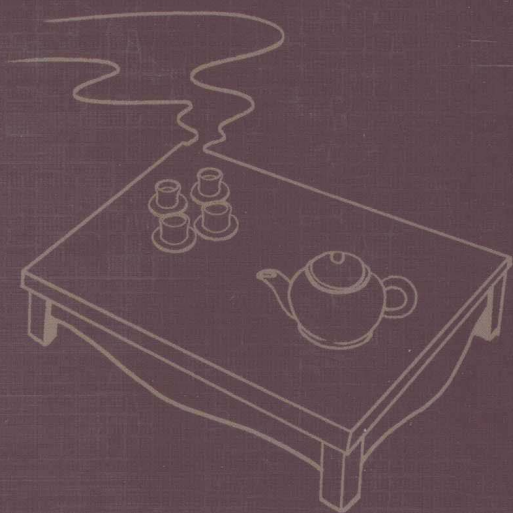


中华养生宝典



文化
百科
丛书

苏连营 主编



上海出版社

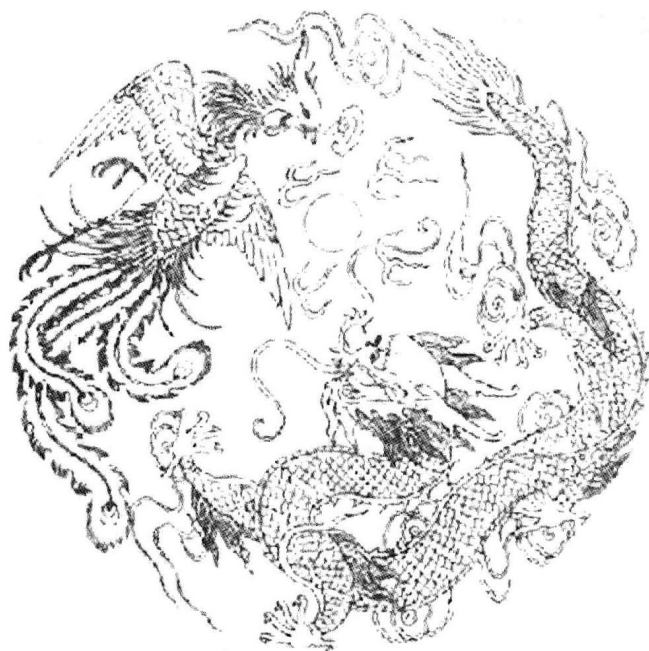
中华养生宝典



文化百科丛书

主编 苏连营

辽海出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华养生宝典/宋涛主编—沈阳:辽海出版社,2008.10

(文化百科丛书)

ISBN 978-7-5451-0227-7

I. 中… II. 宋 III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156647 号

中华养生宝典

责任编辑:段扬华 孙德军

责任校对:顾 季

出 版:辽海出版社出版发行

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码:110003

电 话:024-23284469 E-mail:dyh550912@163.com

印 刷:北京一鑫印务有限公司印刷

开 本:170×250 毫米 1/16

印 张:59.5

字 数:1180 千字

版 次:2009 年 3 月第 1 版

印 次:2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价:298.00 元(全四册)

版权所有 翻印必究

目 录

第一篇 饮食养生

一、饮食养生的理论根据.....	(1)	五脏的关系	(15)
(一)古人论饮食与养生	(1)	(三)饮食调理原则	(18)
(二)食养的作用	(8)	1. 合理调配、全面配伍	(18)
1. 补充营养	(8)	2. 五味调和	(18)
2. “精、气、神”的营养基础	(9)	3. 饮食有节、定时适量	(19)
3. 预防作用	(9)	4. 四时宜忌	(20)
4. 益寿、抗衰作用	(9)	5. 因人制宜	(20)
5. 治疗作用	(10)	(四)进补原则	(22)
(三)药膳对脏腑的治疗	(10)	1. 因时进补	(22)
1. 心的治疗	(10)	2. 对症进补	(23)
2. 肝的治疗	(11)	3. 补勿过偏	(24)
3. 脾的治疗	(11)	4. 忌无故进补	(24)
4. 肺的治疗	(12)	(五)饮食的质	(24)
5. 肾的治疗	(12)	1. 饮食宜清淡	(24)
6. 胃的治疗	(13)	2. 饮食宜多样	(26)
7. 大小肠的治疗	(13)	3. 五味戒杂乱	(27)
二、饮食养生的原则	(13)	(六)饮食的量	(27)
(一)饮食养生原则概说	(13)	1. 饮食宜少	(27)
(二)药物、食物性味与		2. 晚饭宜少	(28)

3. 病宜少食	(28)	3. 食宜专致,不可分心	(43)
(七)饮食的时间	(28)	4. 进食宜乐,恬愉为务	(44)
1. 饮食有时	(28)	5. 食后摩腹	(44)
2. 饮食及时	(29)	6. 食后散步	(44)
3. 少食多餐	(29)	7. 食后漱口	(45)
(八)膳食的宜忌	(29)	(二)药膳食忌	(45)
1. 以神领食	(29)	(三)食物利害	(45)
2. 细嚼慢咽	(30)	(四)食物相反	(46)
3. 姿势端正	(30)	(五)食物中毒	(46)
三、饮食的调制	(30)	(六)养生避忌	(47)
(一)饮食烹调的原则	(30)	(七)妊娠食忌	(48)
1. 饮食宜温热熟软	(30)	(八)乳母食忌	(48)
2. 烹调不宜太过	(31)	(九)饮酒避忌	(49)
(二)常用药膳药物和食物的		(十)配伍禁忌	(49)
炮制方法	(31)	五、延年益寿食物	(50)
1. 净选	(31)	(一)单用食物	(50)
2. 软化	(32)	1. 水饮类附淡巴菰、鸦片 ...	(50)
3. 切制	(32)	2. 谷物类	(57)
4. 炮制	(33)	3. 蔬食类	(63)
(三)药膳的烹调特点、要求		4. 果食类	(73)
和方法	(35)	5. 调和类	(85)
1. 药膳烹调的特点	(35)	6. 肉食类	(91)
2. 药膳烹调制作的要求	(36)	7. 水产类附蚕蛹等	(106)
3. 药物与食物的结合	(37)	8. 药物类	(118)
4. 药膳的烹调方法		(二)食补方谱	(137)
和应用	(38)	1. 菜肴类	(137)
5. 药膳的调味	(41)	2. 糕点类	(204)
四、饮食养生的注意事项	(42)	3. 药粥类	(210)
(一)进食保健	(42)	4. 丹丸膏散类	(277)
1. 一日三餐,各有不同	(42)	5. 饮料类	(311)
2. 细嚼慢咽,不可暴食	(43)	6. 药酒类	(323)

第二篇 房室养生

一、古代房室养生概观	(353)	5. 旋摩全腹	(378)
(一)生殖崇拜与房室养生的起源	(353)	6. 疏理三焦	(378)
(二)阴阳文化与性科学	(356)	(五)铁裆功	(378)
(三)房中术的兴衰	(357)	1. 铁裆功(一)	(378)
(四)房室养生论	(362)	2. 铁裆功(二)	(380)
(五)房室生育论		(六)补气固精大力功	(382)
(孕育、优生、优育)	(366)	(七)交通心肾的擎天立地功	(382)
(六)性保健及防治疾病论	(367)	(八)固精功法	(383)
(七)性享受和性艺术	(368)	(九)女丹功	(383)
(八)精气神乃生命之本	(370)	1. 准备	(383)
1. 生命与精	(370)	2. 叩齿	(383)
2. 肾主藏精	(371)	3. 赤龙搅海(即咽津法)	(384)
3. 五脏与精	(372)	4. 鸣天鼓	(384)
4. 精气神	(373)	5. 意守膻中	(384)
二、房室养生功法	(376)	6. 小周天	(384)
(一)增强男子性功能的腿根部		7. 练血化气	(384)
摩擦法	(376)	8. 收式	(385)
(二)男性强身秘法——按摩		(十)回春功	(385)
睾丸	(376)	1. 预备姿势	(385)
(三)益肾固本按摩法	(377)	2. 具体做法	(385)
1. 按揉腰眼	(377)	(十一)上元功	(386)
2. 摩揉命门	(377)	1. 预备姿势	(386)
3. 推擦腰肾	(377)	2. 具体做法	(386)
(四)腹部按摩健身法	(377)	(十二)闭精仙法	(386)
1. 按摩中建	(378)	(十三)秘精强肾功	(387)
2. 分抚胁肋	(378)	1. 罡气缠桶	(387)
3. 指推侧腹	(378)	2. 补气化脑	(388)
4. 运脾健胃	(378)	3. 九九兜擦	(388)

(十四)保健功	(388)
1. 静坐	(388)
2. 耳功	(389)
3. 叩齿	(389)
4. 舌功(又称赤龙搅海) ...	(389)
5. 漱津	(389)
6. 擦鼻	(389)
7. 目功	(389)
8. 擦面	(389)
9. 颈功	(389)
10. 肩功	(390)
11. 夹脊功	(390)
12. 搓腰	(390)
13. 搓尾闾	(390)
14. 擦丹田	(390)
15. 揉膝	(390)
16. 擦涌泉	(390)
17. 织布式	(390)
18. 和带脉	(391)
(十五)吸气提肛功法	(391)
(十六)吸日精功法	(391)
(十七)平息怒气功法	(392)
(十八)气功治阳痿	(392)
1. 功前准备	(392)
2. 提肛法	(393)
3. 意守法	(393)
(十九)气功治副睾炎	(393)
(二十)老年男子保精 益神功	(393)
(二十一)保健六段功	(394)
(二十二)慢行百步功	(395)
1. 第一种练法	(395)
2. 第二种练法	(396)

(二十三)中老年保健功	(396)
1. 舒肝理肺	(397)
2. 健脾养心	(398)
3. 强肾固精	(398)
4. 修补昆仑	(399)

三、房室养生秘方

(一)单味中药	(400)
1. 壮阳类	(400)
2. 补气、补血、滋阴、 固涩类	(404)

(二)奇秘医方	(406)
1. 补气壮阳类	(406)
2. 滋阴补血类	(436)
附:古方拾遗(原文)	(446)

(三)药膳配方	(450)
1. 壮阳类	(450)
2. 滋阴类补血类	(494)
3. 补气类	(513)
4. 气血双补类	(524)
5. 活血类	(528)
6. 延年益寿类	(529)
7. 活血化瘀类	(541)
8. 止血调经类	(556)

四、男女性疾病治疗方

(一)阳痿	(560)
1. 肾虚惊吓	(561)
2. 肾阳不足	(562)
3. 肾阴虚损	(562)
4. 阴阳两虚	(562)
5. 肾虚瘀血	(563)
6. 肝气郁结	(563)
7. 肝胆湿热	(564)
(二)遗精	(566)

1. 心神妄动 (566)
2. 劳伤中焦 (568)
3. 肺失治节 (569)
4. 肝气失制 (569)
5. 肾虚失固 (570)
6. 下焦瘀血 (572)
- (三) 射精不能 (573)
 1. 肝气郁结 (574)
 2. 肝郁化火 (574)
 3. 虚火闭精 (574)
 4. 肾阳虚弱 (575)
 5. 气滞血瘀 (575)
- (四) 男子性欲亢进 (576)
 1. 肝火下迫 (576)
 2. 肝胆湿热 (576)
 3. 药火内煽 (577)
 4. 阴虚火旺 (577)
- (五) 早泄 (578)
 1. 虚火迫精 (578)
 2. 肾气不固 (578)
 3. 肝胆火盛 (579)
- (六) 男子性欲减退 (579)
 1. 肾阳虚衰 (580)
 2. 肾阴虚损 (580)
 3. 心脾两虚 (581)
 4. 气机郁滞 (581)
 5. 痰湿中阻 (581)
- (七) 男子性交疼痛 (582)
 1. 瘀血内阻 (583)
 2. 气滞精郁 (583)
 3. 精瘀湿热 (583)
 4. 肾精不足 (584)
 5. 肝郁气滞 (584)
6. 寒凝肝经 (584)
- (八) 血精 (585)
 1. 阴虚火旺 (585)
 2. 下焦湿热 (586)
 3. 气虚不摄 (586)
 4. 外伤瘀血 (587)
- (九) 强中 (587)
 1. 水亏火旺 (587)
 2. 肾虚肝暴 (588)
 3. 肝胆湿热 (588)
 4. 药毒内灼 (589)
 5. 瘀血留积 (589)
- (十) 男子性交畏惧症 (590)
- (十一) 阴茎短小 (591)
 1. 先天不足 (591)
 2. 后天精伤 (592)
- (十二) 睾丸萎缩 (593)
 1. 肾阳虚衰 (593)
 2. 气滞血瘀 (593)
 3. 肝气不舒 (593)
- (十三) 阴茎硬结 (594)
 1. 血瘀痰结 (594)
 2. 寒痰瘀滞 (594)
- (十四) 男性更年期综合症 (595)
 1. 肝肾阴虚 (595)
 2. 脾肾阳虚 (596)
 3. 心气虚怯 (596)
 4. 肝郁脾虚 (597)
- (十五) 疝气 (599)
 1. 内治方 (599)
 2. 外治方 (600)
 3. 食疗法 (600)
- (十六) 男性不育症 (601)

1. 内治方 (601)
2. 食疗法 (602)
- (十七)女劳疸..... (602)
 1. 中气大虚 (603)
 2. 肾虚血瘀 (603)
 3. 畜血发黄 (603)
- (十八)女子性欲亢进..... (604)
 1. 心神妄动 (604)
 2. 肝经风热 (605)
 3. 肝胆湿热 (605)
 4. 心肾不交 (605)
- (十九)女子性欲低下..... (606)
 1. 命门火衰 (606)
 2. 肾精不足 (607)
 3. 心脾不足 (607)
 4. 肝失疏泄 (607)
- (二十)女子性高潮障碍..... (609)
- (二十一)性欲不遂综合症..... (611)
 1. 肝郁不舒 (611)
 2. 相火偏亢 (611)
 3. 心肾不交 (612)
 4. 湿热内蕴 (612)
- (二十二)女性性交畏惧症..... (613)
- (二十三)梦交..... (613)
 1. 心阳不足 (613)
 2. 阴虚火旺 (614)
 3. 药毒内蓄 (614)
- (二十四)阴道干枯..... (615)
 1. 肾阳亏虚 (615)
 2. 肾阴不足 (615)
 3. 气血两虚 (616)
 4. 肝经郁滞 (616)
- (二十五)性交出血..... (617)
 1. 脾不统血 (617)
 2. 真阴亏损 (617)
 3. 中阳下陷 (618)
- (二十六)女子性交疼痛..... (620)
 1. 肝经风邪 (620)
 2. 寒凝肝经 (621)
 3. 肝气郁结 (621)
 4. 肝火下灼 (621)
 5. 肝阴不足 (622)
 6. 瘀血阻络 (622)
- (二十七)阴痒..... (623)
 1. 湿热下注 (623)
 2. 阴虚血燥 (624)
- (二十八)阴吹..... (625)
 1. 中气下陷 (626)
 2. 血虚不足 (626)
 3. 津枯肠燥 (626)
 4. 水饮停聚 (627)
 5. 肝郁气滞 (627)
- (二十九)女子更年期综合症..... (628)
 1. 肾阴不足 (628)
 2. 心肾不交 (629)
 3. 肾阳虚损 (629)
 4. 肝气郁结 (630)
 5. 阴阳两虚 (630)
- (三十)缩阳·缩阴症..... (631)
 1. 肾阳虚衰 (631)
 2. 寒凝肝经 (632)
 3. 肝胆火旺 (632)
 4. 阴虚火旺 (632)
- (三十一)房事头痛..... (633)
 1. 外感风寒 (633)

2. 肝经受寒	(634)	2. 肝肾阴虚	(642)
3. 血虚头痛	(634)	3. 外感风寒	(642)
4. 肾阳亏虚	(634)	4. 瘀血凝滞	(642)
5. 阴虚火旺	(635)	(三十五)梅毒	(643)
(三十二)阴阳易	(635)	1. 鱼口便毒	(643)
1. 邪热内陷	(636)	2. 下疳(肾疳)	(644)
2. 下焦热闭	(636)	3. 横痃	(645)
3. 阴虚内热	(637)	4. 杨梅疮	(645)
4. 阳虚寒盛	(637)	5. 杨梅结毒	(646)
(三十三)房事昏厥	(638)	6. 小儿遗毒	(646)
1. 精气暴脱	(639)	(三十六)下疳	(647)
2. 火旺血逆	(639)	1. 湿热下注	(647)
3. 肝气郁闭	(640)	2. 火毒蕴结	(647)
(三十四)房事腰痛	(641)	3. 虚火缠绵	(648)
1. 肾阳不足	(641)	4. 中气虚陷	(648)

第三篇 针灸、推拿和按摩与养生

一、针灸与养生	(649)	(四)针灸的专门手法	(663)
(一)针灸为什么能治病养生	(649)	1. 迎随法	(663)
(二)刺法及要领	(653)	2. 三部法	(663)
1. 刺法定义	(653)	3. 调气法	(665)
2. 刺法工具	(653)	4. 治病八法	(666)
3. 练针	(654)	5. 飞经走气法	(669)
(三)针灸的基本手法	(655)	(五)近代针灸手法	(670)
1. 下针	(656)	1. 手法的作用	(670)
2. 行针	(661)	2. 五种方法	(671)
3. 候气	(662)	3. 八种刺术	(672)
4. 出针	(662)	4. 五补泻法	(674)
		(六)灸法总要	(676)

1. 灸法简要 (676)
2. 灸法宜忌 (677)
3. 灸法种类 (677)
4. 灸法须知 (680)

(七)灸治验方 (683)

1. 内科 (683)
2. 外科 (685)
3. 妇科 (686)
4. 小儿科 (686)

(八)灸治穴位 (689)

1. 头、颈部
(计二十九穴) (689)
2. 胸、腹部
(计四十三穴) (691)
3. 背腰部(计三十六穴) ... (694)
4. 上肢部(计三十二穴) ... (696)
5. 下肢部(计四十八穴) ... (697)

二、推拿与养生 (700)

(一)推拿养生的理论基础 (700)

1. 基本作用 (700)
2. 对人体的影响 (703)
3. 作用途径 (705)
4. 补泻作用 (707)
5. 推法 (707)
6. 拿法 (710)
7. 按法 (711)
8. 摩法 (714)
9. 揉法 (717)
10. 捏法 (719)
11. 搓法 (721)
12. 摇法 (722)
13. 引法 (724)
14. 重法 (726)

(二)推拿治法的命名、配伍

和用量 (727)

1. 命名 (727)
2. 配伍 (728)
3. 用量 (729)

(三)推拿“治则”和“八法”

的运用 (730)

1. 推拿的“治则” (730)
2. 推拿的“八法” (731)

(四)身体各部分推拿法 (735)

1. 头颈部 (735)
2. 胸腹部 (748)
3. 背、腰、骶部 (766)
4. 上肢部 (784)
5. 下肢部 (797)
6. 周身 (821)

三、按摩与养生 (823)

(一)按摩养生的基本理论 (823)

1. 按摩养生与阴阳 (823)
2. 按摩养生与五行 (824)
3. 按摩养生与脏腑 (826)
4. 按摩对人体各系统、器官的
生理作用 (831)
5. 按摩与经络、脏腑的
关系 (833)

(二)按摩的适应症和

禁忌症 (841)

(三)按摩基本手法 (841)

(四)古今常用按摩法 (851)

1. 面部按摩 (851)
2. 松弛抚摩 (852)
3. 头皮按摩 (853)
4. 体育按摩 (854)

5. 健脑养神穴位按摩 (857)
6. 聪耳明目穴位按摩 (859)
7. 健脾益肾穴位按摩 (861)
8. 捏脊益寿穴位按摩 (862)
9. 摩腹调气穴位按摩 (863)
10. 窍穴保健按摩 (865)
11. 头发健美穴位按摩 (870)
12. 眼部美容穴位按摩 (871)
13. 耳部健美穴位按摩 (872)
14. 鼻部健美穴位按摩 (872)
15. 齿部健美穴位按摩 (873)
16. 颜面美容穴位按摩 (874)
17. 上肢部健美穴位
按摩 (875)
18. 胸部健美穴位按摩 (877)
19. 腹部健美穴位按摩 (878)
20. 腰部健美穴位按摩 (878)
21. 下肢部健美穴位
按摩 (878)
22. 形体与关节健美穴位
按摩 (880)
23. 成人传统按摩
养生法 (883)
24. 干沐浴按摩法 (895)
25. 脏腑按摩法 (900)
26. 窍穴按摩法 (903)
27. 小儿按摩养生法 (911)
28. 天竺按摩法 (925)
29. 老子按摩法 (926)
- (五)民间杂术按摩法 (931)
 1. 鸭蛋滚 (931)
 2. 发团拍 (931)
 3. 菜团搓 (932)
 4. 面团揉 (932)
 5. 布包熨 (933)
 6. 药布摩 (935)
 7. 铜钱刮 (936)
 8. 挤拧法 (937)

第一篇 饮食养生

一、饮食养生的理论根据

（一）古人论饮食与养生

夫安身之本，必须于食，救病之道，惟凭于药；不知食宜者，不足以全生，不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，怡神养性，以资血气，故为人子者，不可不知此道也。是故君父有疾，即先命食以疗之，食疗不愈，然后命药，故孝子须深知食药二性也。论曰：人子养老之道，惟有水陆百品珍羞，每食必忌于杂，杂则五味相扰，食之不已，为人作患，是以食啖鲜肴，务令简少。饮食当令节俭，若贪味伤多，老人肠胃虚薄，多则不消，膨胀短气，必致霍乱（注：相当近称肠胃炎）。夏至以后，秋分之前，勿进肥浓羹臠，酥油乳酪，则无他虑矣，所以老人多疾者，皆由少时春夏取凉过多，食饮大冷。其鱼脍生菜生肉腥冷之物，多损于人，直宜断之，唯乳酪酥蜜，恒宜温温而食之，此大利益老年，若卒多食之，亦令人腹胀泄痢，可渐渐食之，每日常学淡食，勿食大醋物。（《太平圣惠方·九十七卷·食治养老诸方》）

人皆知谷畜之类，可以为养，殊不知物性有相戾，物宜有畏恶。智者于此，使顺阴阳之义，取稼穡之和，审气味之宜，则致养之道得矣。

盖天地之专精为阴阳，阴阳袭精为四时，四时散精为万物，惟人万物之灵，备万物之养，饮和食德，以化津液，以淫筋脉，以行营卫。全生之术，此其要者。《内经》论食饮有节，为知道之人，凡以穷理尽性，非特从事于肥甘而已，况五方之民，嗜欲不同，味阴阳之一偏，故有一偏之病，养生者，所以欲消息应变，不欲久服，虽五谷致养，犹有过食生患，如豆令人重者，矧非稼穡者乎。

真精之府，本无二致，天地专之，妙生成于阴阳，阴阳袭之，运合辟于四时，四时代散，散之为万物，万物离张，得之为性命，均物也。惟人万物之灵，故能备万物之养，以饮天和，以食地德，化津液而润五藏，淫筋脉而溉经络，行营卫而通

血气，达全生之术而得其要。饮食有节，不以嗜欲荡其情性，有道者能之。盖穷理而不迷，尽性而不惑，夫岂徒弊弊然从事于肥甘之美而已哉。彼五方之民，嗜欲不同，或食鱼而嗜咸，其病痈疮；或食脔而嗜酸，其病挛痹；以其味阴阳之一偏，故有一偏之病也。养生者，诚能和阴阳之消息，随时服食，无偏其所嗜，则葆精全真，于是乎在。盖五谷为养，豆其一也，苟多食焉，且令人重，矧非稼穡，其为伤也多矣。故庄子曰：饮食之间，不知为之戒者，过也。（《宋徽宗圣济经·卷之六·食颐篇》）

主身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者，生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强，故脾胃者五脏之宗也，四脏之气皆禀于脾，故四时皆以胃气为本。生气通天论云：气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，是以一身之中阴阳运用五行相生，莫不由于饮食也。若少年之人，真元气壮，或失于饥饱，食于生冷，以根本强盛未易为患。其高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血，若生冷无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。凡人疾病未有不因入邪而感，所谓入邪者，风寒暑湿、饥饱劳逸也，为人子者得不慎之。若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。凡百饮食，必在人子躬亲调治，无纵婢使慢其所食。老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其黏硬生冷，每日晨朝宜以醇酒，先进平补下元药一服，女人则平补血海药一服，无燥热者良，寻以猪羊肾粟米粥一杯压之，五味葱薤鹑膂等粥皆可，至辰时服人参平胃散一服，然后次第以顺四时软熟饮食进之，食后引行一二百步，令运动消散，临卧时进化痰利膈人参半夏丸一服，尊年之人不可顿饱，但频频与食，使脾胃易化，谷气长存，若顿令饱食则多伤满，缘衰老人肠胃虚薄，不能消纳，故成疾患。为人子者，深宜体悉此养老人之大要也。日止可进前药三服，不可多饵，如无疾患亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙矣。（《寿亲养老新书·卷之一》）

记内则曰，凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。注：酸苦辛咸，木火金水之所属，多其时味，所以养气也。四时皆调以滑甘，象土之寄也。孙思邈曰：“春少酸增甘，夏少苦增辛，秋少辛增酸，冬少咸增苦，四季少甘增咸，内则意在乘旺。”孙氏意在扶衰，要之无论四时，五味不可偏多，抱朴子曰：“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。”此五味克五脏，乃五行自然之理也。凡言伤者，当时特未遽觉耳。

凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得。每见多食咸物必发渴，咸属水润下，而反发渴者何，《内经》谓血与咸相得则凝，凝则血燥，其义似未显豁。泰西水法曰：“有如木烬成灰，漉灰得卤，可知咸由火生也。故卤水不冰。”愚按物极必反，火极反咸，则咸极反渴，又玩坎卦中画阳爻，即是水含火性之象，故肾中亦有真火。

记内则曰：“枣栗饴蜜以甘之，藟、苡、粉、榆、兔、薤、滷、滷以滑之，脂、膏以膏之。”愚按甘之以悦脾性，滑之以舒脾阳，膏之以益脾阴，三之字皆指脾言，古人养老调脾之法，服食即当药饵。

抱朴子曰：“热食伤骨，冷食伤肺，热毋灼唇，冷毋冰齿。”又曰：“冷热并陈，宜先食热，后食冷。”愚谓食物之冷热，当顺乎时之自然，然过冷宁过热。如夏日伏阴在内，热食得有微汗亦妙，《内经》曰：“夏暑汗不出者，秋成风疟，汗由气化，乃表里通塞之验也。”

《卫生录》曰：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，当旺之时，不可犯以物之死气。”但凡物总无活食之理，其说太泥。《玉枢微旨》曰：“春不食肺，夏不食肾，秋不食心，冬不食脾，四季不食肝。”乃谓不食其所受克，此说理犹可通。

夏至以后，秋分以前，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。《内经》曰：味厚为阴，薄为阳，厚则泄，薄则通。再瓜果生冷诸物，亦当慎。胃喜暖，暖则散，冷则凝，凝则胃先受伤，脾即不运。《白虎通》曰：胃者脾之府，脾禀气于胃。

午前为生气，午后为死气，释氏有过午不食之说，避死气也。《内经》曰：日中而阳气隆，日西而阳气虚，故早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚。

应璩《三叟诗》云：中叟前致辞，量腹节所受。量腹二字最妙，或多或少，非他人所知，须自己审量，节者今日如此，明日亦如此，宁少毋多，又古诗云：努力加餐饭。老年人不减足矣。加则必扰胃气，况努力定觉勉强，纵使一餐可加，后必不继，奚益焉。

勿极饥而食，食不过饱，勿极渴而饮，饮不过多，但使腹不空虚，则冲和之气，沦浹肌髓。《抱朴子》曰：食欲数而少，不欲顿而多。得此意也。凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反至受伤。故曰：少食以安脾也。

《洞微经》曰：太饥伤脾，太饱伤气。盖脾藉于谷，饥则脾无以运而虚脾，气转于脾，饱则脾过于实而滞气，故先饥而食，所以给脾，食不充脾，所以养气。

华佗《食论》曰：食物有三化，一火化，烂煮也。二口化，细嚼也。三腹化，入胃自化也。老年惟藉火化，磨运易即输精多。若市脯每加消石，速其糜烂，虽同为火化，不宜频食，恐反削胃气。

水陆之味，虽珍美毕备，每食忌杂，杂则五味相挠，定为胃患。《道德经》曰：五味令人口爽，爽，失也。谓口失正味也。不若次第分顿食之，乃能各得其味，适于口，亦适于胃。

食后微滓留齿隙，最为齿累，以柳木削签，剔除务净，虎须尤妙。再煎浓茶，候冷连漱以荡涤之。韦壮诗：泻瓶如练色，漱口作泉声。东坡云：齿性便苦，如食甘甜味，更当漱，每见年未及迈，齿即缺落者，乃甘味留齿，渐至生虫。公孙尼子曰：食甘者，益于肉而骨不利也。齿为肾之骨。（《养生随笔·卷一·饮食》）

《本草》谓煮饭，以陈廩米为补益，秋谷初成，老年食之，动气发病。愚意胃弱难化则有之。滋润香甜，莫如新粒，不妨酌宜而食，微炒则松而易化，兼开胃，有香稻米，炒则香气减，可竟煮食，煮必过热，乃佳。昌黎诗所谓“匙抄烂饭稳送之，合口软嚼如牛嚼”也。有以米浸水，冬月冰之风干，煮饭松软，称老年之供，

凡煮白米，宜紧火，候熟开锅即食，糜米炒米宜缓火，熟后有顷，俟收湿气，则发松透里。

煮粥用新米，香甘快胃。乐天诗云：粥美尝新米，香稻弥佳。按本草煮粥之方甚多，大抵以米和莲肉为第一，其次芡实、薏苡仁俱佳。此外或因微疾，借以调养，虽各有取益，要非常供。李笠翁曰：煮饭勿以水多而减，煮粥勿以水少而添，方得粥饭正味。

茶能解渴，亦能致渴，荡涤精液故耳。卢仝七碗，乃愈饮愈渴，非茶量佳也。《内经》谓少饮不病喘渴。华佗《食论》曰：苦茶久食益意思，恐不足据，多饮面黄，亦少睡。魏仲先谢友人惠茶诗云：不敢频尝无别意，只愁睡少梦君稀。惟饭后饮之，可解肥浓。若清晨饮茶，东坡谓直入肾经，乃引贼入门也。茶品非一，近地可觅者，武夷六安为尚。

诗《豳风》云：为此春酒，以介眉寿。《书酒诰》云：厥父母庆，自洗腆，致用酒，酒固老年所宜。但少时伤于酒，老必戒。即素不病酒，黄昏后亦不宜饮。惟宜午后饮之，借以宣导血脉。古人饮酒，每在食后，《仪礼》谓之醕，注云：醕者，演安其食也。今世俗筵宴，饱食竣，复设小碟以侑酒，其犹存古之意与，米酒为佳，曲酒次之，俱取陈窖多年者，烧酒纯阳，消烁真阴，当戒。

烟草据姚旅露书，产吕宋，名淡巴菰，《本草》不载，《备要》增入，其说却未明确。愚按，烟草味辛性燥，熏灼耗精液，其下咽也。肺胃受之，有御寒解雾辟秽消膩之能。一入心窍，便昏昏如醉矣。清晨饮食未入口，宜慎，笃嗜者，甚至舌胎黄黑，饮食少味。方书无治法，食猪羊油可愈，润其燥也。有制水烟壶，隔水吸之者，有令人口喷，以口接之者，畏其熏灼，仍难捐弃，故又名相思草。《蚓庵琐语》曰：边上人寒疾，非烟不治，至以匹马易烟一斤，明崇祯癸未，禁民私售，则烟之能御寒信矣。盛夏自当强制。

菹菜之属，每食所需，本非一类。人各有宜，文王嗜菖菹，孔子不撤姜食，皆审其所宜，故取之。非仅曰菖可益聪，姜可通神明也。按菖菹即菖蒲菹，《遁庵秘录》有种石菖蒲法，以辰砂槌末代泥。候其生发，采根食之，不必定作菹也。利窍兼可镇心，据云能治不寐，极为神妙之品。

蒸露法同烧酒，诸物皆可蒸，堪为饮食之助。盖物之精液，全在气味，其质尽糟粕耳。犹之饮食入胃，精气上输于肺，宣布诸藏，糟粕归于大肠，与蒸露等。故蒸露之性，虽随物而异，能升腾清阳之气，其取益一也。如稻米露发舒胃阳，可代汤饮，病后尤宜。他如藿香、薄荷之类，俱宜蒸取露用。《泰西水法》曰：西国药肆中，大半是药露，持方诣肆，和露付之。则方药亦可蒸露也，须预办蒸器，随物蒸用。

水陆飞走诸食物，备载《本草》，可考而知，但据其所采论说，试之不尽获验。张文潜诗云：我读本草书，美恶未有凭。是岂人之禀气不同，遂使所投亦异耶，当以身体察，各随禀气所宜而食之，则庶几矣。（《养生随笔·卷一·食物》）

人赖饮食以养身，饮食调和，则脾土安泰。脾为诸脏之母，生血生气，周身之

津液荣卫，皆本于此。善养生者，饮食俱有法诀存焉，如先饥而食，食不过饱，若过饱则损气而脾劳。先渴而饮，饮不过多，若过多则损血而胃胀。早饭宜早，午饭宜饱，晚饭宜少，食后不可便怒，怒后不可便食，此调和之大旨也。吃食之法，未食时先取茶饮一二口，次食淡饭三两口，然后和菜味同食，大略饮食宜多，肉蔬杂味宜少。食宜早些不可迟晚，食宜和缓些不可稠速，食宜八九分不可过饱，食宜和淡水不可厚味，食宜温暖不可寒凉，食宜软烂不可坚硬，食毕再茶饮两三口，漱口齿令极净，起而徐行百余步，或数十步，此盍食之要法也。饮食之后，不可就卧，不可发怒，不可呆坐，不可跳踉，此又食后之禁忌也。凡予所言，皆简便易行，苟能从之，脾胃安泰，而诸脏六腑，四肢百骸，未有不充实者矣。

人或有事，争斗恼怒，不可就食。盖怒气上逆，食又咽下，气涎裹食，窒塞于胃之贲门，必成噎症，饮食难入，胃哽疼痛，最难医治，须待气平之后再食即不妨，至于食后不可就恼怒者，亦是此意。

先饮茶一、二口者，润喉脘而不伤津液也。先淡食者，感念天地滋养之恩，知米谷本来之正味也。忌迟晚稠速诸句后篇细述，兹不重载也。食毕茶漱口齿者，乃固齿之法，令齿缝中积垢尽去，则齿虽到老不败不病，且口无秽气也。食后行走不呆坐者，令所食之物不停滞而速运化也。不就卧者，恐食滞而成痞满诸症也。不可发怒者，恐痰裹食而成噎病也。不跳踉走马者，恐迫伤脏也。

人列三才之中，鼻吸天气口食地气，早起空腹不可往外，或天行时疫，或入病家，尤当谨慎，必须吃些饮食，而后治事。在冬月醇酒三两杯。余月不拘何物，吃些以实脾胃，夏月免感偏邪瘟疫之气，则无腹痛霍乱吐泻时疫诸症。冬月免触严寒霜雾之气则无寒邪伏内之患。春秋免风露之侵，直养身至要之法。予每于早晨未浴面漱口之先，或粥或饭定飧一饱，所以避偏邪诸气，不论在家出外，俱宜学此。

清晨食白粥，最能畅胃气，生津液，和五脏，大补于人。予每日清晨之粥，俱系先一日晚间煮之，极烂，极稠。以磁器瓦器盛起，盖好勿动，次早下床，未浴面时，即复下锅一热，不用菜味，食饱最妙。惟天气暖热，未免馊坏不可食。改在当日早煮，不盛铜锡器过夜，恐毒味伤人也。煮粥法载后宜软条。

清晨粥饭或迟，即先用百滚水一碗，调白糖饮下，极能滋润五脏。如无糖，即单是滚水亦可，但不可在漱口之后，更不可空心饮茶耳。

早食固宜早，而晚食更不宜迟，人之饮食下喉，全赖脾胃转运，方得消化。若食后随即睡卧，脾胃未免不甚运动，饮食自然停滞于胃脘间，或呃酸暖酸，或脾泻水泻，展转三两次，即成面黄体虚。中满不消，而脾胃大伤矣。古人说晚食常宜申酉之前，向夜须防睡滞胸膈，即是此意。大约午饭宜在午前，而晚饭宜在日未落之时。总之，饭后宜多过一时，使饮食稍下，方睡，则无患矣。至于饮茶之后，亦不可就睡，须略过一会，则脾胃不伤也。

饮食缓嚼，有益于人者三，盖细嚼则食之精华，能滋养五脏，一也。脾胃易于消化，二也。不致吞酸噎咳，三也。可笑世人何苦，横吞乱咽。若争若抢者，何也。最不可信，相法中吃食如虎之说。譬如富贵人食快，便是虎相，贫贱人食快，即又改曰饿殍相矣。人之口吞往往易于改换，不独此也。