

食物本草卷之四目錄

水部四 一類

名泉類三

六省西南諸邊

○兩浙諸泉

六十五處

青衣泉水

吳山井水

沁雪泉水

僕夫泉水

閔泉水

六一泉水

冷泉水

茯苓泉水

乳竇泉水

大悲泉水

參寥泉水

圓照泉水

穎川泉水

筍箕泉水

定光泉水

虎跑泉水

梅花泉水

在杭州府

靈泉水

烏龍井水

丹泉水

偃松泉水

窪泉水

丁東洞水

石柱泉水

幽瀾泉水

虎躍泉水

金井泉水

玉竇泉水

金沙泉水

石壺泉水

半月泉水

佛眼泉水

香泉水

冠山泉水

龍泉水

華清泉水

姜女泉水

淨凝寺池水

一滴泉水

窪樽泉水

白鹿泉水

鳳躍泉水

滴滴泉水

錫杖泉水

瀑布泉水

老松泉水

飲鶴泉水

玉乳泉水

大羅泉水

沐簫泉水

屑玉泉水

龍鬚泉水

雁蕩湖水

劍鋒泉水

龍鼻水

漱玉泉水

水仙泉水

馬蹄泉水

煉丹泉水

靈泉洞水

玉壺湖水

天池泉水

白雲泉水

冷然泉水



石盆水

飛來泉水

梅花泉水

在浦江縣

九峰泉水

江郎池水

梅芬泉水

○ 閩福諸泉

七十四處

苔泉水

聖泉水

神移泉水

湧泉水

羅漢泉水

藍泉水

安德泉水

鹿乳泉水

應潮泉水

溫泉水

不溢泉水

水簾泉水

四明泉水

石澗泉水

珠湖水

壺井水

瑞峰井水

靈泉水

灑耳泉水

無盡泉水

玉泉水

童仙泉水

石井水

玉洞水

海眼泉水

滴水洞水

丹井水

龍湫水

定泉水

黯井水

石甕水

甘露池水

銅冠泉水

梅峰井水

智泉水

天泉水

瑞泉水

淘金井水

天然井水

靈惠井水

錫杖泉水

仙泉水

雷擘泉水

藜杖泉水

乳泉水

漱玉泉水

黃精泉水

端午泉水

九仙石井水

天慶觀井水

玄玉泉水

一勺泉水

雲洞泉水

水晶泉水

石屋泉水

甘井水

玉乳泉水

小石泉水

白鶴泉水

鳳皇泉水

醴甘泉水

寶華泉水

玉華泉水

呂峯泉水



龍門泉水

天湖水

甘乳泉水

凌虛泉水

玉醴泉水

大瀉泉水

石穴水

碎玉泉水

甘露泉水

石斗泉水

○東粵諸泉

共二十八處

越臺井水

安期井水

貪泉水

回蘇井水

雲母井水

天井水

定心泉水

賢令井水

卓錫泉水

玉井水

蔚巔泉水

八泉水

湧甘溫香  
震龍玉乳

石洞泉水

湯雪泉水

錫杖泉水

金雞泉水

曾氏忠孝泉水

扣石泉水

龍盤泉水

鳳泉水

萊泉水

雙泉水

和靖泉水

玉龍泉水

惠通泉水

澹菴泉水

乳泉井水

綠珠井水

○西粵諸泉

十四處

石盆泉水

新泉水

滴玉泉水

灑水泉水

承裕泉水

玉髓泉水

丹砂井水

冰井水

注玉泉水

桂山泉水

葛仙井水

古漏泉水

龍泉水

古辣泉水

○滇南泉水 十五處

冷泉水

甘泉水

玉潔井水

白沙井水

溫玉泉水

響石泉水

龍泉水

醉翁泉水

香泉水

石馬泉水

法明寺井水

玄珠井水

一椀泉水

苦泉水



赤崖泉水

○黔地諸泉

十處

百刻泉水

嘉客泉水

既濟泉水

尾灑井水

天池水

馬蹄井水

味泉水

龍泉水

雲舍泉水

甘梗泉水

煮泉小品

附

諸水有毒

食物本草卷之四目錄

元 東垣李杲

編輯

明 瀕湖李時珍 參訂

# 水部

四

名泉類

三

## ○兩浙諸泉

青衣泉

在杭州府城吳山紫陽菴之後，青衣洞

口昔有人至此，遇一青衣，問之不答，良久入洞，逐之不見，泉得以名。水出石罅中，清鑿毛髮，甘冽宜茗。

青衣泉水。味甘。主清熱解鬱。潤肺抑火。明耳目。止渴。

生津液。

吳山井水

在杭州府吳山之北。迤迴四丈。吳越時。詔國師所鑿。泓澄甘潔。大旱不涸。

異於

他水。

吳山井水。味甘。主清心降火。解熱毒。斑疹丹癰赤腫。

消暑氣。除酒熱。

沁雪泉

在杭州府石佛山。水出石中。甘寒。宜茗。方思道題名。

沁雪泉水。味甘。主補腎除熱。潤肺燥。止欬嗽。定喘急。

治消渴。

僕夫泉

在杭州府孤山巖穴間。宋智圓禪師所居之地。以僕夫藝竹。得於叢筍之中。因

名水味甘冽。

僕夫泉水味甘。主清煩熱。開鬱悶。結利小便。通五

淋。

閔泉

在杭州府孤山之巔。宋智圓禪師有閔泉澄極頂之句。

閔泉水味甘。主降三焦火熱。涼大腸。治臟毒下血色

黯。止渴生津。

六一泉

在杭州府孤山之頂。講堂之後。甚白而甘。蘇子瞻以六一居士歐陽脩與僧惠

勤善故名。更爲銘。



六一泉水味甘。主潤肺燥。涼心熱。疏腠理。解肌發輕汗。清暑氣。

冷泉

在杭州府飛來峯石人嶺下。流入西湖。味極甘。宋高宗南渡時。取以製麴釀酒。色紅

而氣香。

冷泉味甘。主補脾胃。益心腎。使水火相交。陰陽既濟。止渴生津液。

茯苓泉

在杭州府靈隱山。泉傍古松婆娑。泉出石隙中。味特甘香。飲之令人多壽。

茯苓泉水味甘。主補元氣。益脾胃。生精補髓。利水通淋。久飲令人壽考。輕身不飢。

乳竇泉

在杭州府上天竺寺南乳竇峯下有空岩懸乳如脂甘和可啖

乳竇泉水味甘。主補五臟潤燥。生精益髓明目去翳。

開瞽還瞳

大悲泉

在杭州府天竺寺講堂下水味甘冽

大悲泉水味甘。主抑火清心。消痰潤肺。生津液。止煩

渴。

參寥泉

在杭州府西湖之北寶雲山智果寺中蘇子瞻記畧云僕在黃州夢參寥子賦

詩有寒食清明都過了石泉槐火一時新之句後七年守錢塘而參寥子卜居智果院有

泉出石縫甘冷宜茶寒食之明日僕自孤山來謁參寥子汲泉鑽火烹茶而所夢兆于七

年之前因  
名參寥泉

參寥泉水味甘。主清心潤肺。調胃益脾。助元陽。滋精  
髓。止渴除煩燥。

圓照泉

在杭州府南屏山永明院  
之西隅味甘冷。大旱不竭。

圓照泉水味甘。主抑有餘火。邪上冲。頭目不利。咽喉  
窒塞。口瘡糜爛。

穎川泉

在杭州府九曜  
山之麓味甘列。

穎川泉水味甘。治心腹邪氣。霍亂吐下。四時瘧病。鬼  
疰。

筲箕泉

在杭州府赤山之崖味甘宜茶

筲箕泉水味甘。主清熱潤肺。益脾和胃。消酒食積解

丹石毒。

定光泉

在杭州府法相寺中。寺僧法真者。生有異相耳長九寸。後唐同光二年至此。依

石為室。禪定其中。乏水給飲。卓錫岩際。清流迸出。吳越王方齋僧。永明禪師告王曰。長耳和尚。乃定光佛應身。王即起。駕參禮。和尚默然。但云。永明饒舌。少頃。跏趺而化。至今真身尚存。

定光泉水味甘。主消渴煩燥大熱。氣逆欬嗽。痰火上

升。治勞瘵吐衄。陰虛發熱。午後增劇。肢體羸細。無



力自汗腰脊酸疼。

### 虎跑泉

在杭州府清波門外西南十里大慈山定慧寺中。國初金華宋景濂序云：唐

元和十四年，性空大師栖禪其中，尋以無水將他之，忽神人曉告，自師駐錫，我等微惠，奈何棄去。南嶽有童子泉，當遣二童移來。翌日乃見二虎跑山出泉，甘冽勝常。師因留，乃建寺于此。客欲觀泉者，僧為舉梵唄，泉即鼎沸而出。若聯珠然，已而微作湧勢。宋蘇軾詩云：亭亭石塔東峯上，此老初來百神仰。虎移泉眼，趁行脚，龍作浪花供撫掌。至今遊人盟濯罷，臥聽空塔環珮響。信知此來如此泉，莫作人間去來想。

虎跑泉水味甘，王清心潤肺，退虛煩勞熱，止消渴生

津液益老人。

梅花泉

在杭州府武林山泉從地湧作梅花瓣者可掇拾清冽宜飲

梅花泉水味甘。主清肌骨。潤膈通幽。門淨潔胃中垢。

膩。止口渴。

靈泉

在海寧縣東六十里。菩提山菩提寺之西。初苦無水。有德行僧居此。俄而水從竇出。

味甚

甘美

靈泉水味甘。主解渴生津。除煩消暑。和脾益氣。洩酒

毒。祛痰熱。

烏龍井水

在海寧縣東南七十里。深廣不踰四尺。冬夏不竭。胡隆成詩云。烏龍井中

黑雲起。電掣雷轟。走神鬼。烏龍捲濤。天上來。却向人間作風雨。大風吹海。海水渾。大雨洗

出珊瑚根須臾雲散星  
明朝黃河直接瑤天門

烏龍井水味甘。主治瘧疾。鬼疰。狂蠱。寒熱。心腹痛。邪

氣。婦人產難。不下。飲一盃即出。

丹泉

在餘杭縣天柱山。味甘。列異常。元張光弼  
詩云。百年能得幾回來。更酌丹泉飲一盃。

莫送魚龍歸大海  
海中波浪是埃塵

丹泉水。味甘。主補中益五臟。利六腑。清頭目。利九竅。

止口渴。

偃松泉

在餘杭縣西北徑山之陽。泉上有偃松  
其蔭四垂。松下石泓。激泉成沸。水色乳

味甘宜

偃松泉水味甘。主補元氣。滋榮臟腑。好顏色。澤肌膚。久飲之。延年不飢。

窪泉

在於潛縣雙溪之側。味極甘潔。蘇子瞻嘗酌以試茶。上有亭曰薦菊。蓋取子瞻詩一

蓋寒泉薦秋菊之句也。

窪泉水味甘。主清胸膈。潤肺燥。調元氣。益精神。除熱

消煩。生津止渴。

丁東洞水

在於潛縣西五十里鷲峰山。洞中泉水涓涓。味甘宜飲。古詩云。渴烏滴盡

三更雨。鏗騎敲殘。六月風。湯餅困來茶未熟。為師搖夢。丁東。

丁東洞水味甘。主涼心肺。大熱煩渴。引飲。三焦火盛。



小便滴瀝。溺血淋悶。

石柱泉

在於潛縣西石柱山。水出石竅。深窅。叵測。涓涓不窮。春冬若一。味冽而清。宜於

烹瀹。

石柱泉水。味甘。主清冷三焦大熱。五志君相七火有

餘。

幽瀾泉

在嘉善縣東景德寺。清泓無滓。品居惠山泉之次。相傳昔有僧夜坐。忽一女子

過之。容色甚麗。僧叱之曰。廳外誰家女。女應聲曰。堂中何處僧。僧起逐之。女投入地。掘得

此泉。因以

幽瀾名焉。

幽瀾泉水。味甘。主潤肺除熱。蠲痰。治丹石藥毒。

及一切食毒。

虎躍泉

在歸安縣道場山水出石縫中味甘不竭蘇子瞻詩有山僧不放山泉出屋底

清流照瑤席之句

虎躍泉水味甘。主痰滿胸膈。痞急飽悶作疼。咽喉阻

塞不利

金井泉

在歸安縣西北二十里下山金井洞洞頂出泉清冽無比

金井泉水味甘。主蕩邪熱。清肺經。消痰涎。蠲欬嗽。止

渴生津液。除煩燥。

玉竇泉

在歸安縣西南七十里。水出石罅味甘宜茗。

玉竇泉水味甘。主潤肺除熱降三焦火。滋腎經。添精補髓。

### 金沙泉

在歸安縣西北四十里明月峽山中產。茶異品。泉在沙中不常出。惟將造茶太守具儀致祭。頃即清溢。供御者畢。泉即微減。供堂者畢。泉即半減。太守造畢。即涸。或還施愆期。則有風雷毒蛇之變。

金沙泉水味甘。主清神益氣。補胃和中。利肺生津液。

消煩止燥渴

### 石壺泉

在德清縣東南一里。乾元山元峯觀內。泉從石穴流出。涓涓不斷。冬夏如一。味甘而

清

石壺泉水味甘。主解丹石藥毒消渴煩燥大熱咽乾

津涸

半月泉

在德清縣東北三里百寮山。山有巨石直下如削不可攀躋。晉咸和間梵僧名

曇者過其地指山石曰是中有泉乃卓菴其處鑿石罅如半月果得泉清涼甘美因名半月泉。宋呂祖謙募修半月泉疏畧云斷崖吐月纔出半規古楚涵星尚懷全璧久矣寶奩之廢時哉玉斧之修護此寒清祓其氛翳名高詩社再傳和仲之符價重帝城復置文饒之邇蘇子瞻詩云請得一日假來遊半月泉何人施大手擘破水中天

半月泉水味甘。主補腎滋陰明目去內障除心經煩

熱止消渴。



佛眼泉

在蕭山縣西十里城山石上深不盈尺圍不踰盃清潔甘美冬夏不竭

佛眼泉水味甘主清泠臟腑大熱掃目中雲翳生津

潤燥。

香泉

在蕭山縣西南數里獅子山之頂廣四尺深尺許清冷不涸劉伯溫詩有逝川無停

波急絃有哀音之句

香泉水味甘主清心胃火邪潤大小腸利胸膈化頑

結痰涎。

冠山泉

在蕭山縣西十七里冠山之巔味甘冽宜茗

冠山泉水味甘主益胃腑利小腸瀉痞滿除諸熱和

脾止渴。

龍泉

在餘姚縣靈緒山之半，從石隙中出，味甘宜飲。

龍泉水味甘。主解酒及執毒。丹石藥發毒消積血。通

利大小腸。

華清泉

在餘姚縣東北巖子陵故里客星山之半，昔有人得一鰻于泉，持歸鬻而烹之，

俄而失鰻，後數日見其游泳于泉，而有鬻痕，疑其為龍云。

華清泉水味甘。主祛鬼疰邪瘧。中有龍物。水之深洞

幽奧叵測。不可久飲。

姜女泉

在餘姚縣西五十里姜山，味甘潔。有木葉蔭覆之，去葉其水便渾濁。

姜女泉水味甘。主火氣上升。肺經受邪。欬嗽吐衄。熱狂煩悶。

淨凝寺池水

在餘姚縣西五十里姜女泉之傍。廣不及丈。旱不涸。雨不盈。寺之烹

飲皆取給焉。池中艸常蕪沒。僧稍芟治。泉即竭。祈禱久之。乃如故。

淨凝寺池水味甘。主清心潤肺。抑火除熱。生津液。止

燥渴。

一滴泉

在新昌縣西十五里南岩山滴水岩。岩下清泉一滴。烈日凍雨。皆無盈縮。其味

清甘。甲

于衆泉。

一滴泉水味甘。主治目生障翳。用點兩眦甚良。又止

渴治咽痛。

窪樽泉

在奉化縣二十里新嶺山嶺狹而長凡七十二曲有天然石磴泉出甚冽杯飲

只給一人行者以次取飲不竭

窪樽泉水味甘。主清肌熱潤肺生津液。止煩渴抑胃

火寧嗽消痰

白鹿泉

在象山縣象山之半水味甘潔無比時有白鹿來飲逐之即不見因翔亭其側

曰白鹿飲泉亭

白鹿泉水味甘。主補五臟益真氣。止渴潤肺生津解

諸草藥毒。



鳳躍泉

在象山縣西北鳳躍山之頂味甘可飲

鳳躍泉水味甘。主保肺氣。滋腎陰。生津液。止煩渴。益

智慧。開心明目。

滴滴泉

在黃岩縣西北瑞岩山。澄泓甘潔宜茗。

滴滴泉水味甘。主抑火清心。利痰寧肺。治欬嗽。益肝

經衰弱。明目。

錫杖泉

在天台縣天台山國清寺中。普明禪師止寺之半岩。艱于得水。以杖扣石而清

泉湧出。味極甘美。

錫杖泉水味甘。主利肺氣。調榮衛。和脈絡。止渴生津。

除煩消暑

瀑布泉

在天台縣天台山之瀑布岩，飛流下丈，陸羽品為天下第十七水，餘姚虞洪入

山採茗，遇一道士牽三青羊，引洪至瀑布岩，曰：吾丹丘子也。聞子善具飲，常思見惠。山中有大茗，可以相給。

瀑布泉水味甘，主補益五臟六腑，助精神，扶衰老，生津止渴。久飲延年不飢，輕身羽化。陸鴻漸品為天下第十七水。

老松泉

在永嘉縣治東華蓋山，昔人于松根得泉，甘而且冷。謝靈運與從弟書云：地無

佳井，賴有山泉者，此也。

老松泉水味甘。主補脾胃助元氣利水道生津液止消渴。久飲輕身耐老童顏黑髮。

飲鶴泉

在永嘉縣西歐浦山味甚甘冽恆有白鶴來飲

飲鶴泉水味甘。主清神益氣補元陽和胃助脾止洩久飲之好顏色滑肌膚還老成童變白返黑延年

輕身。

玉乳泉

在永嘉縣西歐浦山水出石坎中味甘冽

玉乳泉水味甘。主補五臟助元氣養老扶衰生津液

解口渴。

大羅泉

在永嘉西南大羅山。水出石穴中。清冷甘潔。

大羅泉水味甘。主消渴益氣。止小便。療口瘡。治女月

閉不行。

沐簫泉

在樂清縣西白鶴山。水出石中。味甘而冽。相傳為子晉吹簫之處。

沐簫泉水味甘。治耳聾。滴少許入耳中。又磨刀劍。令

不鏽也。

屑玉泉

在樂清縣白石山。從石縫流出。味甘冽。

屑玉泉水味甘。主潤胸膈。化痰涎。治虛羸。少氣。補不

足。久飲。不飢。健行。



龍鬚泉

在樂清縣盤谷山，甘潔可飲。

龍鬚泉水味甘。治諸骨鯁。安神定志。益精氣利小便。

辟不祥。

雁蕩湖

一名龍湫。在樂清縣雁蕩山。山跨樂清平陽二縣。上有飛泉如傾萬斛。水從天

而下。頂上有湖。方十餘里。水常不涸。雁之春歸者。留宿于此。宋沈括筆談云。雁蕩山天下奇秀。自下望之。高若峭壁。從上觀之。適與地平。其山高一萬八千丈。湖當絕巘。水之清瑩。其冽。自與塵濁之地者迥別。古詩有天台雁蕩天下奇。有生不往將安之。唐僧貫休詩云。雁蕩經行雲漠漠。龍湫宴坐雨濛濛。

雁蕩湖水味甘。王益精神。補元氣。扶衰振弱。滋腎寧。

心解暑消酒生津止渴

劍鋒泉

在樂清縣雁宕山馬鞍嶺谷中，泉出石罅，直上指二尺，形如立劍，自遠望之，則

光明瑩潔而搖動

劍鋒泉水味甘。主消渴大熱煩悶狂躁不安。潤肺涼

心。抑火清胃。

龍鼻水

在樂清縣雁宕山之東谷，有岡如龍形，鼻端有孔，泉從孔湧出，味甘宜茗，又可

點目  
去腎

龍鼻水味甘。主潤臟腑。清三焦大熱。點去目中花翳

解煩渴。

漱玉泉

在平陽縣西南五十里蓋竹山水出石中味甘而冽

漱玉泉水味甘。主清神寧志。治虛勞。滑腸利竅。通血

脉。

水仙泉

在緡雲縣仙都山水出石罅中大旱不涸

水仙泉水味甘。主目盲白腎。利大小便。止赤白下痢

消躁渴

馬蹄泉

在松陽縣東橫山泉水湧出石坎唐戴叔倫詩偶入橫山寺溪流景最幽露涵

松翠滴風湧浪花浮老衲供茶盃斜陽送客舟自緣歸思促不得更遲留

馬蹄泉水味甘。主補五臟利六腑。瀉三焦火熱。治咽

喉疼痛

煉丹泉

在松陽縣上方山泉出岩中。大旱不涸。相傳唐進士毛文龍好黃老。隱此煉丹。

沈晦詩云。學道空山歲月深。丹成初試馬蹄金。猶餘一勺丹泉井。洗盡人間名利心。

煉丹泉水味甘。主補中益氣。養精神悅顏色。生津液

止消渴。久飲延年耐老。

靈泉洞水

在遂昌縣東數里飛鶴山。洞可偃僕。而人中有鳴泉淙淙。徐貫有止水半

潭清似  
龍之句

靈泉洞水味甘。主清心經火熱。滋肺臟燥。潤腸胃。

解暑氣。治消渴。下氣消積塊。久飲延年不飢滑澤。



肌膚

玉壺湖水

在金華縣長山之巔山高一千餘丈上有雙巒曰玉壺曰金盆壺中有湖

名徐公壺週迴四百八十步有徐公者至此逢二人共博自稱赤松子安期生酌湖水為樂以飲之徐公醉卧及醒不見二人而宿莽攢聚身上因名徐公湖湖水清瑩無滓其冽勝于他水

玉壺湖水味甘主補精神益榮衛潤肺寧心保神定

志開智慧好顏色延年耐老輕身不飢

天池泉

在蘭谿縣洞岩山飛來峯下清鑑毫髮元于石詩云萬壘嵐光冷滴衣清泉白

石鎖煙扉半山落日樵相語一徑寒松僧獨歸葉墜課驚幽鳥去林空不礙斷雲飛層岩

峭壁疑無路，忽有鐘聲出翠微。又有二絕云：四山迴合向幽泉，古木蒼藤路曲盤。一局殘碁雙鶴去，石屏空倚白雲寒。斷崖怒湧四時雲，虛壁寒凝六月霜。倚樹老僧閒洗鉢，碧桃花落澗泉香。

天池泉水味甘，主補中益精，強陰助腎，令人好顏色。

延年不飢辟穀。

白雲泉

在東陽縣旣山泉從石壁中出

白雲泉水味甘，主清心明目，潤肺熱，止煩渴，抑遏炎。

暑祛滌邪穢。

泠然泉

在東陽縣東南夏山，山高七百丈，泉在山巔，冬夏泠然。

冷然泉水味甘主大熱煩躁不安上

邪太盛口

瘡耳痛

石盆水

在東陽縣大盆山有石如盆徑二尺深尺許其水清甘常滿

石盆水味甘主利五臟潤肺下氣止嘔止渴治欬消

痰

飛來泉

在浦江縣寶掌山飛來降下泉水甘冽有寶掌和尚西域人生于周末來游東

土至此岩下飲泉栖息誦偈有行盡支那四百州此中偏稱道人遊之句晏坐凡十七年一日屈指已一千七十二歲語其徒惠雲曰吾將謝世矣端坐而化

飛來泉水味甘主消渴病解天行時疫及一切熱毒

久飲駐色延年

梅花泉

在浦江縣東明山有老梅橫躡其上水之澄泓淨潔共此鐵榦銀葩為雙絕云

汲取者絡繹頗為此地之勝

梅花泉水味甘主清神益思明目聰耳開心孔除健

忘

九峰泉

在湯溪縣九峯山水從絕頂凌空而下朱約詩云亭亭九瓣擁青蓮中有飛來

一道泉瑤州不知春幾度碧桃已老歲三千

岩前月冷猿空嘯洞裏雲沒鹿自眠莫道葛

洪仙去遠至今

丹竈尚然

九峰泉水味甘主止渴生津消煩去熱潤腸抑火解



暑清肌

江郎池水

在江山縣南五十里江郎山頂人跡罕至池中每生碧蓮金鱗水味甘冽

而寒

江郎池水味甘主清心益脾胃止吐血衄血治口渴

煮茗不宜恐中產魚味腥也

梅芬泉

在江山縣里外西山之麓水味甘冷

梅芬泉水味甘主利竅明目清心抑火榮肝胆黑髮

髮補五臟生精神止渴除熱扶衰益老人治心腹

痛邪氣下

在建德縣北三里烏龍山之巔水味極甘冷宋趙抃有泉石淙淙瀉百尋之句

閩福諸泉

苔泉

在侯官縣治山北麓俗呼龍腰水味甘而冽

昔泉水味甘。主補五臟六腑。清三焦火熱。生津液。解

暑氣

聖泉

在侯官縣東山之麓。唐僧懷一卜居于此。苦于遠汲。忽二禽噪于地。因鑿之。泉即洶

湧而出。味亦甚甘。

聖泉水味甘。主養精神。和榮衛。潤肺。止煩燥。解渴。生

津液。明耳目。療諸疾。

神移泉

在侯官縣東山之麓。唐僧守正菴居士。泉頗遠。一夕泉忽移于其側。明僧惟嶽

詩云岩頭瀑布瀉寒烟舟底潑清浸月  
圓性水真空同法界神從何處更移泉

神移泉水味甘主潤肺除熱補中益胃蕩滌六腑邪

氣清利頭目

湧泉

在侯官縣東鼓山小頂峯下平地有一竇  
泉從湧出明王禹偁有飛泉搖古藤之句

湧泉水味甘主抑火清心利竅消痰止咳嗽解熱毒

祛暑氣。

羅漢泉

在侯官縣鼓山石門岩下

羅漢泉水味甘主潤肺生津除熱止渴明目治偏正

頭風痛鼻氣不利

甘泉

在候官縣東南甘泉山從石中湧出不盈不涸色白而味甘

甘泉水味甘。主潤肺滋腎。益精補髓。和脾胃生津止

渴

藍泉

在候官縣天乙岩西南水自石穴中出。色白而味甚甘。泉傍多生藍草。

藍泉水味甘。主消渴解熱毒。治傷寒邪熱。狂悶及腹

脅癥瘕癖塊

安德泉

在候官縣古靈山泉自絕巘而下懸崖千尺如匡廬瀑布

安德泉水味甘。主去壅滯利肺氣。吐痰洩逆上火邪。

止渴生津



鹿乳泉

在候官縣羣鹿山，水出石縫中。

鹿乳泉水味甘，主助陽益胃，添精益血，補中強五臟。

解渴生津液。

應潮泉

在福州府去城二百里，雪峰之巔，泉廣二三尺，深僅尺，進退盈縮與潮候相應。

味亦頗甘。

應潮泉味甘，治女人月候不行，室女血枯成勞，男子

精衰，面色痿瘵。

溫泉

在福州府雪山麓峯嶺下，僧可過詩有直待衆生塵垢盡，我方清冷混常流之句。宋

李綱詩云：溫冷泉源各自流，天教施浴雪峰。際衆生塵垢何時盡，日日人間幾度秋。又詩

玉池金屋浴蘭芳，  
何似此泉澆病瘦，不妨

清第一湯  
火荔枝鄉

溫泉水浴之，治內外諸疾，滑肌體

悅顏色，不可飲

抵水之熱者，不宜烹淪也

不溢泉

右候官縣北井  
山下玄妙寺中

不溢泉水味甘，主潤心肺，除寒熱，奔豚，五癆，邪氣止

渴生津。

水簾泉

在候官縣  
鳳皇山

水簾泉水味甘，主安五臟，補絕傷

輕身，益氣，久飲利

人耐老延年

四明泉

在長樂縣西北四明山岩壑中，泉味如蜜。

四明泉水味甘。主解酒毒，酒渴消，渴，利五臟，益血，潤。

毛髮。

石澗泉

在長樂縣東南溪澗，水出石縫中，味甘而

石澗泉水味甘。主止消渴，開胃，解酒毒，壓，在毒，明。

目利水

珠湖水

在長樂縣溪澗山頂，清冷，冬夏不為盈縮。

通，通，五，敵，水，味，精，水，中有巨蚌。

刺之，有珠。

珠湖水味甘。主女人虛勞，下血，壓，丹，在毒，除煩，熱。

玉泉

在連江縣西玉泉山泉出兩峯之間色澄味甘隋大業元年建寺於山麓寺僧百餘

飲此泉語音鏗然眸子碧色至老不衰雖有沉痾者亦皆霍然而起

玉泉水味甘主補中益五臟養精神元氣潤肺悅顏

色明目延年不老

童仙泉

在連江縣香爐山屐尺餘不溢不竭相傳有青衣童子撥草取水乘雲登爐峰

而去山人因此得泉

童仙泉水味甘主和臟腑益元氣止渴生津消痰治

欬嗽

石井水

在羅源縣西四明山其山屹然如削高列四峯井在峯巔水甘如蜜撓之亦不



石井水味甘。主補脾胃。固元氣。滋榮臟腑。止煩消渴。

散灌諸經。生津助液。

玉洞水

在永福縣東方廣岩下。開狀若郭門。水從

下。兩石相倚。上合門內。湧出色瑩白。

如玉。味甘潔。如飴。古詩有百尺寒泉漱玉鳴之句。

玉洞水味甘。主補精神。益榮衛。清

心肺二經之火邪。

添腎與命門之真液。

海眼泉

在福寧州南洪山石漱一泓。洞內有篆文

洞只泉出石竅。清六字。出于天成。人

莫能識。宋韓伯修詩云。

立東南第一峯。問

知名。是葛仙翁丹砂竈。

雲頭近。玉井泉流

海眼泉。味甘。主滋陰益血。潤肺寧心。調中消酒渴。

海眼泉。味甘。主滋陰益血。潤肺寧心。調中消酒渴。

潤毛髮明目。去雲膜。

滴水洞水。

在福寧州東百里太姥山。山高五千餘丈。洞在石天門上。泉流不竭。其列

無比。

滴水洞水。味甘。主清心肺。長毛髮。消暑氣。止口渴。通

小便。癰閉。

丹井水。

在福寧州太姥山滴水洞下。相傳黃帝時。容成先生在此修煉。嘗苦乏水。忽一

夕裂成是井。有虎守洞。有猿候火。及丹成。猴虎各食其餘。虎變黑。猿變白。皆得長生不死。

至今猶有見之者

丹井水味甘。主補精神。益元氣。悅顏色。止消渴。久飲

延年辟穀

龍湫水

在寧德縣西白鶴山水甚甘冽

龍湫水味甘。治大便下血。及癩癘病。又治婦人乳汁

不通

定泉

在寧德縣西白鶴山泉深二尺旱澇不增減宋高頤詩云方師鑿破天池水碧龍吹

出冰霜寒泓清澈絕泥滓萬竅號動無波

瀾倒海翻江俱是幻貯風留月得真觀我來

酌飲冷徹骨飄飄此身在霄漢此泉源流本

曹溪名之以定實亦宜莫言蜿蜒姿尚乏蟲

行經動皆所知咫尺中間海世界寂然心印本無碍不與兒童攪水渾留照鬚眉常自在

定泉水味甘主心胸煩熱不安肺燥口渴降三焦火

止吐衄血

黯井水

在寧德縣西南際嶺之半泉味極甘美四時不竭宋樞密曹輔為縣尉時割憩

亭于此思欲引泉他峯以飲行人纔一動念泉脉即時湧出因堯為井初名應泉又名曹

公泉

黯井水味甘主補益五臟六腑灌溉百脉諸經止渴

除煩消痰祛暑

石甕水

在寧德縣北七十里霍童山石甕中貯水色白味佳甕之東北有仙壇仙竹



石甕水味甘。主消渴大熱。解丹石毒。除酒積。止吐衄。

血

甘露池水

在寧德縣北七十里霍童山。山去平地七里。池在其巔。池水甘冽。飲之可

以延年。

甘露池水味甘。主補元氣。益臟腑。養精神。悅顏色。久

飲延年不飢。

銅冠泉

在福安縣東北銅冠山下。泉清可治疫厲。

銅冠泉水味甘。主傷風大熱。頭目痛。身痛。四時溫疫。

邪厲之氣。

梅峰井水

在莆田縣西北梅山光孝寺其水甘冽林大鼎賦云飲梅山之井者無廢

疾即此

梅峰井水味甘。主補益精神。培養元氣。壯筋骨。填腦

髓。祛風疾。保長年。

智泉

在莆田縣大象山彌陀岩後泉。芝石罅細流。聲淙淙而味清冽。

智泉水味甘。主小腸熱。膀胱有火。尿血赤淋。滴瀝澀

痛。

天泉水

在莆田縣大象山之頂。水味清冽。

天泉水味甘。主胸中熱。解結散鬱。補中益氣。除腹中

邪氣

瑞泉

在莆田縣鳳皇山金仙院無際禪師居此  
專誦法華經恆苦水遠一日房前石忽自

裂清泉湧出

湧出

瑞泉水味甘。主口渴煩燥大熱。輕身益氣。力血脈。填

精助腎。

淘金井水

在莆田縣九華山深纔二尺。泉甘而冽。終歲不竭。相傳有陳仙于此淘金。

故名

淘金井水。味甘。主清肺抑火。止渴解暑。利小便。通五

淋。

天然井水

在莆田縣香山之岩方廣丈餘泉極清冽

天然井水味甘。主邪氣欬逆。明目。身輕。不飢。益氣資

智。治反胃噎膈。

靈惠井水

在莆田縣東南二十里。環境斥鹵。而此井居其間。獨甘冽。

靈惠井水味甘。治風痺筋骨不仁。久服強志不飢。輕

身延年。

錫杖泉

在仙遊縣西北七十里九座山栖霞寺下。初苦無水。有高僧住此。以錫杖扣石

出如泉

錫杖泉味甘。主養精神。悅顏色。和臟腑。調榮衛。又治



熱渴躁悶

仙泉

在仙遊縣何嶺之傍，泉出石罅中。昔九仙

飛昇處，宋人有詩云：何嶺巍巍欲接天，清  
泉直瀉白雲邊。桃花不點  
尋常路，從此依稀度九仙。

仙泉水味甘。治風寒邪氣，熱傳在裏，煩燥大渴，狂亂

不寧，目中昏翳。

雷擘泉

在仙遊縣東北八十里，尋陽山之巔。初

有泉源，以岩石障蔽不通。一夕雷擘成  
罅，泉流始達，味甘而清。宋鄭樵詩云：西風洩  
洩白雲間，一片寒泉掛此山。倚杖岩頭秋獨

望，依稀烟  
隴足人間。

雷擘泉水味甘。主驚癩邪氣，犬熱狂渴，心神昏冒不

藜杖泉

在晉江縣東北清源山紫澤洞前泉水出自平石之上深不踰尺大旱不竭

傳有異人握藜杖戳之而泉出

藜杖泉水味甘主潤肺生津除熱止渴益元氣補精

神久飲延年。

乳泉

在晉江縣東北清源山紫澤洞前藜杖泉之側宋元祐間潛江令張總謫居于此嘗取以煉藥逾年不壞以為慧山泉殊不及上下洞之間有清源泉甘潔無比

乳泉水味甘主補益五臟六腑滋養血氣精神止渴

抑火。

漱玉泉

在晉江縣清源山之梅岩兩石對峙泉出石罅

漱玉泉水。味甘。主清心火。滋肺金。止消渴。除煩躁。保

肝明目

黃精泉

在惠安縣西大帽山絕頂。泉僅尺許。傍產黃精磁石。

黃精泉水。味甘。主補絕傷。虛勞羸弱。陰血虧損。補腎

明目。

端午泉

在德化縣西五華山。唐咸通間。無晦禪師所鑿。每五月之朔。泉水溢至石欄。凡

五日為度。

端午泉水。味甘。主修煉丹丸藥餌。用之。洗瘡疥。治蛇

蟲毒。飲之。辟鬼邪。

九仙石井水

在德化縣九仙山頂廣不踰尺其味甘寒酌之不竭

九仙石井水味甘主臟腑大熱三焦火盛目睛腫赤

疼痛。

天慶觀井水

在潯州府城西北隅紫芝山漳南水土不佳仕宦初至者飲之輒病

惟此水甘美可辟瘴厲仕宦將至土人汲此泉數罌馳在迓之古詩有井水清冷消瘴厲

之句

天慶觀井水味甘治痰火上攻頭眩目暈山嵐邪氣

寒熱交作

玄玉泉

在龍溪縣南岩山普陀岩下泉如玄玉味極清冷



玄玉泉水味甘。主潤肺生津止渴。滋腎養陰。消痰下氣。

一勺泉

在龍溪縣鶴鳴山虛白岩下。水出石穴中。深不盈尺。清冽甘美。可供一人之飲。

一勺泉水味甘。主風狂憂愁不樂。安心神。消痰退虛熱。勞瘵荏苒之症。

雲洞泉

在龍溪縣鶴鳴山雲洞之下。泉出石壁。味甘而冽。

雲洞泉水味甘。主水穀不調。赤白久痢。胃火齒痛。欬

逆上氣。

水晶泉

在漳浦縣西南三十里梁山水晶坪。山產水晶泉如瀑布。宋蔡希蘧詩云。會儋

之南羅浮北中有大羅神仙宅瀑  
流千丈掛長虹瀉下銀河數千尺

水晶泉水味甘主客熱利小便一切丹石藥毒女人

帶下諸疾

石屋泉

在詔安縣東五十里漸山之岐有巨石  
如室泉出其中味甚清冽冬夏涓涓不

息

石屋泉水味甘主安和五臟六腑除胸中熱止尿血

治夢遺

甘井水

在詔安縣甘山四  
面海此水獨甘

甘井水味甘主緩脾胃益精氣利五臟治胃中虛熱

反胃吐逆。

玉乳泉

在寧化縣北五十里鳳皇山一窟如窪樽水出其中滿而不溢病者飲之

瘥

玉乳泉水味甘。主清心抑火潤肺生津。除熱益脾胃。

止口渴。

小石泉

在歸化縣北聖水岩下深尺許終歲不盈百千人飲之不竭或浣濯于中即有

雷鳴

小石泉水味甘。治虛勞。潤腸胃。消痰涎。澤肌膚。悅顏

色。

白鶴甘泉

在甌寧縣東白鶴山泉巔味甘而冽病者飲之

思

白鶴甘泉水味甘治喉痺不通除肝邪利五臟明目

退翳

鳳皇泉

一名龍焙泉一名御泉在甌寧縣東數里鳳皇山頂宋時供御茶則取此水

之

鳳皇泉水味甘主壓丹石毒去暴熱明目利水去下

淋

醴甘泉

在甌寧縣蓋仙山之頂泉出甘美宋汪藻詩云一派靈源澹已長色濃如醴味

甘香石龍洞裏無塵染留與仙家作玉漿



醴甘泉水味甘。主補五臟六腑。益精填髓。止渴生津。  
長年不飢。

寶華泉

在將樂縣天階山寶華洞內。泉出石穴中。寒而味冽。明督學王世懋有芙蓉片

片滴。瓊漿之句。

寶華泉水味甘。主清心益肺。解暑除煩。渴利竅明目。

益氣和中。

玉華泉

在將樂縣天階山玉華洞中。水清而美。

玉華泉水味甘。主補五臟虛勞。益陽氣潤毛髮。止消

渴。

呂峰泉

在沙縣呂峰山頂泉極清澈宜茗

呂峰泉水味甘。主補虛。腰脚強志益氣。

通五

龍門泉

在尤溪縣龍門山絕頂泉出石穴中清冷可愛

龍門泉水味甘。主下氣潤心肺燥熱。通大腸閉結。止

渴生津。

天湖水

在尤溪縣北蓮華峰頂水色紺碧不知泉脈所自元旱不竭宋時

間有並蒂蓮則歲大稔

天湖水味甘。主強志不飢。輕身明目。治小兒丹瘤熱

毒

甘乳泉水

在永安縣南甘乳岩，岩下有洞，洞中一石突出如蓮華，泉自石中迸起滴

巨石上如片，或言  
鐵器承之，泉即斷

甘乳泉水味甘。治虛勞腎損。午後大熱。肌骨中熱。欬

嗽唾痰。女子下乳。

凌虛泉

在大田縣西北靈惠岩，拔地千丈，森列如筍，泉出石罅間，隨飲者

盈  
籟

凌虛泉水味甘。主治諸風頭痛骨節煩

暑氣。

玉醴泉

在大田縣太玄岩水出崖根石穴中

玉醴泉水味甘。治心肺不足。氣少不能

止口渴。

大瀉泉

在邵武縣熙春西塔兩山之間。大瀉駐錫于此。清泉湧出。味甘而冽。

大瀉泉水味甘。主調胃氣。理五臟。小兒陰虛。卵腫。尸

疰鬼疰。

石穴水

在邵武縣東百五十里七臺山之獅子臺上。百花洞邊。水出清冷。旱年洒田中

則雨。病者飲數瓢即愈。

石穴水味甘。治傷寒溫熱病。壯熱如火。頭痛如破。煩



渴引飲。

碎玉泉

在寧泰縣東寶蓋岩，泉出石穴中。宋蔣之奇詩云：斷崖天削成，雲蘿可攀拏。忽

然至其上，金碧藏谿硤。揮手挹天漿，引吭吸陽華。僧有定慧者，相此山水佳。予居不復出，焚香擁袈裟。嗟予但企仰，涉世空喧嘩。安得寄遊此，可以忘幽遐。

碎玉泉水味甘。主利百脉，益五臟。止消渴，除煩熱，壓

丹石毒。

甘露泉

在秦寧縣甘露岩石穴中，滴泉如甘露。梁淮詩云：久聞勝地到無由，今日追隨

雪涌頭，石髓香生甘露乳。岩簷影落梵下地。人愁石徑蒼苔滑，鳥語山嵐碧樹稠。一

烟飛不到共談清話到茶甌。

路泉水味甘。主熱中消渴利小便益氣補中降胃火。

石斗泉水

在光澤縣北會仙岩石穴方  
形。山泉出其中味甚甘冽。

石斗泉水味甘。治腸胃結熱服丹石人飲之佳。止渴生津液滋潤肺金制伏心火。治目睛障翳肝腎不足養血補精。

東粵諸泉

越臺井水

在廣州府番禺山西歌舞岡深百餘尺味甚甘冽為昔趙佗所鑿佗登山

飲酒投杯於井浮出石門舟人得之宋番禺令丁伯桂伐石開九竅以覆其上又名為玉

井龍

越臺井水味甘。主涼心益腎。解渴除煩。養陰退陽。消

安期井水

在廣州府東北十五里白雲山下。番禺記云。初安期生隱此。乏水。忽有九

童丁見。須臾泉湧。又名九姑井。水味甘冽。比烹瀹有金不氣。

安期井水味甘。主補精神。益臟腑。調榮衛。壯脈絡。久

飲辟。不飢。延年神仙。

貪泉

一名石門水。在廣州府北二十里石門山。舊云。登大庾嶺。則清穢之氣分。飲石門

水。則潔白之質變。晉吳隱之為廣州刺史。酌貪泉詩云。古人云。此水一酌。懷千金。試使夷

齊飲終當  
不易心

貪泉水味甘。主益脾胃潤肺與大腸除內熱通幽門

古有令人貪之語。是蓋不然。以其味甘。戀而不肯置也。

回蘇井水

在順德縣西北八十里冬溫夏涼飲之可以已病

回蘇井水味甘。主心腹脹滿疼痛。飲食不消。傷寒瘧

痢諸疾。

雲母井水

在增城縣南鳳臺山下唐何泰居此有女年十四五一夕夢神人教以食

雲母法遂汲此水餌之步履如飛後乃辟穀則天后遣使召赴闕中路失之不知所在景



德間白  
日上昇

雲母井水味

王潤肺除熱燥補益心神久飲延年

不飢神仙

天井水

在新會縣西北六十里  
崑崙山之頂味極甘冽

天井水味甘令人肥健悅澤益氣強志治女子一枯

一月閉。

定心泉

在清遠縣東三十里峽山獅子臺下有  
藏法師以乏泉為慮一日忽有老人指

石曰但定其心何慮  
無泉後果鑿石得水

定心泉味甘王辟時疫壓丹石去暴熱明目利水解

口渴除煩熱

賢令井水

在陽山縣北二里賢令山岩下，味甘冽，唐韓愈被謫於此，有試酌一泓

清之

句

賢令井水味甘。主消渴身熱，潤津利肺，止欬嗽，定喘。

治悸

卓錫泉

在南雄府大庾嶺東北，相傳六祖以杖點石而泉出，味甚甘冽，宋張士遜詩云：

靈踪遺幾載，卓錫在高岑。妙法歸何地，清泉流至今。苔花生細細，雲葉映沈沈。柱魄皎清

夜，分明

六和心

卓錫泉水味甘。主和悅心神，補益臟腑，明目能夜視。

止渴消暑

玉井水

在曲江縣西三里芙蓉山之巔  
味甚甘冽井泥可療小兒頭瘡

玉井水味甘主解丹石毒清暑氣消煩除熱潤肺燥

止欬嗽

蔚巔泉

在樂昌縣西九十里蔚巔其山高入雲  
漢泉在其巔世傳六祖自黃梅歸卓錫

而泉出味  
極甘冽

蔚巔泉水味甘主利益五臟安養六腑填精髓補虛

勞

八泉

在翁源縣東百五十里翁山之頂泉有八  
穴曰湧曰甘曰溫曰香曰潤曰匯曰玉曰

**乳**皆美泉也。

八泉水味甘。主補精神。治疾病。湧泉吐痰清熱甘泉

補益脾元溫泉寧心定志香泉崇祛邪震泉扶

陽助生發之氣龍泉明目利肝膽之經玉泉潤肺

生津乳泉填精補髓。

石洞泉 在翁源縣東南七十里白石岩洞中味極香冽。

石洞泉水味甘。主陰虛元氣不足每季夏之月困乏

無力。

湯雪泉 在博泉縣北二十里象山佛跡院中湯泉在東雪泉在西相去步武東泉熱甚。



不堪觸指以西泉  
解之纔適沐浴

湯泉水不可飲。止堪浴瘡疥。雪泉水甘寒。潤肺除煩。

熱解暑氣。

錫杖泉

在博羅縣西北五十里羅浮山小石樓下。梁大同中景泰禪師駐錫於此。其徒

以無水難之。師笑不答。因卓錫泉湧而出。味甘殊勝。蘇子瞻云。予飲江淮水。彌年覺水腥。以此知江甘於井。來嶺外。自揚子江始飲江水。至南康水益甘。入清遠峽。味亦益勝。今飲景泰禪師錫杖泉。則清遠峽水。又在下矣。

錫杖泉水味甘。主補五臟六腑。除三焦大熱。止煩渴。

生津液。去頭風消痰結。

金雞泉

在長樂縣城西二里相傳邑人于此見金雞掘地得泉可以蠲疾

金雞泉水味甘。主傷寒溫疫時氣頭風目淚手足痿痺。骨節酸疼。

痺。骨節酸疼。

曾氏忠孝泉

在程鄉縣城西一里南漢時縣令曾芳以仁愛為政因民苦瘴給藥

愈之而來者接踵乃以大囊藥投井中令民汲水飲之皆愈宋皇祿間狄青征儂智高經此軍士疾厲禱井水溢飲之盡愈旋師奏凱首以為言仁宗降制封芳為忠孝公又賜飛白書曾氏忠孝泉  
五字以表揚其美

曾氏忠孝泉水味甘。治傷寒熱病疫厲天行暑溼中

人成病。解消渴下丹毒。

食物本草 卷四 水部

扣石泉

在潮陽縣西二十五里靈山下唐僧大顛結菴於此以杖扣石而出泉味甘冽

異於他水

扣石泉水味甘主潤肺經清心胸除煩熱燥渴定喘

悸怔忡

龍盤泉

在封川縣東一里東山之左水常清溢味甘殊勝

龍盤泉水味甘主五邪驚啼悲傷療蟻瘦利水通淋

明目止風淚

鳳泉

在化州治西一里水從石罅流出味極甘冽

鳳泉水味甘治心中悸惕不安生智慧不忘久飲令

人多壽。

萊泉

在海康縣西館中冠萊公以司戶謫官於此喜飲此泉故名

萊泉水味甘。主潤肺除熱。止渴寧煩躁。利大小腸。通

五淋。

雙泉

在瓊州府治之北。東坡謂其泉相去而異味。名之曰洞酌。

雙泉水味甘。主益氣調中。消煩止嗽。保肺定心。解利

痰熱。解酒毒。降火邪。

和靖泉

在瓊州府東北潭龍峯下。宋時有名。納和靖卓錫于此。甘泉。心自流出。蘇子瞻

詩云。稍喜海南州。自古無。多飛泉瀉萬仞。無肉亦何傷。



和靖泉水。味甘。主煩滿心腹結氣。狂邪恍惚。消渴身熱。益胃通淋。

玉龍泉

在瓊州府西南二十里。水自石竇流出。寒冽異常。其味甘潔。噴湧之勢如飛珠。

酒王。大旱不減。

玉龍泉水。味甘。主熱狂煩悶。肺氣上逆。燥渴不止。利

小便。

惠通泉

在瓊州府城東五十里。味極甘冽。蘇子瞻記略云。三山菴之下出泉。味頗惠。曰泉。僧惟德以水餉。且求名。名之曰惠通。以其與惠山泉通也。

泉。僧惟德以水餉。且求名。名之曰惠通。以其與惠山泉通也。

惠通泉水。味甘。主補益臟腑。滋潤三焦。除骨節中

治虛勞欬嗽。

澹菴泉

在臨高縣，宋胡銓於紹興十八年謫吉陽軍，過此，遇旱，覓得此泉，甘而且冽，故

以名之。

澹菴泉水味甘。主喘欬下氣，安和五臟六腑，除胸中

熱，久飲不飢。

乳泉井水

在儋州城東南朝天宮中，井水甘冽，蘇長公飲而喜之，因名，又為作賦，吾

謫官儋耳，卜居城南，鄰於司命之宮，百井皆鹹而醪醴，潼乳獨發於宮中，給吾飲食，酒茶之用，蓋沛然而無窮，吾嘗中夜而起，挈餅而東，有落月以相隨，無一人而我同，汲者不動，夜氣方歸，鏘瓊珮之落谷，灑玉池之小肥，吾一噍而過，返懼守神之呵訊，却五味而謝六

塵悟一真而失百非，雖飛仙之有藥，中無二而何依。渺喬松之安在，猶想像於庶幾。又詩云：無事此靜坐，一日似兩日。若活七十年，便是百四十。黃金幾時成，白髮日夜出。開眼三十秋，速如駒過隙。是故東坡老，貴汝一念息。時來登此軒，目送過客席。家山歸未能，題詩寄屋壁。

乳泉井水味甘，主潤肺補五臟，安精神，生津液，填骨

綠珠井水

在博白縣雙角山下，梁氏女綠珠生，長於此，石崇為採訪使，以珠三斛易

之，今井尚清冽，及飲之者，令人顏色秀美，生子女亦有麗容。

綠珠井水味甘，主益顏色，澤肌膚，令人美麗俊好。

石盆泉

在桂林府隱山之岡，盆色如玉，泉味如醴，香甘可愛。

石盆泉水味甘，主勞瘵發熱欬嗽，肌體羸瘦。

新泉

在桂林府鬪雞山築岩洞前，味甚甘冽。

新泉水味甘，主洩利口淡，怔忡耳鳴，飲食無味。

滴玉泉

在桂林府龍隱岩，方信孺古風有春波，飽微綠，斗柄涵空明，乳泉助茗椀，中有

冰雪清

之句

滴玉泉水味甘，主補潤五臟，益氣力，治消渴，心胸煩

躁不安。

灘水泉

在桂林府灘江，與湘水同源，繚繞桂城，東北南流至鬪雞山，東過將軍橋，泉在



橋下首  
列宜茗

離水泉味甘。治心胸煩熱。肺氣上逆。消渴虛勞。夢交精洩。

### 承裕泉

在靈川縣北二十里。唐家舖。色如碧玉。甘冽異常。昔為唐承裕宅。五季時承裕自中原避地于此。後入宋仕。

承裕泉水味甘。主補勞潤心肺。止渴治肺痿心熱。消

痰治吐衄。

### 玉髓泉

在全州西三里磐石廟下。水自石罅流出。味甘而美。

玉髓泉水味甘。主滋腎經。益精髓。保肺氣。降火熱。除

煩止消渴解酒毒。

丹砂井水

在水寧州東百壽岩下，飲之者多壽。昔東郭先生廖扶家一溪，數百口飲。

此井水，皆百餘歲。

丹砂井水味甘。主補益心神五臟，止渴潤肺。久飲之

不飢延年。

冰井水

在梧州府城東冰井寺內，李澄澈不涸，味甘且冷。唐元結刻碑其上。

冰井水味甘。主消渴身熱煩燥滿悶，胸膈痰涎遍體。

丹毒。

注玉泉

在藤縣西南泉色如玉，味極甘美。元余觀詩云：雲南崑山液，月浸藍田英。臨風

嘔沉瀆滿  
腹珠璣鳴

注玉泉水味甘。主潤五臟益精神。消煩熱解燥渴。止

遺精溺濁。夢與鬼交。

桂山泉

在藤縣二里。色瑩潔而味甘寒。古詩云。明蟾窺玉甃。老兔遺香酥。化為銀河水。

一海枯、炎

桂山泉水味甘。主明目辟邪氣。益智慧。令人不忘。止

渴空津液。

葛仙井水

在岑溪縣東。味極甘。列昔紅漏令葛洪修煉于此。後人有詩云。古洞門深

百尺寬。石岩題咏。暗苔斑。細箒。仙令燒丹去。滿地流泉浸月寒。

葛仙井水味甘。主補五臟六腑。通利十二經絡。滋榮益胃。延年神仙。

古漏泉

在賓州西四十里古漏山。其冽可飲。

古漏泉水味甘。主潤肺除熱。止渴生津。和胃氣。利小

便。

龍泉

在宜州南二里。其水重于他水。黃魯直編管宜州。試之果然。

龍泉水味甘。主痰積大腸及胃中垢膩。下痢裏急窘

痛。

古辣泉

在橫州北八十里。土人以泉釀酒。既熟不煮。但埋土中。日足取出。色微紅而味



甚甘。可以致遠。雖曝烈日中。不變。

古辣泉水。味甘。主散風寒。暑溼之邪。辟邪祟。治瘧疾。

往來寒熱。

○滇南泉水

冷泉 在昆明縣商山下。其水飲之。可以已風。

冷泉水。味甘。主消渴。伐肝氣。滋肺經。治諸風邪。中人

手足痿痺。及厲風皮膚臭爛。

甘泉 在曲靖軍民府亦佐縣治西矣。層山于泉。水甘冽。居人利汲。夷語以水為矣。故名其

甘泉水味甘。主補五臟不足。治口渴身熱咽喉煩燥。胃火齒痛。

玉潔井水 在臨安府東門外

玉潔井水味甘。主消渴丹毒煩熱風疹。補益和五臟

解酒熱。

白沙井水 在臨安府白鶴舖

白沙井水味甘。主補益精神。滋養臟腑。消渴身熱。生

津潤肺。

溫玉泉 在元江軍民府西北十五里

食物本草

卷四 水部

四

溫玉泉水味甘。主去頭風。利五臟。止渴除熱。療欬唾。

膿血。

響石泉

在楚雄府城西鳴鳳山巔響石寺中。泉有二穴。味極甘美。

響石泉水味甘。主養腎氣。去內熱。解毒。治霍亂。療。

淋瀝。肛門痰熱。

龍泉

在廣通縣東北蟠龍山。味甘。列。

龍泉水味甘。主明目。補中不足。止渴除煩。熱安心神。

定悸。

醉翁泉

在大姚縣治之東。泉水清冽。人飲之。酣然而醉。

醉翁泉水。味甘。主心中鬱悶不樂，脾氣結而不舒，止渴消憂。

香泉

在和曲州城南三里，至春則生香氣，土人每以二三月內具酒餼致祭，然後汲之，和

酒而飲，能愈諸疾。

香泉水。味甘香，主心腹結氣作痛，霍亂吐逆不食，止

渴除煩熱。

石馬泉

在大理府治後，味甚甘冽，其源來自西天竺，每日午照井中有石宛如馬形可

見。

石馬泉水。味甘，主潤補肺經，清心制火熱，止渴生津。



液。

法明寺井水

在保山縣法明寺內。味極甘美。烹茶不發。

法明寺井水。味甘。主清心調勞益胃。明耳目。去內煩。

生智不忘。

玄珠井水

在蒙化。城東玄珠山。玄珠觀內。此水飲之。可以已疾。

玄珠井水。味甘。主中風寒溼氣。手足痿痺不仁。痰厥

頭痛。

一 椀泉

在鶴慶府東南七十里大成坡頂。深僅尺許。大旱不涸。味極甘美。相傳南詔蒙

氏過此。三軍無水渴甚。拔劍插

地。泉隨湧出。至今行人資焉。

一椀泉水味甘主潤肺生津除淋閉消痰治喘急上氣。

苦泉

在麗江軍民府東二十里東山下，泉味微苦，飲之愈疾。

苦泉水味甘微苦主心腹痛風寒客邪四肢遊風身

熱鬼疰邪瘧。

赤崖泉

在北勝州西北三里赤石崖之半，泉味如醴，每春仲居人郊遊爭掬飲之，布谷

一鳴其味即變俗謂之喫春水。

赤崖泉水味甘主升陽助生發之氣解恚怒氣鬱胸

腹兩脇脹痛

○黔地諸泉

百刻泉

在貴州平壩城西五里，水自石罅迸出，匯而為池，每晝夜進退盈縮者百次。楊

用脩詩：睠茲感沸流，肇彼混沌年。盈涸在頃刻，消息同坤乾。塵刹變潮汐，億垓無貿遷。岷觴衍遊聖，坳舟喻思玄。迷踪鬼方霧，蘊真羅甸煙。詎逢陸羽品，那遇桑欽傳。

百刻泉水味甘。主調利氣息，升降陰陽，止渴除煩，和

脾益胃。

嘉客泉

在平壩衛西南十里，副使焦希程記。云：平壩之西有泉湧焉，湛然甘冽，可鑑

可酌，冬溫而夏清，客至語笑，明珠翠玉，粲粲而沸，風恬日霽，晶瑩射目，客語在左則左應，在右則右應，眾寡亦如之，否則已，殆如酬酢，因名之曰嘉客泉。

嘉容泉水味甘。主五心煩熱。利水通淋。止口渴。解酒力。又能怡神悅性。益智延年。

既濟泉

在鎮寧州治東。烘坡在其北。其地極熱。此水獨寒。味甘美。宜烹茗。

既濟泉水味甘。主寒熱邪氣。心腎不交。精流不已。消

渴善飢。

尾灑井水

在安南衛南關楊升菴。謂其水清甘可烹。

尾灑井水味甘。主涼心肺。止燥渴。解內熱。明目去翳

膜。

天池水

在都勻府平浪長官司西南六十里。凱湯山頂。其山險峻。周圍十里。高四十丈。



四至斗絕獨一徑尺許僅可側身而涉池水清冷可茗

天池水味甘。主補五藏。益精神。止渴生津液。和中助

元氣。

馬蹄井水

在黃平州東四十里馬鬣嶺之陽石竅深入形如馬蹄相傳唐永一將軍

追苗賊至此軍渴馬足忽陷清泉湧出味甘而冽

馬蹄井水味甘。主解渴除熱。清心益腎。利肺消痰。生

津止欬。

味泉

在鎮遠府治西味極甘冽

味泉水味甘。主腹脹浮腫心痛。乳難喉痺。利大小便。

甘梗泉

在平頭著可長官司石崖中一源湧出清濁分流有如涇渭之狀相傳出於萬

山底

甘梗泉水味甘。主清頭目。利咽喉。養肺補神。寧心定喘。諸泉中之最有益者也。

煮泉小品

附摘要

山下出泉曰蒙。蒙。釋也。物釋則天全。水釋則味全。故鴻漸曰山水上。其曰乳泉石池漫流者。蒙之謂也。其曰瀑湧湍洑。則非蒙矣。故戒人勿飲。

源泉必重。而泉之佳者尤重。餘杭徐隱翁嘗為予

言以鳳皇山泉較阿姥墩百花泉便不及五錢。可見仙源之勝矣。

山厚者泉厚。山奇者泉奇。山清者泉清。山幽者泉幽。皆佳品也。不厚則薄。不奇則蠢。不清則濁。不幽則喧。必無佳泉。

一山不亭處。水必不亭。若亭。卽無源者。是亭必感洞石。山骨也。流水行也。

長故曰山水上。又曰山泉者。

泉非石出者必不佳。故楚辭云。飲石泉兮蔭松柏。

皇甫曾送陸羽詩。幽期山寺遠。野飯石泉<sub>注</sub>

上碧霄峰<sub>詩</sub>。烹處石泉佳。又云。小石冷泉

味。誠可謂賞鑑矣。

泉往往有伏流沙土中者。挹之不竭。即可食。不然。則滲瀦之潦耳。雖清勿飲。

流遠則味淡。須深潭淳畜。以復其味。乃可食。

泉不流者。食之有害。博物志山居之民多癭腫疾。由于飲泉之不流者。

泉湧出曰浦。在在所稱珍珠泉者。皆氣盛而脉湧



耳。切不可飲。取以釀酒或有力。

泉有或湧而忽涸者。氣。鬼神也。如劉禹錫詩。沸井今無湧是也。否則徒泉喝水。果有幻術耶。

泉縣出曰沃。暴溜曰暴。皆不可飲。而廬山水簾。洪州天台瀑布皆入水品。與陸經背矣。故張曲江廬山瀑布詩。吾聞山下蒙。今乃林巒表。物性有詭激。坤元曷紛矯。默然置此去。變化誰能了。則識者固不食也。然瀑布實山居之珠箔錦幙也。

以供耳目。誰曰不宜。

澄。朗也。靜也。澄水之貌。寒。冽也。凍也。覆冰之貌。不

不難於清而難於寒。其瀨峻流駛而清。岩奧陰積而寒者。亦非佳品。

石少土多。沙膩泥凝者。必不清寒。

蒙之象曰果行。井之象曰寒泉。不果則氣滯而光不澄。不寒則性燥而味必嗇。

冰。堅水也。窮谷陰氣所聚。不洩則結而爲伏陰也。在地英明者惟水。而冰則精而且冷。是固清寒之極也。謝康樂詩鑿冰煮朝餐。拾遺記蓬萊幽水水。飲者千歲。

下有石硫黃者。發爲溫泉。在在有之。又有共出一  
壑。半溫半冷者。亦在在有之。皆非食品。特新安黃  
山朱砂湯泉可食。圖經云。黃山舊名黟山。東峰下  
有朱砂湯泉。可點茗。春色微紅。此則自然之丹液  
也。拾遺記蓬萊山沸水。飲者千歲。此又仙飲。

有黃金處水必清。有明珠處水必媚。有子鮒處水  
必腥腐。有蛟龍處水必洞黑。嫩惡不可不辨。右清寒

甘。美也。香。芳也。尚書稼穡作甘。黍甘爲香。黍惟甘  
香。故能養人。泉惟甘香。故亦能養人。然甘易而香

難。未有香而不甘者也。

味美者曰甘泉。氣芳者曰香泉。所在間有之。

泉上有惡木。則葉滋根潤。皆能損其甘香。甚者能釀毒液。尤宜去之。

甜水。以甘稱也。拾遺記。員嶠山北甜水。遠之。味甜如蜜。十洲記。元洲玄澗水如蜜漿。飲之。與天地相畢。又曰。生洲之水。味如飴酪。

水中有丹者。不惟其味異常。而能延年卻疾。須名山大川。諸仙翁脩煉之所有之。葛玄少時。爲臨沅



令。此縣廖氏家世壽。疑其井水殊赤。乃試掘井左  
右。得古人埋丹砂一十斛。西湖葛井。乃稚川煉所。  
在馬家園後。淘井出石匣。中有丹數枚。如芡實。啖  
之無味。棄之。有施漁翁者。拾一粒食之。壽一百六  
歲。此丹水尤不易得。凡不淨之器。切不可汲。右井  
茶南方嘉木。日用之不可一者。品固有嫩惡。若不  
得其水。且煮之不得其宜。雖一也。

鴻漸有云。烹茶於所產處。無不佳。蓋水土之宜也。

四況旋摘旋瀹。兩及其新邪。故茶譜亦云。

蒙之中頂茶。若獲一兩以本處水煎服，卽能祛宿疾是也。今武林諸泉，惟龍泓入品。而茶亦惟龍泓山爲最。蓋茲山深厚高大，佳麗秀越，爲兩山之主。故其泉清寒甘香，雅宜煮茶。虞伯生詩：但見瓢中清。翠影落羣岫。烹煎黃金芽。不取穀雨後。姚公綬詩：品嘗顧渚風斯下。零落茶經奈爾何。則風味可知矣。又況爲葛仙翁煉丹之所哉。又其上爲老龍泓，寒碧倍之。其地產茶，爲南北山絕品。鴻漸第錢塘天竺靈隱者爲下品。當未識此耳。而郡志亦只

稱寶雲香林白雲諸茶。皆未若龍泓之清馥雋永也。余嘗一一試之。求其茶泉雙絕。兩浙罕伍云。

龍泓。今稱龍井。因其深也。郡志稱有龍居之。非也。蓋武林之山。皆發源天目。以龍飛鳳之讖。故西湖之山。多以龍名。非真有龍居之也。有龍則泉不可食矣。泓上之閣。亟宜去之。浣花諸池。尤所當浚。

鴻漸品茶又云。杭州下而臨安於潛。生於天目山。與舒州同。固次品也。葉清臣則云。茂錢塘者。以徑山稀。今天目遠勝徑山。而泉亦天淵也。洞霄次徑

巖子瀨。一名七里灘。蓋砂石上曰瀨曰灘也。總謂之漸江。但潮汐不及而且深澄。故入陸品耳。余嘗清秋泊釣臺下。取囊中武夷金華二茶試之。固一水也。武夷則黃而燥冽。金華則碧而清香。乃知擇水。當擇茶也。鴻漸以婺州爲次。而清臣以白乳爲武夷之右。今優劣頓反矣。意者所謂離其處水。功其半者耶。

右宜茶

露者。陽氣勝而所散也。色濃爲甘露。凝如脂。美如



飴。一名膏。一名天酒。十洲記。黃帝寶露洞冥記。五色露。皆靈露也。莊子曰。姑射山神人不食五穀。吸風飲露。山海經。仙丘絳露。仙人常飲之。博物志。沃渚之野。民飲甘露。拾遺記。含明之國。承露而飲。神異經。西北海外人長二千里。日飲天酒五斗。楚詞。朝飲木蘭之墜露。是露可飲也。

雪者。天地之積寒也。汜勝書。雪爲五穀之精。拾遺記。穆王東至大嶽之谷。西王母來進崦州甜雪。是靈雪也。陶穀取雪水烹團茶。而丁謂煎茶詩。痛惜

藏書篋。堅留待雪天。李虛已建茶呈學士詩。試將  
梁苑雪。煎動建溪春。是雪尤宜茶飲也。處士列諸  
末品。何邪。意者以其味之燥乎。若言太冷。則不然  
矣。

雨者。陰陽之和。天地之施。水從雲下。輔時生義者  
也。和風順雨。明雲甘雨。拾遺記。香雲遍潤。則成香  
雨。皆靈雨也。固可食。若夫龍所行者。暴而靈者。旱  
而凍者。腥而墨者。及檐溜者。皆不可食。

文子曰。水之道。上天爲雨露。下地爲江河。均一水

也。故特表靈品。右靈水

醴，異泉也。一宿酒曰醴。泉味甜如酒也。聖王在上，德普天地，刑賞得宜，則醴泉出，食之令人壽考。

玉泉，玉石之精液也。山海經：密山出丹，水中多玉膏。其源沸湯。黃帝是食。十洲記：瀛洲玉石高千丈，出泉如酒，味甘，名玉醴泉。食之長生。又方丈洲有玉石泉。崑崙山有玉水。尹子曰：凡水方折者有玉，食之延年。

乳泉，石鍾乳。山骨之膏髓也。其泉色白而體重，極

汁而香。若甘露也。

朱砂泉。下產朱砂。其色紅。其性溫。食之不飢延年卻疾。

雲母泉。下產雲母。明而澤。可煉爲膏。泉滑而甘。

茯苓泉。山有古松者。多產茯苓。神仙傳。松脂淪入地中。千歲爲茯苓也。其泉或赤或白而甘香倍常。又朮泉亦如之。非若枸杞蘭菊之產於泉上者也。

右異泉

江公也。衆水共入其中也。水共則味雜。故鴻漸曰。



江水中。其曰取去人遠者。蓋去人遠則澄深而無盪漭之漓耳。

泉自谷而溪。而江。而海。力以漸而弱。氣以漸而薄。味以漸而鹹。故曰水曰潤下。潤下作鹹。旨哉。又十洲記。扶桑碧海。水既不鹹苦。正作碧色。甘香味美。此固神仙之所食也。

潮汐近地。必無佳泉。蓋斥鹵誘之也。天下潮汐。惟武林最盛。故無佳泉。西湖山中則有之。

湯子固江也。其南冷則夾石停淵。特入首品。余嘗

試之誠與山泉無異。若夫淞江則水之最下者也。亦復入品。甚不可解。右 此水

井水味滯。故鴻漸品之爲下。其曰取汲多者。蓋汲多則氣通而流活耳。終非佳品。勿食可也。

市廛民居之井。烟爨稠密。汗穢滲漏。特潢潦耳。在郊原者。庶幾色綠味鹹。其源通海。尤爲下品。

井有異常者。若火井。粉井。雲井。風井。鹽井。膠井。不可枚舉。而冰井則又純陰之寒沍也。皆宜知之。右 井

水

凡臨佳泉，不可容易湫濯。犯者每爲山靈所憎。泉坎須越月淘之，革故鼎新，妙運當然也。

山木固欲其秀而蔭，若叢惡則傷泉。今雖未能使遙艸琪花披拂其上，而修竹幽蘭自不可少。

作屋覆泉，不惟盡風景，亦且陽氣不入，能致陰損。戒之戒之。若其小者，作竹罩以籠之，防其不潔之侵，勝屋多矣。

泉中有鰕蟹子蟲，極能腥味，亟宜淘淨之。僧家以羅濾水而飲，雖恐傷生，亦恐其潔也。包幼嗣淨律

院詩。瀘水澆新長馬戴禪院詩。瀘泉侵月起。僧簡  
長詩。花壺瀘水添是也。于鵠過張老園林詩。瀘水  
夜澆花。則不惟僧家戒律爲然。而修道者亦所當  
爾也。

泉稍遠而欲其自入於山厨。可接竹引之。承之以  
奇石。貯之以淨缸。其聲尤琤琮可愛。駱賓王詩。剡  
木取泉遙。亦接竹之意。

去泉再遠者。不能自汲。須遣誠實山童取之。以免  
石頭城下之僞。蘇子瞻愛玉女河水。付僧調水符



取之亦惜其不得枕流焉耳。故曾茶山謝送惠山泉詩。舊時水遍費經營。

移水取石子置瓶中。既可以養味。又可以澄水。令之不淆。黃魯直惠山泉詩。錫谷寒泉攬石俱是也。

擇水中潔淨白石。帶泉煮之。尤妙。

山居之人。固當惜水。況佳泉更不易得。尤當惜之。

亦作福事也。章孝標松泉詩。注瓶雲母滑。漱齒茯苓香。

野客偷煎茗。山僧惜淨牀。夫言偷則誠貴矣。

言惜則不賤用矣。安得斯客斯僧也。而與之爲鄰。

耶。

山居有泉數處。若冷泉、午月泉、一勺泉，皆可入品。  
公視虎立石水，殆主僕矣。惜未爲名流所賞也。泉  
亦有幸有不幸邪。要之隱於小山僻野，故不彰耳。  
竟陵子可作。便當煮一杯水，相與蔭青松，坐白石，  
而仰視浮雲之飛也。右緒談

跋  
附

子藝作泉品。品天下之泉也。予問之曰：盡乎？子藝  
曰：未也。夫泉之名，有甘有醴，有冷有溫，有廉有讓。

有君子焉。皆榮也。在廣有貪。在柳有愚。在狂國有  
狂。在安豐軍有咄。在日南有淫。雖孔子亦不飲者  
有盜。皆辱也。予聞之曰。有是哉。亦存乎其人爾。天  
下之泉一也。惟和士飲之則爲甘。祥士飲之則爲  
醴。清士飲之則爲冷。厚士飲之則爲溫。飲之於伯  
夷則爲廉。飲之於虞舜則爲讓。飲之於孔門諸賢  
則爲君子。使泉雖惡。亦不得而汙之也。惡乎辱泉  
遇伯也。可名爲貪。遇宋人可名爲愚。遇謝奕可名  
爲狂。遇楚項羽可名爲咄。遇鄭衛之俗可名爲淫。

其遇蹠也。又不得不名。為盜使泉雖美亦不得而自濯也。惡乎榮。子藝曰噫。子品泉矣。子將兼品其人乎。予山中泉數。但請附其語於集。且以貽同志者。毋混飲以辱吾泉。

餘杭蔣灼題

○諸水有毒

○府龍宮不可觸犯。○水中有赤脉不可斷之。○井中沸溢不可飲。○古井智井不可入。有毒殺人。○古井不可塞。令人盲聾。○陰地流泉有毒。二八



月行人飲之。成瘴瘧。損脚力。○澤中停水。五六月  
人飲之。成瘕病。○沙河中水。令人瘡。不可飲。○兩  
山夾水。其人多癯。○流水有聲。其人多癯。○花瓶  
水飲之。殺人。臘梅尤甚。○以湯洗面。令人無顏色。  
洗體。令人成癬。洗脚。令疼痛生瘡。○銅器上汗入  
食中。令人生疽發惡瘡。○冷水沐頭。熱泔沐頭。並  
成頭風。女人尤忌之。○水經宿。面上有五色者。有  
毒。不可洗手。○時病後。○冷水。損心胞。○盛暑浴  
冷水。成傷寒。○汗後入  
水。成骨痺。

顧閔遠行。汗  
後渡水。遂成

骨瘦痿躄數年而死也

○產後洗浴成痙風多死。○酒中飲

冷水成手顫。○酒後飲茶水成酒癖。○飲水便卧

成水癖。○小兒就瓢及瓶飲水令語訥。○夏月遠

行勿以冷水濯足。○冬月涉水踏雪勿以熱湯濯

足。

△右水日常所用人多忽之殊不知天之生人水穀

以養之故曰水去則榮散穀消則衛亡仲景曰水

入於經其血乃成穀入於衛脉道乃行水之於人

不亦重乎攻人之形體有厚薄年壽有長短多繇

管子本義 卷四 季  
於水土稟受滋養之不同。驗之南北水土人物可  
見矣。