

医心方·食治篇·目录

卷上

调食第一	1
四时宜食第二	4
四时食禁第三	4
月食禁第四	5
日食禁第五	7
夜食禁第六	8
饱食禁第七	8
醉酒禁第八	9
饮水宜第九	10
饮水禁第十	11
合食禁第十一	12
诸果禁第十二	16
诸菜禁第十三	17
诸兽禁第十四	17
诸鸟禁第十五	18
虫鱼禁第十六	19
治饮食过度方第十七	20
治饮酒大醉方第十八	21
治饮酒喉烂方第十九	22
治饮酒大渴方第二十	22
治饮酒下利方第二十一	22
治饮酒腹满方第二十二	23
治恶酒病方第二十三	23
治饮酒令不醉方第二十四	23

断酒令不饮方第二十五	24
治饮食中毒方第二十六	24
治食噎不下方第二十七	25
治食诸果中毒方第二十八	26
治食诸菜中毒方第二十九	27
治误食菜中蛭方第三十	27
治食诸菌中毒方第三十一	28
治食诸鱼中毒方第三十二	28
治食鲈肝中毒方第三十三	29
治食鲙鲈鱼中毒方第三十四	29
治食鲋鱼中毒方第三十五	30
治食诸肉中毒方第三十六	30
治食郁肉漏脯中毒方第三十七	31
治食诸鸟兽肝中毒方第三十八	31
治食蟹中毒方第三十九	32
治食诸鱼骨鲠方第四十	32
治食诸肉骨鲠方第四十一	34
治草芥杂鲠方第四十二	34
治误吞竹木叉导方第四十三	35
治误吞环钗方第四十四	35
治误吞金方第四十五	36
治误吞针生铁物方第四十六	36
治误吞钩方第四十七	36
治误吞珠珰铜铁方第四十八	37
治误吞钱方第四十九	37
治食中吞发方第五十	37
治误吞石方第五十一	38

卷下

五谷部第一	40
五果部第二	45
五肉部第三	54
五菜部第四	63

卷上

调食第一

《黄帝养身经》云：食不饥之先，衣不寒之前。其半日不食者，则肠胃虚，谷气衰；一日不食者，则肠胃虚劳，谷气少；二日不食者，则肠胃虚弱，精气不足，矐；三日不食者，则肠胃虚燥，心悸气紊，耳鸣；四日不食者，则肠胃虚燥，津液竭，六腑枯；五日不食者，则肠胃大虚，三焦燥，五脏枯；六日不食者，则肠胃虚变，内外交乱，意魂疾；七日不食者，则肠胃大虚竭，谷神去，眸子定然而命终矣。

陈延之《小品方》云：食饮养小至长甚难，逆忤致变甚易，岂可不慎！

《养生要集》云：颖川陈纪万云：百病横生，年命横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。当时可益亦交，为患亦切。美物非一，滋味百品，或气势相伐，触其禁忌成瘀毒，缓者积而成痰，急者交（灾）患暴至。饮酒啖枣，令人昏闷，此其验也。

又云：已劳勿食，已食勿动，已汗勿饮，已汗勿食，已怒勿食，已食勿怒，已悲勿食，已食勿悲。

又云：青牛道士言：食不欲过饱，故道士先饥而食也；饮不欲过多，故道士先渴而饮也。食已毕，起行数百步中，益人多也。暮食毕，步行五里乃卧，便无百病。

又云：青牛道士云：食恒将热，宜人易消，胜于习冷也。

又云：郗仲堪曰：坚细物多燥涩。若不能不啖，当吐去滓，万不一消，生积聚；柔脆物无贞溷，常啖令人骨髓不充实。

又云：鱼、肉诸冷之物，多损人，断之为善；不能不食，务节之。

又云：《神仙图》曰：禁无大食，百脉闭；禁无大饮，膀胱急；禁无热食，伤五气；禁无寒食，生病结；禁无食生，害肠胃；禁无酒醉，伤生气。

孙思邈《千金方》云：食欲少而数，不欲顿多，难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱。

又云：当熟嚼食，使米脂入肠，勿使酒脂入肠。

又云：人食毕，当行步踣躅，有所修为为快也。

又云：食毕当行，行毕使人以粉摩腹上，数百过，易消，大益人。

又云：食讫，以手摩面，令津液消调。

又云：厨膳勿脯肉丰盈，恒令俭约。饮食勿多食肉，生百病。少食肉，多食饭及菹菜，每食不用重肉。

又云：多食酸，皮槁而毛夭；多食苦，则筋急爪枯；多食甘，则骨痛而发落；多食辛，则肉胝而唇皸；多食咸，则脉凝而变化。此以五味所伤也。今按：《太素》杨上善云：多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛夭；多食辛，则筋急之而爪枯；多食酸，则肉胝胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。

又云：食上不得语，语而食者，常患胸背疼痛。

又云：食不得语，每欲食，先须送入肠也。

又云：食竟仰卧成气痞，作头风。

又云：凡人常须日在巳前食讫，则不须饮酒，终身不干呕。

又云：日入后不用食，鬼魅游其上。

又云：夏热，常饮食暖饮；冬，长食细米稠粥。

《抱朴子》云：五味入口，不欲偏多。故酸多则伤脾，苦

多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。此五气自然之理也。

又云：不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。凡食过则结聚，饮过则成痰癖也。

《马琬食经》云：凡食，欲得安神静气，呼吸迟缓，不用吞咽迅速。咀嚼不精，皆成百病。

《延寿赤书》云：九华安妃曰：临食勿言配事。《曲礼》云：临食不叹。良有以焉。

又云：勿露食，来众邪也。露食谓特造失覆之谓也。

《养生志》云：食冷勿令齿疼，冷则伤肠；食热勿灼唇，热则伤骨。

又云：食热食，汗出荡风，发头痛，发堕落，令人目涩饶睡。

又云：凡饮食无故变色，不可食，杀人。

又云：诸食热食讫，枕毛卧，久成头风，令人目涩。

《食经》云：凡饮食衣服，亦欲适寒温。寒无凄沧，暑无出汗。食饮者，热毋灼灼，寒无沧沧。

又云：凡饮食调和，无本气息者有毒，饮食上有蜂蠅螭并有仓（苍）蝇者有毒。

《膳夫经》云：凡临食不用大喜大怒，皆变成百病。

《七卷食经》云：悲来哭讫，即勿用食，反成气满病。

《服气导引抄》云：凡食时恒向本命及王气。

又云：临食勿道死事，勿露食。

《朱思简食经》去：经宿羹臠，不可更温食之，害人。

崔禹锡云：人汗入食中者，不可食，发恶疮，其女人尤甚。宜早服鸡舌香饮，即瘥。

四时宜食第二

《崔禹锡食经》云：春七十二日宜食酸咸味，夏七十二日宜食甘苦味，秋七十二日宜食辛咸味，冬七十二日宜食咸酸味。四季十八日宜食辛苦甘味。

右，相生之味，其能生长化成。

《千金方》云：春七十二日，省酸增甘以养脾气；夏七十二日，省苦增辛以养肺气；秋七十二日，省辛增酸以养肝气；冬七十二日，省咸增苦以养心气。四季十八日，省甘增咸以养肾气。

四时食禁第三

4

《崔禹锡食经》云：春七十二日，禁辛味，黍、鸡、桃、葱是也；夏七十二日，禁咸味，大豆、猪、栗、藿是也；秋七十二日，禁酸味，麻、犬、李、韭是也；冬七十二日，禁苦味，麦、羊、杏、薤是也；四季十八日土王，禁酸咸味，麻、大豆、猪、犬、李、栗、藿是也。

右，食禁可慎。相贼之味，其伤生气，故不成王相也。

《膳夫经》云：春勿食肝，须增咸苦，禁食脾肺及辛甘。夏勿食心，须增酸甘，得食肝脾，禁食肾肺及苦辛。秋勿食肺，须增甘咸，得食脾肾，禁食肝心及苦酸。冬勿食肾，须增辛酸，禁食心脾及甘苦。

四季勿食脾，须增苦辛，得食心肺，禁食肝肾及酸咸。

《养生要集》云：高平王熙叔和曰：夏至迄秋分，节食肥膩饼臠之属，此物与酒水瓜果相妨，当时不必皆病，入秋节

变，阳消阴息，气总至，辄多诸暴卒病^癘，由于此涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或人以病至之日，便谓是受病之始，不知其由来者渐也。

又云：南阳张衡平子云：冬至阳气归内，腹中热，物入胃易消化；夏至阴气潜内，腹中冷，物入胃难消化。距四时不欲食迎节之物，所谓不时伤性损年也。

月食禁第四

《本草食禁》云：正月，一切肉不食者，[吉]。

《养生要集》云：正月勿食鼠残食，立作鼠痿，发出于头顶；或毒入腹脾，下血不止；或口中生疮，如月蚀，如豆许。

又云：不食生葱，发宿病。

又云：二月行久，远行途中勿饮阴地流泉水。夏发疟久，喜作噎，损脾，令人咳嗽少气，不能息。

《本草食禁》云：二月寅日食鱼，不吉。

又云：二月九日食鱼鳖，伤人寿。

《养生要集》云：三月勿食陈^齏，一夏必遭热病，发恶疮，得黄疸，口中饶唾。^齏者，蔓菁菹之属。

《崔禹锡食经》云：三月芹子不可食，有龙子，食之杀人。

又云：三月三日，食鸟兽及一切果菜、五辛，伤人。

《枕中方》云：三月一日，勿食一切肉及五辛。

《养生要集》云：四月不食大蒜，伤人五内。

又云：四月八日，勿食百草菜肉。

《食经》云：四月建巳，勿食雉肉。

《养生要集》云：五月勿食不成核果及桃李，发痈疔，不尔，夜寒极，作黄疸，下为泄利。

又云：五月五日，食诸菜，至月尽，令冷阳，令人短气。

又云：五月五日，猪肝不可合食鲤鱼，鲤鱼不化成瘕。

又云：五月五日，不可食芥菜及雉肉。

崔禹[锡]云：五月不可食韭，伤人目精。

又云：五月五日，莫食一切菜，发百病。

《食经》云：五月五日，勿食青黄花菜及韭，皆不利人，成病。

《本草食禁》云：不食獐鹿及一切肉。

《养生要集》云：六月勿饮泽中停水，喜食鳖肉成鳖瘕。

又云：不得食自落地五果，经宿者虬蟬、蛄蛄、蜣螂游上，喜为漏。

崔禹[锡]云：勿食鹰鹫，伤人精气。

又云：五六月芹菜不可食，其茎孔中有虫也，令人迷闷。

《养生要集》云：七月勿食生蜜，令人暴下发霍乱。

又云：不食生麦，变为蛲虫。

《朱思简食经》云：七月不得食落地果子及生麦。

《养生要集》云：八月勿食猪肺及胎腊，至冬定发咳。若饮阴地水，定作痰症。

《本草食禁》云：不食葫，令人喘。

又云：不食姜，伤神。

《孟诜食经》云：四月以后及八月以前，鹑肉不可食之。

《千金方》云：八月勿食雉肉，损人神气。

《养生要集》云：九月勿食被霜草，向冬发寒热及温病，食欲吐，或心中停水不得消，或为胃反病。

又云：不食姜，令人魂病。

又云：勿食猪肉。

《本草食禁》云：九月不食被霜瓜及一切肉，大吉。

《养生要集》云：十月勿食被霜生菜，面无光泽，令目涩，发心痛腰疼，或致心疰、手足清。

又云：不食椒，令人气痿。

又云：禁螺蚌、猪肉。

《千金方》云：十月、十一月、十二月勿食生薤，令人多涕唾。

《养生要集》云：十一月勿食经夏臭肉、脯肉。动于肾，喜作水病及头眩，不食螺蚌著甲之物。

又云：十二月不食狗鼠残之物，变成心病及漏。若小儿食之，咽中生白疮死。

又云：正月二月木王，勿食其肝，食肝伤其魂，魂伤狂妄。

四五月火王，勿食心，伤其神，神伤多恐惧。

七八月金王，勿食其肺，食肺伤魄，魄伤狂妄。

十月十一月水王，勿食其肾，食肾伤其志，志伤五脏不安。

三、六、九月、十二月土王，勿食其脾，食脾伤其意，意伤四肢不遂。

日食禁第五

《养生要集》云：凡六甲日，勿食黑兽。

又云：壬子日，勿食诸五脏。

《本草食禁》云：甲子日，勿食一切兽肉，伤人神。

又云：月建日，勿食雄雉肉，伤人神。

又云：子日，勿食诸兽肉，吉。

又云：午日，勿食祭肉，吉。

《枕中方》云：勿以六甲日食鳞甲之物。

夜食禁第六

《养生要集》云：凡人夜食伤饱，夜饮大醉，夏日醉饱，流汗来晞，冷水洗渍，持扇引风，当风露卧，因醉媾精，或和冰和食，不待销释，以块吞之，是以饮食男女最为百病之本焉。

又云：夜食恒不饱满，令人无病。此是养性之要术也。

又云：夜食夜醉，皆生百病，但解此，慎之。

又云：夜食饱讫，不用即眠，脾不转食不消，令人成百病。

《七卷食经》云：夜食饱满，不媾精，令成百病。

又云：夜食不用啖生菜，不利人。

夜食啖诸兽脾，令人口臭气。

夜食不用诸兽肉，令人口臭。

夜食不须禽膻，不利人。

夜中勿饮新汲水，被吞龙子，生肠胀之病。

夜食不用啖蒜及熏辛菜，辛气归目，不利人。

夜食不用啖芦茯根，气不散不利人。

饱食禁第七

《养性志》云：食过饱，伤膀胱，百脉闭不通。

《本草杂禁》云：饱食，夜失覆，为霍乱。

《千金方》云：养性之道，不欲饮食便卧及终日久坐，皆损寿。

《养生要集》云：青牛道士云：饱食不可疾走，使人后日食入口则欲如厕。

又云：青牛道士云：饱食而坐，乃不以行步及有所作务，

不但无益而已，乃使人得积聚不消之病及手足痺蹙，面目黧肝，损贼年寿也。若不得常有所为又不能食毕行者，但可止家中，大小流述，如手搏舞戏状，使身中小汗，乃傅粉而止，延年之要也。

又云：饱食即饮水，谷气即散，成癖病、腰病。

又云：饱食即浸水两脚，肾胀，成水病。水病者，四肢皆肿，成水胀病也。

又云：伤饥，卒饱食，久久成心瘕及食癖病。

《七卷食经》云：饱食媾精，伤人肝，面目无泽，成病伤肌。

又云：饱食即沐发者，作头风病。

《神农食经》云：饱食讫，多饮水及酒，成痞癖，醉当卧，以自成恶风。

醉酒禁第八

9

《养生要集》云：颖川韩元长曰：酒者，五谷之华，味之至也，故能益人，亦能损人。节其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却冷也。若升量转久，饮之失度，体气使弱，精神侵昏。物之效验，无过于酒也。宜慎，无失节度。

又云：饱食醉酒，酒食未散以仍构精，皆成百病。一曰令儿癫癎病。

又云：饱食夜醉，皆生百病。但能慎此，养生之妙也。

又云：酒已醉，勿强饱食之，不幸则发疽。

又云：大醉不可安卧而止，当令人数摇动反侧之，不尔成病。

又云：酒醉不可当风，当风使人发暗不能言。一曰不可向阳。

又云：饮酒醉，灸头杀人。

又云：酒醉热未解，勿以冷水洗面，发疮。轻者皴疱。

又云：酒醉眠黍穰上，汗出，眉发交落，久还生。此事难，然不可信。

又云：大饮酒、饱，不可大呼唤及大怒、奔车、走马、跳距，使人五脏颠倒，或致断绝杀人。

又云：夏日饮酒大醉流汗，不得以水洗沃及持扇引风，成病。

又云：醉不可露卧，使人面发疱，不幸生癰（癰）。

又云：凡祭酒，自动自竭，并不可饮，伤人。

又云：祭酒肉氛回有气，勿饮之，弃去江河中。

又云：饴姜多食，饮酒醉，杀人。

又云：蒜与食饱，饮酒醉，不起步，死。

又云：饮酒醉，合食蒜，令人伤心至死。

又云：食麻子饮酒，令人胀满，为水病。

又云：食猪肉饮酒，卧秫稻穰中见星者，使人发黄。

又云：饮酒不得用合食诸兽肾，令人腰病。

又云：饮酒不用饮乳汁，令人气结病也。

又云：饮酒不用食生胡荽，令人心疾。

又云：茄芦合多食，饮酒，杀人。

饮水宜第九

《养生要集》云：凡煮水饮之，众病无缘得生也。

《崔禹锡食经》云：春宜食浆水，夏宜食蜜水，今案：《大清经》云：作蜜浆法，白粳米二斗，净淘汰，五蒸五露，竟，以水一石、白蜜五斗，合米煮之。作再沸止，内盎器中成，香美如乳汁味。夏月作此，饮之佳。秋

宜食茗水。今案：同《食经》云：采叶茗苗叶，蒸，曝干，杂米捣，为饮粥食之，神良。冬宜食白饮，是谓为调水养性矣。

饮水禁第十

《养生要集》云：酒水浆不见影者，不可饮，饮之杀人。

又云：凡井水无何沸，勿饮，杀人。

又云：井水无故变急者，不可饮之，伤人。

又云：井水阴日涌者，其月勿饮之，令人得温病。

又云：夜勿饮新汲井水，吞龙子，杀人。

又云：乌土中出泉流水，不可久居，常饮作瘕。

又云：山水其强寒，饮之皆令人利、温症、瘕瘤肿。

又云：夏月，勿饮山中阴下泉水，得病。

又云：夏月，不得饮田中聚水，令人成鳖瘕。

又云：凡立秋后，不得饮水浆，不利人。

又云：凡夏天用冰，正可隐映，饮食之，令人得冷病。马氏云：释之意也。

又云：凡冰不得打研，著饮食中食之，虽复当暂快，久皆必成病。

又云：凡奔行及马走，喘，不得饮冷水也，因上气发热气。

又云：凡饮水勿急咽之，亦成气及水瘕。

又云：凡取水无故自动者，此水煮吃食者，杀人。

又云：凡所欲水，在于胸膈中动，作水声者，服药吐出之，不吐者亦成水瘕，难瘥。

又云：凡人睡卧急觉，勿即饮水，更眠，令人作水癖病。

《崔禹锡食经》云：人常饮河边流泉沙水者，必作瘕瘤；宜以犀角渍于流中，因饮之，辟瘕瘤之吒。

又云：食诸生鱼脍及臠而勿饮生水，即生白虫。

又云：食酪酥，勿饮生水，即生长虫。

又云：食辛羸而勿饮水，作蛔虫。

又云：食鲫鱼即勿饮水，生蛔虫。

《本草食禁》云：若饮热茗后，饮水浆，令人心痛，大慎之。

又云：食讫，饮冷水，成肺疾。

《膳夫经》云：凡食，不用以茗饮送之，令人气上咳逆。

《千金方》云：勿饮深阴地冷水，必痰症。

《食经》云：食讫饮冰水，成病。

又云：食诸饼即饮冷水，令人得气病。

《七卷经》云：凡远行途中，逢河水，勿先洗面，生乌酤。

合食禁第十一

12

《博物志》云：杂食者，百病妖邪之所钟焉。所食逾少，心逾开，年逾益；所食弥多，心逾塞，年逾损焉。

《养生要集》云：高本王熙叔和曰：食不欲杂，杂则或有犯者，当时或无交患，积久为人作疾。

又云：饮食冷热，不可合食，伤人气。

又云：食热膩物，勿饮冷醋浆，喜失声嘶咽。嘶者，声败也。咽者，气塞咽也。

又云：食热讫，勿以冷醋浆嗽口，令人口内齿臭。

又云：食甜粥讫，勿食姜。食少许即卒吐，或为霍乱。——云勿食盐。

又云：置饴粥中食之，杀人。《食经》云：此说大乖，恐或文误也。

又云：膳有甘味，三日勿食生菜，令人心痛。饴糖属也。

又云：干秫米合猪肥食，使人终年不化。

又云：小麦合菰食，复饮酒，令人消渴。
又云：小麦合菰米（菜）食，腹中生虫。
又云：小麦不可合菰首，伤人。
又云：蒜勿合饴饧，食之伤人。
又云：食荞麦合猪肉，不过三日，成热风病。
又云：生葱合鸡、雄雉食之，使人大窍终年流血，杀人。
又云：葱薤不可合食白蜜，伤人五脏。
又云：葱桂不可合食，伤人。
又云：食生葱啖蜜，变作腹痢，气壅如死。
又云：生葱不可合食鲤鱼，成病。
又云：生葱食不得食枣，病人。
又云：啖陈薤并食之，杀人。
又云：葵菜不可合食猪肉，夺人气，成病。
又云：陈薤、新薤并食之，伤人。
又云：葵不可合食黍，成病。
又云：五辛不合猪肉、生鱼食之，杀人。
又云：凡辛物不可合食，使人心疼。
又云：诸刺菜不可合食麋肉及虾，伤人。
又云：梨、苦菜合生薤食，身体肿。
又云：芹菜合食生猪肝，令人腹中终年雷鸣。
又云：戎葵合食鸟子，令面失色。
又云：干姜勿合食菟，发霍乱。
又云：食甘草勿食芡夷及蓼交，令人废其阳道。
又云：食蓼啖生鱼，令气壅或令阴核疼至死。
又云：蓼叶合食生鱼，使人肌中生虫。
又云：芥菜不可共兔肉食，成恶邪病。
又云：生菜不可合食蟹足，伤人。

又云：栗合生鱼食之，令人腹胀。

又云：李实合雀肉食，令大行漏血。

又云：乌梅不可合猪膏食之，伤人。

又云：李实不可合蜜合食，伤五内。

又云：枣食不得食生葱，痛病人。

又云：杏子合生猪膏食之，杀人。

又云：菰首不可杂白蜜，食之，令腹中生虫。

又云：茺实合白苋食之，腹中生虫。

又云：虾不可合食麋肉及梅、李、生菜，皆痼人病。

又云：诸螺蛳与芥合食之，使人心痛，三月一动。

又云：诸果合诸螺蛳食，令人心痛，三日一发。一曰合芥。

又云：诸菜合煮螺蛳蜗，食之皆不利人。

又云：猪肉合鱼食，不利人。一曰入腹成噎。

又云：猪肝、脾、鲫鱼合食，令人发损消。

又云：猪肝不可合鲫鱼子卵食之，伤人。

又云：猪肝合鲤鱼及芥菜食之，伤人。

又云：凡猪肝合小豆食之，伤人，心目不明。

又云：凡食生肉合饮乳汁，腹中生虫。

又云：生鹿肉合食虾汁，使人心痛。

又云：麋鹿肉不可杂虾及诸刺生菜食之，腹中生虫，不出三年死。

又云：鹿肉合鯉鱼食之，杀人。鲇一名鯉。

又云：凡铜器盛猪肉汁，经宿津入肉中，仍以羹作食杏人粥，必杀人。

又云：白蜜合白黍食之，伤五内，令不流。

又云：白蜜合食枣，伤人五内。

又云：白蜜不可合葱韭食之，伤人五脏。