

青梨大者二十顆 石榴十顆

淡竹瀝作三大

右擣榴梨揀取自然汁澄濾拌竹瀝一服  
五合日三服梨極大方用二十顆小者三十顆

穀并菜類

胡麻主腸中虛羸補五內益氣力長肌肉填髓腦堅筋骨去虛熱久服明目輕身不老延年一名巨勝四稜為胡麻八稜為巨勝陶弘景云八穀之中唯此為良又云味甘在米豆部此正是烏麻也今時所用巨勝莖莢雖小類麻而葉子大極味苦其性甚冷夫味苦不可入米穀性冷不可為補益其葉又與麻不同陰暗則低日烈則起此當別是一物非巨勝胡麻也今俗但用不覺其非正當用烏油麻味甘而莢有四稜者為胡麻八稜者曰巨勝正合本經不當用味苦而冷者也

肉類

殺雞羊丈夫食之損陽女人食之絕陰此有角者羊髓補虛損不益人

鹿肉溫補中強五臟益氣力壺居士云鹿性警烈多食良草處必山岡產必潤澤故可饗神者以其潔故也食良草有九物鹿葱鹿藥白蒿水芹根齊頭蒿薺芩并鹿常食此九草性能解毒治風歷丹石服附子多食鹿肉附子少力也

五月忌食之茸不可近鼻  
羴肉溫補五藏八月至十一月食勝羊肉十月二月已後動風發熱不堪食

鰻鱧魚性溫主五痔殺諸蟲補陽氣食三五度腰腎間百病自差五色者兼理婦人帶脉百病碎切去骨以五味調肉羊腸中繫兩頭炙之候冷然後切食

雞雌而黃者性溫主虛渴數溺洩利補五臟益炁力黑者治風  
圓魚平補去骨節間諸壅熱五六月不宜

食有人以鼈甲作散五六月間感陰濕炁忽化為小鼈豬無筋雞無髓藥食多絀之  
鶴性平補不宜合菌食之酥煎良佳

保生要錄

修真秘錄

前高州豐陽縣主簿符度仁纂

食宜篇

思仙問曰夫修養之士何物所宜食之充飢得不傷損矣真人曰酸鹹甘苦食之各歸其時春夏秋冬順之勿逆其藏所食大過成疾亦深節戒作方延益無限其傷損之事前已具言延益之宜今為子說無令脫略子宜志之

八素云春宜食辛辛能散也夏宜食鹹鹹能潤也長夏宜食酸酸能收也秋宜食苦苦能堅也冬宜食甘甘能緩中而長肌肉肥

能密理而補中皆益五藏而散邪氣矣此四時之味隨所宜加之食皆能益藏而除於邪養生之道可不移矣禮記內則云凡和春多酸夏多苦秋多辛冬多鹹調以滑甘注云多其時味以養其氣也經曰春無食酸夏無食苦四時各減時味者謂氣壯也減其時味以殺盛氣內則所云多其時味恐氣虛羸故多其時味以養其氣也內則云春宜羔豚膳膏春為木王膏脾牛膏也牛中央土畜木冠土木盛則土休廢用休廢之膏以節

其氣故用  
夏宜膳鱸所留膳膏膳鱸乾魚也  
肺大膏也犬屬西方金也夏屬南方火冠  
金火盛則金休廢故用犬膏膳以節氣也  
秋宜膳麋膳膏膳麋屬西方金也  
木休廢故用冬宜鮮羽膳膏麋屬東方木  
雞青膠也雞屬南方火也  
屬北方水也冠火水盛則  
火休廢故用休廢膏體也  
鄭云彼羔豚物生

而肥積廢物盛而充膳鱸膜切呼旱熱而乾魚  
鴈水洄而性定此八物得四時之氣尤為人  
食之不勝是以用休廢之脂膏煎和善之也  
凡牛宜徐羊宜黍豕宜稷犬宜梁魚宜瓜言  
其氣味相成也

○周禮天官云凡食齊音春時飯也善養齊眠眠  
夏時宜眠也齊眠秋時宜眠也飲齊眠冬時宜眠也  
也

太素云肝色青宜食甘粳米飯牛肉棗皆甘  
心色赤宜食酸麻大肉李皆酸

脾色黃宜食鹹大豆豬肉粟皆鹹  
肺色白宜食苦麥羊肉杏皆苦

腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃皆辛  
又肝病者宜食麻麥犬肉李韭  
心病者宜食麥羊肉杏蘿

脾病者宜食稷米牛肉棗  
肺病者宜食黃黍雞肉桃慈

腎病者宜食大豆黃黍豬肉栗雀

是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流腠理  
以密如是則氣骨以精謹道如法長有天命

羊肉大熱羊頭肉平主風眩疲疾羊肚主補

胃虛損小便數止虛汗羊乳酪補肺利大腸

羊腎補虛弱益髓

犬肉溫主補五臟勞傷久服益氣力厚腸胃

實下焦填骨髓不可炙食

○牛肉平牛乳甘寒主補虛羸止渴牛酪主寒

熱止渴除胃中熱牛酥寒淘胃其客氣利大

小腸

鹿頭肉主消渴及多夢鹿肉主補中益氣力

鹿蹄肉主骨髓中疼痛鹿炙食令人耐寒

鹿肉補五臟從八月至十一月食勝羊肉

驢肉主風狂憂愁不樂能安心氣

狗肉主久水脹垂死作美食之大效

狸肉溫酸主強筋骨志性

蝟肉平食之肥下焦強胃氣能食

雄雞肉酸溫主下氣去狂邪安五臟腸中消

渴 烏雄雞肉甘溫主補中止痛除心腹惡氣

烏雌雞肉味甘平甘主除風寒濕痺五緩六急

安胎及乳癰

鴈肉味甘平主益氣輕身久服長髮耐老不

飢

白鴨肉平主補虛羸消毒熱和藏府利水道

黑鴨不可食

野鴨肉味鹹寒主補中益氣和藏府除客熱

○消食九月後好食消腹中蟲平胃氣調中輕

身可長食之勝家鴨

鷓鴣溫補五藏益中續氣實筋骨耐寒暑消結

實長食令人不厭四月已後八月已前不中

食

乾棗味甘辛溫主心服邪氣安神養脾氣助

十二經脈通九竅補少津液大驚強志久服

輕身延年不飢成仙

栗味鹹溫主益氣厚腸胃補腎令人耐飢生

食治腰脚不宜蒸食

柿味甘寒補虛勞不足乾者厚腸胃健脾氣

消宿血紅柿至補肺氣續絡氣

橘于味酸寒主下氣開胃膈痰疾結氣止渴

久服除口臭輕身長年皮陳久者良

烏梅味苦平主下氣除煩熱安心神支體疼

痛偏枯不仁止下痢好睡口乾

捺寒益心氣補中焦不足

櫻桃平主調中益脾氣多食無損令人好顏

色美志性

蒲桃味甘平主益氣倍力強志耐飢寒去腸

間水調中久服之輕身延年

林檎溫主止消渴好睡不可多食

覆盆子味甘平主益氣輕身令人髮不白

甘蔗味甘平主益氣補脾氣利大腸止渴

豈菹味辛溫主溫中止嘔吐口臭

蓮子寒主五藏不足傷中氣絕利益十二經

脉二十五絡益血氣食之心歡止渴去熱補

中養神除百病久服輕身耐老延年

藕寒主補中益氣力養精神除目病久服輕

身耐老不飢延年

雞頭實主補中愈百病益子精強志明目

菱實平主安中補藏令人不飢

芋平主寬緩腹胃除死肌令人悅澤

樞寒主補五臟明耳目利關節通血脉益精

神久食不飢變白髮

枸杞味苦寒主五內邪氣熱中消胃膈氣除

客熱風痺堅筋骨強陰利大小腸補虛損明

目益精氣久服輕身耐寒暑

葵味甘寒宜脾久食利骨氣為百菜主

竹筍味甘寒主消渴利水道益氣力不可久

食

首蓿味苦寒利五藏輕身去脾胃邪氣諸熱

毒不可久食瘦人

薺味甘溫主利肝藏和中明目服丹石人不

可多食

蔓菁味苦溫主消食下氣利五藏輕身益氣

蘿藦寒利五藏輕身益氣根消食下氣除五

藏中風鍊五藏中惡氣服之令人白淨細肌

理美顏色制麪毒

白苣味苦寒主補筋力利五藏通經脉令人

齒白聰明少睡

葱白味辛溫平冬月食之甚益人不可多食

虛人葱青葉溫歸肉除肝邪安中利五藏益

目精殺百藥毒

薤味苦辛宜心歸骨除寒熱去水氣溫中散

結氣輕身耐老學道人長服之通神安魂益

氣力續筋骨

韭味辛酸溫歸心宜肝可久食安五藏不利

病人

荏子味辛主欬逆下氣溫中補髓葉調中却

臭氣

紫蘇下氣除寒中

薄荷味苦平却腎氣解勞乏新病人不宜食

荊芥味苦溫辟邪氣除勞不宜久食

蘭香溫主消食去停水散毒氣

茼蒿味辛平主安心氣養脾胃消飲食不可

頻食

香薷味辛溫散水腫止霍亂去熱風不可多

食

苦菜味苦寒主五藏邪氣久服安心益氣少

卧輕身不老耐飢

藍菜平主填骨髓利五藏調六府理經絡結氣明耳目使人骨健少睡益心力久食大益人

生薑温去痰下氣去胃中臭氣通神明散煩

開胃口

水芹寒養神益力令人肥健殺百藥毒

白蒿今青蒿也味辛主補中益氣養五藏長毛髮

令黑久服輕身不老

小薊根味甘温主養精保氣令人肥澤

野苳寒久食輕身少睡調十二經脉利五藏

宜熱氣長食甚益人

馬芹温主心腹滿下氣消食能調味甘香美

决明平主明目輕身利五藏

牛蒡寒主去熱風頭面煩滿四支不遂通十

二經脉久服輕身

菠菱寒主利五藏通腸胃服丹石人食之甚

良

朱蒼達平主補中下氣利五藏

白黍米味甘辛温宜肺主補中益氣

秠米味甘辛苦主心煩止渴益氣斷下利平

四月氣長肌肉

倉粳米主補中益氣堅筋骨通血脉

炊飯水浸令酸食之緩五藏六府氣

白粱米味甘寒除胃中客熱移易五藏六府

續筋骨可長食之

粟米味鹹寒主養腎氣去骨痺熱中益氣力

陳者止利歷丹石毒

胡麻味甘主益力氣長肌肉填骨髓堅筋骨

治金瘡止痛久服輕身長年

粟豆味甘酸主虛羸補五内虛之益氣安精

神行十二經脉食之脾厚肚實可長食之

大麥味鹹寒宜心主消渴除煩熱益氣調中

久食頭不白

穡麥味甘寒主輕身除熱久食令人多力健

行五穀之中穡麥為上

小麥味甘寒主養肝氣去寒熱止渴煩補中

益氣和五藏調經絡

蒼苳仁味甘温主筋急拘攣久風濕痺下氣

久服輕身益氣除筋骨中邪氣利腸胃消水

腫令人能食

稗米味甘平主益氣補中利脾胃氣

白豆平補五藏益中助十二經脉可長食之

飴糖味甘温主補虛之益心力止渴治喉咽

痛除唾血

月宜篇

思仙問曰嘗聞月宿所宜食者願賜其法

真人曰每月宿下各有所宜之物人若擇而

食之亦可除其疾疹矣今傳於子亦可曉示

將來

養生論云正月卯日食鯛魚使人無瘟病

二月春分食龜使人不疝子孫蕃息

三月宿畢食鮪魚使人不隨美色多氣力送

迎各二日

春三月食大肉又先酸麥無齒病因甲乙以

具

四月宿昴食雞使人目明

五月夏至食鳴鴉送迎各二日食鳴泉送迎

十日

六月宿房食野雉使人陽多遂子孫矣



夏三月食雞雉及苦先麥食之無癰病因丙丁以具

七月食蠹使人宜子孫送迎各二日蠹木蝎也

八月秋分食蠹使人無病淫衆人畏之送迎

二日

九月宿建星食鴈使人不病癰得良辰美筋

骨送迎二日

秋三月食馬肉及辛食之無寒病因庚辛以具

具

十月宿營室食諸鳥使人樂心益壽美色送迎二日

迎二日

十一月冬至食兔令人不疝利足不僵

十二月臘夜令人持椒卧井傍無與人言內椒井中除瘟病

冬三月食蜃及鹹食之無足病因壬癸以具

常以其月不盡三月夕半食者無飽

修真秘錄

三元延壽家寶書序

深一

達為良相未達為良醫先正語也輔佐天子使膏澤沐於黎庶宰相之職體國惠民使疾苦轉為歡欣醫者之事然苟德澤所加刀圭所濟止於暫而不傳於久則不足以稱良之名惟夫利用厚生天下自任制禮作樂布在方冊千萬世之下受其賜者如親見臯夔稷契伊周明脉病證治而密知井俞榮經合而針具載方書千萬世之下受其惠者如親見雷公岐伯附命倉扁此醫相之所以為良也

歟余自福建道奉詔入觀遠途頓疾屢藥未應至饒州石門聞池州建德有儒醫李澄心疾馳以召至而診曰可謂果一藥愈他日論養生術曰已撰集三元延壽參贊書五卷救急方一集欲錄諸梓以為天朝躋民壽域之助觀其書則奇而法其用心活人如此可謂醫之良者矣余嘉之就成其志以壽其傳衛生者宜爭先快觀云至元辛卯冬仲上澣榮祿大夫福建等處行尚書員平章政事唐兀

解序

天壽不貳修身以俟之學者事也是編所載皆懲忿窒欲之類其亦修身之要歟錄之粹以廣其傳讀者其勿以淺近而忽之至元四年戊寅良月望日亞中大夫嘉興路總管兼管內勸農事和元某跋

余友李澄心曩尋母數百里外適母家多難以藥活二十八人時未深乎醫嘗以倖為憐求正於余余敬愛之為無隱焉然其天性穎悟有言必覺又心不苟取不倦醫以是活人也多皓首相逢曰醫之功大矣然耳目所及馬得人人而濟之伊欲咸知自衛使疾寡而不跌脉藥可乎出書以示觀之真衛生寶也就為校正勉以錄梓曰予自是遇矣設記歲月至元辛卯良月日廬山近訥葉應和跋澄心老人作三元參贊書以示余觀其自叙云他書可有也可無也此書可有也必不可無也初則疑焉及復讀之始如菽粟之甘非識正味者不嗜也自後世金丹吐納熊經鳥伸之說行其視上古聖人所謂法於陰陽和於術數起居有常不妄作勞者漠然而不

解序

和於術數起居有常不妄作勞者漠然而不

和於術數起居有常不妄作勞者漠然而不

和於術數起居有常不妄作勞者漠然而不

和於術數起居有常不妄作勞者漠然而不