

序

饮食为生人大欲，拂之则颠，纵之则流，诚不可不辨也。观经传所载，以及本草、职方、诸子百家，言饮食者甚繁。古人谓保寿有三，其一在腹中量所受，即是辨之明耳。吾乡前辈章杏云老先生，儒雅士也，本经术湛深之余，手订《饮食辩》一书。上穷天文、日星、岁序、历算，下究草木、虫鱼、山海珍错。凡五行百产之精，一饮一食之微，无不源源本本，辨其性之刚柔燥湿，与其用之损益斟酌。条分缕析，较钟伯敬《遵生八笺》异曲同工矣。老先生积籍颇富，自少而壮而老，未尝一日废学。资敏善记，数千言过目一二遍，便能背诵永不忘。更精医理，家虽贫，曾不知阿堵为何物，闻相识有奇险症，蔽裘破盖，辄亲往无难色。指下活人无数，人望之如生佛。云是书之成，盖得自老先生博览群书，识之于心，笔之于简。不惟日追驹影，亦且夜费兰膏，孜孜矻矻，至老不倦。所著各种，皆经试验不爽，既考诸古，复证诸今，并非剿说雷同可比。老先生仁心为质，久欲以是编问世，若无力不能遂意，又不肯因人成事，在日仅镌半集辄止。老先生寿履耄耄，以无疾而终。夫乃知其得力于手订之功居多，是书不即现身说法者欤。歿后，板存半，稿存半。适有好善者求其后稿，续刻成编，昨问序于余。当夕，予就睡甫交睫，忽与老先生大令嗣，乃已故明经轩凌先生相晤于南柯下，渠似有所托之状。予醒而惊，恍然老先生英光慈范犹在目前。嗟乎！神物断无终埋，明珠自应合浦。老先生数十年攻苦，婆

心济世，功当不朽。览斯编者，奉为饮食之经，即共跻夫仁寿之域，此其德泽之垂于无穷，亦岂予后学所能扬其万一哉！亦聊以志感慕不忘之意云尔。时道光三年岁次癸未浴佛节

同邑后学曹建顿首拜撰

调疾饮食辩述臆

粤稽《周官》医师为医官长，其下四官：疾医疗疾，疡医疗疡，兽医疗兽，命之曰医，宜也；食医职司调食，不及药石之具，亦以医名，知饮食之关于疾病者大矣。故《鲁论》载不食之条，《大易》著观颐之训，虽无疾犹当谨之，况其在沉痾困顿间乎？杏云老人阅历病情五十余载，见误于药饵者十五，误于饮食者亦十五。药饵之误，罪在医；饮食之误，罪在病人。而律以食医调食之皆，医者亦不得辞其责也。然食品繁多，讲求不易，自古医书谈此事者代不乏人，鲜有善本。独前明李氏《纲目》最称淹洽，而论理多乖。爰不揣庸鄙，举世间食物分为六类，考订以《纲目》为宗，论理则折衷于汉、魏、六朝、唐、宋、元、明数百家之说，期于得义理之安而后已。是役也，寒暑三更，稿凡五、六易，书成得二十万言。焚膏呵冻，挥墨驱蚊，悉老人亲搦不律，无一人一日之助也。而其以辩名书者何？李氏博学多闻，于医术则未窥堂奥。盖自轩农肇立医经，传至宋时而统中绝。金、元、明，刘、张、朱、李、薛、赵、高、韩诸子，识趣卑陋，学植空疏。《纲目》为其所囿，全部论说物理病情，总不能出此数家之尘雾。此则如金在沙，非淘之汰之使沙尽，而金胡以见，岂好辩哉？实将拥慧中途，为研蒐者清拓古开蒙之道，俾无愧于称师长也云尔。时皇清嘉庆十八年太岁在昭阳作噩皋月上浣。

翻阳杏云老人章穆

调疾饮食辨发凡

一、病人饮食，借以滋养胃气，宜行药力。故饮食得宜，足为药饵之助；失宜，则反与药饵为仇。乃世俗之弊则有二：饕餮之人，但贪口腹，不遵禁忌，误在放纵；谨慎之人，不知物理，概不敢食，误在拘泥。加之嗜好万有不齐，风土五方各别，误投害固非浅，而当食不食，坐失亦多矣。然毕竟谨慎者误小，放纵者误大。数十年中，常见用药不误而病日深者，皆不遵禁忌之人也。故书中谆恳言之，愿举世病人，各以生命为重，慎勿欺瞒医人，偷食不宜之物，以自丧其生，且令医人蒙不白之冤也。

一、食物有极宜病人，而俗医反以为大戒者；有极不宜病人，而反不戒者。是病人不知物性，医人更不知物性也。书中辩论处，必反复申明。其理固已，又必援引古训，或一、二家，或数家之说以证之，明吾辩之有所依据，非一人臆度之私也。愿举世医人，各以病人生命为重，慎毋偏执一知半解，悍然自是，致病人遭杀人不用刃之祸也。

一、历代医书本草，考据精详莫过于唐·陈藏器《拾遗》、甄权《药性》、宋·苏颂《图经》、掌禹锡《嘉祐》、寇宗奭《衍义》，明·李时珍《纲目》。而论食物稍详者，惟唐·孟诜《食疗》、南唐·陈士良《食性》、明·宁原《食鉴》、王颖《食物》。书中引证处，惟以《纲目》为主。其余诸家，亦不下十之五、六。凡整篇整段及语关切要者，必标其名。间有节引一、二句，或合数家之论以成一说者，势不能一一标

名，恐隔断文气，令读者目迷，非敢掠美也。

一、此书之作，虽全以《纲目》为主，而断制处，则不敢随声附和。盖考据之精，《纲目》为最，于理境则不能无欠也，明眼人自知之。

一、书中援引各家之说，十九非全录原文。其改窜删补处，取理明辞畅，使读者了然心目而已。盖古人千虑一失，义理或有未安，辞旨不无渗漏。鄙意欲明示后人，乃正以纳忠。古人九原可作，当亦相视而笑，莫逆于心也。

一、书中所录诸方，皆极平稳且应验，阅者随时检用，不须加减。以此乃医家、病家两用之书，家置一册，即得百千救急妙方。其因病制宜不可执泥者，乃医家变动不拘之活法，非人人所能用也，任是佳方，概不敢录。

一、书中辩论不厌详明，理也。而语多提撕儆戒，未免嫌于狂惑，盖非立异鸣高，亦力挽颓波，不得不然之势也。试观大司马九伐之法，载在《周官》。子舆氏则曰：“善战者服上刑。”矫时救弊之言，易于抗激古今，血性人往往如斯，惟读者谅其愚直而已。

一、书中所引医家论说，动关实用，不敢稍有舛讹。其经、史、子、集四库中典故，及稗官、野史、说部、丛书，不过借为考据，或偶然涉笔成趣。篇名、地名、人名、朝代，不无间有纰谬。盖此书成于晚岁，学业久荒，又卷帙散亡，无片纸可供獭祭，惟读者谅其昏髦而已。

一、医书与儒书并重，故本朝进呈医家论著，亦得与《四库全书》并尘已览。武英殿书目中，皆蒙钦定考语，示其优劣。而《本草纲目》一书，《康熙字典》亦多采择。诸凡术艺家言，不得与焉。乾隆年间，复奉敕纂修《医宗金鉴》，薄海内外，无不钦遵。故此书所载典故，故藏冰、盐政、茶课、

鱼课、历法、河工、牧政、马政等条，略于前代。而于本朝，谨遵乾隆年间钦定条例，详悉缮入，俾草野儒生共知损益百王之盛轨焉。其不能尽载者，《会典》久已颁行，朝野恪遵为成宪，留心有用之学者，可以全考也。

《内经》饮食宜忌

《灵枢·五味》篇：黄帝曰：愿闻谷气有五味，其入五藏，分别奈何？伯高曰：胃者，五藏六府之海也，水谷皆入于胃，五藏六府皆禀气于胃。五味各走其所喜：谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。谷气津液已行，营卫大通，乃化糟粕，以次传下。帝曰：营卫之行奈何？伯高曰：谷始入于胃，其精微者先出于胃之两焦，以溉五藏（之字当虚字看，先出于胃之两焦者，上下分行也。注家乃云“之，至也”，则是看作实字，如“之一邦”、“之三子告”之类，本文亦当“先出于胃”作一句，“之两焦”作一句理解，殊觉牵强），别出两行，营卫之道（必内溉五藏，然后能外濡躯壳，故曰别出也。两行者，营主血，卫主气，谷入于胃，则气血一时同受其荫，无先后之分，故曰两行。王太仆注云清者入营，浊者入胃是也）。其大气之转^{〔1〕}而不行者，积于气海，出于肺，循咽喉，故呼则出，吸则入。天地之精气，其大数恒出三入一（人肖天地以生，故呼吸之气亦出三入一），故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣（可知人无谷气则无胃气，无胃气则无呼吸。俗医遇病必戒食粥，是恐其益胃气？用炒米汤，是欲其无谓气？然则人必呼吸寂然，始为无病乎？无理，不通）。帝曰：谷之五味，可得闻乎？伯高曰：五谷：粳米甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛。五

〔1〕 转：原作“持”，据《灵枢·五味》改。

果：枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛。五菜：葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。脾病者，宜食粳米饭、牛肉、枣、葵。心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤。肾病者，宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿。肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭。肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。肝病禁辛、心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦（此言五藏之虚，故以本行所属之味补之，而复禁其相克，以免贼害。只甘、苦、酸、辛、咸五味，为一定之理，其诸物则万不可泥）。肝宜食甘（如肝木乘脾，非参、芪、甘草不能缓肝急是也），粳米饭、牛肉、枣、葵皆甘；心宜食酸（如心热不眠及汗出，非酸枣仁、竹菇不能安，不能欬是也），犬肉、麻、李、韭皆酸；脾宜食咸（如脾约便难，非苡蓉、芒硝不能润是也），大豆、豕肉、栗、藿皆咸；肺宜食苦（如肺实而壅，非黄芩、葶苈不能泄是也），麦、羊肉、杏、薤皆苦；肾宜食辛（如肾寒邪闭，非细辛、肉桂不能发是也），黄黍、鸡、桃、葱皆辛。（此言五藏之实，各引一、二病以示大概，而不能尽也。盖义理深微，病症又极其繁赜，从前注家亦未能尽合。此不过为病人饮食起见，期于显浅共喻，歧黄精理，总未深谈，故不赘陈以滋轆轳。

黄帝问于少俞曰：五味入于口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食之令人癃（闭也）；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心（心中空，如无物）；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人惋心（犹言厌厌，欲吐不吐。注家以为闷，非是）。余知其言也，不知其由，愿闻其故。少俞答曰：酸入于胃，其气涩以收，上之两焦，弗能出入也。不出即留于胃中，胃气和温，则下注膀胱。膀胱之胞薄以濡，得酸则缩绌，约而不通，水道不行，故癃。阴者，积筋之所终

也，故酸入而走筋矣。咸入于胃，其气上走中焦，注于脉，则血气走之（谓走聚咸所），血与咸相得则凝，凝则胃中汁注之，注之则胃中竭，竭则咽路焦，故舌本干而渴。血脉者，中焦之道也，故咸入而走血矣。辛入于胃，其气走于上焦。上焦者，受气而荣诸阳也，姜韭之气熏之，营卫之气不时受，久留心下，故洞心。辛与气俱行，故辛入而与汗俱出。苦入于胃，五谷之气皆不能胜。苦入下脘，三焦之道皆闭而不通，故变呕。齿者，骨之所终也，故苦入而走骨。入而复出，知其走骨也（此义未晓）。甘入于胃，其气弱小，不能上至于上焦，而与谷留于胃中者，令人柔润者也。胃柔则缓（犹言松软），缓则虫动，虫动则令人倦心。其气外通于肉，故甘走肉。

《素问·宣明五气》论曰：五味所入：酸入肝（肝属木，《洪范》曰：木曰曲直，曲直作酸），辛入肺（肺属金，金曰从革，从革作辛），苦入心（心属火，火曰炎上，炎上作苦），咸入肾（肾属水，水曰润下，润下作咸），甘入脾（脾属土，土爰稼穡，稼穡作甘）。五味所禁：辛走气，气病无多食辛（辛能令气散）；咸走血，血病无多食咸（咸能令血凝）；苦走骨，骨病无多食苦（苦能令骨重）；甘走肉，肉病无多食甘（甘壅气，能令腠理不通）；酸走筋，筋病无多食酸（酸能令筋挛）。

《灵枢·九针》篇曰：酸走筋，病在筋，无食酸；辛走气，病在气，无食辛；咸走骨，病在骨，无食咸；苦走血，病在血，无食苦（前言咸走血，谓其能凝血也。此云苦走血，心属火，主血脉，苦者火之化也）；甘走肉，病在肉，无食甘。口嗜而欲食之，不可多也，必使自裁。（前《五味》篇谓脾病宜食甘，心病宜食苦，肾病宜食咸，肝病宜食酸，肺病宜食辛，此则五藏皆曰不宜者，前主五藏之虚言，故宜以同气者

补之；此主五藏之邪言，故不宜以同气者助之也）

《素问·至真要大论》曰：五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也。气增而久，天之所以由也。

《素问·生气通天论》曰：阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味（《六节藏象论》曰：天食人以五气，地食人以五味。天，阳也；地，阴也。故曰阴之所生）。是故味过于酸，肝气以津（张注曰：津，溢也。酸助肝助之太过，则肝气满而溢也），脾气乃绝（木过盛必伤土）；味过于咸，大骨气劳（注家皆云过咸则伤肾，故骨气困顿。夫咸本补肾，过咸固必有伤，然所伤必不在肾。下文曰“短肌，心气抑”，正其所伤也。观本句大字，劳字似亦指肾气过盛而言。盖肾乃作强之官，过盛则或力作无度，房事不节，皆得云劳，皆病情之所有，非咸仅伤肾也），短肌（注曰：咸凝血，血伤，故肌肉消缩。此则极是。试观体肥之人，多喜食淡。而嗜食咸者，任精神充实，肌肉必不能肥也），心气抑（火受水克）；味过于甘，心气喘满（甘能作胀，故上焦滞而心下满，非伤心也。心字只作胸字看。此与《伤寒论》治胸膈间痞，而名其方曰泻心者，同一理也），色黑，肾气不衡（肾属水，黑者水之色。衡，平也。肾气伤，故不得其平也）；味过于苦，脾气不濡（不润泽也），胃气乃厚（不能运化，则留滞而生胀满，故曰厚。按：前三藏俱是伤其所克，此味过于苦，火之化也，宜伤肺金，何以伤及脾胃？盖味苦者性必寒，苦寒肃杀，脾胃之所最恶也，故《五味》篇云：苦入于胃，五谷之气皆不能胜。谷气不能胜，非脾胃受邪而何？治热病不顾中气肆用寒凉者，其搏节之；学河间、丹溪者，尤宜痛改之）；味过于辛，筋脉沮弛（辛为金化，味辛者必伤肝木。肝主筋，筋得

热而长，故弛。味辛者性必热，热则切阳伤血，血被热切而枯，故沮），精神乃央（辛散气，肺主气，气得热而耗，精神自然困顿。央犹殃也。前酸、咸、甘、苦皆只各伤一藏，此则伤及诸藏。治寒病不顾营阴，不保津液，肆用热毒者，其酌裁之。读《薛氏医案》、《景岳全书》者，尤宜猛省之）。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。（前三篇皆论五味之宜忌，此三篇则不论宜忌，即宜食者亦不可久而太过。妄用霸药之医人，与偏嗜厚味之病人，皆当铭诸座右）。

《素问·异法方宜论》曰：东方之域，天地之所生也，鱼盐之地，海滨傍水。其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，咸者胜血，故其民皆黑色疏理，其病皆痼疡（皆字只作多字看）。西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不依而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内。北方者，天地所闭藏之域也。其地高陵居，风寒冰冽。其民乐野处而乳食，藏寒生满病。南方者，天地所长养，阳气之所盛处也。其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食脔，故其民皆缞理而赤色，其病挛痹。中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，其病多痿厥寒热。故圣人杂合以治，各得其所宜，知治之大体也。（五方风土，饮食居处，嗜好既各不同，则其生病亦必不同，《左传》所以有河鱼腹疾之问也。然不可泥就一方而论，亦有山居泽居，膏粱藜藿之异，故篇末曰知治之大体。医者知此，可以窥测病情；病者知此，可以移换气血。凡六淫外入之症，与深邪痼疾久而不愈者，皆宜奉为圭臬也）

调疾饮食辩 卷一上

鄱阳章 穆杏云纂述

同里程步岩敏斋

王源江秋航参订

男 希世竹泉

安世锡蕃

孙 家杰廷伟

门人王 衡

程庆春同校字

总 类

水

天地间未有万物先有水，故水者万化之源也。水何以先乎万物，曰水即气也，气即水也，水为气所生，气又为水所生。试观一阳之气起于下，阴上遏之则气聚而为水（云雨之理）；一阴之气聚于上，阳下蒸之则水复散而为气（釜甑之理）。《易》乾之象曰：云行雨施，品物流行。盖气聚而为云雨，自无形而之有形，自有此有形之水，而太虚寥廓之中，生生化化不穷矣。其行于地也，流则为江河，为沟浍，大小皆流也；止则为行潦，为海水归墟，大小皆止也，上而有此云雨霜露，下如有此江湖河海。而水之类不齐，水之性味亦各异。《本草纲目》分为天水、地水两类，各辨其甘淡咸苦之味，

而著其寒温良毒之性。自古谈物理者，未有若是其详且尽者也。况乎民非水火不生活，是平人、病人日不可离之物，医者可置焉不讲乎。谨依《纲目》，条例如下。

雨 水

《纲目》曰：立春雨水，宜煎发散及中气不足、清水不升之药。此说出虞抟《医学正传》，然不拘何日雨水。尚未落地，其性清真，用供病人饮食药饵，无不相宜。若夏秋暴雨，承取其水，冷如冰雪，煎时行暑热之药，更有应验。

露 水

夜中无云星光照，吸地中滋润之气，升于半空，降而为露。故阴晦之夕，及不见星光之所，如树下、屋中，虽地湿亦无露。其性属阴，最能长养万物（月能吸海水为潮汐，星能吸地气为霜露，故其性皆属阴，说见揭子宣《璇玑遗述》）。饮之能退大热，止消渴（出《本草拾遗》。凡有此二症，服药不效危急者，宜多用瓷盘承取，实有奇功）。秋露秉肃杀之气，宜煎润肺杀崇之药（出《医学正传》）。柏叶上露，能明目，旦旦洗之，热眼极效，寒者禁用（出《纲目》）。《续齐谐记》曰：赤松先生八月一日取柏叶上露以明眼。《鸡跖集》曰：八月一日作五明囊，盛百草露，可以明目。

雪 水

《尔雅》《释名》^{〔1〕}曰：雪，洗也（故洗涤冤诬，谓之昭

〔1〕《尔雅》《释名》：以下所云“雪，洗也”，系引自《本草纲目》卷五腊雪条。《本草纲目》原作“刘熙《释名》”。查《尔雅》及刘熙《释名》均未见此文。《广雅·释詁》：“雪，除也”。

雪)，洗除瘴疠虫蝗也。《纲目》曰：雪花六出，阴之数也。冬至后三戌为腊，腊前三雪宜麦（《授时通考》载古谚曰：若要麦，腊月见三白）。瓦器盛，紧筑密封泥口避日（宜小口旧瓦罐未经盐者）。用藏一切果实，不生虫蠹。夏月置几席间，蝇自去。宜煎伤寒、火喝之药（伤寒即是热病）。《日用本草》曰：煎茶煮粥，能解热止渴。《本草拾遗》曰：解诸毒，治天行瘟疫，酒后暴热，黄瘁，小儿热痢。张从正曰：洗目，退赤热。

霜 水

霜即露也，然禀寒冷肃杀之气，结而为霜，其性极寒，较雪尤甚。凡雪水所主之病，霜皆能治之。而解毒退热之功，于时行瘟疫尤为亲切。收藏宜冬至后立春前，日未出时，用鸡翎扫取菰、芥叶上者，旧瓦器藏，如藏雪水法。《国语》：駉见而陨霜。注：房星见，在霜降节。今时霜降，太阳在房屋之后，法当昏见。然以距太阳不远，日入时房星已近地平，不能得见。以岁差逆数之，春秋鲁隐公元年己未，距今大清嘉庆十六年辛未，共二千五百三十三年。每年五十一秒，差一十二万九千一百八十三秒。度法收之，得三十六度弱。距度愈近，更不能得见。至于火见（心星也）而清风戒寒，天根见（氐星也）而不涸，皆与当时星度不合，不知何故。霜雪水，解春秋时行瘟疫、暑热、疟、痢等毒，实有奇效。而苦于无人收取，则危急时万不可得，医者所以宜司岁备物也。

冰

篆文作人，亦曰凌。南方地气暖，冬时虽有冰而不厚。藏之，春暖即融，亦仅如霜雪水耳。北方地气寒。河流彻底皆

冻，车马可以通行。故《月令》：季冬之月，水泽腹坚。藏之，至夏不释。《诗·豳风》曰：二之日，凿冰冲冲；三之日，纳于凌阴（冰室）。《周礼·天官》：凌人掌冰，正岁十有二月，令斩冰，三其凌。凡内外饗之膳羞、祭祀、宾客无不用之。《左传》：古者日在北陆而藏冰，西陆朝觐而出之。其藏之也，深山穷谷，涸沍阴寒，于是乎取之。其出之也，朝之禄位，宾客丧祭，于是乎用之。其藏之也，黑牡、秬黍，以享司寒。其出之也，桃弧、棘矢，以除其灾。祭寒而藏之，献羔而启之，公始用之。火出而毕赋，自命夫、命妇至于老疾，无不受冰。山人取之，县人传之，舆人纳之，隶人藏之。夫冰以风壮，而以风出。其藏之也周，其用之也遍，则冬无愆阳，夏无伏阴，春无凄风，秋无苦雨，雷出不震，无灾霜雹，疠疾不降，民不夭札。

按：藏冰于冬，及夏而用，借其阴寒，以制暑热，理之所有也。故《拾遗》曰：去热烦。《日用本草》曰：解烦渴，消暑毒。《纲目》曰：治伤寒，阳毒，热甚昏迷。冰之用如此，已不可谓不大。且能杀蝗蝻。故《春秋》以冬燠无冰为灾，纪之者三。谓当寒不寒，恐为岁害也。独不知藏冰遂能无愆阳、伏阴、凄风、苦雨，乃至无雷震、无霜雹、无夭札疠疾。左氏之失也诬，此或其一也。本朝藏冰之制，伐冰取诸御河及龙王堂、莲花池。岁以冬至后半月，工部委司官一人，募夫伐取明净坚厚者，以方尺有五寸为块。紫禁城内窖五，藏冰二万五千块；景山西门外窖六，藏冰五万四千块；德胜门外窖三，藏冰二万六千七百块，以供各坛、庙祭祀暨内廷之用。德胜门外土窖二，藏冰四万块；正阳门外土窖二，藏冰六万块，以供公廨、官学及各衙门、各监狱官暑汤之用。凡陵寝祭祀，则藏冰于畿辅遵化州、蓟州、易州、丰润县等处。车

驾巡幸直省，均由地方有司供用，无常数。惟热河定额二千块，喀喇河屯三百块，巴克什营、两间房、长山谷、桦榆沟、中关、小营、波罗河屯各一百块。又古者虽命夫、命妇至于老疾无不受冰，而藏冰则有品节，大夫非有采地者不得与焉。故《大学》孟献子曰：伐冰之家，不畜牛羊。不知冰既可为夏月消暑之用，先王之立此制，其理安在。今则户户可藏，且鬻于市，消融为水，热病人煮粥、煎茶诚佳。若整块冷食，不免败人脾胃，中寒者切戒。

江 河 长 流 水

水以动为性，以润下为德，故水无不流。中国地势，西南高，东北下。故天下之水，皆发源于西南，而下注于东北江河。其最大者，江曰南条，河曰北条。江源出蜀之岷山，所汇之水，两川、滇、黔、两湖、两江，如洞庭、彭蠡诸巨浸皆纳焉。至浔阳而分九派，故曰九江。至南徐（今镇江府）而始入海。自源迄委，水程九千三百余里。河流则来自塞外。《尔雅》曰：河出昆仑虚，色白。所渠并千七百一川，色黄。百里一小曲，千里一曲一直。邢昺疏曰：河源出昆仑山下之基，其初纤微，源高激湍，故水色白。迨所受渠多，凡一千七百并为一川，沙壤溷淆，故水色黄。《海内西经》曰：帝之下都，昆仑之虚，方八百里，高万仞。河水出东北隅，以行其北，西南又入渤海，又出海外，即西北，而北入禹所导积石山。又《北山经》云：敦梦山，敦梦水出焉，西注渤海，出乎昆仑东北隅，实为河源。今注云：西北者，盖传写讹也。《汉书·西域传》：河有两源，一出葱岭，一出于阗。于阗在南山下，其河北流，与葱岭河合，东注蒲昌海。蒲昌一名盐泽，去玉门、

阳关二百余里，广袤三百里。其水亭居，冬夏不增减，皆以为潜行地下，南出积石，为中国河。又《山海经》云：不周山，东望渤海，河水之所潜也。其源浑浑泡泡。郭注云：河出昆仑，潜行地下，至葱岭山、于阗国分流歧出，复合而东注渤海，又复潜行，南出于积石，而为中国河，渤海即蒲昌海也。古之谈河源者如此。元朝遣使逆流溯之，西南行，至一处名星宿海，云是河源。然星宿乃彼处众水所汇，其上游必复有源，则是河源远甚，莫可得而稽也。其行于塞外也，自南而北，凡六六大湾。其入中国也，由秦而晋而豫，过齐、鲁，入直隶，去海跬步不即入海，忽而后转，复北流二百余里，及冀州今河间府而始入海。故人以自矜其有者，一遇高人而自丧，如河伯之自旋其面目也。究竟此乃游戏之笔。缘海岸陡绝，地高下之势使然耳。其源虽不可知，而自星宿海至直隶河间，已数万余里矣。河既源远流长，挟沙而行，其水浑浊，故名黄河。其自积石、龙门下浮中国，在甘、陕、山西之地，束于万山不能旁决。至河南开封，建瓴而下（李青莲诗曰：黄河之水天上来），加以地势平衍，沙不积则顺轨安流，一积则顷刻旁溢。其决而南也，害在颖、亳、徐、宿；决而北也，害在曹、濮、单、郛。不知禹锡元圭而后，历夏、商、周一千余岁，何以不闻河决？至敬王二十三年始决，自后代代有之，迄元、明、本朝，其决尤数，究在何理？说者曰：齐桓公任管仲，将九河故道尽垦为田，故下游无所泄。此说见《春秋纬宝乾图》，云移河为界，在齐吕填闕八流以自广。郑康成据此亦云：齐桓公塞八河，同为一河。郭注《尔雅》云九河，徒骇在今东平县^{〔1〕}，太史、马颊、覆釜俱不言所在，胡苏云在

〔1〕 东平县：《尔雅·释水》作“成平县”。