



壽親養老新書卷之四

敬直老人鄒

鉉

續編

玉 璉 黃 應 紫 點 校

保養

安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善  
養吾浩然之氣太乙真人曰一者少言語  
養內氣二者戒色慾養精氣三者薄滋味  
養血氣四者嚙精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  
養心氣八者由氣生氣由神住養氣全神可

得真道凡在萬形之中所保者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秋冬夏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爲用之過耗是以病生善養生者保守真元外邪客氣不得而干之至於藥餌往往招徠真氣之藥少攻伐和氣之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云藥口物多終作疾快心事過必爲殃知

君病後能服藥不若病前能自防如康伯遇神人授一保身衛生之術云但有四句偈須是在處受持偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時身亦靜心生還病生時郭信用其言知自護愛康強倍常年幾百歲

### 服藥

沈存中云人非金石况犯寒暑霧露既不調理必生疾病常宜服藥辟外氣和臟腑也平居服七宣元鐘乳元量其性冷熱虛

實自求好方常服紅靈三黃元青木香元  
理中元神明膏陳元膏春初冰解散天行  
茵陳元散皆宜先貯之以防疾發忽有卒  
急不備難求其防危救急不可闕者伏火  
丹砂保精養魄尤宜長服伏火硫黃益氣  
除冷痺理腰膝能食有力小還丹愈疾去  
風伏火磁石明目堅骨伏火水銀壓熱鎮  
心金銀膏養精神去邪氣如上方藥固宜  
留心其餘丹火須臾神助不可卒致有心  
者亦宜精懇或遇其真

### 貯藥

圓散皆以深筍沙合盛之勿用有油即受  
濕外爲漆櫝櫝筍亦欲深深則濕氣難入  
櫝中夾灰淨磨之勿漆則不受潤更集繒  
縑爲襪厚襪之更以檀冒櫝口縱有潤氣  
自縫中入亦爲檀縑所收暑月三焙之遇  
雨則入焜室貯茶如此亦善藥璞新龜盒  
盛蠟紙羸之懸東簷楮上令常得晨日勿  
令沾雨夕陰則一焙移置深室晴復出之  
數品同一罌可也喜蛀物用舊曾貯油麻

罐淨拭置藥其中即不蛀

### 焜閣

南方暑南時茶藥圖籍皮毛膠糊物弓劍色衣筆墨之類皆惡蒸溽悉可置在閣中若山居即依山爲閣其高去地一丈則不復有蒸潤閣中循壁爲厨厨三層壁仍板彌之前後開窓梁上爲長笕物可懸者懸于笕餘悉置格上大日明燥即大開門窓令納風日陰晦則密閉中設焜爐常令火氣熾鬱然

又法焜閣中有卧床床下新炭蓋炭實之乃置物床上永不蒸潤更不須看火其炭至秋供燒明年復易新炭牀上慎不可卧卧者冬病瘡屢有驗蓋爲火氣所燥也

又法有餘力則設一小閣于但去地盈丈以上自無蒸矣

### 集方

凡人少長老其氣血有盛壯衰三等岐伯曰少火之氣壯壯火之氣衰蓋少火生氣

壯火散氣况復衰火不可不知也故治法亦當分三等其少日照餌之藥於壯老之時皆須別處之陳令尹集方俱為老人備用今所續編亦皆據平日見聞為老人對證處方者品列之

天下受拜平胃散

常服溫養脾元平和胃氣寬中進食仍治脾胃不和藪氣噎塞嘔吐酸水氣刺氣悶脇助虛脹腹痛腸鳴胃腸痞滯不美飲食川厚朴去粗皮陳橘皮去穢甘草

各二兩南京小東去核切生薑馬

茅山五兩蒼水去粗皮

右六味用水五升慢火煮以乾棗作餅子日乾再焙碾為細末每貳錢入鹽少許點如泄瀉每服壹錢生薑五片烏梅貳箇鹽少許水一盞半煎八分服

此藥久人常服獨此方最透滋味相和而美與眾不同所以為佳老人尤宜服之

易簡方

縮脾飲草果烏梅縮砂甘草各等分乾葛  
白扁豆各減半老人加附子每服五錢  
水一椀生薑十片煎至八分浸以熟水  
令極冷暑月用此代熱水飲之極妙  
降氣湯老人虛氣上壅當間以生附子加  
生薑煎臨熟以藥汁濃磨沉香水再煎  
一沸服之尤為穩當

調氣散老人寒疝作疼不可攻擊改為吹  
咀每服二錢水一大盞生薑紫蘇煎  
服或煎茴香鹽酒調下末子亦得

養正丹年高人臍腑寒秘者尤宜服之  
來復丹老人寒秘能主之一法治老人  
寒氣入腹小便不通者用生薑半兩連  
根華和淫蕪一莖鹽一捻豆豉五十粒  
爛研略炒薑臍中心作兩劑更易用之  
以利為度亦良法也

震靈丹老人血痢白梅茶下

紅圓子治大人小兒脾胃等患極有神效  
治病不能傷耗真氣應老人小兒姪婦  
皆可服之

青州白圓子治一切痰涎為患常服有功  
咳嗽痰實咽喉作聲老人小兒皆宜服  
之

予家已刊易簡方大字本茲不贅述  
本方

秘傳六和元

益老扶羸助脾活血進羹飲食第一平  
之劑

熟地黃六兩 破故紙十兩 兔絲子

白茯苓去黑皮曬 山藥並同十兩曬乾

胡桃五十斤 須用此

右先將熟地黃破故紙兔絲子三味酒

浸一宿次早飯前上蒸日中曬乾九浸

九蒸九曝候十分乾沃和白茯苓山藥

二味并白中春令極細為末次用胡桃

研爛和五味令勻用酒煮麪糊為丸如

梧桐子大每服三十丸空心溫酒鹽湯

下此方不犯鐵

神仙不老丸

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  
 生熟用兔絲柏子石菖蒲更添枸杞皮兼  
 子細末蜜丸梧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

人參新羅者須是團結千里實滋潤去  
 二兩川牛膝長三四尺而切者去  
 秤一宿兩半煨川巴戟色黑心者生色帶  
 黃而淨輕者片制洗淨細切  
 切而酒浸一宿煨燥秤一兩  
 川當歸大莖甘并知馬至一兩  
 煨燥秤一兩半

乾細切用酒浸一杜仲截去  
 宿煨燥秤兩兩  
 取其肉如取肉挂之  
 煨乾橫理剉之如豆  
 斷色黑去麩別地黃  
 其浮者搗取汁浸令  
 是者三色黑味甘為  
 熟二種煨乾各秤一  
 刀細切煨乾各秤一  
 兔絲子輕小者非用  
 乾以酒浸一宿又添  
 將温湯淋去酒煨燥  
 柏子仁一色紅而滋潤  
 石菖蒲緊細節密者去  
 焙燥秤枸杞子淨焙  
 一兩

煨乾 兩 地骨皮 色黃入手輕者佳重者非累去浮皮淨洗

煨乾 兩 乾煎 一兩 煨

右十二味選之貴精製之如法不可驢  
只用慢火焙若太燥則又失藥氣只八  
分乾即於風前略吹令冷熱相激便十  
分燥取淨秤分兩磨如細散煉白蜜以  
火日搜和入木石臼內擣數百杵圓如  
梧桐子大每日空心午間臨卧三次服  
每服七十粒鹽酒隨湯任下忌食葱白  
薤白蘆服豆粉及雜肉諸般血蓋藕能破

血諸血能解藥力 若三白誤食亦無它  
止令人鬚髮返白 耳合時忌穢觸并婦  
人孝子雞犬等見

陳善林 辨 云此方非特烏髮且大  
能溫養榮衛補益五臟和調六腑滋  
充百脉潤澤三焦活血助氣添精實  
髓須是節慾使藥力相須乃見功效  
之速

三仙丹 又冬長壽丹

一烏二木三苗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  
輕腰膝駐顏活血鬢髮養空日溫酒益湯  
下誰知凡世有仙方

川烏頭

一兩去皮尖剉

苗香

二兩用鹽半兩炒

一片用香白

蒼朮用竹刀刮去麩皮

右為細末酒糊為丸如梧子大每服五  
十九空心食前溫鹽酒或鹽湯下一日  
兩服切忌諸血

陳書林云先公晚年常服此飲啖倍

進後見錢都倉年八十鬚髮皆黑詢

其所以云自三十歲以後日進一服

八仙丹

治虛損補精髓壯筋骨益心智安魂魄令  
人悅澤駐顏輕身延年益壽閉固天癸

伏火朱砂 真磁石 赤石脂

代赭石 石中黃 禹餘糧用醋拌

乳香 沒藥入味各

右為細末勻研極細糯米濃飲充如梧  
桐子大或如豆大每服一粒空心鹽湯

下

有人年幾七十旬夢漏羸弱氣悒悒然  
虛損得此方服之頓爾強壯精氣閉  
固飲食如舊

草還丹

延年益壽耐寒暑能雙修德行可登地仙

補骨脂 熟地黃 遠志

地骨皮 牛膝 石菖蒲

右等分末酒糊為丸如梧桐子大每服

三五十九空心日午温酒下鹽湯熟水

亦可

大治虛勞白濁乃翊聖真君降授與  
張真人方服之百日百病除二百日  
精髓滿視聽倍常神聰氣爽羸瘦不  
侵服三百日步驟輕健髮鬢如漆反  
老還童

小丹

益壽延年安寧神志魂魄流滋氣血脈絡  
開益智慧釋散風濕耳目聰明筋力強壯  
肌膚悅澤氣宇泰定

熟地黄 肉蓯蓉 熟酸各 五味子

兔絲子 酒洗各 柏子仁 別研 石斛

巴戟心 天門冬 蛇床子 炒 覆盆子

略三續斷 澤瀉 人參 山藥

遠志 山菜萸 菖蒲 桂心

白茯苓 杜仲 各二炒 絲斷 天雄 炮去

酥一煉 成鍾乳粉 扶衰三兩 續老二 兩氣完

去則折

右為末 蜜丸 如梧桐子大 食前酒服三

十九至五十九 忌五辛 生葱 蕪荑 錫鯉

右為細末 每服二錢 沸湯點下 前藥

揩牙法

香附子 五兩 修治 如前法 搗生薑

青鹽 二兩 研細 拌勻 同上 藥水

右每夜臨卧 以少許 揩牙 如常法

神仙訓老丸

昔有宣徽使在鍾南山路邊 見村莊一婦

人年方二八 持杖責一老兒 年約百歲 宣

徽駐車 令問何故 婦人至車前云 此老兒

是妾長男 宣徽恠之下車 問其仔細 婦人

云適來責此長男為家中自有神藥家誦  
令服不肯服至今老邁鬚髮如霜腰曲頭  
低故責之宜微因懇求數服并方以歸常  
服延年益壽氣力倍常齒落再生髮白再  
黑顏貌如嬰兒

生乾地黄 熟乾地黄 各五川椒

不去牛膝五兩 補骨脂五兩 大黑豆一升

乾山藥五兩 雌雄何首烏各十兩 雄者

者不肉蓯蓉五兩 杞五兩 葉本十兩

右將雌何首烏為末用水甑內日辰蒸

虛人多起去鍾乳倍地黄多忘倍遠志

茯苓少氣神虛倍覆盆子欲光澤倍柏

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

皆治之

### 交感丹

俞居易之祖通奉云予年五十一歲遇鐵

甕堯申先生授此秘術確志行持服食一年

大有補益平日所服藥一切屏去而飲食嗜好不減壯歲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羣生同登道果後有牙藥可同用之

伏神四兩香附子一斤用新水浸一宿日內錘去毛炒

色黃

石為細末煉蜜圓如彈子大每服一丸

早晨細嚼用降氣湯下

降氣湯

伏神兩香附子兩甘草一兩半

日出曬夜間露如此九蒸九曬九露數

足焙焦為末酒糊丸如梧桐子大空心

溫酒鹽湯下忌蘿蔔

此藥性溫無毒治百病補下元光澤

皮膚嬰兒亦可服之

經進地仙丸

凡丈夫婦人五勞七傷腎氣衰敗精神耗

散行步艱辛飲食無味耳焦眼昏皮膚枯

燥婦人臍冷無子下部穢惡腸風痔漏吐

血瀉血諸風諸氣並皆治之

川牛膝

酒浸一兩

肉苁蓉

酒浸一兩

川椒

去目炮

附子

各四兩

木鱉子

去殼

地龍

去土已上

覆盆子

白附子

兔絲子

酒浸

赤小豆

天南星

防風

去骨碎

何首烏

萆薢

川羌活

金毛狗脊

去毛

烏藥

綿黃耆

人參

各一兩

川烏

炮

白茯苓

白朮

甘草

略一

右為細末酒煮麩糊為固如梧桐子大每服三四十圓空心溫酒下

陶隱居以此方編入道藏時有人母

幼年得風氣疾久治不瘥五十餘年

隱居處此方修合日進二服半年母

病頓愈髮白返黑齒落再生至八十

歲顏色如少年人血氣筋力倍壯耳

目聰明其家老僕七十餘歲竊服此

藥遇嚴冬御絺葛履霜雪無寒色有

別業去家七十里每使老僕往返不

移時又能負重非昔時比幾成地仙

八味丸



劉戴花方老人常服延壽延年

川巴戟一兩半酒浸去心用荔枝肉

要高良薑半兩去心炒赤色去荔枝肉

子門冬川練子二兩去核用降真香二

真蘇吳茱萸一兩半去梗用青鹽一

胡蘆巴一兩胡蘆全蠟十四個同炒

山藥一兩半去地黃不用茯苓一兩

香附子一兩半去毛

去同炒焦赤色

右一處研為細末鹽煮麩糊為丸如梧

桐子大每服四五十九空心食前鹽酒

下溫酒亦得

此方溫平補肝腎清上實下分清溫

二氣補煖丹田接華池真水三車不

敗五漏不生熱不流於上攝冷不侵

於脾胃令人耳目聰明治積年冷病

除累歲沉痾兼治遺精白濁婦人赤

白帶下其効如神

雙補丸

劉上舍之祖在京師辟雍得史載之家傳

方服此四十載享年八十七歲

熟地黄補血 兔絲子補精

右為細末酒糊為丸如梧桐子大每服

五十丸人三湯下

此方治下部虛冷平補不熱不燥氣  
不順沉香湯下心氣虛茯苓湯下心  
經煩燥酸棗仁湯下小便少車前子  
湯下小便多益智湯下

### 二黃丸

黃德延曰夫人心生血血生氣氣生精精

盛則鬢髮不白顏貌不衰可以延年益壽  
其天關者多由品服熱藥性燥不能滋生精  
血也予深燭此理以謂藥之滋補無出生  
熟二地黄天麥二門冬世人徒知服二地  
黃而不知以門冬為引導則服二地黄者  
徒過去爾生地黄生精血用天門冬引入  
所生之地熟地黄補血用麥門冬引入所  
補之地四味互相該說載于本草可考而  
知而又以人參為通氣之主使五味併歸  
于心藥之滋補無出於此

生地黄 熟地黄 天門冬去皮

麥門冬去心各 人參兩

右五味為末煉蜜為丸如梧桐子大每服二十九至五十九空心溫酒鹽湯下

此方常服十日明目十日不渴自此以往可以長生子登真人之位此藥之功也

### 扶羸黑白丹

治年尊氣血虛耗精血少不能榮養經絡精神枯痺行步戰掉筋脈酸軟縱目視茫茫

### 黑丹

用麋茸去末骨皮毛酒浸一宿酥炙令黃又用鹿茸事治如麋茸之法各等分並為細末酒糊為丸如梧子大白丹

用鍾乳粉壹味糯米糊為丸

右用此二丹雜之而服如覺血少即多用黑丹如覺氣不足即多用白丹溫酒或米飲吞下空心食前服

史丞相常服此二丹

還少丹

西川羅赤脚方大補心腎治一切虛敗心  
神耗散筋力頓衰腰脚沉重肢體倦怠血  
氣羸乏小便昏濁服藥五日頓覺有力十  
日精神爽健半月氣補壯二十日耳目聰  
明一月夜思飲食久久服令人身體輕健筋  
骨壯盛怡悅顏面已婦人服之姿容悅澤大  
暖子宮去一切等疾

山藥 牛膝酒浸一宿焙乾 遠志  
山茱萸 白茯苓 五味子

肉蓯蓉 酒浸一宿 石甘昌蒲 巴戟

楮實子 杜仲去粗皮 薑香

枸杞子 熟乾地黃

右為細末煉蜜入棗肉為丸如梧桐子  
大每服三十九溫酒鹽湯下日進三服  
空心食前

看證候加減用藥身熱加山梔子一  
兩心氣不寧加麥門冬子一兩精液  
少加五味子一兩陽氣弱加續斷一  
兩

勝駿元

治老人元氣不足真氣虛弱及諸虛寒濕  
氣進襲手足拳攣屈伸不得筋脉不舒行  
步不隨常服益真氣壯筋骨治膚散一切  
風

附子一枚重八九錢當歸酒

天麻酒牛膝酒酸棗仁炒防風各二

熟地黄酒沒藥別木香不見全蝎去

足稍羌活甘草炙檳榔草蘇炒

從蓉酒破故紙巴戟各一木瓜四

麝香二錢乳香半別研

右二十味除乳香沒藥麝香別研外搗

羅為末用生地黄三片淨洗研爛如泥

入無灰酒四升爛煮如膏以前藥拌勻

拌令堅每兩分作十丸每服一丸細嚼

臨卧酒送下如服半月見效甚速無事

人服此亦壯筋力行步如飛故名勝駿

此藥專在地黃膏要熬得好惟春夏好

合以有生地黄也并合半劑每味減半

此方黃蘗仲傳  
於求福陳學諭

○鮓藜散

老人脾胃久弱飲食全不能進兩服主効  
王醫繼先進高廟方

附子七個丁香 藿香葉 官桂

木香各三錢人參半兩

右為末每服二大錢以尋常辣糊藜半  
盞熟調服用匙挑服之

黃黃散

治老人脾泄

鷹爪黃連一兩斷一作小段

生薑四兩淨洗和皮切作散子

右於銀器內同炒得薑焦黃色去薑以  
黃連碾為細末臘茶清調下二錢不拘  
時吳興沈漕德器傳

○通利散

治老人秘澀

和劑方嘉禾散須用廣州增城縣隨風子

右每服三大錢水一盞半生薑二片棗  
二枚煎至七分入蜜一匙再煎去滓不

拘時制神謝尚書用光傳

○脾約元

治老人津液少大便燥小便澀其脾為約

大黃二兩酒洗厚朴 枳殼 白芍藥

各半 麻子仁微炒杏仁三分

右為末蜜丸如梧桐子大每服二十九

溫水下加至三十九

○磨積丸

治老人磨滯積去浮腫

厚朴 白薑 縮砂 胡椒

青皮 蒼朮 麥芽 陳菜萹

力盛步履輕快體氣舒暢是藥之效常餌

如飲食一日不可輟惟在修合洗濯潔淨

藥材須件件正當不宜草率

熟地黃酒洗乾薑酒洗遠志淨洗磁石上揀

牛膝去云兔絲子淨洗研如乾酒去骨木

枳殼淨洗去核地骨皮須白取淨洗

神當歸淨洗亦得乾

以上七味各等分逐一秤過分兩平除

地黃兔絲子別器用酒浸其餘五味同

剉細共入一鉢內或瓷甕內若每件十

兩都用第一等無灰濃酒六升同浸三宿取出文武火焙乾須試火令得所不可太猛恐傷藥性十分焙乾搗羅為末以兩手拌令十分勻煉蜜為丸如梧桐子大每服空心鹽酒下三十九加至四五十丸亦不妨若不飲酒鹽湯亦得但不如酒勝煉蜜法冬五滾夏六七滾候冷以紙貼惹去沫丸後都入微火焙少頃入甕收

陳書林云黃牧仲司諫常服此藥既年目視甚明因傳其方

李守愚取黑豆取小而圓者浸晨以井花水吞二七粒謂之五藏穀到老視聽不衰

本草云熟地黃麥門冬車前子相雜治內障眼有效屢試信然其法細搗羅密丸如桐子大三藥皆美搗羅和合吳常甘香真奇藥也

率牙烏髭方

紹定壬辰江淮趙天使尅復盱眙時納合行省相公名買住來念汝子在趙監軍廳



同會納合年逾七十鬚髮脫髮皆不白質其所由謂吾國有行臺出典審頤鬚髮皓然數載歸朝而鬚髮皆黑人怪其異白序遇一方牢牙烏鬚歲久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此紫温尉序

旦方昔半三四

此草有二種一種是紫菊花爐火客用之此一種再就北人始識之本草中名鯉腸草孫真人千金方

名金陵草浙人謂之蓮子草其子

若小蓮蓮故也

芝麻華兩此是壓油了麻枯餅是也

訶子并核對不蛀皂角錢三月蠶沙兩

青鹽三兩蓋青鹽吾鄉少且貴價只

以食鹽代之但藥力減少

用升麻三兩半最

右為末醋打薄糊為丸如彈子大熬作

餅子或以乾為度先用小口瓷瓶罐

子將紙筋泥固濟曝乾入藥餅在瓶內

煨灰火中燒令煙出若煙淡時藥尚存  
性急取退火以黃泥塞瓶口候冷次日  
出藥旋研為末早晚用如指牙藥以  
溫湯灌漱使牙藥時須少候久用功莫  
大焉

烏髭方甚多此方頗為奇異故抄之

吾祖知縣承議公家傳常用牢牙方

荊芥不見

土芎

細辛

當歸

右為末使時未可用水漱須令藥氣

入牙肉良又云漱為佳常用至老牙不動

### 東坡治脾節飲水說

脾能母養餘臟養生家謂之黃婆司馬子

徵著天隱子獨教人存黃氣入泥丸能致

長生太倉公言安穀過期不安穀不及期

以此知脾胃全固百疾不生近見江南一

老人年七十三狀貌氣力如四五十人問

其所得初無異術但云平生習不飲湯水

耳常人日飲數升吾日減數合但只沾唇

而已脾胃惡濕飲少胃強氣盛液行自然

不濕或冒暑遠行亦不念水此可謂至言

不煩周曼叔比得腫疾皆以利水藥去之  
中年以後一利一衰豈可乎當及今無  
病時力養胃氣若土能制水病何由生向  
陳彥升云少時得此疾服當歸防已之類  
皆不効服金液丹灸臍下乃愈此亦因胃  
助陽之意但火力外物不如江南老人之  
術薑桂辣藥例能脹肺多為腫媒不可服  
陳書林云友人陳昊知年六十二面色  
光澤扣之以何道致此云常時絕不飲  
湯水雖羹汁亦少呷參以滋公之說方

審吳卿之言為信

飲食用暖

玉玠密人嘗食道傍有一老人進言飲食  
須用暖蓋脾喜溫不可以冷熱犯之惟暖  
則冷熱之物至脾皆溫矣又因論飲食太  
冷熱皆傷陰陽之和

是為客語

戒夜飲說

酒古禮也奉祭祀會賓親製藥餌禮有不  
可缺者用之有時飲之有度豈可以為常  
而不知節哉禮經賓主百拜而酒三行者

蓋重其道而不容輕故爾豈令人浮沉於  
其中乎予家祖父處世養生惟務淡薄皆  
享年八九十上下予自幼年性喜恬退今  
又七十餘矣飲酒止一二盞纔夜即睡明  
早即起居常既罕病之康健亦自知節戒  
之功然也人生天地間貧賤者多貴而富  
豈易得哉倘能戒夜飲順陰陽正寤寐保  
精氣使一身神識安寧百邪不侵安享天  
年豈不幸歟好生君子審而察之此序觀  
驗方不註  
何人所作

擦湧泉穴

其穴在足心之上濕氣皆從此入日久之  
間常以兩足赤肉更次用一手握拍一手  
磨擦數日多時覺足心熱即將脚指略略  
動轉倦則少歇或令人擦之亦得終不若  
自擦為佳陳書林云先公每夜常自擦至  
數千所以晚年步履輕便僕性懶每睡時  
只令人擦至睡熟即止亦覺得力鄉人鄭  
妾和自太府丞出為江東倉足弱不能陞  
辭樞筭黃鸞道教以此法踰月即能拜跪

善人丁鄒州致遠病足半年不能下床遇  
一道人亦授此法久而即愈今筆于冊用  
告病者豈曰小補之哉

東坡云揚州有武官侍真者官於二廣  
十餘年然不染瘴面色紅膩腰足輕快  
初不服藥唯每日五更起坐兩足相向  
熱磨湧泉穴無數以汗出為度歐公平  
生不信仙佛笑人行氣晚年云數年來  
足瘡一點痛不可忍有人傳一法用之  
三日不覺失去其法重足坐閉目握固

縮穀道搖颺為之兩足如氣毬狀氣極  
即休氣平復為之日七八得暇即為乃  
般運捷法也文忠痛已即廢若不廢當  
有益又與王定國書云摩腳心法定國  
自己行之更請加工不廢每日飲少酒  
調節飲食常令胃氣壯健

按腎膈穴

陳書材云余司藥市倉部輪差諸軍請米  
受等鄉人張成之為司農丞監史同坐時  
冬嚴寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻

數若此。答曰：天寒自應如是。張云：某不問  
冬夏，只早晚兩次。余諗之曰：有導引之術  
乎？曰：然。余曰：旦夕當北面，因暇專住叩請。  
荷其口授，曰：某先為李文定公家婿，妻第  
少年，過人有所得，遂教小訣。臨卧時坐於  
床，垂足解衣，閉氣舌柱上，嚀目視頂，仍提  
縮穀道，以手磨擦兩腎，膂穴各一百二十  
次，以多為妙。畢即卧。如是三十年，極得力。  
歸稟老人，老人行之旬日云：真是奇妙。亦  
與親舊中，信者數人言之，皆得効。今以

善修煉之士云

東坡酒經

南方之氓，以糯與抗雜，以卉藥而為餅，嗅  
之香嚼之辣，揣之枵然而輕，此餅之良者  
也。吾始取麪而起肥之和之，以薑液蒸之，  
使十裂繩穿而風戾之，愈久而益悍。此麪  
之精者也。米一斗為率，而五分之為二斗  
者一為五升者，四三斗者以釀。五升者以  
投三投而止，尚有五升之贏也。始釀以四  
兩之餅，而每投以二兩之麪，皆澤以少水。

足以散解而勻停也釀者必壅拔而并泓  
之三日而并溢此吾酒之萌也酒之始萌  
也甚烈而微苦蓋三投而後平也九餅烈  
而麴和投者必屢嘗而增損之以言爲權  
衡也既溢之二日乃投九日三投通十有  
五日而後定也既定乃注以斗水凡水必  
熟而冷者也九釀與投必寒之而後下此  
炎州之令也既水五日乃爲得三斗有半  
此吾酒之正也先藹半日取所謂藹音爲  
粥米一而水三之揉以餅麴九四兩二物

并也投之糟中孰攤而再釀之五日實得  
斗有半此吾酒之少勁者也勁正合爲四  
斗又五日而飲則和而力極而猛也藹  
不旋踵而粥投之少留則糟枯中風而  
酒病也釀久者酒醇而豐速者反是故吾  
酒三十日而成也

洪內翰曰此文如太牢八珍咀嚼不嫌  
於致力則真味愈醇求今附編與者莫  
喜文章者玩之

歐公醉翁亭記用二十一也字此經

用十六也字每一也字上必押韻暗寓於賦而讀之者不覺其激昂淵妙殊非世間筆墨所能形容也

仲長統樂志論

使君有良田廣宅背山臨流溝池環而竹木周布場圃築前果園樹後舟車足以代步涉之難使令足以息四體之役養親有兼珍之膳妻孥無苦身之勞良朋羣止則陳酒肴以娛之嘉時吉日則烹羔豚以奉之躡躅畦苑遊小戲平林濯清水追涼風釣

遊鯉弋高鴻諷於舞雩之下詠歸高堂之上安神閨房思老氏之玄虛呼吸精和求至人之彷彿與達者數子論道講書俯仰二儀錯綜人物彈南風之雅操發清商之妙曲逍遙一出之上睥睨天地之間不受當時之責永保性命之期如是則可以陵霄漢出宇宙之外矣豈羨夫入帝王之門哉

照袋

王少保不裕每天氣和暖必乘小駟從三



四卷頭推剪照袋貯筆硯韻略刀子錢紙并  
小樂器之類名園佳墅隨意所適照袋以  
烏皮為之四方有蓋并襟五代士人多用  
之偶聞此事寓筆于茲况沈  
存中遊山之具尤為簡便

### 處方

人有常言者方三年無病可治治病三年  
無藥可用噫有是哉余近女口脚膝酸疼呂  
惠卿處以經進地仙丹連服三日而愈由  
是知天下無不可治之病醫書無不可用  
明耳方特在於遇醫之明不地山丹且前  
第十八方

### 食治方

凡飲養陽氣也凡食養陰氣也天產動物  
地產植物陰陽稟質氣味渾全飲和食德  
節適而無過則入於口達於脾胃入於鼻  
藏於心肺氣味相成陰陽和調神乃自生  
蓋精順五氣以為靈若食氣相惡則傷其  
精形受五味以成體若食味不調則傷其  
形陰勝則陽病陽勝則陰病所以謂安身  
之本必資於食不知食宜不足以存生古  
之別五肉五果五菜必先之五穀以夫生

生不窮莫如五穀爲種之美也苟明此道  
安腑贖資血氣悅神爽志平疴去疾何待  
於外求哉孫真人謂醫者先曉病源知其  
所犯以食治之食療不愈然後命藥陳令  
尹書食治之方已備續編糜粥之法已詳  
此卷所編諸酒諸煎諸食治方有草木之  
滋焉老人平居服食可以養壽而無病可  
以消患於未然臨患用之可以濟生而速  
效也

食治諸方不特老人用之少壯者對證

瘴病皆可通用負陰抱陽有生所同  
味和調百疾不生保生永年其功則

○真一酒

米麥水三一而已此東坡先生真  
一酒也

撥雪披雲得乳泓蜜逢蠶又欲醉先生

真一色味類類子有  
黃州日所圖蜜酒也

緜垂麥仰陰陽足器凜泉新表裏清  
曉日着顏紅有暈春風入髓散無聲  
人間真一東坡老與作青州從事名

東坡云予在白鶴新居鄧道士忽扣門  
時已三鼓家人盡寢月色如霜其後有  
偉人衣桃柳葉下携斗酒羊神英發如  
呂洞賓曰子嘗真一酒乎就坐三人各  
飲數盃擊節高歌袖出一書授予乃真  
一法及修養九事其末云九霞仙人李  
靖既出恍然

○桂酒

楚詞曰吳桂酒兮椒漿是桂可以  
爲酒也有隱居者以桂酒方教吾  
釀成而玉色香味超然非世間物  
也

搗香篩辣入餅盆益益春溪帶雨渾  
收拾小山藏社壑招呼明月到芳樽  
酒材已遣門生致菜把仍叨地主恩  
爛煮葵羹斟桂醕風流可惜在蠻村  
天門冬酒

醇酒一斗六月六日麴末一升好  
糯米五升作飯天門冬煎五升米  
須淘訖曬乾取天門冬汁浸先將

酒浸麴如常法候炒飯適寒溫用  
煎和飲令相入投之春夏七日動  
者勿令熱秋冬十日熱

庚辰歲正月十二日天門冬酒  
熟子自漉之且漉且嘗遂以大

醉

自撥床頭一甕雲幽入先已醉奇芬  
天門冬熟新年喜麴米春香並舍聞  
菜圃漸陳化漠漠竹葉斜掩雨紛紛  
擁裘睡覺心何處吹面東風散纈紋

### 山藥酒

補虛損益顏色用薯蕷於砂盆中細研然  
後下於鉢中先以酥一大匙蒸令香次旋  
添酒一盞攪令勻空心飲之

川人黃葛峰次辰冬月霜晨常以待  
客

又方治下焦虛冷小便數瘦損無力生  
薯蕷半斤刮去皮以刀切碎研令細爛  
於鑊中着酒酒沸下薯不得攪待熟着  
鹽蔥白更添酒空腹飲三二盞妙

菖蒲酒

通血脉調榮衛主風痺治骨立痿黃堅所  
不治者服一劑經百日顏色豐足氣力倍  
常耳目聰明行及奔馬髮白更黑齒落再  
生晝夜有光延年益壽久服得與神通

菖蒲

右搗絞取汁五斗糯米五斗炊熟細麩  
五斤搗碎相拌令勻入甕器密蓋三七  
日即開每温服一中盞日三

又方菖蒲三斤薄切日中曬令極乾以

絹囊盛之玄水一斗清者玄水者懸此

菖蒲密封閉一百日出視之如綠菜色

以一斗熟黍米內中封十四日間出飲

酒則三十六種風有不治者悉效

又方

菖蒲斗生木皮細

右二味都入絹袋盛用清酒五斗入不

漏瓮中盛密封春冬二七秋夏一七日

取開每温飲一盞日二令人不老強健

面色光澤精神

○菊花酒

壯筋骨補髓延年益壽耐老

菊花五斤生地黄五斤枸杞子根五斤

右三味都搗碎以水一石煮出汁五斗  
炊糯米五斗細麴碎令勻入甕內密封  
候熟澄清每溫服一盞

東坡云菊黃中之色香味和正花葉  
根實芝長生也又云仙姿高潔宜通  
仙靈

紫蘇子酒

紫蘇子二升微炒 清酒三升

右搗碎以生絹袋盛以於酒中浸三宿  
少少飲之

日華子云蘇子主調中益五臟下氣  
補虛肥健人潤心肺消痰氣

枸杞子酒

明目駐顏輕身不老堅筋骨耐寒暑瘵盡  
羸黃瘦不能食服不過兩劑必得肥充無  
所禁斷

枸杞子五升乾 生地黄切三升

大麻子

五升  
馬碎

右先撈麻子令熟攤去熱氣入地黃枸杞子相和得所納生絹袋中以酒五斗浸之密封春夏七日秋冬二七日取服多少任意令體中微有酒力醺醺為妙諺云去家千里勿食蘿摩枸杞此言其補益精氣強盛陰道久服令人長壽葉和羊肉作羹益人

木酒

木三十斤去黑皮淨洗搗碎以東流水三

石於不漏器中漬之二十日而壓漉去滓以汁於瓷器中盛貯夜間候流星過時抄自己姓名置於汁中如是五夜其汁當變如血旋取汁以浸麴如家醞法造酒酒熟任性飲之十日萬病除百日髮白再黑齒落更生面有光澤久服延年不老忌桃李蛤向服此酒者真康節所謂頻頻到口微成醉拍拍滿懷都是春也

蘇合香酒

蘇合香丸

有腦子者  
灸去腦子

右用十分好醇酒每夜將五丸浸一宿  
次早温服一盃除百病辟四時寒邪不  
正之氣舊酒尤佳

### 醉鄉寶屑

經進八仙散

壯脾進食令人飲酒不醉宣和初華山貢  
士張老人號為鐵翁居士入山採藥遇道  
人在石巖坐共酌約有八人手各出一  
物亦令張翁坐與少酒飲飲數盃各賜手  
中之物張翁熟視之乃八仙味藥也兼求其

### 方名曰八仙剉散

乾葛

有紋細嫩者

白豆蔻

去皮

縮砂仁實

丁香

大者已上

甘草

粉者

百藥煎

木瓜

藍膏加燒鹽兩

右件八味共細剉人不能飲酒者只抄

一錢細嚼温酒下即能飲酒醉鄉寶屑

無如此方之妙

丁香餅子

温胃去痰解酒進食寬中和氣仍治積滯  
不消心腹堅脹痰逆嘔噦醉吞酸脇肋



刺痛曾膈痞悶反胃惡心等證

半夏二兩 白茯苓去皮 丁香半兩

白米炒 兩 川白薑炮 兩 甘草一兩

白扁豆用姜汁浸蒸 兩 橘紅二兩 白芷一兩

右為細末用生薑汁煮薄麩糊為餅如

大棊子大每服一餅細嚼生薑湯下不

以時

柑皮散 治酒毒煩渴或醉未醒

柑子皮二兩洗

右一味搗羅為散每服三錢已水一盞

煎三五沸溫服或入少鹽末沸湯點未

效再服

石膏湯

治飲酒過多大醉難醒

石膏五兩 葛根剉 生薑細切各半兩

右剉如麻豆大每服五錢七水二盞煎

至一盞去滓溫服不拘時候

鮮酒

葛花一兩

右搗為散沸湯點一大錢七不拘時亦

可煎服

又方葛根細剉作齏末每服三錢水一盞煎去滓溫服

又方乾桑椹二合用酒一升浸一時久取酒旋飲之即解

大寒凝海惟酒不冰酒大熱不可多飲邵康節詩又云斟有淺深存燮理飲無多少繫經綸在老人斟酌間何如耳

諸煎

