜本人及他的养生作品带来了很大困难，后人不知孟诜撰写内容是什么？有哪些医著中引用了孟诜作品的内

容？作者为了读者便于阅读孟诜食疗养生作品和研究唐代食疗方面的知识，并希望当今学者更多了解孟诜本人及他的食疗养生知识，于是在众多的古代医学作品中尽可能寻找有关孟诜食疗方面的内容，并加以摘录，辑佚后汇集成册，取名为《孟诜食疗作品辑录》。

本书辑录孟诜作品的部分古医书有：《外台秘要方》，唐·王焘撰；《证类本草》，北宋·唐慎微撰；《妇人寿草》，日本·看月牛山撰；《汤液本草》，元·王好古撰；《医心方》，日本·丹波唐赖撰；《本草纲目》，明·李时珍撰；《证治准绳》明·王肯堂撰；《神农本草经疏》，明·缪希雍撰。对敦煌发现的《食疗本草》手抄残本，把手抄本改成宋体汉字本，但由于古今字形差距较大，少部分汉字难以找到现代相匹配的汉字，在无法识别的汉字中又作了具体的说明。

辑录内容分为三部分：第一部分为医著辑录，主要内容是按照古代医著顺序辑录记载与孟诜作品内容有关的文字资料；第二部分为《食疗本草》辑录，主要内容从古代医著中辑录有关食疗养生药物的文字资料；第三部分为《必效方》辑录，主要内容是从古代医著中辑录有关《必效方》的文字资料。

由于本人水平有限，错误之处难免，希望得到读者批评指出。

目 录

第一部分 医著辑录	(1)
一、《外台秘要方》辑录	(1)
二、《证类本草》辑录	(40)
《证类本草》卷一	(40)
《证类本草》卷四	(40)
《证类本草》卷五	(40)
《证类本草》卷六	(40)
《证类本草》卷七	(42)
《证类本草》卷八	(42)
《证类本草》卷九	(43)
《证类本草》卷十	(44)
《证类本草》卷十一	(45)
《证类本草》卷十二	(46)
《证类本草》卷十三	(47)
《证类本草》卷十四	(49)
《证类本草》卷十六	(50)
《证类本草》卷十七	(52)
《证类本草》卷十八	(57)
《证类本草》卷十九	(59)
《证类本草》卷二十	(62)
《证类本草》卷二十一	(64)
《证类本草》第二十二	(67)
《证类本草》卷二十三	(69)
《证类本草》卷二十四	(75)
《证类本草》卷二十五	(76)
《证类本草》卷二十六	(80)
《证类本草》卷二十七	(81)
《证类本草》卷二十八	(86)

《证类本草》卷二十九	(88)
三、《本草纲目》辑录	(92)
序列 历代诸家本草	(92)
《本草纲目》草部目录第十二卷	(92)
《本草纲目》草部第十四	(93)
《本草纲目》草部第十五	(94)
《本草纲目》草部第十六	(95)
《本草纲目》草部第十七	(96)
《本草纲目》草部卷十八	(97)
《本草纲目》草部卷十九	(98)
《本草纲目》草部卷二十	(98)
《本草纲目》草部卷二十一	(98)
《本草纲目》谷部卷二十二	(99)
《本草纲目》谷部目录第二十三卷	(100)
《本草纲目》谷部目录第二十四卷	(102)
《本草纲目》谷部目录第二十五卷	(103)
《本草纲目》菜部目录第二十六卷	(104)
《本草纲目》菜部二十七卷	(108)
《本草纲目》菜部第二十八卷	(111)
《本草纲目》果部第二十九卷	(112)
《本草纲目》果部第三十卷	(115)
《本草纲目》果部第三十一卷	(118)
《本草纲目》果部第三十二卷	(118)
《本草纲目》果部目录第三十三卷	(119)
《本草纲目》木部目录第三十四卷	(122)
《本草纲目》木部目录第三十五卷	(122)
《本草纲目》木部第三十六卷	(123)
《本草纲目》木部目录第三十七卷	(124)
《本草纲目》虫部第三十九卷	(124)
《本草纲目》虫部第四十一卷	(125)
《本草纲目》鳞部目录第四十三卷	(125)
《本草纲目》鳞部目录第四十四卷	(126)
《本草纲目》介部第四十五卷	(129)
《本草纲目》介部第四十六卷	(130)

《本草纲目》禽部目录第四十七卷	(131)
《本草纲目》禽部目录第四十八卷	(133)
《本草纲目》禽部目录第四十九卷	(135)
《本草纲目》兽部第五十卷	(135)
《本草纲目》兽部第五十一卷	(140)
《本草纲目》人部第五十二卷	(146)
四、《神农本草经疏》辑录	(147)
《神农本草经疏》卷九	(147)
《神农本草经疏》卷十二	(148)
《神农本草经疏》卷十三	(148)
《神农本草经疏》卷十四	(148)
《神农本草经疏》卷十五	(148)
《神农本草经疏》卷十七	(148)
《神农本草经疏》卷十八	(149)
《神农本草经疏》卷十九	(149)
《神农本草经疏》卷二十	(149)
《神农本草经疏》卷二十三	(149)
《神农本草经疏》卷二十四	(150)
《神农本草经疏》卷二十五	(151)
《神农本草经疏》卷二十六	(151)
《神农本草经疏》卷二十七	(151)
《神农本草经疏》卷二十八	(152)
《神农本草经疏》卷二十九	(152)
五、《妇人寿草》辑录	(153)
六、汤液本草·卷中·草部	(154)
七、《证治准绳》辑录	(155)
《证治准绳》卷九十四	(155)
《证治准绳》卷九十七	(155)
《证治准绳》卷一百十六	(155)
八、《医心方》辑录	(156)
《医心方》卷第三	(156)
《医心方》卷第四	(156)
《医心方》卷第六	(157)
《医心方》卷第九	(157)

《医心方》卷第十二	(157)
《医心方》卷第十六	(157)
《医心方》卷第十八	(157)
《医心方》卷第二十一	(158)
《医心方》卷二十三	(158)
《医心方》卷第二十五	(158)
《医心方》卷第二十九	(158)
《医心方》卷第三十	(159)
《医心方》引用《孟诜食经》考略	(165)
九、敦煌出土残卷《食疗本草》	(166)

第二部分 《食疗本草》辑录	(173)
---------------------	-------

第三部分 《必效方》辑录	(309)
--------------------	-------

(一) 内科方	(309)
(二) 外科及皮肤科方	(327)
(三) 妇科方	(339)
(四) 五官科方	(342)
(五) 儿科方	(348)
(六) 养生方	(350)

附

(一) 《旧唐书·方伎·孟诜传》	(352)
(二) 《新唐书·隐逸·孟诜传》	(352)
(三) 食物养生法的创始人孟诜	(352)
(四) 敦煌出土的《食疗本草》残卷	(355)

第一部分 医著辑录

一、《外台秘要方》辑录

说明：《外台秘要方》四十卷，唐代医学家王焘于天宝十一年（752年）撰成此书。王焘（约670~755年），曾官给事中，长期掌官弘文馆（唐代图书中心）工作，得以博览群书，皆研其总领，核其旨归，编成此书。

唐以前散失的方书，如孟诜《必效》之方书，幸赖此书存其梗概，得以流传。故此书是集唐以前方大成之作，是研究唐以前医学的重要文献。

《必效》疗天行一二日者方

麻黄一大两，去节

上一味，以水四升，煮去沫，取二升，去滓，则著米一匙，及豉为稀粥，取强一升，先作生熟汤浴，淋头百余碗，然后服前粥，则厚覆取汗，子夜最佳。

又疗天行病经七日以上，热势弥固，大便涩秘，心腹痞满，食饮不下，精神昏乱恍惚，狂言浪语，脉沉细。众状之中，一无可救，宜决汁服此鳖甲汤方。

鳖甲二两，炙 细辛二两 桂心二两 白术二两 生姜四两 吴茱萸二两 白藓皮二两 附子一两半，炮 枳实二两，炙 茵陈二两 大黄三两，切
上十一味，切，以水八升，煮取二升六合，去滓，分三服，服别相去如人行五里进一服。忌生葱、生菜、苋菜、猪肉、桃李、雀肉等。

又疗天行十日以上，复微满谵^①语，或汗出而不恶寒，体重短气，腹满而喘，不大便，绕脐痛，大便乍难乍易，或见鬼者，大承气汤方。

大黄四两 厚朴半斤，炙 陈枳实五枚，炙 芒硝三合

上四味，切，先以水一斗煮二味，取五升，去滓，纳大黄，复煮取二升，去滓，纳芒硝，煎令三两沸，适寒温分再服，得下者止，不下更服之。

并出第三卷中。（此张仲景《伤寒论》方）

《外台秘要》卷三

① 谵：病人自语也。

《必效》疗天行呕吐不下食方

取腊月兔头并皮毛烧，令烟尽，擘破作黑灰，捣罗之，以饮汁服方寸匕，则下食，不瘥更服，烧之勿令大耗，无所忌，比用频效。出第一卷中。

《外台秘要》卷三

《必效》天行咳嗽方

疗天行病后，因食酒面，肺中热拥，遂成咳不止方。

桑白皮十二分 桔梗十分 肥干枣二十一枚，擘 麻黄六分，去节 曹州葶苈子十分，熬令紫色，令为膏，汤成下。

上五味，切，先以水四升，煮桑白皮等四味，可取一升半，去滓，下葶苈子膏，更煎三五沸，去滓，分温五服。空心食后服，或利，勿怪。忌猪肉、油腻、生冷、果子等物。

《外台秘要》卷三

《必效》天行劳复，鼠矢汤方

雄鼠屎五枚，二头尖者 豉一升 梔子二十枚，擘 枳实三枚，中破，炙令黄

上四味。以水五升，煮取二升四合，分四服，相去十里久。若觉大便涩，加大黄二两。出第一卷中。

《外台秘要》卷三

《必效》诸黄方

疗一切黄，蒋九处得，其父远使得黄，服此极效，茵陈汤及丸方。

茵陈四两 大黄三两 黄芩三两 梔子三两，擘

上四味，切，以水五升，煮取三升，分为三服，空肚服之。不然，下筛，蜜和为丸，饮服二十丸，稍稍加至二十五丸，日二三，量病与之，重者作汤，服胜丸，日一服。忌羊肉、酒面、热物等。以瘥为限。小便黄色及身黄者并主之。

又疗诸黄，眼已黄亦瘥，瓜蒂散方。

丁香一分 赤小豆一分 瓜蒂一分，一方加秫米一分。

上三味。捣末，温水食前顿服使尽，则当利，并吐黄水，不瘥更服。并出第一卷中。

《外台秘要》卷四

《必效》急黄方

疗黄疸内黄等，大黄汤方。

大黄粗切，三两 芒硝二两

上二味，以水二升，渍大黄一宿，平旦绞汁一升半，内芒硝搅服，须臾当快利瘥。出第一卷中。

《外台秘要》卷四

《必效》黄疸遍身方

黄疸，身眼皆如金色，但诸黄皆主之方。

取东引桃根细切如箸，若钗股以下者一握，取时勿令见风，及妇人并鸡犬等见之，以水一大升，煮取弱一小升，适寒温空腹顿服，服后三五日，其黄离离如薄云散，唯眼最后瘥，百日方平复。身黄散后，可时时饮一盏清酒，则眼中易散，不则散迟。忌食面、猪、鱼等肉。此方是徐之才家秘方，其侄珍惠说密用。出第一卷中。

《外台秘要》卷四

《必效》阴黄方

疗阴黄，眼睛黄，汗染衣，涕唾黄方。

好黄蒸二大升

上一味，每夜以水二大升浸，微^①暖令热，勿令沸，铜器中^②，平旦绞取汁半升饮之，余汁须臾则饮。冬日微暖服，夏冷饮，每夜则浸，依前服之亦得。每夜小便中浸帛片，取色退为验，两方并极效。忌面、羊肉、猪、鱼。

又疗阴黄，汗染衣，涕唾黄者方。

取蔓荆子捣细罗，平旦以井花水和一大匙服之，日再，渐加至二匙，以知为度。每夜小便里浸少数帛，各书记日，色渐退白，则瘥。不过服五升以来，必瘥。李润州传，极效。出第一卷中。

《外台秘要》卷四

《必效》女劳疸方

女劳之黄，气短声沉者，宜服此方。取妇女月经和血衣烧作灰，以酒空腹服方寸匕，日再服，不过三日必瘥。

《外台秘要》卷四

《必效》疗疸，鸡子常山丸方

取鸡子一枚，断^③开头，出黄及白令尽，置小铛子中，又取常山细末，

① 微：程本作“煨”

② 中：“中”下疑脱“贮”字。

③ 断下衍“者”字，据程本删

量满前空壳，又倾铛子中，又量白蜜还令满壳，复倾铛子中，三味同搅，微火煎之，勿停手，微冷可丸则停，丸如梧子，如病人午时发，巳时服三十丸，欲至发时又服三十丸，用饮汁下，欲吐任吐亦如前。服讫，更不发者，不须服。服后禁脂膩、油面、生菜、瓜果七日。此方敕赐乔将军服之立效。《小品》、崔氏、文仲、《延年》、支家、《备急》并同。

又疗疟不瘥，虎骨常山丸方。

虎头骨炙 常山 甘草炙 鳖甲炙 乌梅熬 萎蕤 白薇 升麻 茯苓 石膏研 知母 麦门冬去心 豆豉熬 地骨白皮

上十四味，各等分，合捣，蜜和丸，如梧子大，未发前日晚空肚服二十丸，至发时平旦服四十丸，如人行十里食白粥一碗，欲发时亦服三十丸，三日内慎生冷，万无一触，不吐自瘥。魏右史处得，云奇效。忌海藻、菰菜、大酢、生葱、生菜、苋菜。

又疗疟，常山酒方。

常山一两，切 独头蒜一两，去根茎，横切 糯米一百粒 乌豆一百粒 清酒一斤

上五味，病未发前一日，以酒浸药于碗中，以白纸一张覆之，碗上横一刀，欲发时三分饮一分，如未吐更服一分，得吐则瘥。忌生菜、生葱。并出第一卷中。

《外台秘要》卷五

《必效》霍乱吐痢方

理中散，主霍乱及转筋吐痢不止方。

青木香六分 桂心八分，炙 厚朴八分，炙 甘草八分，炙 白术八分 干姜十分，炮 附子六分，炮

上七味，捣筛为散，饮服二钱匕，如人行五六里不定，更服一钱匕，瘥止。忌海藻、菰菜、生葱、猪肉、桃李、雀肉等。

又方

若热霍乱^①则渴，心烦欲得热水吃，则宜恣意饮冷水及土浆，取足定止。

《外台秘要》卷六

《必效》霍乱腹痛吐痢方

疗霍乱水痢，腹中雷鸣，无不瘥，乌梅黄连散方。

乌梅肉三两 黄连三两 熟艾叶三两 赤石脂二两 当归三两 甘草三

① 霍乱：原“霍”下无“乱”字，据程本补。

两，炙 附子二两，炮 阿胶三两，碎，熬令黄，然后末

上八味，捣筛为散，有患者每服二方寸匕，疑热则饮下，疑冷则酒下。忌海藻、菰菜、猪肉、冷水。出第二卷中。

《外台秘要》卷六

《必效》干湿霍乱及痰饮方

疗上下吐痢者，名为湿霍乱方。

黄牛屎半大升许，取水一大升，煮三，两沸，与牛屎滤取汁，取半升即止。犁牛子屎亦佳。无牛处，常将干者相随亦好用。备急、崔氏、范汪同。

出第三卷中。

又四神丸，主霍乱冷实不除，及痰饮百病无所不主方。

干姜一两 桂心一两 附子一两，炮 巴豆六十枚，去心皮，熬，研如脂

上四味。末之，蜜和为丸，如小豆大，饮服二丸，取快下，不下又服一丸。忌生葱、野猪肉、芦笋、胡洽同。出第四卷中。

《外台秘要》卷六

《必效》霍乱烦渴方

霍乱渴方

糯米二升，涛^①取泔饮讫则定。若不渴不须。一方渴者服之并当饱。又云：研糯米取白汁，恣意饮之，以瘥为度。泾阳崔尉用奇效。偏主干霍乱。出第三卷中。

又疗霍乱后渴，口干，腹痛不止者，厚朴桂心汤方。

厚朴四两，炙 桂心二两

上二味，切，以水四升，煮取一升二合，绞去滓，内分六合，细细饮之，服了如其渴，欲得冷水，尽意饮之。长安傅少府常服。忌生葱。出第二卷中。

《外台秘要》卷六

《必效》主霍乱脚转筋及入腹方

以手拗所患脚大拇指，灸当脚心下急筋上七壮。

又方

木瓜子根皮^②合煮汤，服之。并出第二卷中。

《外台秘要》卷六

① 涛：山胁尚德曰：“‘涛’疑当作‘淘’。”按“涛”用作“淘”。

② 根筋：《医心方》卷十一第一引《龙门方》作“根茎”。

《必效》疗呕哕方

取芦根五两，切，以水五升，煮取三升，顿服^①。兼以童子便一两合，不过三服则瘥。出第二卷中。

《外台秘要》卷六

《必效》呕逆吐方

小麦汤，主呕吐不止方。

小麦一升，洗涛^②完用 人参四两 青竹茹二两半 茯苓三两 厚朴四两，炙 甘草一两，炙 生姜汁三合

上七味，以水八升，煮取三升，分三服。忌海藻、菰菜、酢物。《千金》同。

又凡服汤呕逆不入腹者方。

先单煮炙甘草三小两，以水三升，煮取二升，服之则吐。但更服不吐益好，消息定然后服余汤，则流利更不吐也。忌海藻、菰菜。《千金》同。并出第二卷中。

《外台秘要》卷六

《必效》噎醋方

理中散^③主食后吐酸水，食羹粥酪剧方。

干姜二两 吴茱萸二两

上二味作散，酒服方寸匕，日三服。勿冷服之，当醋水瘥。《千金》同。出第二卷中。

《外台秘要》卷六

《必效》疗心痛方

当归末，酒服方寸匕，顿服。《备急》、文仲同。

又方

生油半合，温服瘥。《肘后》、《备急》、张文仲同。并出第二卷中。

《外台秘要》卷七

《必效》疗蛭^④心痛方

取鳗鲡鱼，淡炙令熟，与患人吃一二枚，永瘥。饱食弥佳。

① 顿服：《千金翼》卷十八第一作“分三服”。

② 涛：同“淘”。

③ 理中散：《千金方》作“治中散”。疑“理”字讳唐高宗李治讳改。

④ 蛭：于沿切。

又方

熊胆如大豆，和水服，大效。

又茱萸丸方

· 吴茱萸一斤 桂心二两 当归二两

上三味，捣筛，蜜和丸如梧子，酒服三十丸，日再服，渐加至四十丸，以知为度。忌生葱。

又丁香散方

丁香七枚 头发灰一枣许

上二味，并末，和酒服之。

又鹤虱槟榔汤方

鹤虱二两，小儿用一两 大腹槟榔二七枚，切碎皮子

上二味，以猪肉汁六升，煮槟榔，取三升，去滓，纳鹤虱末，先夜不食，明旦空腹顿服之。须臾病下及吐水，永瘥，神效。七日禁生冷、酢滑。高大处。并出第五卷中。

《外台秘要》卷七

《必效》疗卒心痛，人参汤方

人参 桂心 梔子擘 黄芩 甘草各一两，炙

上五味，切，以水六升，煮取二升，分三服，则愈。奇效。忌海藻、菘菜、生葱。《肘后》同。出第五卷中。

《外台秘要》卷七

《必效》疗久心痛方

疗三十年心痛方：

桃人七枚，去皮尖，熬

上一味，研，汤水合，顿服，温酒亦良。《肘后》、《经心录》同。出第五卷中。

《外台秘要》卷七

《必效》心腹胀满及鼓胀方

青木香丸，主气满腹胀不调，不消食兼冷方。

青木香六分 槟榔人六分 大黄十二分 芍药五分 诃梨勒五分 枳实五分，炙 桂心四分

上七味，捣筛，蜜和丸如梧子，饮服十五丸左侧^①，渐渐常加，以利为

① 左侧：程本无“左侧”二字。丹波元坚曰：“‘侧’下疑脱‘卧’字。”

度。不限丸多少。不利者，乃至五十、六十丸亦得。韩同识顿服大效，古今常用。忌生葱。

又疗腹胀满，坚如石，积年不损者方。

取白杨东南枝，去苍皮护风，细剉五升，熬令黄，酒五升，淋訖，则以绢袋盛滓，还纳酒中，密封再宿，每服一合，日三。并出第二卷中。

《外台秘要》卷七

《必效》胃反方

人参汤，主胃逆，不消食，吐不止方。

人参、泽泻、桂心各二两 橘皮、甘草炙、黄芪各三两 茯苓四两 生姜八两 麦门冬二升，去心 半夏一斤，洗 大黄一两半

上十一味，切，以水一斗二升，煮取三升二合，服八合，日三夜一服。若羸人服六合。已下，去大黄。忌海藻、菰菜、酢物、生葱、羊肉、饧。《千金》同。

又疗胃反，朝食夜吐，夜食朝吐，诸药疗不瘥方。

羊肉去脂膜作生^①，以好蒜齑^②空腹任意多少食之，立见效验。

又疗胃反，吐水及吐食方。

大黄四两 甘草二两，炙

上二味，切，以水三升，煮取一升，去滓，分温再服，如得可，则隔二日更服一剂。神验。千金不传。忌海藻、菰菜。并出第二卷中。此本仲景《伤寒论》方。

《外台秘要》卷八

《必效》主噎方

鳖捺^③大推尽力则下，仍令坐之。

又方

以酢煮面糊啖之，则瘥。此只可一两日瘥。欲长久绝者，取溲为丸如弹子，酢中煮熟，于水中泽却，及热则食二十丸。神验。不过三、两度则瘥，大效。

又半夏汤主噎方。

① 生：程本作“脯”。《汉书·东方朔传》：“生肉为脰，干肉为脯。”故“生”疑当作“脰”。

② 齑：Ji，细切腌渍的蔬菜。

③ 鳖捺：山胁尚德曰：“鳖捺，盖以饼鳖按之也。”山田业广曰：“鳖音敖，敖有敖慢、敖妄之义，则‘鳖捺’即‘敖捺’，手妄强按之谓。”