

養生類纂

養生類纂卷第十八

察菴周守中纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頴校正重刊

米穀部

粳米

糯米

黍米

稷米

胡麻

油麻

大麻子

大麥

小麥

蕎麥

穠麥

大豆

白豆

青小豆

赤小豆

萊豆

藟豆

粟米

嬰粟

粳米

粳米新者動氣經年者亦發病燒去芒春之日七稻食即不發病唯

陳倉米煖脾胃平胃本草

乾粳米飯常食令人熱中脣口乾上

粳米飯不可和蒼耳食之令人卒心痛即急燒倉米炭和蜜漿服之

不尔即死同

粳米飯不可與馬肉食之發瘡疾陳倉米亦然

同上

糯米

糯米寒唯作酒則熱不可多食令人身軟緩入筋

糯米之穀味甘脾病宜食益氣止洩治百病明鑑

糯米使人四肢不收昏昏多睡發風動氣不可多食霍亂後吐逆不止

清水研一椀飲之即止食藥本草又本草曰華子云糯米止霍

黍米

黍肺之穀味辛肺病宜食溫主益氣治百病明鑑

黍米性寒有少毒不堪久服昏五臟令人好睡緩入筋骨絕血脈

黍米不可久食多熱令人煩悶食醫心鏡

黍米合葵菜食之成瘕疾食療本草

黍米中藏脯腊食之令人閉氣千金要方

黍七月陰乾益中補氣吳氏本草

黍米白酒生牛肉共食作寸白虫食禁方

黍米不可治唐蜜食之上

稷米

稷米今謂之稯米發故疾

稷米多食發冷氣不可與川附同服本草

稷米服丹石人發熱食之熱消不與瓠子同食令人發病發則黍醪

汁飲之即差食療本草

胡麻

胡麻一名苜蓿服之不老耐風溫補衰老抱朴子

胡麻九蒸九曝末之以棗膏丸服之治白髮還黑千金要方

胡麻補五內益氣力長肌肉填髓腦堅筋骨久服輕身不老明目

耐飢渴延年本草

胡麻葉可沐頭令髮長本草苗經

油麻

白油麻久食消人飢肉生則寒炒熟則熱本草苗經

白油麻與乳母食其孩子永不生病本草

白油麻治飲食物瀕逐日熱熱用經宿即動氣有牙齒并脾胃疾人

切不可吃同上

大麻子

麻肝之穀味酸肝病宜服治百病明鑑尚

大麻子酒隔年者方可食瓊碎錄

麻子女人倒生吞二之枚即順生食療本草

大麻人不宜多食損血脉滑精氣痿陽氣婦人多食發帶疾本草

麻子五升研同葉一握搗相和浸三日去滓沐髮令白髮不生同上

麻子研取汁煮三十餘沸收之常取汁和羹蕪煮粥食之去一切五

臟氣食療本草

大麥

大麥久食之頭髮不白熟則益人帶生則冷損人食療本草

大麥不動風氣調中止泄令人肥健本草

大麥久食多力捷行千金要方又金匱要畧方云大麥食多令人作癰

小麥

麥心之穀心病宜食養心氣治百病明鑑品

小麥不可多食長宿癖加客氣難治千金要方

小麥作麵有熱毒食療本草

小麥作飯水淘食之治煩熱少睡多渴聖惠方

小麥炒作飯及煮粥食之主疇渴口乾食醫心鏡

蕎麥

蕎麥合猪羊肉食成風痢孫真人食忌

蕎麥實腸胃益氣力久食動風令人頭眩本草

蕎麥和猪肉食之患熱風脫人眉鬚同

蕎麥食之難消動大熱風食禁方

蕎麥作麵多食令人髮落金匱要畧方

穉麥

穉麥久服令人多力健行本草

穉麥作餅食不動氣若暴食時間似動氣多食即益人同

大豆

大豆久服令人身重本草

大豆久食令人作癰食禁方

大豆每食後淨磨拭吞雞子大令人長生初服時似身重一年已後

不覺身輕又益陽道出食療本草

大豆一斗以新布盛內井中一宿出服七粒

辟溫病傷寒類要

大豆糲忌食猪肉炒豆不得與一歲已上小兒食食竟噉猪肉必擁

氣死千金要方

蒸大豆一升令變色內囊中枕之治頭項強不得顧視

醋煮大豆黑者去豆煎令稠傅髮合髮鬢

同上

白豆

白豆味鹹腎之穀腎病宜食煞鬼氣孫真人食忌

白豆合魚鮓食之成疔瘍

同上

青小豆

青小豆合鯉魚鮓食之令人肝黃五年成乾疔病千金要方

赤小豆

赤小豆久服令人枯燥千金要方

赤小豆久食瘦人本草

赤豆合魚鮓食之成疔瘍孫真人食忌

昔有人患脚氣用赤小豆作袋置足下朝夕輾轉踐踏之其疾遂愈

本草菑經

丹毒以赤小豆末和雞子白塗之逐手即消又諸腫毒欲作癰疽者

以水塗便可消散

同上

赤小豆和鯉魚爛養食之甚治脚氣食療本草

暴痢後氣滿不能食藜赤小豆一頓服之即愈
熱毒下血或因食熱物發動以赤小豆杵末水調方寸七梅師方

菘豆

菘豆作枕明目治頭風頭痛本草

菘豆下氣諸食發作餅炙食之佳補益和五藏安精神行十二經脉
此最為良又研汁煮飲服之治瘡渴去浮風益氣力潤皮肉可
長食之食瘡本草

菘豆

菘豆久食頭不白食瘡本草

白菘豆解一切草木毒生嚼及煎湯服取効本草

菘豆瘡霍亂吐痢不止末和醋服之上

粟米

粟米胃冷者不宜多食本草拾遺

小兒重舌用粟補之子母秘錄

瘡渴口乾粟米飲飯食之良食醫心鏡

嬰粟

嬰粟不可多食食過度則動膀胱氣本草圖經

療反胃不下飲食嬰粟粥法白嬰粟二合人參末三大錢生芋五寸

長細切研三物以水一升二合入生薑汁及鹽花少許攪勻分

二服不計早晚食之亦不妨別服湯丸南唐食醫方

養生類纂卷第十九

察

菴

周

守

忠

纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頴校正重刊

果實部

總果

棗子

梅子

桃子

杏子

李子

梨子

柰子

柑子

橘子

橙子

松子

柿子

栗子

林檎

櫻桃

荔枝

龍眼

胡桃

安石榴

木瓜

枇杷

楓棗

檳子

楊梅

橄欖

榧子

榛子

蒲萄

蓮子

藕

雞頭

菱

總果

非時果實不可食防帶邪氣入腹

西山記

時果有腐或損不可食 食治通說

勿食未成核果發癰疽不尔發寒熱變黃為泄痢巢氏病源

自落地五果經宿蚰蟬蜈蚣蝻蝗遊上勿食

果子生食生瘡金匱要畧方

一切果核中有兩人者並害人 千金要方

棗子

大棗久服長生不飢 千金要方

生棗食多令人腹脹多寒熱羸瘦者不可食 葷食補腸胃肥中益

氣乾棗潤心肺止嗽和五藏治虛勞損除腸胃癖氣 本草

棗味甘補脾脾病宜食治百病 明鑑局

軟棗不可多食動人風氣發冷病咳嗽 食禁方

棗合生葱食之令人病 金匱要畧方

梅子

梅子多食壞人齒千金要方

梅子多食傷骨蝕脾胃令人發熱本草

桃子

桃味辛肺病宜食治百病明鑑

桃多食令人有熱千金要方

飽食桃入水浴成淋病

桃生者食之損人食療本草

杏子

杏味苦心病宜食治百病明鑑

杏子熱不可多食損人筋骨面紅食療本草

杏多食令人目盲修真秘旨

杏人不可久服令人目盲髮落動一切宿病千金要方

李子

李無毒益氣多食令人虛熱本草

李子不可合雀肉食同上

李不可和蜜食損五藏食醫心鏡

李不可多食臨水上食令人發痰瘡食療本草

李味酸肝病宜食治百病明鑑

李人不可和雞子食之患內結不消本草

梨子

梨多食令人寒中千金要方

金瘡產婦勿食梨令人萎困寒中

胃中痞塞熱結可多食生梨本草

喫梨益齒損胃瑣碎錄

柰子

柰子不可多食令人虛病食癩本草

柰味苦令人臃脹病人不可多食太平御覽

柑子

柑子食多令人肺燥冷中發痲痺食療本草

柑子多食發陰汗本草

橘子

橘子酸者聚痰甜者潤肺本草拾遺

橘柚不可多食令人口爽不知五味食禁方

橙子

橙子不可多食傷肝氣本草

橙子不可與獮肉同食令人頭旋惡心食禁方

松子

取松子搗為膏如雞子大酒調下日三服則不飢渴飲水勿食他物
百日身輕聖惠方

松子補虛羸少氣不足本草

油松子不可喫損人聲碎錄

柿子

红柿摘下未熟每籃將木瓜三兩枚於其中其柿得木瓜即發並無

滋味瑣碎錄

红柿飲酒令人心痛本草

凡食柿不可與蟹同令人腹痛大瀉出本草品經又食禁方只云擇柿

牛妳柿至冷不可多食同

桴柿久食令中寒中本草

日乾柿温補多食去面疔除腹中宿血

栗子

栗味鹹腎病宜食治百病明鑑

栗子生食治腰脚蒸炒食之令氣擁患風水氣不宜食宜日中曝乾
食即下氣補益今所食生栗可於熱灰火中煨冷汗出食之良
不得通熱即擁氣生即發氣故火煨投其木氣耳食療本草

林檎

林檎多食令人百脉弱千金要方

林檎不可多食發熱澁氣令人好睡發冷痰生瘡癰脉閉不行本草

櫻桃

櫻桃令人好顏色美志性千金要方

櫻桃多食令人吐本草 櫻桃多食傷筋骨金匱要畧方

櫻桃多食發虛熱有閨風人不可噉噉之立發本草圖經

荔枝

荔枝子止渴益人顏色如喫太多用生蜜一匙新汲水化喫輪瘰本

荔枝子食之通神益智健氣多食則發熱同上

荔枝食之有益於人列仙傳稱有食其華實為荔枝仙人葛洪云緇

渴補髓或以其性熱人有日噉千顆未嘗為疾即少覺熱以蜜漿解

之荔枝譜

龍眼

龍眼久食益智強寬去毒安志本草

生龍眼沸湯內焯過食之不動脾 瑣碎錄

胡桃

胡桃發風須以湯剝去肉上薄皮過夏至不堪食本草衍義

胡桃多食動痰飲令人惡心吐水吐食千金要方

胡桃多食利小便能脫人肩動風故也本草

油胡桃不可喫損人聲破碎錄

食胡桃多者令人吐血

同上

安石榴

石榴多食損齒食療本草

安石榴多食損人肺千金要方

木瓜

木瓜不可多食損齒及骨又臍下疝痛食療本草

枇杷

枇杷多食發痰熱本草

枇杷和熱炙肉及熱麵食之令人患熱毒黃病

同上

楹棹

楹棹食之須淨去上浮毛不爾損人肺本草衍義

楹棹發毒熱秘大小腸聚胃中痰壅不宜多食澁血脈本草

楹子

楹子損齒及筋不可食之食藥本草

楊梅

楊梅多食令人發熱本草

楊梅不可多食甚能損齒及筋食藥本草

橄欖

橄欖食之必去兩頭有大熱能敗齋浸錄

橄欖過白露摘食庶不病疴 瓊碎 鈺

榧子

榧子多食能消穀助筋骨行榮衛明目輕身食療本草
榧子食之過多則滑腸本草行義

榛子

榛子益氣力寬腸胃本草

蒲萄

蒲萄久服輕身不老可作酒服之強力調志不問土地但收之釀酒
皆美好或云子不堪食令人卒煩眼闇食療本草

蓮子

蓮子食之宜蒸生則脹人腹中薏令人吐食當去之本草拾遺
蓮子不去心食成霍亂孫真人食忌又禹經云蓮子苦薏食之令霍
蓮子性寒生食微動氣蒸食之良食療本草

藕

藕生食主霍亂後虛渴煩悶不能食吞食甚補五藏實下焦與蜜同食令人腹藏肥不生諸虫食療本草

藕除煩解酒毒糜食及病後熱渴本草拾遺

食藕用少鹽水或梅水浸供多食不損口瑣碎錄

藕久服輕身耐老止熱破血千金要方

雞頭

雞頭益精氣強志令耳目聰明久服輕身不飢耐老本草

雞頭作料食之甚妙是長生之藥與小兒食不能長大故駐年耳生

食動風冷氣食療本草

雞頭實食多不益脾胃氣難消化本草衍義

凌

溼性冷不可多食

本草陽經

溼實令人臧冷損陽氣痿並可少食多食令人腹脹滿者

薑飲一兩蓋即消食療本草

溼角食之不益脾

本草衍義

養生類纂卷一十

菴

周

守

中

纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頰校正重刊

菜蔬部

總菜

葱

蒜

韭

薤

葫

薑

芥菜

茄子

蒜菜

薤薹

苜蓿

蘿蔔

薺菜

蔓菁

蓴菜

牛蒡

莧菜

葵菜

菠薐

蕓薹

瓠子

蘭香

蕨

胡荽

胡葱

胡瓜

冬瓜

甜瓜

越瓜

芥菜

焯菜

董蒿

鹿角菜

昆布

紫菜

淡明

苦蕒

萬苣

筍

芡苳

乾白

茵陳

木耳

總菜

菜不可空茹食治通說

鹽菜失履不可食同上

簾下滴菜有毒酉陽雜俎

凡湯口菜有小螺子損人不可多食本草

凡一切菜熬煮熱食金匱要畧方

夜食生菜不利人同上

葱

葱多食令人神本草衍義

葱和生芽者食之傷人心氣金匱要畧方

葱和生芽者食之傷人心氣

生葱和雞雜肉大肉養之令人發經年血流同上

生葱合棗食令人為同

生葱不可共蜜食殺人食禁方

食燒葱并噉蜜令人擁氣而死同上

生葱和雞子食令人變嗽本草

葱冬不死最善宜冬月食不宜多虛人患病者多食發氣衝人五

藏悶絕食療本草

葱味辛能通利肺壅治百病明鑑扁

蒜

凡食小蒜不可噉生魚令人奪氣陰核疼千金要方

小蒜不可久食損人心力同上

獨頭蒜不可共蜜食之殺人食禁方

凡蒜不可食食之傷血同上

嚼蒜多令人眼暗昏沉好睡四時養生論

韭

韭味酸補肝治百病明鑑

韭春食則香夏食則臭多食則昏神未出糞土為韭黃最不益人食

之即滯氣本草衍義

霜韭凍不可生食動宿飲必吐水千金要方

韭能充肝氣食醫心鑑 韭初生芽者食之傷人心氣金匱要畧方

韭多食昏神暗目酒後尤忌不可與蜜同食本草

韭不可與牛肉作羹食之成瘕疾食禁方

食韭後楊枝皮擦牙用冷水漱之即不作氣息瑣碎錄

韭

韭味苦補心

百病明鑑

薤不可共牛艾同

瘕疾千金要方

薤白色者最好鉅有辛氣 單入五藏學道人長服之可通神安魂

魄益氣續筋力食療本草

凡用葱薤皆去青留白云白冷而青熱也 本草品經

葫

葫大蒜也久食損目明又使人白髮早 本草

生葫合青魚鮓食之令人腸内生瘡腸中腫又成疝瘕食醫心鏡

生蒜多食傷肝氣令人面無顏色 同上又千金要方云多食生葫行房傷肝熱令人面無色

薑

生薑去痰下氣止嘔除風邪寒熱久服通神明不可多食 本草

夜食薑損人心金匱要畧方

芥華

紫芥多食之動風

本草衍義

芥大葉者良煮食之動氣生食發丹石其子有辛氣能通利五藏其

葉不可食多又細葉有毛者殺人食療本草

芥菜不可共兔肉食成惡邪病

千金要方

茄子

茄子不可多食動氣及痼疾熱者少食無畏

本草拾遺

茄子熟者食之厚腸胃動氣發疾

酉陽雜俎

菘菜

菘菜有小毒不宜多食然能殺魚腥最相宜也多食過度惟生薑可

解其性本草圖經 菘有甘草而食菘即令病不除

本草

菘菜多食發皮風瘙

同上

著筵

若蓬不可多食，動氣先患，腹冷食必破腹。本草

苜蓿

苜蓿安中利人，可久食。本草

苜蓿少食好，多食當冷氣入筋中，即瘦人食療。本草

蘿蔔

上床蘿蔔下床薑，蓋夜間蘿蔔消酒食，早起薑開胃也。瑣碎錄

蘿蔔能解麵毒。洞微志

蘿蔔根消食利關，然理顏色，練五藏惡氣，解麵毒。凡人飲食過度，生

齟齬之便，消研如泥和麵作餅，餽佳。本草

蘿蔔和羊肉食下五藏一切氣，令人肥白如無羊肉，諸魚肉亦得用。

也食療本草

蘿蔔久服滋榮衛，令髮早白。孫真人食忌又本草衍義云：服地黃何首烏人食蘿蔔則髮髮白。

薺菜

薺菜久食視物鮮明本草

薺和肝氣明目凡入夜則血歸於肝肝為容血之藏過三更不睡則朝旦面色黃燥以血不得歸故也若肝氣和則血脉通流津液暢潤瘡疥於此何有君今患瘡宜食薺其法取薺一二升許淨洗入淘了米三合冷水三升生薑不去皮挫兩指大同入釜中澆生油一蠅殼當於羹面上不得觸觸則生油氣不得入菹醋此物以為幽人山居之祿不可忽也東坡尺牘

蔓菁

蔓菁菜中之最有益者常食之通中益氣令人肥健本草圖經

蓴菜

食蓴菜能引發氣蓴菜上有水銀也瑣碎錄

蓴菜多食動痔病

本草拾遺

蓴菜和鯉魚作羹下氣止嘔多食發痔雖冷而補熱食之亦擁氣不
下甚損人胃及齒不可多食令人顏色惡又不宜和醋食之令

人骨痿少食補大小腸虛氣久食損毛髮食療本草

溫病起食蓴者多死

本草拾遺

牛旁

牛旁通十二經脉洗五藏擁氣可常菜食

食療本草

蓴菜

蓴菜動氣令人煩悶冷中損腹不可與蟹肉同食生蟹癥其蟹中倒
以蓴菜卦裹置於土坑內上以土蓋之一宿盡成蟹塊也
蓴菜通紫諸蓴中此無毒不寒

本草拾遺

蓴菜

葵心傷人百藥忌食心有毒千金要方

霜葵陳者生食之動五種流飲同上

葵菜和鯉魚鮓食之害人同上

每十日一食葵葵滑所以通五藏擁氣又是菜之主不用合心食之

同上

葵能克脾氣又霜葵多食吐水葵合鯉魚食害人 孫真人食忌

天行病後食葵一頓便失明食療本草

菠菱

菠菱久食令人脚弱不能行發腰痛不與鯉魚同食發霍亂吐瀉本草

蕒蕒

蕒蕒若先患腰膝不可多食必加極又極損陽氣發口瘡莖痛又能
生腹中諸虫道家時忌食療本草

瓠子

甜瓠患腰脚腫氣及虛腫者食之永不差孫真人食忌

蘭香

蘭香不可多食壅關節遊榮衛令血脉不行又動風發脚氣本草

蕨

蕨久食令人脚弱不能行消陽氣縮莖多食髮落頭皮痒鼻塞眼暗

腹中冷氣食之當時肚脹小兒不可食立行無力食療本草

郝鑿鎮丹徒二月出獵有甲士折蕨一枝食之覺心中成疾後吐一

小蛇懸屋前漸乾成蕨遂明此物不可生食搜神記

蕨不可共蟹肉食成蟹癩千金要方

胡荽

胡荽不可久食令人多忘千金要方

胡荽病人不可食金匱要畧方

胡荽久食發腋臭根發癰疾本草拾遺

胡荽不得與斜蒿同食令人汗臭難差食療本草

胡葱

胡葱久食傷神損性令人多忘損目明尤發癰疾患胡臭人不可食

今轉盛本草

食胡葱青魚令人腸生虫同上

胡葱四月勿食令人氣喘多驚孫真人食忌

胡瓜

胡瓜不可多食動寒熱多瘡病發百病及瘡疥發脚氣孫真人食忌

胡瓜天行後不可食小兒切忌滑中生疳虫不與醋同食本草

胡瓜食之發熱病金匱要畧方

冬瓜

白冬瓜即冬瓜也此物經霜後皮上白如粉塗故云白冬瓜也益氣耐老除胃中滿去頭面熱熱者食之佳冷者食之瘦人韃藥本

冬瓜煮食之練五藏為下氣故也
水病初得危急冬瓜不限多少任吃之神效無比

甜瓜

甜瓜多食令人陰下痺濕生瘡發黃疸病
凡瓜入水沉者食之得冷氣終身不差
甜瓜多食動寒熱多瘡病

瓜兩蒂兩鼻害人本草

瓜苦有毒

瓜除糞食之不害人若覺多即入水自瀆便即消

甜瓜暑月服之永不中暑氣多食未有不大利者貧下多食至深秋

作痢為難治為其消損陽氣故也 本草衍義

甜瓜不可多食動宿冷病弱脚手無力食禁方

食被霜瓜向冬發寒熱及濕病巢氏病源

越瓜

越瓜不可多食動氣發諸瘡令人虛弱不能行不益小兒天行病後不可食又不得與牛乳酪作鮓同食及空心食令人心痛本草

芹菜

水芹寒養脾益力令人肥健殺藥毒置酒 行酒中香美和醋食之損

莖生黑滑地名曰水芹食之不如高田者宜人餘田中皆諸虫

子在其葉下視之不見食之與人為患食瘻本草

芹菜患蠶瘻者不可食本草推遺

春秋

二時龍帶精入芹菜中人遇食之為病發時手青腹滿不可忍

作蛟龍病服硬糖二三升日兩度吐出如蜥蜴三五便差金匱

要略方

芹赤葉有毒本草

芹菜益筋力去伏熱止血養精保血脉嗜食作蠱疽及老食並得食

醫心鏡

焯菜

焯菜細切以生蜜洗或裹煎吃之爽口妙能消酒食多食發癩疾瑣

碎錄

董蒿

董蒿動風氣熏人心令人氣滿不可多食本草

鹿角菜

鹿角菜不可久食發瘡疾損經絡血氣令人脚冷痺損腰腎少顏色
服丹石人食之下石力又能解麵熱本草

昆布

昆布多食令人瘦本草

紫菜

紫菜多食令人腹痛發氣吐白沫飲少熱醋之本草

映明

映明葉明目輕身利五藏作菜食之良子主肝家熱每日取一匙將

去空腹吞之百日後夜見字食療本草

苦蕒

苦蕒夏月宜食以益心瑣碎錄

蒿苳

蒿苳多食昏人眼蛇亦畏之有人禁此一物不敢食目不昏出本草

衍義又鎮碎錄云要得遠觀莫吃蒿苳

蒿菜有毒百虫不敢近地虺過其下誤觸之則目瞑不見物中有毒者唯生薑汁能解之出遯齋閑覽

筍

苦竹筍主不睡去面目并舌下熱黃消渴明目酒毒除熱氣健人本

草拾遺

筍筍新者稍可食陳者不可食食療本草

淡竹筍甜美口發甘悶脚氣

同上

筍動氣發冷瘕不可多食

同上又千金要方患冷之人食筍心痛

筍以蘆蒿葉數片同煮即無酸味項碎錄

煮筍二三日不爛脾難化脾病者不宜吃同上

芡苳

芡苳不可合生菜食之食禁方

芡苳多食發氣并弱陽本草

芡苳雜蜜食之發痼疾本草拾遺及本草云芡苳蜜食下痢

芡苳主心胃中浮熱動氣不中食發冷滋牙陸傷陽道令下焦冷不

食為妙同上

乾苔

乾苔發諸瘡疥下一切丹石殺諸藥毒不可多食令人痿黃少血色

食療本草

菌蕈

地生者為菌木生者為櫛江東人呼為薑夜中光者有毒煮不熟者
有毒煮訖照人無影者有毒採婦色變者有毒有惡虫

有毒欲爛無虫者有毒冬春無毒者為蛇過也本草

菌槐樹上生者良野田中恐有毒發冷氣令腹中微微痛食療本草
菌仰卷及赤者不可食金匱要畧方

食樹樹菌而笑不止同上

凡食新蕈有毛者能殺人以蠶錢試之蠶黑則蕈有毒又無髮者毒

用薑椒麻油鹽煨火熬數十沸薑椒俱黑者有毒瑣錄

菌下無紋者有毒食之殺人同上

蕈桑槐樹上者良治風破血益心力其餘樹上者多動風發癩疾痔

病令人兩肋下急痛損經脈又令人背膊悶藥性論

蕈如彈圓未敷者為珍時有毒者先以生薑同煮色變者不可食不

幸中毒急飲地漿乃解地漿者掘黃土也深尺餘投新水其中

熟攪俟其稍澄梘取飲之忘懷錄

如掘土中其下多因有朽壤乃生遇震雷謂之雷菌嫩者極珍
雖有土氣味至多有毒者往往殺人不可不慎也凡者摺中多
細白虫宜先以油湯嚥之其虫立出同上

木耳

木耳赤色及仰生者勿食金匱要畧方

木耳寒利五藏宣腹胃熱攤毒亦不可多食服丹石人熱發和葱頭
煮作羹食之即止食療本草

養生類纂卷第二十

第十一

養生類纂卷第二十一

察 菴 周 守 中 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頴校正重刊

草木部

松黃

桃花

橘花

末利

槿花

菊花

檨梅

萱草

蒲黃

芭蕉

堯魁

探子

楮

黃精

枸杞

菖蒲

地黃

薯蕷

萊萸

百合

檳榔

胡椒

蜀椒

椰子

預知子

皂莢

枳

覆盆子

紫蘇

荊芥

葵藴

甘蔗

芋

烏芋

荔枝

松黃

松花上黃粉名松黃山人及時拂取作湯點之其佳但不堪停久本

草苗經又本草云松黃酒服能輕身療病

桃花

酒漬桃花飲之除百病益顏色太清譜草木方

橘花

橘花不得便聞蓋花上有蠶毒亦謂之雞距子有人曾問害鼻臭不可

末利

末利花莫安床頭引蜈蚣瑣碎錄

槿花

木槿花小兒不可摘弄能令人病痞俗謂槿為瘡子花瑣碎錄

菊花

菊花作枕明目本草

白菊味苦染髮令黑和苴藤茯苓家无主頭風眩變白不老益顏

色本草拾遺

蠟梅

蠟梅花不可便聞恐生鼻痔瑣碎錄

萱草

萱草嫩苗及花跗作菜食利胃膈甚佳本草圖經
萱草名宜男姓婦佩其花必生男風土記

蒲黃

蒲黃即蒲花中藥屑也細若金粉當其欲開時便取之以窰搜作果

食甚益小兒本草圖經

芭蕉

人家不可多種芭蕉久而招崇瑣碎錄

桑椹

桑椹食之益精神久食可以代糧不飢能變白髮為黑

陳坡物類

桑椹補五藏明目利關節和經脈通血氣取黑椹一升和蛇蚪一

升和蛇蚪一

升和之瓶中密封口於屋東懸之百日盡化為泥可染白髮終

不復白食療本草

桑椹暴乾和蜜食之令人聰明安魂鎮神

本草面經又食療本草云

桑椹暴乾未蜜為丸每服四十九久服良

探子

探子孰者和蜜食之去嗽本草

楮

立截楮木作枕六日一新者能治頭中白屑頊碎錄

楮實益氣充肌膚明目久服不飢不老本草

黃精

黃精根如嫩薑黃色二月採蒸過暴乾用令通八月採山中人九蒸
九暴作果甚甜美初生苗時人多採為菜姑謂之筆菜味極美
本草圖經

枸杞

枸杞冬採根夏採葉可作羹味小苦補益陽事令人長壽本草

十月內採枸杞子紅熟者去蒂水淨洗瀝乾砂盆內爛研以細布袋
盛濾去滓不用沉清一宿去清水若天氣稍暖更不待經宿入
銀石器中燉火熬成膏不住手攪之粘底候稀稠得所瀉向新
埧瓶中盛之蠟紙封勿令透氣每日早朝溫酒下二大匙夜卧
再服百日身輕氣壯耳目聰明鬚髮為黑林泉備用

菖蒲

菖蒲久服聰明益智甲子日取菖蒲一寸九節陰乾百日為末服方

寸匕日三服千金要方

七月七日取菖蒲酒服三方寸七飲酒不醉不可犯鉄令人嘔逆上
食菖蒲忌粘糖羊肉本草

地黄

地黄初採水浸沉者是也採生者去白皮窆鍋上柳木甑蒸之攤冷
氣歇拌酒再蒸又出令乾勿令犯銅鉄器令人腎消并白髭髮
男損榮女損衛也本草

老同上

乾地黄補五藏通血脉益氣力利耳目生地黄搗飲之久服輕身不
造生地黄法地黄一百斤揀擇肥好者六十斤有鬚者去之然後淨
洗漉乾暴三數日令微皺乃取陳退四十斤淨洗漉乾於栢木
日中熟搗絞取汁如盡以酒投之更搗絞即引得餘汁盡用拌

前六十斤乾者日中暴乾如天陰即於通風處薄攤之夜亦如此以乾為服此法比市中者氣力數倍頃取汁恐損隨日搗絞用令當日使盡為佳忘懷錄

造熟地黄法斤數揀擇一準生法度訖候晴日便早蒸之即暴日中夜置汁中以物蓋之明朝又蒸古法九遍止今但看汁盡色黑熟蒸三五遍亦得每造皆須春秋二時正月九月冷綠寒氣方可宿浸二月八月拌而蒸之不可宿浸也地黄汁經宿恐酸不如日日搗取汁用暴藥皆須以床架上置薄篋等以通風氣不然日氣微弱則地氣浸也於漆盤中最好篋多汗又損汗同上造乾地黄法九月末屈取肥大者去鬚熟蒸微暴乾又蒸暴乾食之如蜜可停同上

薯蕷

薯蕷日乾搗細篩為粉食之大美且愈疾而補

出本草

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

酒一盞煎攪令勻空心飲之補虛損益顏色聖惠方

薯蕷和麵作餠飢食之良微動氣為不能毒也

食療本草

茱萸

井上宜種茱萸葉落井中飲此水者無瘟病

民要術

合東種白楊茱萸三根增年益壽除患害也

文懸茱萸子於屋內鬼畏不入也同上

茱萸殺鬼疰氣又閉目者不堪食

食療本草

茱萸多食衝眼兼又脫髮

本草圖經

百合

百合二月八月採蒸乾食之甚益氣

本草圖經

百合蒸過蜜和食之作粉方佳紅花者名山丹不堪食食療本草

檳榔

檳榔多食發熱食療本草

胡椒

胡椒多食傷肺本草

蜀椒

蜀椒久食令人乏氣失明千金要方

椒色白者有毒本草

椒口閉者殺人同上

凡用椒火微炒之令汗出有勢力同

椰子

椰子取其殼為酒器如酒中有毒則沸起令人皆深其裏則全失用

椰子之意本草竹義

椰子多食動氣南海藥譜

椰子肉益氣去風漿服之主消渴塗頭益髮今黑本草

預知子

預知子其殼中有二子取三子者莫取為偏氣不足故二子者陰陽和合能除一切蟲毒如採搆其間有爆鳴似人兩爪相擊即佩帶於衣領如入蠱毒之鄉人家則其吁嗚爆其聲覺蠱靈驗可知物類相感志

皂莢

鉄物槌皂莢皂莢無力兼令人患瀝液續酉陽雜俎

枳

枳椇多食發虻虫昔有南人修舍用此椇一片落在酒瓮中其酒化

為水味食療本草

蜜曲陸木俗呼枳椇為蜜曲陸作枕醉後卧之即醒瑣碎錄

覆盆子

覆盆子益腎歲縮小便服之當覆其弱器如此取名食之多熟本草

紫蘇

紫蘇背面皆紫者佳令人朝暮湯其汁飲為無益醫家以謂芳草致

豪貴之疾者此有一馬肥胃寒人飲多世滑往往人不覺本草

紫蘇子研汁煮粥良長服令人肥白身香葉可生食與一切魚肉作

蔬良藥性論

荊芥

荊芥多食熏人五歲神食療本草

荊芥動渴疾孫真人食志

蔞蘭

蔞蘭新大病差人不可食以其能發汗恐虛人耳本草苗經

甘蔗

甘蔗汁莫粥空心漸食之日一二服極潤心肺治咳嗽養老奉親書不可燒甘蔗粗令人日暗瑣碎錄

甘蔗不可共酒食發痰食療本草

甘蔗食後吃之解酒毒食醫心鏡

芋

芋益氣充飢惠州富此物然人食者不免瘡吳遠遊曰此非芋之罪

也芋當去皮濕紙包煨之火過熱乃熟噉之則鬆而膩乃能益

氣充飢今惠州人皆和皮煮令噉堅頑少味其發瘡固宜鱗翅

芋有六種有青芋紫芋真芋白芋連襪芋野芋其青芋細長毒多初

藜麥須灰汁易水煮熟乃堪食尔白芋真芋連禪芋紫芋毒少
並在爾蒸藜噉之又宜冷噉療熱止渴其真白連禪三芋兼肉
作羹大佳野芋大毒不堪噉本草

芋園圃中種者可食餘者有大毒不可容易食生藜藿又換水煮方
可食和魚煮甚下氣補中調虛日華子本草

芋寬腸胃主肌肉令人悅澤白色者無味紫色者破氣煮汁飲之即
止渴十月後曝乾收之冬月食不發熱他時月不可食又和鯉
鱖魚作臠良久食令人虛勞無力又煮汁洗膩衣白如玉亦可
浴去身上浮風忌風芋日食療本草

芋多食動宿冷千金要方

烏芋

烏芋又名嘉麥可作粉食明目若先有冷氣不可食令人膈脹氣

滿小兒秋食臍下當痛食療本草

茨菰

茨菰冷有毒多食發虛熱及腸風痔瘻崩中帶下瘡癰煮以生姜御
之佳懷孕人不可食日華子本草

茨菰不可多食令人患脚又發脚氣癱緩風損齒令人失顏色皮肉
乾燥卒食之令人嘔冷食療本草

養生類纂卷第二十二

養生類纂卷之二十三

察 菴 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頴校正重刊

服餌部

服日月

服日月芒

服日月炁

服日精

服月華

服霧

服五星

服三炁

服玉

服玉屑

服銀

服真珠

服雲母

石中黃子

服石腦芝

石硫黃芝

服木芝

服松子

服松脂

採松脂

鍊松脂

粉松脂

服松葉

服伯子

服栢脂

服伯葉

服桂

服楮實

服槐實

服桑椹

服桃膠

服杏仁

服楸

服漆

服日月

太上玄真訣服日月法東鄉司命君曰先師王君昔見授太上明堂
玄真上經清齋休粮存日月在口中晝存日夜存月令大如環
日赤色有紫光九芒月黃色有白光十芒存咱眼光芒之液常
蜜行之無數若不修存時令日月住面明堂中日居左月居右
令二景與目童氣合通也此道以攝運生精理鬼神六丁奉侍
天兵衛護此上真道也大都口訣正如此云笈七籤

服日月之精華者欲得常食竹筍者日華之胎也一名大明又欲常
食鷓鴣者月胎之羽鳥也一名月鷺欲服日月當食此物氣感
運之太虛真人曰鴻者羽族之摠名也其鷓鴣鷓鴣鷓鴣皆曰鷓鴣
也同上

服日月芒

常存心中有日象大如錢在心中赤色又存日有九芒從心中出

至齒間而芒迴還胃中如此良久臨目存自見心胃中分明乃吐氣漱液服液三十九過止一日三為之行之十八年得道行日中無影恒存日在心中月在泥丸宮夜服月華如服日法存月十芒白色從腦中下入喉芒亦未出齒而迴入胃云笈七籤

服日月氣

服日炁法以平旦採日華以夜半存之去面前九寸令方景照我泥丸下及五藏洞徹一形引氣入口光色漸明良久乃舉則常得長生矣云笈七籤

又法夜半生氣時若雞鳴時正卧閉目存左目中出日右目中出月並徑九寸在兩耳之上兩耳之上名為六合高窓也令日月使照一身內徹泥丸下照五藏腸胃之中皆覺見了了洞徹內外令一身與日月光合良久畢叩齒九通咽液九過乃微祝曰太

上玄一九皇吐精三五七遍洞觀幽冥日月垂光下徹神庭使
照六合太一黃寧帝君命簡金書不傾五老奉符天地同誠使
我不死以致真灵却過萬邪禍害滅平上朝天皇還老返嬰太
帝有制百神敬聽畢乃開目名為日月練根三元校覓以制御
形神辟諸鬼氣之來侵使兆長生不死多存之矣同上

又法又存左目為日右目為月共合神庭之中却上入於明堂化生
黃英之醴下流口中九咽之以哺太一常以生氣時存之畢微
祝曰日月上精黃水月華太一來飲神光高羅使我長生天地
同柯五日一行之口中舌上為神庭存日月既畢曰動舌覺有
黃泉如紫金色從舌上出流却入明堂為黃英之醴也存思之
時常閉目施念同上

服日精

吞日精者用日出卯時坐西面看東想日如車輪形想而吞之七十
二口亦如河車拗起昂頭般運入項後為枕枕之如小乘人有
圓光也每日吞之七十二口畢方吞月華龍虎大丹出生死訣

服月華

吞月華者須是過上弦八日晚後背日向月坐想月華入於口內八
十一咽至二十三日下弦即罷之至後月八日依前法吞之龍
虎大丹出生死訣

喻月精凡月初出時月中時日入時向月正立不息八通仰頭喻月
精八咽之令陰氣長婦人喻之陰精益盛子道通云笈七籤
吸月光精婦人至四十九已上還生子斷緒者即有子久行不已即
成仙矣

服露

東海東華玉妃淳文期授含真瑩女真張微子服霧之法常以平旦
於寢靜之中坐卧住已先閉目內視彷彿使如見五臟畢因口
呼出氣二十四過臨目為之使目見五色之氣相纏繞在面上
鬱然因入口內此五色氣五十過畢咽液六十過畢乃微祝曰
太霞發暉靈霧四遷結氣璇屈五色洞天神烟含啓金石華真
藹鬱紫空鍊形保全出景蔽函五靈分化合明扇虛時乘六雲
和攝我身上昇九天又叩齒七通咽彼七過乃開目事訖此道
神妙又神州玄都多有得此術者行之常乘雲霧而遊也真誥

服五星

存五星當按八素以五星為始存以生氣時若不王星先出者故宜不
先存五也至於視星入室任意耳唯以勤感為上耳亦不必須
都見星然後速通也視之益審耳清靈君告存思要法當覺自

觀五星於方面並秉芒而下行我然後依五星下而存五星但
吞咽一芒畢又當鎮星下又存鎮星良久捻五星各一芒使俱
入口而咽之如鎮星星過數也真誥

服三氣

范幼冲恒服三氣三氣之法存青氣白氣赤氣各如縱從東方日下
來直入口中挹之九十過自飽便止為之十年身中自有三色
氣遂得神仙此高元君太素內景法旦旦為之臨目施行視日
益佳真誥

服玉

玉經曰服玉者壽如玉也又曰服玄直著其命不極玄真者玉之別
名也令人身飛輕舉不但地仙而已然其道遲成服一二百斤
乃可知耳玉可以烏米酒及地榆酒化之為水可以葱漿酒之

為粉亦可餌以為丸亦可燒以為粉服之一年已上入水不露
入火不灼刃之不傷百毒不犯也不可用已成之器傷人無益
當得璞玉乃可用也得于閩國白玉尤善其次有南陽除善亭
部界中玉及日南盧容水中玉亦佳抱朴子

赤松子以玄蟲血漬玉為水而服之故能乘烟上下也

同上

服玉屑

玉屑服之與水餌之俱令人不死所以為不及金者令人數數發熱
以寒食散狀也若服玉屑者宜十日輒一服雄黃丹砂各一两
圭散髮洗沐迎風而行則不發熱也董君異常以玉醋與盲人
服之目旬日而愈抱朴子

服銀

銀不及金玉耳可以地仙也服之法以麥蘖化之亦可以朱草酒餌

之亦可以龍膏鍊之然三年輒大如彈丸者又非清貧道士所能得也抱朴子

服真珠

真珠徑一寸以上可服服之可以長久酪漿漬之皆化如水銀亦可以浮石水蜂窠化包形蚘黃合之可引長三四尺丸服之絕穀服之則不死而長生也抱朴子

服雲母

上白雲母二十斤薄磁以露水八斗作湯分半洗雲母如此再過又取二斗作湯內芒消十斤以雲母木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水清鹿皮為囊揉拭之從旦至中乃以細絹下篩滓復揉拭令得好粉五斗餘者棄之取粉一斗內崖蜜二斤攪令如粥內生竹筒中薄削之漆固口埋此

垣南岸下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如
澤為成若洞洞不消者更埋三十日出之先取水一合內藥一
合攪和盡服之日三水寒溫自在服十日小便當便黃此先瘳
勞氣風疹也二十日腹中寒痺消三十日齟齬除更新生四十
日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙吾自驗之
所以述錄千金要方

服五雲之法或以桂葱水玉化之以為水或以露於鉄器中以玄水
熬之為水或以消石合於竹筒中埋之為水或以蜜澗為酪或
以秋露漬之百日去韋囊槌以為粉或以無巔草搗血合餌之
服之一年則百病愈三年老翁反成童子五年則役使鬼神入
火不燒入水不濡踐棘不傷與仙人相見又他物埋之即朽燒
之即焦而五雲以內猛火中經時終不燃埋之永不腐故能令

人長生也又云服之十年靈氣常覆其上服其母以致其子理自然也又向日看之臃腫純黑色起者不中服令人病淋發瘡雖水餌之皆先以茅屋露水若東流水露水漬之百日淘汰去其土石乃可用取中山衛叔卿服之積久能乘雲而行以其力封之玉匣之中仙去之後其子名世及漢使者梁伯得而按方合服皆得仙去抱朴子

雲母取上上白渾者細壁以水淨淘漉出丞之一日一夜下之復更淨淘如前去水令乾率雲母一升鹽三升消石一斤和雲母搗之一日至暮取少許掌上泚著不見光明為熟出女盆甕中以水漬之令相得經一炊久漚去上清水徐徐去之盡更添水如前凡三十遍易水令淡如水味即漉出其法一如研粉澄取沉然後取雲母旋徐徐坐絹袋中濾者單上暴令乾即成矣久服

輕身延年強筋壯髓滿落齒更生癥痕消滅光澤人面不老而
寒暑志高可至神仙千金要方

又方雲母擘薄淘淨去水餘濕沙盆中研萬遍以水淘澄取淚見
此法即自保養修而服之同上

凡服雲母粉治百病皆用粳米粥和服之慎房室五辛油膩血食勞
作同上

凡服雲母祕澁不通者以蕪菁菹汁下之即祕通之同上

服石中黃子

石中黃子所在有之沁水山為尤多其在大石中則其石常潤濕不
燥打其石有數十重乃得之在大石中赤黃溶溶如雞子之在
其殼中也即當飲之不飲則漸堅凝成石不復中服也法正當
及未堅時飲之既疑則應未服也破一石中多者有一升少者

有數合可頓服也。雖不得多相繼服之，其計前所服合，成三升。壽則千歲，但欲多服，唯患難得耳。抱朴子。

服石腦芝

石腦芝生滑石中，亦如石中黃子狀，但不皆有耳。打破大滑石千許，乃可得一枚。初破之，其在石中五色光明，而自動服。不得千歲矣抱朴子

服石硫黃芝

石硫黃芝五岳皆有，而其山為多。其方許由就此服之，而長生名流丹者，石之赤精，蓋石硫黃之類也。皆浸溢於崖岸之間，其濡濕者可丸服，其已堅者可散服。抱朴子。

服木芝

木芝者，松栢脂淪入地，千歲化為茯苓，萬歲其上生小木，名曰木威喜。芝夜視有光，持之甚滑，燒之不可燃，帶之辟兵，以帶雞，而雞必

他雞十二頭共籠之去之十二步射十二箭他雞皆傷帶威毒
芝終不傷也從生門上採之於六甲陰乾之百日末服方寸七
日三盡一枚則三千歲也抱朴子

服松子

神仙餌松實用七月取松實過時即落雞收去木皮擣如膏每服如
雞子大日三服如服及百日身輕三百日日行五百里絕穀久
服昇仙渴即飲水亦可以鍊了松脂同服之聖惠方

七月七日採松子過時即落不可得治服方寸七日三四一云服三
合百日身輕三百日日行五百里絕穀服昇仙渴飲水亦可和
脂服之若丸如梧桐子大服十九千金要方

取松實末之服三合日三則無飢渴飲水勿食他物百日身輕日行
五百里絕穀昇仙千金翼方

服松脂

松脂以真定者為良細布袋盛以清水百沸湯煮浮水面者以新篛
籬掠取投新水中久煮不出煮皆弃不用入生白茯苓末不制
但削去皮搗羅為細末拌勻每日取三錢七著口中用少熟水
攪漱更以指點如常法揩牙揩異用少熟水嚙之仍灌漱如常
法大能牢牙駐顏烏髮也仇他筆記

百鍊松脂下篩以窰和內簞中勿令中風日服如博基一枚博基長
二寸方一寸日三漸漸月別服一斤不飽延年亦可淳酒和白
窰如錫日服一二兩至半斤凡取松脂老松皮自有聚脂者最
第一其根下有傷折處不見日月得之名曰陰脂亦良惟衡山
東行五百里有大松比三四十圍乃多脂又法五月刻大松陽
面使向下二十四株株可得半升亦煮老節根處皆有脂得用

仙經云常以三月入衡山之陰取不見日月松脂煉而餌之即不召而自來服之百日耐寒暑二百日五歲益補服之五年即見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山其可食者滿谷陰懷中松脂耳其谷正從衡山嶺直東四百八十里當橫捷正在橫嶺東北行過其南入谷五十里窮穴有石城白鶴其東方有大石四十餘丈狀如白松松下二丈有小穴東入山有丹砂可食其南方陰中有大松大三十餘圍有三十餘株不見日月皆可取服之千金要方

服松脂法欲絕穀服三兩飢復更服取飽而止可至一斤不絕穀者服食一兩常先食瀉藥力盡乃餘食錯者即食不安而吐也久服延年百病除千金要方

又方松脂十斤松實三斤柏實三斤菊花五斤右四味下篩蜜和服

之如梧子三十九分為三服一百日以上不復飢服之一年百

歲如三十四十者久服壽同天地同上

又方以夏至日取松脂日食一升無食他物飲水自恣令人不飢長

服可以終身河南少室山取陰處斷之置器中蒸之膏自派出

鍊出去苦氣白蜜和食日一升二日後服如彈丸渴飲水令

人不老取無時同上

又方松脂五斤半脂三斤右二味先鍊松脂令消內羊脂日服傳碁

一枚不飢久服神仙同上

又方白松脂七斤三縮鍊白蠟五斤白蜜三斤茯苓粉三斤右三味

合蒸一石斗頃服如梧子大十九飢復取服日一丸不得食一

切物得飲酒不過一合齋戒咬咀五香以水煮一沸去滓以藥

投沸中又欲致神女者取茅根治取汁以和之蒸服之神女至

矣同上

又方松脂桑灰鍊百遍色正白復內之飴蜜中數反出之服一丸如
梧子百日身輕一年玉女乘侍同上

採松脂

採松脂法以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂脂膏等分
食之可以通神靈鑿其陰陽為孔令方五寸深五寸還以皮掩
其孔無令風入風入則不可服以春夏時取之取訖封塞勿洩
以泥塗之千金要方

取松脂法斫取老枯肥松細壁長尺餘置甕中蒸之滿甕脂下流入
釜中數數接取脂置水中凝之盡更為一日可得數十斤枯節
益佳千金翼方

又法取枯肥松細破於釜中煮之其脂自出接取置冷水中凝之引

之則成若以五月就木取脂者對刻木之陰面為二三刻刻可得數斤秋冬則依煮法取勿煮生松者少脂同上

錄松脂

松脂七斤以桑灰汁一石煮脂二沸接置冷水中凝復煮之凡十遍脂白矣可服今谷在衡州東南攸縣界此松脂與天下松脂不同出千金要方

又法松脂二十斤為一劑以大釜中著水加甑其上塗際勿洩加茅甑上為藉復加生土茅上厚一寸乃加松脂於上炊以桑薪湯減添水接取停於冷水中凝更蒸之如前法三蒸畢止脂色如白玉狀乃用和藥可以丸菊花茯苓服之每更蒸易土如前法以銅鑪承甑下脂當入鑪中如膠狀下置冷水中凝更蒸欲出銅器於釜中時預置小繩於脂中乃下停於水中凝之復停於

炭瀆更乃四過皆解乃可舉也盡更添水以意斟酌其火勿大
猛常令不絕而死千金翼方

又法鍊松脂十二過易湯不能者五六過亦可服之同上

又法薄淋桑灰汁以煮脂一二沸接取投冷水中引之凝復更煮凡
千過脂則成若強者復以酒中煮三四過則柔矣先食服一兩
日三十日不復飢飢更服之
久服去百病禁

一切肉醃菜魚醬等同上

又方松脂十斤用桑新灰汁二石內釜中加甑於上甑中先鋪茅次
鋪黃砂土可三寸蒸之脂少間流入釜中寒之凝接取復蒸如
前三上更以清水代灰汁復如前三上去水更以陰深水一石
五斗煮甘草三斤得一石汁去滓內牛酥二斤加甑釜上復炊
如前令脂入甘草汁中凝接取復蒸又下如此三上即成苦味

皆去甘美如飴膏服如彈丸日三次服神仙不死同上

又方好松脂一石石灰汁三石右二味於淨處為灶加大釜斬白茅為藉令可單上以脂內甑中炊之令脂自下入釜盡去甑接內冷水中以扇扇之兩人引之三千過復蒸如前滿三遍三易灰汁復以白酢醬三石鍊之三過三易酢漿也復以酒鍊之一過亦如上法訖以微火煎之令如飴狀脹之無少長同上

鍊松脂春夏可為秋冬不可為絕穀治癩第一欲食即勿服亦去三尸同上

伏虎尊師篇煉松脂法千斤松脂五度以水煮過令苦味盡取得後每一斤煉了松脂入四兩茯苓末每晨水下一刀圭即終年不食而復延齡身輕清矣野人闕語

粉松脂

松脂十斤丹黍灰汁煮沸接置冷水中二十過即末矣亦可雜雲母粉丸以蜜服之良千金翼方

服松葉

服松葉令人不老身生綠毛輕身益氣久服不已絕穀不飢渴松葉不以多少細切更研每日食前以酒調下二錢亦可粥汁服之初服稍難久自便矣聖惠方

服松葉法細切食之日三合令人不飢千金翼方

又方細切之如粟使極細日服三合四時皆服生葉治百病輕身益

氣還白延年同上

又法四時採春東夏南秋西冬北至治輕身益氣令人能風寒不病

痺延年同上

服柏子

凡採柏子以八月過此零落又喜露虫頓取之又易得也當水中取
沉者八月取并房暴乾末服方寸匕稍增至五合或日一升半
欲絕穀谷口取飽渴飲水一方柏子服不可過五合千金翼方

服柏脂

五月六日刻其陽二十株株可得半升練服之欲絕穀者增之至六
兩不絕穀者一兩半禁五辛魚肉菜鹽醬治百病久服鍊形延
年鍊脂與松脂法同千金翼方

服柏葉

高子良服柏葉法採無時以葉切置甕中令滿覆盆甕著釜上蒸之
三石米類久久亦善蒸訖水淋百餘

過訖陰乾若不淋者蒸訖便陰乾服一合後食日三服勢力稍
增從一合始至一升令人長生益氣可辟穀不飢千金翼方

又方取大盆內柏葉著盆中水漬之一日一易水易水者扶藥出水也如是七日以上若二七日為佳訖覆盆烝之令氣徹便上暴乾下篩末一石以一斗膏搜如作乾飯法服方寸二七日三以水送下不飢飢即服之渴飲水以山居讀誦氣力不衰亦可

齊凶年同上

又方拍葉取近上者但取葉勿雜枝也三十斤為一劑當得好不津器內柏葉於中以東沈水漬之使上有三寸以新盆覆上泥封之三七日出陰乾勿令塵入中乾便治之下篩以三升小麦淨擇內著柏葉汁湏封五六日乃出陰乾燥復內之封五六日出陰乾令燥磨之下篩又取大豆三升炒令熟取黃磨之下篩合三物攪調相得內常囊中盛之一服五合用酒水無在日三食飲無妨治万病病自然消冬不寒顏色悅澤盛脫更生耳目聰

明賜實服此食不食無妨

同上

又方取拍葉三石熟蒸暴乾下莖大麥一升熬令变色細磨之都合和服多少自在亦可作粥服之可稍飲酒

同上

又方取拍葉二十斤著盆中以東流水漬三七日出暴乾以小麥一斗清汁三四日出暴乾熬令香拍葉亦然鹽一升亦熬之令黃右三味縛下篩以不中水猪膏三升細切著末中攪復篩之先食方寸七日三七不用食良亦可兼服之

同上

又方取陰地栢葉只取陰面皮咬咀蒸之以釜下湯灌之如是至三陰乾百日下篩大麥末大豆末三味各一斤治服方寸七日三以絕穀不食除百病延年

同上

又方拍葉三石熟煮之出置牛管中以沐之令水清乃止暴乾以白酒三升浸葉微火丞之熟一石米頃息火復暴乾治大麥三升

熬冷变色細治暴搏葉下篩合麦屑中日服三升以水漿若酒送之上穀療病辟瘟癘惡鬼久久可度世同上

又方柏葉十斤以水四斗漬之一宿煮四五沸漉出去汁別以器閣之乾以小麥一升漬柏葉汁中一宿出暴燥復內之令汁盡取鹽一升柏葉一升麥一升熬令香合三味末之以脂肪一斤合漉酒服方寸匕日三病自消減十日以上便絕穀若乘騎取一升半水飲之可以涉道路不疲同上

服桂

桂同葱涕合烝作水可以竹瀝合餌之亦可以先知君腦或云龜和服之七年能步行水上長生不死也抱朴子

服楮實

楮木實之赤者餌之一年老者還少令人徹視見鬼昔道士梁頌年

七十乃服之轉更少至年百四十歲能夜書行及奔馬後入青龍山去抱朴子

楮實初夏生如彈丸青綠色至六七月漸深紅色乃成熟八月九月採水浸去皮攪取甲子日乾仙方草服其實正赤時收取甲子陰乾篩末水服二錢七益久乃佳本草圖經

服槐實

槐子以新瓦合泥封之二十餘日其表皮皆爛乃洗之如大豆日服之此物主補腦久服令人髮不白而長生抱朴子

槐子明目黑髮於牛膽中漬陰乾百日食後吞一枚十日輕身三十日白髮黑百日內通神出本草

槐者靈星之精以十月上巳日採子服之去百病長生通神杖橫

服桑椹

桑椹利五藏關節通血氣久服不飢多收暴乾搗末蜜和為丸每日服六十九變白不老取黑椹一升和科斗子一升甕盛封閉懸屋東頭一百日盡化為黑泥染白鬢如漆又取二十七枚和胡桃脂研如泥拔去白髮點禮中即生黑者本草拾遺

服桃膠

桃膠以桑灰汁漬服之百病愈久服之身輕有光明在晦夜之地如月出也多服之則可斷穀枹子

服杏人

杏人五月採破核去雙人者自朝蒸之至午而止便以慢火微烘至七日乃收貯之每旦腹空時不約多少任意飲之積久不止駐顏延年云是夏姬法然杏人能使人血溢少誤之必出血不已或至委頓故近人少有服者本草圖經

杏仁酥主萬病除諸風虛勞冷方取家杏仁其味甜杏特忌用山杏
仁山杏人慎勿用大毒害人也家杏仁一石去尖皮兩仁者揀
完全者若微有缺壞一顆不得用微火炒作細末取白酒二石
研杏仁取汁一石五斗右一味以蜜一斗拌杏仁汁煎極令濃
與醴相以內兩石瓮中攪之密封泥勿令洩氣三千日看之酒
上出酥也接取酥內瓷器中封之取酥下酒別封之團其藥如
梨大置空屋中作閣安之皆如飴脯狀甚美服之令人斷穀干
金翼方

服法

生椒擇去不折者餘其黑子用四十粒以梨水浸經一宿盡令口合
空心漸汲水下去積年冷煖臧臄久服則能駐顏黑髮明目令
人思飲食斗門方

服漆

淳漆不枯者服之令人通神長生餌之法或以大蟹十枚投其中或以雲母水或以玉水合服之凡虫悉下惡血從鼻出一年六甲行厨至也

槐朴子

此成化覆刻本前得養生類纂与此版式
一律故收此本俾成全璧

己卯小堂後校初