

孫真人備急千金要方卷之七十九 蕙

宋朝朱印中太常少卿元初開校理林德華校正

食治

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藏氣不平易受外患夫含氣之類未有不資食以有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知影響耳

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夫是故食能排邪而安臟腑悅神爽志以資血氣若能用食平疴釋情遣疾者可謂良工長年餌老之奇法極養生之術也夫為醫者當須先洞曉病源知其所以食治之食療不愈然後命藥藥性剛

烈猶若御兵之猛暴豈容兵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為人作患又食取鮭者務令簡少魚肉果實取益入者而食之凡常飲食每令節儉若食味多饜臨盤大飽食訖覺腹中彭亨短氣或致暴疾仍為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水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辛多食之亦令臙脹泄利漸漸自己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痿不知何以然少俞曰酸入胃也其氣滯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乘得酸則縮卷約而不通水道不利故痿也陰者積一作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凝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之脉脾屬肝心而為中焦之道故鹹入而走血也辛走氣多食辛令人慍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榮衛不時受之却溜於心下枝慍慍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管下管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止進於上膈而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則虺動虺動則令人惡心其氣外通於肉故甘走肉則肉多粟

起而脈皇甫士安云其氣外通於皮故曰甘  
內連體故甘調  
以內并於皮也

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嗔是以肝木  
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脉其榮色  
脾合肉其榮脣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  
多食辛則肉眠而脣蹇多食鹹則脉凝注而  
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薑葵  
肺病宜食黃黍雞肉桃葱腎病宜食大豆黃  
卷豕肉粟藿素問云肝色青宜食甘就來牛  
肉粟藿皆甘心色赤宜食酸小

五火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牛肉粟藿皆鹹  
腎色黑宜食辛黃

五味勤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

五味所配法  
米飯甘素問云  
味甘 麥苦 麻酸素問云  
小豆酸  
大豆鹹 黍苦 棗甘  
李酸 粟鹹 杏苦  
桃辛 黃黍辛 葵甘  
韭酸 藿鹹 薑苦  
蔥辛 牛甘 大酸  
芥鹹 羊苦 雞辛

五臟病五味對治法肝苦急食甘以緩之  
肝欲散急食辛以散之用酸瀉之禁當風心  
苦緩急食酸以收之心欲爽急食鹹以爽之

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  
鹹瀉之無犯焮煖無熱水溫食是以毒藥攻  
邪五穀為養五肉為益五果為助五菜為充  
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五五二十五種  
形藏有四方四時四季四肢共為五九四十  
五以此輔神可長生久視也精順五氣以為  
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  
精岐伯云陽為氣陰為味歸形歸氣氣  
歸精精歸化精食氣形食味化生精氣生形  
味傷形氣傷精精化為氣氣傷於味陰味出  
下竅陽氣出上竅味厚者為陰味薄者為陰  
之陽氣厚者為陽氣薄者為陽之陰味厚則  
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為陽酸苦涌泄

為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

果實第二十九條

檳榔味辛溫瀆無毒消穀逐水除痰癖殺三蟲去伏尸治寸白

豆蔻味辛溫瀆無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣臭

蒲葇味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力強志令人肥健耐飢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辟久服輕身長年不飢神仙

生棗味甘辛多食令人熱渴氣脹若寒熱羸瘦者彌不可食傷人

藕實味甘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飢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飢耐老神仙

芡實味甘辛平無毒安中補五臟不飢輕身一名菱黃帝云七月勿食生芡芡作蛟蟲

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐飢生食之甚治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀆調中益氣可多食令人好顏色美志性一摘柚味辛溫無毒主胃中酸熱逆氣利水殺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胃中吐逆霍亂止瀉利去寸白久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瀆無毒下氣除熱煩滿安心止

肢體痛偏枯不仁死肌去青黑誌惡疾止下利好嚼口乾利筋脉多食壞人齒

柿味甘寒瀆無毒通和五氣主腸辟不足及大瘡金瘡止痛

木瓜實味酸鹹溫瀆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

榧實味甘平瀆無毒主五痔去三蟲殺蠱毒鬼疰惡毒

甘蔗味甘平瀆無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴去煩解酒毒

更棗味苦冷瀆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

杏核仁味甘苦溫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豚驚痛心下煩熱風氣去來時行頭痛解肌消心

226 A 2178

下急殺狗毒五月採之其一核兩人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人不可久服令人目面眉髮落動一切宿病桃核仁味甘辛平無毒破瘀血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栗核中有兩人者並害人不在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瘕血骨痛實味苦酸微溫滯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

梨味甘微酸寒瀉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萎困寒中

林檎味酸苦平瀉無毒止渴好睡不可多食令人百脉弱李子味酸苦寒瀉無毒耐飢益心氣不可多食令人臃脹久病人食之其病

尤甚

安石榴味甘酸瀉無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主喘不止下氣正爾則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水吐食

菓蔬第三五十一條

枸杞葉味苦平瀉無毒補虛羸益精髓誇云去家十里勿食羅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啜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飢久服輕身耐老又除胃滿心不樂久食寒中可作面脂一名水芝一名白瓜子即冬瓜人也八月採白冬瓜味甘微寒無毒除小

腹水脹利小便止消渴

凡瓜味甘寒滑無毒去渴多食令陰下瘰濕生瘡發黃痘黃帝云九月勿食被霜瓜向冬發寒熱及溫病初食時即令人欲吐也食竟心內作停水不能自消或為反胃凡瓜入水沈者食之得冷病終身不瘥

越瓜味甘平無毒不可久食益腸胃積瘀血熱

胡瓜味甘寒有毒不可多食動寒熱多瘧病早青瓜味甘寒無毒食之去熱煩不可久食令人多忘

冬葵子味甘寒無毒主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甘寒滑無毒宜脾久食利胃氣其心傷人百藥忌食心有毒黃帝云霜葵陳者生食之動五種流飲飲

咸則吐水凡葵菜和鯉魚鮮食之害人四季之月土王時勿食生葵菜令人飲食不化發宿病

莧菜實味甘寒瀉無毒主青盲白瞽明目除邪氣利大小便去寒熱殺蛇蠱久服益氣力

不飢輕身一名馬莧一名莫實即馬莧莧菜也治反花瘡

小莧菜味甘大寒滑無毒可久食益氣力除熱不可共龜肉食成龜瘕瘕菜亦成瘕瘕邪蒿味辛溫瀉無毒主胃腸中臭惡氣利腸

胃

苦菜味苦大寒滑無毒主五臟邪氣厥發胃痺腸澀大渴熱中暴疾惡瘡久食安心益氣聰察少卧輕身耐老耐飢寒一名茶草一名選一名遊冬冬不死四月上旬採

○菁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

蕪菁及蘆根菜味苦冷瀉無毒利五臟輕身益氣宜久食蕪菁子明目丸蒸曝療黃疸利小便久服神仙根上消風熱毒腫不可多食

令人氣脹

菘菜味甘溫瀉無毒久食通利腸胃除胃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咳道下氣利九竅明目聰

耳安中久食溫中又云寒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兔肉食成惡邪病

苜蓿味苦平瀉無毒安中利人四體可久食莛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求死婦人月事來不用食麥及蒜喜為血淋帶下

二月勿食麥傷人腎扁鵲云麥久食令人寒熱損骨髓故丈夫陰氣少精

○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

痛能出汗治中風面目浮腫喉痺不通安胎殺桂其青葉溫辛歸目除肝中邪氣安中利

五臟益目精發黃疸殺百藥毒其根鬚辛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塞變作下利食燒葱并噉塞擁氣而死正月不得食生葱令人面上起遊風

○格蔥味辛微溫無毒除瘴氣惡毒久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飢耐老菜芝也除寒熱

去水氣溫中散結氣利產婦病人諸瘡中風寒水腫生瘡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瘕疾

○韭亦然十月十一月十二月勿食生韭令人多涕唾

○韭味辛酸溫瀉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瘡冷者

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

○白藜荷味辛微溫瀉無毒主中蠱及瘡病持汁服三合日二生根主諸瘡

恭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茶衛諸氣

蕪荑味辛平熱滑無毒主五內邪氣散皮膚骨節中淫淫溫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蔽

蒼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

便不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主小兒頭瘡

葫荑子味酸平無毒消穀能復食味葉不可久食令人多忘華佗云葫荑葉患胡臭人患

口氣臭醫人食之加劇腹內忌邪氣者彌不得食食之發宿病金瘡尤忌

海藻鹹寒滑無毒主癭瘤結氣散頸下癪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瘰癧破積聚商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久食不死白兔食之仙

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久食鈍人志性若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

甜飴味甘平滑無毒主消渴惡瘡鼻口中肉爛痛其葉味甘平主耐飢扁鵲云患脚氣虛

脈者不得食之患水不除葶味甘寒滑無毒主消渴熱痺多食動瘵病

落葵味酸寒無毒滑中散熱實悅澤人面一名天葵一名紫雲

紫萸味酸平無毒主積年惡瘡痔不愈者五月五日日中採之即名滋草一名雞腸草乾

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久不瘥者以灰

一分蚯蚓新出屎統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

熱食等黃帝云紫萸合組酢食之發消渴病令人多忘列有一種近水渠中溫濕處冬生

其狀類葫荑亦名雞腸菜可以療痔病一名天葫荑

藜味辛微溫有小毒主蠅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惡疽治瘰癧除風邪殺蠱毒氣獨子者最良黃帝云生葫合

青魚鮮食之令人腹內生瘡腸中腫又成疝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臭

小蒜味辛溫無毒辛歸脾腎主霍亂腹中不安消殺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痧不可久食損人心力黃帝云食小蒜嗽生魚令人

奪氣陰核疼死三月勿食小蒜傷人志性  
 若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  
 著荷菜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

蒼耳子味甘溫葉味苦辛微寒瀰有小毒  
 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  
 身一名胡菜一名地葵一名莖一名常思蜀  
 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人食甜粥復以  
 蒼耳甲下之成走注又患兩脚立秋後忌食  
 之

食菜莫味辛苦大溫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  
 逆去五臟中寒冷溫中諸冷實不消其生白  
 皮主中惡腹痛止齒疼其根細者去三蟲寸  
 白黃帝云六月七月勿食菜傷神氣令人  
 起伏氣咽味不通徹賊風中人口僻不能語

者取菜葉一升去黑子及合口者好歧三升  
 二物以清酒和煮四五沸取汁冷服半升日  
 三得小汗癢盡人嚼菜葉封上止  
 蜀椒味辛大熱有毒主邪氣溫中下氣留飲  
 宿食能使痛者瘰癧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溫瘡  
 大風汗自出者止下利散風邪合口者害人  
 其中黑子有小毒下水仲景云熱用之黃帝  
 云十月勿食椒損人心傷血脉

乾薑味辛熱無毒主胃中滿欬逆上氣溫中  
 止瀉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

生薑味辛微溫無毒辛歸五臟主傷寒頭痛  
 去痰下氣通汗除鼻中塞欬逆上氣止嘔吐  
 去胃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  
 薑菜味苦辛無毒久服除人心煩急動痰冷

身重多懈情

苦菜味辛寒無毒主腰脚痺若舊患腰脚痛  
 者不可食必加刺又治油腫丹毒蓋胡臭解  
 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  
 食之病加劇龍西氏羌中多種食之

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  
 野苴味苦平無毒久服輕身少睡黃帝云不  
 可共蜜食之作痔又白苴味苦平無毒主癆  
 力黃帝云不可共酪食必作蟲

茵香菜味苦辛微寒瀰無毒主霍亂辟熱除  
 口氣臭肉和水煮下少許即無臭氣故曰茵  
 香醬具末中亦香其子主蛇咬瘡久不瘥者  
 搗傅之又治九種瘰

藍菜味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龍西羌胡多種食  
 之漢地豈有其葉長大厚煮食甘美經冬不

死春亦有英其花黃生角結子子甚治人多睡

篇竹葉味苦平瀉無毒主浸淫疥癩疽疥殺三蟲女人陰蝕扁鵲云煮汁與小兒冷服治

蛔蟲

蕪菜味苦酸冷瀉無毒益筋力去伏熱治五種黃病生搗絞汁冷服一升日二黃帝云五月五日勿食一切菜發百病凡一切菜熟煮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瀉痛又癢發心痛腰疼或致心瘡發時手足十指不皆青困瘥

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 菟

宋明及卿守本常少無克能關校理此傳等校正

食治

穀米第四

薏苡仁味甘溫無毒主筋拘攣不可屈伸久風濕痺下氣久服輕身益力其生根下三蟲名醫云薏苡以人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內益氣力長肌肉填髓腦堅筋骨療金瘡止痛及傷寒溫瘧大吐下後虛熱困乏久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虱一名方莖一名鴻藏葉名青葙主傷暑熱花主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脈產後乳餘疾能長髮可為沐藥久服

神仙

貽味甘微溫無毒補虛冷益氣力止腸鳴咽痛除唾血却卒救

大豆黃卷味甘平無毒主久風濕痺筋攣膝痛除五臟胃氣結積氣止毒去黑誌面黯潤澤毛皮宜腎生大豆味甘平冷無毒生痔瘡酢和塗之治一切毒腫并止痛煮汁冷服之殺鬼毒逐水服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熱屑味甘溫平無毒主胃中熱去身腫除痺消殺止腹脹九月採黃帝云服大豆屑忌食猪肉炒豆不得與一歲已上十歲已下小兒食食竟致猪肉必擁氣死

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  
青小豆味甘鹹溫平瀉無毒主寒熱熱中消渴止泄利利小便除吐逆卒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肝黃五年成乾癆病