

食
羽
本
州

首
題
卷

四

食物本草卷之三目錄

水部三 一類

名泉類二 四省

○秦隴諸泉 六十五處

瀑布泉水

天柱泉水

太華泉水

霧谷泉水

苦泉水

重泉水

甘泉水

洗腸泉水

御池泉水

溫泉水



平泉水

金泉水

醴泉水

龍泉水

聖水

三泉水

熱泉水

盤龍泉水

石泉水

玉潤泉水

塔寺泉水

靈泉水

虎吼泉水

潤德泉水

流玉潤水

九眼泉水

飛鳳泉水

蟄龍泉水

濕春泉水

馬跡泉水

湧珠泉水

西巖泉水

琉璃泉水

百泉水

玉井泉水

龍紋泉水

玉漿泉水

洒玉泉水

九珠泉水

通靈泉水

鹽井水

豐水泉水

玉繩泉水

迸璣泉水

飲軍泉水

清水泉水

金物本草 卷三
夏玉泉水

金沙泉水

天澤泉水

御甘泉水

五龍泉水

漱玉泉水

一綫泉水

滴珠泉水

姜女泉水

鳴咽泉水

金積泉水

酒泉水

紅泉水

咽瓠泉水

石門溫泉水

冰井水

飛泉水

浪井水

澤多泉水

○三楚諸泉 三十八處

桃花泉水

九真泉水

茶泉水

玉虹泉水

雪岳井水

宋玉井水

五泉水

新羅泉水

白玉泉水

珍珠泉水

八角井水

蒙惠泉水

珠玉泉水

玉泉水

溫泉水

驢泉水

金沙泉水

一椀泉水

甘泉水

靈泉水

竹泉水

永慶井水

雲母泉水

子真井水

碧泉水

醴泉水

小瀉泉水

薊泉水

泚泉水

碧雲泉水

龍山泉

如意泉水

七勝泉水

愈泉水

劍泉水

圓泉水

崔婆井水

萊公泉水

○西江泉水

七十三處

洪崖井水

孝感泉水

聖井水

溫泉水

分水泉水

雙井水

噴雪泉水

真君井水

五色泉水

聰穎泉水

西峰井水

乳泉水 在樂平縣

馬祖泉水

谷簾泉水

瀑布泉水

煖泉水

神泉水 在九江府

甘泉水

天池水

烏石泉水

黃蘗泉水

玉壺泉水

生生泉水

巖山泉水

一滴泉水

天井水

米壺泉水

石井水

石龍泉水

馬蹄泉

崇仁泉水

伯清泉水

石眼泉水

月竇泉水

躍馬泉水

試茗泉水

玉斧泉水

鼇頭泉水

玉女盆水

丹泉水

神功泉水

乳泉水

在廣昌縣

靈泉水

佛面泉水

鳴玉泉水

黃蜂泉水

府治泉水

東坡井水

觀山泉水

玉溪泉水

聖嶺泉水

醴泉水

龍洞泉水

聰明泉水

漿山泉水

仙井水

醴乳泉水

白乳泉水

宜春泉水

磐石泉水

神泉水 在分宜縣

廉泉水

甘酸泉水

葛仙泉水

玉珠泉水

仁峰泉水

陸公泉水

飛錫泉水

石龜泉水

上徙泉水

點石泉水

九眼泉水

玉字井水

○巴蜀諸泉 三十五處

三昧泉水

牛跑泉水

林泉水

麗甘泉水

靈泉水

旌陽井水

神泉水

靈液水

甘泉水

卓錫泉水

龍靈泉水

君子泉水

報國靈泉水

蘇公泉水

飛龍泉水

破石井水

金釵泉水

玉版泉水

孔子泉水

噴霧泉水

寒泉水

甘和泉水

安樂泉水

滴乳泉水

三泉水

釀泉水

醴泉水

老翁泉水

天池水

玉泉坎水

虎勞泉水

甘露井水

永泉水

玻璃泉水

溫泉水

食物本草卷之三目錄

食物本草卷之三

元 東垣李 泉

明 瀕湖李時珍 叅訂



水部

三

名泉類

二

○秦隴諸泉

瀑布泉水

在鎮安縣西四十里，水甘冷，唐太宗御製詩，東望香爐山，西觀瀑布水，飛

流三千丈，崩岸數十里。

瀑布泉水味甘冷。主推蕩陳垢。養真陰。治反胃壅

隔。利大小便。通痰擁經絡。攻注疼。痛腹中結滯。

天柱泉

在山陽縣南八十里天柱山其山壁立萬仞形如天柱泉嘗絕頂清冽可飲宋

邵康節先生隱於此有詩曰一簇烟嵐鎖斷雲。似高天柱好棲。

人間更問津。

天柱泉味甘冽。主清心潤肺。止渴除煩。益智慧。生明

敏。全真養性。補腎滋陰。久飲之。耐老身輕。童顏黑

髮。延年成仙。

太華泉

在華陰縣太華山之巔。其山削成而四方。高五千仞。遠而望之。有若華狀。山頂

又有池生千葉蓮服之羽化泉水狀若山雨
滂湃洪濤泛洒樹溜直瀉山下服之者延年
成仙

太華泉水味甘冽主潤肺金抑心火補益真元蠲陰
燥渴烏鬚髮澤肌膚駐景延年身輕不老久服之

成仙

霧泉

在華陰縣太華峰之西霧露谷後漢張昞
於此能布五里之霧泉在谷口色如瑠璃
味甘冽

霧谷泉水味甘主明目去目中翳膜補肝膽涼心熱

止渴生津消痰下氣定喘通大小腸益五臟利百

脉

苦泉

在同州洛水之南，泉味鹹苦，羊飲之，肥而肉美。謗云：苦泉羊，洛水漿。

苦泉水，味鹹苦，不堪烹淪。羊飲之，其肉肥美。又宜於

煎治癭瘤痰核，結塊降心火，退熱藥中用之。

重泉水

在同州西北三十里，味甘而美。

重泉水，味甘美，主補中益氣，養血脈，厚腸胃。彼地萬

餘頃，皆瘠惡之土，悉賴此水，盡成膏腴，可合。故得

十石。

甘泉水

在澄城縣西，澗谷中，其味澄潔甘美，堪造酒。

甘泉水味甘。主解渴消暑。除煩燥。清肌骨。降火邪。退肺熱。止欬嗽。釀酒味佳。

洗腸泉水

在澄城縣西。相傳晉佛圖澄洗腸於此。

洗腸泉水味甘。主天行不正之氣。取此水飲之。兼酒

御池泉水

在耀州西北七十里。其味甘馨。

御池泉水味甘。主胸膈諸熱。明目止渴。滋腎臟。伐火

邪。益精氣。安心神。

溫泉水

在武功縣太白山。其水沸湧如湯。

溫泉水不可飲。止堪澡浴。可治百病。世清則疾愈。世

亂則無驗。

平泉

在永壽縣北二十里，泉從平地湧出，味甚清冽。

平泉水味甘冽。主清利頭目。祛豁風痰。止渴消煩。滋

陰抑火。

金泉

在淳化縣西三十里，泉湧數穴，清徹無底，味極甘冽而美，人來汲引，見有金光滉漾。

其中

金泉水味甘。主解熱鬱行結氣。逐風涎。通水道。除燥

渴利胸中。厄塞痞悶。治上焦壅滿稠痰。降心火。逆

肺家受邪。

醴泉

在洋縣境內其泉湧出甘冽如醴

醴泉水味甘冽主補五臟養精神悅顏色生智慧

經脉止肺渴

龍泉

在西鄉縣南三十里泉在石穴中湧出隨潮之進退視其減溢潮生則水濁潮息則

水清

龍泉水味甘鹹淡不常主滋養腎經制伏心火大抵

通潮脉之水不宜於烹瀹

聖水

在寧羗州南三十里山崖之畔一石懸如龍首水從口吻滴垂而下過客仰面就飲

味甚甘冽

聖水味甘冽除心煩涼肺熱止渴治欬嗽潤燥療吐

衄滋養腎經調伏相火

三泉

在河縣大安軍東門外灕江石上有泉如小車輪品列鼎峙故名三泉唐蘇頲詩云

三月松作花春行日漸賒竹障山鳥路藤蔓野人寒
透石飛泉下尋雲絕磴斜此中誰與

樂揮涕
語年華

三泉水味甘主欬逆上氣喘急不安解熱渴潤肺燥

降心火消痰涎

熱泉

在沔縣北平地方泉源沸涌冬夏湯湯致之則白氣浩然能瘥百病赴集者常有百

數

熱泉水不可飲其下恐有硫，可浴之。治內外新久百病。

盤龍泉水

在畧陽縣西五里盤龍山之下，泉味清冽而美，屈曲縈紆，若蟠龍之步。

故以爲名。

盤龍泉水味甘。治肺熱欬嗽、瘧疾寒熱、嘔吐酸水、肝熱淚出。

石泉水

在石泉縣南五十步，其水清冽，四時不竭，縣以泉名。

石泉水味甘冽。治三焦積熱、肺受火迫、欬唾痰血、聲啞不清、喉中痰塞、胸滿痞悶、陰火上升、一切亢極。

之症。

玉潤泉

在鳳翔府城西北五里水味甘冽

王潤泉水味甘治火邪有餘口臭齒痛痰氣上攻頭

目昏暈。

塔寺泉水

在鳳翔府城東三里水味甘冽

塔寺泉水味甘主消渴煩滿身熱欬喘抑火降痰潤

肺生津液。

靈泉

在鳳翔府東北十五里水味甘冽蘇東坡詩云金沙泉湧雪濤香酒作醍醐大地

解婢九天河影白遙通百谷海聲長佛來汲月歸靈石人判尋源宿上方夏續茶經校奇

品山歌雷

待羽仙官

靈泉水味甘冽。治傷寒溫疫。不解入熱狂躁。口渴煩滿。瘧疾暑痢。邪火熾盛。暴病悶亂。癩癩痰厥之候。

虎吼泉

在鳳翔府城西北二十里。水味甘美。

虎吼泉水味甘。主肝氣有餘。易於恚怒。轉筋霍亂。腹中疝痛。飲其水愈。

潤德泉

在岐山縣西北十五里。鳳山周公廟之傍。時平則流。世亂則涸。

潤德泉水味甘。主補元氣。治勞瘵。洩肺邪。通隧道。降

痰火。

流玉澗水

在寶雞縣城南二里許。清流如玉，味甚甘冽。

流玉澗水味甘。治臟腑積熱。口乾舌燥。咽喉腫痛。含水漱嚥。大效。

九眼泉水

在寶雞縣城南二里。泉出九穴，味特殊勝。

九眼泉水味甘冽。主潤肺生津。止渴除熱。寧心神。益智慧。

飛鳳泉

在扶風縣城北五里。明月山之西。

飛鳳泉水味甘。主助文思。壯吟懷。揮毫洒翰。能使筆

走龍虵。

螫龍泉

在扶風縣城北五里，明月山之東。

螫龍泉水味甘。王雄武略，鼓軍愾舞，劍掄鎗，能使聲

銷羸虎。

溫春泉

在郿縣東南五十里，泉水溫煖，故以春名。

溫春泉水不可飲。止堪浴以療諸疾。泉清則愈，濁則

不靈。

馬跡泉

在汧陽縣東南二十里，上有人馬足跡。

馬跡泉水味甘。王大渴，身熱消煩，祛暑利肺經。止欬

嗽。降心火。治鼻洪。

湧珠泉

在沂陽縣南三里。泉湧如珠。

湧珠泉。味甘。主涼心經。治肝熱。目昏淚出。解渴除煩。

消癰腫瘡毒。

西巖泉

在平涼府西。巖山之西。泉味甘冽。

西巖泉水。味甘冽。治肺熱燥渴。鼻衄吐血。驚狂煩渴。

不安。謔言妄語作亂。此水清涼。可以立解。又治丹

石之毒。

琉璃泉

在平涼府西三十里。崆峒山之西。水味甘冽。

琉璃泉水味甘。主補元氣養心神。益智聰明。強陰制火。安和五內。

百泉

在涇州城西三十五里。泉眼噴出。亂流難計。

百泉水味甘。主燥渴。除肺熱。退心火。治口舌生瘡。咽喉疼痛。

玉井水

在臨洮府城東二里。玉井峰之巔。井水如玉。

玉井水味甘烈。治肺熱欬嗽。肺痿肺癰。虛勞客熱。痰唾稠濁。

龍紋泉

在蘭州允街谷泉眼之中。水紗作蛟龍狀。或試撓破之。尋復成龍。將飲者皆退。

避而走

龍紋泉水。味甘。主潤心肺。治喉痺。降火邪。消癰毒。止

口渴。

玉漿泉水

在鞏昌府西鳥鼠山其山絕壁千尋由來乏水周武帝時豆盧勣為滑州

刺史有惠政華夷悅服馬跡所踐忽飛泉湧出民以玉漿稱之

玉漿泉水。味甘。主清心抑火。潤肺生津。治咽嗑不利

胃中痰熱。臟腑清濁混淆。大便滑洩。而小水禁錮

不快。

洒玉泉

在寧遠縣南玉泉山流泉如洒玉

酒玉泉水味甘。主溫疫天行熱病。腸風臟毒。下血血痢。心腹脹滿。邪氣結熱。口渴咽乾。黃疸小便黃如金色。

九珠泉

在西和縣西。其水夏涼冬溫。味甘而四時不竭。

九珠泉水味甘。主煩滿口渴。咽腫疼痛。狂邪驚悸。大熱。潤肺止欬逆。消痰利胸膈。嘔吐酸水。胃中火熱。頭疼齒痛。

通靈泉

在西和縣東南三百餘里。通靈山。四山環合。清泉自岩穴飛洒如玉繩。其味甘

香而冽。

通靈泉水味甘。主瘧疾往來寒熱。心腹結聚疼痛。溫疫時行。驚悸狂邪。婦人產難。及胞衣不下。產後兒枕疼痛。小兒驚風搐搦。痰涎滿口。啼叫如見鬼祟。又治大人尸厥之症。並取此水煎藥煮粥。及噴屋四角。無不效驗。

鹽井水

在西和縣南三十里。水與岍齊。味極甘美。飲之破氣解鬱悶。

鹽井水味甘美。主平肝邪太過。補脾土以滋肺。

有餘之木。令恚怒之氣消。憂鬱之氣解。其功向來未有知者。

豐水泉

在西和縣南百里仇池山四面拱立峭絕險固自然有樓櫓却敵形絕頂平地

方二十餘里泉如湖水可煮鹽杜甫詩云萬古仇池穴潛通小有天神魚人不見福地語空傳近接西南境長懷九十九泉何時一茅屋送老白雲邊

豐水泉水味甘鹹主解熱消暑消痰核利胸膈入腎

經治陰虛精少自汗盜汗腰膝痠疼無力足脛軟

弱不能行履

玉繩泉

在成縣東南七里萬丈潭之左宋喻涉有萬丈潭邊萬丈山山根一竇落飛泉

之句

玉繩泉水味甘治煩渴肺胃大熱心胸躁悶不安引

飲無度。

迸璣泉

在成縣東南十里鳳凰山之腰味甘而冽

迸璣泉水味甘。主清火熱。解燥渴。潤心肺。治吐衄血。

益智慧生津液。

飲軍泉

在秦州東四十里唐尉遲敬德與番將金牙戰士卒疲渴敬德馬忽跑泉水涌

出三軍飲之至今不竭傍有鄂國公祠宋游師雄飲之賞其清冽因與葉康直詩云清泉一派古祠邊昨日親烹小鳳團却恨竟陵無品且煩君精鑒為嘗看

飲軍泉水味甘美。主清頭目。解肺渴。潤燥涼心熱。治

苦飲之。利六腑。清肌骨。祛暑氣。

清水泉

在合水縣西南一里、天雨滂沱、流而不濁、故曰清水。

清水泉水味甘、主滋益水、臟灌溉真元、降三焦隱伏

之火。從小便滲洩而出。

曼玉泉

在合水縣西南七十里、水味甘冽、石崖上刻有唐句云、山脈逗飛泉、泓澄磅岩

石亂垂寒玉篠、碎洒珍珠滴、清波涵萬象、明鏡瀉天色、有時乘月來、賞咏還自適、東坡亦有驪珠萬顆、

澱清寒之句。

曼玉泉水味甘、主解炎蒸、止消渴、消痰利肺氣、滋陰

益腎經。治汗多為火熱所迫、強脾土為木所乘、烹

酌更佳。

金沙泉

在寧州城南一里，其水湧沙如金。

金沙泉水味甘。主利膀胱水道。熱結下焦。小腹硬痛。

沙淋石淋

天澤泉

在安塞縣天澤山之巔。水味清冽。

天澤泉水味甘。治肺熱。欬唾痰涎。陰虛盜汗。夜卧少

寐。魂夢不寧。腰膝痠疼。腿足無力。心悸怔忡。恍惚

健忘。

御甘泉

在甘泉縣南五里巖谷上。其水飛流。射去地丈許。厥味甘美。隋楊帝游此。

而嗜之。取入禁內。故縣以泉名。

甘泉水味甘美。主肺熱消渴。心火上炎。口舌生瘡。咽喉疼痛。利頭腦。明耳目。生津液。潤枯槁。通關治。滯。強陰益髓。

五龍泉

在安定縣東里許平地石隙中湧出。其聲雄吼。味特甘美。

五龍泉水味甘。主潤心肺。利六腑。解煩暑。治燥渴。行水除熱。清痰抑火。

漱玉泉

在延長縣東漱玉巖下。泉出如練。

漱玉泉水味甘。治心胸煩躁不安。喉吻津液不至。祛暑益氣。潤肺清心。

一綫泉

在中部縣西南，泉出石穴中，如垂一綫，味極清冽。

一綫泉水味甘。主除熱解煩，清暑潤燥，止渴生津液。

凉心利水臟。

滴珠泉

在中部縣西南里許，泉出石罅中，滴瀝如珠，味甘而冽。

滴珠泉水味甘冽。主補中益氣，和血清神，解暑熱，凉

心腎。

姜女泉

在宜縣南八十里，相傳杞良之妻，尋夫至此，疲渴甚，仰天而哭，泉忽湧出，味

甘而冽，故名。

姜女泉水味甘。主解渴，灌漑丹田，清涼肺腑，消除大

熱滋益真陰。

嗚咽泉

在緱德州城南三里。秦扶蘇賜死之處。唐胡曾詩云：舉國賢良盡淚垂。扶蘇屬

死戍邊時。至今谷口泉。嗚咽猶似當年恨。李斯。

嗚咽泉水味甘。主欬嗽。咽喉痛。利水除熱。士人飲之。

生聰慧賢良。

金積泉

在寧夏城南二百餘里。金積山之麓。多積土。日照之。其色如金。泉自地湧出。

沸。清冽可飲。

金積泉水味甘。治口渴。生津液。止吐血。下熱。瘦祛煩。

暑面垢唇焦。脉伏欲死者。飲一杯愈。

酒泉

一名金泉。在肅州衛。其色如金。厥味如酒。

酒泉水味甘冽。主和脾胃。調血脈。養心神。走經絡。止渴生津。

紅泉

在涼州衛。其水緋色。

紅泉水味甘冽。治霍亂嘔逆。及膀胱奔豚氣。調中利水。止渴除煩躁。通關開胃。手足轉筋。心病鬼疰。明目定心。去小兒熱。酒後面赤。治女人赤白帶下。胎前腹中疼痛。產後兒枕痛。洗癬疥。滅疤痕。酒屋壁。

祛蚊蚋

咽瓠泉

在藍田縣北十七里，唐李荃遇驪山老母，授以陰符經，既畢，令荃携瓠汲泉，因

而不見，故名。

咽瓠泉水味甘。主補元氣，壯精神，除百病，消憂憤，服

之既久成仙。

石門溫泉

在藍田縣西南四十里，此地雪落即融，唐時有異僧見之云：必溫泉也。已

而掘之果然，凡有飲之輒愈。

溫泉味甘。治心腹寒痛，傷寒寒熱，瘧痢洩瀉，勞

膈氣反胃，鼓脹黃疸，一切瘋症。

冰井水

在藍田縣玉案山，他水流入輒成冰，經夏不消，長安不藏冰，但於此地求取。

冰井水味甘。主解熱毒。消丹瘤。治實火眼。目暴發腫痛。

飛泉

在盤屋縣東南五十里。泉味甚甘。飲者愈疾。

飛泉水味甘。治天行時病。冬月正傷寒。春溫夏熱病。

秋月暑溼瘧痢。眼目赤腫。丹瘤瘡癰。

浪井水

在三原縣。不鑿自成。王者道德。則水清冽而溢。

浪井水味甘。主補益真元。消除煩渴。潤肺生津。

澤多泉

在渭南縣西十里。水味甘冽。

澤多泉味甘。治五臟不足。益智慧。

○三楚諸泉

桃花泉

在興國州南十五里桃花尖下桃花寺中，甘美無比，里人用以造茶，味勝他處。

今號曰桃花絕品，宋王琪詩云：梅雪既掃地，桃花露微紅，風從北苑來，吹入茶塢中。

桃花泉水味甘。主補益真元，榮養臟氣，消暑解酒，止

渴生津。

九真泉

在漢陽縣九真山九真廟側，水味甘冽。

九真泉水味甘。主滋榮脈絡，利肺通淋，止欬嗽。

茶泉

在蘄水縣東鳳栖山下，唐陸羽烹茶所汲，水味甘美。

茶泉味甘。主補精神，調和臟腑，生津液，解熱渴，利小

道破五淋

玉虹泉

在羅田縣東二里宋何錫爾有半嶺泉鳴通古澗千尋水瀉接在澗之句

玉虹泉水味甘主瀉陽養陰抑心滋腎止欬逆下痰

雪岳井

在羅田縣東四十里雪岳之頂井深數十丈噴泉如雪

雪岳井水味甘主臟腑大熱傷寒陽邪傳裏發斑黃

狂亂大渴煩悶

宋玉井

在承天府學泮池側其泉清冷湛冽異於他水

宋玉泉水味甘主消痰涎潤肺燥涼內熱止欬嗽通

利小便清解炎暑

五泉

在京山縣橫嶺下，泉有五穴，湧如鼎沸。

五泉水味甘。主涼心益腎。潤燥滋陰。止口渴。去目瞿。

消除煩熱

新羅泉

在京山縣石人山下。昔有新羅僧修行於此。

新羅泉水味甘。主除風寒。入於腦府。眩暈時作。又治

肺火上升。面紅鼻赤。

白玉泉

在京山縣之寶香山頂。水味甘冽。

白玉泉水味甘。主消酒熱。治欬喘。潤心肺。涼胸膈。止

煩渴。

珍珠泉 在京山縣子陵洞中水味甘冽

珍珠泉水味甘。主長毛髮。滑肌肉。舒筋健骨。解百毒。

退淫佚之火

八角井水 在京山縣西南八十里。梁高僧演教之所。其水甘冽澄澈。異於他處。

八角井水味甘。治肺經火盛咳嗽吐紅痰中有血絲。

血屑

蒙惠泉 在荆門州西一里蒙山之下。北曰蒙。其水常寒。南曰惠。其水常溫。唐沈傳師詩

京洛馬駸駸塵勞日向深。蒙泉聊息駕。可以洗君心。

泉味甘。主清心明目降火除熱。水味甘。主潤肺。

止渴

珠玉泉

在荆門州郊石山之麓水二派南出珠北出玉

珠玉泉味甘。主潤肺生津止渴益精神悅顏色澤肌

膚

玉泉

在當陽縣南三十里玉泉山郭璞遊仙詩序謂此泉潛行九萬八千里來自西域天

竺注震

旦者也

玉泉水味甘。主行結氣開通鬱滯蕩滌胸膈中邪氣

止渴生津治肺熱

溫泉

在應城縣西南六十里京山之巔深淨如鑑聞人聲則湯發可以煇雞李白詩云神

女汲幽境湯池流大川陰陽結炎炭造化開
 靈泉地底爍朱火沙傍歎素烟沸珠濯明月
 皎鏡涵空天氣浮蘭草滿色漲桃花然散下
 楚王國分澆宋玉田獨隨朝宗願赴海輪微
 涓

溫泉水大抵熱水不可飲下有硫黃只宜洗浴以療

瘡疥

驢泉

在隨州北九十里驢泉山上大旱不潤山
 石鹵潤牛馬經過貪其味甘不能去土人
 云牛馬解逸即
 於此山尋之

驢泉水味甘微鹹主補脾益腎抑火消痰牛馬飲之

肥壯

金沙泉

在宜城縣二里其泉造酒甘美世稱宜城春又稱竹葉春梁元帝詩宜城酒酒

今朝熟停鞭繫馬暫栖宿温庭筠詩宜城酒熟花覆橋沙晴綠鴨鳴咬咬

金沙泉水味甘主補五臟生津液潤肺止口渴和

利胸膈

一椀泉

在南漳縣西三百里石上有坎水出坎中僅容一椀味甚清甘取之不竭

一椀泉水味甘主清心潤肺解渴祛煩暑除熱散酒

勢

甘泉

在襄陽縣東北四十里水出石穴中味甘而冽

甘泉水味甘主和中補脾益元氣利諸經止渴除煩

消痰降火。

靈泉

在棗陽縣南五十里古靈寺傍其泉與西蜀相連昔泉上浮一木魚刻云西蜀某寺

記

靈泉水味甘主風虛眩冒欬逆痰涎惡氣攻冲腹中

疼痛

竹泉

在松滋縣南泉水清冽宋至和餅苦竹寺僧浚井得筆後黃庭堅謫黔邊之視筆曰

此吾蝦蟆

日松滋

堅固知此泉與之相通其詩竹林寺苦竹林中甘井泉巴人

謾說蝦蟆試

裏春茶來就煎

竹泉水味甘主潤五臟悅顏色益精神榮肌膚清冷

肺腑止渴生津。大略與蝦蟇碜水相同。

蝦蟇碜水見前名水

類
丙

永慶井水

在岳州府東山絕頂其水清冽

永慶井水味甘。主解酒勢及諸丹石藥毒。止渴滋肺

生津。

雲母泉

在華容縣東三十里墨山下。泉出味甘而流長。地產雲母。李華詩序云。墻壁道

路爛如列星。井泉溪澗色皆純白是也。

雲母泉水味甘。主除邪氣安五臟益精明目。止渴生

津液。久飲之輕身延年。

子真井 在平江縣梅仙山梅子真隱處水味甘冽

子真井水味甘。主涼心熱。降肺火。益精。去目睛膜翳。

止渴清暑。

碧泉

在湘潭縣西南七十里。唐天寶間石穴中泉忽湧出。色如拖藍。投物其中。色皆蒼翠。

宋胡安國翔碧泉書院于此。

碧泉水味甘。主補腎明目。醒酒除大熱。消煩躁。止口

渴

醴泉

在醴陵縣北五里陵上。泉湧如醴。其味極甘。因以名縣。縣西五里有鳳皇山。與梧桐

山對峙。古老云。鳳皇非梧桐不棲。非醴泉不飲。故此三山相為左右。

醴泉水味甘。主補精神。滋榮五臟。六腑。增智慧。令人
強記不忘。

小瀉泉

在醴陵縣東二十里。小瀉山。泉峰環繞。湍流中。飛。

小瀉泉水味甘。主清心抑火。養胃和中。止渴除煩。消

痰利氣。

薺泉

在湘鄉縣城中。泉香如椒蘭。釀酒殊勝。若叅以他水。其味輒變。

薺泉水味甘。主和脾益胃。補助真元。潤涸生津。除煩
退熱。釀酒味極甘馨。久貯不敗。

沐泉

在酃縣境內。泉不常見。邇邑政清明。年歲豐稔。其泉漸然如米泔。瀑湧。飲之可以愈。

病百

泉味甘。主補五臟。養精神。療百病。悅顏色。久飲之。

延年不飢

碧雲泉

在桂陽州治園中。水味甘。列宜茗。

碧雲泉水味甘。主清神。思。遣睡魔。益氣調中。生津止

渴。

龍山泉

在寶慶府城東八十里。龍山頂上。泉如潮湧。

龍山泉水味甘。主解酒熱。潤心胸。治喘欬。痰涎。咽痰

疼痛。

如意泉

在零陵縣西四山塔下水味甘冽

如意泉水味甘主潤五臟利六腑止渴滋養肌膚和

悅面容

七勝泉

在道州東郭石穴出水

七勝泉水味甘主滅除五志之火滋充兩腎之陰解

酒熱消煩躁

愈泉

在彬州城中泉水清冷甘美有患疾者飲之立愈故名

愈泉水味甘主傷寒傷風天行時病瘧痢霍亂欬嗽

目痛勞瘵鼓膈中風癱瘓手足痿痺厲風鼻崩

脫

劍泉

在彬州城內康泰坊泉自石罅中躍沙而出浮休居士張舜民刻銘其上

劍泉水味甘。主祛邪氣解酒消風除熱止渴明目。生

津液

圓泉

在彬州南靈壽山石室下陸羽茶經品爲第十八水

圓泉水味甘主潤肺止渴榮肌膚發腠理滋益華池

開明智府

崔婆井

在常德府城西三十里宋時有道士張虛白嘗飲酒姥崔氏不責以償經年無

厭乃問所欲答以江水遠不便干汲道士遂指舍傍隙地堪爲掘井不數尺得泉甘冽異

于常水

崔婆井水味甘。主養精神。滋五臟。充百脉。利三焦。久飲令人肥白悅澤。延年不老。

萊公泉

在常德府城北六十里。井泉寺中。宋寇準南遷日。題于東楹日。平仲酌泉經此。

西望北闕。黯未幾。丁謂又過之。題于西楹。謂之酌泉。禮佛而去。後范諷留詩于寺日。平仲酌泉回北望。謂之禮佛向南行。烟嵐翠鎖門前路。轉使高僧厭寵榮。

萊公泉水味甘。主益腎明目。開心通神明。增智慧。消

酒除熱。五臟煩熱。脾火燔灼。多食易飢。四鼓瘦削。

補陰

○西江泉水

洪崖井水

在南昌府西四十里西山翠岩應聖宮之間，飛流懸注，其深無底，僧善攬

詩：水發香城源，度澗隨曲折，奔流兩崖腹，洄湧雙石闕，怒翻銀漢浪，冷下太古雪，曉波落丹水，勢盡聲自歇，散漫歸平川，與世濯煩熱，飛梁瞰靈磨，洞視疎毛髮，連峯翳層陰，老木森羽節，洪崖古仙子，煉秀搗殘月，丹成已揮蛻，井舊見遺烈，我亦小道山，浮杯爰清絕，攀松一舒嘯，靈風披林干，尚想騎雪精，重來飲芳潔。

洪崖井水味甘。主除煩熱降肺火。涼心清胃。治欬消

痰。明耳目。利小便。益智調中。寧神定志。又治驚癇

邪氣狂妄之症。此水飲之。或以送下諸丸丹及煎

治湯液

孝感泉

在豐城縣西南八十里道人山不紹興中少卿曹戩避地寓此其母喜老飲山

初無井戩乃齋戒籲天劇地繞尺而清泉湧溢味甚甘冽

孝感泉水味甘主清心止渴潤肺生津益氣和中延

年養考

聖井水

在進賢縣南廿里麻姑山麻姑觀之東冬夏如一味甘而冽每風月澄靜之久

輒有步虛及鐘磬聲

聖井水味甘主清肝經風熱明目去翳目眩淚出止

渴除

溫泉

在奉新縣西八十里九仙山其水
溫一沸湧出道間往來皆得浴焉

溫泉水不可飲止堪澡洗治一切寒溼痿痺之症及

瘡瘍疥癬

分水泉

在靖安縣東北
七十里之梅崖

分水泉味甘主風邪入于肝經筋脉不遂頭眩目昏

耳鳴火旺

雙井水

在寧州三十里外黃山谷所居之地土
人汲以造茶為草茶第一魯直送雙井

茶與蘇子瞻詩云人間風日不到處天上玉
堂森寶書想見東坡舊居士揮毫百斛雙明
珠我家江南摘雲腴落磴霏霏雪不如
為君喚起黃州夢獨載扁舟向五湖

雙井水味甘。主清神思。益五臟。利百脉。通悶塞。開竅。除淋。消煩。止渴。

噴雪泉

在高安縣西北六十里。呂仙翁遊憩時。以劍插地。而泉噴出。

噴雪泉水味甘。主涼心。經積熱。滋津液。久枯。治頭目昏眩。痰壅。欬逆。

真君井

在上高縣西九十里。萬松山法忍寺。寺初無井。水以行汲。爲病。旌陽許真君遇之。拔劍插于千山之間。水泉湧出。味極甘冽。

真君井水味甘。主潤肺。清心。益陰。補腎。祛百疾。固真。

元。久飲之。延年。

五色泉

在新昌縣西十里淨慧院。土人取而酌之，五色鮮瑩。

五色泉水味甘。主消煩渴，補五臟，養精神，悅顏色。久

飲不飢辟穀。

聰穎泉

在新昌縣北五十里吉祥山。味甘冽，相傳久飲，令人穎慧。

聰穎泉水味甘。主清熱止渴，潤肺滋陰，益智慧，開迷

情。

西峯井水

在饒州府南百里，唐西峯禪師以錫杖插地而成此井，味甚甘冽。雖大旱

不竭。

西峯井水味甘。主洗滌胸膈垢膩，消胃中痰涎，利耳

目除煩熱消痰嗽

乳泉 在樂平縣西四十里石
研山色白味甘如乳

乳泉水味甘主補中助胃益血添精寧心志止煩渴

消痰涎降逆氣

馬祖泉 在安仁縣東馬祖岩其水
從山腰直下飛瀉百餘丈

馬祖泉水味甘主消渴大熱養氣和中蕩去胃中宿

垢痰涎補益心經神衰血耗

谷簾泉 在星子縣西三十五里瀑廣如簾布岩
而下者三十餘派陸羽茶經品為第一

味極甘
美而馨

谷簾泉水味甘主潤肺清心補中益氣安和四體統
理百骸止渴生津滌煩消垢久飲之悅顏色烏髮
鬚黑髮髻延年辟穀陸鴻漸品爲第一

瀑布泉

在星子縣西十五里匡廬山開先寺之側柔香山疏云瀑布源出漢陽方冬泉

脉微弱循崖而流涓涓然如一綫春夏汎溢直落霄漢間如垂匹練日光灼之燦爛作黃金色倏爲驚風所掣則中斷不下久之忽飄入雲際如飛毯捲雪迸珠散玉頃刻萬狀殆難以名言也廬山之南瀑布以十數皆待積雨方見惟開先之瀑不窮掛流三四百丈望之如懸索水所注處石悉成井深幽不可測

瀑布泉水味甘主補精神益臟腑潤燥止渴降氣消

痰清利頭目澤滑肌膚久久飲之返老還童變白
為黑。

溫泉

在建昌縣黃龍山下其水四時常暖以生
物投之即熟白居易詩一眼湯泉流向凍

漫泥澆艸煖無窮驪山溫水
因何事流入金鋪玉甃中

溫泉水煖脾胃和血脈不宜常飲止可洗浴治諸瘡

疥

神泉

在九江府南二十五里錦繡峰下道士
皇甫坦劇巷側應手出泉味甚甘冽

神泉水味甘主消渴身熱煩滿口渴渴利胸膈化痰涎

久飲明目輕身

甘泉 在德化縣南甘泉驛之傍泉極甘冷飲之有餘香

甘泉水味甘主清心補脾潤燥滋化源益腎強陰固

虛理羸弱

天池水

在九江府西南五十里山谷中四時湛碧澄泓不竭

天池水味甘主潤肺經火燥滋腸胃焦枯治老人痿

欬虛嗽

烏石泉

在德安縣北八里烏石山之半味甚甘冽行者利之

烏石泉水味甘主和中降火解暑清煩明耳目利胸

胃

黃漿泉

在彭澤縣東南四十里黃漿山之頂泉

水瑩然隆冬不涸宋黃鵬舉詩云清泉
微底瑩無泥。喚作黃漿恐未宜。若
見洞仙還寄語。佳名當換碧琉璃。

黃漿泉水味甘主清心潤肺解暑消酒令人身輕不

飢肌肉悅澤明目益精利小便除淋闕溼熱黃疸

小腹滿痛。

玉壺泉

在彭澤縣南四十里石壁山下有玉壺
洞泉流不竭味極甘冽宋時縣僚祈雨

山中見石壁有題詩云洞前流水碧如苔洞
口桃花撲面開轉頭望斷意不斷長嘯

須再來墨迹未
乾亟追之不得

玉壺泉水味甘主補五臟安精神益氣除熱解渴消

暑去酒積

生生泉

在廣信府城察院堂西 皇明餘姚翁
大立記云嘉靖丙午予以刑部郎中審

錄江西踰年五月至廣信卽御史臺居之將
復命從史皆病疫臺中有怪物狀類狗而大
每夜分卽來來卽食厨具去繚垣無竇扇
皆弗啓也時信城大疫民間鳴金伐鼓驅疫
鬼聲徹昏曉從史獨之皆恐恐畏死泣且告
予予乃肅衣冠藏燈密室待之夜分果來命
隸人遮擊擊數百乃死疫者疑稍解忽夢神
人語曰君從者病惟天乙生能治之明日且
至明日爲六月朔也予蚤起戒門者曰有種
天乙生者至毋留門日曠無報至者予循除
散步且疑且思忽堂之西偏有地津津然以
物發視至尺許清泉湧出寶從乾方來若膏
沫狀飲之寒且甘予喜曰天乙生水神人告
我哉遂命疫者人飲數瓢卽愈既而城中疫

者羣飲之，無不愈，乃命工採石，甃爲井，而名曰生生。

生生泉水味甘，主傷寒寒熱，頭目疼，骨節痛，煩渴大

熱，疫厲時行，四時不正之氣，著人成病，及瘧痢霍

亂，痰厥迷悶。

巖山泉

在廣信府北巖山石壑中，味甘而冽。

巖山泉水味甘，主潤肺經火燥，止口渴，解暑熱，消酒

積。

一滴泉

在廣信府西南數里南岩石穴中，朱晦翁詩：南岩兜率境，形勝自天成。崖雨前

檻下，山雲後殿生，泉堪清病目，并可濯塵纓。五級峰頭立，何須步玉京。

一滴泉水味甘主消宿酒除煩渴治頭風顛倒昏眩

耳鳴目痛

天井水

在廣信府銅山之頂井廣丈餘上有石懸石可四五丈如蓮花覆蓋其水碧色

莫測淺深春夏不增減天欲雨井中即有白霧上騰

天井水味甘主潤肺渴生津液涼心腎治血枯除熱

煩狂悶不安

冰壺泉

在鉛山縣南六十步教場山下泉水清冽

冰壺泉水味甘主清心胸退實熱益氣除煩清明目

利小便

石井水

在鉛山縣東北四里資聖院之後週週六丈深二三丈有岩去水二丈三四面

挹瞰于井上石文隱起錯鏤垂下如蓮花何生縣多膽水味甜此水獨甘其流晝夜涓涓

息不

石井水味甘主明目利耳竅清心益腎潤肺生津液

除熱止欬

石龍泉

在撫州府西南三十里泉上有石如龍形頭尾鱗甲皆具泉水澄澈甘美謝竹

友有竭來龍泉上杖屨隨沙鷗之句

石龍泉水味甘主益肝明目止目淚除風榮養陰血

黑髮烏鬚

馬蹄泉水

在撫州府西四十里龍會山有四穴如馬蹄水清冽

馬蹄泉水味甘主清胸膈滌胃腑利小便治淋瀝止

渴除熱

崇仁泉

在崇仁縣西四十里崇仁山絕頂泉水冬夏不竭吳曾詩云有泉日日來但覺

聲涓涓縈紆若蛇走往注山腹田

崇仁泉水味甘主利頭目潤心肺定喘急消痰涎瀉

去膈中垢膩

伯清泉

在金谿縣東二里泉出石穴中味甘而冽

伯清泉味甘主滋潤肺經燥熱清涼臟腑燔熾主

津止渴補髓填精

石眼泉

在金谿縣東二里水從石罅流出味極清甘冬夏如一

石眼泉水味甘主除勞熱欬嗽涕唾稠粘肺癰肺痿

雲門中府隱隱作痛

月竇泉

在金谿縣南四里翠雲山有岩洞正圓如月泉出其中味特甘美陸梭山詩云

玉兔爰作泉飲之化為石規圓立山趾萬古終不息應厭舊經纏盈虛多闕夕自從寄茲蹤表表無晦蝕光彩雖輪埋體素得不易神物豈終潛早晚照九域

月竇泉水味甘主滋陰益血潤肺生津解暑除煩消

痰止渴

躍馬泉

在金谿縣翠雲山，泉水涓涓，清甘味勝。曾艇齋詩云：山靈從何來，崩騰躍萬馬。

初疑夫差軍，水犀光照夜。又疑關與戰，聲撼武安瓦。森然毛骨竦，舌柱不能下。對此神駿姿，可以

一戰霸。

躍馬泉水味甘，主除嘔吐霍亂，利下裏急，窘迫不快。

寒熱鬼瘡

試茗泉

在金谿縣翠雲山，味清冽而甘，頗為諸泉之勝。王安石詩云：此泉地何偏，陸羽

未曾開。坻沙光散射，竇乳甘潛洩。靈山不可見，嘉州何由掇。但有夢中人，相隨掬明月。

試茗泉水味甘，主清心家火，熱消膈上稠痰，止渴解

酒祛炎潤肺。

玉斧泉

在金谿縣南塗黃嶺下宋提刑鄒極履別墅于其傍時有道人自稱姓呂來輒

索酒飲酣假枕公以瑤瑚枕與之戲擲地而碎袖往井中浣濯復完隨于井上書玉斧泉

三字人于井上頓足則起二泡合成呂字又傳洞賓于郝壁間畫一圓圈徑不滿寸樓閣

女樂皆具焉洞賓躍入圖亦漸褻夫人急以衣裾印之遂成一圖于孫世藏于家

玉斧泉水味甘主潤肺止渴除熱保神久飲辟穀不

飢延年

鼇頭泉

在金谿縣治前鼇頭山其山下瞰溪流如靈鼇赴海之狀泉當山之腰涓流不

窮味甘而冽

鼇頭泉水味甘主清心益胃利五臟調諸氣降各經

火邪。

玉女盆水

在建昌府東十里芙蓉山之頂上有
磐石週迴十數尺盆深僅咫泉湧味

甘寒暑
不渴

玉女盆水味甘。主補五臟六腑益精神血脉潤燥生

津利痰治欬。

丹泉

在建昌府西三谷石
穴內丹砂中流出

丹泉水味甘。主鎮心神除驚狂涼煩熱悅顏耐老。久

飲返邁成童。

神功泉

在建昌府麻姑山三峽橋泉出石隙中
味極甘冽取以釀酒即麻姑酒也故老

相傳先年泉出如酒，色微紅，飲之醉人，想爲諸仙丹液，後人以穢器取之，色變味淡，然比他水尤勝絕。

神功泉水味甘。主補五臟六腑，榮養肌肉，血脈，生精神。治五勞七傷，久飲輕身不老，延年辟穀，役使鬼神，飛行羽化。

乳泉

在廣昌縣西北七十里聖栖岩，泉水甘冽，宜于烹瀹。古詩云：妙哉雙古乳，玉液清涓。

涓攀蘿躡石磴，一飲消煩煎。

乳泉水味甘。主潤肺除熱，生津止渴，益精神，通脈絡，利耳目，悅顏色。

靈泉

在廣昌縣東北二十里寶陀岩。疫者得杯

方來手持白玉斧，劈開蒼石岩。雲煙互吞吐，

不知暑。清泉繚石澗，香風繞牕戶。雲移樹影

斜，花落雞唱午。龍歸月正圓，犬吠天欲曙。山

搖覺撞鐘，林響初擊鼓。天台與蓬島，未必能

勝此。來遊任三日，酷愛神仙府。題詩鐫石壁

疫頭疼大熱。

靈泉水味甘。主清心火。除肝經風熱。明目退翳。治溫

佛面泉

在廣昌縣德興里。從石壁中湧出。潔白如乳。泡沫皆肖佛面。

佛面泉水味甘。主清肺熱。解暑毒。

津液消煩渴

鳴玉泉

在金谿縣翠屏山

雲山泉聲淙淙如鳴璫璫

清涼多秋色豈惟練白舊聞瀑布垂

醉耳玉玲瓏照眼寒光如雲間恍疑銀河墜天闕西

望香爐不得往箇中元有小廬山

鳴玉泉水味甘。主涼心膈。益肌肉。保肺氣。去面上黚

黚。好顏色。

黃蜂泉

在金谿縣西三十里。寬不盈畝。而泉脉星燦。多于蜂房。味甘宜飲。

黃蜂泉水味甘。主益脾胃。養肝血。止嘔逆。明目。去目

中障翳。

府治泉

在吉安府治埵壁中石隙湧出其源來自安福味極甘美宜于烹飪為郡中第一

元時監郡者增培府治基地泉遂涸焉國初莫已知為安夷平之泉湧如噴珠

府治泉水味甘主補益精神滋榮臟腑除燥熱止煩

渴

東坡井水

在廬陵縣米巷相傳東坡遊清都曰此地好開井市人隨指處浚鑿得泉

甚甘

列

東坡井水味甘主清胸膈涼三焦降有餘之火邪滋

不足之真水

觀山泉

在泰和縣觀山從石穴中湧出冬夏不竭味甚甘冷黃魯直有觀山平尺夜泉

寒之句

觀山泉水味甘。主清肺除熱，利竅通淋，開心益智。止

渴生津液。

玉溪泉

在秦和縣西五十里，傳擔山絕頂。凡四十八竅而合為一者，又名六八泉，味極

清冽。

玉溪泉水味甘。治傷寒瘟疫大熱，口渴煩悶，胸膈痞

滿噫氣吞酸。

聖嶺泉

在永豐南二十里，聖嶺之巔，深開丈餘。大旱不涸，每風雨晦冥，見有金鴨出沒

其中。

聖嶺泉水味甘。主五臟邪氣。腸胃痼熱。心胃浮熱。消

渴利小便。

醴泉

在永豐縣南百六十里。宋楊仙師所居之地。土人艱于行汲。師以拄杖卓地。水湧出

如醴。

醴泉水味甘。主補中益氣。安和臟腑。悅顏耐老。延年

不飢。

龍洞泉

在龍泉縣西北五十里。蓬萊嶺泉水直垂百仞。味極甘冽。

龍洞泉水味甘。主治中風。風邪頭目。腦角痛。手足拘

急不能動。

聰明泉

在永新縣二十里外義山下。水出石中。其冽宜茗。宋劉沅詩云：義山之下有靈泉。

泉。泉號聰明。自古傳四百年。中三出相。不才何幸繼前賢。

聰明泉水味甘。主補元氣。滋腎陰。開達心孔。益人智

慧。

漿山泉

在永寧縣西三十里。漿山之頂。味甚甘冽。

漿山泉水味甘。主和脾胃。補不足。除熱。止渴。利肺寧

志。扶衰養老。

仙井水

在永寧縣南鄭溪。相傳此地苦無井。是呂仙經此。取坭覆米于地。指曰：七日後

當得泉。如期。味甘。上。陷而水湧。味甚甘。

仙井水味甘主消煩熱益精神多睡而能醒少睡而
能寐

醴乳泉

在新喻縣西三十里黃山谷實過此飲
而甘之曰惜張又新陸鴻漸輩不及知

也。因題其傍
石柱曰醴乳

醴乳泉水味甘主補益精神滋克百脉安五臟利三

焦

白乳泉

在峽江縣南四十
十里玉笥山

白乳泉水主養老人血液衰大便秘澀上冲胃脘食

不納

宜春泉

在宜春縣側從地湧出夏涼冬溫碧如鑑瑩媚如春味極甘冽飲之宜人故

以名縣

宜春泉水味甘主和脾胃潤三焦益五臟悅顏色延

年耐老清熱止口渴明目利小便滑澤肌膚返白

還黑

磐石泉

在宜春縣江心有石如杆大可五尺平坦可憇遊者每至此酌水為樂宋黃叔

萬詩云離火自天爍溫泉由地生我來須曉汲聊用濯塵纓

磐石泉水味甘主消煩渴清暑熱潤肺生津蠲痰止

效

神泉

在分宜縣南二里鈴岡。泉水可以愈疾。唐張景修有江抱羅村盤玉帶池開石井湧

銀濟之句。

神泉水味甘。主辟厲氣治傷寒時疫噎膈反胃霍亂

吐逆。

廉泉

在贛縣東南隅光孝寺。宋元嘉中。一夕忽湧地為泉。時以歸功太守故名。蘇子瞻詩

云。水性故自清。不清或撓之。君看此廉泉。五色爛摩尼。廉者為我廉。何以此名為。又云。贛

水雨已湧。廉泉春未流。同烹貢茗雪。一洗瘴茅秋。

廉泉水味甘。主清涼臟腑蕩滌垢膩。止口渴。祛炎暑

消煩煎。

甘酸泉

在寧都縣東紫陽觀內泉水甘酸間日

詩云紫微并泉出自東方發源雪山鍾子紫
湯水亦玉潔源深流長君子至止鑑亦有光

挹之不竭
漱玉滄芳

甘酸泉水主養脾胃克肌肉益肝胆榮筋脉一甲黑

鬚髮取以釀酒最佳

葛仙泉

在興國縣西北二里岩平觀外井深三
十餘尺底有巨石泉從竅中湧出味特

甘美
殊勝

葛仙泉水味甘主養精神補五臟滋榮血脉却疾延

年

玉珠泉 在興國縣東十五里靈山之麓其味清冽冬夏如一

玉珠泉水味甘主潤肺消煩熱滋陰退虛火生津液

解暑渴

仁峰泉 在會昌縣西百里仁峯石室內冬夏不涸飲之可以愈疾

仁峰泉水味甘主治風邪中人偏枯癱瘓口眼喎邪

四肢不舉傷寒時氣瘧癘吐下

陸公泉 在瑞金縣西南一里宋大觀中縣尹陸澁搜尋勝跡得膚人陸薄軒前山色依然

然綠溜下泉聲漱玉寒之句因于石竇間浚得此水故以其姓名泉也

陸公泉水味甘主涼三焦火熱潤肺經燥潤生津液

止煩渴

飛錫泉

在瑞金縣北二十五里靈應山寺初泉于汲水有禪僧飛錫東行泉如雲湧

飛錫泉水味甘主補元氣明耳目益精髓壯筋骨

肌膚悅顏色

石龜泉

在南安府城西北隈寶界寺法堂之後初掘井及泉下有石龜水從龜自而出

烹淪最佳

石龜泉水味甘主滋腎益陰明目補精消煩熱退虛

火

上徙泉

在南安府東南二里東山苦于汲有僧性定者以符呪之曰泉且上來與老僧

徒銚逾時香積傍
石竇出泉甚甘冽

上徒泉水味甘。主和氣血。克腸胃。調脉絡。止渴生津。

消煩清暑。

點石泉

在南安府庾嶺上。唐六祖大鑿禪師自
黃梅傳衣銚回曹溪。五百僧爭之。迨至
大庾嶺。久立告渴。祖拈錫杖點
石。泉湧清冷。甘美。眾駭而退。

點石泉水味甘。主清心潤肺。利六府。明耳目。止渴生

液。

九眼泉

在南安府治之東。相去七十步。井深而
水冽。石其底如盤。而九竅。涓涓無已。春

夏不

窮。

九眼泉水味甘。主消痰涎。定喘急。去垢膩。滌邪穢。清熱解暑。

玉字井水

在大庾縣東南隅。玉字街。味甚甘美。

玉字井水味甘。主除熱明目。清痰抑火。解酒毒。止消渴。

○巴蜀諸泉

三昧泉

在彭縣西三十里至德山。泉自石竇噴列。方大如斗。不竭不溢。相傳即知玄關

師洗人而滌之處。至今疾者。澆之多效。○
水。歐序昔唐懿宗朝。有悟達國師。知玄者。未
顯時。嘗與一僧邂逅於京師。忘其所寓之地。
其僧乃惠迦摩羅疾。眾皆惡之。獨知玄與之

為鄰時時顧問，畧無厭色。因分袂，其僧感其
 風義，祝之曰：子向後有難，可往西蜀彭州茶
 巖相尋。山有二松為誌，後悟達國師居安國
 寺，道德昭著，懿宗親臨法席，賜沈香為法座。
 恩渥甚厚，自爾忽生人面，猶於膝上，眉目口
 齒俱備，每以飲食餽之，則開口吞啖，與人無
 異。徧召名賢，皆拱手默默，因記昔日同住僧
 之語，竟入山相尋。值天色已晚，彷徨四顧，乃
 見二松於煙雲間，信期約之不誣，即趨其所。
 崇樓廣殿，金碧交輝，其僧立於門首，願接甚
 歡，因留。遂以所苦告之，彼云：無憂，下
 有泉，明。灌之即愈。詰明童子引至泉所，乃
 掬水間，其人面瘡遂大，呼未可死。公識達深
 遠，考究古今，曾讀西漢書，袁盎殺呂，錯傳不日
 曾讀，既曾讀之，寧不知袁盎殺呂，錯乎？公即
 袁盎，吾即呂錯也。錯腰斬東市，其冤為何如
 哉！累世求報于公，而公十世為高僧，戒律精
 嚴，報不得其便，今汝受人主寵，遇過奢名利

心起於德有損故能害之今蒙迦諾迦尊者
洗我以三昧法水自此以往不復與汝為寧
矣悟達聞之凜然竟不任體連忙掬水洗之
其痛徹髓絕而復甦覺來其瘡不見乃知聖
賢溷跡非凡情所測再欲瞻敬回顧寺宇不
可復見因卓菴其所遂成招提迨我宋朝主
道中賜名至德禪寺悟達當時感其殊異深
思積世之寃非遇聖人何由得釋因述為懺
法朝夕禮誦後傳布天下今之懺文三卷者
乃斯文也蓋取三昧水洗寃業為義命之曰
水懺此悟達感迦諾迦之異應
正名立義報本而為之云耳

三昧泉味甘主治一切痼疾醫藥難痊寃愆沉著之
病澆洗奇惡諸瘡。

牛跑泉

在灌縣青城山老君觀內味甚甘美昔
老子與天皇真人會真之所老子所騎

青牛跑地
出泉也。

牛跑泉水。味甘。主潤燥生津。益精補腎。久飲延年。辟

穀不飢。

林泉

在新津縣南里許脩覺寺。左右各有一井。春夏汲東。秋冬汲西。味斯甘冽。殊勝。反之

便不佳矣。

林泉水。味甘。主清心火。治肺熱。益胃氣。除煩解暑。利

竅通淋。

麗甘泉

在仁壽縣南一里麗甘山下。是十二玉女故迹。以玉女美麗。泉水味甘。合而名

其山。

麗甘泉水味甘王補五臟六腑退三焦火熱潤喉吻

益智慧

靈泉

在仁壽縣靈泉院中一名譚子池宋造土郭周藩詩述之甚悉靈泉在山頭酌之不

盈危試論陵陽叟云何譚子池一變為我言

郡有譚叔皮在唐開元末生兒何宜墜地

解言笑九歲森髯髭不食且不飲超然忘渴

飢十五銳行走夏若神駒馳二十入山林人

莫知所之父母念不泯鄉人為立祠大曆元

年春此兒忽來歸頭戴鳳屋冠身著霓裳衣

再拜向父母一吐心中詞兒乃仙子降塵市

不可羈鄉人意難厚立祠將焉為妖魅一朝

據作崇無休期急告鄉人毀之勿遲遲河

下多金藏不知使何時盡取濟不給幸勿藏

於私言訖即辭去袖袂風披披於焉撤祠宇

突凡成平爽果獲玉黃金貧匱得所資金盡

泉繼漢。滌若青瑣。不勝亦不涸。旱澇怪若斯。禱之立有應。翁如增協篋。由來羽化人。處同鬱儀。去今數百載。跡在名運垂。

靈泉水味甘。主傷寒邪熱。煩燥不安。發狂奔走。踰垣

上屋。飲數杯愈。又治目赤。疼痛昏蒙。障膜。肺燥

口渴。

旌陽井水

在德陽縣東關內。晉太康初。許真君遊為旌陽令。浴丹於此。其水清冽。嘗

月飲之最宜。半倚江岸。漲減不崩。

旌陽井水味甘。主消肺渴。滑肌膚。好顏色。祛炎暑。久

飲延年駐景。

神泉

在安縣西三十里，泉有十四穴，甘香異常，飲之能瘥痼疾。

神泉水味甘。主中風痿痺，筋攣腕急，厲風手足廢壞。

噉脹吐血勞瘵，時行目痛，焮赤發腫。

靈液

一名天池，在江油縣天池山，山高九十二丈，池在其巔，周迴二十三步，味極清冽，春

夏如一。

靈液水味甘。主補肺金不足，腎臟虧乏，陰火上騰，身

熱骨細。

甘泉

在石泉縣北二里，極清徹甘美。

甘泉水味甘。主清三焦，補五臟，益精氣，除大熱，和中。

止渴

卓錫泉

在閬中縣繳蓋山、高僧羅什住此、初苦無水、僧以杖扣岩、泉水湧出、

卓錫泉水味甘、主解暑氣、去丹瘤熱毒、潤肺燥、止口

渴

鼈靈泉

在閬中縣東北十里、鼈靈山之頂、味甚清冽、

鼈靈泉水味甘、主好色人陰虛腎竭、精流不禁、白濁

遺溺

君子泉

在巴州東四十里、從岩石中流出、味甚甘冽、

君子泉水味甘、飲之、令人在朝有忠直之猷、在野有

隱逸之志。雖庸眾飲之。亦可少祛俗慮。

報國靈泉

在劍州劍閣之側。唐僖宗巡幸至此。有疾飲之即愈。故名。劍南詩藁有滴

瀝珠。璣翠壁間。昔年曾得奉龍顏之句。

報國靈泉水。味甘。主風寒邪氣。頭痛煩滿。暑氣侵著

成瘧。

蘇公泉

在潼川州東三里普惠寺中。味甘而潔。昔老蘇好飲此水。故名。

蘇公泉水。味甘。主消煩熱。潤枯槁。生津液。解口渴。升

陰降陽。燮理元氣。

飛龍泉

在鹽亭縣負戴山水。色清冷。味極甘冽。有瑤漿之美譽。

飛龍泉水味甘主補五臟六腑益精神止渴生津墜

煩解暑。

破石井水

在安岳縣西乃一巨破而得水味甚其

破石井水味甘主清暑邪解清毒及

疹赤斑一切

熱毒。

金釵泉

在江津縣西周溪上砂磧中淺水一泓周五六尺有金釵影映于水際異物志

云在昔天旱水泉皆涸有周姓婦孝其妹妹病渴思得甘泉其婦徬徨至周陽山下遇一叟曰能與吾釵則泉可得婦拔釵授之墜于地而泉出

金釵泉水味甘主益老人添津液助血氣止口渴消

煩熱

玉版泉

在銅梁縣南十五里巴岳山上味甘列而不窮相傳昔人斲井得玉版

玉版泉水味甘。主滋養血氣。克調脈絡。止消渴。定痰

喘。

孔子泉

在巫山縣東北三百步石穴中流出滑冷甘美迥異他水其傍居民童子率能

書王梅溪詩巫山孔子泉可飲仍可祈泉傍人幾家聰慧多奇兒

孔子泉水味甘。治煩渴。心火上炎。久飲令人開心益

智。聰慧能詩書。

噴霧泉

在梁山縣東二十里蟠龍山山下有二石龍首尾相蟠泉出其傍懸岩二百餘

文噴薄如霧張無盡留題云水味甘腴偏宜
煮茗非陸羽莫能辨范石湖以為天下瀑布
第一古詩有云人言此地無六月呼吸取大斗
酌甘潔一頓令君塵累祛再飲令君消內熱
昔人極言泉之佳
美已見於辭矣

噴霧泉水味甘主潤肺燥抑心火益精元氣血脉止
渴生津消煩退熱

寒泉

在梁山縣西十里許
西龍鎮味甘而冽

寒泉水味甘主涼臟腑滋灌三焦生津液以制亢

陽助真陰而消煩熱

甘和泉

在開縣西北里許盛山蓮
臺之傍味甘色白宜茗

甘和泉水味甘。主益脾胃。固真元。生津液。止口渴。治口淡怔忡。

安樂泉

在叙州府南門外一里。宋黃山谷品其水為第一。又作泉頌。引云。鎖江安樂泉。

為樊道第一。姚君王取以釀酒。甚清而可飲。飲之令人安樂。故為作頌。姚子雪麴杯色爭玉。得湯郁郁。白雲生谷。清而不薄。厚而不濁。甘而不噉。辛而不整。

安樂泉水味甘。主補五臟。安精神。生津液。填骨髓。久飲令人四體安和。忘憂喜樂。

滴乳泉

在瀘州城西真如寺石崖中流出。味甚甘。黃山谷大書滴乳泉三字。其集中亦

云瀘州大雲寺西偏崖石上有甘泉。滴瀝而下。一州泉味皆不及也。

滴乳泉水味甘。主補益臟腑。充實三焦。榮血分。滋陰水。

三泉

在瀘州寶山嵌岩間。昔王大過鑿山。瀆泉。泉味甘。列榜以茲名。

三泉水味甘。主潤肺寧心。安神益氣。助精髓。生津液。除煩暑。解口渴。

釀泉

在嘉定州城東東岩之半。味甘。列宜釀。蘇子瞻有一時付與東岩酒之句。

釀泉水味甘。主悅神怡志。健胃和中。釀醞用之。其香妙勝他水數倍。少飲便覺微暈。生春精神。健旺。因

西川佳水也。

醴泉

在睢州城西八里醴泉山八角井中，其香如醴。

醴泉水味甘。主清冷內熱，滋潤燥涸，益精神和榮衛。

止渴生津液，延年養老人。

老翁泉

在睢州墓頭山東二十里，蘇明允嘉祐集云：十數年前月夜，有一老翁，蒼頭白

髮，偃息泉上，就之則隱而入于泉，洵楚以石建亭覆之，而為之銘曰：山起東北，翼為南西，涓涓斯泉，溢溢以瀾，斂以為井，可飲萬夫，里無斯人，將此為誰，山空寂寥，或嘯而嘻，更千萬年，自潔自好，誰其知之，乃訖遇我，惟我與爾，將遂不泯，無竭無濁，以永千祀，梅聖俞寄蘇明允詩：泉上有老人，隱見不可常，蘇子居其間，飲水樂未央，淵中必有魚，與子自徜徉，淵中苟無魚，子特翫滄浪，日月不知老，家有雛鳳凰，百鳥戢羽翼，不滯彼泉傍。

食物本草 卷三 水部 四十一

老翁泉水味甘。主補元氣，益精神，調胃和中，消煩止渴，潤肺燥，蠲痰欬，悅顏色，返老成童。久飲之，壽過一期頤之外。

天池水

在奉節縣巫山之間，浸可千頃。杜甫詩云：天池馬不到，嵐壁鳥纔通。百頃青雲

杪，層波白石中。鬱紆騰秀氣，蕭瑟浸寒空。直對巫山出，兼疑夏禹功。魚龍開闢有，菱芡古今同。飄零神女雨，續斷楚王風。聞道奔雷黑，初看浴日紅。九秋驚雁序，萬里狎漁翁。更是無人處，誅茅任薄躬。

天池水味甘。主補五臟六腑，養肝明目，上焦虛熱，眩

冒時作。治山嵐邪瘧，鬼疰蠱氣。久飲之，延年不飢。

輕身羽化

玉泉坎水

在青神縣中岩黃山谷銘之有蜀中百泉莫與比其之句

玉泉坎水味甘主補胃和中寧心潤肺止煩渴祛炎

暑

虎劈泉

在大邑縣西八十里鳳皇山唐契覺道人結菴于此有虎爲之劈地而泉出澄

潔甘冷異于他水

虎劈泉水味甘主邪祟爲病鬼疰沈著心腹痛乍寒

乍熱山嵐瘴疾小兒驚啼癩癩瘰癧大人痛風周

身走注

甘露井水

在雅州靈山，山有五頂，其最高者，名上清峯，井居其巔，水極甘冽，飲之可

以療疾

甘露井水味甘，主治傷風傷寒，頭痛發熱，燥渴，煩悶

狂亂

永泉

在四川邊境松潘衛東南五里金蓮山，國朝正統初，都督李安以劍斫岩而待二

水，亦名文武水

永泉水味甘，主清熱潤肺，解暑氣，消酒渴，明目，益肝

補腎虛，利腰膝

玻璃泉

在四川邊境漳關衛城下，岩石空，其傍冬夏淵然，味甘而冽

一 渴。
玻瓈泉水味甘。主清心抑火明目去腎止欬嗽消煩。

溫泉

在四川邊境越雋衛東百二十里。泉水四時皆煖。可以療疾。

溫泉水止可澡浴。治寒溼痺痛。四肢筋攣緩縱。及瘡疥諸癬。不宜飲。

食物本草卷之三