



食
味

9
4186
26



昭和二年十二月十二日
和田大作氏贈

救命針

養生調攝須知
却病延年要法

長壽易得

揚州石成金天基撰集

壽命延長。都在各人自己修為。細看袁了凡立命篇。甚是詳悉矣。今人動輒以古人稟質強盛。所以每多長壽。殊不知今人之中。得長壽者甚多。因各居一。何能徧知。他處不必具論。且如吾揚予之日見者。李應麟年一百一十四歲。徐正芳。胡若顯。年俱百歲之。

救命針

針

外其餘入九十歲是皆泛常頗多。又不足數矣。曾節
欠欽奉。皇恩。須有養老粟帛之賜。各省有司彙報
八九十歲老人。不知幾千萬。卽壽過百歲者。亦在在
俱不乏人。可知長壽亦最易得而不難。但壽命延長
俱在人自修爲全不係於古今之稟氣不及也。設或
強秉之人。任意虧損壽可保乎。不可保乎。大抵求壽
之法。予約有二條。一在存心仁厚。一在起居保養。此
二者。若陰陽表裏缺一不可。予因另分二說於後。

仁厚

凡人存心仁厚。則壽命定然延長。若或刻薄。則自促
其年矣。譬言如磁瓦器皿。昔人製造全要堅固敦厚。慮
恐後人。偶有跌落。亦不破損。所以器傳年代最久。今
之磁瓦器皿。專喜澆薄。器愈薄而價愈貴。人爭鬻之。
用者不獨失手跌落。易於損傷。常有手持過墜。器已
破裂。此卽長久不長久之明鏡也。予見萬曆隆慶年
間磁器至今尚多。俱皆厚實。恐今之磁器。難信其可

久也。惟是仁厚之心。又首叙慈善。凡一切刻毒險惡。皆不忍爲。雖虫蟻之微命。亦不忍傷。此卽長壽根本。神鬼自加祐護。若再留意保養。則長壽萬確。

保養

先存仁厚。次及保養。二者不可偏廢。前篇厚薄之分。已明矣。予今專言保養。要知人仗精神以生。精神須要時加愛惜。譬如一盞書燈。將油滿貯。只點細小燈草。則油耗少而時耐久。若再添油。竟可徹夜連宵。倘

或不添油而反粗草雙點。則油盡最速。燈亦隨滅。倘更再加燈草大點。燈之滅熄。可以立待。蓋油者猶原秉之精神也。火炬者猶憂思酒色諸消耗也。昔人云。油盡燈滅。髓竭人亡。添油燈亮。補髓人強。此不獨色慾爲然。凡有消耗精神者。皆是。可不慎歟。

衛生總要

衛生之法。如執玉捧盈。以保其身。臨深履薄。以養其氣。凡酒不過量。肉不勝食。膾不厭細。食不厭精。淡滋

味均饑飽。此節飲食以衛生也。春莫衣單。夏莫衣汗。秋冬漸添。熱毋驟脫。此慎衣服以衛生也。寢不尸。居不容。行欲緩。坐欲斂。此行住坐卧以衛生也。喜怒哀樂歸於中和。貪嗔癡妄。必須看破。更要時時寬心。知足隨緣。諸事叅透。不憂不怒。嬉嬉哈哈。欣笑自如。此調性情以衛生也。寡色慾。少言語。哀喪坟墓。不可率臨。驚風駭浪。須當早避。不大醉。不大飽。起居動靜。俱要怡然。以上數端。人人可行。真延年之秘訣。却病之

良方。易而不難。只要人肯信從。留心保養。則壽命延長。準定無移矣。

先治心病

昔之聖醫能療人心。預令不至於有病。今之醫者。惟知療人之病。而不知療人之心。是猶捨本逐末。不窮其源而攻其流。欲求病愈。何可得乎。但由人作病。由心生。佛氏所謂一切惟心造。凡事皆然也。所以入之七情內起。正性顛倒。以致大病纏身。誠非醫藥所

能治療。蓋藥能治五行生尅之色身。不能治無形之七情。能治七情所傷色身之氣血。不能治七情忽起忽滅動靜無端之變幻。大抵病有二種。所謂天刑之病。自戕之病也。夫天刑之病者。總因夙世今生所積過愆。神鬼陰譴以致斯疾。此孽原於心也。非厚德痛悔莫能治療。其自戕之病者。風寒暑濕所感。酒色財氣所傷。六欲七情生於內。陰陽二氣攻於外。此病生於心也。大凡思慮傷心。憂鬱傷肺。忿怒傷肝。饑飽傷

脾。淫慾傷腎。此五臟之害。總由心主。要知病賴藥愈者甚難。惟要在於心藥治之。或問何爲心藥。予引郭伯康遇神人授衛生偈曰。自身有病自心知。身病還將心藥醫。心境靜時身亦靜。心生還是病生時。郭用其言。病去而強壯百歲。此卽心藥也。以心藥治七情內起之病。效應最捷。然治有病。不若治於無病。治身病。不若治心病。請他人醫治。尤不若自己醫治也。益州老父曰。凡欲身之無病。必須先正其心。令其心不

亂求。心不妄念。不貪嗜慾。不着迷惑。則心先無病矣。心主無病。則五臟六腑。卽或有病。不難治療。獨此心一動。諸患悉招。雖有華陀扁鵲在傍。亦無處下手矣。

養心

夫心者萬法之宗。一身之主。生死之本。善惡之源。與天地可通。爲神明主宰。病健之所係也。蓋一念萌動於中。六識流轉於外。不趨於善。則五內顛倒。大病纏身矣。若一真澄湛。則萬禍消除。孟子曰。養心莫善於

寡慾。所以妄想一病。神仙莫醫。正心之人。鬼神亦憚。養與不養之分也。總之貪嗔痴愛。是非人我。一切放下。未事不可先迎。遇事不可過擾。既事不可留住。聽其自來。應以自然。此養心妙法也。

養脾

脾者。後天之本。人身之倉廩也。脾應中宮之土。土爲萬物之母。如嬰兒初生。一日不再食。則饑。七日不食。則腸胃涸絕而死。經曰。安穀則昌。絕穀則亡。蓋穀氣

入胃。洒陳六腑而氣至。調和五臟而血生。但土惡濕而喜燥。飲不可過。過則濕而不健。食不可過。過則壅滯而難消。諸病由是生矣。養脾之法。常令穀氣少。則無病。穀氣且然。况五味饜飫。爲五內之害乎。佛氏戒殺茹素。本無異道。人能戒殺。則性慈而善念舉。茹素則心清而腸胃厚。不嗔不貪。悉由此也。

養腎

腎者。先天之本。藏精之處也。嬰兒結胎。未生此身。先

生兩腎。蓋嬰兒未成。先結胞胎。具象中空。一莖透起。形如蓮蕊。一莖卽臍帶。蓮蕊卽兩腎也。是腎爲臟腑之本。十二脉之根。呼吸之主。三焦之源。人資以爲始。而命寓焉。名曰命門。卽坎水之本。凡人慾念一起。熾若火炎。水火相尅。水熱火寒。則靈臺之焰。因此以滅。腎水枯竭。則木無養而肝病。火炎則土燥而脾敗。脾敗則肺金無資。而五行受傷。大本已去。欲求長壽。豈可得乎。莊子曰。人之大可畏者。衽席之間。不知戒也。

所以養生之法。首先節慾。嗟乎。元氣有限。情慾無窮。內經曰。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。耗竭其精。此當戒也。但人之有慾。如樹之有蠹。蠹甚則木折。慾熾則身亡。可不慎哉。

養肝

肝者藏魂之處。其竅在目。凡人大怒。則形氣傷而血菀於上。蓋怒傷肝。肝爲血海。怒則氣逆。所以血菀上焦。相迫曰薄。氣逆曰厥。氣血俱亂。因爲薄厥。積於上。

者勢必。歘而吐也。要知肝藏血。血和則體潤。血衰則枯稿。所以養肝之法。切戒忿怒。

養肺

肺爲諸臟之華蓋。統領一身之清氣。凡求謀不遂。而積憂最。是傷肺。肺傷則葉焦。而喘咳生矣。予是多人想思憂鬱。患咳患癆。藥餌莫救。皆由肺傷。豈不悲哉。

快樂隨緣

吾鄉李應麟先生。享年一百一十四歲。是最高之壽。

曾於過百歲時予見其人鬚雖全白而精神壯如五十歲人予執贄懇問何法卽至此壽翁答我法極是簡易曾於壯年只依家叔李九我詞內三句遂得利益到今未嘗一日暫離三句謂何一生快樂且隨緣窮也欣然通也欣然此十五字實僅快樂隨緣四字要知隨緣則知窮通得失諸事俱有數定既不過憂又不強求日日皆得自在快樂矣予細味之真延壽最妙之法不可不急急熟習

全詞予備載快樂原書內茲不重贅

食鑑本草

養生調攝須知却病延年要訣

揚州石成金天基訂集

穀

人之養生全賴穀食爲主若或一食不食則飢餓難度因以穀食居首

粳米 過熟甚佳。冬春堆過濕熱之性。不獨易於消化且最而脾胃老弱小兒更宜。陳稻新碾者尤佳。凡新穀初成。老人體弱者不可食。

糯米 脾虛氣弱。食此粘滯不能消運。新者尤不可多食。妊娠與雞肉同食。令子生寸白虫。

黍米發宿疾。秫米似黍而小。發風動氣。不可常食。

稷米即稌米。發諸風。不宜多食。又與川烏附子大忌。

大麥久食多力健行。頭髮不白。又治蠱脹。大麥蘖。消積健胃寬中。多食消腎。

小麥占四時。秋種夏收。北方多霜雪。麵無毒益人。南方少霜雪。麵有濕熱。損人。麵筋性冷。難消運。

蕎麥性沉寒。久食動風。心腹悶痛頭眩。同猪肉食落眉髮。同白礬食殺人。

芝蔴壓油煉熟宜食。能解諸毒。乳母食之。令小兒不生熱病。黑芝蔴炒食。不生風疾。有風人食。遂愈。

黑豆同猪肉食。擁氣至危。十歲以內小兒勿食。炒豆煮豆。脾虛人食。最瀉肚。

白扁豆清胃解毒。久食鬚髮不白。又能解酒毒。及煎燂熱毒。又和中下氣。惟患寒熱及冷氣人忌食。

豇豆清熱解毒。不可去皮。去皮壅氣。作枕明目。服藥人不可食。令藥無力。

赤小豆 解毒利小便。能逐津液。久食虛人。和鯉魚者食。能治脚氣水腫。

菜 菜性屬陰。職司疎洩。是謂之蔬。日用之不可缺。因著於穀次。

蔓青菜 菜中之最益人者。常食和中益氣。令人肥健。

凡往遠方者。先煮青菜豆腐食。則無不服水土病。

菠菜 多食滑大小腸。久食脚軟腰痛。

芥菜 多食動風發氣。不可同兔肉食。能生惡瘡。同鯽

魚食能發水腫。

莧菜 動風令人煩悶。冷中損腹。同鱉食。都變為小鱉。急飲馬溺。愈亦不可蕪食。

鹿角菜 久食發病。損經絡。少顏色。又令脚冷痺。傷腎。

蕈菜 性冷發痔。

芹菜 生高田者宜食。和醋食。損齒。赤色者害人。

紫菜 多食發氣。令人腹痛。吐白沫。飲少醋。即消其中。

有小螺螄。損人。須揀出。海菜亦然。

麥白 不可合生菜食。合蜜同食。發痼疾。損陽氣。

厥食之令人睡弱陽。又令眼昏鼻塞髮落。小兒食之脚弱不能行。氣冷人食之多腹脹。

茄性寒滑動氣發瘡。多食主腹痛下利。婦人傷子宮。**葱**功只能發汗。多食則昏神。與蜜同食則下痢。腹痛。葱與雞雉大肉同食。九竅出血害人。

韭病人少食多食助陽損神昏目。酒後尤忌。不可與蜜同食。若共牛肉食成瘕病。

薤似葱而細。食之生痰。沸動邪火。友牛肉。

蒜惟辟惡氣快胃消滯。久食生痰動火傷肝損目。弱陽食蒜行房傷肝氣。令人面變顏色。

胡荽久食損神健忘根。大損陽滑精發痼疾。

葵菜食生葵發宿疾。服一切藥俱忌食。同鯉食害人。

白蘿蔔消痰下氣利膈寬中。多食耗肺氣生食滲血。嘈心如服地黃何首烏人參者。食之令鬚髮易白。

匏子滑腸冷氣人食之反甚。胡蘆匏有小毒。多食令人吐煩悶苦者不宜食。

蕓性冷難化。多食動氣不益脾胃。令人嘈雜。

菌地生為菌。木生為蕈。為木耳。為蕈。凡新蕈有手者。下無紋者。夜有光者。欲爛無虫者。煮熟照人無影者。春夏有蛇虫經過者。誤食俱殺人。若食楓樹菌者。往往笑不止而死。犯者掘地為坎。投水攪取清者。飲之即解。木菌惟楮榆柳槐桑棗六本之耳。可食。然大寒滯膈難消。宜少食。凡煮菌可同銀器。燈草煮如銀草。黑有大毒。不可食。

生薑專開胃止嘔吐。行藥滯。制半夏毒。諺云。上床蘿

蔔下床薑。蓋晚食蘿蔔。則消酒食之滯。清晨食薑。能開胃。禦風敵寒。解穢。九月食薑。傷人損壽。

瓜

瓜為菜佐。因列菜後。

一切瓜一切瓜。苦者。雙頂。雙蒂者。俱有毒。不可食。

冬瓜霜降後方可食。早食傷胃。久病及陰虛人不可食。能利水。多食動胃火。令人牙齦齒痛。又令陰濕。痒生瘡。發黃疸。

菜瓜多食動氣發瘡令臍下癢痛不可同乳酪魚鱈食。今腕痛又暗人耳目。小兒不可食。

黃瓜多食動寒熱患瘧疾發百病不可與醋同食。小兒尤忌滑中生疳虫。

香瓜傷胃破腹多食作瀉。

絲瓜性冷損陽。凡小兒痘瘡方出未出取近蒂三寸連皮燒灰存性砂糖調服。多者可少。少者可無。

西瓜清暑消滯。多食傷脾胃患瀉痢。

果

果實能滋陰生果濕熱小兒尤忌多食

一切果實凡果實異常者根下必有刺不可食果實能浮不浮者殺人。

蓮子生者動氣脹人傷脾胃熟者佳宜去心浴洩精補脾。久食輕身耐老忌地黃蒜建蓮甚有力。

藕生食清熱破血除煩渴解酒毒熟食補五臟實下焦與蜜同食令瘦臟肥不生諸虫久服輕身耐老藕節煎濃湯食最能散血吐血虛癆人宜多食。

棗生食損脾作瀉令人寒熱腹脹滑腸難化瘦弱人更不可食蒸熟食補脾和諸藥凡中滿與腹脹牙痛者俱不可食小兒多食生疳忌同葱食。

梅子生津止渴多食壞齒損筋令人膈上發寒熱服地黃人更不可食烏梅安蛇止痢斂肺不可多食

櫻桃多食發暗風傷筋骨小兒多食作熱。

橘甜者潤肺酸者聚痰多食損氣。

柑多食令人脾冷發痼疾犬腸洩。

橙皮多食傷肝與檳榔同食頭旋惡心。

桃損胃多食作熱桃仁破血潤大腸雙仁者殺人不
可與。驚同食服死人不可食。

李發瘡多食令人虛熱和蜜食傷五臟不可臨水啜
及同雀肉食俱損人李不沉水者大毒不可食。

杏多食傷筋骨盲目杏仁瀉肺火消痰下氣止嗽久
服損髮動宿疾雙仁者殺人。

枇杷多食發痰熱不可與炙肉麪同食發黃病。

梨性益齒而損脾治上焦熱醒酒消痰病人虛人多食泄瀉浮腫。

石榴生津解咽喉熱多食損肺損齒。

栗生食難消化熟食滯氣灰火煨令汗出殺其木氣或曝乾炒食畧可多食氣壅患瘋及小兒忌多食柿乾餅性冷生者尤冷惟治肺熱解渴多食腹痛久食寒中同蟬食即腹痛大瀉。

白果引疴解酒小兒未滿十五歲食者發驚搐。

核桃仁即胡桃補腎利小便動風動痰久食脫眉同酒肉食令人咯血若齒豁及酸物傷齒者食之愈。

松子潤燥明目生痰久服輕身不老。

圓眼安神補血久服輕身不老同當歸浸酒飲養血荔枝通神健氣美顏色多食發虛熱。

榧子能消殺助筋骨殺諸虫瘡諸痔潤肺止咳。

榛子益氣力寬腸胃又能健行。

荸薺消食除滿作粉食之厚腸胃性毀銅不可多食。

菱多食冷臟傷脾。

山藥涼而補脾。久食強陰。耳目聰明。延年。

味

陰之所生。本於五味。人之五臟。味能傷耗。善養生者。當以淡食為主。

水非泉。平旦晨汲。最佳。味淡大益。人資生日用。不齒其功。不可一日缺也。諸泉水以雨水為最。

鹽多食傷肺。喜欬。走血損筋。令人色黑。

醬純豆者佳。不宜煮。鮑魚食。令生喉瘡。

酒味辛熱。飲之體軟神昏。是其有毒也。惟畧數盃。

禦風寒。通血脈。壯脾胃而已。若常飲過多。即薰心肺。生痰動火。甚則損腸爛胃。傷神損壽。凡中藥毒。及一切毒。從酒得者。難治。蓋酒能引毒入經絡也。夜飲不可過多。蓋睡而就枕。熱擁傷心。傷目。夜氣收斂。酒以發之。傷其清明。飲食聚中。停濕生痰。又能助火動慾。因而不謹。致病總之。切莫大醉。
醋多食損脾胃。壞人顏色。敷癰腫。能消壁虎。最喜吃。醋要藏緊密。若被沾吸。毒能殺人。

茶 氣清能解山嵐瘴癘之氣。江洋霧露之毒。及五辛炙燻之熱。宜少飲。多飲去人脂。最忌空心茶。大傷腎氣。清晨茶。黃昏飯。俱宜少用。食後漱口固齒。

白糖 潤五臟。多食生痰。

紅糖 卽沙糖。多食損齒發疔消肌。心痛生虫。小兒尤忌。同鯽食患疳。同筍食生癥。同葵菜食生流澀。能去敗血。產後宜滾湯熱服。

飴糖 進食健胃。多食發脚風損齒濕熱中滿。人忌食。

鳥 凡屬羽飛。能養陽。但人身陽常有餘。陽盛而復補陽。陰益虧矣。明哲知此。

一切禽鳥 凡禽鳥死不伸足不閉目。俱有毒。不可食。

鷄 肉難消化。有風病人食之卽發。老鷄有大毒。抱鷄食之生疽。小兒五歲內食之生虫。不可與蒜。薤。芥菜。李子。牛。犬。鯉同食。生瘡疽。

鴨 滑中發冷痢脚氣。不可與蒜。李。鰲同食。野鴨九月以後宜食。不動氣。熱瘡久不好者。多食卽好。

鷺 性冷。多食發痼疾瘡癩霍亂。卵亦發痼疾。

獸

諸獸肉能助濕之火俱宜少食

一切走獸肉凡獸有歧尾者肉落地不沾塵者煮熟不飲水者生而飲者煮不熟者熱血不斷者形色異常者鳥獸自死無傷處者俱有大毒不可食。

猪世雖常用多食發風生痰動氣猪腎理腎氣多食反令腎虛少子猪大小腸滑腸猪腦損陽猪嘴猪助風尤毒同蕎麥食患熱風脫髮眉

羊羊獨角者黑頭白身者俱不可食夏月不可食。

牛耕田大功於人不可食凡卒死者溼死者極毒殺人非惟不可食即吸聞其氣亦能害人

鱗

魚在水無一息之停多食能動火

一切魚諸魚目能開合逆腮無腮連珠連鱗白薯腮下有丹字形狀異常者俱不可食。

鯉魚發風熱凡一切風病及癩疽瘡疥癰痢俱不可食

鯽魚多食動火不可與紅糖蒜芥猪肝同食。

白魚發膿有瘡癩人不可食經宿者令人腹冷。

鱖魚發瘧疾生疔。

鱖魚動風氣發瘡疥。多食心痛腰痛。小兒食之成瘰。

鱖魚大冷。多食生霍亂。時行病起。食之再發。

鱖魚清熱治勞虫。孕婦食之胎病。凡重四五斤者。水行昂頭者。腹下有黑點者。無腮者。俱不可食。

鱖魚多食難消。生熱痰與蕎麥同食。令人失音。

河魴魚有大毒。浸血不盡。有紫赤斑眼者。或誤破腸子者。或修治不如法。誤染屋塵者。俱脹殺人。洗宜。

極淨。煮宜極熟。中毒橄欖。蘆根汁解。凡服荊芥菊
花附子烏頭之人。食之必死。

甲

鱖魚頭足不縮。獨日赤目。腹下紅。或生王字形。或有
蛇紋者。俱不可食。孕婦食之生子項短。不可與莧
菜芥子及猪兔鴨肉鴨蛋同食。傷害人。

鱖魚八月後方可食。早食有毒。凡脚生不全。獨螯獨目
腹下有毛者。俱不可食。鱖性極冷。易成內傷。腹痛。

蛤蚧 性冷多食令腹結痛。蜺能發嗽消腎生痰。

螺蛳 大寒解熱醒酒難消化作瀉。

中

蝦 動風發疥癬小兒食之令脚屈不能行無鬚及腹

下通黑者之色白者俱不可食。

海蜃 去積滯。凡瘡痢水瀉有瘡毒宜切細多食。

食愈方

揚州石成金天基訂集

風

葱粥 治傷風鼻塞。用糯米煮粥臨熟入葱連鬚數莖。

再畧沸食之此方又治妊娠胎動產後血暈。

蒼耳粥 治目暗不明及諸風鼻流清涕兼治下血痔

瘡等症。用蒼耳子五錢取汁和米三合煮食或作

羹或煎湯代茶。如無新者即藥舖乾者亦可。

食愈方

利

煮黑魚 治一切顛狂風症。用大黑魚去腸洗淨。將蒼耳子裝滿扎緊。用蒼耳葉鋪鍋底埋魚煮熟。不可用鹽醋。食魚三四次。神效。

羊脂粥 治中風半身不遂。用羊脂入粳米。葱白薑椒。豉煮粥。日食一具。十日效。

松精粉 治厲風。又名大麻瘋。卽癩也。最爲惡病。其症手足麻木。毛落眉落。遍身癢疹成瘡。有血無膿。肌肉潰爛。鼻梁折壞。甚則眉落聲啞。身面如虫行。指

節縮落。足底穿通。臭穢不堪。形貌俱變。且能傳染人。雖親屬俱厭惡。遠避嶺南頗多。因設麻瘋院。以另居之。他如卑溼之處。淫熱之人。亦間有之。此皆風孽積愆所致。宜自懺悔。戒淫慾。忿怒。及一切鮮發。猪羊鷄鶩魚鱗肉食之類。得此神方。久服自愈。但此病深重。服藥須久。若服藥不耐。久無益也。服藥不守戒。無益也。不自知過。不自懺悔。無益也。俗云癩子墾肉。不圖人身。信不誣也。既不知戒。又不

痛自懺悔。一失人身。萬劫難得。可不哀哉。用明淨
松香。不拘多少。去渣滓。取溪河淡水。或雨水。用淨
鍋將松香煮化。不住手攪。視水色如米泔。嗜味極
苦。即傾冷水內。將松香乘熱扯拔。冷定堅硬。另換
清水。再煮再拔。如前製法。不論幾次。只以松香
體質愈脆潔白。所煮之水澄清不苦為度。陰乾研
末。重羅極細。凡服此藥。每料二觔。日將白米作粥
候溫量投藥末和勻。任意食之。不可多嚼。饑則再

食。日進數餐。不可更食乾飯。只以菜乾或笋乾少
許過口。一切油鹽醬醋葷腥酒果糖麵雜物。槩行
禁忌。渴時不可吃茶。用白滾水候溫。投藥和勻飲
之。每日約服數錢。以漸而進。不可太多。服藥旬日。
或作嘔。或胸膈嘈逆。或大便內下諸毒物。此藥力
盛行。必須強服。不可中止。遠年痼疾。盡料全愈。患
病未深。只須半料。鬚眉再生。肌膚完好。筋骨展舒。
平復如舊。飲食不忌。惟猪首鷄菌及濕毒之物。終

身忌食此方藥雖平常。效應如神。予得方甚難。今不吝惜。刊刻普傳。仍冀仁人製施。功德最大。

黃牛腦髓酒 治遠年近日偏正頭風。用牛腦髓一個切片。白芷川芎末各三錢。同入磁器內。加酒煮熟。乘熱食之。盡量飲醉。醉後即卧卧醒其病如失。

寒

五合茶 但凡覺受風寒。頭疼鼻塞。身體困痛。即用生薑大塊搗爛。連鬚葱紅糖胡桃搗碎。薑山茶滾水

冲一大碗熱服。微汗即愈。

乾薑粥 治一切寒冷氣鬱心痛胸腹脹滿。用白米四合。入乾薑良薑各一兩煮熟食之。

茶黃 治合氣心痛不止。腹脇脹滿坐卧不安。用吳茱萸二分和米煮粥食之。

川椒茶 治病同上。用細茶川椒各少許同煎。

丁香熟水 治病亦同上。用丁香一二粒搗碎入壺。傾上滾水。其香紛然。最能快脾利氣。定痛辟寒。

肉桂酒 治感寒身疼用辣桂末二錢温酒調服腹痛
泄瀉俗以生薑吳萸搗酒飲俱好如打撲傷墜瘀
血疼痛用桂枝

暑

菘豆粥 菘豆淘淨煮熟入米同煮食最解暑渴。

桂漿 官桂末一兩煉熟白蜜二碗先以水三斗煎至
一斗候冷入磁罈中入桂蜜二物攪一二百遍用
油紙一層外加綿紙數層以繩繫扎緊每日去紙一

重七日開之氣香味美每服一杯能解暑渴去熱
生涼益氣消痰百病不起。

麩粥 痢色白而口不渴者為寒痢用麩炒過煮米粥
調下一合兼能治泄瀉不止之病。

薏苡粥 去濕氣腫脹功勝諸藥用苡仁淘淨對配白
米煮粥食之

郁李仁粥 用郁李仁二兩研汁和薏仁五合煮粥食

食愈方

五

利

之。治水腫腹脹喘急。二便不通。體重疼痛。

赤小豆飲 治水氣脹悶。手足浮腫。氣急煩滿。用赤小

豆三升。掉柳枝一升。同煮。豆熟為度。空心去枝。取

豆食之。渴則飲汁。勿食別物。大效。

紫蘇粥 治老人脚氣。用家蘇研末入水。取汁煮粥。將

熟諒加蘇子汁攪勻食之。

蒼朮酒 治諸般風濕瘡。脚氣下重。用蒼朮三十斤。洗

淨打碎。以東流水三担浸二十日。去渣以汁浸麴

如家醞酒法。酒熟在意飲之。

燥

地黄粥 滋陰潤肺。及妊娠下血。胎漏月赤等疾。用生

地黄搗汁。每煮粥。米二合。臨熟入地黄汁一合。調

勻。空心食。食久心火自降。肝血清涼。大益人。

蘇麻粥 治產後血暈。汗多便閉。老人血虛風秘。腹胸

不快。惡心吐逆。用真蘇子麻子各五錢。水淘淨。微

炒研如泥。水瀘取汁。入米煮粥。

食愈方

六

利

人乳粥 潤肺通腸補虛養血。用肥壯人乳。候煮粥半熟。去湯下人乳代湯。煮熟攪勻食之。

甘蔗粥 用甘蔗搗汁入米煮粥。空心食之。能治咳嗽虛熱。口乾舌燥。涕吐稠粘等症。

小麥湯 治五淋不止。身體壯熱。小便滿悶。用小麥一升。通草二兩。水煎。漸飲。須臾即愈。

甘豆湯 用黑豆二合。甘草二錢。生薑七片。水煎服。治諸煩渴。大小便瀼及風熱入腎。

藕蜜膏 治虛熱口渴。大便燥結。小便秘痛。用藕汁蜜各五合。生地黄汁一升。和勻。微火熬成膏。每服半匙。漸含化下。不時可用。忌食煎炙。

四汁膏 此膏清痰降火。下氣止血。用雪梨。甘蔗。泥藕。薄荷。各等分。搗汁入瓦鍋。慢火熬膏。頻服。

梨膏 清火滋陰。用好黃香大梨。搗汁入上白洋糖。飴糖熬膏。隨時挑服。痰多者加川貝母末。

蒸柿餅 大柿餅放飯鍋內蒸極爛。空心熱服。最能清

火涼血。凡有大便結燥痔漏便血等症。更宜多食氣。

橘餅一切氣逆惱怒鬱結胸膈不開。用好喬餅或沖湯。或切片細嚼。最有神效。

木香酒治病同上條。用廣木香碾細末。熟酒沖飲。

杏仁粥治上氣咳嗽。用扁杏去皮尖二兩研如泥。或加猪肺同米三合煮食。

血

阿膠粥止血補虛。厚腸胃。又治胎動不安。用糯米煮粥。臨熟入阿膠末一兩。和勻食之。

桑耳粥治五痔下血。常煩熱羸瘦。用桑耳二兩取汁和粳米三合。煮熟空心服。

槐茶治風熱下血。又可明日益氣。止牙疼利臟腑。順氣。用嫩槐葉蒸熟晒乾。每日沖茶飲。

馬齒莧羹治下痢赤白。水穀不化腹痛等症。用馬齒莧菜煮熟入鹽豉。或薑醋拌勻食之。

栢茶採側栢葉陰乾煎湯代茶止血滋陰。

猪脰片治肺損嗽血咯血用猪脰切片煮熟蘸苡仁末空心食之蓋苡仁能補肺脰引經絡也如肺癰用米飲調服或水煎服。

羊肺羊肝羊腎治吐血咯血損傷肺肝腎隨臟引用或肺或肝或腎煮熟切片蘸白芨末食之神效。欲試血從何經來用水一碗吐入水中浮者肺血也沉者腎血也半浮半沉者肝血也。

藕粉直藕粉空心滾水冲食最能散血補陰。

藕節湯治吐血咳血用藕節打碎煎湯頻飲。

歸元仙酒用當歸大圓眼以好酒浸飲最養血。

痰

茯苓粥粳米煮粥半熟入茯苓末和勻煮熟空心食能治濕痰健脾。

竹瀝粥如常煮粥以竹瀝下半盞食之治痰火。

蒸梨大雪梨連皮安飯鍋內蒸熟食能化痰清火。

蘇子酒 主消痰下氣潤肺止咳用家蘇子炒香研末以絹袋盛浸好陳酒中每日少飲。

虛

人乳 用肥壯婦人乳或兩鍾或一鍾清晨滾水中頓熱少入白糖調勻空心服補陰滋五臟悅顏色退虛熱久服不老惟泄瀉人忌服。

牛乳 服法功效俱同人乳俱力應略微。

人參粥 治番胃吐酸及病後脾弱用人參末薑汁各

五錢粟米一合煮粥空心食

門冬粥 治肺經咳嗽及番胃麥冬煎汁和米煮粥食

粟米粥 治脾胃虛弱嘔吐不食漸加羸瘦用粟米白

麩等分煮粥空心食之極和養胃氣。

理脾糕 治老人脾瀉水瀉用百合蓮肉山藥苡仁芡

實白茯苓各末一升粳米粉一斗二升糯米粉三升用沙糖一斤調勻蒸糕炙乾常食最妙。

山藥粥 甚補下元治脾瀉淮山藥末四六配米煮食

芡實粥 益精氣。強智力。聰耳目。用芡實去殼三合。新者研成膏。陳者作粉。和粳米三合煮食。

蓮子粥 功同芡實。建蓮肉兩餘。入糯米三合煮食。

茯苓粥 治虛泄脾弱。又治欲睡不睡。粳米三合。粥好。

卜白茯苓末一兩。再者滾食之。

扁豆粥 益精補脾。又治霍亂吐泄。用白扁豆半升。

參三錢作片。先煮豆熟。去皮。入參下米煮粥。

蘇蜜煎 治噎病吐逆。飲食不通。用真蘇葉莖二兩白

蜜薑汁各五合。和勻。微火煎沸。每服半匙。空心服。

薑橘湯 治胸滿悶結。飲食不下。用生薑二兩。陳皮二兩。空心煎湯服。極開脾胃。

蓮肉膏 治病後胃弱。不消水穀。蓮肉。粳米各炒四兩。茯苓二兩為末。砂糖調膏。每服五六匙。白滾湯下。

豆麥粉 治飲食不任口。仍易饑餓。用菉豆糯米小麥名一升。炒熟為末。每用一鍾。滾水調食。

茯苓糕 白茯苓末拌米粉蒸糕食。最補脾胃。

清米湯治泄瀉。用早米半升。以東壁土一兩。吳茱萸三錢同炒香熟。去土萸。取米煎湯飲。

枸杞粥治肝家火旺血衰。用甘州枸杞子一合。米三合。煮粥食。二方採葉煮粥食。入塩少許。空腹食。

胡桃粥治陽虛腰痛及石淋五痔。用胡桃肉煮粥食。

參歸腰子治心腎虛損自汗。用人參五錢。當歸四錢。猪腰子一付。細切同煮食之。以汁送下。

補腎腰子治腎虛腰痛。用猪腰子一付。薄切五七片。

以椒塩淹去腥水。將杜仲末三錢包在內外。加濕紙置火內煨熟。酒下。如脾虛加破故紙末二錢。

猪腎酒童便二盞。好酒一盞。猪腎一付。用瓦瓶泥封。日晩時慢火養熟。至五更初火溫。開瓶食腰子。飲酒虛弱病篤。只一月效。腎虛腰痛亦除。

人參猪肚治虛羸乏氣。人參五錢。乾薑胡桃各二錢。葱白七莖。糯米三合。爲末入猪肚內紮緊。勿泄氣。煮爛空心食完。飲好酒一二杯大效。

鰻魚羹 鰻魚切細煮羹入塩豉薑椒空腹食能補虛
勞殺虫治肛門腫痛痔久不愈

水芝蓮蓮肉入猪肚紮定煮熟空心食最補諸虛。

實

開膈魚 凡胸膈不開用大黑魚一尾去腸臟洗淨將

蒜辦裝滿紮緊煮熟飽食莫放塩醋雖蠱脹亦愈

珍珠粉 治痰隔用小紫蛭殼燒存性碾細末每二兩

配炒米末三兩白糖調食

中風痰厥

中風痰厥氣絕心頭尚煖者急用多年古
塔古殿上陳石灰用一合研末水煎一盞
傾出澄清竅口灌之痰下自甦重者再灌

膈食翻胃

用核桃肉水浸剝去皮搗極爛同大麥麵
煮成稠糊每日食之且莫吃米粥米飯候
十多日膈病漸好可少進米粥調理全愈

痰膈

河邊黑背小紫蛭壳陳者更好火畧焙
存性爲細末每末二兩入炒米一兩同
爲拌勻白糖滾水調服多吃更效此蛭
螺螭內極多須要平日預製收存取用

鼓脹

用大黑魚重二斤多的去淨鱗臟。水洗振干。用蒜瓣切片。儘魚肚裝滿紫好。將荷葉包緊。外以黃泥裹厚。放鍋堂內。緩緩煨熟。去泥。少加醋食。連三四尾神效。

濕熱鼓脹

用鷄糞炒陳香色。研細末。一升。盛磁瓶內。浸好皮酒二斤。調麵封口。煮三炷香。定清。隨意熱飲。忌食酸鹹生冷油膩粘硬等物。

滯瀉

用陳海蜇切細。水浸淡。拌白蘿蔔絲。少加薑醋。任意多食。最能消脾。胃中積滯。止瀉化痰。又能治瘧痢。

天基神方一

風寒

此症頭疼發熱。脊強惡心。遍身拘痛。用連鬚葱白六七根。生姜一兩。俱搗碎。陳細茶葉五六錢。紅糖半鍾。開水沖瓦壺內。乘熱服下。蓋被出汗即愈。

陰症

此症四肢厥冷。指甲唇舌俱青。昏迷不醒。用麥麵做一團。蒸熟。置臍上。再用雞蛋五六個煮熟去壳。豎放圈內。以好銀簪插蛋中。良久拔出。換簪換蛋。以銀簪不黑為止。

瘧疾

此症多因痰食風寒而成。用柴胡黃芩半夏當歸山查神麩陳皮各三錢。生姜一片。水一碗。煎好。蓋緊於臨發前一時。帶饑熱服。服後忌飲食。重者不過三服。

久瘧

瘧疾多日不止。即用密陀僧研為極細。末於未發前一時。用酒送下六分或五分。幼弱減半。服後心中嘈雜。餓半日即愈。

痢疾

不論紅白夾瀉。多因胃中積滯所致。只用陳藿山茶葉五六錢。生薑五六錢。搗碎。少入紅糖。白水煎兩三滾。候腹餓時熱服。停半日飲食。重者不過二服。滯去而痢自止。

禁口痢

此症飲食不進。最是危險。急用臘肉骨幾根煎湯熱服。可緩進臘炒米湯調理。漸與粥吃自愈。○凡五六月煮臘肉。將骨不可經水。用繩懸掛廚房。陳久更好。

天基神方二

三

癆病

此方能治五勞七傷。咳嗽骨蒸遺精盜汗俱效。用猪肚一個。如常治淨。內裝紫背天葵根四兩。線扎緊。加水煮爛。空心去葵食肚。同湯熱喫。連用三四個愈。

咳嗽

枇杷葉煎稠湯。用絹濾汁。入梨汁熟蜜。煮黑棗。蓋碗內。時常收食。最止咳嗽。如腹瀉者去蜜。夏月恐陳宿。要每日煮食。冬月煮棗。可存五六日。痰多加川貝母。

吐血

藕節搗煎稠湯。調白芨細末服下即止。此方兼治衄血咯血。蓋藕性能散血也。

肺癰

咳久多成肺癰。吐出膿血。覺有腥臭。若不急治。則肺損不救。用薏苡仁一二兩煮粥。每日頻食。即愈。或白花百合煮食亦效。

便血

柿餅鋪磁碟。放煮飯鍋內蒸爛。空心用開水服。極效。常時多食。清火涼血。

小兒疳疾

凡小兒黃瘦。肚大筋突。是疳疾。急用明雄黃一兩。黃丹二兩。水浸晒。去其研極細末。如三步內。用末一錢。勻為三服。五歲內。外勺為二服。川雄雞肝一個。銅刀割碎。將末參入肝內。不可拋撒。五更時在飯上蒸熟。與小兒空心服下。莫剩連服三次。勿間斷。奇效如神。

癰疽疔

一切癰疽發背。對口疔毒。諸瘡神效。用大全當歸八錢。生黃芪五錢。金銀花五錢。甘草二錢。水二碗煎稠。候瘦餓時。熱服藥味不苦。服後飲好酒。幾杯。蓋暖睡覺。重者三服。痛止患消。

腫毒癰疽

用五倍子二兩煮爛。肥皂肉二兩。另用乳香沒藥。俱去油各一兩為末。共搥搓成錠。晒干。凡一切腫毒發背。諸疽。用醋在瓦鉢底磨泔。筆塗患處。干再塗。即止痛。毒消。內服前藥。外用此敷藥。

無名腫毒

用核桃壳半個。填滿大糞。覆患處。錐小眼。外用艾炙七蘸。全愈。凡背瘡對口。俱可治。

跌打損傷

九月內收大懈殼線穿掛乾在新瓦上焙脆研為極細末用磁器緊收每服三四錢好酒頓熱送下蓋被出汗即時止疼消傷

跌破頭

凡跌破頭腦手足血流不止急忙無藥切勿不可用香灰按上每至害痛極難收口可即用吃的烟末一撮搗在患處托好莫透風莫吃發物即止痛最易完口

乳崖

凡婦人乳崖乳瘡裏吹外吹腫疼最為狠惡急用澤蘭葉蒲公英銀花木瓜白芨地丁甘草各三錢水煎熱服再飲好酒半醖重者再二三服即痛止內消

天基神方四

絞腸沙

此病甚多忽然肚腸急疼唇指青黑用透明生明礬為末每服二錢用冷水熟水各半杯和吞即愈若人須預帶明礬或在舟車或遇黑夜可當仙丹再於腿灣及手指甲根邊用針放出黑血更可保萬全

烏沙脹

此病每因風寒飢飽勞煩而起發時疲倦惡風心腹急疼手足麻木輕者刮沙推挈重者急扶病人坐起用布一層搭於項後領頭大骨節上即長指肩瘤處狠咬數口即時病愈愈後忌半日飲食茶水

羊兒瘋

用好松蘿茶葉晒乾碾末八兩生明礬碾末四兩米粥酒跌為丸將發時及每晨各服三錢米湯送下

牙疼

用葶撥一分。明雄黃一分。冰片六厘。共為細末。搽敷即止。

痢疾不止

不論紅白久近。屢驗神效。用車前子揀淨。炒黃色。研細末。每服三錢。先將開水調乾。些。仍用開水送下。如不止。再一服。即全愈。

痔瘡生藥

用川黃柏一斤。先用童便浸一日。炒乾。要用槐花子熬水浸一日。炒乾。為細末。麵糊為丸。早晚每服三錢。白滾水送下。忌大料。花胡。椒。烟。酒。色。事。煩。勞。氣。惱。百。日。外。全。愈。
五

黃病

青色嫩茵陳。晒乾一兩。用紗袋盛入白酒三斤。兌水一斤。磁器煮一炷線香。埋土地下。三日取起。早晚開常。隨意飲之。

虛黃

用健豬肺一個。以水灌管內。洗十餘次。血水去淨。灌真麻油四兩。線紫肺管。沙弔煨熟。其肺甚肥。食之即愈。重者兩個。

梅瘡癩癩

用辰砂一錢五分。滑石三錢。為細末。分十服。用土茯苓一斤。不經鐵器搥碎。河水十四碗。煎至七碗。日服完。忌鹽醋。只吃淡飯。或白水煮肉亦好。雖魚口疔瘡。服之俱效。

半身不遂

大料豆、陳皮、當歸、五加皮、各四兩、白酒五斤、浸三日、早晚溫服。口眼歪斜亦愈。

禿頭

鴿糞、火焙、硫黃、明礬、銀硃、陀僧、各五錢、人言二分、為細末、先以米甘水洗、後以藥敷。

濕氣

用糯米一升、煮爛飯、將白酒藥六七丸、搗入飯內、敷疼處、外用紙布裹、二日愈。

六

平常心疼

卽胃口疼、常疼者可用、初疼者不可用。麻黃、葶粟殼、甘草、川芎、各一錢五分、不用引水、二鍾煎一鍾、於疼時熱服卽愈。

真心疼

此疼驟發、疼卽昏去、如死、與前平常心疼不同。用風化石灰五分、好燒酒一杯、調服、少刻有虫從鼻中出、卽愈、但必須預備好鐵鉗、候虫出急鉗住、用大炭火煉死、恐此虫飛去、則害人不淺。

中痰癰患

用馬齒莧、又名安樂菜、取四五斤、煮熟、湯菜同吃、吃後瀉出痰、卽愈。

腎虛腰疼

用猪腰子一付去外膜裡筋破開入杜仲鹽水拌炒二錢破故紙碾碎二錢以線扎好煮幾滾停半時去菜末食腰子并湯或服後飲酒一二杯服二三付愈。

小便閉

用明礬生的熟的各半斤共研細末將礬末作坭於肚臍四圍急取無根井水一大壺澆入臍內其礬化開卽刻便矣

結胸

寒症結胸或吃飯氣惱心口飽塞用好燒酒頓熱將布二塊湛酒自胸向下抹如布冷換熱敷次滯下卽出大恭極驗

七

紅糟鼻

症因酒蒸肺而成不獨面不好看且土星紫赤主財虛耗用苦參當歸各四兩爲末酒糊爲丸梧子大每服三四錢早晚開水下紅漸退重者兩三料仍忌酒

固齒

老年全賴牙齒飲食滋養須於壯年凡小便緊咬牙閉口每早叩齒幾遍至老不衰

虫牙

用韭菜子一大撮放爐內燒烟先將蘆管一頭紙粘喇叭樣收烟薰患牙其虫俱出溫茶漱去

一切齒疼

用葷撥細辛朝腦三樣共末。指
湛擦牙。立刻滿口清涼。低頭流
涎。溫茶漱去。莫嚥下。三四遍愈。

禁小口痢

用烏梅肉將鼻涕虫包住。微以絲綿裹
梅放病人舌下。有津液來將津液吞下。
即開關。取出烏梅飲以稀米湯粥漸愈。

除燈蛾

臘月四九內雪水浸燈草晒乾
點燈虫蛾俱無。救萬千生命。功
德無量。又臘榨油點燈能辟蛾。

癩瘡鱧魚

用二三斤大鱧魚一條。二三十年瓦尿壺內。
以好滴醋一斤。外用石羔二兩水煮三炷香。取
起候冷。用生羔二兩同研細。入壺內黃泥封口。
炭火煉得醋乾。取魚走上焙干為末。蜜丸如梧
子大。每日空心用滾水送下二錢。新患服一錢。

疝血結燥

用健猪大腸煨木耳多食即愈。

瘋濕疼

用當歸秦艽白芍獨活牛膝海風藤川
芎木瓜生地各二兩虎脛骨五錢陳酒
五斤共入餅內煮數滾。任意飲之神效。

喉蛾

用上牛膝根又名喉閉草三二兩入人乳半杯同搗取汁令病人仰面用茶匙挑汁患蛾在左汁倒入左鼻內患蛾在右汁入右鼻雙蛾則入雙鼻每用約三三匙候汁至喉即吐痰痰盡愈。

急心疼

厚些的木耳二兩焙干研末白酒送下三服全愈。

急救喉風

用壁蟾窩數個瓦上培乾研細吹之血散痰消立愈。

鼻出血

鼻不時出血不必服藥只用葶薺去皮放溫茶內微熱多食即除根

痞塊

用松香四兩水煮干草麻子肉一兩研爛阿魏二錢皮硝五錢共搗成膏照痞大小攤布上貼時加麝一分病消則膏自落矣

肚瀉

用臘炒米碾末篩過紅糖滾水調乾些吃半飽莫飲茶湯饑再吃最止瀉健脾。

芭夕遺

用潤布帶將大腿一隻或左或右扣繫
項睡醒則解伸左右更換曲腿睡自止

爛脚丫

脂爛不能走路用松香末入葱肚以滾水
泡之取出研末又灌葱肚內又泡如此七
次研末又冰片些須搽入脚丫立刻走路

盜汗

磨坊內煮麵筋的湯空心服最效
或用浮小麥煎湯空心服亦有效

腿膝濕疼

大暑伏天用槽坊內燒酒糟一
桶下鍋燒熟厚堆患處冷即換
熱轉五六次拔出寒濕氣除根

大麻瘋

此病純是熱毒聚於皮膚濕氣又藏肌骨所以外症
皮紅生點頭屑盡落遍身腐爛臭氣難聞急用玄參
蒼朮熟地黃蒼朮子苦苣仁白茯苓各四兩為末蜜
丸每日滾水服一兩重者二料全愈病人切戒房事

血山崩

用陳棕燒存性為細末好酒服
三四錢重者兩三服其血自止

水鼓腫脹

用兔絲子洗淨車前子大蒜白蜜各四兩盛入健猪肚內用河水砂器內煮熟抖去藥渣將肚再入原汁內煮爛食之重者二三肚病者戒鹽

小便臭通

脹急難忍用蚕豆青殼三四兩煎湯服之春冬無殼即用乾殼

腹急疼

一切男婦腹痛緊急不知何病只用鹽微炒布裹熨痛處立止

藥

用白芷黃柏夏枯草紫花地丁各五錢明礬皂礬甘草各一錢煎滾灌小口坛內先熏痔處俟半冷時入盆內藥水洗痔上流出毒汁重者兩次除根予友傳錄痔極危用治全愈

痔漏

淨桶內陳垢刮半鍾瓦上焙干研極細末每一錢入水片二分研勻量攤粗紙上按痔處覺極涼快先熏洗後按藥兩三次愈

虛弱白帶

婦人白帶諸藥不效用白朮四兩破故紙二兩共炒為末入小麥麵炒一斤空心滾水糖量調服

刀斧傷

老松香熬六七次每次入冷水去香毒銷銀好剛炭燒紅碗悶熄三味等分均為極細末凡刀斧軍器傷斷將末卽刻搽上。藥好就止疼二三日全好不害且無疤痕。忌食發物已房事敷去要一錢厚此行兵必帶活命藥。

狗咬傷

用煮過松香末。剛炭末敷咬處立刻止疼不害其水煮松香法子另於救命針書內。又備細說。

血瘋癩瘡

先將瘡用米泔水洗淨以煮過松香剛炭末厚些敷上。一日一換。兩三日全愈。

久喘

用青皮一個剖開去穰入江子一個將蘇線扎定火上燒盡烟留性為末生薑汁和酒一大呷服之喘病卽定屢應驗

痰咳嗽

蛤蚧殼炭火燒炙放地下冷出火氣碾備為末每服三四錢用乾麵糊為丸滾水服痰隨藥下。狠咳不能睡者眼卽安穩給粉性平常服無碍但須旋丸帶濕服下不可俟其乾堅

反胃

用柿餅雜乾飯內同蒸食絕不用水亦勿以他藥雜入旬日自愈。有三世死於反胃得此方愈

口眼歪邪

用綿花子炒黑為末三錢乳香為末三錢紅糖一兩飯後黃酒送下二三次愈

泄瀉正

夏季暑熱因多食瓜果致成泄瀉用橘餅切片沸湯沖服神效

瀉痢兼嘔

凡先瀉後痢又兼嘔逆者只用紫蘓煎湯服即愈此學院邵副堯親驗方

眼疾

眼紅將害或疼可將自己小便乘熱洗開目少頃自愈如自便黃赤即童便洗更妙

耳聾

用菖蒲木通全蝎胭脂邊各五分麝香一分共為末用黃蠟三錢勻化待微冷入前藥和為丸如枣核樣磁器固收勿走藥氣以綿裹塞耳中遲兩日再換新者耳漸通

鼻血

用新採栢樹葉煎湯時當茶飲不獨止血除根且清心明目或陰乾收確沖滾水飲

齒患

予六十歲齒忽極痛。腮腫不能飯食。諸藥不效。有老友教用生明礬末。微熱水指濕擦吐去。每日兩三次。勿間斷。至今多年。石發不疼。齒甚堅固。再加石羔末。真仙方也。

搽擦膿窠

用明礬花椒各二錢。硫黃四錢。將白蘿蔔剖開控洞。扎好。埋灰火內煨枯。碾細末。入葱白三根。同健豬油搗爛。以夏布包擦搽。

腫毒癰疽

鄉野無藥。急剖淨桶底內積垢。入蜜調敷。兩三次。即止。消散。

重刻大宗伯董玄宰先生秘傳延壽丹方

揚州石成金天基校訂

陳遜齋先生曰。延壽丹方係雲間大宗伯董玄宰先生久服方也。家先孟受業於門。余得聆先生教。蒙先生授余書法。深得運腕之秘。待久乃獲此方。先生年至髦鬢。服此丹。鬚髮白而復黑。精神衰而復旺。信為却病延年之仙品。凡人每無恒心。一服輒欲見效。經書明示以久服二字。人不聰察。咎藥無功。誤矣。余解

組二十餘年。家貧年老。專心軒岐之室。請益名流。勤力精進。寢餐俱廢。亦二十餘年。始悉內經之理。陰陽之道。余於壬子年七十五歲時。饑飽勞役。得病幾危。因將丹方覓藥修製。自壬子年八月朔日服起。至次年癸丑重九。登雨花臺。先友人而上。非復向年用人扶掖。而且氣喘心甚異之。始敬此丹之神效。余向鬚髮全白。今髮全黑。而鬚黑其半。向之不能步履。今且行步如飛。凡諸親友。俱求此方。遂發自壽壽人之誠。

因付梓廣傳。令天下人俱得壽長。雖藥力如是。必藥力與德行。並行不悖。自獲萬全矣。藥品開後。

何首烏大者有效。取赤白二種。黑豆汁浸一宿。竹刀刮皮切薄片。晒乾。又用黑豆汁浸一宿。次早柳木甌。桑柴火蒸三炷香。如是九次。記明不可增減。晒乾聽用。後羣藥共若干兩。首烏亦用若干兩。此藥生精益血。黑髮烏鬚。久服令人有子。却病延年。兔絲子。先淘去浮空者。再用清水淘擠沙泥五六次。

取沉者晒乾。逐粒揀去雜子。取堅實。腰樣有絲者。用無灰酒浸七日。方入甑蒸七炷香。晒乾。再另酒浸一宿。又甑蒸六炷香。晒乾。如是九次。記明。晒乾。磨細末一斤。此品養肌強陰。補衛氣。助筋脉。更治莖中寒。精自出。溺有餘瀝。腰膝軟痿。益髓添精。悅顏色。增飲食。久服益氣力。黑髮鬚髮。

菘菘草。五六月採葉。長流水洗淨。晒乾。蜂蜜同無灰酒和勻。拌潮一宿。次早蒸三炷香。如是九次。記明。

晒乾為細末一斤。此品毆肝腎風氣。四肢麻痺。骨痿。膝冷酸。治口眼喎斜。免半身不遂。安五臟。生毛髮。唐張詠進表云。服菘菘百服。眼目清明。筋力輕健。千服鬚髮烏黑。久服長生不老。

嫩桑葉。四月採。杭州湖州家園摘者入藥。處處野地俱生。不入藥用。取葉長流水洗淨。晒乾。照製菘菘法。九製取細末八兩。此品能治五勞六極。羸瘦水腫。虛損。經云。蚕食生絲。織錦。人食生脂。延年。

女貞實冬至日鄉村園林中摘腰子樣黑色者走腎經。如墳墓上圓粒青色者爲冬青子。不入藥用。取裝布袋。接去粗皮。酒浸一宿。蒸三炷香。晒乾爲細末。八兩。此藥黑髮烏髭。強筋力安五臟。補中氣。除百病。養精神。多服補血去風。久服返老還童。

忍冬花。一名金銀花。夜合日開。有陰陽之義。四五月處處生。摘取陰乾。照菘菘草法。丸製晒乾。細末。四兩。此品壯筋骨。生精血。除脹逐尸。健身延年。

川杜仲。厚者是。去粗皮。青塩同姜汁拌潮。炒斷絲。八兩。此藥益精氣。堅筋骨。脚中酸痛。不能踐地。色慾勞。腰背攣痛。強直。久服輕身耐老。

雄牛膝。懷慶府產者佳。去根蘆淨肉。屈而不斷。粗而肥大爲雄。細短硬脆。屈曲易斷爲母。不用。酒拌晒乾。八兩。此品治寒濕痿痺。四肢拘攣。膝痛不可忍。男子陰消。老人失溺。續絕益精。利陰填髓。黑髮烏髭。以上杜仲牛膝製就。且莫爲末。待何首烏八十四

兩蒸過六次不用黑豆汁拌單用仲膝二種同何首烏拌蒸三次晒三次以足九蒸之數

懷慶生地取釘頭鼠尾或原梗未入水曲成大枝者有效。搗如米粒者晒乾爲細末四兩。

自兔絲子至生地共七十二兩何首烏赤白共七

十二兩用四膏子。

旱蓮草熬膏一斤金櫻子熬膏一斤黑芝蔴熬膏一斤桑椹子

熬膏一斤同前藥末一百四十四兩搗數千槌爲丸如

膏不足白蜂蜜增補搗潤方足。

加減法陰虛人加熟地黃一斤陽虛人加附子四兩

脾虛人加人參黃芪各四兩去地黃下元虛加虎

骨一斤麻木人加明天麻當歸八兩頭暈人加玄

參明天麻各八兩目昏人加黃甘菊花枸杞子各

四兩肥人濕痰多者加半夏陳皮各八兩群藥共

數一半何首烏一半此活法也。

神農以前人皆壽至數千歲嘗藥之後漸減至百歲數十歲以至數歲竊謂草根樹皮毒人臟腑安得借

七情六慾之傷。爲老農解嘲哉。方吾兒病時。醫人之履滿戶外。咸云必不生。最後遜齋先生至。獨云必不死。隨立方參附至數兩。視其方無不駭之。余亦不敢信。吾兒信而服之。果有起色。然其間危險呼吸之際。諸醫之搖首觸舌而不顧者。先生笑曰。此生機也。其說甚快。其理其微。究之十年枕上之人。竟一旦霍然而起。先生之力也。夫醫猶醫也。藥猶藥也。或用以死。或用以生。顧亦用之何如耳。乃先生不急病者而急。

病病者。醫之爲醫。藥之爲藥。遂已怕倉扁之肩矣。每讀列傳。疑太史公好爲奇談。今於先生信之。然而先生蓋得道者也。年七十有八。童顏渥丹。白髭再黑。自解組以來。一回相見。一回少。豈非易凡胎爲仙骨哉。頃刊延壽丹方行世。種種炮製。盡非諸家所知。利濟之功。侔於造化。矧吾兒以不起之症。而能起之於床褥間。舉世之無病者而服之於閒暇之日。何不可以晚禩之年。而幾幾乎神農以前之壽乎。年家弟何亮。

功偶筆

客有問余曰。藥能殺人乎。余曰。藥何能殺人。殺人者醫也。客曰。有是乎。余曰。客姑聽之。余邀健身。又性不嗜藥。每藏秘方。蓄善藥。以應世之多病。而嗜藥者。余心快焉。內姪何大椿。次德之元方也。負奇才。抱奇病。醫皆言不起。眾口同聲。且為定其期。日。或云三日。或云五日。或云七日。十日。盡謝去。每與次德相對。無以解其愁苦。惟陳子遜齋診脈一過。笑談甚適。曰。吾將令

之起而行也。既而三日不死。五日不死。七日。十日。又
不死。今步履如風。壯健過於未病時。方信遜齋之言。
真有見垣之妙矣。遜齋歸隱自門。臨池之餘。留心方
藥。其所得董玄宰宗伯壽丹。自服效驗。輒刊方示人。
雖業非岐黃。深究太素之精。踰於岐黃人。每延之。無
不死而復生者。因思諸醫。以用藥之道。相兵。雖起。翦
頗。牧。不是過也。遜齋獨為培養元氣。余竊以次德之
喜為喜。以次德之感為感。夫危險之症。可以回生。則

延壽之丹足以永年無疑余願人之急服勿失也是
又余之藏秘方蓄善藥之婆心因以答客之問而爲
之言年家弟方享咸題

予另著長壽諸救命針二本凡
年老或虛弱有病者亟宜誦習



