



食物本草卷之一目錄

水部一 四類

天水類 十六種

天河水

梅雨水

潦水

夏水

繁露水

冬水

雹水

秋露水

冬霜

臘雪水



甘露水

方諸水

屋漏水

簷頭水

地水類

三十七種

長江水

大海水

千里水

東流水

甘爛水

池沼水

井華水

新汲水

阿井水

玉井水

醴泉水

山巖水

寒泉水

溫泉水

乳穴水

節炁水

塚井水

糧罌中水

鹽膽水

鹵水

熱湯

生熟湯

甑氣水

炊湯水

漿水

糞水

車轍中水

地漿水

銅壺滴漏水

三家洗椀水

磨刀水

笊簾水

浸藍水

猪槽中水

市門溺坑水

陰地流泉水

洗兒湯

名水類 三十七種

菊潭水

瞿塘水

三峽水

南泠水

蝦蟆涪水

洞庭湖水

鄱陽湖水

太湖水

雲夢澤水

練湖水

蜜湖水

蕉溪水

蘭溪水

雋水

無患溪水

箬溪水

過龕潭水

汨羅江水

湘水

千秋水

程鄉水

曾青岡水

綵水

洄溪水

廉水

溫水

溫池水

黃雞灘水

味江水

梵音水

蒲澗水

鐵溪水

湯水

陽河水

鳳河水

酸水

苦水

毒水類

四種

烏脚溪水

黑泉水

毒泉水

石漆

卷一目錄

食物本草卷之一

長樂郡
振錄
諸子志

元

東垣李杲

果

編輯

明

瀕湖李時珍

叅訂

水部

天水類

天河水

一名上池水，即上工。雨澤灌注竹籬頭及空樹穴中水也。又云其水降自銀潢

故名天河水也。

天河水。治心病鬼狂。邪氣惡毒。槐樹間者治諸風。

及惡瘡風瘙疥痒等症。○辟穰時疫。天河水飲之。
○身體白駁。取樹孔中水洗之。搗肉桂末唾和傳
之。日再上。即愈。

立春雨水

地氣升為雲。天氣降為雨。故人之汗。以天地之雨名之。

立春雨水。味鹹平無毒。夫妻各飲一杯。還房當有孕。
宜煎發汗。及補中益氣藥。取其春始生發之氣也。
飲而有子者。取其資始發百萬物之義也。

梅雨水

芒種後逢壬為入梅。夏至後逢庚為出梅。又以三月為迎梅雨。五月為送梅雨。皆作梅雨水。

梅雨水。味甘平。

無毒。洗癬疥。滅癥痕。入醬令易

衣便腐。澣垢

如灰汁有異他水。此皆溼熱之氣鬱

遏薰蒸。釀成

霏雨。或成狂注。時作時止。陰晴不定

人受其氣。則

生病。物受其氣。則生穢。故此水不可

造酒醋。惟以

之煎茶。則滌腸胃宿垢。味美而神清

也。

液雨水

立名

冬後十日為入液。小雪為山液。得雨液雨水。百蟲飲此水。皆伏蟄。故以之

煎殺蟲藥獨靈

液雨水。主殺百

蟲。宜煎殺蟲消積之藥。

潦水

降注雨水謂之潦又淫雨為潦

潦水味甘平無毒宜煎補脾胃去溼熱之藥昔仲景

治傷寒痰熱在裏身發黃色麻黃連翹赤小豆湯

用潦水煎取其味薄而不助溼氣發熱也

雹水

雹者陰陽相搏之氣而成蓋沴氣也即降注冰塊小者如彈丸大者如升斗

雹水味鹹冷有毒醬味不正當時取一二升內入甕

中即還本味也

夏冰

冰者太陰之精水極似土變柔為剛所謂物極反兼化也

夏冰味甘大寒無毒去熱除煩暑月食之與氣候相

反入腹冷熱相激非所宜也止可隱映飲食取其

氣之冷耳若恣食之暫得爽快久當成疾○傷寒

陽毒熱盛昏迷者以冰一塊置於臚中令人醒并

解燒酒毒○宋徽宗食冰太過病脾疾國醫不效

召楊介診之介用大理中丸上日服之屢矣介曰

疾因食冰臣因以冰煎此藥是治受病之原也服

之果愈若此可謂活機之士矣

秋露水

露者陰氣之液也夜氣潤澤沾濡萬物也

秋露水味甘平無毒稟肅殺之氣宜煎潤肺殺祟藥

調疥癬蟲癩諸散。百草頭上秋露。未晞時收取。愈百病。止消渴。令人身輕不飢。肌肉悅澤。八月朔日。收取摩墨。點太陽穴。止頭痛。點膏肓穴。治勞瘵。謂之天灸。百花上露。令人好顏色。栢葉上露。菖蒲上露。竝能明目。旦旦洗之。韭葉上露。去白癩風。旦旦塗之。惟凌霄花上露。入目損目。○凡秋露春雨着草。人素有瘡。及破傷者。觸犯之。瘡頓不痒痛。乃中風及毒水。身必反張似角弓之狀。急以鹽豉和麩作盃子。於瘡上灸一百壯。出惡水數升。乃知痛痒

而瘥也。

繁露水

是秋露繁濃時水也。作盤以收之。

繁露水。煎令稠。食之。延年不飢。以之造酒。名秋露白。

味最香冽。

冬霜

陰盛則露凝為霜。霜能殺物而露能滋物。性隨時異也。天氣下降而為露。清風薄之

而成霜。霜所以殺萬物。消稜沴。當降而不降。當殺物而不殺物。皆政弛而慢也。不當降而降。不當殺物而殺物。皆政急而殘也。○凡收霜。以雞翎掃之。瓶中密封陰處。久亦不壞。

冬霜味甘寒。無毒。食之。解酒熱。傷寒。鼻塞。酒後面赤。和蚌粉。傳暑。月癩瘡。及腋下赤腫。立瘥。

冬冰水

冬氣嚴凝，水結成冰，以柔變剛，此陰極似陽之理。

冬冰水味甘寒。用煎腸風赤帶，清熱消煩之劑。

臘雪水

凡花五出，雪花六出，陰之成數也。冬至後第三戌為臘，臘前三雪，大宜菜麥，又殺蟲蝗。臘雪密封陰處，數十年亦不壞。用水浸五穀種，則耐旱不生蟲。洒几席間，則蠅自去。淹薈一切果實，不蛀。蠹豈非除蟲蝗之驗乎。春雪有蟲，水亦易敗，所以不收。

臘雪水味甘冷。無毒。解一切毒。治天行時氣溫疫。小

兒熱癇狂啼。大人丹石發動。酒後暴熱黃疸。仍少

溫服之。洗目退赤。煎茶煮粥。解熱止渴。

○附方

小兒牙疳。及滿口發白如粉。名雪口。用臘雪水搽

抹。每日三四次。立瘥。

甘露水

崑崙之山有甘露，望之如丹，着草木，則皎瑩如雪。

甘露水味甘美。無毒。主延年益壽。及治胸膈諸熱。閉

目止渴。生巴西絕域中。如飴。不可易得。錄之以備

參攷。古帝王築臺造金童。托金盤。受露。以之丸丹。

服而成仙。寧特延年却病已哉。

方諸水

方諸，大蚌也。掌摩令熱，向月取之，得水。二。三合，亦如朝露。陽燧向日，方諸向近。皆能致水火也。

食物本草 卷一 五
方諸水。味甘寒。無毒。主明目定心。去小兒煩熱。定驚風。取調護驚藥極佳。周禮明諸承水於月。謂之方諸。陳饌以爲玄酒。

屋漏水

屋漏水。有毒。誤食。必生惡疾。水滴脯肉食之。成癰瘰。生惡瘡。又簷下雨滴菜。亦有毒。不可食。大咬瘡。以屋漏水洗之。更以水澆屋簷。取滴下土。傅之。不過二三次愈。

簷頭水

簷頭水。有毒。不可用。或大雨衝斥。俟塵垢蕩滌無餘。庶可以器承受。不然飲之。多生瘡癩。以貓鳥糞汚沙土。不淨耳。

地水類

長江水

長江天塹界限南北。源發河漢。東流到海。水之浩淼無垠。莫踰於此。

長江水。味甘美。性流利。飲之能入肺脾。令人滑澤肌膚。神清氣爽。

大海水

天地四方皆海。引納百川。總歸清淨。天一生水。灝瀚難名。

大海水。味鹹苦。性寒。入腎經。久飲令人蒼黑。且不健。

煎茶及作腐

千里水 即遠來流水也

千里水味甘平無毒主病後虛弱及盪滌邪穢

東流水 從西來者謂之東流水大抵與千里水畧同

東流水千里水二水皆堪盪滌邪穢禁呪鬼神潢汗

行潦尚堪薦之王公况其靈長者哉

甘爛水 以木盆盛長川水用杓揚之萬過作珠子數千顆名曰甘爛水掠取煮藥

甘爛水味甘無毒治霍亂及入膀胱奔豚氣用之并

陽盛陰虛目不能瞑用之殊勝取其不逆氣而益

脾胃也誠與諸水不同鍊雲母粉用之即其驗也

○甘爛水甘溫而性柔故烹傷寒陰證等藥用之

順流水性順而下流故治下焦腰膝之證及通利

大小便之藥用之急流水湍上峻急之水其性急

速而下達故通二便風痺之藥用之逆流水洄瀾

之水其性逆而倒上故發吐痰飲之藥用之也東

流水取其性順疾速通膈下關也倒流水取其回

旋流止上而不下也○昔有患小便闕者衆工不

能治張從正令取長川急湍之水煎前藥一飲立

食物本草 卷一
油則水可不擇乎。

池沼水

苑囿之中、方塘
半畝、謂之池沼。

池沼水味甘平。無毒。止而不流。利用煎洩瀉藥。止者

塞之義也。故反驗。

井華水

井水同也。而性有異。無時初出曰新汲。平日首汲為井華。反酌之。傾曰倒流。吊

桶下滴
曰無根

井華水味甘平。無毒。主酒後熱痢。洗目中膚翳。治人

大驚。九竅出血。以水噴面。和朱砂服。令人好顏色。

鎮心安神。治口臭。正朝含之。吐棄。廁下數度。即瘥。

堪鍊諸藥石。投酒醋。令不腐。○井華新汲取其太

乙真氣。浮於水面。用煎補陰痰火血氣之藥。功效

倍焉。無根水。解癰腫毒。調傳藥極佳。

新汲水

平日首汲為井華。無時初汲曰新汲。

新汲水。主消渴。反胃。熱痢。熱淋。小便赤澀。洗漆瘡。治

墜損腸出。冷噴其身面。則腸自入也。又解閉口椒

毒。下魚骨鯁。解馬刀毒。又解砒石烏喙燒酒煤炭

毒。治熱悶昏脊煩渴。○凡井水有遠從地脉來者

為上。有從近處江河中滲來者。欠佳。又城市人家

稠密。溝渠污水雜入井中成醱。用須煎滾停頓一
時。候醱下墜。取上面清水用之。否則氣味惡。而煎
茶釀酒作豆腐三事。尤不堪也。又雨後其水渾濁。
須播桃杏仁連汁投入水中攪勻。少時則渾濁墜
底矣。易口。并泥不食。謹之。如井中生蟲。用甘草四
五兩切片投入則殺蟲而味甘美。

○附方

衄血不止。用新汲水隨左右洗足。卽止。或用冷水
噴面。或冷水浸紙貼額上。以熨斗熨之。立止。

阿井水

卽東阿井。是濟水所
聚。其水煮膠卽阿膠。

阿井水味甘鹹平。無毒。主下膈疎痰。止吐安胃。

玉井水

諸有玉處。山谷
水泉皆是也。

玉井水味甘平。無毒。久服神仙。令人體潤。毛髮不白。
山有玉而草木潤。身有玉而毛髮黑。玉旣重寶。水
又靈長。故有延生之望。今人近山多壽者。豈非玉
石津液之功乎。太華山有玉水溜下。土人得服之
多長生。

醴泉

醴。薄酒也。泉味如
之故名。又名甘泉。

醴泉味甘平無毒。主心腹痛。在忤鬼氣。邪穢之屬。並宜空腹就泉飲之。又止消渴。及反胃霍亂。醴泉出無常處。時代昇平。王者德至淵泉。則醴泉涌出。可以養老。流之所及。草木皆茂。飲之。令人多壽。漢光武中元元年。醴泉出京師。人飲之者。痼疾皆除。

山巖泉水

卽山澗水

山巖泉水味甘平無毒。主霍亂煩悶嘔吐。腹空轉筋。恐入腹。宜多服之。名曰洗腸。勿令腹空。空則更服。人皆懼此。然嘗試有效。但身冷力弱者。防致臟寒。

當以意消息之。但山澗溪河之水。其善惡不可不知。昔汪穎在潯陽。忽一日。城中馬死數百。詢之云。數日前雨。洗出山谷中蛇蟲之毒。馬飲其水。然也。

寒泉水

卽山頂泉

寒泉水味甘平無毒。水極清澈。主消渴反胃去熱淋。及暑痢兼洗漆瘡。及射癰腫。令散下熱氣。利小便。又治患心腹冷病者。若男子病。令女人以一杯與飲。女人病。令男子以一杯與飲。又解閉口。花椒毒。又主魚骨鯁。先合口取一杯水。向水張口取水氣。

鯁當自下。又臘日夜令人持以井傍。無與人語。內

椒井中服此水。去瘟氣。冬至後第
三戌為臘

溫泉水

下有流黃。即令水熱。猶有流黃臭。流黃
主諸瘡。故水亦宜然。當其熱處。可燂猪
羊。熟雞
子也。

溫泉水。味辛熱。有毒。切不可飲。惟治諸風筋骨攣縮

及肌皮頑痺。手足不遂。無眉髮。疥癬諸疾。在皮膚

骨節者。須入浴之。浴訖。當大虛憊。可隨病與藥。及

飲食補養。非有病人。不可輕入。○廬山下有溫泉

池。往來方士。教令患疥癩楊梅瘡者。飽食入池。久

浴得汗出乃止。旬日諸瘡皆愈

乳穴水

乃巖穴中涓涓而出之水。秤之
重於他水。煎沸。上有鹽花者是

乳穴水。味甘溫。無毒。食之令人肥健。體潤不老。與乳

同功。取以作飯及釀酒。大有益也。用煎流注漏瘡

藥。其功甚捷

穴有小魚補
人見魚類

節氣水

一年二十四節氣。一節主半月。水之氣
味隨之變遷。此乃天地之氣候相感。又

非疆域之限也。正月初一至十二日止。一日

主一月。每日以瓦瓶秤水。視其輕重。重則雨
多。輕則雨少。觀此。雖一日
之內。尚且不同。况一月乎。

節氣水。立春清明二節貯水。謂之神水。宜浸造諸風

脾胃虛損諸丹丸散及藥酒久留不壞。清明水及穀雨水味甘。取長江者為良。用之造酒可以儲久。色紺味冽。寒露冬至小寒大寒四節及臘日水宜浸造滋補五臟及痰火積聚蟲毒諸丹丸并煮釀藥酒與雪水同功。立秋日五更井華水長幼各飲一盃能却瘧痢百病。重午日午時水宜造瘧痢瘡瘍金瘡百蟲蠱毒諸丹丸。小滿芒種白露三節內水並有毒。造藥釀酒醋一應食物皆易敗壞人飲之亦生脾胃諸疾。

塚井水

塚井中水有毒。飲之害人。但洗諸瘡差。欲入塚井中先試以雞毛投之直下無毒。如迴旋而舞則有毒。先以熱醋數斗投井中方可入。

糧罌中水

乃古塚中食罌中水也。取澄清久遠者佳。

糧罌中水味辛平。有小毒。主鬼氣中惡。疰忤心氣痛。惡夢鬼神殺蛇蟲。進一合不可多飲。令人心悶。又云洗眼見鬼。

○附方

治噎疾用古塚內食罌中水飲之即愈

鹽膽水

一名滴滴此乃鹽初熟槽中瀝下黑汁也鹽下瀝水則味苦不堪食今人用此

水收
豆膏

鹽膽水味鹹苦有大毒治蝕蠹疥癬癩疾蟲咬及馬牛為蟲蝕毒蟲入肉生子人與六畜飲之即死凡瘡有血者不可塗之痰厥不醒灌之取吐良

鹵水

即鹽鹵水

鹵水味苦鹹無毒主大熱消渴狂煩除邪及下蠱毒柔肌膚去溼熱消痰磨積塊洗滌垢膩過服損人

熱湯

須百沸者佳若半沸者飲之反傷元氣及損脾胃

熱湯味甘平無毒助陽氣行經絡熨霍亂轉筋入腹及客忤死或云熱湯漱口損齒目病人勿以熱湯洗浴凍僵人勿以熱湯濯之能脫指甲銅罐煎湯飲損人聲音患風冷氣痺人以湯淋脚至膝上厚覆取汗周身雖別有藥亦假陽氣而行爾四時暴泄痢四肢冷臍腹痛深湯中坐浸至腹上頻頻摩之生陽諸藥無速於此虛寒人始坐湯中必顛仍常令人伺守之凡傷風寒或傷酒食初起無藥便

飲太和湯盃許或酸薑汁亦可。以手揉肚覺恍忽再飲再揉至無所容探吐汗出則已。孫真人治人患風疾數年掘坑令坐坑內解衣以熱湯淋之良久以簞蓋之汗出而愈此亦通經絡之法也。○時珍治寒溼加艾煎湯治風虛加五枝煎湯淋洗其效更速。五枝桃柳桑栝槐頭是也。

○附方

治中暑昏迷欲死以熱湯徐徐灌之。小舉其頭令湯入腹即甦。

生熟湯

以新汲水百沸湯合一盞和勻故名生熟湯今人謂之陰陽水

生熟湯味甘鹹無毒調中消食。凡痰瘧及宿食毒惡

之物臚脹欲作霍亂者即以鹽投中進一二升。全

吐盡痰食便愈。凡霍亂及嘔吐不能進藥危篤者

先飲數口即定。上焦主納中焦腐化下焦主出。三

焦通利陰陽調和升降周流則臟腑暢達。一失其

道二氣淆亂濁陰不降清陽不升故發為霍亂嘔

吐之病。今飲此湯輒定者分其陰陽使得其平也

○凡人大醉及食瓜果過度者以生熟湯浸身則

湯皆爲酒及瓜味。

甌氣水

甌氣水。味淡。主長毛髮。以物於炊飯時承取沐頭。令髮長密黑潤。不能多得。朝朝梳摩小兒頭。漸覺有益。

○附方

治小兒諸疔遍身。或面上生瘡爛成孔。日如大人廣瘡。用蒸米時甌蓬四邊滴下氣水。以盤承取。掃瘡上大效。

炊湯水

炊湯水。經宿洗面。無顏色。洗身成癩。

漿水

漿。酢也。炊粟米熟投冷水中。浸五六日。味酢。生白花。色類漿。故名。若浸至敗者害人。

漿水。味甘酸。微溫。無毒。主調中引氣。宣和強力。通關開胃止渴。霍亂洩利。消宿食。宜作粥。薄暮啜之。解煩去睡。調理腑臟。煎令酸。止嘔噦。白人膚體如繒。帛不可同。李子食令人霍亂吐利。孕婦勿食。令兒骨瘦。產後尤不可飲。令絕產。醉後飲之。失音。

○附方

滑胎易產。酸漿水和水少許服之。○面上黑子。每夜以煖漿水洗面。以布揩赤。用白檀香磨汁塗之。

藟水

此乃作黃藟菜水也

藟水。味酸鹹。無毒。主吐諸痰。飲宿食。酸苦涌泄為陰也。

車轍中水

轍乃車行跡也

車轍中水。主癰瘍風。五月五日取洗之甚良。牛蹄跡中水亦可。

地漿水

掘地作坎。以水沃其中。攪之令濁。俄頃取之。

地漿水。氣寒無毒。主解中毒。煩悶霍亂。中暑中暍。卒死者。非至陰之氣不愈也。山中菌毒。及楓樹上菌食之。令人笑不止。飲此水解之。坑宜墻陰坎口。取陰中之陰。瀉陽中之陽也。

○附方

治閉口椒毒。吐白沫。身冷欲死者。地漿水解之。○中砒霜毒。地漿調鉛粉服之。立解。

銅壺滴漏水

銅壺滴漏水。性滑。上可至巔。下可至泉。宜煎四末之。

藥物本草
卷一
藥

三家洗盥水

三家洗盥水。主惡瘡久不瘥。煎沸。入鹽洗之。不過三五度。卽效。

磨刀水

磨刀水。味鹹寒。無毒。利小便。消熱腫。洗手則生癩。

○附方

盤腸生產。腸乾不上者。以磨刀水少潤腸。用磁石煎汁一盃。溫服。自然收上。○蛇咬毒攻入腹。以兩

刀於水中相摩。飲其汁。

筦箒水

筦箒水。味鹹。嗽不止者。滴以飲之。

浸藍水

浸藍水。味辛苦寒。無毒。除熱解毒殺蟲。治誤吞水蛭。成積。脹痛黃瘦。飲之。取下卽愈。○染布水。療咽喉病。及噎疾。溫服一鍾良。○昔有人因醉飲田中水。誤吞水蛭。胸腹脹痛。面黃。遍醫不效。因宿染店中。渴甚。誤飲此水。大瀉數行。平明視之。水蛭無數。愈。

猪槽中水

猪槽中水。主蠱毒。服一盞。又療蛇咬瘡。浸之效。

市門溺坑水

市門溺坑水。無毒。止消渴。服一盞。勿令知之。三度瘥。

陰地流泉水

陰地流泉水。飲之。令人發瘡瘡。又損脚令軟。五六月

勿飲澤中停水。內有魚鼈精。令人生鼈痕病。

洗兒湯

即小孩初生時浴水

洗兒湯。主胎衣不下。服一盞。勿令知之。

名水類

菊潭水

在河南內鄉縣東潭。水源出石礪山。水傍生甘菊。極馨香。水味甚甘冽。昔潭傍有數十家。惟飲此水。壽至百歲之上。

菊潭水。味甘冽。飲之。主諸風眩運。聰耳明目。清痰抑

火。治頭項急痛。及肝經不心受邪。久飲之。輕身不

飢。壽至百歲之。

瞿塘水

在四川夔州府白帝城西。昔有人垂繩墜石探之。沫八十四丈。為水程極險之處。中有灩澦堆。堆乃碎石積成。出水數十丈。又曰猶豫。言水勢凶惡。舟子進退不決之義也。灩澦水平如席。舟楫始可行。若稍有泛漲。終莫能濟。諺曰。灩澦如象。行人莫上。灩澦如

馬行人莫下，淫瀕大如鼉。瞿塘行舟絕，淫瀕大如龜。瞿塘不可窺，或堆頂盤渦。水勢澆瀆而下，謂之灑灑。灑灑灑灑。

瞿塘水味甘。性速。主傳達下焦。及蕩滌膈中邪氣。清利頭目。快決小便。通腎經。解煩渴。排癰腫。散結氣。凡胸脘厄塞不爽者。宜飲之。

三峽水

在四川夔州府白帝城西。兩山相夾。水激其中。謂之峽。有廣谿峽。為上峽。明月峽。為中峽。仙山峽。為下峽。其水湍激奔流。狂瀾莫遏。每一舟入峽。數里後。舟方續發。水勢怒急。恐猝相遇。不可解拆也。帥司遣卒執旗。次第立山之上。下一舟平安。則簾旂以招後船。峽中兩岸高崖峭壁。斧鑿之痕。皴皴然。天下危險之地。莫過於此。白居易詩。瞿塘天下

險。夜上信難哉。岸似雙屏。合天如匹練。開道風驚浪起。拔筴暗船來。欲識愁多少。高於灑瀕堆。○三峽水味甘。宜烹。而上峽者為第一。中峽下峽俱次之。昔人以為上峽水。茗深。蓋面。下峽水。茗沉。蓋底。中峽水。不深。不沉。界乎其中。試之果然。

上峽水味甘美平和。主益元氣。助精神。止煩渴。養脾

胃。滋脈絡。通腎臟。小水闕而能行。多而能止。尤宜

烹茗。其味佳美。殊勝。中峽水味甘平。主解渴和中。

益肌潤肺。治時疾。狂熱煩悶。下峽水味甘平。主調

和臟腑。止渴生津。清肌肉中熱。開胃進食。中下二

水烹茶。味稍減於上峽。

南泠水

在直隸揚州府南揚子江心與鎮江府分界水記劉伯芻品之為第一唐丁仙芝詩桂楫中流望空波兩岸明林開揚子驪山出潤州城海氣邊陰淨江寒朔吹生更聞楓葉下浙邊度秋聲溫庭筠採茶錄云李季節刺湖州過維揚逢陸鴻漸共食揚子驪李謂陸君善別茶南泠在眼盍試請即命李渡江而汲陸滌器以俟俄水至陸以杓揚之曰非南泠似臨岸者卒言擢舟深入見者累百敢有給乎既傾之盆過半陸遽止以杓揚之曰自此乃南泠也卒嘖然曰某齋水近岸舟蕩發其半乃掘近岸水增之云

南泠水味甘美為天下第一品主補真元散邪氣和

血脉解憂愁蠲蕩煩囂消除忿戾清神思而益慧

開心爽肌骨而潤澤顏色煉丹丸久服延年却病

神仙

蝦蟇碛水

在湖廣夷陵州西三十里石鼻山山高五百餘仞下瞰江流中有巨石橫亘六十餘丈其下為蝦蟇碛黃魯直云蝦蟇碛泛舟遠望頤頷口吻甚類蝦蟇尋泉入洞中石氣清寒流泉出石骨若虬龍凡出蜀者必酌此水以瀹茗陸羽品之為第四歐陽永叔詩云石溜吐陰崖泉聲滿空谷能邀弄泉客繫舸畱崑腹陰精分月窟水味標茶錄共約試春芽旗槍幾時綠陸務觀詩云巴東峽裏最初峽天下泉中第四泉

蝦蟇碛水味甘冽主養精神和榮衛悅澤肌膚通調

臟腑除煩止渴益智聰明久飲令人蕩去囂氛增

添秀麗

洞庭湖水

一名三江禹貢謂之九江在湖廣岳州府城下元漸元辰叙酉澧資湘九

江皆會於此孟浩然詩云八月湖水平涵虛混太清氣蒸雲夢澤波撼岳陽城欲濟無舟楫端居恥聖明坐觀垂釣者徒有羨魚情杜子美詩云昔聞洞庭水今上岳陽樓吳楚東南圻乾坤日夜浮親朋無一字老病有孤舟戎馬關山北凭軒涕泗流張說詩云楓岸紛紛落葉多洞庭秋水晚來波乘興輕舟無遠近白雲明月弔湘娥李大白詩洞庭西望楚江分水盡南天不見雲日落長沙秋色遠不知何處弔湘君○荆江五六月間其水暴漲則道泛洞庭瀟湘清流為之改色南至青草旬日乃復亦謂之西水其水極冷皆云岷峨雪消所致岳人謂之翻流又云水神朝元君

洞庭湖水味甘平。主消積滯。推陳致新。止渴除煩。去

胸中熱滿利大小便。滋養臟腑。調和氣血。五六月

間湖水暴漲。水性極冷。蓋因岷峨萬山深處積雪

已消。流出所致。飲之能解熱毒。消煩暑。不可多飲。

傷脾胃。

鄱陽湖水

一名彭蠡王勃滕王閣賦響窮彭蠡之濱是也。在江西南昌府東北百五

十里其水總納十川同湊一瀆隋范雲有滉漾疑無際飄飆似度空之句。

鄱陽湖水味甘平。圭蕩滌胸中邪氣。消除心上憂愁。

滋肺金。以助真元。伐心火。而熄熾燄。止渴生津。資

養脈絡。

太湖水

一名震澤，一名具區，一名笠澤。在直隸蘇州府西三十餘里，浙江湖州府北十八里，其廣三萬六千頃，中有七十二峯，襟帶蘇湖常三府，北曰百瀆，納建康常潤數郡之水。南曰諸濇，納宜歙臨安苕霅諸水。唐薛據泊震澤詩：日落草木陰，舟徒泊江汜。蒼茫萬象開，合沓聞風水。洞沿值漁翁，竚窅逢樵子。雲開天宇淨，月明照萬里。

太湖水味甘平，主消煩益氣，除熱利胸膈，止渴解表。

和血脈，通二便，定驚癇，祛邪瘧，寬胸中，阨塞之氣。

瀉肺家，稠濁之痰，多得三吳靈秀，人久飲之，開心

益智。

雲夢澤水

在湖廣雲夢縣南六十步，方九百里。

雲夢澤水味甘平，主消渴，養所明目，聰耳，除三焦熱。

蕩臟腑中邪氣，壅塞不通，治燥氣乾涸，皮膚搔癢。

練湖水

一名后湖，在直隸丹陽縣北百二十步，其水味甘色白，彼地有曰曲阿，出名酒。

皆以後湖水所釀，故醇冽也。唐李華有頌，其序畧云：大江具區，惟潤州藪，日練湖幅員四十里，菰蒲菱芡，龜魚螺鼈，厭飲江淮膏潤數州，其利甚溥。○劉直指觀吳錄曰：練湖坐落丹陽，上受高麗長山諸漢之水，泛濫為災，始自先秦時，居民疏告官司，議將開姓田地，築埂豬水，得免旱潦，故又名開家湖。週迴四十餘里，計畝一萬三千有奇。晉陳敏據有江東，改名曲柯湖。南宋文帝遊幸其上，飲此水而甘之，更名勝景湖。至宋建炎間，值亂，練兵於此，遂易今名。載在水經。

練湖水味甘冽。主生津止渴。潤肺治欬。滋腎水。退虛熱。耳目開心。益智。久飲之。令人悅顏色。耐老。

蜜湖水

在江西安福縣東南十五里。水味甘。如蜜。中產萼絲鯽。

蜜湖水味甘平。主助脾胃。養肌肉。緩中益氣。止嘔逆。

蕉溪水

在江西大庾縣西三十里。水味甘冽。而佳。蘇公有蕉溪間試兩前茶之句。

蕉溪水味甘冽。主清心潤肺。解熱邪。開鬱氣。涼大腸。

止吐衄。降三焦之火。養陰退陽。滯者飲之。令人逸。

興。適飛風生。肘腋。

蘭溪水

在湖廣蘄水縣西四十里。味極佳。陸羽茶經品為第三。宋郡守章三泉記曰。米芾書鳳山之陰。蘭溪之陽。有泉出石罅。其在

逸少澤筆之井。蘭溪品於茶經第三。載諸水底。出則隨溪。流無停積。故嘗新潔。今之蘭溪驛東數里。南嶽廟後有一潭。乳泉津津漫出。是也。王元之陸羽泉詩云。甃石封苔。幾尺深。試嘗茶味少知音。惟餘夜半泉中月。雷照先生一片心。逸少池詩云。蘭清時雨和甘棠。石壁洄瀾映塔光。陸羽茶泉金鼎冷。右軍墨浴兔毫香。龍潭徹底明秋月。鳳鼎當空背夕陽。乘醉綠楊春曉興。玉壺井畔泛霞觴。

蘭溪水味甘冽。主清神益氣。添文思。助豪興。涵養情。

懷。伸舒鬱滯。利耳目。而破情開聰。啓元陽。而和心。

悅志。

雋水

在湖廣江夏縣東南二百里。金城山下。水味甘美。漢書雋永也。又肥肉曰雋。以此名。

水者取其味甘美而長也

雋水味甘美主生精神壯元氣利水道止口渴除煩

燥而清涼氣血抑火熱而洗刷涎潮治勞瘵之疾

養不足之氣固大便止吐衄調脾胃補命門

無患溪水

在福建福清縣源出石竹山相傳林玄光脩鍊時邑遭大疫真人以藥投水源令病者沿流飲之無不立愈今有患者亦往往祈禱取此水煎藥作湯飲之多獲效驗

無患溪水味甘治天行疫厲之氣頭痛壯熱如火煩

悶惡心痢下腹痛瘧疾寒熱嘔吐酸水痰涎脚氣

攻冲痞滿不食大小便不利又治蛇蟲咬螫用此

水煎藥及飲之竝效

箬溪水

在浙江湖州府城西里許五峰山下土人取下箬水釀酒味極美自樂天詩勞將下箬忘憂物寄與江南愛酒翁

箬溪水

有上箬下箬惟下箬者佳

味甘冽主養血脈和脾胃悅顏

色止煩渴生津液益智慧釀酒味醇多飲而不傷

少飲亦自醲然

過龕潭水

在福建仙遊縣飛鳳溪去五里許有飛鳳山其高百餘十里之外有泉縈迴注而為澗澗下里許有石虛中如龕龕下有潭潭水深碧中多虬螭水流從龕頂而下

潭下之水不可吸吸則害人惟過龕者其味頓殊飲之髮鬢久可冲舉

過龕潭水味甘主補真元益腎經生血添精烏髮黑髮久飲之身輕可以升舉潭下水有毒不可吸吸則害人中多虬螭故也

汨羅江水在湖廣湘陰縣北七十里汨水羅水相合而入洞庭

汨羅江水味甘主清心利肺止渴除煩明目聰耳蕩滌塵襟消磨俗累

湘水

在湖廣長沙府城西環城而下其水至清深五六丈下見底丁了石子如檇蒲白沙如霜雪赤岸若朝霞有瀟水來合故又曰瀟湘

湘水味甘主清金潤肺抑火寧心止渴生津液退熱

利二便滌煩慮養元神

千秋水

在湖廣郴州南萬歲山下抱朴子云飲千秋之水不死

千秋水味甘主補元氣壯精神久飲之令人輕身不老延年神仙

程鄉水

在湖廣興寧縣西北水味甘美劉杳云桂陽程鄉有千日酒飲者至家而醉即此水也

程鄉水味甘主和脾胃壯筋骨生津止渴通脉調經飲之令人醺然如醉

曾青岡水

一名鄴湖在湖廣衡陽縣其水週週二十里深八尺湛然綠色土人取以

曾青岡水味甘主補中益氣潤肺生津和胃化痰涎

養血調經脈釀酒味醇美飲之祛百病

絲水

出湖廣當陽縣南八十里紫蓋山其山道書謂三十二洞天有南北二峯頂上四垂若織林石皆紺色下出絲水厥味甘馨每遇晦日輒有金牛出飲光照一山

絲水味甘馨主生血脈調榮衛清痰下氣降火止渴

每月晦日及甲子庚申日五鼓時竊飲之辟邪氣

延年神仙。

泗溪水

在湖廣江華縣四山之間乳實松膏之所汲飲者多壽

泗溪水味甘主添精髓堅筋骨治癱瘍補陰血久飲

之悅顏耐老壽至期頤

廉水

在四川彭明縣北平地出泉飲之生廉遜宋書范拍年梓潼人明帝語次問鄉鄉土有貪泉否拍年對曰臣梁益間有廉遜水不聞有貪泉帝嘉之

廉水味甘冽飲之令人除貪殘生廉介與謙卑遜讓

去我慢貢高

溫水

在湖廣蘄州東北六十里當蘄春縣界山下凝冬之月蒸氣上騰人皆沐浴於此可以療百病愈諸瘡

食物本草 卷一
溫水浴之。可以已諸疾。瘥瘡瘍。

溫池水

在福建莆田縣錦江口。漢時胡道人採藥煉丹於此。丹成。神仙下降。教以度世之方。若所煉者。僅可延年耳。非太上之藥也。於是道人盡棄丹藥於池。移居哥州。脩真而池水遂溫。浴之者多。登上壽。宋林大鼎。莆陽風物賦云。浴桃源之湯者。多年歲。

溫池水。浴之。登上壽。飲之。亦可以治百病。輕身耐老。

悅人面。不飢。

黃雞灘水

在福建仙遊縣九鯉河之東。日雷轟祭。昔九仙畜黃雞於此。以飲其水。故名。浴之。可以已瘡。

黃雞灘水。浴之。療瘡。飲之。治時病狂邪。及療蜈蚣咬

毒。

味江水

在四川灌縣青城長樂山下。味甘美。太初蜀王征西番。野人以壺漿為獻。王使投之江中。三軍飲之。皆醉。

味江水。味甘。主解憂惱。祛煩悶。止洩痢。治勞傷。微似

酒。令人酣。

梵音水

在四川邊境黎州治內。昔唐三藏至此。持梵音而水湧出。故名。水色如米。瀦而

梵音水。色玉。味飴。主益元氣。補勞傷。緩脾助胃。止渴

生津。寧心定志。鎮驚辟邪。

蒲澗水 在廣東番禺縣東北二十里澗傍多生九節菖蒲水極清冷異於常流味甘而香又名甘溪澗

蒲澗水味甘。主開心益志。明耳目。安神魂。養老扶衰。壯筋骨。善記誦。

鐵溪水 在貴州鎮遠府城東北鐵山下其水清冷可茗

鐵溪水味甘冷。主潤肺生津。安和臟腑。清聲音。退火熱。

湯水 在北直隸沙河縣山海經云湯山之下湯水出焉此湯愈疾為天下最今人有病浴之輒效

湯水浴之。治百病。飲之。煖脾胃。治洩利。四肢寒痺。拘急。或縱緩不收。麻木疼痛。

陽河水 在此直隸薊州城西五里河水性煖甚寒有冰浮出其陰陽寒熱不同如此

陽河水浴之。已瘡疥。飲之。治寒疾。瀑水熱病發狂者。少少飲之。瘥。

鳳河水 在北直隸東安縣西北六十里水性極熱雖隆冬沍寒亦不冰

鳳河水浴之。治風寒濕痺。飲之。療寒洩。

酸水 在山西交城縣西北四十里少陽山下其味微酸

食物本草 卷一
酸水。味酸。入肝經。養血明目。斂耗散之氣。

苦水

在北直隸深澤縣東南。苦水村。昔漢光武經此。患渴。遣人取水。人以惡水與之。光武潑其水曰。此處世喫苦水。至今水味皆苦。

苦水。味苦。不堪飲。入心經。洩逆氣。

毒水類

烏脚溪水

在福建詔安石厝溪是也。涉其流者。兩足皆黑。謂之烏脚瘡。沉存中筆談載漳州界有烏脚溪。涉者足皆如墨。飲之則病瘡。行人皆載水自隨。梅龍圖素多病。預憂瘡。厲至烏脚溪。使數人負荷以物蒙身。恐為瘡水所沾。兢惕過甚。忽墮水中。自謂必死。然自此宿病盡除。無復昔之羸瘵。人皆以為異云。

烏脚溪水。有毒。不可飲。發瘡厲。涉其流者。足皆如墨。終身不瘡。

終身不瘡

黑泉水

在灣。旬州去雲南三千里。其地每至六月。瘴厲盛行。時其水泛漲。不惟水不可涉。即其地亦不可居。飛鳥過輒墜。夷人以竿掛布。浸而曝之。以拭盤盂。人食立死。

黑泉水。有大毒。悞飲之立死。

毒泉

在雲南邊方者。樂甸長官司東二百里。蒙樂山一名無量山之頂。山極高。窮日之力。方陟其巔。泉水有毒。人畜飲之立死。

毒泉水。有大毒。悞飲之。不分人畜。立死。

石漆

附地。肥如肉汁。燃燈似油。極明。但不可食。在陝西延壽城中。有山泉出。注於

石漆似油。但可燃燈。不堪飲。誤飲之。令人喉嚨燥澀。傷肺。壞音聲。

食物本草卷之一



