

Blank rectangular label on the left side of the book cover.



壽親養老新書卷之二

敬直老人鄒 鉉編次

玉 牕 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
四者嗜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
八者神住養氣全神可得長生

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
生詩云爽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郭康伯

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是病
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
好方常服紅雪三黃元青末香元理中元神

明膏陳元膏春初冰解散天行苗陳元散皆
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癖理腰膝能食
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冀神助不
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卽受濕

外爲漆櫝櫝筍亦欲深深則濕氣難入櫝中
俠灰淨磨之勿漆則不受潤更集繒續爲襍
厚襍之更以氈冒櫝口縱有潤氣自縫中入
亦爲氈續所收暑月三焙之遇雨則入焅室
貯茶如此亦善藥璞新甕罌盛蠟紙幕之懸
東簷楣上令常得晨日勿令沾雨久陰則一
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卽不
蛀。

南方暑雨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
居卽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
開窻梁上爲長笕物可懸者懸于笕餘悉置
格上天日明燥卽大開門窻令納風日陰晦
則密閉中設煨爐常令火氣鬱鬱然

又法煨閣中布卧床床下新出窰炭實之
乃置物床上永不蒸潤更不須着火其炭
至秋供燒明年復易新炭牀上慎不可卧

卧者多病瘖屢有驗蓋爲火氣所爍也

又法有餘力則設一小閣子但去地盈丈
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
三等其少日服餌之藥於壯老之時皆須別
處之陳令尹集方俱爲老人備用今所續編
亦皆據平日見聞爲老人對證處方者品列

之

天下受拜平胃散

常服温養脾元平和胃氣寬中進食仍治脾胃不和萬氣噎塞嘔吐酸水氣刺氣悶脇肋虛脹腹痛腸鳴胃膈痞滯不美飲食

川厚朴去穢陳橘皮湯洗甘草各三

煨南京小棗二枚生薑和皮切茅山

蒼朮五兩一宿米

右六味用水五升慢火煮乾擣作餅子日

乾再焙碾為細末每貳錢入鹽少許點如

泄瀉每服叁錢生薑五片烏梅貳箇鹽少

許水一盞半煎八分服

此藥人人常服獨此方煮透滋味相和

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熱水令極冷

暑月用此代熱水飲之極妙

降氣湯老人虛氣上壅常間以生附子加薑
煎臨熟以藥汁濃磨沉香木再煎一沸服
之尤為穩當

調氣散老人寒疝作疼不可攻擊改為呔咀

每服二錢水一大盞生薑紫蘇鹽煎服或

煎茴香鹽酒調下末子亦得

養正丹年高人臟腑寒者尤宜服之

來復丹老人寒秘悉能主之一法治老人寒

氣入腹小便不通者用生薑半兩連根葉

和泥葱一莖鹽一檢豆豉五十粒爛研略

炒盪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和之劑

熟地黄兩十破故紙 兔絲子 白茯苓

去黑皮曬 山藥兩並曬乾 胡桃州五顆須用煎

右先將熟地黄破故紙兔絲子三味酒浸

一宿次早飯甑上蒸日中曝乾九浸九蒸

九曝候十分乾次和白茯苓山藥二味杵

臼中舂令極細為末次用胡桃研爛和五

味令勻用酒煮麩糊為丸如梧桐子大每

服三十九丸空心温酒鹽湯下此方不犯錢氣所以佳妙

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黄生熟

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

君須忌冷三白并諸血能使鬚烏髮亦烏

人參新羅者須是團結重實潤去蘆頭刷洗淨焙乾薄切焙燥秤二兩

川牛膝長三四尺而滋潤者去苗刷洗淨焙乾寸截用酒浸一宿焙燥

兩半川巴戟色黑紫沉重大而浮者非佳若色帶黃而浮者非

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 蒲 | 子 | 乾 | 鐵 | 甘 | 汁 | 前 | 斷 | 橫 | 杜 | 煨 | 浸 | 刺 |
| 浸 | 仁 | 溫 | 兔 | 宿 | 取 | 色 | 理 | 仲 | 乾 | 狀 | 一 | 洗 |
| 緊 | 一 | 湯 | 絲 | 為 | 以 | 黑 | 剉 | 如 | 細 | 滋 | 宿 | 淨 |
| 細 | 兩 | 淋 | 子 | 度 | 水 | 去 | 之 | 取 | 切 | 潤 | 焙 | 焙 |
| 宿 | 而 | 去 | 輕 | 出 | 浸 | 蒸 | 如 | 肉 | 用 | 辛 | 燥 | 乾 |
| 再 | 細 | 酒 | 者 | 竹 | 畢 | 沉 | 別 | 挂 | 酒 | ■ | 秤 | 細 |
| 密 | 研 | 宿 | 非 | 刀 | 焙 | 者 | 磨 | 之 | 浸 | 芬 | 二 | 切 |
| 者 | 臨 | 又 | 芥 | 以 | 乾 | 為 | 秤 | 法 | 一 | 香 | 兩 | 刷 |
| 焙 | 時 | 添 | 用 | 細 | 乾 | 是 | 一 | 然 | 宿 | 者 | 酒 | 川 |
| 去 | 和 | 別 | 新 | 切 | 熟 | 是 | 兩 | 後 | 焙 | 去 | 當 | 歸 |
| 細 | 入 | 磨 | 布 | 焙 | 二 | 者 | 半 | 今 | 燥 | 種 | 頭 | 稀 |
| 毛 | 殼 | 秤 | 硬 | 乾 | 種 | 三 | 絲 | 絲 | 種 | 二 | 兩 | 如 |
| 切 | 取 | 一 | 者 | 各 | 種 | 色 | 地 | 黃 | 淨 | 淨 | 洗 | 馬 |
| 切 | 衆 | 宿 | 起 | 種 | 焙 | 者 | 黃 | 冬 | 焙 | 其 | 乾 | 肉 |
| 焙 | 藥 | 兩 | 佳 | 秤 | 乾 | 黑 | 黃 | 取 | 其 | 乾 | 肉 | 乾 |
| 洗 | 仁 | 漚 | 大 | 一 | 酒 | 味 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |
| 燥 | 稱 | 出 | 焙 | 兩 | 浸 | 取 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |
| 淨 | 石 | 柏 | 而 | 忌 | 浸 | 取 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |
| 焙 | 菖 | 柏 | 而 | 忌 | 浸 | 取 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |
| 秤 | 石 | 柏 | 而 | 忌 | 浸 | 取 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |
| 乾 | 石 | 柏 | 而 | 忌 | 浸 | 取 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |
| 米 | 石 | 柏 | 而 | 忌 | 浸 | 取 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |
| 汁 | 石 | 柏 | 而 | 忌 | 浸 | 取 | 黃 | 取 | 乾 | 肉 | 乾 | 肉 |

枸杞子色白而肥潤去蒂洗淨焙乾
 骨皮皮色淨洗焙乾薄切
 右十二味選之貴精製之如法不可曬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搗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鹽湯任下忌食葱白薤白蘆菔豆粉及藕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

陳書林睥云此方非特烏髭髮且大能

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

三仙丹又名長壽圓

一烏二朮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輕腰

膝駐顏活血鬚難蒼空心溫酒鹽湯下誰知

凡世有仙方

川烏頭塊一兩去皮尖剉作散子 茴香

三兩 蒼朮剉去麤皮切片用葱白一

炒香 炒梘黃共

右為細末酒糊為丸如梧子大每服五十

丸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

焦

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 禹餘糧五味並

乳香 沒藥八味各

右為細末勻研極細糯米濃飲丸如梧桐
子大或如豆大每服一粒空心鹽湯下

有人年幾七旬夢漏羸弱氣惛惛然虛
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脩德行可登地仙

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
五十丸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瘟疫不侵服三

百日步驟輕健鬢鬚如漆反老還童

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强壯肌膚
悅澤氣宇泰定

熟地黄 肉蓯蓉 酒浸各六兩 五味子 兔

絲子 酒浸各五兩 柏子仁 礪石斛 巴戟 法

天門冬 法 蛇床子 炒 覆盆子 酪三 續

斷 澤瀉 人參 山藥 遠志 法 杜

山茱萸 菖蒲 桂心 白茯苓

仲 剉各二兩 絲 斷 天雄 炮去皮 煉成鍾乳

粉 扶衰一兩 氣 續老二兩 常

右為末蜜丸如梧桐子大食前酒服三十

丸至五十九忌五辛生葱蕪荑餒鯉虛人

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癭
 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
 然之壽爰以祕傳之世人普願羣生同登道
 果後有牙藥可同用之

伏神四兩香附子一兩
內錫去毛炒令黃色
 右為細末煉蜜圓如彈子大每服一九早

晨細嚼用降氣湯下

降氣湯

伏神一兩香附子半兩甘草一兩
法如前製

右為細末每服二錢沸湯點下前藥

揩牙法

香附子五兩脩治如前法生薑黑青鹽

二兩研細勻藥收

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庄一婦人

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累訓令服不肯服
 至今老邁鬚髮如霜腰曲頭低故壽也宣徽
 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
 生乾地黄熟乾地黄川椒仁
 核牛膝了大黑豆生升乾山藥
 兩雌雄何首烏各赤雄者肉苁

蓉兩枸杞五藁本十

右將雌何首烏為末用水甌內旦辰蒸日
 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

山脚膝酸痛

經進地仙丸
 膚嬰兒亦可服之

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

人臟冷無子下部穢惡腸風痔漏吐血瀉血諸風諸氣並皆治之

川牛膝酒浸一宿切焙肉苁蓉酒浸一宿切焙川椒去目

附子炮已上各四兩木鱉子去殼地龍去土三兩

覆盆子 白附子 鬼絲子酒浸赤小

豆 天南星 防風去蘆骨碎補去毛何首

烏 草薺 川羌活 金毛狗脊去毛

烏藥已上各二兩綿黃耆 人參各一兩川烏

炮白茯苓 白朮 甘草各一兩

右為細末酒煮麩糊為圓如梧桐子大每

服三四十圓空心温酒下

陶隱居以此方編入道藏時有人母幼

年得風氣疾久治不瘳五十餘年隱居

處此方脩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

川巴戟一两同一两半酒浸去心

高良薑心一两同炒赤色為門冬子半去

川練子二兩同炒去核為真香一兩剉碎

吳茱萸同炒後半去青鹽一兩胡蘆

巴後兩全炮同炒山藥半用

熟地黃不用焦色茯苓兩同兩赤色去

梅不香附子兩同炒焦赤色去

用不香附子兩同炒焦赤色去

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湯下温

酒亦得

此方温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

漏不生熱不流於上膈冷不侵於脾胃

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

熟地黄辨血兔絲子辨新

右為細末酒糊為丸如梧桐子大每服五

丁丸人參湯下

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

則鬚髮不白顏貌不衰可以延年益筭其天

閑者多由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黄而不知以

門冬為引導則服二地黄者徒過去爾生地

黃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

麥門冬去心各一兩 人參一兩

右五味為末煉蜜為丸如梧桐子大每服三十九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予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瘁行步戰掉筋脉緩縱目視茫茫

黑丹

用麋茸去床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

用鍾乳粉一味糯米糊為丸

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頗覺有力十日精神
爽健半月氣稍壯二十日耳目聰明一月夜
思飲食久服令人身體輕健筋骨壯盛怡悅
顏色婦人服之姿容悅澤大煖子宮去一切
等疾

山藥 牛膝酒浸一宿 白茯苓酒浸一宿 五味子酒浸一宿 肉蓯蓉

杜仲酒浸一宿 石菖蒲酒浸一宿 巴戟酒浸一宿 楮實子酒浸一宿

乾地黄酒浸一宿

右為細末煉蜜入棗肉為丸如梧桐子大
每服三十九丸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

附子一枚重八錢當歸浸一兩天麻

酒浸牛膝酒浸酸棗仁炒防風各一兩熟地黄

酒浸沒藥別研木香不見火全蝎去尾羌活

甘草炙檳榔 草薺炒苳蓉酒浸破故

紙巴戟各一兩木瓜四兩麝香二錢半

乳香別研右二十味除乳香沒藥麝香別研外搗羅

為末用生地黃三斤淨洗研爛如泥入無

灰酒四升爛煮如膏以前藥拌勻杵令堅

每兩分作十九丸每服一九細嚼臨卧酒送

下如服半月見効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

若合半劑每味減半此方黃謙仲傳

○繪壘散

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

七箇

丁香

藿香葉

官桂

木香

各三人

參

兩半

右為末每服二大錢以尋常辣糊壅半盞熱調服用匙挑服之

薑黃散

治老人脾泄

鷹爪黃連一兩斷作小段

生薑四兩淨洗和皮切作骰子塊

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

沈清德器傳

○通利散

治老人秘澁

和劑方嘉禾散

須用廣州增城縣風子

右每服三大錢水一盞半生薑三片棗二

枚煎至七分入蜜一匙再煎去滓不拘時

制師謝尚書用老傳

○脾約元

治老人津液少大便燥小便澁其脾為約

大黃

二兩酒洗焙

厚朴

枳殼

白芍藥

各半

兩麻子仁微炒兩杏仁三

右為末蜜丸如梧桐子大每服二十九温水下加至三十丸

○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 陳菜萸

肉桂火不見

右用醋同鹽煮再焙乾為細末酒糊為丸如梧桐子大每服十元日午或臨睡香附

子煎湯吞下橘皮湯亦得此方老幼常服

快脾進食

○白芷丸

治老人氣虛頭暈

白芷 石斛 乾薑各半細辛

五味子 厚朴 肉桂 防風

茯苓 甘草 陳皮各一白朮一兩

右為細末煉蜜丸如梧桐子大每服三十

丸清米飲下不饑不飽服邵致遠年八十

有三有此疾得此方數服即愈楊吉老傳

○治眼昏夜光育神丸

養神明育精氣主健忘益智聰心補血不壅燥潤顏色遠視移時目不眈眈臟腑調適久服目光炯然神宇泰定語音清徹就燈永夜眼力愈壯並不昏澁不睡達旦亦不倦怠服兩三月後愈覺神清眼明志強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脩合洗濯潔淨藥材須件件正當不宜草率

熟地黃酒浸曬乾遠志淨洗就沽上棹碎取皮去骨木

牛膝去蘆兔絲子淨洗曬乾以酒枳殼淨洗

去穰麩炒赤色地骨皮須自取淨洗淨當歸淨洗

曬乾焙亦得

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甕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

陳書常服此藥晚

年日規甚明
因傳其方

李守愚取黑豆緊小而圓者侵晨以井花
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蜜丸如
桐子大三藥皆美搗羅和合異常甘香真

奇藥也

牢牙烏髭方

紹定壬辰江淮趙大使尅復盱眙時納合行
省相公名買住來金陵予在趙監軍廳同會
納合年逾七十鬢髮髭鬚皆不白質其所由
謂吾國有行臺出典藩鎮髭鬚皓然數載歸
朝而鬚髮皆黑人怪其異自序遇一方牢牙
烏髭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

紫壺溫
耐序

早蓮草二兩

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蓬
故也

芝麻莘三兩此是壓油了麻枯餅是也訶

子二并核十箇不蛀皂角三錢月蠶沙二兩青鹽

三兩蓋青鹽吾鄉少且貴價只以食鹽

代之但藥力減少

川升麻三兩半最治牙疼

右為末醋打薄糊為丸如彈子大楸作餅

子或曬焙以乾為度先用小口甕瓶罐子將

紙筋泥固濟曝乾入藥餅在瓶內塘灰火

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即數

為末早晚用如楷牙藥以溫湯灌嗽藥使時

須少候片時久用功莫大焉

烏髭方甚多此方頗為奇異故抄之

晉祖知縣承議公家傳常用牢牙方

荆芥不見土芎 細辛 當歸

右為未使時未可使用水漱須令藥氣入
牙內良久方漱為佳

常用至老
牙不動搖

東坡治脾節飲水說

脾能母養餘臟養生家謂之黃婆司馬子微
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

少胃疆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
去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
防己之類皆不効服金液丹灸臍下乃愈此
亦固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為腫媒不可
服

陳書林云友人陳昊卿年六十二面色光

澤和之以何道致此云常時絕不飲湯水
雖羹汁亦少呷參以坡公之說方審吳卿
之言爲信

飲食用暖

王珣密人常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
傷陰陽之和吳氏客語

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爲常而不
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
酒止一二盞纔夜卽睡明早卽起居常旣罕
病且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

察之此序見陳氏經驗方不記何人所作

○擦湧泉穴

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨擦數目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卧時只令人擦至睡熟即止亦覺得力鄉人鄭彥和自太府丞出為江東倉足弱不能陞辭樞莞黃繼道教以此法踰月即能拜跪雪入丁邵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終不染瘡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脊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○颯為之

足氣毬狀氣極卽休氣平復爲之日
七八得暇卽爲乃般運捷法也文忠痛已
卽廢若不廢常有益又與王定國書云摩
脚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湧泉穴在足心陷者中
足少陰脉所出爲井地宛宛

○擦腎腧穴

陳書林云余司藥市倉部輪羌諸軍請米受
籌鄉人張成之爲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

荅曰天寒自應如是張云某不問冬夏只早
晚兩次余諭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
先爲李文定公家壻妻弟少年遇人有所得
遂教小訣臨卧時坐於床垂足解衣閉氣舌
柱上嚙目視頂仍提縮穀道以手磨擦兩腎
腧穴各一百二十次以多爲妙畢卽卧如是
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篤信者數人言之皆
得効今以告脩煉之士云

東坡酒經

南方之氓以糯與粳雜以卉藥而為餅嗅之香嚼之辣揣之朽然而輕此餅之良者也吾始取麩而起肥之和之以薑液烝之使十裂繩穿而風炭之愈久而益悍此麩之精者也米五斗為率而五分之為三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麩皆澤以少水足以散解而勻停也釀者必壅按而井泓之三日而井溢此吾酒

之萌也酒之始萌也甚烈而微苦蓋三投而後平也凡餅烈而麩和投者必屢嘗而增損之以舌為權衡也既溢之三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熱而冷者也凡釀與投必寒之而後下此炎州之令也既水五日乃筭得三斗有半此吾酒之正也先筭半日取所謂贏者為粥米一而水三之揉以餅麩凡四兩二物并也投之糟中熟攪而再釀之五日壓得斗有半此吾酒之少勁者也勁正合為四斗又五

日而飲則和而力嚴而猛也。筭不旋踵而
弼校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
致力則真味愈雋永令附編與耆英喜文
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

使居有良田廣宅背山臨流溝池環匝竹木
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萃止則陳酒肴以
娛之嘉時吉日則烹羔豚以奉之躊躇畦苑
遊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闈房思老
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世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

仁裕

每天氣和暖必乘小駟從三四

蒼頭携照袋貯筆硯韻略刀子牋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

偶閱此
事寓筆

于茲視沈存中進山之具尤為簡便

處方

人有常言看方三年無病可治治病三年無藥可用噫有是哉余近苦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之方特在於遇醫之明不明耳

地仙丹規前第十方

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
氣以爲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臟資血氣悅神爽志
平痾去疾何待於外求哉孫真人謂醫者先
曉病源知其所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療
病皆可通用負陰抱陽有生所同食味和
調百疾不生保生永年其功則一

○真一酒

米麥水三一而已此東坡先生真一

酒也

撥雪披雲得乳泓蜜蠶又欲醉先生

真一
昔州
味醜
類予
在

稻垂麥仰陰陽足器潔泉新表裏清曉

日看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

衣袂柳葉手携斗酒丰神英發如吕洞賓

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脩養

九事其末云九霞仙人李靖既出恍然

○桂酒

楚詞曰真桂酒兮椒漿是桂可以為

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

搗香篩辣入餅盆盎盎春溪帶雨渾收

拾小山藏社壘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
相入投之春夏七日勤看勿令熱秋
冬十日熟

庚辰歲正月十二日天門冬酒熟
予自漉之且漉且嘗遂以大醉
自撥床頭一甕雲幽人先已醉奇芬天

門冬熟新年喜麴米春香並舍聞菜圃
漸踈花漠漠竹扉斜掩雨紛紛擁裘睡
覺知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
下於銚中先以酥一大匙熬令香次旋添酒
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
藥半斤刮去皮以刀切碎研令細爛於鐺

酒方

中着酒酒沸下薯不得攪待熟着鹽葱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鑿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

右槁紋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

酒方

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酒也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

一斗細生木皮一斗去

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

酒方

每温飲一盞日三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

菊花五生地黄五枸杞子根五

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

澄清每温服一盞

東坡云菊黃中之色香味和正花葉根

實皆長生也又云仙姿高潔宜通仙靈

紫蘇子酒

紫蘇子微升清酒三

右搗碎以生絹袋盛納於酒中浸三宿少

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療虛羸

黃瘦不能食服不過兩劑必得肥充無所禁

斷

酒方

酒方

酒方

枸杞子

五升乾者

生地黄

切三

大麻子

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

米酒

米三十斤去黑皮淨洗搗碎以東流水三石

於不漏器中漬之三十日壓漉去滓以汁於

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肉服此酒者真康

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

右用十分好醇酒每夜將五九浸一宿次
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林藥遇道人在
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盃各賜手中之物張
翁熟視之乃八味藥也兼求其方名曰八仙

解酒方

坐散

乾葛

有紋細嫩者

白豆蔻

去皮縮砂仁實

丁香

大者已配

甘草

者百藥煎

木瓜

鹽膏加

燒鹽

一兩

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
消心服堅脹痰逆嘔噦醉吞酸脇肋刺痛

胃膈痞悶反胃惡心等證

半夏二湯泡白茯苓去皮丁香半兩不見大

白朮炒一兩川白薑炮一兩甘草炙一兩

白扁豆熟用橘紅仁一兩去白膜

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

柑子皮焙乾

右一味搗羅為散每服三錢七水一盞煎

三五沸溫服或入少鹽末沸湯點未效再服

石膏湯

治飲酒過多太醉難醒

石膏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

解酒

葛花一兩

右搗為散沸湯點一大錢七不拘時亦可

解酒方

解酒方

煎服

又方葛根細剉作麩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

地黃煎

每年十月用生地黃十斤淨洗漉出一宿後搗壓取汁鹿角膠一大斤半生薑半斤絞取汁蜜二大升酒四升以文武火煎地黃汁數沸即以酒研紫蘇子瀝取汁下之又煎二十沸以來下膠膠盡下酥蜜同汁煎良久候稠如餈貯繫器中凌晨取一七以溫酒調服之東坡荅滕達道書蒙惠地黃煎扶衰之要藥若續寄為幸又與翟東玉書云藥之膏油者莫如地黃啖老馬皆復為駒吾晚學道血氣衰耗如老馬矣欲多食生地黃而

不可得也。此藥以二八月採者良。

○金櫻子煎

經霜後以竹夾子摘取於木臼中轉杵却刺勿損之。擘為兩片去其子以水淘洗過爛。搗入大鍋以水煎不得絕火煎約水耗半取出澄濾過仍重煎似稀飴每服取一匙用煖酒一盞調服其功不可具載。

沈存中云金櫻子止遺泄取其溫且澁世之用者待紅熟取汁熬膏大誤也。紅熟則却失本性今取半黃時採為妙。十一月十

二月採佳

本草云療

脾

下痢止小便利澀精氣久

服令人耐寒輕身方術多用之

金髓煎

枸杞子不計多少逐日旋採摘紅熟者去嫩蒂子揀令潔淨便以無灰酒於淨器浸之。須是瓮用酒浸以兩月為限用蠟紙封閉緊密無令透氣候日數足漉出於新竹器內盛貯旋於沙盆中研令爛細然後以細布濾過候研濾皆畢去滓不用即并煎漬藥酒及濾過

藥汁攪勻量銀鍋內多少升斗作番次慢火熬成膏切須不任手用物攪恐粘底不勻候稀稠得所然後用淨甌器盛之勿令泄氣每早晨溫酒下二大匙夜卧服之百日中身輕氣壯積年不廢可以延壽

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卽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收之每食以竹刀割取隨性任飽服之則不饑如欲食先煮葵菜汁飲之任食無礙

又方

養老延年服茯苓方華山銚子茯苓研削如棗許大令四方有角安於新甕瓶內以好酒浸以三重紙封其頭候百日開其色當如餠糖可日食二塊百日後肌體潤澤服一年後可夜視物久久食之腸化爲筋可延年耐老面若童顏

本草茯苓補五勞七傷安胎暖腰膝開心益智止健忘忌醋及酸物

○補骨脂煎

唐鄭相公為南海節度七十有五越地卑濕傷於內外衆疾俱作陽氣衰絕乳石補益之藥百端不應有訶陵國舶主李摩訶獻此方經七八日覺其功神驗自爾常服之其方用破故紙十兩棟洗為末用胡桃肉去皮二十兩研如泥即入前末更以好煉蜜和勻如飴盛瓷器中旦日以溫酒化藥一匙服之不飲酒者溫熟水化下彌久則延年益氣悅心明目補添筋骨但禁食芸薹羊血

易同書曰此法以食一堅巨子

五味子煎

五味子紅熟時採得蒸爛研取汁去子熬成稀膏量酸甘入蜜再火上待蜜熟俟冷器中貯作湯肺虛寒人可化為湯時時服作果可以寄遠

五味皮肉甘酸核中辛苦有鹹味此則五味具也移門子服之十六年色如玉女入水不露入火不灼

本草云主益氣欬逆上氣勞傷羸瘦補不足強陰益精養五藏除熱生陰中肌

入藥生曝不去子

薄荷煎

消風熱化痰涎利咽膈清頭目

龍腦薄荷葉一斤 川芎三兩

桔梗五兩去蘆 甘草四兩

防風三兩 縮砂仁一兩

右爲末煉蜜爲劑此藥看之甚可忽用之大有功倉卒之中亦可應手解利

治遍身麻痺百節酸疼頭昏目眩鼻塞腦痛語言聲重項背拘急皮膚瘙癢或

生癰瘡及治肺熱喉腥脾熱口甜膽熱

口苦又治鼻衄唾血大小便出血及脫

着傷風并沐浴後風並可服之

兩眼暴赤腫痛可以生薄荷取汁更調

此藥令稀貼兩太陽臨睡更貼上下兩

眼臉次日即散

治腸風下血可用此藥二貼和雪糕圓

如梧桐子大作二服空心熟水下即止

麥門冬飲

東坡詩云一枕清風直萬錢無人肯買北窓

眠關心暖胃門冬飲知是東坡手自煎
本草云麥門冬根上子也安魂定魄止渴
肥人治心肺虛熱并虛勞客熱頭痛亦可
取苗作熟水飲之

陶隱居云以四月採冬月作實如青珠
根似穉麥故謂麥門冬以肥大者為好
用之湯澤抽去心不爾令人煩

甘露飲

常服快利胃膈調養脾胃快進飲食

乾錫糟頭

六分

生薑

四分

右相拌搗爛梔作餅子或焙或曬令乾每
十兩用甘草二兩炙同碾羅為末每服二
錢入少鹽沸湯點不拘時候

此方專治翻胃嘔吐不止飲食減少常
州一富人病翻胃往京口甘露寺設水
陸泊舟岸下夢一僧持湯一杯與之飲
罷猶記其香味便覺胃膈少快早入寺
知客供湯乃是夢中所飲者胃膈尤快
遂求其方脩製數十服後疾遂瘥名曰
觀音應夢散予得之常以待賓易名曰

甘露飲在臨河治一書吏旋愈切勿忽之
陳書林

糯米糕

治小便數用純糯米糕一掌大臨卧灸令軟
熟啖之仍以温酒下不能飲温湯下坐行良
久待心間空便睡蓋糯米糕能縮水凡人夜飲
酒者是夜輒不尿此糯米糕之力也

又方有人渴用糯米稈斬去穗及根取其
中心淨器中燒作灰每用一合許湯一椀
沃浸良久澄去滓乘渴頓飲之此亦糯米
縮水之力也

杏仁粥

杏仁

二兩去尖研 豬肺 一具去管研令爛如糊

右用瓦瓶煮粥令熟却將瓷碗放火上炙
令熱以豬肚糊在碗內便瀉粥蓋之更以
熱湯抵令熟後服之大能補肺氣

人參粥

人參

半兩為末 生薑 取汁半兩

右二味以水二升煮取一升入粟米一合
煮為稀粥覺饑即食之治反胃吐酸水

○枸杞葉粥

枸杞葉細切粳米合

右二味於石器中相和煮作粥以五味末葱白等調和食之

○燒肝散

治男子婦人五勞七傷胃腸滿悶飲食無味脚膝無力大腸虛滑口内生瘡女人血氣並宜服之

肉豆蔻三箇官桂 香白芷 當歸

破故紙 人參 茯苓 桔梗各半

右為末每服四錢半羊肝四兩作片糝藥在上以紙裹後用南粉塗文武火煨熟米飲嚼下

○參歸腰子

治心氣虛損

人參細切兩當歸細切兩去蘆切去

豬腰子一隻

右以腰子用水兩椀煮至一盞半將腰子細切入二味藥同煎至八分喫腰子以汁送下有喫不盡腰子同上二味藥滓焙乾

為細末山藥糊為丸如梧桐子大每服三
五十九此藥多服為佳

崑山神濟大師方獻張魏公丞相韓子
常知府閣中服之有效

平江醫者丁御幹謂葛樞密云此藥本
治心氣怔忡而自汗者不過一二服即
愈蓋奇藥也

甲乙餅

治痰喘咳嗽

杏仁皮一兩去牡礪粉仁一兩同杏

青黛兩

右研勻入蠟一兩鎔搜丸如彈子大捏作
餅每用一餅合日柿中濕紙裏煨約藥鎔
方取出火毒細嚼糯米飲送下

○茯苓麪

東坡與程正輔書云舊苦痔疾二十一年今
忽大作百藥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
斷糲米飯惟食淡麪一味其間更食胡麻茯苓
麪少許取飽胡麻黑脂麻是也去皮九蒸

曝白茯苓去皮入少白蜜為麩雜胡麻食之甚美如此服食多日氣力不衰而痔漸退又云既絕肉五味只知此麩及淡麩更不消別藥百病自去此長年之真訣但易知而難行爾

蘿蔔菜

治酒疾下血旬日不止

生蘿蔔

右一味揀稍大圓實者二十枚留上青葉寸餘及下根用甕瓶取井水煮令十分爛

熟薑米淡醋空心任意食之立止用銀器重湯煮尤佳

○羊肺羹

治小便頻數下焦虛冷

羊肺細切羊肉細切

右二味入五味作羹空腹食之

又方

生山芋半斤削去皮小豆葉嫩者一斤

右二味豉汁中入五味煮羹食之

又方

生山芋半斤削皮薤白一握切

右二味以豉汁煮羹入五味如常法空腹食之

又方

生山芋半斤削皮

右拍碎慢火煎酒二升候酒沸旋下山芋入鹽椒葱白空腹飲之

○百合

治肺臟壅熱煩悶

新百合四兩

右用蜜半盞和蒸令軟時時含一棗大嚥津服之

○黃精

餌黃精耐老不饑其法可取甕子去底釜上安頓令得所盛黃精令滿密蓋蒸之令氣溜卽暴之第二遍蒸之亦如此九蒸九曝凡生時有一碩熟有三四斗方好蒸之不熟則刺入咽喉既熟曝乾不爾朽壞食之甘美補中益氣安五臟潤心肺輕身延年饑歲可以與老小休糧食療云根葉花實皆可食之但相

對者是不對者名扁精不可食

金櫻子丸

補腎秘精止遺泄去白濁牢關鍵神妙

金櫻子一升熬之候碎入乾至酒一升二升以銀器內

再熬桑白皮一兩兩雞頭粉半兩兩夏乾

桑螵蛸酥分白龍骨半兩兩末

蓮花鬚二分

右為末入前膏子搜為丸如梧桐子大空

心鹽湯溫酒下三十九丸如丸不就即用酒

麩糊為之

○青娥丸

治腎氣虛弱腰痛俛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

破故紙十兩以水淘過用香油

杜仲五兩如頭是大兩方得五兩

胡桃仁五兩以糯米粥此劑為丸內

右丸如梧桐子大每服三十九丸空心鹽酒

下

此方趙進道從廣州太守處得之久服

大有神効遂作詩一絕以紀其功十年

辛苦走邊隅造化工夫信不虛奪得風
光歸掌內青娥不笑白髭鬚

服椒法

書林陳曄括為之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不
類期耄再拜而請之忻然為我說蜀椒貳斤
淨臘口者淨核解鹽六兩潔其色青白
鹽慢火煮透滾菊末泡過椒在椒上許經湯
以紙傾器在慢火上覆以新盆封以黃土經宿
淨紙傾器在慢火上覆以新盆封以黃土經宿
所取真椒汁然後攤於篩子內俟乾菊須花小

色黃葉厚莖紫氣香味甘名曰甘初服十五
菊蓋可作羹者為真陰乾為末

圓早晚不可輟每月漸漸增累之至二百

之十月早第十五粒晚如之次二月早晚各鹽酒或

鹽湯任君意所歡服及半年間曾膈微覺塞

每日退十圓還至十五粒俟其無礙時數復

如前日服即每半年後覺膈間橫塞如有物礙

無礙前服常令氣熏蒸否則前功失服之終始

椒氣早晚熏蒸如一日飲食蔬果等並無所

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

鹽亦溫菊性去煩熱四旬方可服服之幸毋
忽逮至數十年功與造化埒耐老更延年不
知幾歲月只如四十歲人顏容此其驗也至老
嗜慾若能忘其効尤卓絕我欲世人安作歌
故怛切

服稀葢法

稀葢俗呼火炊草春生苗葉秋初有花秋末
結實近世多有單服者云甚益元氣蜀人服
之法五月五日六月六月九月九月九日採其葉
去根莖花實淨洗曝乾入甌中層層洒酒與

蜜蒸之如此九過則已氣味極香美熬搗篩
蜜元服之云治肝腎風氣四肢麻痺骨間疼
痺無力亦能行大腸氣張乖崖詠進表云
誰知至賤之中乃有殊常之効臣喫至百服
眼目輕明至千服髭鬚烏黑筋力較健効驗
多端陳書林經驗方叙述甚詳療諸疾患各
有湯使令人採服一就秋花成實後和枝取
用洒酒蒸曝杵臼中春為細末煉蜜為丸以
服之

婦人小兒食治方

陳令尹書精細眼好處在食治諸方然老人
晚景兒孫眷輯團樂侍奉諸婦妊娠望得雄
之喜諸孫襁褓快含飴之樂其間或有疾
者在目前豈不榮懷余疇昔聞見所抄有婦
人小兒食治諸方用之良驗今附益于編末
亦以資耆英閑覽且以備用云

血氣諸方

地黃粥

治婦人血氣不調

生地黃汁二合粟米一合粳米一合訶黎勒炮

抄為末 半兩 鹽花 許

右以水三升先煮二米將熟次入訶黎勒
末地黃汁鹽花攪勻煮令稀稠得所分二
服

○豬肚粥

治婦人腹脇血痺氣痛衝頭面煽煽嘔吐酸
水四肢煩熱腹脹

白朮二兩檳榔一枚生薑切兩半

右三味粗搗篩以豬肚一枚治如食法去
涎滑納藥於肚中縫口以水七升煮肚令

熱取汁入搜米及五味同煮粥空腹食之
○羊肉麩碁子

治婦人血氣癖積臟腑疼痛泄瀉

小麥麩四兩肉豆蔻去谷畢撥為末胡椒為末

蜀椒去目并閉一錢炒

○右五味拌勻以水和作碁子用精羊肉四兩細切炒令乾下水五升入葱薤白各五莖細切依常法煮肉以鹽醋調和候熟瀝去肉將汁煮碁子空腹熱食之

○豬腎碁子

治婦人血積久憊冷氣心腹常疼

小麥麩四兩良薑末茴香末肉蓯蓉去皮為末

蜀椒錢各末豬腎一對去脂膜切如菘豆大

○右六味除腎外以水切作碁子先將腎以水五椀煮次入葱薤白各少許候腎熟以五味調和如常法入藥碁子再煮令熟分三次空腹食之

○半夏撥刀

治婦人痰癖血氣口吐酸水

大麥麩四兩半夏炒桂去粗皮

右三味同以生薑汁并米醋少許和切作
撥刀熟煮如常法空心食之

妊娠諸病

○麥門冬粥

治妊娠胃反嘔逆不下

生麥門冬洗淨切

合白粳米淨

洗淨

合研

白粳米

淨

二薏苡仁揀淨

合生地黄洗淨

合肥

者

四研

兩爛

年

三絞汁

生薑汁

合

右以水三盞先煮煎粳米薏苡仁二味令

百沸次下地黄麥門冬生薑三味汁相和

煎成稀粥空心溫服如嘔逆未定晚後更

煮食之

○生地黄粥

治妊娠下血漏胎

生地黄汁

合糯米

淨淘

合

右先將糯米煮作粥熟後下地黄汁攪調

勻服之每日空腹服

○陳橘皮粥

治妊娠冷熱氣痛連腹不可忍

陳橘皮湯浸去白芋麻根剉去土

良薑錢末三白粳米擇淨

右四味除粳米外搗羅為散每服五錢七先以水五盞煎至三盞去滓入粳米半合鹽一錢煮作粥食之空心一服至晚更一服

○豉心粥

治諸種瘡疾寒熱往來

豆豉心湯二合以百沸芫蒬錢末桃仁湯浸去皮尖

右先將豆豉心桃仁以白米三合水半升同煮為粥臨熟入芫蒬末攪勻食之

○阿膠粥

治妊娠胎動不安

阿膠黃一兩搗碎炒令糯米

右先將糯米煮粥臨熟下阿膠攪勻溫食之

○鹿頭肉粥

治妊娠四肢虛腫喘急脹滿

鹿頭肉伴蔓荊子去土良薑炒茴香炒

香各
半兩

右四味除鹿肉外搗羅為末每服四錢匕
先將水五盞煮鹿肉候水至三盞去肉下
白米一合同藥末候米熟下五味調和得
所分作三服一日食盡

○鯉魚粥

治妊娠安胎

鯉魚

如一尾

治糯米

合葱

細切

薑

鼓

半合

右以水三升煮魚至一半去魚入糯米葱
豉煮粥食之

○葱粥

治妊娠數月未滿損動

葱

三

糯米

三合

右以葱煮糯米粥食之如產後血運用之
亦効

○竹瀝粥

治妊娠常若煩悶

淡竹瀝

三

粟米

二合

右以水煮粟米成粥臨熟下竹瀝更煎令
稀稠得所溫食之

○苧蔴粥

治妊娠胎不安腹中疼痛宜常食

生苧蔴根取一兩淨洗合二白糯米合二

大麥麩合陳橘皮浸去白炒半兩

右四味以水同煮為粥令稀稠得所熟後入鹽少許平分作二服空腹熟食之

○鯉魚羹

治妊娠傷動胎氣不安

鮮鯉魚如頭理黃芪炒當歸切人參

生地黃各半蜀椒炒十粒生薑一分陳橘皮

湯浸去白一分糯米合

右九味剉八味令勻細納魚腹中用綿裹

合以水三升煮魚熟將出去骨取肉及取

魚腹中藥同為羹下少鹽醋熱啜汁喫極

効

○黃雞臠

治妊娠四肢虛腫喘急兼嘔逆不下

黃雄雞一隻去頭足及皮毛腸胃等洗

水良薑一兩桑白皮刮淨黃耆一兩

右四味剉後三味與雞同煮候雞熟去藥

取雞留汁將雞細擘去骨將汁入五味調和入雞肉再煮令滋味相入了隨性食之不計早晚不妨別服藥餌

○雞子羹

治妊娠胎不安

雞子長阿膠炒兩冷燥

右取好酒一升微火煎膠令消後入雞子并鹽一錢和之分作三服相次食之

○山芋麪

治妊娠惡阻嘔逆及頭痛食物不下

生山芋

一尺於沙盆內研令盡以葛布絞濾過

苧麻根

一握去皮爛搗碎

右研勻入大麥麪三兩和按細切如棊子大於葱薤羹汁肉煮熟旋食之

○又方

木瓜一枚大蜜二兩

右二味於水中同煮令木瓜爛於沙盆內細研入小麥麪三兩搜令相入薄捍切為棊子每日空心用白沸湯煮強半盞和汁淡食之

○雞肉索餅

治妊娠養胎藏及治胎漏下血心煩口乾

丹雉雞去一隻取臍白麩斤一

右二味搜麩作索餅和臍任意食之

○雞子酒

治妊娠血下不止

雞子五枚取黃

右取好酒一盞同煎如稀餳頓服之未差更作服之以差為度

○小豆飲

治妊娠漏胎血盡子死

赤小豆半升蜀椒去目并開口烏雌雞一隻如食法

右三味以水二升同煮令熟取汁時時飲之未差更作服之

○葱豉湯

治妊娠傷寒頭痛

豉一合葱白根一握去生薑半一兩

右以水一大盞煮至六分去滓分二服

產後諸病

論曰妊娠者十月既足百骨皆坼肌肉開解

然後能生百日之內猶名產母時人將調一月便為平復豈不謬乎若飲食失節冷熱乖理血氣虛損因此成疾藥餌不和更增諸病今宜以飲食調治為良

○鮑魚羹

治產後乳汁不下

鮑魚肉鮮切麻子仁別研半葱白切碎

香豉別研

右先將水三升煮魚肉熟後入後二味煮作羹任意食之

○豬蹄粥

治產後乳汁不下

毋豬蹄三盞治如食法以水王瓜根切

木通碎漏蘆去蘆頭

右四味除豬蹄汁外粗搗篩每服三錢匕以煮豬蹄汁二盞先煎藥至一盞半去滓入葱豉五味等并白米半合煮作粥任意食之

○豬蹄羹

治產後乳汁不下

毋豬蹄

洗二隻

淨

木通

作一兩

半到

段

到

右先將木通以水五升煎取四升去木通和豬蹄入五味如常法煮羹任意食

○又方

豬蹄

洗

具

粳米

淨

船

右用不拘多少入五味煮作羹任意食作粥亦得

○牛肉羹

治產後乳無汁

牛鼻肉

淨

洗

片切

右用水煮爛入五味如常法煮作羹任意食之

○鹿肉臞

治產後乳無汁

鹿肉

洗

四兩切

右用水三椀煮入五味作臞任意食之

○三肉臞

治產後乳汁不下

龜肉

洗

二兩切

羊肉

洗

三兩切

麀肉

洗

三兩切

右用水不拘多少入五味煮為臞食之

○蘇麻粥

治婦人產後有三種疾鬱冒則多汗汗則大便
便秘故難於用藥惟此粥最佳且穩

紫蘇子

大麻子

極細用各半再研淨洗研

二盞分二

右此粥不獨產後可服大抵老人諸虛久
風秘皆得力嘗有一貴人母年八十四忽
腹滿頭疼惡心不能食醫家供補脾進食
治風清頭目藥數日疾益甚懇予辨之予
曰誤矣此老人風秘臟腑壅滯聚膈中則

腹脹惡心不喜食至巔頭痛神昏如得臟
腑流暢諸疾悉去予進此而氣洩下結糞
如胡椒十餘少間通利諸證悉去許學士

○茯苓粥

治產後無所苦欲睡而不得睡

白茯苓

去黑皮取粳米二

右二味以米淘淨煮粥半熟卽下茯苓末
煮熟任意食之

○地黃粥

治初產腹中惡血不下

生地黄汁五兩 粳米合三 生薑搗絞 粳米合二 取淨

合三

右先將米如常法煮粥臨熟下地黃及生薑汁攪令勻空腹食之

○紫萁粥

治產前後赤白痢

紫萁葉細對 粳米合三

右先以水煎萁葉取汁去滓下米煮粥空心食之立瘥

○滑石粥

治產後小便不利淋瀝

滑石半兩 瞿麥兩 粳米合三

右以水三升先煎瞿麥取二升半瀝去滓將汁入米煮如常粥將熟入鹽少許葱白三寸方入滑石末煮令稀稠得所分作三度食之

○羊肉粥

治產後七日後宜喫此粥

白羊肉去脂膜 粳米淨淘 生地黄汁

合桂 取末一分

右以水煮肉并米熟後入地黃汁并桂末令得所以五味調和空心任意食之

○豬腎粥

治產後寒熱狀如瘧豬腎粥方

豬腎去脂膜細切香鼓一合白粳米三合葱三

切細

右四味以水三升煮豬腎鼓葱至二升去滓下米煮如常法以五味調和作粥食之未瘥更作

○黃雌雞飯

治產後虛羸補益

黃雌雞一隻去毛生百合淨洗擇白粳

米飯一盞

右將粳米飯百合入在雞腹內以線縫定用五味汁煮雞令熟開肚取百合粳米飯和雞汁調和食之食雞肉亦妙

○黃雌雞羹

治產後虛損

黃雌雞一隻理如雙葱白五薑半粳米半

右三味依常法以五味調和為羹任意食

之

○豬肚羹

治產後積熱勞極四肢乾瘦飲食不生肌肉

積豬肚一熟取出洗細切以小麥煮令半黃

者半對兩碎人參三分杭米三合蓮實一對兩碎

右以水五升煮豬肚入人參黃耆蓮實候

爛濾去藥并肚澄其汁令清方入米煮臨

熟入葱白五味調和作粥任意食

○鯽魚羹

治產後乳無汁

鯽魚一斤鱗鱗五

右依常法煮羹食後食之

○鯽魚鱠

治產後赤白痢

鯽魚一斤治法 蔣蘿 陳橘皮湯法 蕪荑

乾薑炮胡椒絡末一錢

右取鯽魚作鱠投熱豉汁中入鹽藥末攪

調空服食之

○脯雞糝

治產後心虛忪悸徧身疼痛

腹

黃雌雞一隻去毛頭足腸胃淨洗以取
出雞弱椒汗去目并閉口錢芫胡二錢乾

薑末錢半粳米三合

右先取水再煮雞及米令爛入葱薤椒薑
芫胡末等次又入五味鹽醬取熟任意食
之

○豬腎臙

治產後風虛勞冷百骨節疼身體煩熱

豬腎膜一對去脂羊腎膜一對去脂

右以五味并葱白豉為臙如常食之不拘

時

○冬瓜撥刀

治產後血壅消渴日夜不止

冬瓜三研合取汁小麥麩兩四地黃汁三合

右三味一處搜和如常麩切為撥刀先將
獐肉四兩細切用五味調和煮汁熟後却
漉去肉取汁下撥刀麩煮令熟不拘多少
任意食之

○煨豬肝

治產後赤白痢腰腹疼痛不能下食

豬肝四兩蕪荑末一錢

右將豬肝薄切糝蕪荑末於肝葉中五味調和以濕紙裹塘灰火煨熟去紙食

○生藕汁飲

治產後惡血不利壯熱虛煩

生藕汁各半地黃汁各半蜜一匙淡竹葉一握

切以水一盞半煎取汁半盞半

右四味同煎沸熟溫分三服日二夜一

○又方

治婦人蓐中好食熱麪酒肉變成渴燥

生藕汁 生地黃汁各半盞

右二味相和溫煖分為三服

小兒諸病

○四米湯

治小兒泄注

梁米 稻米 黍米各三合蠟如半彈丸大

右以東流水二升煮梁米三沸絞去滓以

汁煮稻米三沸去滓用汁煮黍米三沸絞

去滓置蠟於汁中候蠟消每服半合空心

午後各一隨兒大小增減

○牡丹粥

治小兒癖癥病

牡丹葉

漏蘆去頭 蘆去 决明子各半 雄豬

肝去筋膜切

右以水三升煎前三味去滓取一升半入豬肝及入粳米二合煮粥如常法空腹食之隨兒大小加減

○扁豆粥

治小兒霍亂

扁豆莖切焙 人參二兩

右以水三升先煮扁豆莖令熟下人參煎至二升去滓取汁煮粟米三合為粥與乳母食臨乳兒時先將去少許冷乳汁然後乳母常食此粥佳

○豬子肝

治小兒久痢

豬子肝具一

右切作片炙熟空心食之

○雞子餌

治小兒秋夏中暴冷忽下痢腹脹乍寒乍熱

渴甚

雞子

去殼

胡粉

半兩

炒

黃蠟

大一棗

右先下黃蠟於銚子內微火上鎔次下雞子黃及胡粉調和候冷作餅與兒空心午後食之量兒大小增減

○牛乳飲

治小兒噦

牛乳

合

生薑汁

合

右於銀器中慢火同煎至六七沸一歲兒飲半合仍量兒大小以意加減

○甘草豆方

冬月小兒解諸熱毒老人亦宜服之

大黑豆

三升

淨洗甘草

三兩

右用水六升煮令爛熟時時以三五十顆與小兒食之汁亦可服又可用已煮過黑豆入香藥末和勻甑上蒸令香軟尤佳



