

善
510.87
12-1
28

28.



63299

重刊孫真人備急千金要方卷之二十六

食法

序論第一

仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥藥勢偏有所助
令人藏氣不平易受外患夫含氣之類未有不資食以存
生而不知食之有成敗百姓日用而不知水火至近而難
識余慨其如此聊因筆墨之暇撰五味損益食治篇以啓
童稚庶勤而行之有如影響耳

河東衛汎記曰扁鵲云人之所依者形也亂於和氣者病
也理於煩毒者藥也濟命扶危者醫也安身之本必資於
食救疾之速必憑於藥不知食宜者不足以存生也不明
藥忌者不能以除病也此之一事有靈之所要也若忽而
不學誠可悲夫是故食能排邪而安臟腑悅神爽志以資

血氣若能用食平痾釋情遣疾者可謂良工長年餌老之
竒法極養生之術也夫為醫者當須先洞曉病源知其所
犯以食治之食療不愈然後命藥藥性剛烈猶若御兵兵
之猛暴豈容妄發發用乖宜損傷處衆藥之投疾殃濫亦
然高平王熙稱食不欲雜雜則或有所犯有所犯者或有
所傷或當時雖無災苦積久為人作患又食鰾鮭有務令
簡少魚肉果實取益人者而食之凡常飲食每令節儉若
貪味多餐臨盤大飽食訖覺腹中彭亨短氣或致暴疾如
為霍亂又夏至以後迄至秋分必須慎肥膩餅臠酥油之
屬此物與酒漿瓜果理極相妨夫在在所以多疾者皆由
春夏取冷太過飲食不節故也又魚鱸諸腥冷之物多損
於人斷之甚益善乳酪酥等常食之令人有筋力膽幹肌

利澤亦多食之亦令臆脹洩利漸漸自已

黃帝曰五味入於口也各有所走各有所病酸走筋多食
酸令人痿不知何以然少俞曰酸入胃也其氣滯以收也
上走兩腓兩腓之氣滯不能出入不出即流於胃中胃中
和溫即下注膀胱膀胱走胞胞薄以裏得酸則縮卷約而
不通水道不利故痿也陰者積精一作筋之所終聚也故酸
入胃走於筋也

鹹走血多食鹹令人渴何也答曰鹹入胃也其氣走中腓
注於諸脉脉者血之所走也與鹹相得即血凝凝則胃中
汁泣汁泣則胃中乾渴注之乙云疑則胃中渴則咽路焦
焦故舌乾喜渴血脉者中腓之道也故鹹入胃走於血

十安云云腎入口一焦之脈雖屬心而為中焦之道故鹹入而走血也

辛走氣多食辛令人愠心何也答曰辛入胃也其氣走於上腠上腠者受使諸氣而榮諸陽者也薑韭之氣熏至榮衛榮衛不時受之却溜於心下故愠愠痛也辛味與氣俱行故辛入胃而走氣與氣俱出故氣盛也

苦走骨多食苦令人變嘔何也答曰苦入胃也其氣燥而涌泄五穀之氣皆不勝苦苦入下管下管者二腠之道皆閉則不通不通故氣變嘔也齒者骨之所終也故苦入胃而走骨入而復出齒必齧蹙

皇甫士安云水火相濟故骨氣通於心

甘走肉多食甘令人惡心何也答曰甘入胃也其氣弱劣不能止進於上腠而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則虺動虺動則令人惡心其氣外通於肉故甘走肉即肉多粟起而胝

皇甫士安云其氣外通於皮故曰甘入走皮矣皮者肉之蓋皮雖屬肺與肉連體故甘潤

肌肉非
於皮也

黃帝問曰穀之五味所主可得聞乎伯高對曰夫食風者則有靈而輕舉食氣者則和靜而延壽食穀者則有智而勞神食草者則愚癡而多力食肉者則勇猛而多嗔是以肝木青色宜酸心火赤色宜苦脾土黃色宜甘肺金白色宜辛腎水黑色宜鹹內為五臟外主五行色配五方

五臟所合法肝合筋其榮爪心合脈其榮色脾合肉其榮膚肺合皮其榮毛腎合骨其榮髮

五臟不可食忌法多食酸則皮槁而毛夭多食苦則筋急而爪枯多食甘則骨痛而髮落多食辛則肉胝而胥寒多食鹹則脈凝泣而色變

五臟所宜食法肝病宜食麻犬肉李韭心病宜食麥羊肉

杏薤脾病宜食稗米牛肉棗葵肺病宜食黃黍雞肉桃葱

腎病宜食大豆黃卷豕肉栗藿素問云肝色青宜食甘

宜食酸小豆犬肉李韭白酸肺色白宜食苦麥羊肉杏

皆苦脾色黃宜食鹹大豆豕肉栗藿皆白鹹腎色黑宜食辛

黃黍雞肉 五味動病法酸走筋筋病勿食酸苦走骨骨病勿食苦甘

走肉肉病勿食甘辛走氣氣病勿食辛鹹走血血病勿食

鹹

五味所配法○米飯甘素問云麻酸素問云大豆

麥苦 棗甘 李酸 栗鹹 杏苦 桃辛 黃黍

葵甘 韭酸 藿鹹 薤苦 葱辛 牛甘 天

豕鹹 羊苦 雞辛

五臟病五味對治法有苦食甘以勝之有酸食辛以勝之有

辛以散之用酸瀉之禁當風心苦緩急食酸以收之心欲
粟急食鹹以栗之用甘瀉之禁溫食厚衣脾苦濕急食苦
以燥之脾欲緩急食甘以緩之用苦瀉之禁溫食飽食濕
地濡衣肺苦氣上逆息者急食苦以泄之肺欲收急食酸
以收之用辛瀉之禁無寒飲食寒衣腎苦燥急食辛以潤
之開腠理潤致津液通氣也腎欲堅急食苦以結之用酸
瀉之無犯焯煖無熱衣溫食是以毒藥攻邪五穀爲養五
肉爲益五果爲助五菜爲充精以食氣氣養精以榮色形
以食味味養形以生力此之謂也神藏有五五五二五五
種形藏有四方四時四季四肢共爲五九四十五以此輔
神可長生久視也精順五氣以爲靈也若食氣相惡則傷
精也形受味以成也若食味不調則損形也是以聖人先

用食禁以存性後制藥以防命也故形不足者溫之以氣
精不足者補之以味氣味溫補以存形精歧伯云陽為氣
陰為味味歸形形歸氣氣歸精精歸化精食氣形食味化
生精氣生形味傷形氣傷精精化為氣氣傷於味陰味出
下竅陽氣出上竅味厚者為陰味薄者為陰之陽氣厚者
為陽氣薄者為陽之陰味厚則泄薄則通流氣薄則發泄
厚則秘塞素問作發熱壯火之氣衰少火之氣壯壯火食氣氣
食少少火壯火散氣少少火生氣味辛甘發散為陽酸苦涌泄
為陰陰勝則陽病陽勝則陰病陰陽調和人則平安春七
十一日省酸增甘以養脾氣夏七十二日省苦增辛以養
肺氣秋七十二日省辛增酸以養肝氣冬七十二日省鹹
增苦以養心氣季月各十八日省甘增鹹以養腎氣

檳榔味辛溫瀉無毒消穀逐水除痰辟殺三蟲去伏尸治寸白

豆蔻味辛溫瀉無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣臭

蒲萄味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力強志令人肥

健耐飢忍風寒久食輕身不老延年治腸間水調中可作

酒常飲益人逐水利小便

覆盆子味甘辛平無毒益氣輕身令人髮不白

大棗味甘辛執滑無毒主心腹邪氣安中養脾氣助十二

經平胃氣通九竅補少氣津液身中不足大驚四肢重可

和百藥補中益氣強志除煩悶心下懸治腸澼久服輕身

長年不飢神仙

生棗味甘辛多食令人熱渴氣脹若寒熱羸瘦者彌不可食傷人

藕實味苦甘寒無毒食之令人歡止渴去熱補中養神益氣力除百病久服輕身耐老不飢延年一名水芝生根寒止熱渴破留血

雞頭實味甘平無毒主濕痺腰脊膝痛補中除暴疾大羅精氣強志心意耳目聰明久服輕身不飢耐老神仙

芡實味甘辛平無毒安中補五臟不飢輕身一名芡實芡實帝云七月勿食生芡芡作蜩蟲

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐飢生食之甚治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀟調中益氣可多食令人好顏色美志性

橘柚味辛溫無毒主胸中殺熱逆氣利水殺下氣止嘔
除膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能消穀却胃中
吐逆霍亂止瀉利去寸白久服去口臭下氣通神輕身長
年一名橘波陳久者良

津苻子味苦平滑多食令人口爽不知五味

梅實味酸平瀋無毒下氣除熱煩滿安心止肢體痛偏枯
不仁死肌去三白黑熱惡疾止下利好唾口乾利筋脉多食
壞人齒

痛
柿味甘寒瀋無毒通和五氣主腸澼不足及火瘡金瘡止

木瓜實味酸鹹溫瀋無毒主濕痺氣霍亂大吐下後脚轉
筋不止其生樹皮無毒亦可煮用

榧實味甘平瀋無毒主五痔去一二蟲殺蟲蠱毒鬼疰惡毒
甘蕉味甘平瀋無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴去煩
解酒毒

栗棗味苦冷瀋無毒多食動宿病益公氣發效嗽

芋味辛平滑有毒寬腸胃充肌膚滑中一名土芝不可多

食動宿冷又烏芋味苦甘微寒滑無毒主消渴痺熱益氣

一名藉姑一名水萍二月採

杏核人味甘苦溫冷而利有毒主欬逆上氣腸中雷鳴喉

痺下氣產乳金瘡寒心奔脫驚癩心下煩熱風氣去來時

行頭痛解肌消心下急殺狗毒五月採之其一核兩人者

害人宜去之杏實尚生味極酸其中核猶未鞭者採之服

乾以食甚止渴去冷熱毒扁鵲云木杏人不可久服令人目

育眉髮落動一切宿病

桃核人味苦甘辛平無毒破瘀血血閉癥瘕邪氣殺小蟲
欬逆上氣消心下鞭除卒暴擊血破癥瘕通月水止心
七月採凡一切果核中有兩人者並害人不在用其實
酸無毒多食令人有熱黃帝云飽食桃入水浴成淋病
李核人味苦平無毒主僵仆躄瘖血骨痛實味苦酸微溫
瀉無毒除固執調中宜心不可多食令人虛黃帝云李子
不可和白蜜食蝕人五內

梨味甘微酸寒瀉有毒除客熱氣止心煩不可多食令人
寒中金瘡產婦勿食令人萎困寒中

林檎味酸苦平瀉無毒止渴好唾不可多食令人百脉弱
柰子味酸苦寒瀉無毒耐飢益心氣不可多食令人臃脹

久病人食之其病尤甚

安石榴味甘酸瀟無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主咳不止下氣止爾削取生樹皮嚼之少少咽汁亦可煮汁冷服大佳

胡桃味甘冷滑無毒不可多食動痰飲令人惡心吐水吐食

菜蔬第三 五十八條

枸杞葉味苦平瀟無毒補虛羸益精髓諺云去家千里勿食蘿摩枸杞此則言強陽道資陰氣速疾也

蘿摩味甘平無毒一名苦丸其葉厚大作藤生摘之有白汁出人家多種亦可生噉亦可蒸煮食之補益與枸杞葉

同

瓜子味甘平寒無毒令人光澤好顏色益氣不飢久服
身耐老又除胃滿心不樂久食寒中可作面脂一名水芝
一名白瓜子即冬瓜人也八月採白冬瓜味甘微寒無毒
除小腹水脹利小便止消渴

凡瓜味甘寒滑無毒去渴多食令人陰下癢濕生瘡發黃疸
黃帝云九月勿食被霜瓜向冬發寒熱及溫病初食時即
令人欲吐也食竟心內作停水不能自消或爲反胃凡瓜
入水沈者食之得冷病終身不瘥

越瓜味甘平無毒不可久食益腸胃

胡瓜味甘寒有毒不可多食動寒熱多瘧病積瘀血熱

早青瓜味甘寒無毒食之去熱煩不可久食令人多忘

冬葵子味甘寒無毒主五臟六腑寒熱羸瘦破五淋利小

便婦人乳難血閉久服堅骨長肌肉輕身延年十一月採
葉甘寒滑無毒宜解久食利胃氣其心傷人百藥忌食心
心有毒黃帝云霜葵陳者生食之動五種流飲飲盛則吐
水凡葵菜和鯉魚鮮食之害人四季之月土王時勿食空
葵菜令人飲食不化發宿病

苜蓿菜實味甘寒滑無毒主青盲白翳明目除邪氣利大小
便去寒熱殺蛇蟲久服益氣力不飢輕身一名馬苜蓿一名
莫實即馬齒苜蓿菜也治反花瘡

小苜蓿菜味甘大寒滑無毒可久食益氣力除熱不可共
肉食成瘡癩疥菜亦成瘡癩

味辛溫滑無毒主胃腸中食惡氣利腸胃

大寒滑無毒主五臟邪氣厭穀胃痺腸澼

紅子果不淡... 凡人食之... 輕白... 司

一名... 一名... 一名... 死四月上... 司

蘇... 味... 溫... 毒... 利... 肝... 和... 司

潤... 安... 其... 主... 目... 滿... 司

無... 首... 乃... 蘆... 服... 菜... 味... 苦... 司

與... 菁... 子... 明... 目... 丸... 步... 司

劫... 毒... 腫... 不... 可... 多... 食... 司

菰... 子... 味... 甘... 溫... 瀉... 司

是... 蔓... 菁... 也... 種... 司

芥... 菜... 味... 辛... 溫... 司

目... 聰... 耳... 亦... 中... 司

毒... 主... 喉... 痺... 去... 司

惡邪病

首宿味苦平瀉無毒安中利人四体可久食

蓍子味辛溫無毒主欬逆下氣溫中補頤且其葉主調中祛

臭氣九月採陰乾用之油亦可作油

蓼實味辛溫無毒明目溫中解肌散寒下水氣面目浮

腫却癰疽其葉辛歸舌治大小腸邪氣利中入聖心黃芩云

蓼實過多有毒發心痛和生苗食之令人脫氣此其移故痛

求死婦人月事來不用食蓼及蒜薑為立淋帶下一二月勿

食蓼傷人腎扁鵲云蓼久食令人寒執損骨髓此云夫陰

氣少精

葱實味辛溫無毒宜肺藥歸頤明目補中不足其葉主白平

實可作湯藥其葉主肉在痛能出汗治中風面黃身

腫喉痺不通安胎殺桂其青葉溫辛歸目除肝中邪氣安
中利五臟益目精發黃疸殺百藥毒其根鬚平主傷寒頭
痛葱中溲及生葱汁平滑止衄血解藜蘆及桂毒黃帝云
食生葱即噉蜜變作下利食燒葱并噉蜜擁氣而死正月
不得食生葱令人面上起遊風

格葱味辛微溫無毒除瘡氣惡毒及食火無膽氣強志其子
主洩精

薤味苦辛溫滑無毒宜心辛歸胃上全瘡瘡敗能生肌肉
輕身不飢耐老菜之也除寒熱去水氣溫中散結氣利產
婦病人諸瘡中風寒水腫生瘡傳之蝕胃在咽不下者食
之則去黃帝云薤不可共牛肉作羹食之成瘕疾非亦然
十月十一月十一月勿食生薤令人多唾

其味辛酸日四滿無毒辛歸心宜肝可久食安五臟除胃中
熱不利病久其心腹百痼冷者食之必死劇其子主夢泄
精尿色白根黃汁以養髮黃帝云霜非凍不可生食動宿
飲飲盛必吐水五月勿食其損人滋味令人之氣力一月
三月宜食韭大益之心

白藜何味辛微温治... 毒主中... 盪及瘡病持... 二合日

一牛根主... 毒

赤菜味甘苦大寒... 毒主時行... 熱鮮風執惡毒

紫蘇味辛微温無毒下氣除寒... 其子尤毒

雞蘇味辛微温屬燥... 吐血下氣一名水蘇

羅勒味辛... 毒消... 水散毒氣不可入

衛者氣

蕪荑味辛平熱滑無毒主五內邪氣散皮膚骨節中淫滲
溫行毒去一二蟲能化宿食不消逐寸白散腹中溫溫喘息
一名無姑一名蕪唐盛器物中其辟水蛭其氣甚臭此即
山榆子作之凡榆葉味甘平滑無毒主小兒癩小便不利
傷暑執困悶煮汁冷服生榆白皮味甘冷無毒利小便破
石淋花主小兒頭瘡

葫荑子味酸平無毒消穀能復食味葉不可久食令人多
忘華化云葫荑菜患胡臭人患口氣臭匿齒人食之加劇
腹內患邪氣者彌不得食食之發宿病余瘡尤忌

海藻鹹寒滑無毒主癭瘤結氣散頸下鞭核痛者腸內上
下雷鳴下十二水腫利小便起男子陰氣

昆布味鹹寒滑無毒下十二水腫癭瘤結氣瘰癧破積聚

茺蒿味辛平無毒安人心氣養脾胃消痰飲

白蒿味苦辛平無毒養五臟補中益氣長毛髮久食不死
白兔食之仙

吳葵一名蜀葵味甘微寒滑無毒花定心氣葉除客熱利
腸胃不可久食鈍人志性若食之被狗齧者瘡永不差

藿味鹹寒瀋無毒宜腎主大小便數去煩熱

香菜味辛微溫主霍亂腹痛吐下散水腫煩心去熱

甜瓠味甘平滑無毒主消渴惡瘡鼻口中肉爛痛其葉味

甘平主耐飢扁鵲云患脚氣虛脹者不得食之患水不除

尊味甘寒滑無毒主消渴熱痺多食動痔病

落葵味酸寒無毒滑中散熱實悅澤人面一名天葵一名

繁露

藥妻味酸平無毒主積年惡瘡痔不愈者五月五日中
採之即名滋草一名雞腸草乾之燒作焦灰用扁鵲云文
夫患惡瘡陰頭及疔作瘡膿爛疼痛不可堪急灸不瘥者
以灰之分蚯蚓新出屎泥二分以少水和研緩如前餅麩
以泥瘡上乾則易之禁酒麩五辛并熟食等黃帝云擊藥
合鮓鮓食之發消渴病令人多忘別有一種近水渠中濕
濕處冬生其狀類胡荽亦名雞腸菜可以療痔病一名天
胡荽

葢味辛微溫有小毒主蠅虻及疥多食令人氣喘不利人
脚多食脚痛

胡味辛溫有毒辛歸五臟散癰疽治匿瘡除風邪殺蠱毒
氣獨子者最良黃帝云生胡合青魚鮓食之令人腹内生

瘡腸中腫又成疝瘕多食生葫行房傷肝氣令人面無色
四月八月勿食葫傷人神損膽氣令人喘悸脇肋氣急口
味多爽

小蒜味辛溫無毒辛歸脾腎主霍亂腹中不安消穀理胃
氣溫中除邪痺毒氣五月五日採曝乾葉主心煩痛解諸
毒小兒丹虧不可久食損人心力黃帝云食小蒜噉生魚
令人奪氣陰核疼求死三月勿食小蒜傷人志性

茗葉味苦鹹酸冷無毒可久食令人有力悅志微動氣黃
帝云不可其非食令人身重

蕃荷菜味苦辛溫無毒可久食却腎氣令人口氣香潔主
辟邪毒除勞弊形瘦疲倦者不可久食動消渴病

蒼耳子味苦甘溫葉味苦辛微寒瀉有小毒主風頭寒瘡

風濕痺四肢拘急攣痛去惡肉死肌膝痛溪毒久服益氣
耳目聰明強志輕身一名胡藁一名地葵一名薺一名常
思蜀人名羊負來秦名薺者耳魏人名隻刺黃帝云戴甲蒼
耳不可共猪肉食害人食甜粥復以蒼耳甲下之成走注
又患兩脇立秋後忌食之

食菜莖味辛苦大溫無毒九月採停陳久者良其子閉口
者有毒不在用止痛下氣除欬逆去五臟中寒冷溫中諸
冷實不消其生白皮主中惡腹痛止齒疼其根細者去二三
歲寸白黃帝云六月七月勿食菜莖傷神氣令人起伏氣
咽喉不通徹賊風中人口僻不能語者取菜莖一升去黑
子及合口者好豉二升一物以清酒和煮四五沸取汁冷
服半升日二得小汗瘥萬蠶人嚼菜莖封上止

蜀椒味辛大熱有毒主邪氣溫中下氣留飲宿食能使痛
者瘡癢者痛久食令人多氣失明主逆逐皮膚中寒冷
去死肌濕痺痛心下冷氣除五臟六腑寒百骨節中積冷
溫瘧大風汗自出者止下利散風邪合口者害人其中黑
子有小毒下水冲景天灸用之黃帝云十月勿食椒損人
心傷血脈

乾薑味辛熱無毒主胃中滿欬逆上氣溫中止瀉血出汗
透風濕痺腸辟下利寒冷腹痛中惡霍亂脹滿風邪諸毒
去皮膚間結氣止唾血生肌者尤良

薑黃味辛微溫無毒辛歸五臟主傷寒頭痛去痰下氣通
中塞於逆上氣止嘔吐去食胃腸上臭氣通神明黃
帝云黃黃傷人神損壽胡居士云薑殺腹內

長... 志... 智傷心性

重... 味... 平... 無毒... 人服除人心煩急動痰冷身重多懈惰

苦... 味... 辛... 無毒... 主腰脚痺若舊患腰脚痛者不可食必

加刺... 治油腫卍毒益胡臭解禁呪之輩出五明經其子

主... 中... 泄精與鬼交者胡居士云世人呼為寒菜其甚辣胡

臭... 食之病加劇隴西氏羌中多種食之

竹... 味... 甘... 微寒... 無毒... 主消渴利水道益氣力可久食患冷

人食之心痛

野... 苣... 味... 苦... 平... 無毒... 久服輕身少睡黃帝云不可共蜜食之

作... 痔... 又白... 苣... 味... 苦... 平... 無毒... 益筋力黃帝云不可共酪食必

白... 菜... 味... 苦... 平... 微寒... 瀉... 無毒... 主霍亂辟熱除口氣臭肉和

...

水煮下少許即無臭氣故曰茴香醬臭末中亦香其子主
蛇咬瘡久不瘥者搗傅之又治九種瘰

鼈菜味苦寒無毒主小兒火丹諸毒腫去暴熱

藍菜味甘平無毒久食大益腎填髓腦利五臟調六腑

居士云河東隴西羌胡多種食之漢地豈有其菜長大厚

煮食甘美經冬不死春亦有英其花黃生角結子乃其治

人多睡

菰竹葉味苦平瀉無毒主浸淫疥癬疽痔殺三蟲女人陰

蝕扁鵲云煮汁與小兒冷服治蛔蟲

藟菜味苦酸冷瀉無毒益筋力去伏熱治五種黃病生瘡

絞汁冷服一升日一黃帝云五月五日勿食一切菜發百

病凡一切菜熟煮熟食時病瘳後食一切肉并蒜食竟行

房病發必死時病瘥後未健食生青菜者手足必青腫時
病瘥未健食青菜竟行房病更發必死十月勿食被霜菜
令人面上無光澤目瀉痛又瘡發心痛腰疼或致心瘡發
時手足十指爪皆青因瘳

穀米第四二十七條

薏苡以人味甘溫無毒主筋拘攣不可屈伸久風濕痺下氣
久服輕身益力其生根下三蟲名醫曰薏苡以人除筋骨中
邪氣不仁利腸胃消水腫令人能食一名薏一名感米蜀
人多種食之

胡麻味甘平無毒主傷中虛羸補五內益氣力長肌肉填
髓腦堅筋骨療垂瘡止痛及傷寒溫瘧大吐下後虛熱困
乏久服輕身不老聰明耳目耐寒暑延年作油微寒主利

大腸產婦胞衣不落生者摩澆腫生禿髮去頭面遊風一
名巨勝一名狗虱一名方莖一名鴻藏葉一名青囊主傷暑

熱花主生禿髮七月採最上標頭者陰乾用之

白麻子味甘平無毒宜肝補中益氣肥健不老治中風汗

出逐水利小便破積血風毒腫復血脈產後乳餘疾能長

髮可爲沐藥久服神仙

粘味甘微溫無毒補虛冷益氣力止腸鳴咽痛除唾血却

卒嗽

大豆黃卷味甘平無毒主久風濕痺筋攣膝痛除五臟胃

氣結積益氣止毒去黑誌面黧潤澤毛皮宜腎生大豆味

甘平冷無毒生癘溼酢和塗之治一切毒腫并止痛煮汁

冷服之殺鬼毒逐水脹除胃中熱却風痺傷中淋露下痰

血散五臟結積內寒殺烏頭二建解百藥毒不可久服令
人身重其熬胥味甘溫平無毒主胃中熱去身腫除痺消
穀止腹脹九月採黃帝云服大豆胥忌食猪肉炒豆不得
與一歲已上十歲已下小兒食食竟噉猪肉必擁氣死
赤小豆味甘鹹平冷無毒下水腫排膿血一名赤豆不可
久服令人枯燥

青小豆味甘鹹溫平瀉無毒主寒熱熱中消渴止泄利利
小便除吐逆卒澀下腹脹滿一名麻累一名胡豆黃帝云
青小豆合鯉魚鮓食之令人肝黃五年成乾癆病

大豆豉味甘苦甘寒瀉無毒主傷寒頭痛寒熱辟瘴氣惡毒
煩躁滿悶虛勞喘吸兩脚疼冷殺六畜胎子諸毒

菹豆味甘微溫無毒和中下氣其葉平主霍亂吐下不止

蕎麥味酸微寒無毒食之難消動大熱風其葉生食動刺
風今人自身癢黃帝云作麩和猪羊肉熟食之不過八九頓
作熱風今人眉鬚落又還生仍希少淫邪已比多患此疾
大麥味鹹微寒滑無毒宜且心主消渴除熱又食太了人多力
健行作藥溫消食和中熬末令赤黑搗作麩止泄利和清
酢漿服之日二夜一

小麥味甘微寒無毒養肝氣去客熱止煩渴咽燥利小便
止漏血唾血今女人孕必得易作麩六月作者溫無毒主
小兒疳食不消下五疳蟲疳胃氣消穀止利作麩溫無毒
不能消熱止煩不可多食長宿癖加客氣難治

青粱米味甘微寒無毒主胃痺熱中除消渴止泄利利小
便益氣力補中輕身長年

黃梁米味甘平無毒益氣和中止泄利人呼爲什椹米又却當風卧濕寒中者

白梁米味甘微寒無毒除熱益氣

粟米味鹹微寒無毒養腎氣去骨痺熱中益氣

陳粟米味苦寒無毒主胃中熱消渴利小便

丹黍米味苦微溫無毒主欬逆上氣霍亂止泄利除熱去

煩渴又白黍米味甘辛溫無毒宜肺補中益氣不可久食

多熱令人煩黃帝云五種黍米合食之令人成癩疾又

以脯腊著五種黍米中藏儲食之云令人閉氣

陳廩米味鹹酸微寒無毒除煩熱下氣調胃止泄利黃帝

云久藏脯腊安米中滿二月人不知食之害人

粳米味苦微溫無毒主寒中下氣除熱

秫米味甘微寒無毒主寒熱利大腸治擦瘡
○酒味苦甘
辛大熱有毒行藥勢殺百邪惡氣黃帝云暴下後飲酒者
膈上變爲伏熱食生菜飲酒莫多又腹令人腸結扁鵲云又
飲酒者腐肉腸爛胃潰髓蒸筋傷神損壽醉當風卧以扇自
扇成惡風醉以冷水洗浴成疼痺大醉汗出當以粉粉身
令其自乾發成風痺常日未沒食訖即莫飲酒終身不乾
嘔飽食訖多飲水及酒成痞澀

稷米味甘平無毒益氣安中補虛和胃宜脾

粳米味辛苦平無毒主心煩斷下利平胃氣長肌肉溫中
一云生者冷燔者熱

糯米味苦溫無毒溫中令人能食多又熱大便秘

○酢

味酸溫瀋無毒消癰腫散水氣殺邪毒血運扁鵲云

多食酢損人骨能理諸藥消毒熱

鹽味鹹溫無毒殺鬼蠱邪注毒氣下部腫瘡傷寒寒熱能吐胃中痰癖止心腹卒痛堅肌骨不可多食傷肺喜欬令人色膚黑損筋力扁鵲云鹽能除一切大風疾痛者炒熨之黃帝云食甜粥竟食鹽即吐或成霍亂

鳥獸第五 四十條

人乳汁味甘平無毒補五臟令人肥白悅澤馬乳汁味辛溫無毒止渴牛乳汁味甘微寒無毒補虛羸止渴入牛薑葱白止小兒吐乳補勞羊乳汁味甘微溫無毒補寒冷虛之少血色令人熱中驢乳味酸寒一一云大寒無毒主大熱黃疸止渴母猪乳汁平無毒主小兒驚癇以飲之神妙馬牛羊駱味甘酸微寒無毒補肺臟利大腸黃帝云食甜

酪竟即食大酢者變作血癥及尿血華佗云馬牛羊酪蚰
蝻入耳者灌之即出

沙牛及白羊酥味甘微寒無毒除胃中客氣利大小腸治
口瘡牦牛酥味甘平無毒去諸風濕痺除熱利大便去宿
食

醍醐味甘平無毒補虛去諸風痺百練乃佳甚去月蝕瘡
添髓補中填骨久服增年

熊肉味甘微寒微溫無毒主風痺不仁筋急五緩若腹中
有積聚寒熱羸瘦者食熊肉病永不除其脂味甘微寒治
法與肉同又去頭瘍白禿面黥黥食飲嘔吐久服強志不
飢輕身長年黃帝云一切諸肉煮不熟生不斂者食之成
癥熊及猪一種脂不可作燈其烟氣入人目失明不能遠

視

殺羊角味酸苦溫微寒無毒主青盲明目殺疥蟲止寒泄
心畏驚悸除百節山結氣及風傷蠱毒吐血婦人產後餘
痛燒之殺鬼魅辟毒狼豕服安心益氣輕身勿令中濕有
毒髓味甘溫無毒七更子女人傷中陰陽氣不足却風熱
止毒利血脉益經氣以酒和服之亦可久服不損人

青羊膽汁冷無毒主諸瘡能生人身脉治青盲明目肺平
補肺治嗽止渴多小便便傷中止虛補不足去風邪肝補肝
明目心主憂悲膈中逆氣腎補腎氣虛弱益精髓頭骨主
小兒驚癇煮以浴之蹄肉平主丈夫五勞七傷肉味若甘
大熱無毒主暖中止痛字乳餘疾及頭腦中大風汗自出
虛勞寒冷能補中氣驚氣力安心止驚利產婦不利時患人

頭肉平主風眩瘦

沃小兒驚癇丈夫五勞七傷其骨熱主

虛勞寒中羸瘦其甚

但有熱者不可食生脂止下利脫肛去

風毒婦人產後腹

中絞痛肚主胃反治虛羸小便數止虛

汗黃帝云羊肉共

酢食之傷人心亦不可共生魚酪和食

之害人凡一切羊

蹄甲中有珠子白者名羊懸筋食之令

人癩白羊黑頭食

其腦作腸癰羊肚共飯飲常食久久成

反胃作噎病甜粥

共肚食之令人多唾喜吐清水羊腦猪

腦男子食之損精

氣少子若欲食者爛研如粉和醋食之

然終不若不食為

佳青羊肝和小豆食之令人目少明一

切羊肝生共椒食

之破人五臟傷心最損小兒彌忌水中

柳木及白楊木不

可待銅器中煮殺羊肉食之丈夫損陽女

子絕陰暴下後不

可食羊肉髓及骨汁成煩熱難解還動

利凡六畜五臟著卓自動搖及得鹹酢不變色又墮地不
汗又與犬犬不食者皆有毒殺人六月勿食羊肉傷人神
氣

沙牛髓味甘温無毒安五臟平胃氣通十二經脉理三焦
約温骨髓補中續絕傷益氣力止泄利去消渴皆以清酒
和暖服之肝明白膽可丸百藥味苦大寒無毒除心腹熱
渴止下利去口佳燥益目精心主虛忘腎主濕痺補腎氣
益精齒主小兒生癩肉味甘平無毒主消渴止唾涎出安
中益氣力養脾胃氣不可常食發宿病自死者不在食喉
嚨主小兒啤

黃犍沙牛黑牯牛象味苦辛微温平無毒主水腫腹脚俱
滿者利小便黃帝云烏牛自死北首者食其肉害人一切

牛盛執時卒死者總不堪食食之作腸癰患甲蹄牛食其蹄中拒筋令人作肉刺獨肝牛肉食之殺人牛食蛇者獨肝患疥牛馬肉食之令人身體穢牛肉共猪肉食之必作寸白蟲直爾黍米白酒生牛肉共食亦作寸白蟲大忌人下利者食自死牛肉必加劇一切牛馬乳汁及酪共生魚食之成魚瘦六畜脾人一生莫食十二月勿食牛肉傷人神氣

馬心主喜忘肺主悲執逆痿肉味辛苦平冷無毒主傷中除熱下氣長筋強腰脊壯健強志利意輕身不飢黃帝云白馬自死食其肉害人白馬交頭食其腦令人癩白馬鞍下烏色徹肉裏者食之傷人五臟下利者食馬肉必加劇白馬青鬃不可食一切馬汗氣及毛不可入食中害人

諸食馬肉心煩悶者飲以美酒則解白酒則劇五月勿食
馬肉傷人神氣

野馬陰莖味酸鹹溫無毒主男子陰痿縮少精肉辛平無
毒主人馬癩筋脉不能自收周痺肌不仁病死者不任用
驢肉味酸平無毒主風狂愁憂不樂能安心氣病死者不
任用其頭燒却毛煮取汁以浸麩釀酒甚治大風動搖不
伏者皮膠亦治大風

狗陰莖味酸平無毒主傷中丈夫陰痿不起腦主頭風痺
下部匿瘡瘡中息肉肉味酸鹹溫無毒宜腎安五臟補絕
傷少損久病大虛者服之輕身益氣力黃帝云白犬合海
鮑食之必得惡病白犬自死不出舌者食之害人犬春月
多狂若鼻赤起而燥者有此欲狂其肉不任食九月勿食犬

肉傷人神氣

純外味甘溫無毒除陰虛中痛驚瀉鬼氣蠱毒除寒熱賁
豚五疼邪氣攣縮一名純顛陰乾勿令敗純肉味辛平有
小毒不可久食令人徧體筋肉碎痛之氣大猪後脚懸蹄
甲無毒主五痔伏熱在腹中腸癰內蝕取酒浸半日炙焦
用之四蹄小寒無毒主傷瘡諸敗瘡母猪蹄寒無毒煮汁
服之下乳汁甚解石藥毒大猪頭肉平無毒補虛乏氣力
去驚瀉鬼毒寒熱五疼腦主風眩心平無毒主驚邪身寒
虛悸氣逆婦人產後中風聚血氣驚恐腎平無毒除冷利
理腎氣通膀胱肝味苦平無毒主明目猪喙微寒無毒主
凍瘡痛癢肚微寒無毒補中益氣止渴斷蒸利虛弱腸微
寒無毒主消渴小便數補下焦虛竭其肉間脂肪平無毒

土煎諸膏藥破冷結散宿血解斑猫元青毒猪洞腸平無
毒主洞腸挺出血多者狼猪肉味苦酸冷無毒主狂病多
日不愈凡猪肉味苦微寒宜醫者有小毒補腎氣虛竭不可
久食令人少子精發宿病弱筋骨閉血脈虛人肌有金瘡
者食之瘡尤甚猪血平澀無毒主卒下血不止美酒清者
和炒服之又主中風絕傷頭中風眩及諸淋露背腫暴氣
黃帝云凡猪肝肺其魚鱸食之作癰疽猪肝其鯉魚腸魚
子食之傷人神狎腦損男子陽道臨房不能行事八月勿
食猪肺及粘和食之至冬發疽十月勿食猪肉損人神氣
鹿頭肉平主消渴多夢妄見者生血治癰腫羸筋主勞損
蹄肉平主脚膝骨中疼痛不能踐地骨主內虛續絕傷補
骨可作酒髓味甘温主丈夫婦人傷中脈絕筋急痛效逆

以酒和服腎平主補腎氣肉味苦溫無毒補中強五臟益
氣力肉生者主中風口僻不止細細剉碎以薄餅上華佗
云和生椒搗薄之使一人專看止則急去之不爾復牽向
不僻處角鋸取骨一升白蜜五升漉之微火熬令小變色
曝乾更搗篩服方寸匕日二令人輕身益氣力強骨髓補
絕傷黃帝云鹿膽白者食其肉害人白鹿肉不可和蒲白
作羹食發惡瘡五月勿食鹿肉傷人神氣胡居士云鹿性
驚烈多別良草怕食九物餘者不嘗羣處必依山岡產歸
下澤饗神用其肉者以其性烈清淨故也凡餌藥之人不
可食鹿肉服藥必不得力所以然者以鹿常食解毒之草
是故能制毒散諸藥故也九草者葛葉花鹿葱鹿藥白蒿
水芹甘草齊頭蒿山蒼耳耳薺芑

麋骨微温無毒主虛損泄精肉味甘温無毒補益五臟
六氣力悅澤人面麋無膽所以怯弱多驚恐黃帝云五日
勿食麋肉傷人神氣

麋脂味辛温無毒主癰腫惡瘡死肌寒熱風寒濕痺四肢
拘緩不收風頭腫氣通腠理柔皮膚不可近男子陰令痿
一名宮脂十月取黃帝云牛麋肉共蝦汁合食之令人心

痛牛麋肉共雞肉食之作痼疾

虎肉味酸無毒主惡心欲嘔益氣力止多唾不可熟食壞
人齒虎頭骨治風邪眼睛主驚癇

豹肉味酸温無毒宜腎安五臟補絕傷輕身益氣冬食利

人

狸肉温無毒補中輕身益氣亦治諸注黃帝云正月勿食

虎豹狸肉傷人神損壽

兔肝主目闇肉味辛平瀉無毒補中益氣止渴兔無脾所以能走蓋以屬木月建卯木位也木剋土故無脾焉馬無脾亦能走也黃帝云兔肉和獺肝食之二三日必成遁尸其白雞肝心食之令人面失色一年成瘵黃其薑食變成霍亂共白雞肉食之令人血氣不行二月勿食兔肉傷人神氣

牛鼠微溫無毒主踈折續筋補骨擣薄之二日一易

獺肝味甘有小毒主鬼疰蠱毒却魚鱉止久嗽皆燒作灰酒和服之獺肉味甘溫無毒主時病疫氣牛馬時行病皆煮取汁停冷服之六畜灌之

狐陰莖味甘平有小毒主女子絕產陰中癢小兒陰癩卻

腫肉并五臟及腸肚味甘微寒有毒主蠱毒寒熱五臟痼
冷小兒驚癇大人狂病見鬼黃帝云麝肉共鵠肉食之作
癰瘰

野豬青蹄不可食及獸赤足者不可食野獸自死北首伏
地不可食獸有岐尾不可食家獸自死其鱸汁食之作疽
瘡十一月勿食經夏臭脯成水病作頭眩丈夫陰痿甲子
日勿食一切獸肉大吉鳥飛投人不肯去者口中必有物
看口中無者拔一毛放之大吉一切禽獸自死無傷處不
可食三月三日勿食鳥獸五臟及一切果菜五辛等物大
吉

丹雄雞肉味甘微溫無毒主女人崩中漏下赤白沃補虛
濕中能愈久傷之瘡不瘥者通神殺惡毒黃雌雞肉味酸

鹹平無毒主傷中消渴小便數而不禁腸澼泄利補益五臟絕傷五勞益氣力雞子黃微寒主除熱火灼爛瘡痊可作虎魄神物卵白汁微寒主目熱赤痛除心下伏熱止煩滿欬逆小兒泄利婦人產難胞衣不出生吞之白雄雞肉味酸微溫無毒下氣去狂邪安五臟傷中消渴烏雄雞肉味甘溫無毒補中止心痛黑雌雞肉味甘平無毒除風寒濕痺五緩六急安胎黃帝云一切雞肉合魚肉汁食之成心痕雞具五色者食其肉必狂若有六趾四距玄雞白頭家雞及野雞鳥生子有文八字雞及野鳥死不伸足爪此種食之害人雞子白共蒜食之令人短氣雞子共鼈肉蒸食之害人雞肉獾肉共食作遁尸注藥所不能治食雞子噉生葱變成短氣雞肉犬肝腎共食害人牛葱共雞犬肉

良令人穀道終身流血烏雞肉合鯉魚肉食生癰疽雞死
大肉和食必泄利野雞肉其家雞子食之成瘡尸尸鬼纏
身四肢百節疼痛小兒五歲已下飲乳未斷者勿食雞肉
二月勿食雞子令人常惡心丙午日食雞雉肉丈夫燒死
目盲女人血死妾見四月勿食暴雞肉作內疽在胃腋下
出漏孔丈夫少陽婦人絕孕虛勞乏氣八月勿食雞肉傷
人神氣

雉肉酸微寒無毒補中益氣止洩利久食令人瘦紫主蟻
瘻黃帝云八月建酉日食雉肉令人短氣八月勿食雉肉
損人神氣

白鵝脂主耳卒聾消以灌耳毛主射工水毒肉味辛平利
五臟

鷲肪味甘平無毒主風虛寒熱肉補虛乏除客熱利臟腑
及水道黃帝云六月勿食鷲肉傷人神氣

鷲鷲肉味苦微溫無毒主瘦瘡清酒浸之炙令熱以薄上
亦炙服之又治夢田思慕者

鴈肪味甘平無毒主風攣拘急偏枯血氣不通利肉味甘
平無毒久服長髮鬢鬚眉益氣不飢輕身耐暑黃帝云六
月勿食鴈肉傷人神氣

越鷲菜味辛平有毒主殺蠱毒鬼注逐不祥邪氣破五癰
利小便藜香用之治口瘡肉不可食入水爲蛟龍所殺黃
帝云十一月勿食鼠肉鷲肉損人神氣

石蜜味甘平微寒無毒主心腹邪氣驚癰痙安五臟治諸
不足益氣補中止腹痛解諸藥毒除衆病和百藥養脾氣

消心煩食飲不下止腸澼去肌中疼痛治口瘡聰明耳目
久服強志輕身不飢耐老延年神仙一名石飴白如膏者
良是今諸山崖處蜜也青赤蜜味酸噉食之令人心煩其
蜂黑色似黃黃帝云七月勿食生蜜令人暴下設霍亂蜜
蠟味甘微溫無毒主下利膿血補中續絕傷除金瘡益氣
力不飢耐老白蠟主久泄澼瘕後重見血者補絕傷利小
兒久服輕身不飢生於蜜房或木石上惡荒花百合此即
今所用蠟也

蝮蛇肉平有毒釀酒去癩疾諸九瘻心腹痛下結氣除毒
毒其腹中吞鼠平有小毒主鼠瘻

原蠶雄蛾味鹹溫有小毒主益精氣強男子陽道交接不
倦甚治泄精不用相連者

鯪魚味甘無毒主百病

鰻鱺魚味甘大溫有毒主五痔瘻殺諸蟲

鮠魚肉味甘大溫黑者無毒主補中養血治瀆腎五月五

日取頭骨平無毒燒服止久利

鱠魚鱣徒平無毒主少氣吸吸足不能立地黃帝云四月

勿食蛇肉鱣肉損神害氣

烏賊魚骨味鹹微溫無毒主女子漏下赤白經汁並閉陰

蝕腫痛寒熱癢瘕無子驚氣入腹腹痛環臍丈夫陰中痛

而腫令人有子肉味酸平無毒益氣強志

鯉魚肉味甘平無毒主欬逆上氣燿黃止渴黃帝云食桂

竟食鯉魚肉害人腹中宿癥病者食鯉魚肉害人

鮒魚味甘平無毒主一切瘡燒作灰和醬汁傅之日一反

去腸癰黃帝云魚白目不可食之必有角食之發心驚等
人魚無腸膽食之二三年丈夫陰痿小起婦人絕孕魚身有
黑點不可食魚目赤作鱸食成癩病作鮓食之害人一切
魚其菜食之作蛔蟲蟻蟲一切魚至食之不益人多有勾
骨著人咽害人魚有角白背不可食凡魚赤鱗不可食魚
無腮不可食魚無全腮食之發癰疽鋪鮓魚不益人其尾
有毒治齒痛鮓鮓魚有毒不可食之一月庚寅日勿食魚
大惡五月五日勿以鯉魚子其猪肝食必不消化成惡病
下利者食一切魚必加劇致困難治穢飯鮓肉臭魚不可
合食之害人三月勿食鮫龍肉及一切魚肉令人飲食不
化發宿病傷人神氣失氣恍惚
鼈肉味甘平無毒主傷中益氣補不足療脚氣黃帝云五

月五日以鼈子共鮑魚子食之作瘕黃鼈腹下成王字不
可食鼈肉兔肉和芥子醬食之損人鼈三足食之害人鼈
肉共苜蓿菜食之作鼈瘕害人

蟹殼味酸寒有毒主胃中邪熱宿結痛喝僻面腫散瘵燒
之致鼠耳其黃解結散血愈瘵瘡養筋益氣黃帝云蟹目相
向足斑者食之害人土十一月勿食蟹鼈損人神氣又云龜
鼈肉共猪肉食之害人秋果菜共龜肉食之令人短氣飲
酒食龜肉并菰白菜令人主寒熱六甲日勿食龜鼈害人
心神螺蚌共菜食之令人心痛二日一發蝦鱸共猪肉食
之令人常惡心多唾損精色蝦無鬚腹下通烏色者食之
害人犬忌勿輕十一月十二月勿食蝦蚌著甲之物
重刊孫真人備急千金要方卷之二十六

還書日期

本校畢業生，現讀生及研究生均須照上述日期還書，若無其他讀者借閱，即可續借，本校教員與其他人員則須在每年第三學期末歸還所借書籍。

善
 510.87
 書 號碼 12-1 V. 28
 著 譯 者 孫思邈
 書 名 (重刊孫真人) 備急千金要方

號數	借期	還期	冊數	借期	還期
----	----	----	----	----	----

出借得

出借得

借閱者注意

- (一) 加意愛護勿失原有形狀
- (二) 損壞或遺失應照原價加倍賠償
- (三) 借閱以二星期為限期滿欲續借者須持書至館聲明但本館於必要收回時須即繳還
- (四) 逾期不歸還者應照章納金

圖書號數 善 510.87 V. 28
 圖書冊數 12-1
 登記號數 63299

