





17

孫其人作急千金要方卷之七十九

宋朝奉郎守太常少卿充祕閣校理林億等撰

食治

序論第一

仲景曰人體平氣惟須好將養勿妄服藥藥為毒動心入
感氣不平易受外患夫含氣之類本不食藥以在生而
急存救故百姓日用而不知水火至近而無識余慨其如
此因草墨之殺撰五味損益食治篇以啓普濟庶動而
無害

河東唐元化曰補論云人之所



武
175
28

篤信堂



孫真人備急千金要方卷之七十九

慈八

宋朝奉郎守太常少卿充祕閣校理林億等校正

食治

序論第一

仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥勢偏有所助令人
臟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

千金方

卷之七十九

同治...



篤信堂

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
除病也此之二事有靈之所要也若忽而不學誠可悲矣是故
食能排邪而安臟腑悅神爽志以資血氣若能用食平痾釋情
遺疾者可謂良工長年餌老之奇法極養生之術也夫爲醫者
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爲人作患又食噉鮭肴
務令簡少魚肉果實取益入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膨脹短氣或致暴疾仍爲霍
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身所以多疾者皆因春夏取冷太過
飲食不節故也又魚鱠諸腥冷之物多損於人斷之益善乳酪
酥等常食之令人有筋力膽幹肌體潤澤卒多食之亦令臃脹
泄利漸漸自也

黃帝曰五味入於口也各有所走各有所病酸走筋多食酸令
人癢不知何以然少俞曰酸入胃也其氣色以收也上走兩膈
兩膈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癢

也陰者積一作精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膈注於

諸脉脉者血之所走也與鹹相得即血凝凝則胃中汁泣汁泣

則胃中乾渴甲乙云疑則胃中汁渴則咽路焦焦故舌乾喜渴

血脉者中膈之道也故鹹入胃走於血皇甫士安云腎合三焦

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膈

上膈者受使諸氣而榮諸陽者也薑韭之氣熏至榮衛不時受

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腕下腕者三膈之道皆閉則不通

不通故氣變嘔也齒者骨之所終也故苦入胃而走骨入而復

出齒必齟齬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

上進於上膈而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則蛇動蛇

動則令人惡心其氣外通於肉故甘走肉則肉多粟起而胝皇甫

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其潤肌肉并於皮也

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噉是以肝木青色宜酸
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唇肺
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唇皸多食鹹則脈
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其稗米牛肉棗葵皆
其心色赤宜食酸小豆犬肉李韭皆酸肺
色白宜食苦麥羊肉杏薤皆苦脾色黃宜食鹹大豆
豕肉粟藿皆鹹腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃葱皆辛

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

五味所配方

米飯甘素問云稗米甘麻酸素問云小豆酸大豆鹹 麥苦 棗甘

李酸 粟鹹 杏苦 桃辛 黃黍辛

葵甘 韭酸 藿鹹 薤苦 葱辛

牛甘 犬酸 豕鹹 羊苦 雞辛

五臟病五味對治法肝苦急急食甘以緩之肝欲散急食辛以

千金方 卷七十九 醫五十七
散之用酸瀉之禁當風心苦緩急食酸以收之心欲與急食鹹
以要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鹹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
五二十五種形藏有四方四時四季四肢共爲五九四十五以
此輔神可長生又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岐伯云陽爲氣陰爲味味歸形
形歸氣氣歸精精歸化精食氣形食味化生精氣生形味傷形
氣傷精精化爲氣氣傷於味陰味出下竅陽氣出上竅味厚者
爲陰味薄者爲陰之陽氣厚者爲陽氣薄者爲陽之陰味厚則
泄薄則通流氣薄則發泄厚則閉塞壯火之氣衰少火之氣壯
壯火食氣氣食少火壯火散氣少火生氣味辛甘發散爲陽酸
苦涌泄爲陰陰勝則陽病陽勝則陰病陰陽調和則平安春七
十二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

果實第二九條

檳榔味辛溫瀋無毒消殺逐水除痰癥殺三蟲去伏尸治寸白豆蔻味辛溫瀋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饑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髮不白

大棗味甘辛熱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癖久服輕身長年不饑神仙生棗味甘辛多食令人熱渴氣脹苦寒熱羸瘦者彌不可食傷人

藕實味甘苦寒無毒食之令人心歡止渴去熱補中養神益氣力除百病久服輕身耐老不饑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益精氣強志意耳目聰明久服輕身不饑耐老神仙

芡實味甘辛平無毒安中補五臟不饑輕身一名菱黃帝云七

月勿食生菱菱作蟻蟲

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐饑生食之甚治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀋調中益氣可多食令人好顏色菱志意○橘柚味辛溫無毒主胸中癥熱逆氣利水穀下氣止嘔咳除膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能消穀却胸中吐逆霍亂止瀉利去寸白以服去口臭下氣通神輕身長年一名橘皮陳久者良

津符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

死肌去青黑瘰癧疾止下利好唾口乾利筋脈多食壞人齒

柿味甘寒瀋無毒通和五氣主腸澼不足及火瘡金瘡止痛

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

樞實味甘平無毒主五痔去三蟲殺蟲毒鬼疰惡毒

甘蔗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冷氣發咳嗽

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

一名水萍三月採

杏核仁味甘苦温冷而利有毒主咳逆上氣腸中雷鳴喉痺下
氣產乳金瘡寒心奔脫驚癇心下煩熱風氣去來特行頭痛解
肌消心下急殺狗毒五月採之其一核兩仁者害人宜去之杏
實尚生味極酸其中核猶未鞭者採之曝乾以食甚止渴去冷
熱毒扁鵲云杏仁不可服令人目盲眉髮落動一切宿病桃核
仁味苦甘辛平無毒破瘀血閉癥邪氣殺小蟲治咳逆上氣
消心下鞭除卒暴擊血破癥瘕通月水止痛七月採凡一切
桃核中有兩仁者並害人亦不可用其實味酸無毒多食令人有
熱黃帝云飽食桃入水浴成淋病

李核仁味苦平無毒主僵仆躄瘰血骨痛實味苦酸微温瀝無
毒除固熱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

梨味甘微酸寒瀝有毒除客熱氣止心煩不可多食令人寒中
金瘡產婦勿食令人甚困寒中

林檎味酸苦平瀝無毒止渴好睡不可多食令人百脉弱李子
味酸苦寒瀝無毒耐饑益心氣不可多食令人臃脹又病人食
之其病尤甚

安石榴味甘酸瀝無毒止咽燥渴不可多食損人肺
枇杷葉味苦平無毒主哕不止下氣正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米吐食

菜蔬第三五十八條

枸杞葉味苦平瀉無毒補虛羸益精髓諺云家千里勿食蘿
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
人家所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饑久服輕身耐
老又除胸滿心不樂久食寒中可作面脂一名水芝一名白瓜
子即冬瓜仁也八月採白冬瓜味甘微寒無毒除小腹痛水脹利

小便止消渴

凡瓜食其寒滑無毒去渴多食令陰下瘡濕生瘡發黃疽黃帝

云九月勿食被霜瓜向夕發寒熱及溫病初食時即令欲吐也

食竟心內作停水不能自消或為反胃凡瓜入水沉者食之得

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瘡病積瘀血熱

早青瓜味甘寒無毒食之去熱煩不可久食令人多忘

冬葵子味甘寒無毒至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十二月採葉其寒滑

無毒宜脾又食利胃氣其心傷人百藥忌食心有毒黃帝云
霜菜陳者生食之動五種流飲飲盛則吐水凡菜菜和鯉魚鮓
食之害人四季之月土王時勿食生菜菜食入飲食不化發宿
病

莧菜實味甘寒瀉無毒王青育白聲明目除邪氣利大小便去
寒熱殺就蟲又服益氣力不饑輕身一名馬莧一名莫實即馬
齒莧菜也治反花瘡

小莧菜味甘大寒滑無毒可食益氣力除熱不可共蠶肉食
成蠶瘕蕨菜亦成蠶瘕
邪蒿味辛溫瀉無毒主胸膈中臭惡氣利腸胃

苦菜味苦大寒滑無毒主五臟邪氣厭穀胃痺腸澼大渴熱中
暴疾惡瘡又食安心益氣聰察少卧輕身耐老耐饑寒一名茶
草一名選一名遊冬冬不死四月上旬採

薺菜味甘溫瀉無毒利肝氣和中殺諸毒其子主明目目痛淚
出其根主目瀉痛

蕪菁及蘆服菜味苦冷瀉無毒利五臟輕身益氣宜食蕪菁
子明目九蒸曝療黃疸利小便又服神仙根主消風熱毒腫不
可食令人氣脹

菘菜味甘溫瀉無毒又食通利腸胃除胸中煩解消渴本是蔓
菁也種之江南即化為菘亦如枳橘所生土地隨變芥菜味辛

溫無毒歸鼻除腎邪大破逆下氣利九竅明目聰耳安中又
食溫中又二葉中其子味辛辛亦歸鼻有毒主喉痺去一切風
毒腫黃帝云芥菜不可共免肉食成惡邪病
苳子味辛溫無毒主咳逆下氣溫中補髓其葉主調中去臭氣
九月採陰乾用之油亦可作油衣

藜實味辛溫無毒明目溫中解肌耐風寒下水氣面目浮腫却
癰疽其葉辛歸舌治大小腸邪氣利中益志黃帝云藜食過多
有毒發心痛和生魚食之令人脫氣陰核疼痛死婦人月事
來不用食藜及藜實為血淋帶下二月勿食藜傷人腎扁鵲云

藜又食令人寒熱損骨髓殺丈夫陰氣少精

葱實味辛溫無毒宜肺辛歸頭明目補中不足其莖白平滑可
作湯主傷寒寒熱骨肉碎痛能出汗治中風面自浮腫喉痺不
通安胎殺桂其青葉溫辛歸自除肝中邪氣安中利五臟益胃
精發黃疸殺百藥毒其根鬚平主傷寒頭痛葱中涕及生葱汁
平滑止尿血解藜蘆及桂毒黃帝云食生葱即噉蜜變作下利
食燒葱并噉蜜氣而死正月不得食生葱令人面上起遊風
樓葱味辛微溫無毒除瘴氣惡毒又食益膽氣強志其子主洩
精

薤味苦辛溫滑無毒宜心辛歸骨主金瘡瘡敗能生肌肉輕身

不饑耐老菜芝也除寒熱去水氣溫中散結氣利產婦病人諸
瘡中風寒水腫生痔傳之便骨在咽不下者食之則去黃帝云
薤不可共牛肉作羹食之成癥疾韭亦然十月十一月十二月
勿食生薤令人多涕唾

韭味辛酸溫瀋無毒辛歸心宜肝可久食安五臟除胃中熱不
利病人其心腹有痼冷者食之必加劇其子主夢泄精尿色白
根煮汁以養髮黃帝云霜韭凍不可生食動宿飲飲盛必吐水
五月勿食韭損人滋味令人乏氣力二月三月宜食韭大益人
心

白藜荷味辛微溫瀋無毒主中蠱及瘡病痔汁服三合日一生

根主諸瘡

葦菜味甘苦大寒無毒主時行壯熱解風熱惡毒

紫蘇味辛微溫無毒下氣除寒中其子尤善

雞蘇味辛微溫瀋無毒主吐血下氣一名水蘇也

羅勒味苦辛溫平瀋無毒消停水散毒氣不可久食瀋榮衛諸
氣

蕪荑味辛平熱滑無毒主五內邪氣散皮膚骨節中滯滯濕行
毒去三蟲能化宿食不消逐寸白散腹中溫溫喘息一名無姑

一名蕪薺盛器物中甚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疳小便利傷暑熱困悶煮汁冷

服生榆白皮味甘冷無毒利小便破石淋花王亦兒頭瘡
葫荇子味酸平無毒消穀能復食味葉不可食令人多忘華
佗云葫荇葉患胡臭人患口氣臭置齒久食之加劇腹內患邪
氣者彌不得食食之發宿病金瘡亦忌
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癭瘰破積聚蒿
味辛平無毒安心養氣脾胃消痰飲
白蒿味苦辛平無毒養五臟補中益氣長毛髮又食不死白兔
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
不可食食鈍人志性苦食之被狗齧者瘡永不瘥
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
主耐饑扁鵲云患脚氣虛脹者不得食之患永不除
蓴味甘寒滑無毒主消渴熱痺多食動病
落葵味酸寒無毒滑中散熱實悅澤人面一名天葵
藜蘆味酸平無毒主積年惡瘡痔不愈者五月五日中採之
卽名濕草一名雞腸草乾之燒作焦灰用扁鵲云丈夫患惡瘡

陰頭及莖作瘡膿爛疼痛不可堪忍又不瘥者以灰一分蚯蚓
新出屎泥二分以少水和研緩如煎餅麵以泥瘡上乾則易之
禁酒麵五辛并熱食等黃帝云藥萑合鮑鮓食之發消渴病令
人多忘別有一種近水渠中溫濕處冬生其狀類胡荽亦名雞
腸菜可以療痔病一名天胡荽

戟味辛微溫有小毒主蠹蝮尿瘡多食令人氣喘不利人脚多
食脚痛

葫味辛溫有毒辛歸五臟散癰疽治蠹瘡除風邪殺蠱毒氣獨
子者最良黃帝云生葫合青魚鮓食令人腹内生瘡腸中腫
又成疔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
壅不可久食損人心力黃帝云食小蒜噉生魚令人奪氣陰核
疚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共韭食令人身重

蕃荷葉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瀆有小毒主風頭寒痛風濕
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菘一名常思蜀人名羊負
來秦名蒼耳魏人名隻刺黃帝云戴甲蒼耳不可共猪肉食害
久食甜粥復以蒼耳申下之成走注又患兩脇立秋後忌食之
食菜更味辛苦大温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咳逆去五臟中寒冷温中諸冷實不消
其生白皮主中惡腹痛止齒及其根細者去三蟲寸白黃帝云
七月六月勿食菜更傷神氣令人起伏氣咽喉不通徹賊風中
人口饑不能語者取菜更一升去黑子及合口者好絞三升二
物以清和煮四五沸取汁冷服半升日三得小汗瘧蠱入嚼
菜更封上止

蜀椒味辛大熱有毒主邪氣温中下氣留飲宿食能使痛者癢
癢者痛久食令人乏氣失明主咳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温瘡大風汗自
出者上下利散風邪合口者害人其中黑子有小毒下水仲景
云熬用之黃帝云十月勿食椒損人心傷血脉
乾薑味辛熱無毒主胸中滿欬逆上氣温中止漏血出汗逐風
濕痺腸澼下利寒冷腹痛中惡霍亂脹滿風邪諸毒皮膚間結
氣止唾血生者尤良
生薑味辛微温無毒辛歸五臟主傷寒頭痛去痰下氣通汗除
鼻中塞咳逆上氣止嘔吐去胸膈上臭氣通神明黃帝云八月

九月勿食薑傷人神損壽胡居士云薑殺腹中長蟲久服令人少志少智傷心性

董菜味甘平無毒久服除人心煩急動痰冷身重懈惰

芸薹味辛寒無毒主腰脚痺若舊患腰脚痛者不可食必加劇

又治油腫丹毒益胡臭解禁呪之輩出五明經其子主夢中泄

精與鬼交者胡居士云世人呼為寒菜甚辣胡臭人食之病加

劇隴西氏菜中多種食之

竹筍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

野苣味甘平無毒久服輕身少睡黃帝云不可共蜜食之作痔

又白苣味甘平無毒益助力黃帝云不可共酪食必作蟲

茴香菜味甘辛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馨臭末中亦香其子主蛇咬瘡久

不瘡者擣傳之又治九種瘻

葦菜味甘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胡居士

云河東隴西菜胡多種食之漢地數有其葉長大厚者肉甘美

經冬不死春亦有英其花黃生角結子甚治人多唾

篇竹葉味甘平瀉無毒主浸淫疥癢疽痔殺三蟲女人陰蝕扁

鵲云煮汁與小兒冷服治蛔蟲

新菜味苦酸冷瀆無毒益筋力去伏熱治五種黃病生搗絞汁
冷服一升曰二黃帝云五月五日勿食一切菜發百病凡一切
菜熟者熱食時病瘥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瀆痛
又瘡發心痛腰疼或致心瘡發時手足十指爪皆青困痿

孫真人備急千金要方卷之七十九

孫真人備急千金要方卷之八十

宋朝奉郎守太常少卿充祕閣校理林億等校正

食治

穀米第四

薏苡仁味甘温無毒主筋拘攣不可屈伸又風濕痺下氣又服
輕身益力其生根下三蟲名醫云薏苡仁除筋骨中邪氣不仁
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内益氣力長肌肉填髓腦
堅筋骨療金瘡止痛及傷寒温瘡大吐下後虛熱困乏又服輕
身不老聰明耳目耐寒暑延年作油微寒主利大腸產婦胞衣

不落生者摩瘡腫生禿髮去頭面遊風一名巨勝一名狗風一名方莖一名鴻藏葉名青蘘王傷暑熱花王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脉產後乳餘疾能長髮可爲沐藥又服神仙

粉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風濕痺筋攣膝痛除五臟胃氣結積益氣止毒去黑痣面黥潤澤毛皮宜腎生大豆味甘平冷無毒生擣淳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瘀血散五臟結積內寒殺烏頭三建解百藥毒不可久服令人身重其熬屑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屑已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

青小豆味甘鹹溫平澆無毒主寒熱熱中消渴止泄利利小便除吐逆平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眼黃五年成乾瘡病

大豆豉味甘苦寒潛無毒主傷寒頭疼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令人身

癢黃帝云作麪和猪羊肉熱食之不過八九頓作熱風令人眉
鬚落又還生仍希少涇邠已北多患此疾大麥味鹹微寒滑無

毒宜心主消渴除熱又食令人多力健行作藥溫消食和中熬
末合赤黑搗作麪止泄利和清酢漿服之日三夜一

小麥味甘微寒無毒養肝氣去客熱止煩渴咽燥利小便止漏
血唾血令女人孕必得易作麪六月作者溫無毒主小兒疳食

不可多食長宿癖加客熱難治

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

黃粱米味甘平無毒益氣和中止泄利人呼為竹根米又却當
風卧濕寒中者

白粱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也

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

温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羹食之令人成痼疾又以脯腊著五種黍米中藏儲食之亦令人閉氣

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三月人不知食之害人

粳米味甘微温無毒主寒中下氣除熱秫米味甘微寒無毒主寒熱利大腸治痿瘡

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為伏熱食生菜飲酒莫炙腹令人腸結扁鵲云久飲酒者腐腸爛胃清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痲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癖

稷米味甘平無毒益氣安中補虛和胃宜脾粳米味辛甘平無毒主心煩斷下利平胃氣長肌肉温中云生者冷燔者熱糯米味甘温無毒温中令人能食多熱大便鞭

酢味酸温瀉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温無毒殺鬼蠱邪注毒氣下部蠱瘡傷寒寒熱能吐胸中痰癖止心腹卒痛堅肌骨不可多食傷肺高咳令人色膚黑損筋力扁鵲云鹽能除一切大風疾

痛者炒尉之黃帝云食甜粥竟食鹽即吐或成霍亂

鳥獸第五

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生薑葱白止小兒吐乳補勞羊乳汁味甘微溫無毒補寒冷虛乏少血色令人熱中驢乳味酸寒一云大寒無毒主大熱黃疸止渴母猪乳味甘平無毒主小兒驚癇以飲之神妙
馬牛羊酪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瘕及尿血華佗云馬牛羊酪蝸入耳者灌之即出也

沙牛及白羊酥味甘微寒無毒除胸中客氣利大小腸治口瘡牝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漆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苦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回野豨食飲嘔吐久服強志不饑輕身長年黃帝云一切諸肉者不熟生不斂者食之成瘕能及猪一種脂不可作燈其煙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自殺疥蟲止寒泄心畏驚悸除百節中結氣及風傷蟲毒吐血婦人產後餘痛燒之殺

鬼魅辟虎狼必服安心益氣輕身勿令中濕有毒髓味甘温無
毒主男子女人傷中陰陽氣不足却風熱止毒利血脉益經氣
以酒和服之亦可又服不損人

青羊膽汁冷無毒主諸瘡能生人身脉治青盲明目肺平補肺
治嗽止渴多小便傷中止虛補不足去風邪肝補肝明目心主
憂患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苦甘太熱無毒主緩中止
痛字乳餘疾及頭腦中太風汗自出虛勞寒冷能補中益氣力
安心止驚利產婦不利時患人頭肉平主風眩瘵疾小兒驚癇
丈夫五勞七傷退骨熱主虛勞寒中羸瘦其宿有熱者不可食

生脂止利脫肛去風毒婦人產後腹中絞痛肚主胃及治虛
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得
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草自動搖及

千金方 卷八十一 五 四百六十一

得鹹酢不變色又暗地不汗又與犬犬不食者皆有毒殺入六月勿食羊肉傷人神氣
沙牛髓味甘溫無毒安五臟平中氣通十二經脈理三焦約溫骨髓補中續絕傷益氣力止泄利去消渴皆以清酒和煖服之
肝明目膽可丸百藥味苦木寒無毒除心腹熱渴止下利去口焦燥益目精
心主虛忘腎主濕痺補腎氣益精齒主小兒疳癩肉味甘平無毒王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也
黃犍沙牛黑牯牛尿味苦辛微溫平無毒主水腫腹脚俱滿者利小便黃帝云烏牛自死地首者食其肉害人下切牛盛熱時

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癢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下切牛馬乳汁及酪共生魚食之成魚瘕六畜脾人下生莫食十二月勿食牛肉傷人神氣
馬心主喜忘肺主寒熱莖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饑黃帝云白馬自死食其肉害人白馬玄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蹄肉不可食

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馬廔筋脈不能自收周痺肌不仁病死者不任用驢肉味酸平無毒主風在愁憂不樂能安心氣病死者不任用其頭燒却毛煮取汁以浸麴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重滄滄中息肉肉味酸鹹溫無毒宜腎安五臟補絕傷勞損久病太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後在若鼻赤起而燥

者此欲狂其肉不任食九月勿食犬肉傷人神氣肥卵味甘溫無毒除陰莖中夜驚瀾鬼氣蠱毒除寒熱青脈五瘡赤氣攣縮一名柁顛陰乾勿食敗純因味辛平有小毒不可久食令人遍體筋肉碎痛之氣木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捷諸敗瘡母猪蹄寒無毒煮汗服之下乳汁甚解石藥毒太猪頭肉平無毒補虛之氣力去驚瀾鬼毒寒熱五瘡腦主風眩心平無毒主驚邪憂患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肺微寒無毒主凍瘡痛癢吐微寒無毒補中益氣止渴斷暴利

虛弱腸微寒無毒主消渴小便數補下焦虛竭其肉間脂肪平
無毒主煎諸膏藥破冷結散宿血解斑蝥元青毒諸洞腸乎無
毒主洞腸挺出血多者猴猪肉味苦酸冷無毒主狂病多日不
愈凡猪肉味苦微寒宜腎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賁脫暴氣黃帝云凡諸肝肺共魚鱠
食之作癰疽猪肝共鯉魚腸魚子食之傷人神神腦損男子陽
道隘房不能行事八月勿食猪肺及粉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

腫莖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脉絕筋急痛
咳逆以酒和服腎平主補腎氣肉味苦温無毒補中強五臟益
氣力肉生者主中風口僻不正細細剉碎以薄餅上華佗云和
生椒搗薄之使一人專看正則急去之不爾復牽回不僻處角
鑊取屑一升白蜜五升漫之微火熬令小變色曝乾更搗篩服
方寸七日三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恒食九物餘者
不嘗群處必依山岡產歸下澤變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鮮毒之草是故能制毒散諸藥故也九草葛葉花鹿葱鹿藥白蒿水芹甘草齊頭蒿山蒼耳薺老麀骨微温無毒主虛損泄精肉味甘温無毒補益五臟髓益氣力悅澤人面麀無膽所以怯弱多驚怒黃帝云五月勿食麀肉傷人神氣也

麀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生麀肉共蝦汁合食之令人心痛生麀肉共雉肉食之作痼疾

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也

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二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三日必成遁戶共白雞肝心食之令人面失色一年成癰黃共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

生鼠微温無毒王踐折續筋補骨擣薄之三日一易
獾肝味甘有小毒主鬼疰蠱毒却魚鯁止久嗽皆燒作灰酒和
服之獾肉味甘温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卵腫肉
并五臟及腸肚味苦微寒有毒主蠱毒寒熱五臟痼冷小兒驚
癇木人狂病見鬼黃帝云麝肉共鵠肉食之作癥瘕野猪青蹄
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共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

飛投入不肯去者口中必有物看口中無者拔下毛放之大吉
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

丹雄雞肉味甘微温無毒主女人崩中漏下赤白帶補虛温中
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瘰可作虎魄神物卵白汁
微寒主目熱赤痛除心下伏熱止煩滿咳逆小兒泄利婦人產
難胞衣不出生吞之白雄雞肉味酸微寒無毒下氣去狂邪安
五臟傷中消渴烏雄雞肉味甘温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
魚肉汁食之成心瘕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蠶肉蒸
食之害人雞肉獺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生葱共雞犬肉食令人穀
道終身流血烏雞肉合鯉魚肉食生癰疽雞兔犬肉和食必泄
利野雞肉共家雞子食之成遁尸尸鬼纏身四肢百節疼痛痲小
兒五歲已下飲乳未斷者勿食雞肉二月勿食雞子令人常惡
心丙午日食雞雞肉丈夫燒死日盲女人血死妾見四月勿食

暴雞肉作肉疽在胸腋下出漏孔丈夫少陽婦人絕孕虛勞之
氣八月勿食雞肉傷人神氣

雞肉味酸寒無毒補中益氣止泄利久食令人瘦背主蟻痿黃
帝云八月建酉日食雞肉令人短氣八月勿食雞肉損人神氣
白鵝脂主耳卒聾消以灌耳毛主射工水毒肉味辛平利五臟
驚肪味甘平無毒主風虛寒熱肉補虛乏除客熱利臟腑及水
道黃帝云六月勿食鷺肉傷人神氣

鷺鷥肉味苦微溫無毒主瘰癧清酒浸之炙令熟以薄土亦炙
服之又治夢思慕者

鴈肪味甘平無毒主風攣拘急偏枯血氣不饑輕身耐暑黃帝

云六月勿食鴈肉傷人神氣

越鷲屎味辛平有毒王殺蠱毒鬼注逐不詳邪氣破五癘利小便熬香用之治口瘡肉不可食入水為蚊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澗瘧安五臟治諸不足益氣補中止腹痛解諸藥毒除眾病和百藥養脾氣消心煩食飲不下止腸辟去肌中疼痛治口瘡聰明目目久服強志輕身不饑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驗食之令人心煩其蜂黑色似蜜黃帝云七月勿食生蜜令人暴下發霍亂蜜蠟味甘微溫無毒主下利膿血

安中續絕傷除金瘡益氣力不饑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饑生於窠房或木石上惡芫花百合此即今所用蠟也蝮蛇肉平有毒釀酒去癩疾諸九瘦心腹痛下結氣除蠱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

鱖魚味甘無毒主百病

鰻鱺魚味甘大溫有毒主五痔瘻殺諸蟲

鮭魚肉味甘大溫黑者無毒主補中養血治瀉唇五月五日取頭骨平無毒燒服止久利

鮑魚鮑徒切甲無毒主少氣吸吸足不能立地黃帝云四月勿食
蛇食鮑肉損神害氣

烏賊魚骨味鹹微温無毒主女子漏下赤白經汁並閉陰蝕腫
痛寒熱癥瘕無子驚氣入腹腹痛環臍丈夫陰中痛面腫令人
有子肉味酸平無毒益氣強志

鯉魚肉味甘平無毒主咳逆上氣痺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

鯽魚味甘平無毒主一切瘡燒作灰和醬汁傳之日二又去腸
癰黃帝云魚白目不可食之魚有角食之發心驚害人魚無腸
膽食之三年丈夫陰痿不起婦人絕孕魚身有黑點不可食魚

目亦作鱠食成癥病作鮓食之害人一切魚共菜食之作蝨蟲
蛻蟲一切魚尾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
癰疽鮓鮓魚不益入其尾有毒治齒痛鯨鯪魚有毒不可食之
二月庚寅日勿食魚大惡五月五日勿以鯉魚子共猪肝食必
不消化成惡病下利者食一切魚必加劇致困難治穢飯鯪魚
臭肉不可合食之害人三月勿食蛟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癰黃鼈腹下或王字不可食鼈肉

鬼肉和芥子醬食之損人鼈三足食之害人鼈肉共其蕨菜食之作鼈瘕害人

蟹殼味酸寒有毒主胸中邪熱宿結痛嚼僻面腫散癩燒之致鼠其黃解結散血愈癩瘡養筋益氣黃帝云蟹目相向足斑者食之害人十二月勿食蟹鼈損人神氣又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菘白菜令人生寒熱六甲日勿食龜鼈害人心神螺蚌共菜食之令人心痛三日發蝦鱸共猪肉食之令人常惡心多唾損精色蝦無鬚腹下通鳥色者食之害人大忌勿輕十月十二月勿食蝦蚌著甲之物

孫真人備急千金要方卷之八十 丁巳春正月 大戶孟適校



