

余家藏舊有養老奉親

書其言老人食治之方醃

藥之法擗養之道靡不

不載余倣之以奉吾母

陽郡太夫人李氏食飲

居咸得其宜壽高八旬

甚康健則此書有益於
子大矣然歲月既深卷舒
之久字畫模糊編簡脫落
懼後之墮覽者不得其說思
獲善本書而新之以貽後
人求之數載非果得每鬱

鬱以為文事至正辛巳夏
五余叨承

朝命備員浙東憲使訪諸
婺郡庠教授李子貞得壽
親養老書觀其篇帙節目
比余舊本尤加詳備昔之

禁之者一旦密然矣因自
念曰與其得之難孰若傳之
廣遂命之錄梓於學宮庶天
下後世皆得觀隨以盡事
親之道云至正壬午中秋范
陽張士和載拜書



壽親養老新書卷之始



敬直老人鄒

鉉

續編

玉

牒

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喫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

實自求好方常服紅雪三黃元青木香元
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
濕外為漆櫃櫃筍亦欲深深則濕氣難入
櫃中俠灰淨磨之勿漆則不受潤更集繒
繒為襍厚襍之更以檀繒口縱有潤氣
自縫中入亦為檀繒所收暑月三焙之遇
雨則入焜室貯茶如此亦善藥璞新鑿鑿
盛蟻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
數品同一鑿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窻梁上爲長笕物可懸者懸于笕餘悉置格上天日明燥即大開門窻令納風日陰晦則密閉中設焜爐常令火氣鬱鬱然

又法焜閣中布卧床床下新出窻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瘡屢有驗蓋爲火氣所燥也

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

江南早濕
陰雨鬱衣
最易傷中
成積此方
極須醫書
中修合摠
不及此

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
脾胃不和南氣噎塞嘔吐酸水氣刺氣膈
脇肋虛脹腹痛腸鳴胃膈痞滯不美飲食
川厚朴去麩皮陳橘皮湯洗不甘草

醉非南京小棗去核生薑研末

茅山蒼朮去粗皮

右六味用水五升慢火煮乾得作餅子

日乾再焙碾為細末每貳錢入鹽少許

煎如泄瀉每服參錢生薑五片烏梅

酒隨少許水一盞半煎八分服

此藥人人常服獨此方者遠近未聞

和而美與眾不同所以為佳老人

宜服之

易簡方

縮脾飲草果烏梅細砂其草果各等分煎取
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開以生附子如
生薑煎臨熟以藥汁濃麝沉香水香煎
一沸服之尤為穩當

調氣散老人寒疝作疼不可攻擊故為必
咀每服二錢水一大盞生薑中藥煎湯煎
服或煎茴香鹽酒調下末子亦得

養正丹年高入肺府寒熱者尤宜服之

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

根葉和淫蕪一莖鹽一捻豆豉五十粒

爛研略炒薑麻中心作兩劑更易用之

以利為度亦良法也

養靈丹老人血刺白梅茶下

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疑難

皆可服之

青州白圓子治一切寒濕為患常服有力
咳嗽痰實咽喉作聲老入小兒皆宜服
之

予家已刊易簡方大字本蓋不詳述
本方

秘傳六和元

益老扶羸助脾胃活血通氣快食第一聖藥
之劑

熟地黃耐 破故紙 兔絲子

白茯苓去黑皮 山藥並酒洗

胡桃五十顆 信豐達 胡藟

精不足者補
之以味然右
尺虛者更佳

右先將熟地黃破故紙兔絲子三味酒
浸一宿次早飯既上蒸日中曝乾九合

丸蒸九曝候十分乾次和白茯苓山藥

二味并臼中春令極細為末次用胡藟

研爛和五味令勻用酒煮成糊為丸如

梧桐子大每服三十九空心酒下

下氣功不耗氣

神仙不老丸

不老仙方功効殊駐顏全不費工夫人參

一若... 地骨皮... 補... 藥... 只... 用... 慢... 火... 焙... 若... 太... 燥... 則... 又... 失... 藥... 氣... 只... 以... 分... 乾... 即... 於... 風... 前... 晒... 吹... 令... 冷... 熱... 相... 散... 便... 止... 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... 轉... 圓... 黍... 稗... 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... 菴... 豆... 粉... 及... 藕... 諸... 般... 血... 蓋... 藕... 能... 破...

右十二味選之貴精製之如法不可... 只用慢火焙若太燥則又失藥氣只以... 分乾即於風前晒吹令冷熱相散便止... 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轉圓黍... 稗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... 薤白蘆菴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... 止令人髮須髮返白耳合時忌穢觸并婦... 人孝子雞犬等見

陳書林暉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... 之速

三仙丹 又名長壽丹

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
輕腰膝駐顏活血醫難養空心溫酒蓋湯
下誰知凡世有仙方

川烏頭

一兩去尖作子

茴香

三兩 蒼朮 二兩 木 二兩 刀 二兩 去 一兩

一切用黃白

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痰倍

進後見錢都倉年八十髮須髮皆黑前
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 五兩 蘇 五兩

乳香

沒藥各

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

有人年幾七十旬夢寐羸弱氣愴愴然
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

大治虛勞白濁乃明聖真君降授與
張真人方服之百日百病除之二百日
精髓滿視聽倍常神聰氣爽瘟疫不
侵服三百日步履輕健髮鬚如漆反
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強壯
肌膚悅澤氣宇泰定

熟地黄 肉苁蓉 酒浸 五味子

兔絲子 酒浸 各柏子仁 別研 石斛

巴戟法 天門冬 法蛇床子 炒覆盆子

略三續斷 澤瀉 人參 山藥

遠志 法山菜 萹蒲 桂心

白茯苓 杜仲 細炒 絲斷 天雄 炮法

研一煉成鍾乳粉 扶衰三兩續老二

去則并

右為末 蜜丸如梧桐子大 食前酒服三

十九至五十九 忌五辛 生蔥 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 斷諸虛

皆治之

交感丹

俞居易之祖 通泰云 子年五十一 歲遇

龜甲先生 授此秘術 確志行持 服食一年

用治婦人白帶腰痛天癸過期色白諸色痼疾

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

伏神四兩香附子一兩所製新水浸

鈴黃一兩

右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

伏神兩香附子兩法如前甘草一兩

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一兩妙令焦黑

青鹽二兩同研細藥水

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緊訓
令服不肯服至今者過鬚髮如霜腰曲頭
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 五川椒

不去牛膝五兩酒浸大黑豆一升

乾山藥五兩雌雄何首烏各一兩

者赤雄者 醋不肉苁蓉五兩枸杞五兩葉本一兩

右將雌何首烏為末用承甌內旦辰蒸

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
溫酒盪湯下忌蘿蔔

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

范機匠病當此方治之

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

川牛膝酒浸五宿焙 肉蓯蓉酒浸一宿

川椒者 附子炮已上各 木鱉子去殼

地龍去土上各 覆盆子 白附子

鬼絲子酒浸 赤小豆 天南星

防風麩 骨碎補去 何首烏 車前

川羌活 金毛狗脊去 烏藥去

綿黃耆 人參各一兩 川烏炮二日

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溫酒下

內經清濕龍虛病起于下此方神良

附濕軟龍虛

病起于下法其症痰嗽喘

軟左足腫痛日輕夜重并

爪甲紫黑此血氣有濕痰

也方用口物黃柏知母蒼朮

木瓜楮即木通澤瀉寔服

八味丸

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修合日進二服半午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接時又能負重非昔時比幾成地仙

老人陽虛厥
則生足悅足
悅生腫寒此
方足以預防

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

要高良薑半去心同炒赤色去

門冬川練二兩對碎同炒用降真香

真蘇吳茱萸兩同炒後用青鹽

胡蘆巴後胡芦全燭去全燭不用

山藥炒焦色去地黃不用同茯苓用

補一兩同炒赤香附子同牡丹皮一

色去牡丹皮不用

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

白帶下其效如神

雙糖丸

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

右爲細末酒糊爲丸如梧桐子大每服
五十九人參湯下

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壽
其天關者多由服熱藥性燥不能滋生精
血也子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
黃而不知以門冬爲引導則服二地黄者
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
知而又以人參爲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

麥門冬去心各 人參兩

右五味為末煉蜜為丸如梧桐子大每

服三十丸至五十丸空心溫酒鹽湯下

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

老年尊氣血虛耗精血少不能榮養經絡

神枯痺行步戰掉筋脉緩縱目視茫茫

黑丹

用麋茸去赤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

右用此二月雜之而服如覺血少即

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
神耗散筋力頹衰腰脚沉重肢體倦怠血
氣羸之小便昏濁服藥五日頓覺有力十
日精神奕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安容悅澤大
煖子宮去一切等疾

山藥 牛膝酒浸一宿 遠志
山茱萸 白茯苓 五味子

肉苁蓉酒浸一宿 縮石菖蒲 巴戟天

猪寶子 杜仲去粗皮 姜茴香略一

枸杞子 熟乾地黄略一

右為細末煉蜜入棗肉為丸如梧洞子
大每服三十九溫酒鹽湯下日進二服

空心食前

看證候加減用藥身熱加山梔子

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

兩

勝駿元

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

附子一枚鍾炒杜當歸酒洗

天麻酒牛膝酒酸棗仁炒防風略二

熟地黄酒沒藥別木香不見全蝎去

足稍羌活毛甘草炙檳榔草蘇

從蓉酒破故紙巴乾酪三木瓜酒

麝香二錢半乳香半兩

右二十味除乳香沒藥麝香別研外搗

羅為末用生地黄三斤淨洗研爛如泥

入無灰酒四升爛煮如膏以前藥拌勻

并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

此藥專在地黃膏要發得好惟春夏好

合以有生地黄也若合半劑每味減半

此方黃謙仲傳於永福陳學

鱈魚散

老人脾胃久弱飲食全不能進兩服主効
王醫西繼先進高廟方

附子炮七個丁香 藿香葉 官桂

木香各三分人參半兩

右為末每服二大錢以粳米常辣糊蘆半
盞熱調服用匙挑服之

姜黃散

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散子塊

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

時吳興沈清德云傳

○通利散

治老人秘澁

和劑方嘉禾散類用廣州

右每服三大錢米一盞半生薑三片薑

二枚煎至七分入蜜一匙再煎去滓不

拘時書用此

○解的元

治老人津液少大便燥小便澀其脾為病

大黃二兩厚朴二兩枳殼二兩白芍二兩

麻子仁二兩杏仁二兩

右為末蜜丸如梧桐子大每服二十丸

溫水下加至三十丸

○摩積丸

治老人摩滯積去浮腫

厚朴二兩白薑二兩縮砂二兩胡椒二兩

青皮二兩蒼朮二兩麥芽二兩陳菜二兩

肉桂不見

右用酸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

白芷二兩石斛二兩乾薑二兩細辛二兩

五味子二兩厚朴二兩肉桂二兩防風二兩

茯苓二兩甘草二兩陳皮二兩白朮二兩

右為細末煉蜜丸如梧桐子大每服三十丸清米飲下不飢不飽服即致遠年八十有三有此疾得此方數服即愈揚氏古老所傳

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眴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瞶連日亦不倦怠服兩三月後愈覺神清眼明志意

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

熟地黄洗晒 乾遠志淨洗晒 石上柏洗晒

牛膝去芦 兎絲子淨洗晒 乾地骨皮淨洗晒

枳殼淨洗晒 地骨皮淨洗晒 車前子淨洗晒

以上七味各等分逐一秤過分兩平除

地黃兎絲子別器用酒浸其餘五味同

劉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蓋湯亦得但不如酒勝煉蜜法冬五滾夏六七滾候冷以紙貼慈去沫丸後都入微火焙少頃入甕收

方

陳書林云黃牧仲司諱常服此藥晚年目視甚明因傳其

李守愚取黑豆緊小而圓者侵晨以井花水吞二七粒謂之五粒穀到老視聽不衰

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當甘香真奇藥也

犀牙烏鼠方

紹定壬辰江淮趙大使尅復盱眙時幼各行省相公名買主來金陵予在趙監軍

少年思色不遂火起于腎
腫神去青暗者
此方神良

同會納合年逾七十鬚髮髭鬚皆不白質其所由謂吾國有行臺出典藩鎮鬚髮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素壹溫尉序

旱蓮草

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

芝麻辛而此是壓油了麻粘餅是也

訶子并散餅不蛀皂角三月蠶沙兩

青鹽仁而蓋青鹽吾鄉少且貴價只

以食鹽代之但藥力減少

所升麻仁兩餅

右為末醋打薄糊為丸如彈子大搥作

餅子或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

瘡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揩牙藥以
溫湯灌漱旋研少候久用功莫
大焉

烏露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

荆芥不見 芎 細辛 當歸

右為末使時未可便用水漱須令藥氣
入牙內良久方漱為佳常用至老

東坡治脾節飲水說

脾能母養餘臟養生家謂之黃液司馬子
微者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
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法
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
陳書林云友人陳昊卿年六十二面色
光澤和之以何道致此云常時絕不飲
湯小雞羹汁亦少呷參以坡公之說方

審吳卿之言為信

飲食用暖

王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

戒夜飲說

酒古禮也奉祭祀會賓親製藥酒禮有不
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
早即起居常既罕病且康健亦自知尚戒
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無害保
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擦指一手
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解人疲
疾和自太府丞出為江東倉君足弱不能陸
舞極亮黃經道教以此法踰月即能奔走

嘗言人丁邠州致遠病是半年不能下床過
二道人亦授此法久而即愈今筆于書用
告病者豈曰小補之哉

東坡云揚州有武官待真者官於二廣
十餘年終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

縮穀道搖颺為之兩足如氣絕狀氣極
即休氣平復為之日七八得暇即為乃
煖運捷法也文忠痛已即廢若不廢當
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

擦腎腧穴

陳善林云余司藥市倉部輪差諸軍請未
受籌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類

數若此。荅曰：天寒自應如是。張云：某不同。冬夏只早晚兩次。余論之曰：有導引之術乎？曰：然。余曰：旦夕當北面，因喉導引，叩請，荷其口，授曰：某先為李文定公家婿，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，仍握縮，穀道以手磨捺兩腎，膂尻各一百二十次，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。亦與親舊中篤信者教人言之，皆得效。今以

杏修煉之士云

東坡酒經

南方之氓，以糶與糶雜，以卉藥而為餅。之未嘗之，辣蒸之，糶然而輕，此餅之良者也。吾始取麩而起肥之，和之以薑，燒熟之，使十裂繩穿，而風戾之，愈久而益得此餅之精者也。米五斗為率，而五分之為二斗者一為二升者，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，皆滓以少水

足以散解而勻停也釀者必盡投而其
之三日而并溢此吾酒之萌也酒之始萌
也甚烈而微苦盡三投而後平也凡餅烈
而麴和投者必屢嘗而增損之以吾爲據
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
熟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爲得三斗有半
此吾酒之正也先爲半日取所謂麴者爲
粥米一而水三之揉以餅麴凡四兩二物
并也投之槽中熟攪而再釀之五日麴得
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嚴而猛也麴
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

洪內翰曰此文如太宰八珍咀嚙不嫌
於致力則真味愈雋永今附編與者莫
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
寓於賦而讀之者不覺其激異淵妙
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瀟池
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

遊鯉弋高鴻調於舞雩之下詠歸
高堂之上安神闈房思老氏之玄
虛呼吸精和氣至人之彷彿與達
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
受當時之責求保性命之期如是則
可以陸曾漢出宇宙之外矣豈羨夫
入帝王之門哉

燕雀

王少保仁格每天氣和暖必乘小
船從三

四者者頭推照袋貯筆硯韻略乃字牌紙笺
小樂器之類名園佳墅隨意所適器袋以
烏皮為之四方有蓋并鑿五代士人多用
之偶聞此等萬筆行墨硯
春中過山之

處方

人有常言者方三年無病可治治病三年
無藥可用噫有是我余近苦麻痺酸疼呂
惠知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藥不可用
之方特在於此

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身
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
之別五由五果五菜必先之五穀以天生

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
偉人衣批柳葉手携斗酒羊神英發如
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子乃真
一法及倦養九事其末云九霞仙人李
靖既出恍然

○桂酒

楚詞曰奠桂酒兮椒漿是桂可以
為酒也有隱居者以桂酒方

釀成而玉色香味超然非世間物
也

搗香齋煉入餅盆登登春溪帶雨渾
收拾小山藏杜壘招呼明月到芳樽
酒材已遺門生致菜把仍叨地主恩
爛煮葵羹對桂醪風流可惜在壘村
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
須淘乾曬乾取天門冬汁浸先將

酒浸麴如常法候沙飯適寒温用
煎和飲令相入我之春夏七日動
看勿令熱秋冬十日熱

庚辰歲正月十二日天門冬酒

熟字自漉之且漉且嘗味以大

醉

自撥床頭一甕雲山人先已醉可矣

天門冬熟新年喜麴米春香並合開

柔圃漸疎花漠漠竹葉斜掩雨紛紛

擁裘睡覺知何處吹面東風散綺羅

藥酒

益顏色用薯蕷煎於砂盆中細切

下於鉢中先以酥一大匙熬令香吹

酒一盞攪令勻空心飲之

川人黃葛峰次辰冬月霜長常以待

客

又方冷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

於鍋中着酒酒沸下薯蕷不得攪待熟

置葱白更添酒空腹飲三三三三

菖蒲酒

通血脈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鬃白更黑齒落
生者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
日即開每溫服一中盞日三

又方菖蒲三斤薄切日中曬令極乾以

酒裏盛之玄水一斗清者煎也者懸此

菖蒲密封閱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

菖蒲外料生木皮細法

右二味都入筒袋盛用清酒五斗入不

漏袋中盛密封春冬二七秋夏一七日

取開每溫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

菊花根生地黄根枸杞子根

右三味都將研以水一石煮出汁五斗

炊糯米五斗細麴研令勻入甕內密封

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家高潔宜通

仙靈

紫蘇子酒

紫蘇子此物

右將研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

補虛肥健入潤心肺消痰氣

枸杞子酒

明目駐顏輕身不老堅筋骨耐寒暑瘵虛

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

生地黄物三

大麻子五升

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醉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壓漉去滓汁於瓷器中盛貯夜間候流星過時抄白已姓名置於汁中如是五夜其汁當變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梅肉服此酒者真康壽所謂頻頻到口微成醉拍拍滿懷都是春也

蘇合香酒

蘇合香九斤有腦好者

右用十分好醇酒每夜將五丸浸一宿
次早溫服一盃除百病辟四時寒邪不
正之氣善酒尤佳

醉鄉寶屑

經進八仙散

壯脾進食令人飲酒不醉宣和初華山真
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中共出二
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藥求其

芳名曰八仙對散

乾葛

有微細者

白豆蔻

去皮

縮砂仁

丁香

大者已上

甘草

為末

百藥煎

木瓜

蒸酒

加燒鹽

五

右件八味共細剉人不能飲酒者只抄
一錢細嚼溫酒下即能飲酒醉鄉寶屑
無如此方之妙

○丁香餅子

溫胃去痰解酒進食寬中如氣初治積滯
下消心腹堅脹痰逆嘔噎噎酸吞酸脇肋

刺痛胃膈痞悶反胃惡心等證

半夏湯 白茯苓每 白朮每 白芍每 丁香每 香薷每

白朮每 白芍每 白朮每 白芍每 白朮每 白芍每

白扁豆用姜汁浸蒸 橘紅二兩去白

右為細末用生薑汁煮薄粥為餅如

大棗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 兩洗

右一味搗羅為散每服三錢匕水一盞

煎三五沸溫服或入小盞末沸湯點末

最再服

石膏湯

治飲酒過多太醉難醒

石膏五兩 葛根剉 生薑剉

右剉如麻豆大每服五錢匕水一盞煎

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盞匕不拘時候

可煎服

又方葛根細剉作齏末等服三錢米
盡煎去滓溫服

又方乾桑椹二合用酒一升浸一宿久
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
飲無多少繫經絡在老人斟酌
如耳

諸煎

地黃煎

每年十月用生地黃十斤浮洗漉出一宿
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漉取汁下之
又煎二十沸已來下膠膠盡下酥蜜同汁
煎良久候稠如餲貯潔器中凌晨取一匕
以溫酒調服之

東坡答滕達道書蒙惠地黃煎扶衰之
要藥若續寄為幸又與崔東玉書云藥

之膏油者莫如地黄。啖老馬皆復為駒。吾晚學道，血氣衰耗，如老馬矣。欲多生地黄，而不可得也。此藥以二八月採者良。

○金櫻子煎

經霜後，以竹夾子摘取於木曰中，轉捺却刺，勿損之。擘為兩片，去其子，以水淘洗過爛，擣入大鍋，以水煎，不得絕火。煎約水耗半，取出，澄濾過，仍重煎，似搗餵，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，取其溫且澀。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，採為如十一月十二月採佳。

本草云：療脾洩，下痢，止小便利，澀精氣。又服令人耐寒，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。須是先用酒浸以兩月為限，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前
漬藥酒及濾過藥汁攪勻置銀鍋內多少
并斗作番次慢火熬成膏切頭不住手用
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放
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
服之則不飢如欲食洗黃葵菜汁飲之任
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聞其色

當如餬糖可日食二匙百日後肌體潤澤
服一年後可夜視物久久食之腸化為筋
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無主李摩訶
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揀洗為末用胡
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且日以溫酒化
藥一匙服之不飲酒者溫熱水化下彌久
則延平益氣悅心明目補添筋骨但藥食
忌食辛血

五味子煎

五味子紅熟時揀得蒸爛研取汁去子蒸
成稀膏量酸甘入蜜再火上待蜜熟後冷
器中貯作湯肺虛寒人可化為湯時時服

作事可以寄遠

五味皮肉甘酸核中辛若有酸味此則

五味具也移門子服之十六年色如玉

女入水不露入火不灼

本草云主益氣效逆上氣發傷風

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

甘草肆兩

防風三兩

縮砂仁一兩

右為末煉蜜為劑此藥有之甚可忽用

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癢

痒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
下兩眼臉次日即愈
治腸風下血可用此藥二貼和雪糝
圓如梧桐子大作二服空心熟飲水下
即止

麥門冬飲

東坡詩云一梳清風直萬錢無人肯買
憲眠開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
亦可取苗作煎水飲之

陶隱居云以四月採冬月作實如青
珠根似續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

常服快利肯膈調養脾胃收進飲食

乾錫糟頭

酢者六分

生薑

四分

右相拌搗爛捏作餅子或焙或曬令乾
每十兩用甘草二兩炙同碾羅為末每

服二錢入少鹽沸湯煎不拘時候

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盃

與之飲器猶記其香味便覺胃膈

快早入寺知客供湯乃是夢中所飲

者皆人尤快遂求其方修製數十服

後疾遂瘥名曰觀音應變散予得之

常以待賓易名曰甘露飲

一書吏旋愈切勿忽之



○糯米糕

治小便數用純糯米糕一掌大臨臥灸令

軟熟啖之仍以溫酒下不能飲溫湯下坐

行良久待心間空便睡蓋糯糕能縮水凡

人夜飲酒者晨夜轉不寐此糯之力也

又方有人渴用糯米得斬去穗及根取

其中心淨器中燒作灰每用一合許

一椀沃浸良久浴去滓定渴頓飲之世

亦糯抽縮水之力也

○杏仁粥

東小自

杏仁二兩去尖

研

猪肺一具去青

研

去

研

右用瓦瓶煮粥令熟知將瓷碗放火上

炙令熟以猪肺糊在碗內使湯氣盡之

更以熱湯抵令熟後服之大能補肺

○人參粥

人參半兩

生薑四兩

右二味以水二升煮取一升入粟米一

合煮為稀粥覺飢即食之治反胃吐酸

○枸杞葉粥

枸杞葉一斤

糯米

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首膈滿悶飲食無
味脚膝無力大腸胃滑口内生瘡女人血
氣並宜服之

肉豆蔻

三個官桂

香白芷

當歸

破故紙

人參

茯苓

桔梗酪

右為末每服四錢半羊肝四兩作片

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

人參畔西當歸畔西細者取中去段切下去

猪腰子隻

古以腰子用水兩碗煮至一盞半將腰

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

洋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

此方最效
心腎

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

杏仁皮兩去尖牡蠣粉一炒黃酥

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裹藥約
藥鏊方取出火毒細嚼糯米飲送下

○茯苓麩

東坡與程正輔書云舊苦痔疾二十二年
今忽大作百藥不効欲休糧以清淨勝之
而未能今斷酒肉與葷醃醬菜凡有味物
皆斷又斷菰米飯惟食淡麩一味其間更
食胡麻茯苓麩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爲
妙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
麩又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
葉寸餘及下根用瓷瓶取井水煮令十
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

羊肺細切具羊肉細切

右二味入五味作羹空腹食之

又方

生山芋去皮煎醋 小豆葉炒

右二味豉汁中入五味煮羹食之

又方

生山芋去皮煎醋 薤白切

右二味以豉汁煮羹入五味如常法

度食之

又方

生山芋去皮煎醋

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

治肺藏壅熱煩悶

新百合四兩

右用蜜半盞和蒸令軟時時含一棗大

黍津服之

○黃精

黃精耐老不飢其法可取麩子去皮
上安頓令得所盛黃精令滿密蓋蒸之令
氣溜即暴之第二遍蒸之亦如此九蒸九
暴凡生時有一碩熟有三四斗方好蒸之
不熟則刺人咽喉既熟曝乾不爾朽壞食
之甘美補中益氣安五藏潤心肺輕身延
年飢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健神妙

金櫻子

一斤洗淨入酒乾至二升

去滓再煎桑白皮

一斤洗淨入酒乾至二升

熟成膏桑螵蛸

一斤洗淨入酒乾至二升

白龍骨

一斤洗淨入酒乾至二升

蓮花

一分

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

治腎氣虛弱腰痛後仰不利秘精大益陽
事老人服此顏色還童少年服此行步如
飛

破故芷十兩以水淘過用香油炒

杜仲五兩如兩葉大麥熟炒黃色

胡桃仁五十個以酒洗去穢末用此

右丸如梧桐子大每服三十九空心鹽

酒下

此方趙進道從廣州太守夏得之久
服大有神効遂作詩一絕以絕其功

十年辛苦走邊隅造化工夫信不虛
幸得風光歸掌內青娥不笑白髭鬚

服法

書林陳晔括為之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌

不類期臺再拜而請之忻然為我說蜀椒

貳斤淨洗去穢核取解鹽六兩察其乾結

者椒後曬覆火煮煮透滾菊末以酒洗

泡約椒五寸許經宿以酒洗去穢

覆以新盆封以黃土更取所餘散汁煮

煎花末六兩并頭令更取所餘散汁煮

後難於節子內服藥者須先小地黃藥者
為難氣香味甘名曰竹葉青可飲藥者
為難初服十五圓早晚不可缺每月漸
漸增累之至二百如初服之月早十
五至三二月增十鹽酒或鹽湯任君意所
服及半年間皆膈微覺塞每日退十圓
至十五粒俟其無礙時數復如前日
覺皆膈間積塞如有物礙即每日退
退至十五粒止俟其無礙所積初如前
常令氣熏蒸否則前功失頰然早服之
功一日不服則飲食蔬果等並無所忌
一年効即見容顏頰悅澤日明而耳聰

烏而髮黑補腎輕腰身固氣益精血散溫
鹽亦溫菊性去煩熱四旬方可服服之幸
毋急速至數十年功與造化埒耐老更延
年不知幾歲月四十至七十歲若四十歲
人安作歌故但切

服猪苓法

猪苓俗呼火收草春生苗葉秋初有花
末結實近世多有單服者云甚益元氣
人服之法五月五日六月六日九月九日

採其葉去根並花實淨洗曬乾入甌中層層洒酒與蜜蒸之如此九過則已氣味極香美熱湯節蜜元服之云治肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無力亦能行大腸氣張乘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鬚鬢蒼烏黑筋力較健効驗多端陳書林經驗方叙述甚詳療諸疾急各有湯使令人採服一就秋花成實後和技取用洒酒蒸曝杵曰中春為細末煉蜜為丸以服之

婦人小兒食治方

陳令尹書精細明好處在食治諸方然老人晚景兒孫春轉團圓樂侍奉諸婦姪望得雄之喜請務從快食飽之樂其間或有疾者在目前豈不覺懷余疇昔聞見所抄有婦人小兒食治諸方用之效驗今附益于編末亦以資善類開覽且以備用云

血氣諸方

地黃粥

治婦人血氣不調

生地黄汁 桑葉 粳米

訶黎勒 乾薑 鹽花

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

○猪胆粥

治婦人腹脇血痺氣痛衝頭面癩瘡嘔吐

酸水四肢煩熱腹脹

白米 橫榔 生薑

右三味粗搗篩以猪胆一枚添如食法

去涎滑納藥於肚中縫口以水七升煮

肚令熟取汁入搜米及五味同煮粥空

腹食之

○羊肉羹

治婦人血氣癆瘵積熱府寒痛泄瀉

小麥麩 肉豆蔻 單磁

胡椒 蜀椒 去目并開口

右五味拌勻以水和作蒸子用精羊肉

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
候熟瀝去肉將汁煮棗子空腹熟食之

○猪腎棗子

治婦人血積以憊冷氣心腹常疼

小麥麩細良薑末茴香末肉蓯蓉末

稜為蜀椒各末積猪腎一對去脂末

右六味除腎外以水切作棗子先將腎

以水五攪煮次入葱薤白各少許候腎

熟以五味調和如常法入藥棗子再煮

令熟分三次空腹食之

○半夏按刀

治婦人瘰癧血氣口吐酸水

大麥麩四

半夏湯洗去滑

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

妊娘諸病

麥門冬粥

治妊娘胃反嘔逆不下

生麥門冬去心淨洗切碎

白粳米

淨洗

薏苡仁

去土

生地黄

肥者切

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

相和前成稀粥空心溫服如嘔逆未定
晚後更煮食之

○生地黄粥

治妊娠不血漏胎

生地黄汁

合

糯米

淨洗

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

去白

白粳米

淨洗

半合

良薑

末

三

白粳米

淨洗

半合

右四味除粳米外搗羅為散每服五錢
匕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

○鼓心粥

治諸種瘧疾寒熱往來

豆豉心二合以百沸

芷胡去苗一

桃仁湯浸去皮

右先將豆豉心桃仁以白米三合水半升同煮為粥臨熟入芷胡末攪勻食之

○阿膠粥

治妊娘胎動不安

阿膠一兩搗碎炒令黃燥為末

糯米

右先將糯米煮粥臨熟下阿膠攪勻溫食之

○鹿頭肉粥

治妊娘四肢虛腫喘急脹滿

鹿頭肉半斤

蔓荊子去土

良薑

茴香炒令香

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

治妊娘安胎

鯉魚尾治糯米合葱紅肚豉碎
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

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

淡竹瀝合

粟米合

右以水煮粟米成粥臨熟下竹瀝煎
令稀稠得所溫食之

○苧麻粥

治妊娠胎不安腹中疼痛宜常食

生苧麻根取一兩淨洗煮白糯米合

大麥麩合陳橘皮浸酥拍炒

右四味以水同煮為粥令稀稠得所
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

鮮鯉魚一頭黃芪一兩當歸一兩人參

生地黄各半蜀椒炒生薑分

陳橘皮湯浸去白糯米合

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

又取魚腹中藥同為羹下少鹽醋熱

汁喫極効

○黃雞臙

治妊婦四肢虛腫喘急兼嘔逆不下

黃雄雞一隻去頭及良薑兩桑白皮剉

黃耆兩黃耆抄兩

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

雞子一枚阿膠炒

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

○山芋麩

治妊娘惡阻嘔逆及頭痛食物不下

生山芋一尺於沙盆內研令

芋麻根同搗碎去皮

右研勻入大麥麩三兩和搜細切

子大於葱薤葉汁肉煮熟食之

○又方

木瓜苦切入蜜酒

右二味於水中同煮令木瓜爛於沙盆

內細研入小麥麩三兩搜令相入薄捍

切為菓子每日空心用白沸湯煮強半

益和汁淡食之

○雞肉索餅

治妊娘養胎藏及治胎漏下血心煩口乾

升雄雞一隻取肉白麩一

若二味搜麩作索餅和臛任意食之

○雞子酒

治妊娘血下不止

雞子取五枚

右取好酒一盞同煎如稀餒頓服之未
差更作服之以差為度

○小豆飲

治妊娠漏胎血盡子死

赤小豆升 蜀椒去目并閉口

烏雌雞如食法

右三味以水二升同煮令熟取汁時時
飲之未差更作服之

○蔥豉湯

治妊娠傷寒頭痛

豉合 葱白 麻去 生薑二兩

右以水一斗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拆肌肉開
解然後能生百日之內猶名產母時人時
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

鮑魚切碎斤 麻子仁斤

葱白三握 香豉半握

先將水三升煮魚肉熟後入後二味
煮作羹任意食之

○猪蹄粥

治產後乳汁不下

母猪蹄三隻 洗淨 取肉 煮之

玉瓜一枚 木通一握 漏蘆各二握

四味除猪蹄汁外粗搗篩每服三升

已以煮猪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

○猪蹄羹

治產後乳汁不下

母猪蹄二隻 洗淨 木通一握

右先將木通以水五升煎取四升去木
通和猪蹄入五味如常法煮羹任意食

○又方

猪蹄一握 粳米半握

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

牛鼻肉解糖物

右用水煮爛入五味如常法煮作羹
任意食之

○鹿肉臍

治產後乳無汁

鹿肉細切

右用水三碗煮入五味作臍任意食之

○三肉臍

治產後乳汁不下

龜肉洗切

羊肉洗切

鹿肉洗切

右用水不拘多少入五味煮為臍食之

○蘇麻粥

治婦人產後有三種疾鬱冒則多汗汗則

大便秘故難於用藥惟此粥最佳且穩

紫蘇子

大麻子

研極細

各半合

水再煎

二升分

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俱謂
脾進食治風清頭目藥數日疾益甚恐
子辨之予曰誤矣此老人風秘藏府滯
滯聚膈中則腹脹惡心不喜食至顛頭
痛神昏如得藏府流暢諸疾悉去子進
此而氣洩下結糞如胡楂十餘少間通
利諸證悉去詩學

○茯苓粥

治產後無所苦欲睡而不得睡

白茯苓去黑皮取 粳米

右二味以米淘淨煮粥半熟即下茯苓末粥熟任意食之

○地黃粥

治初產腹中惡血不下

生地黄五兩 粳米三合 生薑二兩

粳米三合

右先將米如常法煮粥臨熟下地黄及生薑汁攪令勻空心腹食之

○紫萸煎粥

治產前後赤白痢

紫萸見葉

細切

粳米合

右先以水煎萸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

滑石研

瞿麥穗

粳米

右以水二升先煎瞿麥取一升半濾去滓將汁入米煮如常粥將熟入鹽少

葱白三寸方入滑石末煮令稀稠得所分作三度食之

○羊肉粥

治產後七日後宜與此粥

白羊肉

酥爛

粳米

生地黄

汁

桂枝

切

右以水煮肉并米熟後入地黄汁桂枝末令得所以五味調和空心任意食之

○猪腎粥

治產後寒熱狀如瘧猪腎粥方

猪肾

去脂膜切

香豉

合

白朮

合

葱

合

右四味以水三升煮猪肾豉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

一隻去毛及腸肚

生百合

白粳米飯

一盞

右將熟米飯百合入在雞腹內以線縫

定用五味汁煮雞令熟開肚可入百合

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

一隻如食法者葱白

右三味依常法以五味調和為羹食之

食之

○猪肚羹

治產後積熱勞極四肢乾瘦飲食不生肌

肉

右先取水再煮雞六分米令爛入葱產極
薑此胡末等次又入五味鹽醬取熱佳
意食之

○猪腎臠

治產後風虛勞冷百骨節疼身體煩熱

猪腎一對去脂羊腎一對去脂

右以五味并葱白豉為臠如常食之不

拘時

○冬瓜撥刀

治產後血壅消渴日夜不止

冬瓜一箇取汁小麥一石黃汁三合

右三味一處攪和如中切撥刀先

將獐肉四兩細切用五味調和煮汁熟

後却瀝去肉取汁下以刀煮令熟不

拘多少任意食之

○煨猪肝

治產後赤白痢腰腹疼瀉不能下食

猪肝一箇蕪荑一

右將猪肝薄切糝蕪荑末於肝葉中五

味調和以濕紙裹煨炭火煨熟去紙食

○生藕汁飲

治產後惡血不利壯熱虛煩

生藕汁 地黄汁 各半 蜜

淡竹葉 一握切以水一盞

右四味同煎沸熟溫分三服日二夜一

○又方

治婦人尊中好食熱麪酒肉變成渴瘵

生藕汁 生地黄汁 各半

右二味相和溫煖分為三服

小兒諸病

○西米湯

治小兒泄注

梁米 稻米 黍米 各一蠟如半

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三

合空心午後各一隨兒大小增減

○牡丹粥

治小兒癰疽病

牡丹葉 漏蘆葉 決明子 各

雄猪肝去筋膜切

右以水三升煎前三味去滓取二升半入猪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

扁豆去殼切焙 人參二

右以水三升先煮扁豆至令熟下人參煎至二升去滓取汁煮粟米三合為粥與乳母食隨乳兒時先將去少許冷乳

汁然後乳母常食此藥佳

○猪子肝

治小兒久痢

猪子肝一具

右切作片炙熟空心食之

○雞子餅

治小兒秋夏中暴冷忽下痢腹脹不寒生熱渴甚

雞子二枚 胡粉半兩 炒黃芩一分

右先下黃蠟於餅子內微火上鑊次下

雞子黃及胡粉調和候冷作餅與嬰兒
心午後食之量兒大小增減

○牛乳飲

治小兒疳

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 甘草二兩

右用水六升煮令爛熟時時以三五升
顆與小兒食之汁亦可服又可用已煮
過黑豆入香藥末和勻飯上蒸令香軟
尤佳

壽親養老新書卷之四

慈愛順老奉親

夫孝子之事親也。自以雞鳴盥漱畢。敬念
精誠。立於寢門之外。俟聲聲效。安詳而入。
溫恭省問。安否如何。起則奉其衣服。沃盥
奉其藥水。所服湯藥。審而後進。徐東晨者
喜饌何物。更益珠甘。盡其精制。視其寒溫
嘗其旨否。父母嗜之。則喜色見於面。日喜
氣達於聲音。意所不欲。則敬請易饌。國無
它命。則下色怡。齋勉以強食。問其所以。疾
疾不康。則具湯藥而進之。事竟而食。則視

於父母而為之多少。食已。進見。問其起居。言必雍容。盡於愛敬。先意承志。務達其心。疾痛苛癢。則抑搔之。出入臥起。敬扶持之。果實湯茗。隨意而其。沐浴洗。盥。燂。湯。而請。復。問。哺。時。欲。何。飲。食。侍。奉。之。儀。皆。依。前。式。父。母。所。處。冬。則。煖。室。夏。則。清。涼。父。母。欲。寢。則。相。其。衾。席。慮。薄。必。使。安。體。余。獨。單。復。務。於。適。宜。寒。則。溫。余。熱。則。扇。枕。俟。其。安。寢。然後。退。宿。復。思。明。日。之。事。焉。此。猶。世。間。之。孝。也。當。念。三。途。長。夜。惡。趣。輪。迴。雖。欲。離。思。如。何。息。苦。應。於。朝。夕。勸。進。父。母。歸。依。三。寶。發。善。提。心。調。伏。貪。嗔。不。昧。日。果。披。尋。衣。教。瞻。禮。聖。容。於。佛。業。戒。隨。力。奉。持。發。明。大。事。回。緣。修。習。念。佛。三。昧。或。行。禮。以。助。道。或。宴。坐。以。澄。神。皆。未。來。成。佛。之。因。歷。劫。無。窮。之。孝。奉。親。至。此。不。可。以。有。加。矣。

於父母而為之多少。食已。進見。問其起居。言必雍容。盡於愛敬。先意承志。務達其心。疾痛苛癢。則抑搔之。出入臥起。敬扶持之。果實湯茗。隨意而其。沐浴洗。盥。燂。湯。而請。復。問。哺。時。欲。何。飲。食。侍。奉。之。儀。皆。依。前。式。父。母。所。處。冬。則。煖。室。夏。則。清。涼。父。母。欲。寢。則。相。其。衾。席。慮。薄。必。使。安。體。余。獨。單。復。務。於。適。宜。寒。則。溫。余。熱。則。扇。枕。俟。其。安。寢。然後。退。宿。復。思。明。日。之。事。焉。此。猶。世。間。之。孝。也。當。念。三。途。長。夜。惡。趣。輪。迴。雖。欲。離。

郭琮古州黃巖縣仁風里人。至性孝悌。沈氏伍少喪。父常有罔極之數。事母張氏頗極恭順。娶妻有子。而移居母室。供給衣食。必萃珍異。凡母之所欲。必親以奉之。或經家人之手。則憂形於色。慮去母之意。居常不過中食。絕飲酒。茹葷者三十年。對母之壽也。母年一百四歲。耳目不衰。飲食不減。鄉黨異之。至道三年。耆老陳實親詣書存恤。孝悌。因率同里四十八人。具狀郭琮行孝事。詣漕運使乞聞。朝廷遣漕使馳詣其家。



以根其事實。因召母出。與之坐。飲以醇酌。嗟歎良久。遂具奏。以聞。太宗覽而嘉之。降詔書。旌表門閭。除其徭稅。觀者榮之。母次年無疾而終。香氣盈室。琮哀踰禮。幾乎滅性。鄉閭率金帛。以助葬。至今黃巖。感琮之行善。以事父母者。十其二三矣。

顧忻。秦州泰興縣永豐里人。十歲喪父。以母多病。葷辛不入口者十載。雞初鳴。其冠帶。率妻子詣母之室。問其所欲。如此五十年。未嘗一日改志。所居遠郡。城幾乎百里。

每遇二稅。入輸。語其昆季曰。家之極難者。顛付我。必克荷之。不願輸稅。履離母之左。衣以失其欲也。以是昆仲常多之。母老目忽不能視物。忻日夜跪泣。祈禱天地。刺血寫佛書數十卷。母目忽明。以至燭下。亦然。縷絲。精神輕健。雖少婦之不若。晚年志語。其子曰。吾做汝不食葷食矣。遂不遺中金。顏色如童稚。年九十。無疾而終。

治自縊方

不可先斷吊索必須抱起縊人方可斷索
心上緩可救用手拾喉下負脚膝踢背心
三下如牙關緊用剪刀撇開然後將生鴨
頭放在縊人口內通氣氣通定活如心上
冷四肢僵硬不可救

治傷喉方

急取生鷄先去肚毛割下肚皮搭在傷處
流血即止無事如氣絕不可救

治水浸方

心上煖急牽水半斤新入缸放牛背緩行二
三里水從口出定活心冷氣絕不可救

治食穀刺方

小兒誤食谷刺不可驚他急討生薑用
提鷲脚倒懸取鷲口既出滿令小兒吞之
無事

治結胃傷寒方

烏梅七箇黑豆四十九粒金線花連根交
剪剪碎一合多用水一鍾半煎至一鍾煖
食立効如無金線花野黃菊花可用二合

余知樂至未幾半載數求古
典以廣聞見不可得也時見
書一冊題養老壽親新書也
閱之再三辭理兼致是知天
下之人善養親之心體者不
如養親之心志善養親之心
志者不如養親之正氣苟能
頤養正氣而又無所作為以

害之則天君泰然于以無疾
于以引年而人子養老壽親
之道庶幾乎盡然而善養口
體者雖未善視彼之無所用
心者豈不夫有徑庭哉夫書
刊行至正壬午歲月已深入
皆罕見余重刊之與天下養
老壽親者共惜乎已失三版

不敢妄增姑俟舊叔補之成化
丙申孟冬朔旦龍泉徐禮書
于樂陽公館以紀歲時

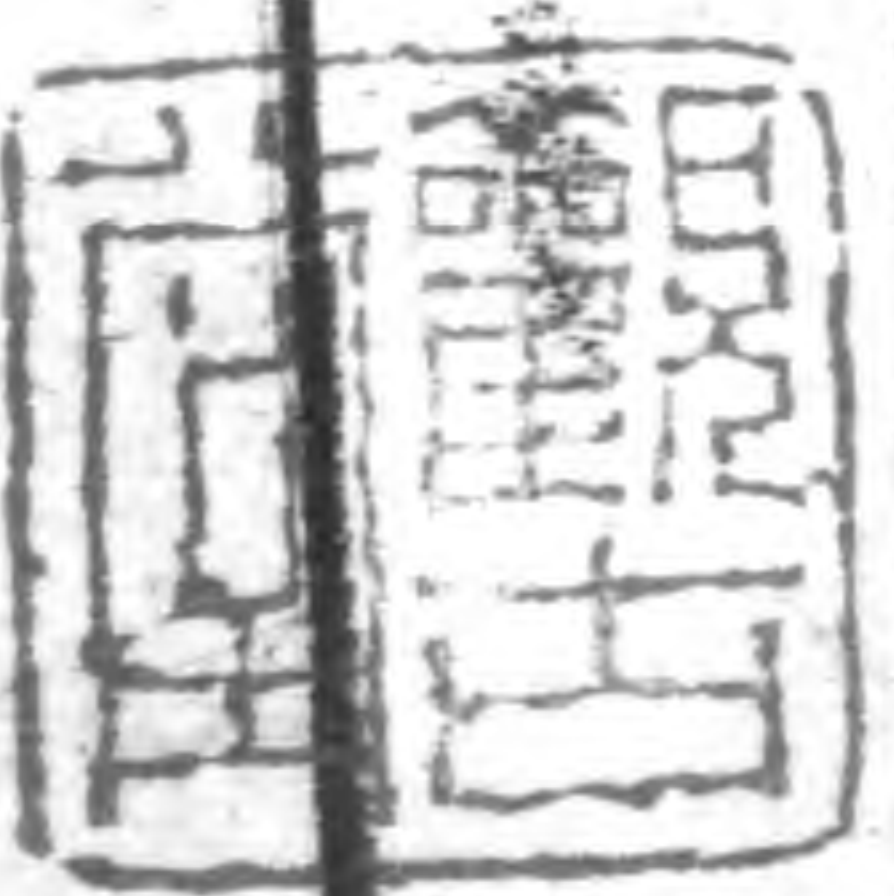


傳曰善事父母為孝又曰愛莫大於愛
親事親而盡乎孝與愛則其事親也
至矣余觀養老壽親一書采摭古今
醫方所載已刊於至正紀元之初其有益
於人子事親甚大惜乎世術之非降不
一而醫家竟秘其傳大母徐公丁吉甫初
欲得新書覽之間見是編寶之若
拱璧即命三壽梓以廣其傳非集

於孝愛者疇克爾耶况舊本已脫
三葉而尤拳拳訪之不已未踰年
復得於

禮部主客司郎中孫茂家嗣孫播
遺書以補其缺噫徐公之於是書未
得則孜孜求之如渴既得則嘉惠於
人常若不及真可謂仁人孝子而俯仰
無媿矣昔

成化十四年歲次戊戌春三月朔旦
潼川州樂至縣儒學教諭吉水王敬拜手
書



山光景樹遙分白天際
踈帆半帶黃

乾隆九年五月二十日得



松崖景記



