



中武  
176  
33



門中武  
第 176  
卷 93



孫真人千金方衍義卷二十六

長洲張璐路玉著

南沙席世臣郢客校



食治方 凡五類

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惟其如此聊因筆墨之暇撰五味糧曰五味篇以啟童稚庶勤而行之有如影響耳

河東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食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臛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鱸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臚脹泄利漸漸自己

黃帝曰五味入於口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澀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稟得酸則縮卷約而不通水道不利故癢也陰者積作一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脈脈者血之所走也與鹹相得即血凝疑則胃中汁泣汁泣則胃中乾渴甲乙云凝則胃中中渴則咽路焦焦故舌乾喜渴血脈者中膈之道也故鹹入胃走於血皇甫士安云腎合三焦之脈雖屬

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脘下脘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齧疎皇甫士安云水

火相濟故骨氣通於心

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>