

飲食物語

馬五水山

蘇杭新創

新史

然其後揚天大驚殊丹楚聲憤慨東山

其後揚天大驚殊丹楚聲憤慨東山

其後揚天大驚殊丹楚聲憤慨東山

其後揚天大驚殊丹楚聲憤慨東山

其後揚天大驚殊丹楚聲憤慨東山



民俗文化編寫組 編



饮食物语——

食 之 语

民俗文化编写组 编

华 龄 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

食之语 / 民俗文化编写组编. — 北京: 华龄出版社,
2004.1

(饮食物语)

ISBN 7 - 80178 - 118 - X

I. 食... II. 民... III. 饮食 - 文化 - 中国

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117135 号

书 名: 食之語

编 者: 民俗文化编写组

出版发行: 华龄出版社 (北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编: 100009)

印 刷: 北京市通州区皇家印刷厂

版 次: 2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 965 × 1270 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 10

ISBN 7 - 80178 - 118 - X/R · 18

本册定价: 25.00 元 (全三册总定价: 75.00 元)

出版说明

《饮食物语》由《饮之语》、《食之语》、《物之语》三部组成。《食之语》收录了我国历史上有关食物、烹饪及养生之道的著名文献，包括贾铭的《饮食须知》、顾仲的《养小录》、林洪的《山家清供》、滑浩的《野菜谱》、高濂的《野蔬品》、陆烜的《人参谱》、陈仁玉的《菌谱》、潘之恒的《广菌谱》、吴氏的《中馈录》等九种著作。

贾铭由元入明时已届百岁，明太祖朱元璋特地向他询问平日颐养之法。他回答说“要在慎饮食。”并以《饮食须知》进呈。结果贾铭受到赐宴礼部的宠遇，荣归乡里，一直活到一百有六岁而逝。此书共八卷，分为水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八个门类，分别列举了各种食物相反相忌的特性，其宗旨在于表明“饮食藉以养生”。康熙戊寅年（1698），顾仲游中州，从杨子健家中借得其先世所辑的《食宪》一书，经过重订、删除、改正、引征，摘录了其中的一半内容，并增补自己所耳闻目睹的十分之三文字，将书名改为《养小录》，分上中下三卷。此书的编写目的在于“以洁为务，以卫生为洁、熟食、调和、节俭。”

宋代林洪的《山家清供》广征博引，阐述山野所产的菜蔬如豆、蕈、笋、荠等，水果如梨、橙、李、杏等，以及动物如鸡、羊、鱼、蟹等的制作方法，简单易行，适宜于家居日常的烹饪。《野菜谱》为明人滑浩贬官家居绍兴时所作，共记六十种野菜。每种野菜名下有注文，注文后系以诗歌。注文既介绍了菜蔬的名称来历及异名，又说明采摘时间及制作方式。诗歌多寓讽刺规戒之意，似谣似诗，文字朴质。高濂注重对养生保健方法的研究，所著《遵生八笺》收辑详备。《野蔬品》系《遵生八笺》的一个部分，记载了六十九种野菜（包括花类、菌类、树根）的采摘、制作及食用的方法。乾隆丙戌年（1766），陆烜因患病无钱购人参医治，遂检书几百种，披阅手钞，并加以论列，不到十日而成《人参谱》。全书分释名、原产、性味、方疗、故实、诗文等。每类内容除摘录典籍外，作者还进行了辨析。时人杨复吉认为此书“取材之广，数典之富”，一无遗漏。虽称誉太过，但亦不无道理。

陈仁玉是台州仙居人，他于淳祐乙巳年（1245）写成《菌谱》一

书。台州菌类南宋时已为养食家所重，此书意在向世人推荐家乡特产。书中所记菌类凡十一种，各述所产之地、所采之时以及形状色味。明代潘之恒的《广菌谱》，实际上是对《菌谱》的补充，它所记载的二十个品种均为《菌谱》所未载。此外它所载的品种不限于某一地域，且内容更为详尽。《中馈录》一卷，作者生平事迹不详。所谓“中馈”，即指家庭供膳诸事。此书分脯鲈、制蔬、甜食三大类，分别记载了猪羊鸡鸭鱼蟹、瓜茄笋豆芥荠、酥饼香糕馄饨等近七十种食物的烹饪、制作方法。

我国有着悠久的饮食文化。由饮食扩展而来的养生之道，历来受到人们的重视。尤其是当代，随着人民生活水平的提高，人们越来越讲究饮食与养生。本书所收录的著作，其丰富的内涵，不仅值得读者学习、借鉴，而且更值得读者研究、挖掘，从而为我国饮食文化锦上添花。

编者

目 录

饮食须知	(元) 贾铭 (1)
养小录	(清) 顾仲 (97)
山家清供	(宋) 林洪 (166)
野菜谱	(明) 滑浩 (211)
野蔬品	(宋) 高濂 (224)
人参谱	(清) 陆烜 (234)
菌谱	(宋) 陈仁玉 (284)
广菌谱	(明) 潘之恒 (289)
中馈录	吴氏 (295)

饮食须知

【元】贾铭

序

【原文】饮食借以养生，而不知物性有相反相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注，各物皆损益相半，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一编，俾尊生者日用饮食中便于检点耳。华山老人识。

【译文】饮食可用来养生，然而，人们不知道食物的性质有的相反有的相克。各种食物混合食用，不讲科学，轻者会造成五脏不舒服，重者很快就造成祸患。这样的养生未尝不是有害生命。历观诸家对中草药的注释说明，各种食物都具有有害有益两个方面的作用，让人无所适从。这里，专门选取它们有害的一面汇编成书，仅供注重养生的人在日用饮食时便于查阅参考。华山老人记。



卷一

水火

【原文】天雨水，味甘淡，性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨，谓之潦水，味甘薄。

立春节雨水，性有春升始生之气。妇人不生育者，是日夫妇宜各饮一杯，可易得孕。取其发育万物之义也。

梅雨水，味甘性平。芒种后逢壬为入梅，小暑后逢壬为出梅，须淬入火炭解毒。此水入酱易熟，沾衣易烂，人受其气生病，物受其气生霉。忌用造酒醋。浣垢如灰汁，入梅叶煎汤洗衣霉，其斑乃脱。

液雨水，立冬后十日为人液，至小雪为出液，百虫饮此皆伏蛰，宜制杀虫药饵，又谓之药雨。

腊雪水，味甘性冷。冬至后第三戌为腊，密封阴处，数年不坏。



用此水浸五谷种，则耐旱不生虫，洒席间则蝇自去，淹藏一切果食，永不虫蛀。春雪日久则生虫，不堪用，亦易败坏。

冰，味甘，性大寒。止可浸物，若暑月食之，不过暂时爽快，入腹令寒热相激，久必致病，因与时候相反，非所宜也。服黄连、胡黄连、大黄、巴豆者忌之。

露水，味甘性凉，百花草上露皆堪用。秋露取之造酒，名秋露白，香冽最佳。凌霄花上露，入目损明。

半天河水，即竹篙头及空树穴中水也，久者防有蛇虫毒。

屋漏水，味苦，性大寒，有大毒。误饮生恶疮。滴脯肉中，人误食之，成瘕。又檐下雨水入菜，有毒，亦勿误食。

冬霜，味甘性寒。收时用鸡羽扫入瓶中，密封阴处，久留不坏。

冰雹水，味咸性冷，有毒。人食冰雹，必患瘟疫风颠之症。酱味不正，取一二升纳瓮中，即还本味。

方诸水，味甘性寒，一名明水。方诸以铜锡相半所造，谓之鉴燧之剂，非蚌非金石。摩热，向月取之，得水二三合，似朝露。

千里水，即远来活水。从西来者，谓之东流水，味甘性平。顺流水，其性顺遂而下流；急流水，其性急速而下达；逆流水，其性回澜倒逆而上行。劳水即扬泛水，又谓之甘澜水。用流水二斗，置大盆中，以杓高扬千万遍，有沸珠相聚，乃取煎药。盖水咸而体重，劳之，则甘而轻。

井水，味有甘、淡、咸之异，性凉。凡井水远从地脉来者为上，如城市人家稠密，沟渠污水杂入井中者，不可用，须煎滚澄清，候碱砂下坠，取上面清水用之。如雨浑浊，须搗桃杏仁，连汁投入水中搅匀，片时则水清矣。《易》曰：“井泥不食。”慎之。凡井以黑铅为底，能清水散结，人饮之，无疾。入丹砂镇之，令人多寿。平旦第一汲为井华水，取天一真气于水面，煎滋阴剂及炼丹药用。阿井水味甘咸，气清性重。

节气水，一年二十四节气，一节主半月，水之气味，随之变迁，天地气候相感，非疆域之分限。正月初一至十二日，以一日主一月，每旦取初汲水，瓶盛秤轻重。重则主此月雨多，轻则主此月雨少。立春、清明二节贮水，曰神水，宜制丸散药酒，久留不坏。谷雨水取长江者良，以之造酒，储久色黯味冽。端午日午时取水，合丹丸药有效。五月五日午时有雨，急伐竹竿，中必有神水，沥取为药。小满、芒种、白露三节内水，并有毒，造药，酿酒，醋及一切食物，

皆易败坏；人饮之，亦生脾胃疾。立秋日五更井华中，长幼各饮一杯，却疟痢百病。寒露、冬至、小寒、大寒四节及腊日水，宜浸造滋补丹丸药酒，与雪水同功。

山岩泉水，味甘性寒。凡有黑土、毒石、恶草在上者，勿用。瀑涌激湍之水，饮令人颈疾。昔浔阳忽一日城中马死数百，询之，因雨泻出山谷蛇虫毒水，马饮之而死。

乳穴水，味甘性温，秤之重于他水，煎之似盐花起，此真乳穴液也，取饮与钟乳石同功。山有玉而草木润，近山人多寿，皆玉石津液之功所致。

温泉，味辛性热，不可饮。下有硫黄作气，浴之，袭人肌肤。水热者可焯猪羊毛，能熟蛋。庐山有温泉池，饱食方浴，虚人忌之。新安黄山朱砂泉，春时水即微红色，可煮茗。长安骊山啗石泉，不甚作气。朱砂泉虽微红，似雄黄而不热。有砒石处汤泉，浴之有毒，慎之。

海水，性凉，秋冬味咸，春夏味淡。碧海水味咸，性微温，有小毒。夜行海中，拨之有火星者，咸水也。其色碧，故名碧海。盐胆水即盐卤，味咸苦，有大毒。凡六畜饮一合即死，人饮亦然。今



人用之点豆腐，煮四黄焊物，服丹砂者忌之。

古冢中水，性寒有毒，误食杀人。粮罾中水味辛有毒，乃古冢中食罾中水也，洗眼见鬼，多服令人心闷。

磨刀水，洗手令生癣。地浆，掘地作坎，以新汲水沃搅令浊，少顷澄清。服之，解中毒烦闷，及一切鱼肉果菜菌毒。

浆水，炊粟米熟，投冷水中浸五六日，成此水。浸至败者损人，同李食，令霍乱吐痢。醉后饮，令失音。妊妇食之，令儿骨瘦。水浆尤不可多饮，令绝产。

齑水，味酸咸，性凉。能吐痰饮宿食，妇人食，多绝产。

甌气水，味甘咸，知疮所在，能引药至患所。

熟汤，煎百沸者佳。勿用滚热汤漱口，损齿。病目人勿用热汤沐浴，助热昏目。冻僵人勿用热汤濯手足，脱指甲。勿用铜器煎汤，人误饮，损声。勿饮半滚水，令人发胀，损元气。

生熟汤，冷水滚汤相和者，又谓之阴阳水。凡人大醉及食瓜果过度，以生熟汤浸身，其汤皆作酒气、瓜果味。《博物志》云：“浸至腰，食瓜可五十枚，至颈，则无限也。”未知确否？

人感天地氤氲而孕育，资稟山川之气，相为流连，其美恶寿夭，亦相关涉。金石草木，尚随水土之性，况人为万物之灵乎。贪淫有泉，仙寿有井，载在往牒，必不我欺。《淮南子》云：“土地各以类生人，是故山气多男，泽气多女，水气多暗，风气多聋，林气多荫，木气多伛，下气多殖，石气多力，险气多瘠，暑气多夭，寒气多寿，谷气多痹，丘气多狂，广气多仁，陵气多贪。坚土人刚，弱土人脆，垆土人大，沙土人细，息土人美，耗土人丑，轻土多利，重土多迟。清水音小，浊水音大，湍水人轻，迟水人重，皆应其类也。”又《河图括地象》云：“九州殊题，水泉刚弱各异。青州角征会，其气刚轻，人声急，其泉酸以苦。梁州商征接，其气刚勇，人声塞，其泉苦以辛。兖、豫宫征会，其气平静，人声端，其泉甘以苦。雍、冀商羽合，其气壮烈，人声捷，其泉甘以辛。”人之形赋有厚薄，年寿有短长，由水土资养之不同，验诸南北人物之可见。水之有毒而不可犯者，亦所当知。

水中有赤脉，不可断。井有沸溢，不可饮。三十步内取青石一块投之，即止。古井、智井不可入，有毒杀人。夏月阴气在下，尤忌。用鸡毛试投，旋舞不下者，有毒。投热醋数斗，可入。古冢亦然。古井不可塞，令人聋盲。阴地流泉有毒，二八月行人饮之，成

瘴疟，损脚力。泽中停水五六月，有鱼鳖遗精，误饮成瘕。沙河中水，饮之令人暗。两山夹水，其人多瘦。流水有声，其人多瘦。花瓶水误饮杀人，腊梅尤甚。铜器内盛水过夜，不可饮。炊汤洗面，令人无颜色；洗体，令人生癣；洗足，令疼痛生疮。铜器上汗误食，生腰疽。冷水沐头，热泔沐头，



并令头风，女人尤忌。经宿水面有五色者，有毒，勿洗手。时病后浴冷水，损心胞。盛暑浴冷水，令伤寒病。汗后入冷水，令人骨痹。产后当风洗浴，发痼病，多死。酒中饮冷水，令手战；酒后饮冷茶汤，成酒癖。饮水便睡，成水癖。夏月远行，勿以冷水洗足。冬月远行，勿以热水濯足。小儿就瓢瓶饮水，令语讷。

燧火，人之资于火食者，疾病寿夭系焉。四时钻燧取新火，依几气而无亢。榆、柳先百木而青，故春取之；杏、枣之木心赤，故夏取之；柞、槲之木理白，故秋取之；槐、檀之木心黑，故冬取之；桑、柘之木肌黄，故季夏取之。

桑柴火，宜煎一切补药，勿煮猪肉及鳅鳝鱼。不可炙艾，伤肌。灶下灰火，谓之伏龙屎，不可热香祀神。

艾火，宜用阳燧火珠承日取太阳真火，其次则钻槐取火为良。若急卒杂备，用真麻油灯或蜡烛火，以艾茎烧点于炷，滋润炎疮，至愈不痛也。其戛金击石、钻燧八木之火，皆不可用。八木者：松火难瘥，柏火伤神多汗，桑火伤肌肉，柘火伤气脉，枣火伤内吐血，橘火伤营卫经络，榆火伤骨失志，竹火伤筋损目也。

【译文】天雨水，味道甜淡，性冷。暴雨不可用。连绵不停的雨水以及倾盆而下的大雨，这样的积水叫潦水，味道甜而淡。

立春时节的雨水，其性质含有初春阳气升所生之元气。不生育的妇人，在这一天可与男人各饮一杯，就可轻易怀孕。是取雨水能发育万物的意思。

梅雨时节的雨水，味甜性平，芒种以后从壬日起是梅雨季的开始，小暑后逢壬日就出了梅雨季。梅雨时，须淬入火炭在水里用来

解毒。用这种水做饭熟得快，洗衣会泡烂，人遭受其气味的侵染要生病，其它物体受其侵染要发霉。不可用来造酒制醋。用它洗油垢，像洗灰似的，加入梅叶煎开水洗衣服上的霉斑，斑就能洗掉。

液雨水，立冬后第十天为入液，到小雪为出液，不管什么虫儿饮了这种雨水，都要入蛰，所以这雨水适用于制造杀虫的药饵，又叫它药雨。

腊雪水，味甜性冷。冬至后第三戌为腊。将这水盛于容器密封起来放到不见阳光的地方，数年不坏。用这水浸泡五谷种子，长出的苗儿耐干旱不生虫；洒到席间，那么苍蝇就自行飞走，腌藏一切果食，永远不会被虫蛀。春雪水却不同，日子长了就生虫，不好用，也容易变质。

冰，味甜，性大寒。只可浸物，如果在夏天吃它，不过得到暂时的爽快。吃到肚子里，使寒热相激，食用久了必然引起疾病。因为它与时令相反，不适合食用。服用了黄连、胡黄连、大黄、巴豆的人不可食用它。

露水，味甘性凉，各种花草上的露水都可用。秋露取之造酒，名叫“秋露白”，香冽最佳。切记，凌霄花上的露水，进入眼里破坏视力。

半天河水，就是竹篱头的水和空树穴中的水，时间长了的要防其有蛇虫毒。

屋漏水，味苦，性大寒，有大毒。误饮了会生恶疮。滴进肉千里，人误食了它，会生肚子里结块的疾病。还有屋檐下的雨水做菜有毒，也不要误食。

冬霜，味甘性寒。收藏时要用鸡羽毛扫进瓶里，密封在不见阳光的地方，长久保留不坏。



冰雹水，味咸性冷，有毒。人吃冰雹，必然患瘟疫疯癫等病。做饭菜味道不正，取一二升放进缸里，就还回本味。

方诸水，味甘性寒，还有一名叫明水。方诸用铜和锡各一半铸造而成，叫它铜锡合金，不是蚌壳也不是金石。

摩擦热了，对着月光取出来，得两三合水，像早晨的露水。

千里水，即远来的活水。从西来的，叫它东流水，味甘性平。顺流水，它的性质顺遂而下流；急流水，其性急速而下达；逆流水，其性回波逆流而上行。劳水即扬泛水，只叫它甘澜水。用流水二斗，放到大盆里，用勺子高扬千万遍，有开了水一样的水珠儿聚在一起，就取出它来煎药。这水咸而体重，经过加工，就甜而轻。

井水，味道有甜、淡、咸的差异，性凉。凡是井水，从很深的地脉来的为上等水。像城市人家稠密，沟渠的污水渗透到井里的井水，不可用，必须烧开了加以澄清，等水中的碱类秽物沉淀后，才可取上边的清水用。如果雨后浑浊，应该砸桃杏仁，连汁投入水中搅拌均匀和，片刻水就清了。《易》中记载：“井底泥的水不食用。”对此要慎之又慎。凡是井底像黑铅一样，譬如像唾液在水面上会很快散开的水，人食其水没有害处，不得病。投入丹砂等中药，人食用了可长寿。平阔地方的第一眼井的井水是精华水，取得天然中真气于水面，可用以煎滋阴药以及炼丹药。阿井的水味甘咸，气清性重。

节气水，一年二十四节气，一节主半月，水的气味随着节气变化，天地气候相感应，不以疆域而有差别和限制。正月初一至十二日，以一日主管一月，每天早晨取刚打来的水，装进瓶里称轻重。重，就说明这个月雨多，轻就说明到这个月雨少。立春、清明两个节贮存的水，叫“神水”，适且制做丸、散和药酒，长期保存不会坏。谷雨水取长江的好，用它酿酒，储存时间越久色越红黑味越甘冽。端午日，午时取水，合成丹丸药有效。五月五日午时有雨，抓紧时机砍伐竹子，竿中必有神水，沥取可做药用。小满、芒种、白露三节内的水，都有毒，做药、酿酒、制醋及做一切食物，都容易败坏，人食之，也生脾胃病。立秋日五更井华水，老人小孩各饮一杯，能预防疟疾、痢疾等许多病。寒



露、冬至、小寒、大寒四节及腊月水，适宜浸造滋补丹丸药酒，与雪水的功用一样。

山岩泉水，味甘性寒。凡是有黑土、毒石、恶草在上的，不要用。瀑涌激湍的泉水，饮用了使人患颈病。从前潯阳那儿有一天城中忽然死了几百匹马，查询原因，是因为暴雨造成山洪泻出，马饮用了山谷中被蛇虫污染的水，被毒死。

乳穴水，味甘性温，秤称之会发现它重于其它水，烧开了有像盐花一样的东西出现，这是真正的乳穴水，取饮它和钟乳石的功用一样。山上有玉石，草木就润泽，在这样的山周边生活的人多长寿，都是玉石津液的功用所造成的。

温泉，味苦性热。下有硫黄作气，洗温泉澡，人的肌肤会受到它的刺激。水温高的可用来脱去猪羊的皮毛，能煮熟鸡蛋。庐山有温泉浴池，吃饱饭后才可洗浴，空腹者不可入浴。新安黄山朱砂泉，春季水就呈微红色，可以用来煮茶。长安骊山凿石泉，不怎么有特别功用。朱砂泉虽然也呈微红色，像似雄黄而不热。有砒霜的地方的温汤山泉，用来洗澡有毒，要谨慎。

海水，性凉。秋冬季味道咸，春夏季味儿淡。蓝色大海的水味儿咸，性微温，有小毒。夜晚行走到海里，撩拨它，可见火星的，是咸水。它的颜色青蓝，因此叫碧海。盐胆水就是盐卤，味咸甘，有大毒。只要六畜饮一合，就要死掉，人饮用了也一样。当今人们用它来点豆腐，煮四黄、焊接的物体，服用了丹砂的人不可用。

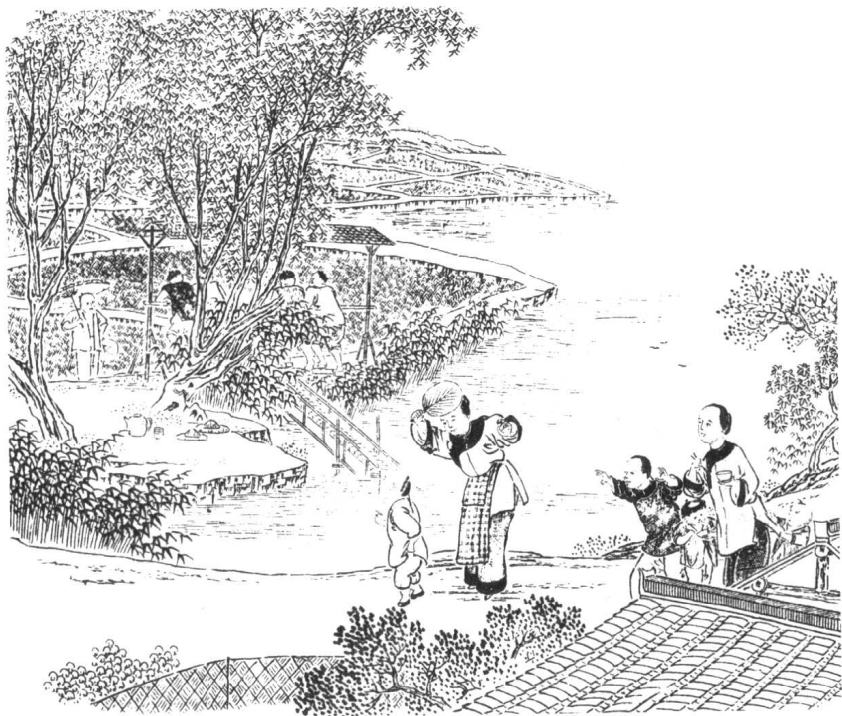
古坟墓中的水，性寒有毒。误食了会致人于死。粮瓶中的水味苦有毒，就是古坟中瓶中的水，洗了眼睛会导致产生错觉，用多了会使人心闷。

磨刀水，洗手会使手长癣。

地上泥浆的水，在地上掘成水沟，把新打上来的水浇进去搅浑，一会儿澄清。服用它，可排解中毒烦闷，以及一切鱼肉果菜菌毒。

浆水，做饭煮开了的，投放冷水中浸五六天，使成这水。浸泡到腐败的会伤人，与李子一起食用，会导致霍乱、呕吐、痢疾。酒醉后饮用，会使嗓子哑。孕妇饮用了，会导致胎儿骨瘦。水浆尤其不可多饮，否则会使女人不生育。

一些调味剂的水，味道酸咸，性凉。会导致呕吐，妇人用了，大多数不再生育。



甌气水，味甘咸。知道疮长在什么位置，能作药引敷到患处。

滚开水，烧开多次的最好。不可用滚热的开水漱口，伤害牙齿。患眼病的人不可用热开水洗澡，以防加重火眼，致眼昏花。冻僵了的人不可用开水洗手足，以免指甲脱落。不要用铜器烧开水，免得人误食了，损坏声带。不要饮用半开不开的水，以免使人肚子发胀，损伤元气。

生熟水，冷水和开水互相掺和的水，又叫它阴阳水。凡是人大醉或吃瓜果过度，用阴阳水浸泡身体，那水都充满酒气和瓜果味。《博物志》记载：“浸泡到腰，吃瓜果可吃50个，浸泡到颈，可尽管吃。”不知对不对。

人感受天地的氤氲之气而生育，借助山川之灵气，互相依赖，其美与恶、长寿与短命也相互关联。金石草木还随水土之性，何况人是万物之灵呢？有饮用了会导致贪淫的泉水，有饮用了可以长寿的井水，都记载在以往的书籍里，一定不会骗我们。《淮南子》记载：“土地以不同的类别养育人。因此山气多男人，泽气多女人，水气多哑人，风气多聋人，林气多子孙，木气多伛偻（罗锅），下气多

脚肿，石气多力，险气多粗脖子，暑气多夭折，寒气多长寿，谷气多肢体麻木，丘气多癫狂，广气多仁义，陵气多贪污。坚土人刚强，弱土人脆弱，黑色的土壤人高大，沙土人瘦小，适宜人生息的地方人美，耗损人精力的地方人丑，轻松的土地耕耘方便，凝结的土地耕种困难。清水响声小，浑水响声大，湍急的水中人显得轻，缓慢的水中人显得重，都与其具体条件相照应。”还有《河图括地象》记载：“中华大地各有各的不同内涵，水泉刚弱各有差异。青州人多用齿音、唇音会话，其语气剽悍，声音急促，那里的泉水又酸又苦。梁州人说话多用牙音和齿音，那里人语气刚强有力，声音闷塞，那里的泉水苦而辣。兖州、豫州人说话多用喉音齿音，其语气平静，人声尖，那里的泉水甘而苦。雍州和冀州人说话主要用牙音和唇音，他们语气壮烈，声音轻捷，那里的泉水甘而辣。”人的身体和天赋有厚薄之分，寿命有长短之别，原因在水土资养的不同，这用南北人的生存情况进行验证便可看到。水有毒而不沾着，也是应当明白的。

水中有红色脉络，不可断而用之。井中水沸腾而溢出，不可饮。三十步以内取一块青石投进去，就停止了。古井和干枯的井不可入，其中有毒杀人。夏天阴气在井下，尤其忌讳。用鸡毛试验投放，旋舞不落的，说明井下有毒气。投放进热醋几斗，人才可下去。古坟墓也这样。古井不可堵塞，否则会使人聋瞎。背阴地的流泉有毒，二八月行人饮了那水，会造成瘴虐，损坏脚力。水泽中的死水在五六月，有鱼鳖遗精，误饮了会导致肚子里结块的病。沙河里的水，饮了令人嗓子哑。两山夹水，那里的人多甲状腺肿大等病。流水有声，那里的人多瘦子。误饮了花瓶里的水杀人，腊梅尤其厉害。铜器内盛水过夜，不可饮。用做饭的镬锅水洗脸，肤色不好，洗身上，令人长癣，洗脚，使脚疼痛长疮。铜器上的汗气水误食了，生腰疽。用冷水洗头，用泔水洗头，都会得头风病，女人应特别注意。过夜的水水面有五色的，有毒，不要用它洗手。病刚好洗冷水澡，损害心脏。酷暑冷水洗浴，引发伤寒病。出汗后入冷水，会引起肢体疼痛麻木。生孩子后当着风洗浴，会发疟病，能致死。喝酒的时候喝冷水，能使手打战，酒后饮冷茶水，成酒癖。喝了水便睡，成水癖。夏天走远道，不要用冷水洗脚，冬季远行，不要用热水洗脚。小儿用瓢和瓶饮水，使其说话迟钝。

燧石取火，是人类借以做熟食物的方法，疾病寿命长短都与之