

T1103/2955 (31)

CHINESE JAPANESE LIBRARY
HARVARD-YENCHING INSTITUTE
AT HARVARD UNIVERSITY
DEC 5 1952

古今醫統大全卷之八十六目錄

醫集

老老餘編上

保養論

集方法

四時調攝

宴處起居

貧富禍福

食後將息法

論衰老

起居編

服藥例

護持禁忌

形證脈候

性氣好嗜

太上玉軸六字訣

養老新書鈔

養老編

藥餌編

哈佛大學哈佛燕京圖書館珍藏印

古今醫統大全卷之八十六目錄

飲食編

卷之八十七目錄

老老餘編下

薑橘湯

白米飲

蘇煎餅子

柿麩餅

蘇子粥

製豬肺

枸杞煎

製羊頭

煎豬肪

羊肝羹

油麩餠飩

猪肝羹

羊羹粥

馬齒膏粥

烏雞肝粥

蓮子粥

竹葉粥

磁石猪腎羹

鹿腎粥

鯉腦粥

猪腎粥

壯陽煖下藥餅

雌雞粥

羊腎菘蓉羹

雀羹

骨汁煮餅

羊肉粥

雞子索餅

石英水粥

羊肉餅

羹菜羹

釀猪肚

麩末索餅

羊脊髓粥

粟米粥

黃雞餛飩

鯽魚熟鱠

右脂餛飩

此佳雞炙

甘草湯

雞白粥

麩末粥

車前粥

枸杞飲

大麥湯

軟猪肚

兔頭飲

東瓜粥

者鹿頭

鯽魚臙

煮水牛肉

麻子粥

者赤豆

郁李仁粥

桑白皮飲

鯽魚煮豆

猪胰酒

蜜煎

姜糖煎

桃仁煎

鯽魚臙

麻仁粥

烏雞炙

猪腎粥

豉心酒

製青豆

小麥湯

酥蜜煎

蘇粥

車前飲

羊肉索餅

黃雞餛飩

地黃酒

馬防酒

巨勝酒

蒼耳茶

槐茶

鼠粥

黃雞炙

雌雞麪

酥蜜煎

桃仁粥

茱萸飲

柿麪餠

鯉魚鱠

大豆酒

雞腸酒

鴛鴦粥

醃蒸鴨

野雞餛飩

白鴿煎

桃仁粥

杏仁粥

豆蔻姜

鴨米粥

葱子粥

馬齒粥

煮小蒜

生栗

葵菜羹

蒼頭羹

熟地黄丸

七氣湯

麻豆散

五子散

消食斷下丸

乾姜散

百効丸

家菊散

丹參丸

不換金摩娑囊

赤茯苓圓

白龍骨丸

琥珀丸

二神丸

秘傳六和丸

神仙不老丸

三仙

八仙丹

鱸鱉散

人參粥

薑黃散

脾約丸

磨積丸

葛蒲酒

菊花酒

枸杞子酒

經進八仙散

丁香餅子

糯米糕

青臙丸

服樹法

半牙烏鬚方

八味丸

勝駿丸

地黃粥

胡麻粥

乳粥

山芋粥

栗粥

百合粥

麋角粥

枸杞子粥

薺羹

筍鱖饌

乳香散

勻氣散

香白芷散

七聖散

溫白丸

木香人參散

鎮心丸

從容丸

青鹽煎

木賊散

金櫻子煎

茯苓麩

交感冊

磁腎羹

茯苓煎

小冊

七寶冊

古今醫統大全卷之八十六

新安徐春甫編集

太倉支秉中校正

老老餘編上

孟子曰老吾老以及人之老大學傳曰孝弟慈三者修身齊家治國之本也夫孝以事親移於君為忠於長為弟於幼為慈於眾人則仁也莫不總於斯道斯理擴而充之者也夫子答孟武伯之問孝父母惟其疾之憂故曰為人子者不可不知醫也此子特編一帙表而出之俾為子者知所慎重而有所取也弟長慈幼方餌之權衡可以類推矣即吾醫尤當洞燭攝養之方以副人子之孝心

古今醫統老老

卷之八十六

端在是矣春甫引

保養論

養老新書云安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善養吾浩然之氣太已真人曰一者少言語養內氣二者戒色欲養精氣三者薄滋味養血氣四者噤津液養臟氣五者莫嗔怒養肝氣六者美飲食養胃氣七者少思慮養心氣八由氣生氣由神住養氣全神可得直道凡在萬形之中所保養莫先於元氣攝養之道莫若守中實內以陶和將護之方須在閑日安不忘危聖人預戒老人尤不可不慎也春夏秋冬四時陰陽生病起於過用五臟受氣蓋有常分不適其性而強云為用之過耗是以病生善養生者保守真

元外却客氣不得而干之至於藥餌往往招來真氣之藥少致戕和氣之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云爽口物多終作疾快心事過必為殃與其病後能求藥不若病前能自防鄒康伯遇神人授一保身衛生之術云但有四句偈耳須是在處守持偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時心亦靜心生還是病生時郭信用其言知自護愛康強倍常年幾百歲

服藥例

常見世人治年高之人疾患將同年少亂投湯藥妄行鍼灸以致其疾務欲速愈殊不知上壽之人血氣已衰精神減耗危若風燭百病易攻至於視聽不至聰明手足舉動不隨其身體勞倦頭目

昏眩風氣不順宿疾時發或秘或泄或冷或熱此皆老人之常態
也不順治之緊用針藥務求痊瘥往往因此別致危殆且攻瀉之
藥或吐或汗或解或利緣衰老之人不同年少真氣壯盛雖汗吐
轉利未至危困其衰弱之人若汗之則陽氣泄吐之則胃氣逆瀉
之則陽氣脫立致不虞此養老之大忌也大抵老人藥餌止是扶
持之法只可用溫平順氣進食補虛中和之藥不可用市肆贖賣
他人惠送不知方味及狼虎之藥與之服餌切宜審詳若有宿疾
或時發動則隨疾勢用中和湯藥調治三朝五日自然無事然後
調停飲食依食療之法隨食性變饌此最為良法也
老人腎虛膀胱氣弱夜多小便此蓋腎水虛而火不下故足委心

火上乘肺而不入脬抱故夜多小便若峻補之火益上行脬亦寒
矣老人臟腑結大便秘可頻吃猪羊血或葵菜血臟羹皆能踈利
老人常服芝麻湯及杏仁湯又嚼麻子俱能潤利

集方法

凡人少壯及老年其氣血有盛衰不等岐伯曰少火之氣壯壯火
之氣衰蓋少火生氣壯火食氣况復衰火不可不知也故治法亦
當分別其等少年壯老自是區分不同陳令尹集方俱為老人備
用今所續編亦皆據其對證輕重處方而品列之也

護持禁忌

人萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則精血耗竭神

氣浮弱如同小兒全假護持以助衰養若遇水火兵寇非橫驚怖
 之事必先扶持老人於安穩處避之不可喧忙驚動年高之人一
 遭大驚便致目昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令吊疾病危困不
 可令譙悲哀憂愁不可令人預報穢惡其敗不可令食粘硬毒物
 不可令食弊漏卑濕不可令居卒風暴寒不可令冒煩暑燥熱不
 可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦冥不可
 令飢假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅故宇不可令
 入墳園塚墓不可令遊危險之地不可令行澗淵之水不可令渡
 闇昧之室不可令居凶禍遠報不可令聞輕薄婢使不可令親家
 緣冗事不可令管若此事類頗多不克備舉但人子悉意深慮過

為之防稍不便於老人者皆宜忌之以保長年

四時調攝

四氣調神論曰陰陽四時者萬物終始死生之本也逆之則災害
 生從之則奇疾不起是謂得道春溫以生之夏熱以長之秋涼以
 收之冬寒以藏之若氣反於時則皆為疾厲此天之常道也順之
 則生逆之則病經曰觀天之道執天之行盡天人能執天道生殺
 之理法四時運用而行自然疾病不生長年可保其黃髮之人五
 臟氣虛精神耗竭若稍失節宣即動成危殆蓋老人倦惰不能自
 調在人資養以延遐筭為人子者深宜察其寒溫審其體稟依四
 時攝養之方順五行休王之氣恭恪奉親慎無懈怠

形證脈候

上古天真論曰女子之數七丈夫之數八女子七七四十九任脈
虛衝脈衰天癸竭地道不通丈夫八八六十四五臟皆衰筋骨解
墮精氣盡脈形枯女子過六十之期丈夫逾七十之年越天常
數上壽之人若衣食豐備子孫勤養承順慈親恭行孝道能調其
飲食適其寒溫上合神靈下契人理此順天之道也高年之人形
羸氣弱理目當然其丈夫女子年逾七十面色紅潤形氣康強飲
食不退尚多秘熱者此理氣衰且年老之人痿痺為常今反此者
非真陽血海氣壯也但診左右手脈須大緊數此老人延永之兆
也老人真氣已衰此得虛陽氣盛充於肌體則兩手脈大飲食倍

進雙臉常紅精神強健此皆虛陽氣所助也須時有煩燥面熱大
腑秘結但隨時以常平湯藥微微消解三五日間自然平復常得
虛陽氣存自然飲食得進此天假其壽也切不得為有小熱頻用
轉瀉通利苦冷之藥疎解若虛陽氣退復歸直體則形氣羸臟
腑衰弱多生冷疾無由補復若是從來無虛陽之氣一向憊乏之
人全在斟酌湯劑常加溫補調停饘粥以為養治此養老之光也

宴處起居

凡人衰晚之年心力倦怠精神耗短百事懶於施為蓋氣血筋力
之使然也全藉子孫孝養竭力將護以免非橫之虞凡行住坐卧
宴處起居皆須巧立制度以助娛樂棲息之室必常雅潔夏則虛

三才圖會卷之八十六
五
三
厥冬則溫室其寢寐床榻不須高廣比常之制三分減一低則易於升降狹則不容漫風相得厚藉務在軟平三面設屏以防風冷其枕宜用夾熟色帛為之實以菊花制在低長低則寢無罅風長則轉不落枕其所在坐之椅宜作矮裨床樣坐可垂足履地易於興居左右置欄面前設几緣老人多困坐則成眠有所欄圍免閃側之傷其衣服制度不須寬長則多有蹶絆寬則衣不着身緣老人骨肉踈冷風寒易中若窄衣貼身暖氣着體自然氣血流利四肢和暢雖遇盛夏亦不可令袒露其頸後連項常用紫軟夾帛自項後巾幘垂下着肉入衣領中至背脊間以護腠理老年人肌瘦腠理開踈若風傷腠理便成大患深宜慎之

性氣好嗜

眉壽之人形氣雖衰心亦自壯但不能隨時人事遂其所欲雖屬溫給亦常不足故多咨前饒舌等閑喜怒性氣不定止如小兒全在承奉顏色故夫子答子夏問孝曰色難答蘧子問孝曰無違隨其所欲嚴戒婢使子孫不令違背若憤怒一作血氣虛弱中氣不順因而飲食便成疾患深宜體悉常令人隨侍左右不可令孤坐獨寢緣老人孤癖易於傷感統覺孤癖便生鬱悶養老之法凡人平生為性各有好嗜之事見則喜之有好書畫者有好琴棋者有好博奕者有好珍奇者有好藥餌者有好禽鳥者有好古物者有好佛事者有好丹竈者人之僻好不能備舉但以其平生偏嗜之

物時為尋求擇其精絕者布於左右使其喜愛玩悅不已老人衰
倦無所用心若只令守家孤坐自成滯悶今見所好之物自然用
心於物上日自看承戲玩自以為樂雖有勞倦容前性氣自然可

貧富禍福

經曰自天子至於庶人孝無終始而患不及者未之有也人子以
純孝之心竭力事親無終始不及之理惟供養之有厚薄由貧富
之有分限人居富貴有奉於已而薄於親者人所不錄天所不容
雖處富貴而即貧賤也人雖處貧賤能約於已而豐於親者人所
推仰天所助與雖處貧賤而即富貴也百善莫大於孝孝感於天
故天與之福所以雖貧賤而即富貴也罪莫大於不孝不孝感於

天故天與之禍所以雖富貴而即貧賤也善惡之報其猶響應為
人子者可不信乎奉親之道亦不在日用二牲但能承順父母顏
色盡其孝心隨其所有此順天之理也其溫厚之家不可慢於老
者盡依養老之方勵力行之其有貧乏之家養老之法雖有奉行
之心而無奉行之力者但隨家費儘竭力於親約禮設具使老者
知其盡力事奉而止將見孝心感格陰靈默祐如姜詩之躍鯉孟
宗之泣筭無非孝感所致此行孝之明驗也慮孝子順孫有窮乏
不能此法者意有不足故立此貧富禍福之說以齊之

太上玉軸六字氣訣

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和六欲七情積

久生疾內傷臟腑外攻九竅以至百骸受病輕則癩癘甚則盲廢
 又重則喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以
 呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清氣當日小驗旬
 日大驗年後萬病不生延年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰
 呵呼呬噓嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字
 治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治
 腎氣此六字氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳為六
 陽時自午至亥為六陰時如陽時則對東方勿盡閉窻戶然忌風
 入乃解帶正坐叩齒三十六以定神先攬口中濁津漱鍊三三
 下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意送下候拍拍至腹開

即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字蓋聞
 即氣粗及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以
 補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞即氣麤亦損心氣也但呵時令
 短吸時令長即吐少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞
 呵字聲訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心亦不可聞吸聲如
 此吸者六次即心之毒氣漸散又以天地之清氣補之心之元氣
 亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不聞呼聲又吸以補脾耳亦
 不可聞吸聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次又念呬字以
 瀉肺毒以吸而補脾元亦須六次次念噓字以瀉肝毒以吸而補
 肝元噓以瀉膽毒吸以補脾元吹以瀉腎毒吸以補腎元如此並

各六次是謂小周小周者六六三十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣漸消病根漸除膽氣漸完矣以者是何臟腑受病如眼病即又念嘻嘘二字各十八遍仍每次以吸補之總之為三十六訖是為中周中周者第三次三十六通為七十二也次又再依前呵呼咽嚥嘻吹六字法各為六次並頌呼以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是為大周即總之為一百零八次是謂百八訣也午時屬陰時有病即對南方為之南方屬火所以却陰毒也然又不若乎後已前面東之為陽時也如早起床上面東將六字各為六次是為小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣能去之他病亦然神乎神乎此太生之慈言也略見玉軸真

經而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡三百而六臟周矣乃漱鍊嚥液叩齒訖復為之又三百次訖復漱鍊嚥液叩齒如初如此者三即通為九百次無不愈秘之秘之非人勿傳

食後將息法

平旦點心訖即自以熱手摩腹出門庭行五六步消息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩上行勿令氣急行訖還床作卧顛蘇煎東啜半升以下人參茯苓甘草等飲量性將理食飽不宜急行不宜大語嗔喜睡覺食散後隨其所業不宜勞心力腹空即須索食不宜忍飢生硬粘滑等物多致霍亂秋冬間暖裏腹上中微似不安即服厚朴生薑等飲如此將息必無橫疾

文公家禮曰子事父母婦事舅姑天欲明減起盥漱櫛總具冠帶
昧爽適父母舅姑之所省問父母舅姑起于供湯藥婦具晨羞供
具畢乃退各從其事

內則曰子事父母婦事舅姑雞初鳴適父母舅姑之所及所下氣

怡聲問衣燠寒疾痛疴癢而敬抑搔之怡悅也病癢也抑按也搔

人隨小拜問侍者夜來安否何如侍曰安乃退其或不安節則侍者以告此即禮之晨省之道也出則或先或後

而敬扶持之先後隨時更也進盥少者捧槃長者捧水請沃盥上卒授巾

槃承盥水者門所欲而敬進之所欲如下文柔色以溫之溫旧也承尊

也也醴粥也稷者為饗酒醴厚者為酒芼魚肉為羹菽麥菽麥者為醴菽麥菽麥者為醴

黍稷林菽大豆也蕡麻也唯所欲隨所棗栗餈蜜以甘之餈飴也

皆甘滑萑苴粉榆兔薹滌澶以滑之萑與苴相類粉與榆相類四物新

數者性甘滑脂膏以澤之脂膏亦類也角者曰脂無用父母舅姑必嘗

之而後退尊長舉著子婦乃各退就食温公曰菓物乃閑身之切

誤即其禍不測農羞俗謂黜心易曰在中饋詩曰惟酒食是議凡

烹調飲膳婦人之職也近年婦女驕倨皆不肯入庖厨今縱不親

執刀尺亦當檢校蓋視務令精潔劉氏曰問其意之所欲食者則

敬順其心以進之和柔其色以溫之芬芳其意以奉之庶其親喜

而不厭也孝子之事其親必養曲禮曰凡為人子之禮冬温而夏

清昏定而晨省定安其牀在也省問其定否何如温公曰父母舅

姑將寢則安置而退丈夫作揖婦人小拜安置此

禮也
昏定也
養老子少以孝行食親年七十父母俱存着五色斑斕之衣為嬰

兒戲於親之側言不稱老為親取食上堂足跌而偃困卧地為嬰
兒啼或弄雛於親側欲親之喜身老壽而雙親俱慶亘古今鮮儼
者也

東漢黃香事父竭力致養暑則扇床枕寒則以身溫席晉王延事
親色養夏則扇枕席冬則以身溫被隆冬盛寒體常無全衣而親
極滋味二人孝行甚相類也

陳太丘詣荀朗陵貧儉無僕役乃使元方將車季方持杖從後長
文尚少載之車上既至荀使淑慈應門慈明行酒餘六龍下食文
若亦小坐着膝前于時奏真久東行西家父子會聚之樂至矣哉

陳寔字仲子為太丘長荀洲奉方正補朗陵侯相紀字元方寔長
子至德絕俗与寔高名並著而弟諶又配之每宰府辟召羔鴈成

群世號三君諶子季芳淑有八子時曰高陽氏有才子八人署別
里為高陽里號曰八靜于時德星聚太史奏上五百里有賢人樂
也有客詣陳太丘談鋒甚敏太丘令元方季方炊飯太丘問炊飲
邊元方長跪曰君與客語乃具稿聽炊忘着單今皆成糜太丘曰
爾頗有所識否二子長跪俱記言無遺矣太丘曰如此俱成糜自
可何必飯耶

柳述曰崔山南昆弟子孫之盛鄉族罕比山南曾祖王母長孫夫
人年高無齒祖母唐夫人事姑孝每旦櫛緝笄拜於階下即升堂
乳其姑長孫夫人不粒食數年而康寧一日疾病長幼咸萃宣言
無以報新婦恩願新婦有子有孫皆得如新婦孝敬則崔之門安
得不昌乎東漢姜詩事母至孝妻奉順元篤母好飲江水水去舍

六七里妻常潮流而汲姑嗜魚鱠又不能獨食夫婦常力作供鱠呼鄰母共之舍側忽有湧泉味如江水每旦輒出雙鯉魚常以供二母之膳子婦同心竭力以致其養不易得也

節孝徐先生事母謹嚴非有大故未嘗去其側日具太夫人所嗜或不獲即奔走闔市若有所忘人或慕其純孝損直以售之親戚故人或致甘毳誠不至禮不恭弗愛也所奉饌皆手自調味太夫人飲食時先生率家人在左右為兒戲或謳歌以悅之故太夫人雖在館巷而奉養與富貴家等無須更不快也

伊元受事母盡孝母老多疾病未嘗離左右元受自言老母有疾其得疾之由或以飲食或以燥濕或以語話稍多或炊爨喜稍過

盡言皆朝暮候之無毫髮不盡五臟六腑中事皆洞見曲折不待切脉而後知故用藥必効雖名醫不逮也張魏公作都督欲辟之入幕元受力辭曰盡言方養親使得一神丹可以長生必持以遺母不以獻公也况能舍母而與公軍事邪魏公太息而許之程明道先生曰為人子者不可以不知醫

陸放翁曰先公守南都時直秘閣張山者開封人判留司御史臺事年八十餘矣視聽步履飲食悉如少壯或問何術至此曰吾無他術但頃嘗遇異人授一藥服之數年未嘗一日輟耳其方用香附子薑黃甘草三物同末之沸湯點晨起空心服二三錢名降氣湯以為人所以多疾病者多由火起不降故下虛而上實此藥能

導之使歸下耳鄉人有効之者或返致虛弱蓋香附姜黃瀉氣太甚而然不知山南何以獨能取效如此意其別有他術特記此藥以語人耳及渡江見一武官王昇者亦七十餘矣康健無病問何所服藥則與山相同而後知人之於藥各有所宜不可強也

具德之

事母孝謹與太常韓康伯鄰居康伯母賢明婦人也謂康

伯曰汝若居銓衡當卒如此某人及康伯為吏部隱之遂階清級古人以孝行取人賢明之婦亦知此義

自得講

言孝子事親須事事躬親不可委之使令也嘗說穀梁言

天子親耕以供粢盛王后親蠶以供祭服國非無良農工女也以為人之所盡事祖禰不若以已所自親者也此說取盡事親之道

又說為人子者聽於無聲視於無形未嘗頃刻離親也事親如天

頃刻離親則有時而違天天不可得而違也

召侍講字原明申國正獻公公著之長子

正獻公居家簡重寡默不以事物經心而申國夫人性嚴有法度雖甚愛公然教公事事循蹈規矩甫七歲即寒暑兩侍立終日不命坐不敢坐也日必冠帶以見長者平居雖盛熱在父母長者之側不得去巾襪縹袴衣服唯謹行步出入無得入茶肆酒肆市井里巷之語鄭衛之音未嘗一經於耳內則正獻公與申國夫人教訓之嚴外有焦先生千之字伯強化導之篤故公德器成就大異衆人公常言人生內無資父兄外無嚴師友而能有成者必矣

司馬溫公曰凡諸卑幼事無大小毋得專行必咨稟於家長又曰

凡子受父母之命必籍記而佩之時省而速行之事畢則返命焉或所命有所不可行者則和色柔聲具是非利害而白之待父母之許然後改之若不許苟於事無大害者亦當曲從若以父母之

命為非而真行已志雖所執皆善猶為不順之子况未必是乎

司馬溫公與其兄伯康友愛尤篤伯康年將八十公奉之如嚴父

保之如嬰兒每食少頃則問曰得無飢乎天少冷則拊背曰衣得無薄乎

沈忠宣知襄城縣承事伯兄照嘗湯藥飲食居處衣服必躬必親

如孝子之事嚴父事親從兄仁義之實故愛之理與生俱生仁之至義之盡也

唐仲俊年八十五六極康寧自言以時因讀千字文有所悟謂心

動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老而不衰

太醫孫君昉字景初自號四休居士山谷問其說四休笑曰晨茶

淡飯飽即休補破遮寒暖即休三平二滿過即休不貪不如老即

休山谷曰此安樂之法也夫少欲者不替之家也知足者極樂之

國也四休家有三畝園花木鬱、客來者茗談、都貴游人間可

喜事或名寒酒冷賓主皆忘其居與余相望暇則步草徑相尋故

作小詩遺家僮歌之以侑酒茗詩曰太醫診得人間病安樂延年

萬事休又曰無求不着有人向有酒可以留人嬉欲知四休安樂

法聽取山谷老人詩

山谷四印云我提養生之四印君家所有更贈君百戰百勝不如

一忍萬言萬富不如一默無可簡擇眼界平不藏秋毫心地直我

肱三折得此醫自覓兩踵生光輝團蒲日靜鳥吟時鑪薰炷試

三子八長身死在二卷之八下二月

觀之四休四印老少富貧普同受用

東坡云舊說南陽有菊水水甘而清居民二十餘家飲其水皆壽或至百二三十歲蜀青城山老人村有見五世孫者道極險遠生不識鹽醃而溪中多枸杞根如龍蛇飲其水故壽

道人中往往多有耆壽者陸放翁云青城山人巢居食松麩年九十矣人有謁之者但粲然一笑有所請問則託言病牘一語不肯答子嘗見之於丈人觀道院忽自語養生曰為國家致太平與長生不死皆非常人所能且當守國使不亂以待奇才之出衛生使不夭以須異人之至不亂不夭皆不待異術惟謹而已子大喜從而叩之則已復言牘矣

論衰老

少壯既往歲不我與孔子曰及其老也血氣既衰戒之在得蓋因馬念車因車念蓋未得之慮得之既得之慮失之趨趨囁嚅而未決寤寐譎悸而不安天二五之精妙合而凝兩腎中間白膜之內一點動氣大如筋頭鼓舞變化開闔週身薰蒸蒸焦消化水穀外禦六淫內當萬慮晝夜無停八面受攻由是神隨物化氣逐神消榮衛衰衰七竅反常啼號無淚笑如雨流鼻不嚏而出涕耳無聲而蟬鳴喫食口乾寐則涎溢溲不利而目遺便不通而或泄由是真陰妄行脈絡踈澁晝則對人瞋睡夜則獨卧惺惺故使之導引按摩以通徹滯固漱津嚥液以灌既焦枯若扣齒集神而不能斂

念一曝十寒而徒延歲月雖云老者非肉不飽肥則生風非帛不
暖暖則多媮僥倖補藥者如油盡剔燈焰高而速滅老子云以其
厚生所以傷生也况有明修禮貌暗伏奸雄萌蘗腐其腸胃脂粉
惑其清真孤陽獨盛水穀易消自恃飲噉過以恣造欺天之罪宿
緣既盡惡報臨頭其或厭飫沉酣身居勤儉志益奢穢方聚龜毛
之鱗忽作女子之夢宋齊丘化書云慳貪者化為狗暴勇者化為
虎雖然身未遷謝業已成行矣先賢詩云克己工夫未肯加吝驕
封閉縮如蝸試於靜夜深思省剖破藩籬即大家先賢戒曰積金
以遺子孫子孫未必能保積書以遺子孫子孫未必能讀不如積
陰德於冥冥之中以為子孫無窮之計龐居士詩云北宅南莊不

兄誇好見好女眼前花一朝身沒一丘土又屬張三李四家張翥
陽詩云人生須有百年期壽夭猶通真預知昨日街頭方走馬今
朝棺內已眠屍妻財遺下非君有罪業將行難自欺大藥不求爭
得遇遇之不鍊更迷癡蓋年老養生之道不貴求其文當以前賢
破幻之詩洗滌胸中憂結而名利不苟求喜怒哀不妄發聲色不因
循滋味不耽嗜神慮不邪思無益之書莫讀不急之務莫勞三綱
五常現成規模貧富安危且據見定邵康節云美酒飲教微醉後
好花須看半開時又云爽口物多終作疾快心事過必為殃與其
病後求良藥孰若病前能自防又詩云慮少夢自少言稀過亦稀
簾垂知日永柳靜覺風微但看花開謝不言人是非何須尋洞府

度世也應遲願居士云但願空諸所有慎勿實諸所無余亦有詩云世人用盡機關祇為貪生怕死我有安樂法門直須顛倒於此晉有祁孔賓夜間讀書忽聞窗外云祁孔賓隱去來脩飾人間事甚苦不堪借所得未毫銖所喪如山崖晁文元公法藏碎金云衆所好者虛名客氣見利羨財予所好者天機道眼法要度門又云觀身無物從幻化椽生觀心無物從顛倒想生又云身有安全敗壞者事之報也即世而可見性有起升淪墜者行之報也異世而不知譬如形骸之有影響必然之理也又云人有疾苦或多偶爾非固所作無知之何歷觀幻化之軀而有甚於此者能推此理足以自寬又云仕宦之間暗觸禍機在席之上密涉畏途輪迴之中

枉入諸趣古人云心死形方活心強身即亡金剛經云云何降伏其心川老子頌云你喜我不喜鴈飛思塞此鸞憶舊巢歸秋月春花無限意箇中只許自家知虛淨天師云靈臺皎潔似水壺只許元神裏面居若向此中留一物平生便是不清虛老子云虛其心實其腹是皆融智慧點聰明而宅天和以却百邪者也豈此夫三千六百傍門小法加之於萬境煎熬之心而頭上安頭又以金石草木剛烈之劑餌之於喪津枯涸之體而求補益我歷觀前人以不仁成家以仁而保家者有之矣如以不仁而得復以不仁而守者禍不旋踵也晉書傅云石季龍僭稱帝號發近郡男女十六萬車十萬乘運上築華林園揚州送黃鵠雛五頭長一丈殿閣十餘

里泛舟於玄武池命子石宣祈於山川因而游獵乘大輅羽葆華
蓋建天子旌旗十有六軍戒卒十八萬出自金明門季龍從其後
宮升凌霄觀望之嘆曰我家父子如是非天崩地陷當復何愁
但抱子弄孫日為樂耳宣所過三州十五郡資儲靡有遺季龍
復命于石韜亦如之出自并州游於秦晉宣素惡韜寵是行也嫉
之彌甚於是相圖之計起矣俄而宣使刺客殺於佛舍又欲謀不
軌事發季龍殺之季龍既死其後殲焉嗚呼季龍之富貴而不足
恃而今之碌碌者千百之芻又奚足以作威福而造業因哉余雖
枯槁幽棲而衣冠出處未常用餒餒故事以孔子之性與天道不
可得而聞也故託佛以言性耳佛云一切山河大地皆從如來性

流出然則佛之一字乃一切有情之覺也實為大羅空劫先天之
祖氣即元始天尊是也人人皆抱此靈而不自覺故佛經云一切
衆生本來成佛以不覺故名曰衆生以覺故名曰佛今之地獄變
相乃唐太宗以入真境界命宰相閻立本圖畫以示世人余少年
滑稽之時未嘗不在笑談之下一日在外因病因極恍惚所見與
吾家骨肉所夢同日境界因緣無有少異遂絕口不敢戲譎後讀
史傳語錄文字始知近代以來王公卿士於佛書中獲大安樂者
不可枚舉故韓昌黎排之至甚而終得法於大乘毘陽文忠公惡
之如讎敵而又號為六一居士豈非自有所得而翻然而改者歟
悲夫世人不明佛心而溺於佛事故梁武帝之禍候景至而不知

秦始皇欲仙徐福去而不返况夫瑣、勝事而能勝其業障乎夫業障之心以酒為樂以妄為常念念遷謝晝夜呼吸共一萬三千五百息一息脉行三寸元氣週身脉行八百一十大寒來暑往之誘物迷神明流之遠矣養生之士以此為主則是認賊為子豈不謬哉故岐伯曰出入廢則神机化滅升降息則氣立孤危易曰精氣為物游魂為变是也昔有二人就余以辯生死事大者一曰人之有生也賦性於天養命於地百年之身仁義而已及其終也清奄歸天濁鼻歸地夫復何疑一曰人之生也以身為我以得為強以妄為常虫穢之念愁慮之囊或為之讓或為之攘均為之孽上

一名殘忍一名忠良拘之則心目外寇縱之則血氣內戕欲持其

要莫知所長業識茫、一息不來烏知其何往余各以一詩遺之
其一曰原始要終理不訛四非莊敬怕蹉跎平生不踐中庸地一
曲陽關沒奈何其二曰起凡一句絕商量說破教君笑斷腸一切
順為生死事莫令厭恋作心王有人能如此便見養生主也大抵
桑榆之景勞逸不同蓋勞心者甚於勞力者耳善為心主者勞亦
如是逸亦如是如魚飲水冷暖自知也人生五十者精力將衰大
法當二十日一次施泄六十者當閉固勿泄也如不能持者一月
一次施泄過此皆常情也不足為法凡肥盛強厚者自壯至老衣
食與藥並用踈爽肉雖多不使勝食氣果宜束柿藕菜宜韭罌羅
蕪飲食飢時先進熱物然後並宜温凉及時勿恣食粘滑燒炙煎

三才圖會卷之六十一
二十九
三
燻辛辣燥熱之味防有內鬱風痰外發癰疽之證雖清瘦而素稟
強實兼有痰證者與此同法清癯虛弱者自壯至老衣服與藥皆
宜溫厚性寒傷胃臍膈膾炙生冷油膩並宜少食如肥而素稟滑
泄虛寒易感者與此同法其餘扶衰潤槁之方各類于後

養老編

孔子曰父母之年不可不知聖言所包自廣若必待親終然後盡
於大事亦非聖賢之意

君子曰曾元養小體曾子豈安養小或因貧富雷蓀之不同或偶
因珍奇之一事

人子父母之奉不在富畧雖一橘亦可奉親故諺曰人能以愛子

之心愛親孝矣若非理之奉亦不為孝

古人有對客烹雞已而供母者今人却不能然

父母之言或有差錯人子不可對人管口待後言之如不害事亦
不必言

凡百家事人子必預與親商確然後行之庶免爭忤若親意堅執
小有未善亦當勉從

父母賢明自是均一或有所偏向財帛不均為子者必自解曰此
財帛父母之物也若初不有此柰何有或遇水火盜賊失去又將
柰何其不才之子必怨對其親或至終身不相見者有之尚得謂
之人子乎何其卑弱之甚也

言金醫經卷之八十一
人各有所偏、處最明善道君親者必自明處傍引正之人子諫
親知其必不肯從必厚結親之執友或所親信之人於其不意之
中解之必致其情

起居編

老人火衰必自多寒又不勝衣當以熟絹軟布為之所套花綿年
換新者

父母送終之具五十已後即當漸備常以夏月為懼

春時遇天氣頓暖不可頓減綿衣緣老人氣弱骨疎風冷易傷統
透春時但多令夾衣遇暖之時一重、漸減即不致暴傷也

老不耐風非不耐風也只當調氣尔少不耐勞非不耐勞也只當

調脾小

六十忌入房戶所以輔衰故重性命也

人年五十以上皆常大便不利或成苦下痢有斯二疾常須預防
若秘澁則宜敷食葵菜等滑物如其下痢宜與薑韭溫熱之菜老
人於四時之中常宜溫食不得輕之

養老之要耳無妄聽口無妄言身無妄動心無妄念此皆有益於
老人也又當愛心每有誦念無令耳聞此為要妙耳

老人之道常念善無念惡常念生無念殺常念信無念欺無作博
戲強用氣力無舉重無疾行無喜怒無極視無極聽無大用意無
大思慮無吁嗟無叫喚無歌嘯無啼泣無悲愁無哀動無慶吊無

接對賓客能如此者可無至病長壽斯必也

老人常避大風大雨大寒大暑大霧霜霰雪旋風惡氣能不觸冒者是大吉祥也

老人所居之室必須大周密無致風隙也

老人須知服食將息調身按摩搖動肢節導引行氣不得對面殺生以奉養也

藥餌編

丹溪云人生至六七十之後精血俱耗平居無事已有執證何者頭傾目眩肌癢溺數鼻涕牙落涎多寐少足羸耳聾健忘眩暈腸燥面垢髮白眼花久坐兀睡未風先寒食則妨飢笑則易淚但

老境無不有此或曰局方用烏附丹劑多與老人為宜豈非以年老氣弱下虛理宜用溫補今皆以為執烏附丹劑將不可施之老人耶曰奚止烏附丹劑不可妄與至於好酒膩肉溫麪肉汁燒火煨燻辛辣甜滑皆在所慎或者又曰甘旨養老經訓具在為子與婦一有不及孝道便虧而吾之言若是其將有說以通之乎曰正所謂道並行而不相悖者請詳言之古者井田之法行鄉閭之教與人知禮讓比屋可封肉食不及幼壯五十方纔食肉當時之人血氣充和筋骨堅凝腸胃清厚甘旨養老何由致病今則不然幼小食肉強壯恣餐比及五十疾已蚤起耗血濁筋骨痠腸胃壅閉涎沫充溢而况人身之陰難成易虧七十之後陰不足以配陽

孤陽幾欲飛越因天生胃氣尚爾留連又藉水穀之陰稽縻而不
走耳所陳前證皆是血少經曰腎惡燥烏附丹劑非燥而何夫血
少之人若防風半夏蒼朮香附但是燥劑且不敢多况烏附劑乎
或者又曰一部局方悉是溫熱養陽吾子之言無乃謬妄乎予曰
局方用燥劑為劫濕病也濕得燥則豁然而收局方用暖劑為以
虛病也補腎不如補脾得暖則易化而食進下雖暫虛亦可以回
內經治法亦許用劫正是此意蓋為質厚而病淺者設也此亦儒
者用權之意若以為經常之法豈不太誤彼年老者質雖厚此時
亦近乎薄病雖淺其本亦易於發而可劫藥以取遠効乎若夫形
肥者血多形瘦者氣實間或有可切者設或失手何以收救吾寧

稍遲可以計出萬全豈不美乎烏附丹劑其不可輕試也明矣至
於飲食尤當謹節夫老人內虛脾弱陰虧性急內虛胃熱則易餓
而思食脾弱難化則食已而身饑陰虧難化則氣鬱而成痰至於
視聽言動皆成廢懶百不如意怒大易熾雖有孝子順孫亦是動
輒扼腕况未必孝順乎所以物性之熟者炭火制作者氣之辛辣
者味之甘膩者其不可食也明矣雖然腸胃堅厚神氣深壯者世
俗視之何妨奉養從口固快一時積久必為患害由是觀之多不
如少不如絕爽口多疾厚味措毒前哲格言猶在人耳不可慎
或曰孝子之言殆將絕而不與於汝安乎予曰君子愛人以德
小人愛人以死息汎施於所尊者其惟飲與食將以養生不以致

疾若以所養轉為所害恐非君子之所謂孝與敬也然則如之何
則可曰好生惡死奸安惡病人之常情為子為孫必先聞之以義
理曉之以物性旁譬曲喻陳說利害音誠辭確一切以敬慎行之
又次以身先之必將有所感悟而無扞格之逆矣吾子所謂絕而
不與施於有病之時尤是孝道若無病之時量酌可否以時而進
某物不食某物代之又何傷於孝道乎若夫平居閑話素無閑道
誘振之言及至飢腸已鳴饑涎已動飲食在前馨香撲鼻其可禁
乎經曰以飲食中養之中之一字恐與此意合請勿易看過愚謂
然而醫書內經曰陰陽之妙變化無窮造化皆出於此如秦越人
演八十一難止得內經中一二什景取其傷寒一節劉守真以熱

論變仲景之法李明之以飲食勞後立論恐先仲書者以傷寒為
主恐誤內傷作外感先明之之書者以胃氣為主恐誤外感為內
傷先守真書者以熱為主恐誤以寒為熱不若先主於內經則自
然活潑潑地或曰今之醫但看脈訣以為診視越諸方書便可治
病似為簡便先生之教讀內經雖識病無方可據脈經千條萬緒
難以撫尋曰王欲如此人之生命至重非積歲月之功豈可便視
人之疾前人立論製方有與內經意合者有穿鑿者立音偏者有
因病人之虛實形氣脈證而製方有病之變化無窮人之形志苦
樂不一地土所宜證有相似治有不同不讀內經便與據方施治
若有差誤死不復生人須不知於心安乎脈理精微通陰陽造化

之理千變萬化聖人尚論其端緒秘其蘊奧善為脈者從而推廣
豈高陽生數語之脈訣能盡無窮之病耶斯為醫之可法然事親
者固當知醫之事亦不可不知醫之為事醫士果良則親疾可托
也司馬溫公曰父母有疾專當以迎醫驗方合藥為務則知醫豈
非人子之事哉程子曰病卧於床委之庸醫比之不慈不孝事親
者亦不可不知醫然委之庸醫是不知醫之為事也噫大抵醫藥
之道奚可草草而為哉二子之言良有以也

高年之人多有宿疾積氣所攻則精神昏倦宿患發動又復經冬
已來擁爐熏衾嗜飲熱之春成積多所發泄致體熱頭昏膈壅
延漱四肢勞倦腰脚不任皆天所發之疾也常宜體候若稍覺微

疾不可復行疎利恐傷臟腑別生餘疾但只用消粗和氣涼膈化
痰之藥消解而已

夏月老人尤宜保扶若簷下故道穿隙破窓皆不可納涼此為賊
風中人暴毒宜居虛堂淨室水次木陰潔淨之處自有清涼每日
侵晨進溫平暖氣湯散一服飲食溫軟不令太飽但時復進之渴
用飲粟米溫飲豆蔻熱水生冷肥膩尤宜戒之綠老人氣弱當夏
之時納陰在內以陰弱之腹當冷肥之物則多成滑泄一傷真氣
卒難補復若是氣弱老人夏至已後宜服不燥熱車補腎氣暖藥
三二十服以助元氣若菴蓉丸八味丸之類無妨
冬月最宜養老密室溫淨衾服調其飲食適其寒溫大寒之日山

藥酒肉時進一杯以扶衰弱以禦寒氣不可遠出觸冒嚴風緣老人血氣虛怯真陽氣少若感寒邪便成疾患多為嗽逆麻痺昏眩之疾炎燥燥毒之物尤切戒之苦食炙煇燥熱之物故多有壅噎痰嗽咽目之疾亦不宜澡沐陽氣內蘊之時若加湯火所逼須出夫汗高年人陽氣發泄骨肉踈薄易為傷動多感外疾惟早眠晚起以避霜威朝宜飲少醇酒然後進粥臨卧宜服快脾消化藥一服

飲食編

凡老人有患宜先以食治食治未愈然後命藥此養老人大要之法也

新登五穀老人不宜多食動一切宿疾

夫善養老者非其書勿讀非其聲勿聽非其務勿行非其食勿食非其食者所謂猪狗雞魚蒜鱸生菜牛肉白酒大酢大鹹也常學淡食至於黃米小豆此等非老者所宜食常宜輕清甜淡之物大小麥麩等為佳又忌強用力咬齧堅硬脯肉反至折齒破斷之弊常不飢不飽不寒不熱善行作坐卧言談語笑寢食造次之間能行不妄失者則可延年益壽矣

養老之道食必忌雜雜則五味相撓食之作患是以食取鮮之務令簡少飲食當令節儉若貪味傷多老人腸胃皮薄多則不消膨脹短氣必致霍亂夏至已後秋分已前勿進肥濃羨醃酥油酪等則無他矣夫老人所以多疾者皆因少時春夏取涼過多飲食太

冷故其魚鱠生來生肉腥冷物多損於人宜當斷之惟乳酪酥蜜
常宜溫而食之此大利益老年雖然卒多食之亦令人腹脹洩痢
人年五十始衰脾胃虛薄食飲不多易飢易飽不得日限三食察
其情而漸加之

人年七十已後血氣虛備全賴飲食扶持且脾胃漸弱容受漸少
隨飽又飢故須夜間飲食亦不可缺若乾糕熟栗麥之類常置
卧側砂鈿銅罐常在灶邊庶不有失

老人吃食大要十分軟爛易得消化醇酒每進數杯助其血氣不
得過多若生冷硬物酸老之酒切莫近之恐乘快進用致有後悔
吾先封君享年八十有九上食曾經知之 八十六卷終

古今醫統大全卷之八十七

老老餘編下

薑橘湯 治老人噎病胃滿塞悶飲食不下

生薑 二兩切

橘皮 一兩

古水二升煎取一升不拘時漸服之開胃口進飲食

白米飲 治老人噎食入口即塞澀不下氣壅欲吐

白米 四合研

春頭細糠米 一兩

石煮飲熟半糖未調之空心服食尤益

蘇煎餅子 治老人冷氣寒壅虛弱食不下

土蘇 二兩

白麩 半兩以生薑汁二合調之

右如常法作之空心常服潤臟腑和中

椒麩粥 老人噎食胃脇逆滿食不下

蜀椒 未五錢

白麩 五兩

右以苦酒浸椒一宿明旦取出

以泔麩中令煮熟空心食之日二服

蘇子粥 治老人上氣喘逆脚氣不能履

紫蘇子 一兩熬研細

粳白米 四合淨淘

右煮作粥臨熟時下蘇子汁調之空心食日一服亦溫中

製猪肚 補老人虛羸之氣

猪肚 二枚洗如常法

人參 半兩

糯米 三合

乾薑 二錢

川椒 去目及不開者二錢微炒

葱白 六莖

右諸藥搗細末入米和合入猪肚中縫合水五升鍋中煮熟空

心食已飲酒一杯

枸杞煎 治老人虛弱

生枸杞根 細剉一斗以水五斗

白羊脊骨 一具剉碎煮去滓用

右用枸杞汁煮羊骨水縮至五升乃濾去骨以菹食之每用一

合食前溫酒一盞調服

製羊頭 治老人勞傷虛損

白羊頭 一具羊蹄燒令黃色刮去皮

薑蒜 各五錢

胡椒

乾生薑 半兩

葱白 切

豆豉 各半

右用水先煮頭蹄半熟入藥更煮令爛去骨空腹仁意食之日

一具漏七具止禁生冷醋滑膩肥猪雞陳臭物七日

羊肝羹方

羊肝一具 去筋膜 膽細切

脊膈肉 二條 細切

麩末 半兩

枸杞根 五斤剉水一斗五升者取四升去滓

右用枸杞汁煮肝肉令爛入豉一小盞葱白七莖切碎以五味

調和作羹空腹食令飽三日止慎食如上

油煎餅飪 治老人虛勞

生胡麻油 一斤 粳米泔 清者 一升

右以微火煎泔沸出貯之取合鹽湯和麩作餅飪食之

猪肝羹 治肝虛弱不能遠視

猪肝一具 細切去皮 膜筋膽

雞子 一箇

葱白 一握去 鬚細切

右用豉汁煮作羹臨熟下雞子食之

羊肝粥

羊肝一具 去筋膜 細切

葱子 勺炒熟 為末

右先用水煮葱子熟去滓更入水下米煮粥食

馬齒實粥 治老人青白翳常服明目

右以馬齒實一升為末每用一匙煮葱豉粥攪和食之馬齒菜

作羹食亦能明目

烏雞肝粥 治老人肝虛目暗

右以烏雞肝一具細切用豉汁和末作羹食之

蒼耳子粥 治老人目暗

右以蒼耳子半兩搗爛用水二升絞濾取淨汁和粳米半升煮粥當服

蓮子粥 益心神明目聰耳

蓮實去壳半兩 糯米三合

右先以水煮蓮子熟濾出入米煮粥候熟入蓮子攪勻食

竹葉粥 治老人膈上風熱目赤頭疼視不見物

竹葉五十片淨洗 石膏三兩 沙糖一兩 粳子三合

右以水三大盞煎竹葉石膏去滓取二盞澄清煮粥熟入糖食

磁石猪腎羹 治老人耳聾

磁石搗碎一斤水淘去赤汁綿裹

猪腎一對去脂膜細切

右以水五升者磁石取二升去石入腎以葱豉姜椒鹽酒調和作羹空腹食作粥亦可

鹿腎粥 治腎氣虛損耳聾

鹿腎一對去筋膜細切 粳米三合

右以豉汁煮作粥五味和空腹食之或羹或酒皆可

鯉腦粥 治老人耳聾

鯉魚腦 粳米

右以二味和作粥空腹食之

猪腎粥 治老人虛耳聾

猪腎一對去膜葱白二根去

淮白七莖

人參二分

防風一分粳米二合

右先以米及藥物著水下鍋者候粥熟鍋中心下猪腎莫打動
慢火更者良久入五味空腹服

壯陽煖下藥餅 治五勞七傷遺精數溺

附子一兩炮神麴三兩乾薑三棗三十枚

桂心 五味子 兔絲子酒洗二宿

肉苁蓉各一兩酒浸一宿蜀椒半兩去目及合

羊髓三兩酥二兩蜜四兩黃牛乳一升

日麴一升

右藥為細末入麴用酥髓蜜乳相和入棗熟搜於盆中蓋覆勿
令通風半日頃即取出再搜令熟捍作胡餅回上以筋環入爐
鏊中上下以火燻熟每日空腹食一枚一方入醪醋亦佳

雌雞粥 治老人五勞七傷益下元壯氣海年少虛損者皆可服

黃雌雞一隻去生薯蕷一兩粳米二合肉苁蓉酒浸一

先將雞爛煮去骨取汁下米及肉苁蓉同煮下料空腹食

手腎痿痿灸 治勞傷衰弱

羊腎一對去筋膜肉苁蓉一兩酒浸二

右和作羹者葱白鹽如常法煮食

雀粥 治臟腑虛羸陽氣之弱

雀五枚

治如常
細切

葱白

三莖去
根切

小米

一合

右將雀炒入酒一合者少時入水一大盞半下米作粥欲熟下葱及五味空腹食

骨汁煮餅

治虛損昏聩

大羊尾骨

一條
水五大盞
燂取一半

葱白

五莖去
鬚切

荆芥

一握

陳皮

一兩炮
去白

羊肉

四兩
細切

麩

三兩

右以骨汁煮藥去滓用汁搜麩作索餅却以羊肉入汁煮和以

五味食之

羊肉粥

治羸瘦性筋骨

羊肉

二斤

黃芪

生剉

人參

茯苓

各一兩

大棗

三箇

粳米

二合

右以肉去皮留四兩細切餘肉用水五大盞并藥同煮至三盞去滓用汁入米煮粥臨熟下切了生肉更煮入五味調和食之

雞子索餅

治虛損瘦弱

雞子清

四兩

白麩

四兩

羊肉

四兩炒
作臠

右以雞子清搜麩作索餅於豉汁中煮熟入五味調和食之

石英水粥

治虛損風濕肢節痺疼

白石英

二十兩

磁石

三十兩

右並槌碎甕盛以水二斗浸露天安夜晴則揭去蓋每日取水作粥取一升則加新水一升服之經年氣力強盛顏如童子

羊肉餅

羊肉 四兩

白麪 六兩

生姜汁 二合

右以姜汁搜麪入豉汁者和以五味以肉作臠一日一食

藿菜羹治胃虛不進食

右以藿菜四兩鯽魚肉五兩同作羹常食

釀猪肚 治胃弱食少乏力

猪肚 一枚

人參末

橘皮 去白半兩

飯 半碗

猪脾 一枚

葱白 半握

右葱入猪肚中和以椒醬雜合爛蒸空腹服三五料見效

麪末索餅 治脾虛少食多卧

細麪 一兩換

白麪 五兩

姜汁

羊肉 各三兩

右以姜汁搜麪并末同作索餅和椒醬每日空腹一食

羊脊髓粥 治老人胃弱不進飲食

羊脊髓 一具

青梁米 四合

右以水五升煎髓取汁二升下米者粥空腹食之甚効

粟米粥 治老人胃弱嘔吐不下食漸瘦

右以粟米四合淘淨白麪四兩和勻作粥空心食日一食

黃雞餛飩 治老人胃弱不進飲食瘰癧麪

黃雌雞肉 五兩

白麪 七兩

葱白 切細二合

右同作餛飩如常法煮食

鯽魚熟鱠 治老人胃氣不和冷痢

鯽魚肉 九兩切 鼓汁 七合

乾姜末 半兩 陳皮末 今

右以椒醬和鼓汁煮沸即下魚煮熟下一味空心食一日一食
右脂鱠飢以老人虛冷氣痢

赤石脂 五兩 白麩 六兩

右合和作飢煮熟下荔枝空心食三四遍則愈

雌雞炙 治老人脾胃虛冷下痢

右以黃雌雞一隻淨如常以椒醬刷炙令熟空心漸食極補 臟

甘草湯 治老人冷熱不調下痢赤白腹痛

甘草 一兩 生姜 半兩 烏豆 二合

右剉碎以水一升煎取七合去滓空心服不過三日愈

薤白粥 治老人胃冷油洩不分水穀

薤白 細切 粳米 四合 葱白 細切

右和作羹下五味椒醬煮空腹常食之

麩米粥 治老人脾胃虛食人消化泄痢不足

神麩 炙搗末 青梁米 四合

右和作粥空心食之常服温中極佳

車前粥

車前子 五合 綿包以水 青梁米 三合

右汁煮米作飯空心服日二服

鯉魚腫 治老人水氣病腫脹氣忍不食皮膚滿四肢痛不可解

鯉魚肉 一兩 葱白 一握 麻子 一升

右以水瀝麻子汁和煮作腫入五味椒姜和腹空時徐徐食之

煮水牛肉 治老人水氣病四肢腫滿喘息不寧

右以水牛肉鮮肥者蒸冷極熟空心切以姜醋五味調和任意食之

麻子粥 治老人水氣腫滿肢體疼痛

冬麻子 一升 熬 鯉魚肉 七兩

右取麻子汁下米四合和魚煮作粥以五味葱椒空心食之

煮赤豆 治老人水腫急脹

赤小豆 三升 淘淨 白樟柳根 一升

右和者爛空心常食渴即飲汁勿食雜物三服取效

郁李仁粥 治老人水氣面腫腹脹氣喘身困或疼

郁李仁 二兩 研 薏苡仁 五合

右以汁作粥空心食日再服

桑白皮飲 治老人水氣面目浮腫足跋脹滿喘急

桑白皮 切以水五升煮 青梁米 四合

右以汁煮米作飲常服

鯉魚煮豆 治老人水腫手足俱脹

大豆 二升 白木 一兩 鯉魚肉 一斤

古今醫統卷之八十一 三十五

右以水者豆爛熟空心常食以汗嘔之

猪胰酒 治老人上氣喘急坐卧不安

猪胰 三具 細切

大栗 三十箇

右以酒三升浸秋冬三日夏一日春二日密封以布絞去滓空

心温服忌醃熱物

棗煎 治老人上氣喘急胸滿飲食不下

大棗 去核

土蘇 三四

錫 二合

右相和以微火温令消即下棗攪之相合以微火煎令蘇錫泣

盡即止每食上即噉一二枚漸漸咽汁忌醃熱炙肉

薑糖煎 治老人上氣欬嗽氣急煩執飲食不下食即嘔逆腹内

脹滿

生姜汁 五合

沙糖 四兩

右和微火煎一二十沸止每含半七漸漸嚥之

桃仁煎 治老人上氣執欬嗽引心腹痛

桃仁 二兩 去皮 尖炒末

赤錫 四合

右和微煎三五沸即止空心每含半七徐徐嚥汁

鯉魚臙 治老人脚氣逆心煩燥

鯉魚臙 一斤

萹菜 四兩

服米 二合 研

葱白 一握

右切了以葱和煮臙下五味姜椒調空心常食亦治水氣

麻子粥 治老人脚氣煩悶吐逆痺弱

麻子一升炒研 粳米四合

右以麻子汁作粥空心日一服

烏雞羹 治老人脚氣攻胃腹脹滿

烏骨雞一隻 葱白一握 米二合

右者熟和五味作羹常食之

猪腎粥 治老人脚氣痺弱不能履地

猪腎一箇去膜細切 粳米三合 葱白半握

右和者作粥下五味椒薑空心日一食

鼓心酒 治老人脚氣痺弱煩燥不安

鼓心二升九 酒五升 上同浸二日空心任意服

製青豆 治老人熱淋痛澁

青豆二升 陳皮二兩 麻子汁一升

右先以水煮豆項熟却下麻汁空心漸漸食併飲其汁

小麥湯 治老人五淋身熱腹滿

右以小麥一升通草二兩水三升煮一升去滓漸漸服愈

酥蜜煎 治老人淋病小便痛澁

藕汁五合 白蜜五合 生地黄汁一升

右和微火煎冷如飴空心含半匙漸漸嚙之忌執及炙物

蘇粥 治老人五淋燥痛小便不通

右以青梁米四合者作粥臨熟下土蘇二兩空心服

車前飲 治老人淋病小便下血身熱

車前子五合綿包者汁 青梁米四合

右汁煮米作飲空心食兼能明目去熱毒

羊肉索餅 治老人背膈痞塞飲食不下

羊肉四兩作臠 白麩六兩 陳皮末一分

右以薑汁搜麩作如常法入五味葱椒薑豉旦食極効

黃雞餠 治老人噎氣病食不下胸滿

黃雌雞四兩切作臠 白麩六兩 茯苓末二兩

右以茯苓同麩搜作豉汁水若空服食之

地黃酒

生地黄升切一 大豆升炒一 生牛旁根升切

右以絹袋盛以酒一斗浸之五六日空心温服任意多少勿大

醉則無益

鴈脂酒 治老人風痿偏枯不利

右以鴈脂五兩熬化每日空心温酒化半合服

巨勝酒 治老人風痺虛弱四肢乏力骨節疼痛

巨勝一升 菴蓂仁二升 乾地黄斤切半

右以絹袋盛無灰酒一斗漬之勿令洩氣滿七日空心任意服

蒼耳茶 治老人風痺筋脉緩急

右以蒼耳子炒為末入茶同煎每日常服

古今醫統卷之八十七
槐茶 治老人執風下血兼治齒疼明目益氣

右以嫩槐苗採來滾水燂之晒乾同茶葉對半煎湯當茶食前
食後皆可服以病愈則止

鼠粥 治水腫腹脹身腫

右用肥鼠一箇去皮細切入粳米四合煮粥空心服一二度瘥

黃雞炙 治脾胃氣虛弱腸滑下痢

右以黃雌雞一隻治淨炭火炙提過以鹽醋刷炙令執空腹

食之

雌雞麩 治赤白痢不下食

右用肥雌雞一隻細研作糜煮汁作麩或饑飽空心食

酥蜜煎 治老人氣噎吐逆不能食

右以酥油二兩白蜜薑汁各五合和微火者搗空心服半匙

桃仁粥 治老人冷氣心痛不食

右以桃仁二兩去皮尖研水解瀘取汁入青梁米四合者粥空心食之

菜萸飲 治老人冷氣心痛腹脇脹滿

右用菜萸末二分以水二升煎取一升外將青梁米一合碾碎

入作飲日進三服

椒麩餅 治老人冷氣心痛嘔吐不下食煩悶

右以椒末一兩和白麩五兩搜水煮入葱白三切下五味調和食之

鯉魚鱠 治老人病痔下血

右將鯉魚齒十切鱸如常入蒜醋五味每日空心食忌蘇及甜

麻子飲 治老人中風頑痺

右以麻子五合炒碾細水淘取汁入粳米四合者作飲常服之

大豆酒 治中風口噤身體友服

右用大豆三升炒令蒼絕即以清酒三升投之候一二沸去滓

頓服費卽汗出即瘥口噤者抄開灌之

又方 兼治陰證急傷寒服之極神効

烏雞臙 治老人冷氣心痛腹脹胸滿坐卧不安

烏骨雞十斤 麻子汁五合 葱白半搥

右煮作臙次下麻子汁五味姜椒空心食之

雞腸酒 治小便數

右以雞腸一具洗如常法剉碎炒作臙以酒着椒葱五味食之

鴛鴦粥 治十腫水氣不差垂死

右用青頭鴨一隻治如法細切煮極熟入粳米加五味作粥食

釀蒸鴨 治水氣脹滿浮腫小便澀少

右以白鴨一隻去內外洗淨用饋飯半斤加姜椒葱釀腸中縫

定爛蒸熟食之

野雞餛飩 治脾胃氣虛下痢日夜不止

右以野雞一隻治如食法細研入椒塩葱醬橘皮末調和以麩

作餛飩煮熟食之

野雞湯 治消渴舌焦口燥小便煩澀

右以野雞一隻治如法入五味煮令極熟取汁二升半渴即飲
并其肉食之

白鴿煎 治消渴飲水不知足

右以白鴿一隻治如法切作小塊以土蘇煎食而取其汁

桃仁粥 治傳尸鬼氣咳嗽瘧疾日漸羸瘦

右以桃仁一兩去皮尖槌碎用水三升煮去滓着粳米三合作
粥食之

杏仁粥 治上氣喘促乳腫小便赤澀

右以杏仁一兩去皮尖研入水同棟米煮作粥空心每食二合

豆花羹 治寒熱泄痢兼治病酒頭痛

右以小豆花入豉汁煮以五味和作羹食

瞿粟粥 治翻胃不納飲食

白瞿粟米 二合 人參 三錢 生山芋 五寸切

右以水一升二合煮六合生姜汁并鹽少許和勻作二次食之

葱子粥 治甫暗補虛

右以葱實為末每用一升以水一升煮取一升半瀝去滓入粳
米煮食之

煮小蒜 治心痛不可忍

右以小蒜去鬚皮及青葉 煮服取飽勿用鹽久年不

瘥者服永不發

生栗 治老人腎虛脚氣無力困乏以行

生栗 一斤透風 處懸令乾 每日空心食十顆極治脚氣有功

葵菜羹 治老人小便秘澀小便淋瀝煩燥痛楚四肢寒慄

葵菜 四兩 刀 青梁米 三合 研 葱白 一握

右煮作羹下五味椒醬空食之極治小便不通

蒼耳羹 治老人中風四肢不仁筋骨乏力

蒼耳葉 極嫩苗 五兩 豆煎汁

右和煮作羹下米粉椒姜調和空心食之尤佳

氣湯 治憂氣喜氣寒氣熱氣秘氣或因飲食為膈氣或勞氣

內傷五臟不調氣衰少力

乾姜 黃芩 厚朴 或用 桂心 半夏 製

甘草 括萎根 或用 陳皮 芍藥 乾地黄

枳實 去穰各 二兩 人參 一兩 吳茱萸 五合 川椒 三兩 或用 括梗

右咀每服四錢水一盞煎七分不拘時溫服日三服

麻豆散 治衰老脾弱不能食衣穀潤燥神妙

大豆黃 二升 豆豉 大麻子 三升 炒黃

右為末每服一合日四五次任意多少以麥麻代麻亦可

五子散 治衰老腸臟少津及風毒燥澀大便不通

火麻仁 紫蘇子 松子 杏仁 去皮尖 雙仁

蔓菁子如無用芝麻代之可 右等分搗爛和作一處如法爛研如泥用

蜜器貯每以一彈子大稠蜜水化下粥內食之尤佳每日一二次即不秘秘甚則頻服三次忌燒炙煎燻辛熱等物

消食斷下圓 治寒冷臍滑者並宜服

細麴一升 吳茱萸四兩 大麥蘖一升

右為末煉蜜圓如梧桐子每服五十圓姜湯下

乾姜散 治胃寒不能食

乾姜 麴 豉 川椒去目

大麥蘖各兩

右為末每服三錢今後米湯調下日三服能食為度

百効圓 治瘧冷風眩寒中手足冷胃寒臍冷百病五勞不傷

一令人能食二強盛三益氣四有子神驗無比

生地黃取汁 烏頭一百五十枚 大豆三升半 右將咬咀烏頭

以酒一斗半和地黃汁浸烏頭至爛絞去滓內豆于二汁中至

除日暴之有餘汁更浸至汁盡為度初服二豆起漸服至二十

豆有病空腹服無病食後服四時合亦得二月製尤美令人能

食益氣強盛有子髮白反黑齒落更生先病熱人不可服

家菊散 治諸般頭風大能明目

家菊花去蒂 石膏水飛 牛蒡子

右等分為末每服二錢早晚食後茶酒任意調服

丹參圓 治腰痛及四肢冷痺疼痛

丹參

杜仲炒

牛膝酒浸

續斷各二兩

挂心

乾薑各二兩

又腰痛方

右為末煉蜜圓梧桐子大每服三十九粒蘇湯下日三次

草薺

杜仲

枸杞根去木各一升

右咀好酒三斗漬之密封罈口於銅器中煮一日止每日恣飲

取醉無節度

不換金摩娑囊 治遍身風毒燥痒爬不服隨手執瘰癧疹或

臍頭小瘡服一切服藥不能平効者余久思多年偶製此法雖

非起死之方實救災疾之窘世間妙法衰老壯年風燥皆可用

烏頭

附子

南星各去皮臍

右為末用米飲清絲瓜穰裏外俱透就於葉末中滾展令人更
揉搗勻遍暴乾收用凡有燥痒但以此穰隨意輕重揩擦一過
應手即効他日再痒乃前用之神妙無比

赤茯苓圓 治小便赤濁

人參

白木

白扁豆

去皮蒸各十兩

赤茯苓

二兩切

白砂蜜浸透蒸防已

水猪苓

去皮各三錢

乾葛

各三錢

右咀每服三錢水一盞磨沉香少許同煎食前臨臥服

白龍骨圓 治小便白濁

白龍骨

牡厲大白者
火煨赤

等分為末酒糊丸如梧桐子大

每服十五二十九赤茯苓湯下不過三五服立効

琥珀丸 治老人小便不通

琥珀赤白
好者

右不拘多少細研如麩煉蜜丸如梧桐子大每

服二十九赤茯苓湯吞下甚者倍加丸數立通如小便純血只

以末三錢煎燈心湯調下三五服即瘥

又方 車前子 苧根皆可搗自然汁半盞入密一匙和飲立通

又方 治淋瀝疼痛赤茯苓各半兩吹咀每服四錢水二碗

煎一碗作二次服立通更加赤芍藥丸佳

治丈夫婦人泡轉八九日不得小便

滑石

寒水石

葵子各半
升

右為粗末每服一兩半水一碗煎七分溫服以効為度

又方 治轉胞不得小便

葱白四七
並

阿膠一兩

琥珀三兩

車前子四兩

右每服一兩水一碗煎八分溫服

又方 阿膠三兩水一碗煎七分服豉五合煎赤得

治血淋小便滲痛

雞蘇

滑石

通草各
兩

竹葉一把

生地黄半斤

小薊根四兩

右咀每服一兩水一碗煎五分去滓溫服日三次

古今醫譜卷之八十七
又方 治前證

石葦

當歸

蒲黃

赤芍藥各等分

右為末酒服二錢熱壯者水服三次

又方 白芍根切一兩水煎服日再進

又方 大豆葉一把煮汁頓服

治遺尿小便難澀

牡蠣

廉茸各二兩

阿膠一兩

右咀每服五錢水一盞煎八分服

治遺尿失禁出而不覺

右以豆醬汁和竈突黑如豆大肉尿孔中亦治轉胞

治遺尿失禁出不自知灸陰陵泉隨年壯

實腸散 治虛寒滑泄水穀直瀉不止

右用平胃散加肉豆蔻訶子砂仁茯苓姜朮煎如常法頻服

又治虛寒滑泄不禁

右用大川烏炮去皮臍赤石脂細研胡椒末各半兩乾薑炮末

一兩同以糊丸梧桐子大每服三十九丸空心米飲下以効為度

又治腎泄每到天明必須溏瀉

右用五味子二兩炒吳茱萸半兩炒為細末米飲調服極効

治老人氣虛淋證

人參

白朮

山梔仁

木通

右等分為咀水煎食前服

治老人氣喘方

真蘇子

白芥子

蘿藦子

各等分

右洗淨紙上微炒搗碎每服三錢用絹包之入湯內煎當茶服
冬月加生姜三片

二神圓 治老人胃冷脾瀉

破故紙

四兩為末

肉豆蔻

四兩麩裏煨紙裏過去油

右用小紅東蒸熟爛搗為丸米湯下

治老人氣秘大腑不通

紫蘇子

麻子仁

各等分

右研爛水瀝取汁煮粥食之

秘傳六和丸 益老扶羸助脾活血進飲食第一平和之劑

熟地黃

破故紙

兔絲子

白茯苓

山藥

各十兩

胡椒

五十

右先將熟地黃破故紙兔絲子三味酒浸一宿早飯甑上蒸
日中暴乾九浸九蒸九暴去一分乾次和白茯苓山藥二味杵
臼中春令極細末次用胡桃研碎五味令勻用酒煮麩糊為
丸如梧桐子大每服三十九丸空心溫酒鹽湯下此方不犯鐵器
所以佳妙

神仙不老丸 此方非特烏髭髮大能溫養榮衛補益五臟和調

六腑滋充百脉潤澤二焦活血助氣添精實髓須是節慾使藥

力相須乃見功效之速歌曰不老仙方功效殊駐顏全不費工

夫人參牛膝川巴戟蜀地當歸杜仲俱一味地黃生熟用兔絲

栢子石苜蒲更添栢子皮蕪子細末蜜丸桐子如早午臨眠三

次服鹽湯温酒任君須忌食三白并諸血能使鬚烏髮亦烏

人參 二兩 牛膝 去芦酒洗淨 川巴戟 酒浸洗

焙乾一兩半 杜仲 去皮切麥麩炒

斷絲淨一兩半 生熟地黃 各一兩酒浸一宿 兔絲子 洗去浮者酒浸煮爛

作餅焙乾為末二兩 栢子仁 另研臨時和 石苜蒲 切

入衆藥一兩 地骨皮 酒洗淨去浮皮

切焙乾一兩 右十二味選之貴精製之如法不可曬只用慢火焙若大火燥

則又失藥氣只八分乾即於風前畧吹令冷熱相激便十分燥

取淨秤分兩磨如細塵煉白蜜以火日搜和入木石白內搗數

百杵丸如梧桐子大每日空心午間臨卧二次服每服七十九

鹽酒鹽湯任下忌食葱白韭白蘿蔔豆粉及藕諸般血藕能破

血諸血能解藥方三白令人鬚髮返白耳

三仙丹 一名長壽丸 老人服此飲食倍進錢都年八十鬚髮皆黑

詢其所以云自三十歲已後日進一服歌曰一烏二木三茴香

久服令人壽命長善治耳聾并眼暗尤能補腎與膀胱順氣搜

風健腰膝駐顏活血鬚難蒼空心温酒鹽湯下誰知凡世有

川烏頭 二兩去皮尖剉作散子 茴香 三兩

地用食鹽半兩炒焚焦 三

方

方

方

蒼朮

米泔水浸一宿用竹刀刮去皮焙乾切片用葱白一握共炒黃二兩

右為細末酒糊丸如梧桐子大每服五十九空心食前溫鹽酒或鹽湯下一日二服切忌諸血

八仙丹 治虛損補精髓壯筋骨益心志安魂令人悅澤駐顏

輕身健體延年益壽閉固天癸

伏火硃砂

真磁石

赤石脂

代赭石

石中黃

禹餘糧

五味並用碾末

乳香

沒藥

各一兩

右碾為末細末

米濃飲丸

梧桐子大或

如豆大每服一粒空心鹽湯下

繪華散 治老人脾胃久弱飲食不進兩服主效王醫繼先進

高廟方

附子一箇炮

丁香

藿香葉

官桂

木香各三錢

人參五錢

右為末每服二錢以尋常辣糊蒸華盞熱用匙調服之

人參粥 治反胃味酸水

人參為末

生薑汁各半兩

右水二升煮一升入粟米一合煮稀粥覺饑食之

薑黃散 治老人脾泄

大川黃連

一兩切酒洗

生薑

四兩淨洗和皮切如散子塊

右於淨銅鍋內炒得薑焦黃色去薑以黃連碾為細末臘茶濃

煎調下二錢不拘時服

脾約丸 治老人津液少大便燥小便澀其所為約方見秘結門

磨積丸 治老人磨滯積去浮腫

厚朴 一兩 白薑 四錢 縮砂 胡椒各三錢

青皮 五錢 蒼朮 麥芽 各一兩 陳菜黃 五錢

肉桂 三錢 右用醋同搗煮再焙乾為細末酒糊丸如梧桐

子大每服十九日午或卧時吞附子煎湯吞下陳皮湯亦得此

方老幼常服快脾進食

菖蒲酒 通血脉調榮衛主風痺治骨痿常服耳目聰明行及奔

馬延年益壽久服得與神通

菖蒲 一斗切 生木 一斗剉

右入絹袋盛用清酒五斗入磁瓮中盛密封春冬二七秋夏一

七日取開每溫飲三盃日三次令人不老面色光澤精神

菊花酒 明目壯筋骨補髓延年益壽耐老

家菊 五升 生地黄 五升 枸杞根 五升

右搗碎以水一石煮出汁五斗炊糯米五斗細麴碎拌勻入瓮

內密封候熟澄清每溫服數杯隨量增減東坡云菊黃中之色

香味和正花葉根實皆常生也又云仙姿高潔宜通仙靈

枸杞子酒 明目駐顏軀身不老堅筋骨耐寒暑療虛羸黃瘦不

能食服不過兩劑必得肥充

枸杞子五升乾者搗 生地黄切三升 火麻子五升

右先撈麻子令熟攤去熱氣入地黄枸杞子相和得所盛生絹袋中以好酒五斗浸之密封春夏七日秋冬二七日取服多少任意飲至微薰為妙

醉鄉寶有經進八仙散

壯脾進食令人飲酒不醉宣和初華山貢士張老人號為鐵瓦居士入山採藥遇道人在石巖坐其酌約有八人手中各出一物亦令張翁坐與少酒飲飲數杯各賜手中之物張翁熟視之乃八味藥也兼求其方名曰八仙散

乾葛塊白有粉者 白寇仁 砂仁 丁香各半兩

甘草有粉者用 百藥煎各一分 木瓜加倍 燒鹽一兩

右剉細人不能飲酒者只抄一錢細嚼溫酒下即能飲酒醉鄉寶曾方無如此妙

丁香餅子 解酒進食溫胃去痰寬中和氣仍去積滯不消心腹

堅脹痰逆嘔噦噫酢吞酸脇肋刺痛胃膈痞悶反胃惡心等證

半夏製二兩 丁香半兩 白茯苓 白朮

川姜泡 甘草炙 橘紅去白姜汁浸 白扁豆製各兩

右為末姜汁煮麪糊丸為餅基子大每服一餅嚼細姜湯下

糯米糕 治老人小便數用純糯米 糕一掌大臨臥多令軟

熟啖之仍以溫酒下不能飲溫湯下坐行良久待胃膈空快便

睡善糯稍能縮水凡人夜飲酒者是夜輒不尿此糯之力也

青娥丸 治老人腎氣虛弱腰痛倪仰不利秘精大益陽事老人

服此顏色還童少年服此行步如飛

破故紙十兩以水爭洗淘

杜仲五兩楚炒黃色

胡桃仁

五十箇以糯米相拌白內搗五六百下只用此粥為丸

右丸如梧桐子大每服三十丸空心鹽湯或酒下此方趙進道從廣州太守處得之以服大有神效遂作詩一絕以絕其功十年辛苦走邊隅造化功夫信不虛奪得風光歸掌內青娥不笑

白髮鬚

服椒法 陳擘為括

歌曰青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耄再稱而請之忻然為我說蜀椒二斤淨解鹽六兩潔糝鹽慢火煮透滾菊末初服十五丸早晚不可輟每月漸漸增累之至二百鹽酒或鹽湯任君意所歡服及半年間肯膈微覺寒每日退十丸還至十五粒俟其無碍時數服如前日當令氣薰蒸否則前功失飲食蔬果等並無所忌節一年効即見容顏頓悅澤目明而耳聰鬚烏而髮黑補腎輕腰身固氣益精血椒温鹽亦温菊性去煩執四旬方可服服之幸無忽速至數十年功與造化埒耐老更延年不知幾歲月嗜慾若能忘其効尤卓絕我欲世人安歌故敏切

蜀椒去梗子及開口者淨秤二斤用淨鹽六兩摻在椒上用
蓋掃乾地鋪淨紙傾椒在紙上覆以新盆封以黃土經宿取
實盆內將乾菊花末六兩拌透令勻更洒所餘椒油然後橫
於篩子內眼乾菊花須花小色黃葉厚極紫氣香味則名曰
甘菊可作羹者為真陰乾為末服椒法初服一月早晚各十
五粒以月二十粒三月增十粒至二百粒止服半年後覺骨
隔間橫塞如有物碍即每月退十粒退至十五粒止俟其無
碍所服仍如前須終始服之令椒氣早晚薰蒸如一日不膠
則前功俱費矣四旬方可服若四十歲服至老只如四十歲
廣容此其驗也

半牙烏鬚方 紹定壬辰江淮趙大使鬼復盱眙時納合行省桐

公名買任來金陵予在趙監單廳同會納合年逾七十鬚髮髭
皆黑質其所由謂吾國有行臺出典落鎮髭髮皓然數載歸朝
而鬚髮皆黑人怪其異自序遇一方半牙烏鬚成及得効因傳

其方却不言分兩續乙巳年會張經歷朝請始得分兩云

旱蓮草 五兩此草有二種紫花灼火中用之此種乃白花結遠
如蓮蓬故名旱蓮本草中名舞陽草孫真人方名金陵

草而江浙人 芝麻華 六兩是打過油 柯子 四十箇
謂之蓮子草 寐拈餅子是也 并核剉

不駐皂角 工定 晚蠶沙 四兩 青鹽 六兩青鹽漬而錢
大者 以食鹽代之亦可

川升麻 六兩 右為末醋打薄糊為丸彈子大撚作餅子或焙

或晒以乾為度先用小口磁罐子將紙筋泥固臍曝乾入藥餅
在瓶內搪灰火中燒令烟出若烟淡時藥尚存性急退火以黃
泥塞罐口候冷次日出藥旋取數丸旋研為末早晚用以擦牙

少時溫湯灌漱久用之其功極大

八味丸 劉戴花方老人常服健體延年

川巴戟 兩半酒浸去心用荔枝肉一兩同炒赤色去荔枝肉不用

高良姜 一兩剉碎用麥門冬一兩半擊心同炒赤色為度去麥冬不用

川練子 二兩去核用降真香一兩碎同炒油出為度去降不用

吳茱萸 兩半泡青鹽一兩同炒過去鹽 胡蘆巴 一兩用水浸過同全蝎二十箇炒去全蝎不用

山藥 兩半同熟地黃炒焦色去地黃不用 茯苓 一兩用川椒一兩同炒赤色去椒不用

香附米 一兩酒洗淨同丹皮一兩炒赤色去丹皮

右一處研為細末鹽湯者麩糊丸如梧桐子大每服四五十九

空心食前鹽湯下溫酒亦得此方溫平補肝腎清上實下分清

濁二氣補煖丹田接華池真水三車不敗五漏不生熱不留於

上佳冷不侵於脾胃令人耳目聰明治積年冷病除累歲泥痲

無治遺精白濁婦人赤白帶下其効如神

勝駿丸 治老人元氣不足真氣虛弱諸虛寒濕氣逆氣平足拳

攣屈伸不得筋脉不舒行步不隨常服益精氣壯筋骨潤膚散

一切風邪

附子 一箇重八錢製 當歸 酒浸 天麻 酒浸 牛膝 酒浸

酸棗仁 炒 防風 各二兩 熟地黃 酒浸 沒藥 另研

木香 全蝎 去嘴尾稍 羌活 甘草 炙

檳榔 萆薢 炒 茯苓 酒浸 破故紙 炒

巴戟 各三兩 木瓜 四兩 麝香 二錢半另研 乳香 半兩另研

右除乳香沒藥麝香另研外搗羅為細末用生地三斤淨洗石

白搗爛如泥入無灰酒四升爛煮如膏以前藥拌勻杵令堅每兩分作十九每服一丸細嚼臨卧酒下服半月見効其速無事人服此亦壯筋力行步如飛故名勝駿此藥之功專在地黃膏要熬得好惟春夏好合有生地黃也若合半每味藥減半即是地黃粥 治老人血燥大腑秘結

先將地黃切碎以酥油二合蜜一合同炒令香熟別貯之候粥欲熟乃下同者取熟空心服有先用生地黃切二合同米下煮再入酥蜜

胡麻粥 壯顏色潤肌膚潤肺止咳

烏油麻不以多少去皮蒸一炊曝乾再微炒香熟每用白粒

一升胡麻半升如常者粥法臨熟加蜜糖空心食之香甘極美

乳粥 補脾滋肺益元氣

牛羊乳五合用白晚米五合洗淨控極乾乃以乳煎令沸再加煎姜湯一依者粥法入米者孰傾起磁磚中每碗入真酥油半兩令其自溶如油遍覆粥上旋攪食之為美

山芋粥 薯類生於山者名曰山藥一名山芋

山芋取山生者為佳圃種者無味用時去皮細石磨如糊每碗粥用山芋一合酥一合蜜一合同炒令凝以匙挑粥將孰投入攪勻出食之

栗粥

小粟去殼切如米粒每白米一升栗肉二合同米者孰更無他
百合粥 補肺止咳

生百合一升 蜜一兩 同水者孰乾投入將孰粥確中每碗用
二合空心食

麋角粥 健筋骨滋腎氣行步艱難者宜食之妙

新麋角製如粉霜即製鹿角霜法極研如粉每用二合入粥同
煮少入鹽攪粥內空心食之

枸杞子粥

枸杞子先用蜜一匙同水者爛入鹽少許和入孰粥中食有研
取其汁者粥亦可

薺菜 俗謂薺為東風菜方言訛而為公爹菜謂可以奉公爹也

東坡與彼十三書云公曰食薺極美天然之珍須不甘於五味
而有味外之美其法取薺一二升許淨釋入淘子米三合冷水
二升生姜根二兩指大同入金中澆生油一觀豈當於羹面上
不得觸動則生油氣不可食不得入鹽醋君若知此味則陸
海八珍皆可厭也天生此物以為幽人山居之祿輒以秦傳不
可忽也羹以物覆則易熟而美極爛乃佳也

本草云薺和肝氣明月凡人夜則血歸於肝為宿血之藏過三
更不睡則朝旦而色黃綠意思荒浪以血不得歸故也若肝氣
和則血脉流通津液暢潤東坡嘗有詩云時遠麥田來野薺強

百八 卷之八 五十七
為僧舍者山美陸放翁亦有詩云少着鹽醢助滋味微加姜桂
益精神風爐軟鉢窮家活妙訣何曾肯授人

筍鱖饌

蘇東坡回錢穆父書云竹萌菜佳既取筍簞松心與鱖相和清
水者熟用薑薤蔔自然汁及酒三物等入少鹽漸入疑酒之過
熱可食不敢獨味此請依法製與老叟共之

老人有性喜茹素不忍害物者菽水之奉在家蔬菜料理如
法殊益於人枸菊芋木等苗嫩時採食之或者煮或蒸或炒或醃
悉用土蘇醃豉汁加鹽下飲其良蔓菁作菘菘妙不斷五辛者
春秋嫩韭四時採莖甚益綠豆紫蘇烏麻須宜貯俱能下氣其

餘豉醬之徒食所不可少須皆貯蓄肉食心不害但以錢買猶
愈於殺第一戒慎勿殺若肉須新鮮似有氣息則不宜食爛臙
損氣切須慎之戒之

乳香散 治瀉痢和氣止臙毒瀉血腹內疼痛

乳香少許 訶子皮一錢 當歸五錢 木香五分

右細剉與乳香微炒候當歸乾為度杵為末每服二錢用陳米
第三度泔六分一碗煎至五分空心午前服此方最妙患及百
餘日者服之皆愈

勻氣散 治老人大小便不通

生薑半兩 入葱一重 鹽一十 豉三十

右搗爛安臍中良久便通

香白芷散 治老人臟腑冷熱不調裏急後重攔門不和

香白芷 二錢 木香 錢 茯苓 枳殼 炒各 三錢

當歸 酒洗 三錢

右為末每服一錢水半盞生薑少許同煎四分溫服

七聖散 一治老人脚膝痠痛不能履地

杜仲 牛膝 浸酒 續斷 草解

防風 獨活 甘草 略

右為末每服三錢空心酒調下

溫白丸 治老人脾胃一切病嘔吐瀉痢及宿食不消

半夏 製 一兩 白朮 炒 一兩 丁香 一分

右為末用姜汁和飛羅麩作糊丸如梧桐子大姜湯下十九空

心服腹痛并嘔逆食後服

木香人參散 老人和脾胃進飲食止痰逆療腹痛

木香 人參 茯苓 白朮 炒

陳皮 甘草 炙 厚朴 姜製 乾姜 泡各 半兩

肉豆蔻 枇杷葉 去毛 丁香 藿香 各 分

右為末每服二錢水一盞姜一斤束二枚煎六分食後服老人

宜常服之

鎮心丸 養老人心氣令不健忘聰耳明目

辰砂另研

遠志

人參各兩

茯苓二兩

麥門冬

石菖蒲

乾地黄各兩

右為末除辰砂餘煉蜜丸梧桐子大每服五十丸鹽湯下

下十圓至十五丸

菴菴丸 平補下丸老人服之明目

肉菴菴四兩

巴戟

枸杞子

菊花各二兩

右為末煉蜜丸梧桐子大每服五十丸鹽湯下

青鹽煎 治腎臟虛冷肝膽浮熱上冲兩目生翳黑花久不愈

青鹽一兩明淨者生研

蒼木一兩米泔浸

木賊一兩小便浸

右為細末空心熟水調下一錢如大不見物者不過十服小可

只二三服

木賊散 治眼有冷淚

木賊

木耳煨為黑灰各一兩

右二味同研令勻每用二錢以清米泔煎熟放溫調下食後臨

卧各一服

磁腎羹 治老人久患耳聾養腎臟強骨氣

磁石一斤杵碎水淘去赤用綿裹

猪腎一對細切去皮

右以水五升煮磁石取二升去磁石後腎煮之調和以葱豉姜

椒作羹空腹食之作粥及入酒並可磁石常留起依前法用之

金櫻子煎 經霜後以竹夾子摘取於木臼中轉杵去刺勿損之

劈為兩斤去其子以水淘洗過爛搗入大鍋以水煎米不得絕火
約水耗半取出澄瀝過仍重煎後錫每服空心二匙煖酒一盞
調服其功不可具載

沈存中云金櫻子止遺泄取其温且遊世
之用者待紅熟取汁熬膏大悞也十分紅
熟其其本性今取半黃採之
為妙十月十二月採者為佳

茯苓煎

白茯苓五斤去黑皮搗篩以熟絹囊盛於三斗米下蒸之米熟
即止曝乾又蒸如此三過乃取牛乳二斗和合着銅器中微火
煮如膏取之每食以竹刀割取隨性任飽肥之則不饑如炊食
先者蔡菜汁飲之任食無害

茯苓麪

東坡與程正輔書云舊苦痔疾二十一年今勿失作百蒸不効
欲休糧以清淨勝之而未能今斷酒肉與鹽酪醬菜凡有味物
皆斷又斷白米飯惟食淡麪一味其間更食胡麻茯苓麪少許
取飽胡麻即黑芝麻也去皮九蒸暴白茯苓去皮入少白蜜為
美雜胡麻食之甚美如此服食多日氣力不衰而痔漸退又云
既知此麪及淡麪更不消別藥有病自去此長年之真法也

小丹 老人服此益壽延年安志寧神志氣流滋氣血脈絡開益

智慧釋散風濕耳目聰明筋力強壯肌膚悅澤氣平秦定

熟地黄

肉苁蓉

羌活子

五味子

柏子仁

石斛

巴戟

天門冬

蛇床子炒

覆盆子各三兩

續斷

澤瀉

人參

山藥

遠志去心炒焦

山茱萸

菖蒲

桂心

白茯苓

杜仲剉炒斷絲各二兩

天雄製一兩

煉成鐘乳粉扶衰二兩續老二兩常服一兩氣完去之

右為末煉蜜丸如梧桐子

前酒服三十九至五十九忌五

辛生葱蕪萸錫鯉虛人多起去鐘乳倍地黃多忘倍遠志茯苓

少氣神虛倍覆盆子欲光澤倍栢子仁風虛倍天雄虛寒倍桂

心小便赤濁三倍茯苓一倍澤瀉吐逆倍人參此方補勞益血

去風冷百病諸虛不足老人精枯神耗女子絕傷斷緒並皆治

交感丹 俞居易之子通奉云子五十一歲遇鐵胎先生授此

秘術確意行持服食一年大有補益平日所服藥切屏去而飲

食嗜好不感壯 此藥之功大矣今年八十有五享天然之壽

爰以秘方傳之世人普願群生同登道果後有牙藥可同用之

茯苓四兩

香附子一斤用新水浸一宿撈起乾炒黃各一方用

右為細末煉蜜丸如梧桐子大每服一丸早晨細嚼白湯送下

揩牙法

香附子

五兩淨生姜四兩同醃一宿炒令焦黑

青鹽

兩研細拌同上藥收

右每旦夕以少許揩

法

七寶丹 治老人一切瀉痢此藥治久患瀉痢諸藥不瘥者服此

藥無不瘥若老虛寒脾瀉滑大宜服此

附子製

當歸

陳皮

乾姜各一兩

吳茱萸泡

厚朴姜製

南椒

舶上硫黃各半兩

右細剉以慢火焙過搗為末與硫黃末拌勻煎米醋和作兩劑
 却以白麩半斤和令得所亦分作兩劑用裏藥如燒餅法文武
 火煨令麩較為度去麩於日中搗三百下丸如梧桐子大如憲
 諸般瀉痢以米湯下二十九空心日午服如患氣痛宿食不消
 姜鹽湯下二十九空
 日午服其効如神

蘇合香丸
 蘇合香 白檀香 安息香 乳香 沒藥 阿膠 木香 沉香 降香 蘇合
 令其氣味芬芳

