

目 录^①

卷之一

医药篇一.....	1
总论.....	1
卒中.....	10
脾胃.....	12
腹痛.....	18
虚损.....	19

卷之二

医药篇二.....	27
遗精.....	27
痿痹.....	28
感冒.....	31
郁.....	34
疟.....	34
杂治.....	35

①原本无目录，今据内容补。

卷之三

医药篇三.....	42
品药.....	42

卷之四

养形篇上.....	53
-----------	----

卷之五

养形篇下.....	65
-----------	----

卷之六

续养形篇上.....	75
续养形篇下.....	77

卷之七

续医药篇.....	82
-----------	----

卷 之 一

医药篇一

总 论

《内经》云：“气口独为五脏主”，又曰：“胃为水谷之海，六府之太原也”，故人生以胃气为本。善养生者，毋轻伤胃气；苦寒之药不可多服，致损化源。丹溪发“阳常有余，阴常不足”之论，于虚劳、潮热、盗汗等症，立方以四物汤加知母、黄柏治之。经谓“内热未除，寒中复起”，正犯斯禁。前贤辟之已详。东垣立论，则以人之一身，脾胃为主，而特创补中益气汤以垂后世。至薛立斋绍而述之，动辄以此汤为前矛，遇阴虚之症，则谓阴虚乃足三阴虚，尤当补脾阴为主，亦用此汤以滋化源。化源者何？盖补脾土以生肺金，使金能生水，水足木自平，而心火自降。又佐以六味地黄丸，以温存肝肾。发

前贤所未发，开千古之聋聩^①，功莫大焉。夫李、朱二贤，各有所长，未敢轻为轩輊^②。然以区区管窥蠡测^③，则谓造化生物，惟此春温之气。鸭子以火温而雏，蚕种以人怀而育。阳春一转，草木甲拆，惟此温和故也。盛暑则万物焦，隆冬则万物萎，秋气清肃万物以凋。彼大寒大热之药，犹之盛暑隆冬，而清凉之剂，则秋金之令也；独此甘温之品，煦之育之，可使生机勃勃发，而满腔皆春。东垣信有卓识。若用寒药补阴，则胃气先伤，五脏皆无生气。常见遵丹溪之法以治劳症，往往脾败以致不救，不能不归咎于丹溪之作俑^④。予少年多误，后确守立斋之法，得延残喘，以迄于今。

药者，人之大利大害也。不遇良医，不如不药。不药而误也悔，药而误也亦悔。然不药之悔小，误药之悔大。

病者所忌，自酒色、劳役、饮食及一切例禁外，所大忌有二。认病为真，终朝侘傺，一也；求速效而轻用药，二也。予病中守戒甚严，独犯此二者，以是久而不痊。慎之哉！

①聋聩：耳不辨五声之和曰“聋”；生而聋曰“聩”。②轩輊（xuān zhì）：高低；轻重。③管窥蠡测（lǐ cè）：见识狭小短浅，看不见事物的全貌。④作俑（yǒng）：制造殉葬用的偶像叫作俑。此处用以比喻首开恶例。

子舆^①氏曰：“尽信书则不如无书”，在岐黄家尤甚。盖见解不同识，古今不同运，在智者神而明之。若执书以治病，为误滋多；或因书以生忧，反受其害。予所亲视者：如盛称枳术丸之能健脾，可常服也，而反以伤脾；如言玉屏风散之能御风寒也，而反以开腠理；如侈口豨莶丸之能延年也，而反以耗精神；如谓痰中缕血之最难治也，火起九泉之下之百不救一也。予少年患此，忧不可言，而尚延残喘，虽余之能慎疾，勤服药，得免于死。而方书不足尽信，大概如此矣。

王节斋遵丹溪之旨，立补阴丸方论，以治劳症。世上依法医治，百无一效，反致胃气伤损而殒命者多矣。薛立斋、王宇泰两先生力辨其非，可为大有功于民命。夫阳常有余，阴常不足，其论固是；而必抑阳以扶阴，则其见谬矣。曷言之？天地间之理，阳自先乎阴，阳生则阴长。故天包乎地外，月借日之光以为光，昼动夜静，君令臣共，夫唱妇随，大易之理。每每扶阳而抑阴，必期纯阳而后已，阳之贵于世也久矣。须知阳原该有余，阴原该不足。乃欲以阴沉之药抑阳以扶阴，阳消而阴能独长乎哉？相传丹溪之书，多杂以贗本^②。故有颇谬处，或者其然。

①子舆：墨柯，字子舆，战国邹人。春秋鲁公族孟氏之后，受业于子思的门徒。 ②贗(yàn)本：假的版本。

薛立斋先生之论阴虚，发前贤之所未发。其谓阴虚，乃足三阴虚也。足三阴者，足太阴脾、足少阴肾、足厥阴肝也。而脾属土，尤为至阴而生血。故阴虚者，脾虚也。补阴宜自补脾始。大凡足三阴虚，多因饮食劳役，以致肾不能生肝，肝不能生火，而害脾不能滋化。但补脾土，则土生金，金生水，木得平而自相生矣。先生治一人饮食失宜，患哺热，口干，体倦，小便赤涩，两腿酸痛，令服补中益气汤。彼不信，而服四物汤、知母、黄柏之剂，变证百出。后仍服甘温等药而愈。盖脾禀于胃，故用甘温之剂，以生发胃中元气，而除大热。顾乃反服苦寒，复伤脾血耶？若前症果属肾经阴虚，亦因肾中阳虚不能生阴耳。经云：无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。又云：虚则补其母。当用补中益气、六味地黄以补其母，尤不宜用苦寒之药。世以脾虚俱为肾虚，辄用黄柏、知母之类，反伤胃中生气，害人多矣。

立斋云：若人少有老态，不耐寒暑，不胜劳役，四时迭病，皆因少时气血方长，而劳心亏损，或精血未满而御女^①过伤，故其见症难以悉状。此精血不足，但滋化源，其病自痊。又若饮食劳役，七情失宜，以致诸症，亦当治以前法。设或六淫所侵，以致诸症，亦因真气内虚

①精血未满而御女：意指男性早婚。

而外邪乘袭，尤当固胃气为主。盖胃为五脏之根本，故黄柏、知母不宜轻用，恐复伤胃气也。凡杂症属内因，乃形气、病气俱不足，当补不当泻。伤寒虽属外因，亦宜分其表、里、虚、实。治者审之！先生此论，提纲挈领，滋化源、固胃气二语，真医杂病者之龟鉴^①也。经云：“安谷则昌”。人之有生也，先天元气，全赖后天之谷气以助之。故脾胃不伤，即有他病，犹可调治；若脾胃坏，饮食少，本根之地既摇，则杂症蜂起，而难为力矣。故切脉先看胃气，有胃气则生，无则死。养生家第一先须于脾胃上着力，每治他病，切须照顾脾胃。不可一意攻伐，忘其根本。予自恨少不知医，受累已多，故特揭此以告患者。

薛立斋先生治虚劳诸症，大概以补中益气汤、六味地黄丸，二药兼服取效。最为纯正妙理。但王者必世后仁，此药亦须岁时方效，若服之三四月，辄以为无大效而置之，则谬矣。予初病时，亦曾遵此法以自服药，一两月未见效，遂尔易方，医药乱投，几殆。比受苦二十年，后来毕竟以此收功，悔之无及。

王节斋极言阴虚之症，不可服人参；服入参过多者不治。人参为中和之妙药，虽云补气，佐以血药，亦能补

①龟鉴：犹言借镜。

血者，何得概禁勿服？予初守此戒，凡遇肺火冲激，痰涎壅盛，辄禁参、术不入口，而服清凉之剂，殊不效。后读他书有悟：即痰盛喉腥，亦服参、术不辍，究竟不见助火，而肺气旋清。始知肺中实火，方忌人参；若虚火非参不治。土为金母，虚则补其母，故服参、术等药，而痰火反愈。妙理昭然。王氏之言，害人不浅！

予生平善病，方书所载之症候，十患其五；本草所载之药品，亦十尝其五；于病之情况，药之利害，知之已深。今年六十余矣，而后知治病必以脾胃为本。东垣、立斋之书，养生家当奉为蓍蔡^①者也。至于脾土补之不应，则求端于其母，而补命门之真火以生之。立斋之论尤精。

方书言治病者，衰其大半而止，不可过剂，过则反伤元气。大凡以药攻病者，去其大半，即宜养正气而佐以祛邪，正气充则邪气自尽。若必欲去其邪而后补正，将正气与邪气俱尽，而补之难为力矣。予少不知此理，每为人言所误。王节斋论治痰，谓中焦之痰，胃亦赖其所养，难以尽去；去尽则胃虚而难治。亦同此理。常闻庸医有“祛邪务尽”之语，大是误人。

《玉机微义》^②，其议论多精妙处，亦医书之上乘

①蓍蔡：犹言蓍龟，比喻有先见。

②《玉机微义》：作者徐用诚，字彦纯，明·会稽人。

也。腠理虚为阳虚，为卫虚。人身中清阳之气，上升达表，所以固皮毛而实腠理，谓之卫气。卫气象天，天包地外。一气之所摄持，犹卫气包护一身，而使内者不外，外者不入。故卫得其养，则阳气自觉常充，汗少泄，风邪自不能中。《内经》云：“阳密乃固”，阳密，即腠理密矣。此气盖本于胃而主于肺。故胃充即卫充，肺虚即卫虚。益气汤以甘温养胃中生发之元气，以升、柴提下陷之清阳；清阳上升，卫气自实，汗不敛而自固矣。又谓脾气一虚，肺气先绝，汗乃大泄。故先以参、术壮其脾，使土旺金生，则腠理自密而汗乃戢^①。盖养胃助脾，即所以补肺之母而充固卫气，无他法也。若阳气虚甚，而津脱不止者，前汤不能取效，须加熟附子以固其阳；阳回卫气斯复矣。要知畏风多汗，易于感冒等症，总皆阳气不足所致也。

立斋云：凡人元气素弱，或因起居失宜，或因饮食劳倦，或因用心太过，而致遗精白浊、自汗盗汗，或内热晡热、潮热发热，或口干作渴、喉痛舌裂，或乳膨胀、胁肋作痛，或头颈时痛、眩晕目花，或心神不宁、寤而不寐，或小便赤涩、茎中作痛，或便溺余滴、脐腹阴冷，或形容不充、肢体畏寒，或鼻气短促，或更有一切热

①戢（jī）：收敛的意思。

症，皆是无根虚火。但服十全大补汤，固其根本，诸症自息。若攻其风热则误矣。此千古格言，不可不察！

沉香化气丸，最为猛烈，无经不伤，无脏不损，不可轻用者。

倒仓之法^①，不宜施于老弱。曾闻有以倒仓而不起者。

阴络伤则下血，阳络伤则吐血。误服攻积之药故伤阴络；误服破气之药故伤阳络。

予当夏令时，患小便黄涩短少；时值秋冬，又患小便频多而利。予总听之不治，亦无大害。古人云：“凡老人小便短少，便是病进之兆”，亦未必尽然。

王节斋先生，亦医家名手。但所著《明医杂著》，议论多偏。薛立斋每条下一注脚，而梓行于世。盖恐后人误信，贻害不浅，故特为剖析其是非。其有功于世也大矣！

王节斋论东垣用药，如韩信将兵，多多益善。丹溪不过能将十万，故不敢效其多。二公品药，原自径庭^②。况丹溪之书，所传失真，故遵其法以治病，多致误人。学

^①倒仓之法：朱丹溪方。治脏腑肠胃经络宿滞，诸药不效者。夏月三伏，拣嫩黄牛肉七八斤，砂锅长流水煮糜烂，去渣熬成胶汁；一日内频饮数十杯，自然吐利。吐利后倦怠，觉饥，先以米饮，次以淡稀糜，三日后方可稍受菜羹，半月或一月，形体轻健，沉疴悉去。 ^②径庭：相距极远。

医者其察之！

立斋曰：“异法方宜论”云，东南之域，卑下湿热，其人腠理疏通，汗液妄泄，阳气内虚，故宜食椒、姜辛热之物，以助其阳。西北之域，高陵风寒，其人腠理致密，汗液内固，阳气充实，不宜食椒、姜辛热之物，反益其阳。昔东坡^①先生仕黄州，其民疫病流行，先生以圣散子^②治之甚效。盖其地卑湿，四时郁热，腠理疏通，阳气虚寒，是以相宜。西北疫病，民用之，死者接踵。风气各别，治病不同，不可不知也。

立斋云：王太仆^③先生曰：大寒而甚，热之不热，是无火也；大热而甚，寒之不寒，是无水也。昼见夜伏，夜见昼止，不时而动，是无火也。大抵病热，作渴饮冷，便秘，此属真热。或恶寒发热，引衣蜷卧，或四肢厥冷，大便清利，此属真寒。或躁扰犯越，欲入水中，不欲近衣，此病属虚，乃外假热而内真寒也。故虚劳发热之症，治以寒药而反甚者此也。由此观之，则热症常少，而寒症常多，芩、连、栀、柏等药，岂宜轻用。无火者，益火之源以消阴翳，八味丸是也；无水者，壮水之主以镇阳光，六

①东坡：苏轼（shì式），字子瞻，号东坡，眉山（今四川眉山）人，为北宋著名文学家，兼通医学，曾把所收集的药方著成方书，并由后人与沈括《良方》合并，而成现今流传之《苏沈良方》。②圣散子：《圣散子方》，苏东坡著，用其方剂以治疗伤寒时行，救治颇多，但以之遍治一切病证，则有贻误。③王太仆：王冰，自号启玄子，曾官太仆令，故有王太仆之称，为唐代医家。

味丸是也。此治法之大略也。

临川陈先生^①云：“医风先医血，血行风自灭”。盖肝藏血而主风，又肝气为阳为火，肝血为阴为木。若肝火旺，则肝血必虚。故凡风病，多因肝经风火为患。当推五脏相胜相生，以益其血。经云：肾藏精而主骨。故肾虚则骨中热，或涌泉穴、或两胫两足内热，多患骨痿，以致不起，属足三阴亏损之虚热耳。滋其化源，庶可保其生。

立斋云：针灸各有所忌，经曰：形气不足，病气不足，此阴阳俱不足也。不可刺之。刺之则重不足，重不足则阴阳俱竭，血气俱尽，老者绝灭，壮者不复矣。东垣曰：脉浮数而发热，咽干、面赤、口渴者，皆热在外也，不可灸，灸之灾害立至。俱不可不慎！

卒 中

予父、予母、予兄，皆以卒中不起。父母病时，予医理未透；予兄病时，予在燕京。皆随俗先进牛黄清心丸，延到时医，皆用祛风化痰之剂，绝无一效。及阅《立斋医案》，治王车驾卒中昏愤，口眼喎斜，痰气上涌，咽喉

^①临川陈先生：指宋代著名医学家陈自明，字良父，临川（今江西抚州）人。著有《妇人大全良方》、《外科精要》。

有声，六脉沉伏，此真气虚而风邪所乘。以三生饮一两，加人参一两，煎服即苏。即五不治^①症，用前药亦有得生者。夫前饮乃行经络、治寒痰之药，有斩关夺旗之功。每服必加人参两许，驾驱其邪而补助真气。否则，不惟无益，适足以取败矣。观先哲用芪附、参附等汤，其义可见。即立斋先生之言，要知牛黄丸乃香散通经之药，亦宜用人参两许煎汤调服方可；若单服，则真气愈散矣。竟以不知医而误用，可胜痛恨！为人子者，不可不知医，信夫！虽然前条治法，以施于中风、中寒诸症妙矣；又有虚火冲逆，热痰壅塞，以致昏愤颠仆者，状类中风，恐附子非所宜服。立斋治王进士劳役，失于调养，忽然昏愤。谓是元气虚火妄发，挟痰而作。急灌童便，神思渐爽。更用参、芪各五钱，芎、归各三钱，元参、柴胡、山栀、炙草各一钱，服之稍安。察其形倦甚，又以十全大补汤加麦冬、五味，治之而安。予从弟履中，年方强仕^②，以劳心忧郁而得斯症，痰升遗尿，眼斜视，愈时不醒，竟类中风，亦灌以童便而苏。此等症候，皆因挟痰而作，又非三生饮所可治者，并姜汤亦不相宜也。同一卒然昏愤，而所因不同，须细察而治之。

海宁陈月波云：“凡卒中者不可杂饮以汤，即姜汤

①五不治：指中风昏迷而见口开、手撒、眼合、遗尿、鼻声如鼾之五脏气绝症。
②强仕：旧时称四十岁为“强仕之年”。

亦不可饮；饮便乱经脉。陈有刺穴法，甚妙。先学士蔡阳公，年近六十，精神正王^①，苦疡，误信友人草方，服大黄下之，遂致精神顿衰，肌肉尽削，调理半载，竟不可复。后又患泄泻，遂得前症。立斋治法正相宜。恨不蚤究心此书，尤恨时师，何无一人读此书，而皆贸贸^②也！

风自火出，故热则生风。试观天道，每遇伊郁^③之极，则发大风，必然之理。故中风之症，多生于内热。若血凉水足，风自何生？六味丸、益气汤，所以当常服也。风不必皆外感，常从内生，不可不知。薛立斋治风症，亦间用愈风丹^④，然佐以八珍汤、六味丸，非单服前丹也。

凡人精神极壮实者，偶患痰厥，可服牛黄丸。友人屠伯尚，忽然痰壅，不能语，服牛黄丸立愈。予姊丈周公美，一日忽神呆目怒，顷之痰涌，手扬足掷，有类中风，不服药，次日自愈。此等禀赋，百无一二。

脾 胃

凡人脾胃气虚，而饮食难消者。必以参、术为主

①王：通“旺”。 ②贸贸（mào冒）：蒙昧不明。 ③伊郁：夏季炎热，人感到烦闷不舒。④愈风丹：华佗方。用荆芥穗焙研为末。治一切失血筋脉紧急，妇人产后中风，口噤，四肢强直等症。气虚人忌服。

治，而少佐以消导。初服颇觉迷闷，闷后必得渐爽。若专治其食，则愈消愈虚，而食愈不消矣。此与治痰同理。盖治病必穷其本，见病治病，岂为良医！

乙巳之夏，予患中脘痛，既而泄泻，偶遇姑苏一名医，令诊之。惊曰：脾胃久伤，不治将滞下！予体素弱，惮服攻克之剂，因此医有盛名，一时惑之，遂服枳实、黄连、厚朴、山楂、木通等药数剂，又服枳术丸一月，以致脾胃大伤，是秋遂溏泄不止，渐觉饮食难化，痞闷倒饱，深自悔恨。服参、术等药及八味丸，十余年始得愈。然而中气终不如故，苦不耐饥，稍饥则中气大虚，其惫不可状。凡山楂等消导之物，入口即虚。脾胃之不可妄攻如此。方书极言枳术丸之妙，熟知白术虽多，不能胜枳实之迅利。予友胡孝辕刺史，亦误服枳术丸而大病。可见此丸断非健脾之药。或饮食停滞、偶一二服可见^①耳。

参术膏^② 补脾之功最大。人不能多饮食者，多服此膏能令饮食大进。予长子寅锡，服此甚验。

予生平饮食，喜热而畏冷，系中气虚寒。常服六君子汤加炮姜，气滞更加木香，甚效。

①见：疑为衍文。

②参术膏：《证治准绳》方。治中风虚弱及产后久症。用人参一两，白术一斤，熬成膏。

凡人脾病，服补土药不效，即宜服八味丸，以补其母。予服此甚效。许学士^①云：有人全不进食，服补脾药不效，予授以二神丸，服之顿能进食。盖治法虚则补其母，不能食者戊己虚也。火乃土之母，故以破故纸补肾，为癸水；以肉豆蔻厚肠胃，为戊土。戊癸化火，同为补土母之药，再加木香以顺其气，使之斡旋空虚，仓廩自能受物。凡人肾气怯弱，真阳衰虚，坎水不温，不能上蒸脾土，是以饮食不进，或食而作胀，大腑溏泄。譬诸鼎釜之中，置诸水谷，下无火力，终日米不熟。黄鲁直常记：服菟丝子，淘净，酒浸晒干，日挑数匙，以酒下之，十日外饮嗽^②，如汤沃雪。服二神丸、菟丝子，与服八味丸同一理。是千古不易之妙法。严用和云：古人谓补肾不如补脾，予谓补脾不如补肾。肾气若壮，丹田火盛，上蒸脾土，脾土温和，中焦自治，膈开能食矣。

立斋云：凡停食泄泻之症，若食已消而泄未已，宜用异功散以补脾胃；如不应，以补中益气汤以升发阳气。凡泄利色黄，脾土亏损，真气下陷，必用前汤加木香、肉豆蔻温肾；如不应，当补其母，宜八味丸。又参之疟疾门有云：凡停食症，宜用六君子汤加枳实、厚朴；

^①许学士：宋代医家许叔微，字知可，真州白沙（今江苏仪征）人。幼年家贫，成年后精心钻研医学，58岁科举考试中进士，曾任集贤院学士，故有许学士之称。
^②嗽：“嗽”的异体字。

若食已消而不愈，用六君子汤。立斋治停食泄泻等症，必以参、朮助正气，而佐以消导，庶不伤元气，真为良法。予见时师治泄泻，未有不以消导、分利为常法者。阴损人元气而人不知，亦可叹也！又考王节斋云：凡泄泻病，误服参、芪等甘温之药，则病不能愈，而或变为黄疸。盖泄属湿，甘温之药能生湿热，故反助病邪，久则湿热甚而为疸也。即立斋医案中，亦言李少宰泄泻，误服参、芪变为黄疸。然则泄泻初起，益气汤所宜禁者。历考立斋治泄泻，大都用六君子加木香、神曲等药。盖六君子无黄芪、当归，而又加苦泄之药，自非甘温比耳！

予脾胃本虚，往时误服消克之药，顿觉中气下陷，胃脘中空空然，神气倦怠，虚汗不止，手足不温，大便亦无力推送。急服益气汤等药，连服十余剂，中气乃渐复。消克之药不可轻服也如此。俗有以食消食之法，以饭肉等所伤之物，烧灰存性为末，用酒或陈皮汤下之，颇效。此物似不甚伤脾胃，可用。王宇泰先生《准绳》中亦曾载之。又有以酒药烧灰服者，便觉伤脾，更有服生酒药者，最为峻厉，不宜用。

立斋云：大凡食积痞块，症为有形，所谓邪气胜则实，真气夺则虚。惟当养正，则邪积自除矣。虽云：“坚者削之，客者除之”，若胃气未虚，元气尚实，乃可用攻削。或病久虚羸，或元气素弱者，但当固本为主，而佐以

消治。不然，反致痞满不食，而益其病矣。《玉机微义》之论，治积亦同此见，是千古格言，不可忽也。予在临江时，误服厚朴伤中气之后，偶食犬肉一块，遂觉停滞，时中气正虚，不敢加山楂等药。考本草：食犬肉不消，煮芦根汁饮之可消。予如法煎饮，觉右胁下微痛，次日大痛，殊不可解。自是日甚一日，坐卧皆妨，反侧痛如刀刺，右胁下按之，有物如鸡子。方书言右胁痛属食积、痰积，有谓须攻治者；有谓不宜攻，必须助正以消邪者。时有医主攻治，谓不治将成痞。予不以为然，确守助正之说。当痛极时，不敢服药，静以守之。俟痛小定，气虽痞，即用六君子加木香等行气之药，以温调之，竟得痊愈。若信攻伐，不知死所矣。

脾胃好暖而恶寒，脾虚必宜温暖之药。予内人少患脾有冷痰，时患呕吐不止，服藜蘆^①元五炆丹数丸，遂不复发。予近患脾不和，不时溏泄，服参、朮两三月不效，服胡与辰金铅一丸，脾气顿佳，得两三月安妥。家庵中有一比邱尼^②，久患脾疾甚殆，肛门不收，服金铅一丸，肛门顿敛，渐调而愈。其神效有如此者，故知脾病之宜于温暖也。胡乃仪真人。

痢之初起，用芍药汤而加大黄以荡涤其滞，此常法

①藜： “藜”的异体字。②比邱尼：梵语。即尼姑。

也。然秉质有强弱，岁运^①亦有不同，概服大黄，常有至陨命，不可不慎！

脾胃为五脏之本，饵术不宜独后于人参。以术一两，佐参五钱煎膏，最能补中气。近有以术二斤，佐陈皮五钱煎膏，服之亦妙。予饵术常不辍，计一岁所服可得五六斤，参则仅一斤许耳。

时师见小便不利，大便不实，多用茯苓、泽泻等淡渗之药，不以为意。立斋每谓淡渗导损阳气，反益其病，而竞竞乎慎之，绝不用以治此症。识见超出等夷^②；吾人不宜轻忽淡渗之剂，而频服之也。

伤饮食者，医多妄下，使清气下陷，则浊气不得降，反生腹胀。故东垣治以补中益气汤，所以升举其下陷之清气，则浊气自降，不治而愈也。

立斋论伤食不消：若伤性热之物，用二陈汤加黄连、山楂；若伤湿面等物，用二陈汤加神曲、麦芽；若伤米食，用六君子加谷麯^③；伤肉食者，六君子加山楂；伤鱼腥者，六君子倍加陈皮；伤角黍炊饭者，六君子倍加酒曲。若食已消而泄未愈者，此脾胃俱伤也，单服六君子汤。若饮食减少，或食而难化者，属脾胃虚寒，加炮姜、木香、肉果；不应，加五味子、吴茱萸、补骨脂。若

①岁运：指运气学说。古人用以推算和解释气候变化的一种学说。

②等夷：同等地位或同辈的人。

③谷麯（niǎ 聂）：即谷芽。

脾肾虚寒者，服八味丸；否则，多患脾虚中满之症。其神曲、麦芽，虽取戊土以腐熟水谷，然麦芽一味，予常以治妇人丧子，乳房胀痛欲成痈者，用一二两炒熟煎服即消。其破血散气可知矣。丹溪云：麦芽消肾。《妇人良方》云：神曲善下胎。皆克伐之剂，不宜轻用。

立斋云：凡久泻脾虚，饮食难化之症，多由泛用消食利水之剂，损其真阴，元气不能自主持，遂成久泄。若非益气汤、四神丸滋其本源，后必胸痞腹胀，小便淋沥，多致不起。

腹 痛

痛无补法，自古记之。然立斋治唐仪部腹痛，面色黄中见青，左关弦长，右关弦紧，用益气汤加半夏、木香而愈。治李仪部腹痛，面色黄中见青兼赤，肝脉弦紧，用益气汤加山栀而愈。盖木本克土，土衰则木愈胜而乘之，故脾病多受肝累。然察色须审黄乃脾色，青乃肝色。黄中见青，乃为木乘土；兼赤则是木土又生火矣，故用山栀以清之。益气汤本不宜于治痛，加半夏、木香等药，则补而不壅矣。此先生妙手，非他人所及。

大凡腹满痛，按之不痛为虚，痛者为实。盖此症须细察虚实，虚则用立斋之治法；实则当守“痛无补法”之

戒。至若霍乱腹痛，误饮米汤即死。屡屡见之，不可不慎也！

虚 损

予少患下元气虚，不能多言，稍不戒则气怯不可状，丹田若无物者。甚则夜半阴极之时，阳气欲脱，手足厥冷，汗大泄；一交子午，气乃渐复。此乃肾阳衰弱之候，常服温肾之药于滋阴料中，多用菟丝子、枸杞子、肉苁蓉、五味子、鹿茸、紫河车之属，遂得渐愈。前症因目病误服黄连丸顿剧。要知阳衰之症，寒药所最忌。如知母、黄柏之属，最伤胃中生发之气，即平人亦不宜多服者。予服四物汤，川芎稍多，服补中益气汤，失加人参，皆顿觉下虚，前症陡发。药物之响应如此。

予自二十四岁，患下元虚怯，中年大受其累，终日以三缄^①为戒。至四十后渐充，老年反无此苦。岂壮年气反不足耶？抑老来得力于服药之久耶？予弱冠患伤风，不远床第，每晨起，即鼻重流涕，竟日痰不绝口，留连月余，遂见痰中缕血，遗害无穷。谚云：伤风不醒结成劳。盖金水二脏，情关子母，金伤则不能生水，子泻则其母愈虚，水不能制火，火乘金而金益败。此劳嗽之症，

^①三缄：谓三缄其口，以喻说话谨慎。

所由成耳！信乎伤风虽小病，最不可不慎者。故补脾保肺，乃养生家第一义。而肺病极宜断色欲，相关相应，捷于影响。

予临场虑不耐风寒，合玉屏风散服之，反自汗津津不止，盖防风与黄芪各等分之谬也。本草云：黄芪得防风，其功愈大。用黄芪七分，配防风三分，斯得之矣。

予弱冠患痰中缕血，忧惶特甚，治以清痰凉血之药殊不效。以忧病，病日进，面热而手冷，喉腻而口干，两背不舒，夜作微热，几成瘵症。就医吴门，医者投以芩、连之剂。甫两服，忽然手冷过肘，足冷过膝，陡觉鼻中出冷气，神魂飘然，如从高桥下坠，阴阴然莫测所止之状。亟呼姜酒饮之，速煎人参汤加姜服之，神稍定。延名医张莲水诊之，云无害，平调之可矣，勿以寒药伤而遽服热药也。治以八物汤加天麻。予遵服二、三十剂，神气虽稍宁，然自此阳气顿衰，三冬必以火自随，而惨惨淅沥之象，几无生人之乐矣。予后阅方书云：郁火之症，最忌寒凉，犯之当死。予本以忧郁成此火症，竟犯此忌，不死幸耳！初以阴虚致疾，到此则阴阳两虚，乃大服温补气血之药，及紫河车、红铅^①、秋石之属，病乃稍瘳。缕血之症，十余年间，不时乍发，后来置之度外，不复省视，竟尔相忘。予覩友人患此症者颇多，俱未见夭折，

^①红铅：月经之别名。

要知此症亦非难治之症也。

壮热是火，不时发热是无火。火衰而浮，火不归根，故反致发热。

李

立斋云：凡人饮食起居失宜，见一切火症，悉属内真寒而外假热，故肚腹喜暖，口畏冷物。此乃形气、病气俱属不足，法当纯补元气为善。内伤症似外感，一时难辨，立斋以腹喜暖 口畏冷物二者别之，最为良法。

心为君火，可以水折，可以凉治。相火为龙火，不可以直折，当从其性而治之。故世间之火，可以水灭。至于龙雷之火，及火井之火，见水则炽，得火则灭。此亦绝可异事，而有妙理存焉。盖真阳虚耗，故火不归根，而变为假热之症。此必用桂、附等，佐补药引火归根，而后游行之火始伏。乃信此理微妙，世医少知。

又有肾阴虚，阳无所附而发于外，亦见假热之症。王太仆云：大热而甚，寒之不寒，是无水也。当峻补其阴，用加减八味丸大料，多加肉桂，以恣饮之。阴虚而用肉桂者，寒因热用之意也。大凡以热药治寒症，以寒药治热症，一时格拒不入，故用一味引而从之，其理至妙。有热药冷饮，寒药热饮之法，亦即此意。

大凡劳心好色者，久则阴虚火盛；若入房而骤病者，多属阳虚火衰。

劳则发热无时，此系气血俱虚之症，但补其虚，不

宜治其热。此予所经患者。

《丹溪医案》有人足热不可加绵，丹溪云：“此阴虚也，不治将痿”。其人不信，年近四十，患痿而死。又云：“人有热气从脐下起者，此名阴火。又有从涌泉穴起入腹者，此为火起九泉之下，百不救一”。予久病后，患左肾常热，年余忽觉足热，其火游移不定，或发于足面，或发于足心，或发于两腿，虽不至如所云起自足心，冲入腹内，然大概相类。此症不胜忧疑，据丹溪治法，须用四物汤加知母、黄柏等剂。予向忌寒凉，不敢依此治法，仍用温暖之药，竟无大害。盖肾热足热，其为阴虚水少，此不待智者知之。但治以寒凉，非徒无益而又害之。惟用补肾养血之药，而以煖药引经，则以火伏火，其火自平。此龙火、井火见火则灭之义。予此病十年方愈，后亦间发，惟能坚信确守，无欲速之心，如法调治，与病相忘，久而自去。若遵丹溪之法，以求速效，此时墓木已拱矣。谨揭以告同患。

面赤吐痰，多是虚火，不可作实治。予少时患面热手冷，喉腻多痰，夜热，谬认为火症，不服温补之药，以是久而不愈。

王损庵先生论阴虚之症，谓自子至巳属阳，自午至亥属阴，阴虚则热在午后子前。寤属阳，寐属阴；阴虚则汗从寐时盗出也。升属阳，降属阴；阴虚则气不降，气不

降则痰涎上逆，而连绵吐出不绝也。脉浮属阳，沉属阴；阴虚则浮之洪大，沉之空虚也。治法不宜遵丹溪四物汤加知母、黄柏之方，宜用薏苡仁、百合、天门冬、麦门冬、桑根白皮、地骨、牡丹皮、枇杷叶、五味子、酸枣仁之属，佐以生地黄汁、藕汁、乳汁、童便等。如咳嗽则多用桑皮、枇杷叶；有痰则加贝母；有血则多用薏仁、百合，加阿胶；热甚则用地骨皮；食少则用薏仁至七八钱；而麦门冬常为之主，以保肺金而资生化之源，无不随手而效。盖诸药皆禀燥、降、收之气。气之薄者为阳中之阴，气薄则发泄，辛、甘、淡、平、凉是也。以施于阴虚火动之症，犹当溽暑^①伊郁之时，而商飏^②飒然倏动，则炎歊^③如失矣。与治暑热用白虎汤同意。然彼是外感，为有余，故用寒、沉、藏之药，而后能辅其偏。此是内伤，为不足，但用燥、降、收之剂，而已得其平矣。予病时前方亦常用之，颇为相宜。又云：虚劳之疾，百脉空虚，非粘腻之物填之不能实也。精血枯涸，非滋湿之物濡之不能润也。宜用人参、黄芪、天门冬、枸杞子、五味子之属煎膏。另用青蒿，以童便煎膏，及生地汁、白莲藕汁、人乳汁、薄荷汁，隔汤炼过，酌定多少，并麋角胶、霞天膏^④合和成剂。每用数匙，汤化服之。按此膏补益之

①溽（rù）暑：盛夏气候又湿又热。

②商飏（biāo）：凉爽的风气。

③炎歊（xiào）：炎热而熏蒸的气候。

④霞天膏：用肥嫩黄牛肉，入砂锅中以长流水煎成糜，滤去渣，再熬成膏。

功甚大。予病时常煎此服之，颇得其力。大略前言薏仁之属治肺虚，后言参芪地黄膏之类治肾虚。

昔时治吐血皆言犀角地黄汤。近世医家，亦多悟此症不宜以寒凉逼之，治法稍稍异矣。有言此病只须服六味丸者，予亦常闻之。至立斋兼用益气汤，则先生之独见，而时师不敢措手者也。人谓此症是血热妄行，但知求端于阴血，而不知阴阳互为其根，非两截不相关者也。先生透明此理，故每兼用六味丸及益气汤以取效。此症毕竟大吐者危于咳血者。世医皆言痰中咳血甚于吐血，未必其然。大都火盛咳频而血多者，方是危症。若咳稀而血少，此偶伤于热，或伤于酒而然，但遵立斋法，汤丸并进，久当自愈，不必视为重症而介介也。

内伤发热，有阴虚、阳虚之别。王节斋云：“脉大而无为阳虚，脉数而无为阴虚”。薛立斋云：“阳虚宜益气汤、八味丸，阴虚宜六味丸，阴阳两虚宜十补丸。”总论二^①，虽有阴阳气血之分，实则皆因脾胃阳气不足所致。其发热属形气俱虚，故禁服知母、黄柏，恐复伤阳气，以致元气下陷，腹痛作泻，则不可救耳！

立斋论劳嗽见血之症，有劳伤元气，内火妄动而伤肺者；有劳伤肾水，阴火上炎而伤肺者；有因多服天门冬、生地黄寒药，损伤脾胃，不能生肺气而不愈者；

①二：疑为“上”字之误。

有因误用黄柏、知母之类，损伤阳气不能生阴精而不愈者。凡此皆脾肺亏损，而肾水不足，以致虚火上炎，真脏为患也。须用益气汤补脾土而生肺金，六味丸滋肾水而生阴精，否则，不救。

立斋云：大凡病久气虚血弱，必致发热，须用四君子之类调补脾胃，脾胃一健，气血自生。若认为血虚而用四物沉阴之剂，径生其血，则脾土伤而诸脏皆病，虚症蜂起，反为难治，甚则不救。立斋云：琼玉膏^①、固本丸、坎离丸^②，皆沉阴泻火之剂，非肠胃有燥热者不宜服。若足三阴虚发热者，久服之则大便不实，饮食少思，且兼阴痿无子。盖损其阳气，则阴血无所生故也。

予少时患阴虚内热，久服六味丸甚效。此丸性甚宽缓，加首生河车一具，其力便厚。

天王补心丹，气味多寒而湿，脾胃虚弱，大腑溏泄者不宜服。予服此丸，即苦脾病。盖火旺脾健人宜服，脾弱人患心血不足者，止服龙眼膏。

予里屠谕德公夫人，患怔忡，闻声即惊怵，服天王补心丹立效。则知肝王人，此丹原自宜服也。

手少阴经不足之症，亦要分气虚、血虚。心血虚者必有火，以天王补心丹之类补之；心气虚者，神思恒

^①琼玉膏：朱丹溪方，治虚劳干咳，用生地、麦冬、茯苓、白蜜、人参等熬炼为膏。^②坎离丸：《验方》，由生地、当归、白芍、川芎、知母、黄柏，研末蜜丸。

怯，须以人参、黄芪之属补之。

春夏之交，患头疼足软，食少体弱之症，名曰注夏。盖因三冬闭藏之际，不远女色，及三夏为火土太旺，金水衰涸之时，不行独宿淡味所致。治用六味丸及益气汤去升、柴，加麦门冬、五味子，或炮姜，或肉桂。

卷 之 二

医药篇二

遗 精

梦遗之症，其因不同，治亦罕效。此症患之者甚多，非必尽因于色欲过度以致遗泄，大半起于心肾不交。凡人用心太过则火亢而上，火亢则水不升，而心肾不交矣。士子读书过劳，功名心急者，多有此病；其心一散，则火降水升，既济而病将自愈。凡病起于心，大都非药石之所能疗。先大夫少年极苦此病，盖用功过苦，名心太急所致。每临场则愈频，阳物少着物即遗，苦无可奈，将床席俱穿一大孔以卧，使其无着。是科发解^①，武林居停^②，邀其亲戚女客饮喜酒，相率观解元^③公书室，则床席有大孔，皆莫解其故，以为笑谈。一自

^①是科发解：科举制度，每年乡、县、州、府、京分别考试，逐级选拔。当年选中者称“是科”；州以上考中发榜者叫“发解”。
^②武林居停：在浙江杭州市寓居。
^③解元：科举时代举进士者，皆由地方解送入试，故相沿称乡试第一名为“解元”。

发解后，梦遗使稀，及登第^①后，则愈稀矣。予少年亦苦此，迨登第后顿稀，渐老渐减。于是益信此病关心，不可独责于肾。而心病非药石所能疗，故治遗少良方也。

不梦而遗，谓之遗精。予年三十二，曾患之，龟头时有精微微流出，昼夜常然。予初时惊惧特甚，人身中几许精血，而堪此涓涓不绝乎！医之高明者，慰余无害，但毋服涩药。予病以误服附子得之，知是火症，劝予凉补而勿热补，仍服六味丸加沙苑蒺藜、菟丝子及黄柏少许等药，将此病付之度外，莫寃^②诸怀，如常将理，凡两载而始全愈。龙骨、牡蛎等药从未入口。盖人身中，惟气血周流斯快畅，岂可涩之使滞？虽得暂效，贻害实深，患者审之。予初有惧心，及两年间应酬如常，绝无倦态。岂此精与交媾之元精不同，故无大害耶！

痿 痹

肌肉蠕动，方书亦指为风。薛立斋独主气血虚热，不作风治，此论高出等夷。予向患指麻，时亦见此症，但补气血，不治其风，故不受其害。

^①登第：科举时代称考中进士为“登科”，亦称“登第”，^②寃：“冤”的异体字。

予四十七岁，忽患小指麻软，时作时止，每夜愈而昼甚。素闻指麻当防中风，固讲求预防之法。有言宜祛风化痰者，其说大谬。有言宜顺气活血者，谓气行则痰自消，血活则风自灭，其言近是。及读《薛氏医案》治蒋州判中满、吐痰、头晕、指麻。先生云：中满者，脾气亏损也；痰盛者，脾气不能运也；头晕者，脾气不能升也；指麻者，脾气不能周也。遂以补中益气汤加茯苓、半夏以补脾土，用八味地黄丸以补土母而愈。后感於《乾坤生意》^①方云：凡人手指麻软，三年后有中风之疾，可服搜风、天麻二丸，以预防之。乃朝饵暮服，以致大便不禁，饮食不进而歿。夫预防之理，当养气血、节饮食、戒七情、远帷幙可也，若服前丸以预防，适所以招风取中也。予读之快然，遂守先生之法，盖于今十有三年矣。

予既信服立斋之书，又遇海昌名医陈月坡，诊予指麻之症，议与薛合，将补中益气汤加减，令予作丸服之。医家守古方，皆谓汤不可丸服，丸不可汤服，独月坡以汤为丸，殊有创见。予遵而服之，其力大胜于汤。予病后不能胜劳，服前汤未效，自服此丸，遂觉劳而不病。然则古人所立汤丸之方，亦不必守胶柱之见也。

^①《乾坤生意》：书名。二卷。明·朱权撰。约刊于17世纪末。内容分述用药大略、运气、各科病症治法，以及丹药、膏药、针灸等。

立斋谓指麻是脾气不能周，其确论。惟脾气不周，又不加意调摄，以致虚而愈虚，故忽有中风之症。若认指因风而得麻，而预饵祛风之药以预防之。真所谓招风而取中矣。盖搜风等丸，多戕贼脾胃之药，断不可轻服。凡人脾气不伤，虽病可疗；若脾元一败，庐扁^①却走。《乾坤生意》等书，误人不浅。故非明理之儒，医书不可乱读。

凡臂痛指麻等症，粗工无不以风治。至于口斜、语涩、痰涌，更无不确信以为风者。薛立斋治法，独推本于脾，而必以补脾肺之药奏效，斯真元元本本之论，不可为粗工道者。

立斋治高宪两腿痿软无力，劳则作疼如刺，人皆以为风。立斋曰：此肝肾阴虚火盛所致。痿软者，其病之形，作痛者，邪火之象。用壮水益肾之药而愈。前症往往认为风，辄用发散而促其死者多矣。

予己酉夏，应试南都^②，与姊丈吴公甫，联社课艺^③。见公甫步履微有不便，云苦腿痛，精神固无恙也。听庸医之言，以为风湿，遂专服祛风燥湿之剂，形容日槁，八月间，见咯血之症，肌肉尽削，至冬而歿。即此验之，则腿足酸痛，不可概作风治也，益明矣。腿足皆

^①庐扁：庐医、扁鹊，皆春秋战国时名医。当时常把庐医、扁鹊并称，以“庐扁”作为名医代名词。 ^②南都：今之南京市。 ^③联社课艺：同住一个旅舍复习功课。

三阴部位，多系肝肾阴虚，法宜滋补，顾反服风药以耗之，宁不速其死！

王节斋云：凡中风偏枯麻木之症，必用南星、半夏。立斋云：先用前药清其痰，即用六君子之类扶胃气，痰自不生。若概用风药，耗其阳气而绝阴血之源，适足以成其风，益其病耳！

感 冒

时师治人感冒，不论形气虚实，概忌人参。不知古人论虚人感冒，不任发表者，服补中益气汤。夫参且忌之，而令服芪、朮，有不惊而咋舌者乎？予初病外感，惮不敢服参。名医朱心园，始教我助正疏邪，不妨并剂。及览方书，亦有触发，遂敢补散兼施，颇觉相宜。后至黄芪与防风并用，亦未见壅闭外邪。大概医家之论不同，止有二说：一则谓外感之候，必须先散而后补，停食之候，必须先消而后补。一说谓攻补可以兼行。两说每致枘凿^①。予初亦不能无惑，乃后屡以身试，始悟气体壮实者，可以散之、消之而后补。若气体虚弱之人，必先扶其正，而后可以攻其邪。一补一攻，邪气乃去。倘泥于先攻后补之言，则邪气未即去，而元气已先伤

^①枘凿：两不相合，或两不相容。

矣，可不戒哉！

凡人感风寒，医家必云：不治邪将入内，须及其在表而散之，殊不其然。予遇体中不快，或时发热，未审是外感是劳伤，将补药、表药一概停止，惟避风静养，禁荤啖粥以守之，恒得渐愈。盖外感劳伤，病形相似，误药有大害。即曾误服紫苏汤数口，体便狼狈，每至夜分后即自汗，大费调理，不可不慎！

外感肩背拘急，劳伤亦然，不可误认。其余方书，辨之甚详。

人感风寒，两背必觉拘束不快，及服表散药汗之，而拘急犹故，此营卫伤而血气不充故也。若外感犹未尽而再表之，则受“虚虚”之祸矣。

立斋云：凡感冒咳嗽，若误行发汗过多，喘促呼吸不利，吐痰不止，必患肺癰。今人但遇伤风咳嗽，即服疏散之剂，请以此语为鉴。

凡感风寒，流清涕及寒噤、喷嚏等症，只宜茹素避风，好自调理，不可轻服散风之药。《薛氏医案》中，载误服风药，致体麻痰涌，状类中风，治以益气汤加门冬、五味而愈。可不慎欤？予腠理素虚，自幼畏风，风寒一袭，涕嚏随至，甚至发热，汗津津不止。少时不知医理，谓必先散其风，而后服参、芪以实之。岂知愈散愈虚，外感亦易。四十岁以后，方悟此理，遂以补中益气汤

丸，为常服之药。若值外感，但住服益气汤，而疏散之药禁不入口，茹素避风以守之，数日自愈，而元气不伤。要知腠理疏豁之人，即感冒亦不可轻易发表。慎之，慎之！

立斋论咳嗽云：肺气虚则腠理不密，风邪易入，治法当解表兼实肺气。肺有火则腠理不闭，风邪外袭，治法当解表兼清肺火，邪退即止。若数行解散，则重亡津液，邪蕴而为肺疽、肺痿矣。

又云：夏月尤当服六味丸，壮水以镇阳光。

凡痰火症，时师必禁用熟地，以其膩也。多用橘红、贝母、天花粉等以消痰，及凉药以降火。常观先贤用六味丸稍加别药以消痰而奏效。盖痰因火动，补其母则火降，而痰自消。若专治其痰，脾胃先伤，而痰难治矣。况又有肾虚而水泛为痰者，尤宜服六味丸。予常患痰症，不辍六味丸，未见膩膈助痰，而屡以得效。

立斋治痰，每言肾虚水泛为痰，法当补肾。予壬申秋，咳嗽多痰，自知因于色，遵先生法恪^①服六味丸，更不治咳嗽，月余竟愈。时师治痰最忌熟地，以为膩膈，是乌知个中妙理哉！

^①恪(kè客)：谨慎；恭敬。

郁

归脾汤，治脾而开郁；逍遥散，治肝而疏郁。治郁此为妙剂，他药恐耗散元气，宜慎用之。

疟

立斋云：大凡久疟，乃属元气虚寒。盖气虚则寒，血虚则热，胃虚则恶寒，脾虚则发热，阴火下流则寒热交作；或吐涎不食，泄泻腹痛，手足厥冷，寒战如栗。若误投清脾、截疟二饮，多致不起。按山疟久不止者，多成坏疟，想不遵此治法，而医药乱投之故。予表兄沈鸿生孝廉，精神素王，自闽游归，患山疟，几一载，元气都耗。后疟虽止，而面黑眼黄，见者惊异，如是又二载，卒以鼓^①胀亡。先生指久疟为元气虚寒，信为确论。

立斋截疟法，以参、术各一两，生姜四两煨熟，煎服即止。或以大剂补中益气汤，加煨姜尤效。生姜一味亦效。

立斋治疟，与时师迥异。时师大都用黄芩、柴胡之类，谓必先散其邪而后用补剂。予少时曾患此，虽不敢

①鼓：“鼓”的异体字。

服清脾、截疟等药，而所服者皆柴胡、黄芩之剂，十四、五伐方得止，亦甚狼狈矣。此病最忌生冷、荤腥，使滋味澹泊，邪气自衰。予病时守戒甚严，疟止后茹素者半月，俛极乃荤，以是脾胃顿开，饮食较未病前倍增，精神始王。

杂 治

立斋治好饮酒而致脾虚湿热者，用六君子加葛根、神曲、山梔。盖葛根、葛花能解散酒，神曲能消酒积，山梔能泻火。然葛根、葛花解肌疏腠理，神曲伐脾败血，山梔性寒，体弱人亦宜审用。王宇泰先生《准绳》中载有饮酒发热人，治以补剂加干葛，犹不禁其散，而极言治酒病者，无如枝矩子之妙。此物一名枳椇，一名木密，俗呼癡汉指头，北人名曰烂瓜，江南谓之白石树，杭州货卖名密屈立，《诗》所谓“南山有枸”是也。树形似白杨，其子着枝，端如小指，长数寸，屈曲相连，春生秋熟，经霜后取食如饴美。以此木作屋柱，令一室之酒味皆淡薄。赵以德^①治酒人发热，用枝矩子而愈，即此也。又曰：此物苏州亦有呼为密六曲，徽州最多，呼为金钩子，九

^①赵以德：元末明初医家，名良仁，字以德。江苏江浦人，迁居浙江。从名医朱震亨学医，在浙一带有声名。著有《金匱方论衍义》、《医学宗旨》、《丹溪药要》等书，后二书已佚。

月有之。予留意遍访，尚未得见也。

立斋云：凡伤酒泄泻之症，若湿壅滞，当用葛花解酲汤分消其湿；湿既去而泻未已，须用六君子加神曲，实脾土化酒积。此虽为酒而作，实因脾土虚弱不可专主湿热。

古方治目赤，多用疏散寒凉之药，本体虚弱人不宜服此。予乙亥春患目，竟不服药，俟其势稍杀，即服四物汤加甘菊、决明等养血之药，三七^①方愈。虽无速效而气血不伤。

予少时神气不足，患目，每用目稍过，辄酸涩无光者累日。博考方书，多云六味丸可治目，予连服二、三料，目疾转甚。改服别方，补肾养血之药，始得稍愈。后读《医学钩元》^②，有“目病不宜服六味丸辨”，谓泽泻、茯苓渗水，山茱萸不宜于目，言之甚详。以予验之，其论良是。予从今思之，目病有属血虚，亦有属气虚者。予血固不足，气则尤虚。薛立斋治两目紧涩，不能瞻视，以为元气下陷，用补中益气汤倍加参、芪而愈。予悔往时不多服前汤而专事于补肾养血，以致久不痊愈。四十后以指麻，多服前汤，原无意于治目，而目光渐充，始信往时之误。予幼时患风弦烂眼，甚受其累，百药罔效。遇一陈姓医士，于长安邸授予白末药，令敷于眼眦患处，随敷

①三七：21日。约计数目之词。

②《医学钩元》：明代王文谟编，已佚。

随愈，取效如神。不肯传方，予略访之，云：有吐蛔在内。吐蛔者，小儿口中吐出蛔虫，收干候用。其中想更有制就炉甘石配之者，真奇方也。

立斋引东垣先生之言曰：五脏六腑之精气，皆禀于脾，上贯于目。脾者，诸阴之首也；目者，血脉之宗也。故脾虚则五脏之精气皆失所司，不能归明于目矣。心者，君火也，主人之神，宜静而安，相火代行其令。相火者，包络也，主百脉，皆荣于目；若劳役过动，势乃妄行。又因邪气所并而损血脉，故目病生焉。凡医者不理脾胃及养血安神，治标而不治本，是不明正理也。若概用辛凉苦寒之剂，损伤真气，将促成内障矣。

予中年患痔，点洗都不效。惟白萝卜煎汤频洗差佳^①。近读《瑯嬛集》中载：经霜冬瓜皮同朴硝煎洗翻花痔立愈。又法：以白萝卜代冬瓜亦效。冬瓜未之试，萝卜已验矣。

予座师^②茅五芝先生，长子茅子京，偶于臀间患一毒，地非要害，直易视之。子京素知医，恐痛伤元气，辄服人参，其毒愈甚，发寒热，乃始延医。又遇粗工，溃后胸膈^③，应服参、芪，反不能多服，竟至不能收口而歿。盖痈疽初起，先宜泻毒，而后议补，若补之大^④早，遂有

①差佳：痊愈。差同“痊”。 ②座师：举人、进士称本科主考官为“座主”或“座师”。 ③膈（mèn）：同“闷”。 ④大：通“太”。

此祸。可鉴也！

凡臃肿结核等症，世人多视为外科之症而付之疡医。立斋以为此属肾水亏损，肝火血燥筋挛。法当滋肾水生肝血。用六味丸、益气汤治之。其有胸胁等处，大如升斗，或破而如菌如榴，不问大小，俱治以前法。

立斋论瘰癧乃脾经血燥，当清肝火滋肾水，不能令外科竟作痰治，多成坏症。

予年三十时，臀生一小瘤，根细如线，而头如豆大，越十年而渐大如荔，有妨跨马。予有鉴于“决瘤”之说，不敢医。常叹曰：吾年若六、七十，此瘤当如碗大，必妨于行坐矣，奈何！既而叹曰：吾若得至六、七十，即妨行坐亦何妨？遂安意养之。及四十七岁时，偶擦伤瘤皮，水渗出不止。予惧其成漏，乃延潘慧峰商之。潘云：欲去此瘤甚易，欲塞此漏甚难；瘤去则漏自满矣。予不得已听其治，潘以药涂瘤，甚痛，其肉尽黑，少顷，血出津津。予甚惧且悔，不复求治，但求止血之药。越夜，则黑肉已坚如石片，数日脱去，其根尚存如豆，水出仍不止。予复商之潘。潘云：不去其根，漏仍不可塞也。又以前药点之，痛甚，肉黑如初；次日复点，凡三次。内服托里散^①，每剂用黄芪五钱，凡旬日，坚肉脱去，则根已平。仍服托

^①托里散：《医学入门》方。由人参、黄芪、白术、陈皮、当归、熟地、茯苓、芍药、甘草等组成。治痈疽气血虚不能起发。腐溃收敛，或恶寒发热，肌肉不生。

里散，外用长肌收口药，绝欲息劳，以渐收满肌肉完好。予之服药守禁，固勤且慎，而潘君亦可谓妙手矣。

予窗友贺立庵方伯，常言其伯父贺岳^①精于医，刻有《医经大旨》。曾治一孕妇，将坐草^②，患小便不通，百药不效，愈饮愈饱，束手待毙。贺君诊之曰：此乃脾气虚弱，不能胜胞，故胞下坠，压塞膀胱，以致小便不通。大健其脾，则胞举而小便自通矣。以白术二两土炒，加炒砂仁数钱，别加一二辅佐之药。服一剂小便立通，其神如此。予常记此言于怀中。壬寅岁，予内人有妊，临月竟同此症，医药无功，危甚。予以此法告于医者，喜医者虚心，如贺法治之立效，遂举长子寅锡。予若不闻此言，母子均殆矣。

予家有女流患便痢，两拗肿痛不能起。疡医用散毒药十余剂，以围药逼之出脓，肿痛愈甚。予查薛立斋《外科撮要》，此症皆因郁怒伤肝得之，治以加味归脾汤、加味逍遥散间服。遂遵而服之，不三剂而肿痛减半，六剂而起。药能中病，神效有如此者。

予孙孟溥出痘，起发贯浆俱如法，惟回浆太早，九朝左臂发一痘毒。医家通用清热解毒之药，不四剂而寒战咬牙之症作矣。医家泥于“痘毒”，不敢用参、术，止用

①贺岳：明代医生，字汝瞻。浙江海盐人。著有《医经大旨》等。 ②坐草：孕妇临产称“坐草”。亦称“就草”、“在草”。

归、芪，而尚欲兼解毒。予谓痘后气血俱虚，复以寒药伤脾，故见斯症。阳气已虚甚，即有归、芪亦何能济，而况尚兼清解乎？必无幸矣。于是详考立斋《保婴撮要·寒战咬牙门》，用十全大补汤，即痘毒门，初发时只用仙方活命饮一二剂，旋用托里散，助其元气，则未成可消，已成可溃，设使气血不充，则不脓不溃，难以收拾。予于是断以己意，服十全大补汤三剂而寒战止，再数剂而咬牙定。乃延疡医妙手外治其毒，内服参、芪、归、术不辍，凡匝月而全愈。当寒战作，臂肿方掀，用药颇多疑虑，人参且不敢多用，而况白术？至于桂，更不敢用至三分者。予叹曰：予生平服立斋之书，立斋不误我，岂独误此孩乎？即误，宁误于立斋。遂决意用大剂参、术，加桂至五六分，不惟寒战咬牙之症得痊，而臂毒亦旋愈。立斋之治幼科，其妙亦如此。

余媳申氏多郁怒，忽患不月，腹渐大，疑有妊。医者视之，亦以为妊也。十余月而弗产，诸症动见，乃始疑之，医者亦以为畜血之症。时有欲下之者，众议以为体弱不能胜，止宜暗消。于是久用行血调血之药，而不敢用下血之药，竟弗效。厥后医药杂投，遂至不起。余一日偶阅《震泽纪闻》，载盛启东^①治东宫妃一案，大为悔

^①盛启东：明代医生。盛寅，字启东，江苏吴江县人。曾任太医院御医，并掌管太医院事。著有《医经秘旨》等书。

悼。永乐中，东宫妃张氏，经不通者十阅月，众医以为胎也，而胀愈甚。上命太医院盛启东诊之，一一如见，妃喜甚。及出而疏方，皆破血之剂，东宫大怒曰：早晚望诞育，而用此方，其可乎！置之数日，病益剧，乃复召启东，仍疏前方。东宫用其药而禁其人。家人惶怖以为不免。越三日归，红棍^①前呼，赏赐甚盛。盖妃服药下血数斗，而疾平也。予媳正与此符，当十月外，既确知非妊，即宜大胆下之，当可得生。惜医家无此胆，不亦伤乎！

予倩孙培之，得胡与辰金铃丸。有一比丘，患山疟久不止，与一丸服之减半，再服一丸顿止。盖山疟属元气虚寒，金铃丸能助阳气，故两丸而竟愈也。

予家有庖丁^②王姓者，生平多欲。年四十患脚痛，往针于荅上。予谓：此足三阴虚，针无益也。数年后患痰喘，胸中痛，昼夜不能眠。予谓：此肾虚气不归元，峻补其下则气自降。适名医陈月坡来诊，其持论与予略同。奈病者服陈药嫌其作闷，别寻粗工治之。大服降气宽中之剂，服后觉宽，宽后复发。病者尚以暂宽为效，信服之，以至于死。良可叹也！大凡此等病服药，初觉闷，久当渐宽渐愈。愚者嫌闷而别求宽药，死者比比而是。如脾虚者亦然，初服术必作闷，久则自宽；破气消导之药，服之觉宽，久乃愈闷，以至不可救。病者不可不知！

①红棍：皇宫奴仆。 ②庖（páo）丁：厨师。

卷之三

医药篇三

品药

人参固补气，亦能补血。盖补气而血自生，阴生于阳，甘能生血也。王节斋谓：劳疾阴虚服人参过多者不治。恐是一偏之论。盖节斋方论用参最少，与时师动必用参者，其弊相等。惟肺受火邪实热，与夫阴虚劳极而喘急者则忌用耳！予幼时参价甚贱，十五、六岁时亦时服参，忆一两止价三钱耳。后日渐腾贵，不数年，价即与银等。迨后价益高甚，至三铤东事败后，参之腾涌无足怪，前此何以顿贵耶？盖前此医者多不敢轻用，参每等^①于附子，用者少，故价贱。后来服参如果，无人不用，且世俗日益奢，参之价势不得不日高。乃世变使然，亦可慨也！

干地黄性寒，而鲜地黄尤寒，不宜单服，恐伤脾胃。

鲜地黄捣取自然汁不见水，煎膏贮磁瓶，经年不坏。怀庆土疏，而田多山泉，故质大而味厚。予曾陪巡怀庆，用意觅大地黄，不可得。土人云：上等地黄一出，即为客人贩往苏州，本地止存次等者。谚云：出处不如聚处。信然！

黄芪之功不下人参，但性太绵密，有邪者禁服，不如人参之补而能宣耳！然补益之功，似出人参之上。我郡岐黄家，多不敢用芪，惟恐误补邪气。王宇泰先生用芪最多。予少病时，因服芪不多，终不能胜劳，而汗症莫疗；四十岁后，大服补中益气汤，计一岁服四五斤，然后能胜劳，而汗症渐减。往时多服参而无济，后来兼服芪而始效，予故驾其功于人参。外科毒溃后，用生芪补托。予臀后生一瘤，医用药点去，几成漏，每日加芪五钱于诸药内服之，竟得收功。

王节斋云：药之气味不同，如五味子之味厚，故东垣方，少者五、六粒，多者十数粒；今世医或用二、三钱，深以为非。吾地时师悉遵此法，独王宇泰先生及缪慕台^①用药，五味子甚多。王先生治梦遗，单煎五味子膏一味。考《元和纪用经》^②五味子散止一味。近来儿曹^③苦梦遗，以五味子一味为丸服之良效。又种子方：

①缪慕台：缪希雍，字仲淳，号慕台，明·常熟人。著有《先醒斋医学广笔记》、《神农本草经疏》等。②《元和纪用经》：一卷，唐·王冰撰。传于唐末之许寂，载于《宋史·艺文志》。③儿曹：孩子们。

以五味子、肉苁蓉各等分，丸服。则东垣之言，似亦不必拘也。

白芍药为助脾泻肝之要药，治泻补脾方中多用之。薛立斋独言有损于脾，罕用此药，想以其性寒耶？养生家审之。

凡汗症人，桔梗、薄荷亦不宜轻服。紫苏，人忽视之，其发散更甚，鲜者其力尤猛，非真有感冒，不可混服。《本草发明》^①云：若下元虚及怒气上升，不可服桔梗、升麻。

砂仁能下气，凡中气虚人不可服。

石菖蒲能通心气，养心丹中多用之。然心气不足者少用，以能散气也。

肾藏志，故补肾药中用远志。

菊花清香妙品，又能益血祛风，点茶^②酿酒俱快事。同地黄酿酒能黑发；作枕治头风明目。叶亦明目，香不减花，人多不用之，何耶？

肉苁蓉、五味子各等分，加蜜丸，助阳种子。友人言有奇效，予未之试。

泽泻一味，有医多用之，十剂而五者。薛立斋每言淡渗之药不宜轻用，惟泄泻水火不分时，暂用一、二剂

^①《本草发明》：6卷。明·皇甫嵩撰。刊于1578年。本书每药多参考金元以来各家之说及作者心得总括而成。 ^②点茶：泡茶。

以分利，既分即不可渗泄，恐导损阳气，变成胀满之症。治者审之！

大黄极不宜轻用，因大黄妄下而致殒者，予目中盖屡见矣。即痢之初起，大概宜早下，然亦须审形症是强是弱，而后斟酌用药。方书中原有老弱不可下之说，慎勿可轻！

仙茅助阳，原非常用之药。有人极赞其功效。予宦南安，携十余斤归以遗^①友。应大室方伯不受，复予柬云：此物有毒，能杀人。予遂不敢以相遗，尚容再考。

附子信不宜轻用。予少患下元气虚，误服寒药，以致夜半气脱，虚汗大泄不止，飘飘似将绝者；心中惶惧，煎参附汤服之，用熟附子钱余，病虽稍定，而火症大发，旋患遗精两载方愈。近年曾因中气，误服克伐之药，以致顿虚，参、术、芪等药服之竟不应。遂于补中益气汤中加熟附子三分，服一剂，便觉腰热之病复发。后患鼻衄，左鼻腔中时时有干血在内，调养一年余方得愈。附子之气烈乃尔！若加于地黄丸内，则有众养阴之药和之，便不觉其热矣。

予常阅本草，成都节度张益州，进稀莖丸表，颂其功用之妙，不可殚述^②。及阅缪慕台《本草经疏》言，凡病人患麻痹，骨节疼，腰膝无力，由于脾肾两虚，阴血不

①遗（yí，旧读 wèi 畏）：赠予，致送。 ②殚（dān 单）述：说不尽。

足，非因风湿所中而得者，不宜服此。予深服其言。盖豨薟之性，轻扬而香，治风治湿，信有神功，断非补益之药。若误信而久服，必损神气。

向读本草、赞豨薟丸之妙，久服可以轻身延年。予初患指麻，人咸谓宜服此丸。予以为虽祛风而无伤元气，制之与补剂兼服。然心疑之，天下无祛风而不伤元气之理。友人徐显甫亦患指麻，单服前丸一月余，精神大减，步履俱艰，遂改服补药一月余，步履始得如故。乃知此药亦是耗损元气之物，本草之言，未足信也。

本草云：人知兰花之香，不知兰叶之妙。散陈郁之气，治消渴、利水道、益气生津、润肤逐痹。如此妙药而人多弃之，可惜也。兰乃幽兰。

忍冬花摘鲜者酿酒，清香可爱。此物久服，可免痼疽等症。香而有益，不服亦愚矣。

枳实性烈而速下，有推墙倒壁之力。若中气不足者，虽兼补剂亦不可用。方书极言枳术丸之妙，予服之阅月^①、脾胃久伤，终身受害。慎之，慎之！

厚朴性亦猛烈，虚弱人宜慎用。本草言：误服脱人元气。予中气素弱，每因腹痛误用少许，即觉中气衰惫，无不立见。有时加于六君子汤中，亦觉大伤中气。要知此药，非纯善之物，即参、术同用，亦不能胜也。

^①阅月：一个月。

藿香须自种为真。

吴茱萸产热气猛，下气甚速。要知茱萸酱虽快口，亦不宜常服者。

苏合香甘温，而性走窜，能散气，故蜡丸。不宜轻服。

竹叶、竹沥，皆取淡竹者为佳。世多不辨，混取杂竹而用之，安能对症疗疾？又淡竹草开翠花者，俗亦名淡竹叶，乡人不识药性，有妄认以为是者，益谬矣。

桔皮下气，脾虚不宜常服。予常于中气虚时，偶服一二片，即觉气虚不堪，以是知亦所宜忌。

龙眼肉本草言其能补心脾，功与人参并。若患心血少，以龙眼煎膏收贮，任意酒饮之。予少时思虑伤神，后来每遇劳心，辄觉心中枯燥，几有心火自焚之象，服此膏屡效。

山楂消肉食，亦疏肝气，亦去食积痰。有积滞者宜食，无积滞者不可用。棠球大于山楂，其消食亦同。每见人造楂膏及楂丁，以为食用之供。脾弱人不宜混食伤脾。予中气素弱，每伤肉食，用六君子汤加山楂煎服，不觉其消，有时而畅，或胸中无食滞而误服前剂，即觉中气顿虚。乃知此药亦非和缓之剂，故参、术不能胜其消克也。

人阴毛中生虱，名八角子，贴伏毛根最痒，恼人。相

传此虱不医，延及头发眉毛，其人当死。治法以生银杏捣烂，敷合毛上，隔宿其虱尽死。予少年曾患此，用此法神效。有友为予言：生此虱者，运会将否^①之兆。予患此之后，抱病十余年，备尝苦楚，其言果验。

胡麻最有补益，古人称为“仙人饭”，配别药名胡麻丸。又方：独制一味为胡麻饼。用鳖色胡麻择净淘洗，摊于蒸笼内，以滚汤从上浇之。此药油最多，蒸笼下如丝流挂，久而不止，俟挂尽，上锅蒸之，蒸熟晒干，又以前法入蒸笼内以滚汤浇之。又蒸又晒，九度乃止，牵捣为末，炼蜜为饼。饥时可以当饭，用酒下之，颇香甜可食，久服明目延年。但苦油多，不宜于溏泄者，亦不宜以茶汤下之。予游宦，常携此以充饥代饭。

神曲能消面谷等宿食，人皆视为和易之药。殊不知性亦克伐，能坠胎。予常误服，中气顿虚，故知亦不宜轻用者。

大麦芽能消食如神曲，但能消肾水，不宜多用。

吴中所造豆豉，味美而不可入药。本草所载谈豆豉，出江西。予宦湖西，始尝此味。泰和产者良，其味亦有韵^②，可下酒，粗人不识也。

予家有仆妇，患小便不通之症，时师药以九节汤，

①运会将否：时运将坏。宿命论的观点。 ②有韵(yùn)：有风味。

腹渐满而终不通，几殆矣。有草泽医人^①，以白萝卜子炒香，白汤吞下数钱，小便立通。此予亲见之者。

薄荷性凉能散热，紫苏性温能散寒，皆散气之剂。世人不识药理，暑月每点薄荷汤代茶，紫苏以作饼作蔬，忽为食物。不知多食大损人气。

香薷乃散阳气导真阴之剂，真中暑者方可用。今人畏暑，辄浸冷而快服之，适所以招暑而取病耳。若元气素虚，及房劳过度者，尤不宜服。立斋云：人有患暑症殁，而手足、指甲或肢体青黯者，皆不究其因，不温补其内而泛用香薷之类所误也。

丹砂、雄黄乃金石之药，非水飞极细者不可服，服亦不宜多。

元明粉性凉消痰，予曾听方士炼服，亦未见效。《本草发明》云：《仙经》虽备述其功浩大，若脏腑虚寒，脾胃气弱不可服。此为格言。

六一散非盛暑中奔走极热不宜服，能损脾胃。盖此药乃利窍渗湿热之剂，误服之则愈耗津液矣。

炉甘石煅过，治风弦烂眼甚效。

乱发煅成血余入药，最能补血。胎发更效。

麋、鹿是二物，麋乃鹿之大者。麋茸性热补阳，鹿茸性温补阴；麋角冬至解，鹿角夏至解；大有分辨。今人概

^①草泽医人：草泽，荒野之地。草泽医人：指民间医生。

指为鹿茸、鹿角而混用之，何耶？世上通行鹿胶不甚效，须加毛角数枝方有力。

鹿角胶人皆以透明者为佳，殊不知毛角制就者其色黑暗。品之优劣，全不系明暗也。闻善制此胶者，将角入竹篮内，置长流水中，任其流涤，候净尽煎之，则毫无渣滓，照之色如琥珀可爱。然渣滓涤尽，血气亦无存矣。亦何益于治病，徒为观美则可耳！

阿井之水，相传是济水，其色绿，其性急而沉，其体较他水颇重。予曾至其井取试之。盖济性清而下，故阿胶能益肺降火。胶必得乌驴皮煎者，兼补肾脏，斯为合法。然世间阿胶，皆杂驴皮所煎，非亲制不可得也。

羚羊角相传明目益肝，予因目疾服之，殊无效。

败龟板取其自死者，血肉尽渗甲中，气性全具，故佳耳。予闻之王字泰先生云：龟性最恋躯壳，故死后其甲尚灵，可占吉凶。有人久服龟板，腹中滋生小龟无数，以此病死，确有证验。故王先生用药，多不用龟板。

炼服红铅，实为有益。予之得延，藉力于此非浅。予往时丹田气怯不能言，百药不效。遇一医家，以五炁丹授予，才两三服，即觉气充能言，其效如此。是后自畜鼎器，广收红铅制服，较之草根树皮功真倍蓰^①。乌衣巷聂邈元之五炁丹，名闻海内，予曾服之果效。李鸿胪进光

^①倍蓰：倍，一倍；蓰，五倍。倍蓰，谓数倍。

庙之丹，予亦曾尝。有友张中吴，以红铅制为一粒丹。用乳调匀灌于鼻内，男左女右，以鼻孔向上仰承之，名为进大药。密室中避风避劳，或三七，或二七日，淡味将理，断欲百日，果有奇效，能回阳助元。予曾两试之。

予生平亦甚得紫河车之力，炙干河车不佳，性热动火。取鲜者，长流水洗去恶血，其淡红水不必尽去，再用酒漉一遍，入磁瓶封固，重汤煮之一昼夜，熟烂为度。配以药末捣为丸。如药末多仍加蜜。其药方视人症候所宜，大约入补阴药中最合。有人谓河车性热，有火人不宜服，此说最误人。河车乃是补血补阴之物，何常^①性热？但以其力重，故似助火耳。配药缓服之何能助火？胞上紫筋，有谓宜挑去者，非是。此乃自然之血筋，非恶血比，挑去则损功力。

秋石入药须水炼者佳。古人取秋露炼成，故名秋石。今露不可多得，惟以清水炼之。若火炼者则精华已去，徒存盐质，恐未必能补阴，且盐湿亦难以入药。古方所指秋石，决指水炼者而言。

附子加于八味丸中，有地黄等阴药佐之，便不觉热；加于补中益气汤中，其性便热。予曾加三分，服一剂鼻衄顿发，数载受其累。

古方用何首乌，以赤、白各等分用。今以得何首乌，

^①常：通“尝”。

一时难兼二种，勉强成丸，服之亦效。近来吾乡多不可得大者，若重二斤，便为奇货。出山西者最大，六、七斤者甚多。予宦于虔州，觅此药亦有重三、四斤者。但人言此药出越中者良，他地所产服之多不效。予虔州所得以制七宝丹^①，功力果逊，人言或者其然。

七宝丹古方服之甚有益，加杜仲四两名八珍丹，人称其更佳。此药若得大何首乌重三、四斤者，更得赤、白相配恰合，则功力当更有大焉。

①七宝丹：即七宝美髯丹。由何首乌、菟丝子、茯苓、牛膝、枸杞、当归、补骨脂等主药，分别炮制，研末蜜丸。功能补养肝肾精血。

卷之四

养形篇上

人身中精气虽分阴阳，然真阴、真阳原有互根之妙，相生之理。未有真阳固密而阴精不足之人，亦未有阴精充满而元阳不壮者。但燥热之药乃能伤阴，沉寒之药乃能伤阳。经固有少火壮火^①之别，则阴可类推矣。至若饮食、药物之阴阳，积寒积热，必能伤气伤精，又不可不慎。阴阳均不可偏。然凡人调摄，则助阳必兼助阴，阳辟则火也，阴辟则油也。火有气有形而无质，油则纯以质用矣。气非形质则无所附丽，厚其形质，元气乃充。故如萤者此火，燎原者亦此火。火原无衰旺，因所附以为衰旺。吾人日用饮食，总是补之以味，总是补其精，精补则气自足。若舍形下之器，别无形上之道。

补虚助弱，用药概须温和；久服自能奏功，乃无留害。如知母、黄柏之属，太寒伤气；桂、附之属，太热伤精。即有阴虚劳瘵，亦宜投以清和之剂。若折以苦寒，火

^①少火壮火：少火，正常的火；壮火，亢盛的火。详见《素问·阴阳应象大论》。

未必退，脾家元气先伤。即有阳虚怯弱，亦宜佐以温养之方；若助以辛热，少火未生，壮火先灼。养生者慎之！

人身如天地，和煦则春，惨郁则秋。春气融融，故能生物；秋气肃肃，故能杀物。明乎生杀之机者，可与论养生。

心为一身之宰，脾为万物之母；养心养脾，摄生最要。

王节斋云：凉风、寒露、雾湿，气体弱者常须避之。汗出及脱衣、去袜之时，莫当风取凉，最易感冒。恼怒尤忌之。酒后亦忌当风取凉。脱巾袜后便用手磨擦，令毛窍闭，为妙法。予生平确守此忌。盖气血本虚之人，又以不慎招外邪，再伤其气血，大非所宜耳。

予病时，俗人相慰云：常病大仙，予时笑以为迂。后见强壮者忽登鬼箴^①，而多病者或得绵延。予始信恒言却有至理。盖无病者，有所恃而纵欲，常病者，以有所惧而冰兢，故得失相反如此。予当年箴病，得否之九五曰：其亡其亡，系于苞桑。意正与此合，慎之时义大矣哉。

频浴亦非病者所宜，能耗元气，

予生平有满奋^②之畏，然有时冲风行路，虽大风不感；有时坐卧闲居，偶微风竟病。予深维其故：盖行路时，精神勇往向前，我气胜，故病不能入；坐卧时，精神

①鬼箴：言其死亡。

②满奋：同“懣愤”，言其烦闷、抑郁。

懒散，腠理疏，故风得袭之耳。风中尤不可睡，睡即腠理开，邪气最易入也。

予中气为误药所伤，遂觉虚弱不能耐饥。丁巳岁，随同邑卿大夫，谒上台谈三邑田粮事，日旰^①不了，予受饥，一时中气虚怯，倦怠自汗。服补中益气汤数十剂，中气方稍稍复，然自此益不能耐饥。予每出，必以干粮从，而对客多不便食。予乃制补脾药为大丸，日携之囊中，偶值饥不得食，即服数丸，腹便果然。予历宦途几二十载，而脾胃不受病者，赖此药之功。

体弱人每事当知所节，节欲、节劳、节饮食，此其大要。子瞻云：伤生之事非一，而好色者必死。人当好色情浓时，特提“死”之一字敌之，可得衰减。凡用心、用力及用目、用耳，一切事稍觉其劳，即便却去，以节省之，稍息再劳，庶不至受病。若待病而后调之，费力多而取效难矣。失饥伤饱脾胃乃伤。养生家有言：未饥先食，稍饱即止。此是保脾胃良法。然世途中人安能如此惬意？当常存此心，便不至于大饥大饱以伤天和矣。

醉之为害，不可胜言。其于节欲，更须戒醉，醉后最忌犯欲。《内经》言醉以入房，养生大忌，能致百病。盖醉里乾坤^②，另一光景，生平谨凛^③，顷刻恣睢^④，尊

①日旰（gān干去）：午后或傍晚。 ②乾坤：本为《周易》中的两个卦名，指阴阳两种对立势力，以后引伸为天地、日月、男女等的代称。 ③谨凛：谨慎小心。 ④恣睢：放纵；无拘无束。

生一念，遂置度外。故摄生家切忌纵饮。

凡人患脓颗疔子，虽曰湿，曰热，曰气血不和，毕竟还是气血有余，故少年人多患此。予弱冠前亦然，及病以后，永无此患，想血气不旺之故也。至若痼疽之毒，则有所以致之。有因心怀郁结者；有因好饮火酒，喜炙煨者；有因阴血枯涸者，不可不慎其因。昔王损庵先生曾对予言：人参养荣汤，若人终身服之，可永免痼疽之患。盖以能调和气血也。忍冬藤时时酿酒服之，亦可以解此。

古人言：毋以脾胃热冷物，毋以脾胃软硬物，毋以脾胃熟生物，可谓至言。

暑月劳役于暑中，及炎房逼狭，受暑而病者，名中喝；其避暑纳凉于深林大厦之间而病者，名中暑。摄生家于三伏之候，但居于宽敞稍凉之处，使不至中喝而已，切不可因热贪凉、处于阴寒之地以为快。暑中劳役，非人情所乐，此必出于不得已。然名利与此身亦须稍分轻重。至于遇凉招疾，乃所自取，于人何尤。

四时偶遇怪风，切须谨避。《内经》所言“厉风”，殆谓此。《内经》论风之为害独详，要知避风亦是摄养家要事。古云：“避风如避箭，避色如避仇。”真药石之言也。风固宜防，露尤须避。风属阳，露属阴。阴气中人，最易得疾。故夏月不宜久坐露下纳凉，秋来多致患

症。每日将昏时即有露气，其气能直透房栊，故夜卧须闭窗而后睡，次日体自舒健。

谚云：早饭要蚤，中饭要饱，晚饭要少。语语皆格论。空腹莫多言，最能伤气；中午必须饭，饭必满量而止，则神气自旺；晚餐微酣，不可过醉，亦不可过饱，自然神清气爽。

予少年血气不足，十日九病，自虑不能老，幸延残喘，以迄于今。中丞、给谏两兄，生平精神大王，竟年不满六旬。盖予以病，万分加意保摄，所以得全其生。两兄役役世法^①中，药餌调摄不知为何事，以有所恃而促其算^②。予病原因于色，后来极其节欲。腠理虚不禁风，坐卧必于屏风处，不敢肆。觉饥即食。觉寒即衣，觉暖即减。觉劳即息，不敢强力以作。药餌无一日辍。初未知医药，颇有误；后识歧黄妙理，大得其益。居官甚有碍于调摄，上鉴两兄，皆以劳心政务，得病而殒，故未老即挂冠^③，予之重养生也盖如此。

晋候求医于秦，秦伯使医和^④视之，曰：疾不可为也，是谓近女色，疾如蛊，非鬼非食，惑以丧志。公曰：女不可近乎？对曰：节之。而引乐以为喻，谓：五降之

①世法：旧指人事上的交往酬接。

②算：疑为“毙”字之误。

③挂

冠：辞去官职。

④医和：春秋时期秦国名医。

后，不容弹矣^①。于是乎有烦手淫声，滔淫心耳^②。物亦如之。至于烦，乃舍也已，无以生疾。又以六淫配六疾，曰：阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。女，阴物而晦时，淫则生内热惑蛊之疾。今君不节、不时，能无及此？要知，女色不能绝，必须节之，淫则犯两疾。人皆知女为阴，不知其外阴而内阳；元门亦有取坎填离之说。故好色最能伤阴，以其热也。凡人独宿书斋，自有一种清明之气，日与妇人作缘，便觉志意昏愤，故谓之惑疾。子产聘晋^③问疾，叔向问焉，子产谓：君子有四时，朝以听政，昼以访问，夕以修令^④，夜以安身。于是乎节宣其气^⑤，勿使有所壅闭湫底^⑥，以露^⑦其体。今无乃壹之^⑧，则生疾矣。盖壹与节相反，壹则耽于女色，而听政、访问、诸务俱废，安得无疾？然则，吾人应酬交际，小劳其身，不能以了世法，亦所以节宣其气，而养生调性之道也，无论一于好内者之必生疾，即一于安逸者，恐亦非保身之道耳！古人之言，不可不省。

①五律之后，不容弹矣：五声皆降，不可再弹。 ②烦手淫声，滔淫心耳：中和之声既息，再奏，则变为繁复之手法，而出现靡靡的声音。滔，淫也；淫，塞也。使心淫耳惑。 ③子产聘晋：子产，春秋郑国人，名侨，字子产。古代国与国之间遣使访问谓“聘”。 ④修令：确定政令。 ⑤节宣其气：人身血气有节制地散发，即劳逸有节以宣散其气的养生之道。 ⑥壅闭湫底：四字义近。谓勿使血气集中而壅闭不通。 ⑦露：同“漏”。 ⑧壹之：壹，专一。人身精气专用一处而生病也。

清净家^①尊老氏^②守中之说，大都心息相依，以御神气。而守之之处，言人人殊：有主脐下一寸三分者，有主脐上一寸三分者，有主脐内一寸三分者，有主性门脑顶者，有主阴极毛际上空穴者。总不如脐上一寸三分之说为正。此是中宫心肾交通处，试一凝神其间，便觉浑身和暖，此其验也。

中州武弁越效忠，年已七十，精神强王，提戈上阵，犹同少年。传予一法则：守眉心。此从来无人道及者。每凝神其际，即觉满口津生，此亦可异。则此法或秘传也。此君与流贼战歿，可惜！

彼家之术，有损无益。除非练习其心，如所云枯木倚寒崖，三冬无暖气，然后可至此地位。岂凡夫所可到，而顾浪言采药哉？色心一动，金水暗消，非徒无益而又害之。此病家所宜切戒者也。

丙申岁，有一老人到禾，自称一百二十馀岁。即昔之王钺先大夫，邀住颢宽堂者累月。其人状貌雄伟，乃白社日所生，皮红发白，果似高年形象，叩之亦无他秘诀，惟有撝龟之法。未必果佳。又极赞茯神、香附二味丸方，为延年之药。此方《本草纲目》中载之。又每戒人勿坐冷石，葱有两丫者勿食，啖饭以白米为佳。

^①清净家：佛教称所谓远离罪恶与烦恼而修心养性者为清净家。^②老氏：指老聃，春秋战国时苦县人，相传著《老子》。

王圣俞《会心言》有云：伐天和以成就世事，辟犹割肉饰俎、刺血染裳然，究竟成就，亦归虚幻，徒自伐其天和而已。语有之，宁可疏慵乖物议，莫将性命当人情。此二语可书座右。

幽静之趣，最宜於山居，然孱弱^①之躯，山居亦有不宣处。山中多岚湿云雾之气，久居能伤脾气。予宦延平署，在山麓，是春患脾泄小便黄涩之症，胸膈不舒，饮食顿减。近年借隐苔上之妙喜^②，亦在山麓，所患复如是，俱服八味丸、补中益气汤，间服清暑益气汤而痊，若多服分利之剂则误矣。

人身中惟心肾不交，百病生焉。造化至春，天气下降，地气上升，是成三阳泰卦^③而万物萌生。人若心火太炎，则天气下降矣；肾气不盛，则地气不升矣，是为否象^④，精气何从生？心，君火也，火性炎上，故念一起即火炎，念若灭即火息。吾人有一时无念者乎？此火所以日炎，而水所以日润也。若常常止念静观，则心气自降，心气常降则肾气自渐升，而还泰象矣。朱大复先生教人：心常放下，目亦常向下；上者降，则下者自升。亦交心肾之法也。

脐之内，两肾之中，有一窍名命门穴，乃生气之源，

①孱(chán)弱，又读càn(灿)弱：懦弱。 ②妙喜：山名。 ③、④泰卦、否象：泰、否均为六十四卦之一。泰，谓生长发达，吉利。否，谓失利，衰落。

吾人生身立命之蒂也。常冥心内照，使心常在肾，此亦交心肾之法也。

每见卵中雏，最初先目而后有首，以及于身。目虽窍于肝，而瞳属肾，此天一生水之义也。人之机神尽在目，故目疾犯色，光乃不复。此立竿见影，不可不慎！

古人分一身之气为三焦，予亲验之而信。予初患下气虚，觉丹田无物者然；继患中气虚，觉中宫无物者然；或有时中虚而下否，有时下虚而中否；有时服消导破气之药，则中气顿陷于下，觉中虚而下反实。乃知气有分属固如斯，其有界限也。

酒、色同为伐性斧斤^①。戒色固难，戒酒尤不易。予葆摄甚严，却远帷幙，动经岁时。独是斜阳挂树，冥色入窗，思欢伯^②甚亟，非此便觉无聊，乃知远色尤易，断酒极难。郭子云：至日不饮酒，觉形神不复和。若能少饮，养血壮气，未尝不益人。其如相知晤对，举盞忘怀，有不酩酊不休者可奈何？予生平颇善摄生，独苦不能戒酒。

人设醴以诱猩猩，猩猩明知而故犯，人笑其愚。吾侪亦明知过饮伤人，而每至酩酊而不觉，其异于猩猩者几何？予窃见多饮酒而少食谷者，往往不寿，尤非所宜。

①伐性斧斤：残害身心的斧头。

②欢伯：酒的别名。

凡人形体壮伟，不慎酒色，多有卒中之症，而每待之于劳怒。盖劳则元气顿虚，而虚火暴炽；怒属肝木，经云“岁木太过，风气流行”^①，风木一颤^②故怒，则肝火炽而风即随之也。又忧惧亦能致此病。予侄申锡在燕，适值戒严，忧惶兼以多愁，竟卒中而亡，年止四十七耳。予患指麻时彼亦患指麻，皆以此病为忧，予以慎疾得延，彼以不慎不免耳！

郁怒伤肝尤甚，盖郁则火内遏，肝血燥而大风发，多致卒中之症。故广识平情，养生要务。

丹溪先生云：肾主闭藏，肝主疏泄；二脏俱有相火，而其系上属于心。心为君火，为物所感则易于动，心动则相火翕然而随，虽不交合，其精亦暗耗矣。故童子未室，亦有肾虚之症。又《精血篇》云：男子精未满而御女以通其精，则五脏有不满之处，异日有难状之疾。治法亦兼用益气汤、六味丸二药。为童子者何不安心静守数年，以储一生受用，而甘虚丧此先天一元真炁耶？亦愚甚矣。

养生者贵开发其生机，生机一发，则源源不穷。此谓浚于不涸之府。生机有二：使此心常自怡适，而不以忧郁窒其生机，一也；助养脾土以滋化源，则四脏都

^①岁木太过，风气流行：见《素问·气交变大论》。本节内容主要说明：岁运太过则风气流行，而脾土受害，出现消化不良等症状。^②颤：疑为“顫”字之误。顫（lǎi 类），丝上的疙瘩，引伸为毛病。

有生机，二也。若不知此机括，虽日服补益良剂，所补譬几何？

丹溪先生云：天地以五行更迭衰旺而成四时；人之五脏六腑亦应之而衰旺。四月属巳，五月属午，为火大旺；火为肺金之夫，火旺则金衰。六月属未，土大旺；土为水之夫，土旺则水衰。况肾水常藉肺金为母，以补其不足。古人于夏月必独宿而淡味，保养金、水二脏。经曰：冬藏精者春不病温。十月属亥，十一月属子，正火气潜藏之候，必养其本然之真，而为来春发生之本。若于此时不恣欲以自残，至春升之际，根本壮实，何病之可言哉？要知冬夏二季，壮年以寡欲，老年宜绝欲，斯为摄生之道。

《内经》云：肾有久病者，可寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物；如此七遍后，俛舌下津，纳气。自是元门要领，后世千门百窦，总不能出此范围。

《内经》云：暑当与汗皆出，勿止。又云：夏暑汗不出者，秋成风疟。要知盛暑汗出，乃时令使然，非泄气散津之比。常于暑月夜卧，闭窗汗出淋漓，次日反健，若卧于凉处，次日必倦，即此可知。故盛暑避于阴凉之地，虽一时快意，必至成疾。虽然若奔趋名利襟

襪^①，以致大汗不止者，其泄气伤生，又不可同日道矣。

①襪(nài耐)襪(dài带)：衣服极重宽大，既不合身又不合时。此处借喻脱离实际的追求名利。

卷之五

养形篇下

饮食但求益人，毋求爽口。本草须常考订，毋食病体相妨之物。予脾胃素弱，生平不多食生冷瓜果；虽佳品在列，未尝朵颐^①。油腻炙煿，亦不敢食；一切难消之物，兢兢慎之。故能保此残喘。纵口腹之欲，而不自惜其身，不可谓智。

凡炙煿煎炒，病家最忌。助火销阴，损人不浅。即平人亦不宜食。肿毒牙疼诸症，半因于是。

北人以面为命，食面方饱而有力，食米即弱。则面乃大补益人之谷。但本草言其拥热，少动风气，则亦不宜多食者。至若南方，面更为助湿，所宜禁食者也。

北方薏酒，原非薏酿，皆以黍米为之。黍，气薄味清，初饮似清冽，然味薄易醒，不至如南酒之动火生痰也。

酒能少饮，益人甚多；一遇饮至醉，则伤人不浅。多少之间，损益霄壤。

^①朵颐：动嘴饮食。

河豚鱼最发病，摄养家尤不宜食。

酒与茶杂饮，能致酒积。予见人多杂饮，独予守戒甚严。北人稟厚，与南人大不同。常见北人于暑月以冰为命饮之，自谓有益；冰、果、茶、酒相兼杂下，而脾胃不伤。南人寓北者，罕见有此。

牛乳同酒饮，此常事耳。薛立斋云：酒不可与乳同饮。岂指人乳言耶？然两者同饮，亦往往见之，想不知应忌耳！

予每遇冬月，常以热酒饮乳酪。己酉在南都，有方士令予以牛乳下丸药，原不言与酒同饮。予不耐膻气，急呼酒饮之，乳下喉未全到胃，遇酒即凝膈上，遂苦痞闷，有妨饮食。消导俱无效，大是可忧。予精思之，此乃乳滓质凝于胸前而不化。酥者，乳之精华，取酥与消导药同饮，当得去此碍膈之物。遂如法治之，果一服即消，物理相制之妙如此。

人皆指西瓜能辟暑，生冷中不甚忌之。殊不知暑中奔走，后觉胸中热气填塞，浸冷食之，信可辟暑。若晏坐高堂，日以为常供，则有损脾胃。秋来疟、痢当防！

生姜秋不宜食，泄气损寿元。盖秋味辛，辛乃秋之本味，故忌之。

枸杞叶作茶啜，治消渴，强阴，解面毒。何不以代茶？

桑椹晒干蜜丸服，开关利窍，通血脉，安神魂，聪耳目。又绞汁熬稀膏，蜜调服，能去火毒，解金石燥热，止消渴。本草著其功效如此，人何不多取而服之耶？采桑条作寸断，炒黄色，煎汤，可以代茶，最益人。

五加皮，本草原言取皮用，今人多摘其芽，此未可解。

胡椒大热，本草言多服损肺走气，又能发痈疽，大损阴气，所当痛戒。

饮茶宜热，冷则聚痰，多饮则少睡，久服则消脂。茶味最清香，令人嗜饮。然虚弱人止宜候渴而饮，适可而止。若亦欲慕清客^①之名，勉强饮啜，所损脾胃不小。序云：释滞消壅，一日之利暂佳；损气侵精，终身之累斯大。此可谓嗜茶者之戒。

橙皮多食伤肝气，不宜与猪肉同食，发头旋恶心。

莲子生食微动气，干食作闷，鲜莲亦不宜多食，终是生冷，惟煮食养神。予时食此不辍。和米煮粥禁精泄，清心，治腰痛，止痢。磨作饭令肢体强健，生食宜去心，否则，恐成霍乱。

藕煮食最益人，同蜜食令人腹脏肥，不生诸虫。秋间予以此作蔬下酒。

菱性冷，不可多食；煮食则不冷，然作闷，不益人。

^①清客：指旧时在富贵人家帮闲凑趣的门客。

本草言冷脏损阳气，痿阴，饮热酒可解。熟食作闷，亦用酒消。

栗能益肾，然生食发气，熟食滞气，惟风干者佳。

枇杷能润五脏，然多食发热生痰。

甘蔗共酒食发痰，亦伤脾。

沙糖与鲫鱼同食成疳虫；与葵菜同食生流癖；与笋同食不消，成血瘕。

龙眼肉，本草言其补益心脾，功与人参并。闻华亭陆平泉宗伯，年几及百，平日常食龙眼不辍口。予少年多食此果，老来食之齿辄痛，以是不能食。但常服龙眼膏。

柿不可与蟹同食，此人所共知也。本草言红柿忌与醇酒饮，易醉人，且患心痛至死。席间常设红柿易与同酒饮，此不可不知。

干柿气平不寒，食之无害。

石榴味酸性滞，能恋膈成痰，不宜食。

胡桃甘温能补，然动风痰，助肾火。

白果多食动风作痰，小儿食之发惊。本草言：如食一千，令人少亡。此果尽可不食。

杨梅性虽热，亦有消食下酒之功。

榛子大有益，宜食。

梨性流利下行，虽能消痰止嗽，多啖令人寒中，血

虚与脾虚者忌食。

丹溪云：饴糖大发湿中之热，以其甘能滋湿，湿以助热也。

本草云：麻油煎炼饼食与火无异，齿痛及脾疾人切不可食。

世人皆言糯米补人。考之本草云：主温中，令人多热；久食令人身软，发心悸。又云：多食令人多睡，发风动气，则不如粳米多矣。

大豆性本平，炒食则热，作豉则冷，作腐则寒而动气，煮汁则凉而解热毒。

黑小豆即俗名马料豆，最益人。

赤豆利水逐精，久服虚人。

绿豆肉平而皮寒，脾弱人亦不相宜。花能解酒。

蚕豆肉发气而能调荣卫。

醋切忌与蛤同食。

白莱菔大能下气耗血，消食较之药物更迅厉，中气虚者切不可食。予常受其害。煮食又多停膈间成溢饮之症，总非佳品。其子更甚，有推墙倒壁之功。

葱白通阳，发散更甚于他药，气虚人勿服。予常受其害。能令头汗津津不止，且动火，不可轻用。

韭大益人。五月勿食。与牛肉同煮食生寸白虫，同

蜜糖食杀人。此易犯者，谨识^①之。

胡蒜生噉伤肝气损目，久食伤脾肺引痰。养生者节慎之。

茄子性冷，多食损人。白茄蒂与何首乌阴干，白茄蒂七枚，何首乌各等分煎服，治对口疮。

芹菜养精益气，保血脉，令人肥健嗜食，常食最佳。

蓴菜性冷而滑，不可多食，不可与醋同啖，令人骨痿。瘟疫病后食之多死。

经霜冬瓜皮，同皮硝煎汤，洗痔极效。如无冬瓜，白茛菪代之。此予所亲试而效者。

井华水平旦时未曾打动，第一汲者与诸水异，其功广，补阴虚，清头目。盖天一真气浮结水面而未开，以造酒醋亦不坏。

秋露水清金降火，予曾取以酿酒，其鲜甘之味，难以名状。

脾弱人宜饮河水，得土气乃佳。不宜久饮山泉，气寒伤脾。

人乳虽养血妙品，然滑肠，脾弱人亦不宜多服。

牛乳以热酒点服，味甚佳。有言其补益者，有言其助痰者。想少饮则益，多则助痰，理或然也。

^①识(zhì志)：通“志”。

羊肉补益之功至于黄芪同，然性易凝结。脾弱人真火衰微，熏蒸力少，难于消化，不食为稳著。

犬肉助火兴阳，阴虚火动者不宜食。其肉较豕肉颇觉难化；不宜炙食，令人渴；同蒜食损人。

猪肉性热，助火生痰，不宜多食，小儿尤宜戒之。

猪腰子性冷，久食令人少子，冬月不可食，损真气，兼发虚蠱。

兔肉不可多食，伤元气，绝血脉，损房事。不可同姜、桔食，不可同白鸡肉食。兔死合眼者勿食。二月食之伤神。

鹿肉多食，能动人痼疾。

《食戒》云：鸡具五色者，食之致狂。六指元鸡、白头家鸡及鸡死爪不伸者，凡鸡无故暴死者，食之并伤人。含水鸡食作遁尸^①，和鱼汁食成心瘕；又不可合胡蒜及李子食；不可合犬肝肾食；不可合芥菜蒸食。有风疾者不可食雄鸡。

鸡子和葱食短气，同鳖食损人。

雉久食令人瘦，发痼疾。不可合胡桃、荞麦、香薷、木耳等食。自死爪不伸者食之杀人。春夏不宜食，丙午日勿食。此禽益少损多，食者慎之！

绿头鸭白眼者，食之杀人。忌与鳖肉同食。

^①遁尸：能行走的尸体。此迷信传说，实无可能。

鸭卵滞气，灰食即无妨。

野鸭不可与木耳、胡桃、豆豉同食。

鹅能动湿，疽病与水肿忌食。俗云能动风。鹅子虽补中益气，勿多食。

麻雀不可和李子食，亦忌与酱食。

鸽肉能减药力，服药人不可食。

七月不宜食生蜜，恐暴霍乱。

多食蚬发嗽，冷气消肾。

鳖肉合乌鸡食成瘕；合鸡子食杀人；合苋菜食生瘕；合芥子食发恶疾。三足者，赤足者，腹下有十字、王字、五字形者，头足不缩者，目凹陷者，腹下红有蛇纹者及生旱地者，俱有毒，不可食。中其毒者，蓝汁可解。

蟹性冷，伤脾胃；多食发风疾，未经霜者有毒。足斑、目赤、独螯、独目，或两目相向、腹下有毛、六足、四足者，并有毒，不可食。中其毒者，豉、蒜、冬瓜、黑豆、紫苏、煎饮并可解。

蜆蛸伤脾，不宜食。蜆音起

淡菜虽益人，然多食亦令人目闇、头闷。

鲫鱼虽益人，然多食亦能动火。忌与猪肉同食。又忌犯天门冬。同芥菜食成水肿；同沙糖食成疳虫。忌同猪肝、鸡肉食，二三月忌食头。

天行病后忌食蛭，又忌食鯉。再犯即死。有宿瘕者，

勿食鯉，亦忌天门冬。治鯉須去黑血及脊上两筋，有毒。误中者浮萍可解。鯉鱼子不可同猪脾食，鯉鱼鲙不可同豆藿食。

有疮者忌食黑鱼，令人白癩。

患疳痢者，不可食魴鱼。

鲙性大温，多食令人霍乱，亦动风气。

青鱼忌与葵藿、葫荑同食，亦忌苍术。

鲈鱼不可与乳酪同食。

鳗鲡水行头昂者，有毒。

虾不可多食，发疮动风。又一种无须虾，及煮色白，腹下通黑者，并有毒，作鲙能杀人。

食馄饨过饱，饮馄饨原汁即消。食一切肉过饱，饮熟食店中所储原汁亦可消。盖店中所储之汁，以之煮肉，一滚即烂，故店家珍重此汁而藏之，以此消肉，有至理焉。凡食某物过多停滞者，即烧此物成灰存性，服之即消。有人食干柿过多欲死，食以柿霜即愈。市上索粉中多杂以小粉，食此过伤者，饮以黄浆立消。予向以酥消牛乳之停，总此一理耳！

申元渚司马云：吴中何公良俊之父，年百岁余。问以服食调养之法，何云：别无他法，惟每辰食糯米团子而已。世俗多言糯米补益人。考之本草又言：其性热，不可多食、久食。是未可解。

曾览高氏《尊生八笺》^①注：萱草花苗皆可作蔬食，千叶者食之杀人。予向戒不食，后见北路所种多千叶者，心疑之。予家园中有千叶花，人多觅食之，绝无恙。予因谛审之：此花地瘦即单叶，地肥即变千叶，原非两种。高氏之言盖承讹，非亲试也。

^①《尊生八笺》：明·高濂著，濂字深甫。该书记述有关四时调摄、生活起居、延年却病、饮食、灵秘丹药等养生之法，其中对于各种饮食的记述颇详。

卷 之 六

续养形篇上

五谷皆补养脾气之物，一煨成灰，反能消食者何？盖火软坚化物，烬从火化故也。诸灰能消食，亦能伤脾，功用不减于山楂、神曲。不可忽之以为饮食，而多服常服也。

予半百时，微有怔忡之意，若犯房室，则是早怔忡特甚。即不犯房，而不远女色，或共寝，未免动火，则亦微觉怔忡，但不甚耳。如独宿，则泰然。自六旬绝欲以来，此病遂愈，即劳心亦不发。要知心肾一脉相通，怔忡之症未可专求之心也。

己卯冬仲，予患沿爪出水而痒。有友教予频以重石压之。压出血水多，多许即愈，不复作脓作痛，其效亦神矣。

粤东陈探花讳子壮者，专服黑小豆。初一日服一粒，初二加一粒，以后渐加至十五粒，至十六日则减一粒，以渐而减。至次月朔^①又服一粒，如此循环无穷，

^①朔：阴历每月初一日。

用白汤生吞下，不为末。久久大得益，补肾乌须发，大有奇效。

泉州黄宗伯讳汝良者，年九十余。然精神不衰，饮噉如故。平日服补中益气汤、还少丹，二药故是佳品，宜其得力。还少丹与打老儿丸相同，止少续断一味。

予同年^①朱司寇广原第二子，讳茂昭，字子藻者，少年时眉绝少，有风鉴^②相之云：如此好眼，若有眉称之，必得骏发。子藻每从人求长眉之法。有一方士，自言有药，但服数厘，眉即生矣。遂进末子药六七厘，戒以服药后切须避风。服之夕，即有汗，偶有贼至，乃出庭除^③，及归寝，大汗不能止，绵被俱湿透，几至亡阳，遂大惫。自后服人参数十斤，补药无筭^④，闭户调理十余年，始得复元，亦不寿。药之不可轻服也如此。或云此药是闹扬花，未知是否？方士已遁，未可问也。

寝卧不得多言笑，譬五脏如钟磬，不悬则不可发声。以下出昨非斋日纂^⑤

养性之士，唾不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不至疲；先寒而衣，先热而解，先饥而食，先渴而饮；不欲甚劳，不欲甚佚^⑥，不欲多啖生

②同年：科举制度中，称同科考中的人。 ③风鉴：旧指相术。 ④庭除：庭前阶下；庭院。 ⑤无筭（suàn筭）：无数。 ⑥昨非斋日纂：昨非，取“今是而昨非”之意。斋，书房。日纂，犹日记。 ⑦佚：通“逸”。

冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲规造异巧；冬不欲极温，夏不欲极凉，大寒、大热、大风、大雾皆不欲冒之。五味不欲偏多：酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。此五行生克自然之理也。

《太素丹景经》曰：一面之上，常欲得两手摩之使热，高下随行，皆使极匝，令人面有光泽，皱斑不生。行之五年，色如少女。先当摩切两掌令热，然后以拭两目，又顺手摩发，如理栉^①之状。两臂亦更互以手摩之，使发不白，脉不浮。

续养行篇下

蛎黄肉，本草载甘温，煮食治虚损调中，治丹毒，酒后烦热，止渴。炙食甚美，令人细肌肤、美颜色。海错大约多损脾，独此补益，且其味亦冠海错。予于闽中，备尝海产，无如此味之佳。但煮食腥气不堪，必以厚味先煎后煮乃佳耳。炙者罕见。惟于泉州有一友见饷干者，其味果佳，大胜淡菜。粤东亦有此，颇大而味不佳。

水蘩即芹菜，本草载甘平，养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食，本草中佳品也。但生于水田中者，多有蚂蟥匿其中，难于选择，不可轻食。本草又云：水芹生黑滑

^①理栉：梳头发。

地，食之不如高田者宜人，名白芹。余田者，皆有虫子在叶间，视之不见，食之令人为患。

石耳生于石上，故名。本草载甘平，久食益色，至老不改；令人不饥。又云：明目益精，作茹胜木耳，盖佳品也。此品入素蔬平平耳，以之煮肉则味绝佳。予于九江时食之，盖产自庐山者。

丝瓜之性，世俗相传以为至寒，食之败阳。及考《本草纲目》，则云甘平。又载《生生编》，指为煖胃助阳，抑何相反之甚也？窃观本草载此瓜：除热、利肠、去风、化痰、凉血解毒，治痔漏下血等症。又载其通经络、行血脉，则知此瓜应是甘凉之气味。若曰助阳，则何以凉血解毒？若曰性冷，冷则凝，又何以通经行脉？确然甘凉，啖之无损。

冬瓜俗传为煖肚之物，考之本草，甘，微寒，大能散热毒，利小便，则非煖腹可知。

黑小豆本草所不载，止载大豆。及《纲目》注：何首乌有用黑小豆蒸曝之语。世传黑小豆方药功用甚盛，不知本草何以独遗？惟食物本草载一种黑小豆最佳。陶节庵以此豆入盐煮熟，时常食之，谓能补肾。要知此豆功用更胜大豆也。又皇甫《本草发明》载黑大豆即藿豆。《本经》只言黑豆小者入药，并无马料豆、藿豆之名，盖即此豆是也。此豆北方最多，以之喂马，故名马料豆。

販此至者只至常州而止，并无粒豆到三吳^①，覓之苦不可得，是不可解。往时吳中少马，故此豆不来；今大乱之后，北马在三吳、武林者甚多，而此豆终不至，更不可解。

粳米以晚白米为上，以其性益人。李时珍曰：六七月收者为早粳，止可充食。八九月收者为迟粳，十月收者为晚粳。北方气寒，粳性多凉，八九月收者即可入药；南方气热，粳性多温，惟十月晚稻气凉乃可入药。迟粳、晚粳得金气多，故色白，能入肺而解热也；早粳得土气多，但益脾胃。

丈人贡子路^② 五谷不分。吾辈自思之，吾亦不能分晰，确然也。称黍、稷、麦、菽，为五谷，见于朱注矣。其所称粱与粟，又是何物？考诸本草，各家之说纷然，总非确论。惟《纲目》李时珍所订，庶几近是。然以稻独指为糯米，窃以为未然。稻，是大米之总称。为粳、为糯、为籼，总皆稻之类也。而粳有早、中、晚，水、旱之殊，糯与籼有赤、白、水、旱之别，或有芒，或无芒，据乡人分别，不下一二十种，总以稻冠之可也。黍与稷，是小米之总称。时珍曰，稷与黍、一类而二种，粘者为黍，不粘者为稷。稷可作饭，黍可酿酒，犹稻之有粳与糯也。窃见北人总

①三吳：指苏州、润州、湖州。②丈人贡子路：见《论语·微子篇》。丈人，老者之称。子路，孔子学生，姓仲名由。

呼为小米、为黄米。然稷之生也形似芦粟，其子丛生，直立于苗端，米粒细。黍之生也形似稻，其子疏散，分垂于苗端，与大米相似，而米粒较稷稍粗，其种迥异。一为黍，一为稷，断断无疑。麦有大麦、小麦、荞麦，人皆能辨之。菽为诸豆之总名，亦人所易晓。惟《诗经》又有黍、稷、稻、粱之称，《周礼》又有九谷、六谷之名。有粱无粟，意粟即是粱。又有云：大而毛长者为粱，细而毛短者为粟，则是一种而稍异者耳，即今之芦粟是也。本草又注：粟米即小米，则更可疑。窃见此地颇多种芦粟者，呼为膏粱，亦是粱即粟之一证。然日用尝食，尽是稷米，呼为小米，膏粱间取以佐食，不以为正粮也。酿酒之黍米，亦呼为小米，未闻呼芦粟为小米。今本草指为即小米，毋迥淆混而无别耶？至于南人种芦粟甚罕，普天下皆食粳、籼二种，今言粱即是粟，则食粟者寡矣。何以粱之名目，古今称之比比耶？愚见窃谓五谷之名见于经传，谷当以五为准；粱与粟，乃古者大米、山米之通称。《论语》冉子请粟，齐景公曰虽有粟，《孟子》米粟非不多，农有余粟等类，岂非粟乃米谷之通称乎？若必指粟为即粱、即芦粟、即小米，宁不小视粟而大费唇舌耶？且本草已标蜀黍为芦粟，则粟又是黍类矣，何以又曰即粱耶？至于秬也者，是糯米之别名。陶渊明好酒，田皆种秬。陶是九江彭泽人，地宜大米，则秬非

粱、粟可知。李时珍所云稷之粘者为黍，粳之粘者为糯是矣。又云粟之粘者为秫，岂其然乎？予宦九江二载，从未见有小米酒，则陶之秫断是大米无疑也。《食物本草》所载诸谷，讹乱尤甚，亦可谓五谷不分者矣。

卷之七

续医药篇

五运六气之说，《内经》详言之，后贤疏注更详。但至於今，而按之天时、民病，多不相合，岂古今气运不相同耶？近者武林徐孝孺刻有《运气商》，言之尤悉，其于间气阐发极精，乃按之天时、民病，亦多不合也，是不可解。窃谓治病者，得是说而存之，用药时稍为照顾。如相火司天，又兼行火运，则用药不可过热，遵“热无犯热”之禁。於寒亦然。如相火司天，而行水运，即用热亦无妨，或行金、土运，亦似不可拘。若胶柱鼓瑟，而斤斤株守，恐反多窒碍而致误；矧^①原有舍时从症之训，则不可违症以从时也明矣。经云：“必先岁气，无伐天和”二语，须认明白。如先哲“热无犯热，寒无犯寒”之说，则是夏不可用热药，冬不可用寒药，春不可助木，秋不可助金矣。又读《本草纲目》李时珍之言曰：春宜加辛温之药以顺春升之气；夏宜加辛热之药以顺夏浮之气。秋冬准此。以上二语相背，当何适从？独不观经又云乎，

^①矧（shěn审）：何况。

升、降、浮、沉则顺之，寒、热、温、凉则逆之。斯二语可为定案矣。春宜顺春升之气以升之，秋宜顺秋降之气以降之，至於夏浮、冬沉，非谓必以辛热、苦寒浮之沉之也。薄荷、香薷等，非浮剂耶？地黄、牛膝等，非沉剂耶？此四时不可以一例论也。所谓逆之者，寒则热之，热则寒之，温则凉之，凉则温之也。岂与升、降、浮、沉例论乎？经又云：春省酸，增甘以助脾；夏省苦，增辛以助肺，云云。春则木王土亏，故欲抑木以助土；夏则火王金衰，故欲抑火以助金。则逆之说更了然矣。至于顺之说，亦概论用药之理宜然，又有当舍时从症者，不可泥也。升之不已为浮，浮之义何居？如阳气外浮，夏月多汗，理之常也。若居处太凉，饮食过冷，或过服敛药，使汗不泄，秋必生疾。此其一端，可类推矣。故谓夏月伏阴在内，不宜饮冷固是；然夏至一阴生，正宜保护微阴，岂可轻服桂、附等药以销之乎？则夏令宜辛热之药，其说非也。降之不已为沉，沉之义何居？如阳气潜藏，神气宜敛，若内外烦劳，精气多泄，或服升散之药，使气耗散，春必生疾也。故谓冬月阳藏于密，不宜又服热药固是，然冬至一阳生，正宜保护微阳，岂可轻服连、柏等药以伤之乎？则冬令宜苦寒之药，其说非也。知此，则“无伐天和”之奥义可知矣。上总结运气

崇正戊寅之冬，武塘钱仲馥进士，患肺痈，诸药不

效，有人教服陈年腌芥菜卤，一服辄效，甚以为奇。后晤友人沈圣思，言其母氏当年曾患斯症，亦赖是物以救濒危。又一仆人母亦然。此卤颇有藏之者，天宁寺某僧房惯贮之。询知用腌芥菜卤贮于磁坛，埋地中，其地须有人往来践踏者方有效。埋数年乃用之，愈久愈妙，但饮一二瓯即效。繆慕台《本草经疏》亦载此方，则云：用百年芥菜卤，久窖地中者，饮数匙立效。其义以芥辛温，得盐水久窖之，气变为辛寒，辛寒能散痰热，芥菜主通肺气，所以治肺癰有神效也。然不须百年，窖数年即可用矣。

《本草经疏》中，鱼腥草下又注：单用捣汁，入年久芥菜卤饮之，治肺癰有神。然可不须也。肺癰

小便淋沥，乃肾气虚不能注射而然。试观童子溺如一线，且能远射，男子渐散如珠。至于淋沥，则肾病可忧矣。予尝患此，服八味地黄丸，更加紫河车甚效。淋沥

余辛巳秋，自浔阳迁闽海，患脾泄乍止乍发，药之不效。壬午春，出汛漳泉，又代署兴泉道篆，陪直指出巡，饮食不得调，病乃大剧，脾泄不止，饮食减少，五更胀满，小便淋沥，几成中满之候矣。亟服八味地黄丸，及间服金匱肾气丸，佐以补中益气、六君子二汤，自五月朔服至八月，病乃渐瘥，至冬而脾大健。癸未宦于广州，至秋而前病复发，及甲申之春而更剧，诸症俱至，此时

则八味丸等药亦无效矣。予乃觅首生紫河车一具，加于八味丸内，服之顿效。乃知河车功力，信不可诬。脾胃

壬午之秋，余自闽调粤东臬长，以重阳后十日行，闰十一月望后度梅岭。时余脾健体佳，甚乐也。南雄一路最苦无酒，所饮皆瓶酒，有苏合等诸香气，余素所忌者，不得已强饮之。是月终旬，舟望江口驿，此时余患疥疮者一年矣。不服别药，惟服金银花酒，偶以此花五六钱煎汤半瓯，搀酒饮之。时已申刻矣，酉刻抵江口，将祭江，以腹饥复饮瓶酒数杯，忽觉虚汗发额，顷之又觉头晕，勉强了祭江事，急登舟，则渐入昏沉去矣。时次儿子锡随任，急过唤余，数声始应，又复昏去不醒，举家惊骇^①，以为中风也。急煎独参汤，次儿呼余复醒。儿问曰：此可服否？余首肯。服之，停数刻，吐痰半杯，少觉清爽。次儿问余应用何药，余口授，次儿笔之。余曰：此必苏合香散气使然，且服独参汤。因就寝，则心已明朗，不复昏沉矣。小睡而醒，以手扪身，扪一处，麻一处，大是可畏。次日食粥，服药调理稍安。越二日，舟登平圃，日方午，余体渐健，开窗看山，因啖饭，先饮酒数杯。尔时，只谓受香酒之累，且以金银花为治疮佳药也，复以花入酒饮之。饭甫毕，而头晕复发，一如向晚之候，翌日而苏，乃始疑金银花之作祟。时有仆风鸣者，

^①该：为“骇”字之误。

以手背生毒，亦煎此花酒服之，辄患眩晕，乃益信此花之毒。不然，何立竿见影之如是？而误咎苏合则冤矣。盖此花非余所亲收，乃从樟树镇肆中市来之物，不知杂何毒草在内，以致害人尔尔。信乎，药物不可不慎！尼父沽酒市脯不食^①，岂无见乎？幸不大病，数日即平复。腊月十八日履任后，不复患此症。则知误药之因，而非本原之病矣。于此见宦游不可不携知事子弟，设是时次儿不侍，家人延庸医，误进他药，又不知作何状矣。中译

凡人腿足酸疼软弱等症，大半是足三阴虚损，见人用针者多不效。不惟无效，且促其寿。予亲见有二人矣。慎之！腿足酸疼

铅粉即女人搽面之物，最能解毒。予次子痘后靨有未落者，好以手搔爬，血肉淋漓，敷药不效。一人教以铅粉涂之，即涂即靨而愈，此神方也。后以扑诸疮俱妙。痘疹

宁都曾友憩素园，携一姑苏仆来，偶园丁有子患痢，苏仆即传一方与之。用大鳗鱼骨一条，并头，新瓦炙存性为末，黑糖调姜汤下，服之旋愈。适友人朱伯思之子，亦患噤口痢，甚危，转传此方服之，亦即愈。滞下

予少病目神无力，多视便觉酸涩，时医多劝予服养血滋阴之药。就诊于王宇泰先生，遗予手扎云：治目之

^①尼父沽酒市脯不食：语见《论语·乡党篇》。意即孔子对买来的酒和干肉是不吃的。

药，世医多主滋阴降火；而先代名医，皆主升阳补气。虽互有得失，而古人之说为长。况尊目能见细字，绝无昏花，但不耐久，此其不足不在阴精，而在阳气明矣，正宜服益气聪明汤。今略为更定如左。其方：蜜炙黄芪、人参各二钱，升麻、柴胡各七分半，甘菊、白芍药各一钱，枸杞二钱，炙甘草、黄柏各五分。煎空心服，再煎食远服，三煎临卧服。后来验之，毕竟养血无效，而升气得力。先生诚有卓见。^{目疾}

牙齿上龈，肿痛连面颊，系足阳明胃经风热。予患此，服清胃散半剂即愈。药如中病，效固如此。王先生所刻《证治类方》载此方，升麻用一钱，牡丹皮五分，当归、生地、黄连各三分。而薛立斋所刻《内科摘要》载此方，黄连用一钱六分，升麻二钱，其余各一钱。王方分两太不匀，薛方似妥。盖薛所刻方，皆经立斋删定，甚有斟酌，较之他本分两均有不同。如藿香正气散，薛本少白术等四味，更觉清楚。^{齿痛}

乙酉岁六月间，予避乱，小船奔走，冒暑而不觉，处暑前即患血痢。予年老不敢服下药，但调之而已。凡七日而愈，然痢虽愈而血未止，兼以大便燥结艰难为苦，治之半月无效。读《玉机微义》，有柿干烧灰，末之，米饮调服一方。考之《本草纲目》，亦载此方之效验甚详。因觅此药，服之不及一两即愈，可谓神方矣。^{便血}

是岁小雪前，在山中又患疟，间日而发。予不患此病者五十余年矣。未有大感冒而得此，想山中之气时行使然。初发于黄昏。方书云：发于子后午前者，属阳，易愈；发于午后子前者，属阴，难愈。予忧之。又读丹溪论云：凡邪深入于脏者，必提出于腑，达于表，一汗可解。予因多服升提之药，而不甚攻其邪。二次即升至申时，三次升至巳时，四次升至辰时，五次升至寅时即愈。疟疾

薛立斋治疟，极言补中益气汤之妙。医案内虽开列仲景诸方，云：若不应，分六经表里而治之。说见各方。然观薛先生所治诸人之案，并未见用各方，而所用之药，大都是补中益气汤，而极论不宜过于发表、攻克，致伤脾胃，反致绵延不已。近世名医，惟陈月坡宗先生之法，以之治疟颇效。盖仲景去今千余年，气运大变。治病亦须因时制宜，若执古方以治今病，是犹以结绳^①而治今之世也。其可乎？疟疾

友人丁静公，又字不二，长兴人，寓嘉兴，予家延为西席^②者甚久。乙酉仲夏，移归湖州郊外，逢大乱，遭^③水蛊疾，腹大如鼓，头面手足俱肿，小便不通，大便日泻数次，危殆已甚。闻邻居葱煎豆腐甚香，思食，食之觉快口，食后小便即通，于是连日食之，小便愈通，大便渐

①结绳：文字产生前，古人用绳打结，以不同形式和数量的绳结，标志不同事件。 ②西席：旧称家塾教师或幕友。 ③遭（gòu够）：遭遇，患。

减,再以半生熟之葱食之,腹渐小,肿渐消,遂可步履谒客。予初在妙喜山中,见其状深以为忧,殆将不起。月余丁再至山中,则面肿已平,精神已王,告予得生之故如此。夫水蛊,剧疾也。而以葱腐得疗,闻所未闻,特为记之。^{肿胀}

治一切肿毒,传来一方甚效验。凡臃肿作痛,毒将发时,即服此方,无不内消。予次子臂漫肿作痛,一服即消,以后服者俱效。丁亥在山中,有管庄人腿患毒,肿硬无头,痛甚,数日漫肿如故,医药不效。予与此方连进三服,小便出浊物升许,竟尔消散,数日即平复,真可谓神方矣。方用生黄芪五钱,当归梢八钱,金银花五钱,黄柏三钱,水酒各一钟,煎一钟服之。又一方加皂角刺。^{肿毒}

外科方书,每言生肌收口之药不宜早用。薛立斋指摘^①生肌散之害人,而言毒尽时,但用当归膏为妙,生肌最速,并无他害。予家人历试之颇验。原方:生地、当归各一两,麻油四两,白腊五钱,或黄腊则用一两。以归、地入油煎黑去滓,用腊投之,溶化成膏。予试之,膏太软烂不便贴,或当增药减油。^{肿毒}

本草言防风能泻肺实,误服泻上焦元气,及后列方则又云:自汗不止,以防风二钱,用浮麦汤调服。又云:治盗汗以防风二两,芍药二两,人参半两,末服。夫

^①指摘:指出缺点、错误。

既称泻肺实，则其性发散矣；而又欲以止汗，岂不自相矛盾耶？予曾冒风而病，以体素弱，用六君子加防风、桔梗服之，顿觉疏散欲汗。一时劳倦，以参、朮与防风同用，尚不禁其疏散，若服前二方以止汗，是愈泄其汗矣。谁敢尝试乎？伤寒

予甥孙烂溪周祥候，年四旬，患痰火上冲，吐痰甚多，喘咳不能眠。医者以清火降痰治之愈甚，几危。祥候自谓宜服人参，告诸医者，诸以数分试之。医者曰：若用，则须多，不可少，更宜加桂。遂治药服之，安平无事，乃放胆连服数剂竟愈。引火归源，先哲已言之，而医者不识耳。犹幸此医能虚心商量，得免於危。痰火

旱莲草，一名鳢肠，俗名凉筒，以医促织者，断其梗，少顷，其口即黑者是，最能乌须。予表兄卜戡父太守，有人传与一方，单用此草捣汁熬膏，蜜收贮之磁瓶，日日以酒服之，久服须发不白。卜戡父守而服之，六十外，须果不白。但皮肉亦渐黑，且不利于脾，故予知而不服。乌须

予生平虽多病，而肿毒则未之患也。岁在戊子，行年七十有三矣。其冬暮，头之右偏忽患一毒，嗣是右肩、右背连患二毒，受累凡四阅月。予久阅薛立斋先生《外科枢要》、《精要》二书，知毒之初起，最要是隔蒜灸。予遵之惟谨，毕竟得力，不至疮大难受。方书云：

惟头项不宜灸。而立斋则云：亦宜灸之为妙，但艾壮宜小而数宜少，多不得过三七壮也。予亦遵之，竟有益而无害，益信立斋之书不诬。蒜以独囊者为佳。方书言切三分厚者，有言切三文钱厚者。以予试之，三分太厚，灸火全不觉，恐是三钱厚者有力。凡患毒者，多服十三方仙方活命饮以消毒，但老弱之人不能堪此。立斋以托里败毒散易之，俟溃后即去连翘、白芷、金银花，而竟服托里八味散。予遵之，幸不受药物之害。此议论识见，实超时医之上者也。今患毒者，时医辄以围药、膏药治之。夷考古人之书，颇论围药、敷药、膏药之害，岂古今气运有不同耶？是在智者审之。肿毒

予右肩患毒，以年老溃后不多得厚脓，时有清水流出不绝。时医以掺药、膏药治之，少顷，药皆浮移他处矣，屡掺皆然，颇为可惧。时有请仙者甚灵，予命儿辈祈之。仙云：无妨！疏一方见示，用珍珠、人参、轻粉、血竭、五色花龙骨，若白者不效，各等分为末掺之。予一掺，水即缓而少，药即成痂，湿处补掺二三次，水不复来，遂尔获愈，亦神矣哉！清水谓之毒水，多出亦无妨，不可早止之，止之太早，将复发。肿毒

跋

黄履素，前明·万历丙辰进士，幼而赋质虚弱，年至七十余岁。自云药品十尝四、六，则一生无日不在病中矣。有妄投峻剂为医误者，有调理不善而自误者，历验亲切。遂著《折肱漫录》一书，一则曰养神篇，一则曰养形篇，一则曰医药篇。其意是惕病者之鉴戒，原非为医家立说也。曾收入杏林法海书目中，盖欲医与病者，皆不可粗忽也。沈存中^①有五难之说，此非二难乎？如阴亏质弱之人，或一流览，则病情不致于固结，医药不致于轻试，则此书之功亦不浅矣。但养神篇虽所采皆子、史，旁及释、道，其说颇杂。莫如案头置鹤林、玉露等书更胜矣，故不刊木。

乾隆五十九年三月古吴瘦樵程永培跋于紫藤花下读书轩

^①沈存中：北宋杰出的科学家。名沈括，字存中。钱塘（今浙江杭州）人，曾任翰林学士。对自然科学具有广泛的兴趣，在医药方面，曾广泛收集民间验方、秘方，并“目睹其验”后才予以记载。其医药代表作有《良方》（后人将苏轼收集的方剂与之掺合而成《苏沈良方》及《梦溪笔谈》）。