

食品에 對한 考察

李義柱*·高炳熙*·宋一炳*

I. 緒 論

人間이 健康을 유지하기 위해서는 먼저代謝가 원활하게 이루어질 수 있도록 충분한 營養攝取와 적합한 食生活을 영위하는 것이 필요하다. 營養은 食生活을 통해서 얻는 것으로 健康의 增進과 疾病豫防에 중요한 要素가 되며 疾病으로부터 恢復하는데 있어서도 중요한 要素이다.¹⁹⁾

食事療法은 어느 疾病에나 필요하지만 疾病에 따라서 절대로 필요한 것과 약간만 요구되는 것등 輕重에 차이가 있다. 우리나라에서는 옛날부터 의식동원(醫食同源) 또는 약식동원(藥食同源)의 思想에 따라 평소 일상식 중에 몸을 보(保)하고 疾病을 豫防하며, 老化防止 및 成人病에 효과가 있는 食品들을 研究해 왔다.¹⁹⁾ 飲食은 藥物보다 기(氣)의 傾向이 적어서, 藥物에 비해서는 人體에 민감하지 않다고 할 수 있다. 그러나 그 가운데도 體質에 따라 有利한 飲食과 不利한 飲食이 분명히 있으며, 비록 그 영향이 적다 하더라도 食習慣이란 장기간 계속되는 것이기 때문에 오히려 藥物보다 더욱 중요한 의미가 있다고 할 것이다.¹¹⁾ 食品을 食生活에 합리적으로 이용하려면 食品의 特性·效能 등 食品에 대한 모든 면을 알아야 한다. 최근 理化學機器를 활용하여 天然食品의 특수성분과 미량 성분에 이르기까지 밝혀

食品의 이용이 보다 더 合理化되어 가고 있다.⁷⁾ 東武 李濟馬 先生은 養生의 方法으로써 四象體質別 治療法의 大綱으로 “少陽人은 陰清之氣를 保命之主로 하고 少陰人은 陽煖之氣를 保命之主로 하고 太陰人은 呼散之氣를 保命之主로 하고 太陽人은 吸聚之氣가 保命之主”라 하여 性情의 調節과 함께 藥物 또는 食餌療法의 必要性을 밝히고 있다.¹¹⁾ 이에 저자는 食品에도 太少陰陽人의 陰陽升降緩速의 妙가 있으리라 생각되어 東醫壽世保元에서 사용한 食品例를 考察해 보아 食品의 體質的 分類의 必要性을 提示한다. 體質別 食餌療法에 관한 洪淳用,³⁾¹⁶⁾ 朴奭彥,¹⁶⁾²⁰⁾ 盧正祐,¹⁶⁾ 신재용氏,⁴⁾¹⁶⁾ 研究를 比較하여 食品對照表를 만들어 太少陰陽人의 이로운 食品, 해로운 食品, 여러체질에 해당되는 食品으로 나누어 보고 各 食品의 學名, 性味, 歸經, 主治 및 效能 등에 관한 文獻調査를 하여 이에 報告하는 바이다.

II. 本 論

1. 東醫壽世保元에서 使用된 食品例를 살펴본다. (자료1)
2. 東醫壽世保元, 洪淳用, 朴奭彥, 盧正祐, 韓東錫, 신재용氏 資料를 使用하여 食品對照表를 만들

* 경희대학교 사상의학과

어 본다. (자료2)

3. 諸 食品을 考察해 본다. (자료3)

- ① 食品은 가나다 順을 整理한다.
- ② 食品名 옆에 韓方名을 表記하고 또한 異名을 적는다.
- ③ 參考書籍은 위침자로 나타낸어 찾아보기 容易하게 하였다. 예를들면,
 中2678 : 中藥大辭典 2678번째 항목
 한p7 : 한국식품사전 page 7
 東p703 : 東醫寶鑑 page 703
 도향p916 : 도해향약대사전 page 918
 본p148 : 本草學 page 148
 원색p348 : 원색한국약용식물도감 page 348
- ⑤ 食品의 考察은 中藥大辭典을 爲主로 하고 兪는 食品은 東醫寶鑑을 參考하여 性味, 歸經, 效能 및 主治, 禁忌를 原文 爲主로 나열한다.

자료1 : 東醫壽世保元

(1) 少陰人

① 瘰癧

嘗見 少陰人浮腫 瘰癧一部 切片作膽 一服盡 連用五部 其病 卽效
 又有 少陰人 服瘰癧一部 眼力倍常 眞氣湧出 少陽人 虛勞病 服瘰癧一部 其人 吐血而死

② 海鹽自然汁

嘗見 少陰人 浮腫 有醫 教以服海鹽自然汁 日半匙 四五日服 浮腫不減 一月服 永爲完健 病下再發

③ 金蛇酒

嘗見 少陰人 咽喉痛 經年不愈 有醫 教以服金蛇酒 卽效 金蛇酒 卽 金色黃章蛇釀酒者也

④ 項赤蛇煎湯

嘗見 少陰人 痢疾 有醫 教以項赤蛇煎湯 卽效 項赤蛇 去頭斷尾 納二疊細囊 藥缸內 別設橫木 懸空掛之 用水五碗 煎取 一碗服 二疊細囊 懸空掛煎者 恐犯蛇骨也 蛇骨有毒

⑤ 大蒜, 清蜜

嘗見 少陰人 痢疾 有醫 教以大蒜三顆 清蜜半匙 同煎 三日服 卽效

⑥ 山蓼, 熊膽

嘗見 少陰人 乳傍近脇 有漏瘡 歷七八月 瘡口不合 惡汁常流 有醫 教以山蓼 熊膽末 各一分 傳之 卽效

⑦ 人蓼

少陰人一人 滿身有瘡 以人蓼末 塗傳 卽效

⑧ 火針

嘗見 少陰人 乳傍近脇 發內癰 有醫 教以火針取膿 醫曰 內癰 外證 惡寒發熱 似傷寒而 有痛處也 察其痛處 明知有膿則 不可不用火針

⑨ 火刀

嘗見 少陰人 背癰 有醫 教以火刀裂瘡 醫曰 火刀裂瘡 宜早也 若 疑訝而緩不及事則 全背堅硬 悔之無及

⑩ 鐵液水

嘗見 少陰人 半身不遂病 有醫 教以服鐵液水 得效

(2) 少陽人

① 香油

嘗見 少陽人 肩上 有毒瘡 火熬香油灌瘡 肌肉焦爛而 不知其熱

嘗見 少陽人 當門二齒齧縫 血出 頃刻間 數碗 將至危境 有醫 教以熬香油 以新綿點油 乘熱齒縫 仍爲止血

② 牛角片

有醫教以牛角片致火炭上燒而熏之
煙入瘡口毒汁自流其瘡立愈

③ 河豚卵

嘗見 少陽人七十老人發腦疽有醫教以
河豚卵作末傅之其疽立愈河豚卵
至毒 彘犬食之則立死掛於林木間
鳥鵲不敢食

嘗見 少陽人蛇頭瘡以河豚卵作末少虛點
胥藥上傅之而一日一次易以新末傳
藥五六日病效而新肉急生而有如肉
因以磨刀砥末傅之如肉立消而病愈
又用之於連珠痰多日傳之者必效
用之於炭火所傷與狗咬蟲咬無不得效

(3) 太陽人(本草所載 太陽人病 經驗要藥
單方十種 及 李梴 巽信 經驗要藥 單方
二種)

- ① 五加皮：治兩脚疼痺 骨節攣急 痿躄 小兒三歲不能行 服此便行走
- ② 松 節：療脚軟弱
- ③ 木 瓜：止嘔逆 煮汁飲之 最佳
- ④ 葡萄根：止嘔噦 濃煎取汁 細細飲之 佳
- ⑤ 獼猴桃：治熱壅 反胃 取汁服之 藤：汁 至滑 主胃閉吐逆 取汁服之 甚佳
- ⑥ 蘆 根：治乾嘔噎 及 五噎 煩悶 蘆根 5兩 水煎 頓服 1升 不過3升 卽差
- ⑦ 蚌 蛤：治反胃吐食
- ⑧ 鯽 魚：治反胃
- ⑨ 蓴 蓴：和鯽魚 作羹食之 主反胃 食不下 止嘔
- ⑩ 蕎 麥：實腸胃 益氣力
- ⑪ 杵頭糠：主噎 食不下 咽喉塞 細糠 1兩 白粥清調服(李梴)
- ⑫ 蚌 蛤：治反胃

자료2 : 食品對照表

太陰人の 이로운 食品

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
감				0		
계				0		
계란			0		0	
고구마				0		
고래고기			0			
고사리		0				
곰탕		0				
김				0		0
당분(설탕)		0				
대구			0			
더덕				0		
도라지		0	0	0	0	0
동과				0		
두부		0	0			
들기름			0	0	0	
들깨				0		0
땅콩(낙화생)			0			
마		0		0		
마늘					0	
무우		0	0	0	0	
미역				0		0
밀		0		0		
밀가루			0		0	
밀가루음식		0				
밤		0	0	0	0	0
배		0	0		0	0
백미			0			
백설탕				0		
버터		0	0			
복숭아				0		
사과			0			
살구			0	0		
상실			0			
생선						0
설탕		0				
설탕			0		0	0
소라			0			

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
송 어			0			
송 이 버섯			0	0		
쇠 고 기		0	0	0	0	0
수 박					0	
수 수				0	0	
쌀					0	
연 근		0	0			
연 꽃 씨						0
연 어			0			
오 디						0
오 징 어				0		
우 유		0	0	0	0	
울 무		0	0			0
은 행		0		0	0	0
잉 어				0		
자 두				0		
갓				0	0	0
참 쌀				0		
콩		0	0	0	0	
콩 나 물		0				
콩 비 지		0				
토 란		0		0		
해 삼			0			
호 도		0		0	0	
호 박				0		
흑 당				0		

太陰人の 해로운 식품

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
개				0		
계 란				0		
꽃 감					0	
닭 고 기				0		
돼 지 고 기				0		
모 밀					0	
배 추				0		
사 과				0		
술					0	
염 소 고 기				0		

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
조 개					0	
커피				0		
조개					0	

少陰人の 이로운 食品

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
가 계 미				0		
간 수	0					
갈 치			0			
감 자		0	0		0	
갓				0		
개 고 기		0	0	0	0	0
개 압				0		
견 대				0		
겨 자					0	
고 구 마			0			
고 등 어		0	0			
고 수				0		
고 추			0			
굴		0	0	0	0	
금 사 주	0					
기 장			0			
김			0		0	
까 나 리				0		
콩 치			0			
꿀	0	0	0	0	0	0
깻 고 기		0	0	0		0
냉 이				0		
노 루 간	0		0			
노 루 고 기		0			0	
농 어				0		
다 시 마			0			
닭 고 기		0	0	0	0	0
당 근				0		
대 추		0	0	0		
동 태			0			
들 깨		0				
마 늘	0	0	0	0	0	
메 두 기			0			0

	수세보원	홍순용	박석연	노정우	한동석	신재용
뽕 쌀				0		
멸 치				0		
명 태		0				0
무 우					0	
미꾸라지				0		
미꾸리		0				
미나리		0				
미역			0		0	
만어				0		
뱀고기				0		
뱅어		0	0	0		
복숭아				0		
부추		0	0		0	
복어				0		0
부추				0	0	
복어			0	0		
비둘기		0			0	
사과				0		
새우		0	0		0	
생강						0
석류			0			
소금					0	
쇠고기			0			
수수				0		
시금치		0				
송어					0	
시금치				0		
쌀						0
쪽갓		0		0		
아욱				0		
양고기		0	0			0
양배추		0		0		
염소고기		0	0	0		
옛		0	0	0		0
오징어			0			0
옥수수			0			
은어				0		
자반(고등어)			0			
장어			0			

	수세보원	홍순용	박석연	노정우	한동석	신재용
조		0				
조기			0	0	0	0
차좁쌀		0				
참기름					0	
참새고기		0	0	0		0
참쌀		0	0		0	
철액수	0					
토끼고기			0	0		0
토마토		0			0	
통밀가루						
과		0	0	0	0	0
향적사(올메기)	0					
홍당무		0				
홍합				0		
후추		0			0	

少陰人の 해로운 食品

	수세보원	홍순용	박석연	노정우	한동석	신재용
계란					0	
고구마				0		
녹두				0		
돼지고기				0	0	
맥주					0	
메밀(모밀)				0		
밤				0		
배				0		
배추				0		
보리				0	0	
쇠고기				0		
수박				0		
오이				0	0	
우유				0		
참외				0	0	
팥				0	0	
호도				0		

少陽人의 이로운 食品

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
가 물 치				0		
가 자 미			0			
가 지		0	0	0		
감					0	
감 자				0		
계		0	0		0	0
계 란		0			0	0
고 등 어			0			
구 기 자						0
굴		0	0	0	0	
깨				0		
끓인참기름	0					
늑 두		0	0	0	0	0
돼 지 고 기		0	0	0	0	0
들 깨						
말 기			0	0	0	
모 밀		0				
미 꾸 라 지			0			
미 나 리				0		0
바 나 나					0	
배					0	
배 추			0	0	0	
보 리		0	0	0	0	
복 어 알	0					
복 어				0		
사 과				0		
산 딸 기						0
상 치				0		0
새 우		0	0		0	0
소 고 기					0	
소 겹 데 기			0			
수 박		0	0			0
수 세 미						0
시 금 치			0			
쌀					0	
양 배 추					0	
엿기름가루						0
오 리				0		0

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
오 이		0	0	0	0	0
오 징 어					0	
우 링 이				0		
우 영			0	0		
잇 꽃						0
자 라				0		
전 복		0		0		겉질
정 어 리			0			
조 개			0			
좁 쌀				0		
참 기 림			0	0		0
참 깨		0				
참 의		0	0	0	0	
천 일 염						
청 어			0		0	
토 마 토				0		
파 인 애 플						
팔		0	0	0	0	0
포 도		0				0
피		0				
해 삼		0		0		
호 박		0	0			0

少陽人의 해로운 食品

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
개 고 기				0		
꿀				0	0	
낙 화 생				0		
닭 고 기				0	0	
사 과					0	
쇠 고 기				0		
술					0	
엿				0		
우 유				0		
참 기 림					0	
참 쌀					0	
감		0	0			
계					0	
겨 자					0	

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
고 사 리			0			
꽃 감						0
과 실	0					
굴					0	0
감 자					0	
다 래		0		0		0
담백한 음식				0		
메 줍 쌀					0	
모 과		0		0		
모 밀		0	0	0	0	
문 어				0		
미 역					0	
바 나 나					0	
배 추					0	
뱅 어				0		
붕 어			0	0		0
상 추					0	
새 우		0			0	
생 굴					0	
쌀					0	
앵 두		0	0	0		0
양 배 추					0	
오 렌 지					0	
오 경 어				0		
조 개			0	0	0	0
조 개 류 (굴전복흡합)	0	0				
채 소 류	0	0				
파					0	
팔					0	
포 도		0	0	0	0	
포 도 뿌 리						0
호 두			0			0

太陽人の 해로운 食品

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
도 라 지					0	
돼 지 고 기					0	
무 우				0	0	

	수세보원	홍순용	박석언	노정우	한동석	신재용
밀 가 루					0	
설 탕					0	
쇠 고 기				0	0	
우 유						
조 기						
참 기 림						

자료3 : 食品考察

• 가 지 (茄子) #2678 *Cambaroides similis*(Koelbel) ^{한p7}

- ① 性 味 : 甘, 凉
- ② 歸 經 : 入脾, 胃, 大腸經
- ③ 效能 및 主治 : 清熱, 活血, 止痛, 消腫, 治腸風下血, 熱毒瘡癤, 皮膚潰瘍

• 가물치 (蠶魚 鱧魚) #5708 *Opicephalus argus* Cantor ^{한5708}

- ① 性 味 : 甘, 寒
- ② 歸 經 : 入 手足太陰, 陽明經
- ③ 效能 및 主治 : 補脾, 利水 治 水腫, 濕痺, 脚氣, 痔瘡, 疥癬

• 가자미 (比目魚) *p703 *Verasper moseri* Jorddan et Gilbert 외 11가지 ^{한p6}

- ① 性 味 : 甘, 平 無毒
- ② 效能 및 主治 : 補虛 益氣力 多食稍動氣

• 갈치 (刀魚, 鱗魚) #5736 *Channa argus* Cantor ^{한p6}

- ① 性 味 : 甘溫
- ② 效能 및 主治 : 補氣

• 감 (柿子) #2423 *Diospyros kaki* Thumb ^{한p13}

- ① 性 味 : 甘澁寒

- ② 歸 經：心肺大腸經
- ③ 效能 및 主治：清熱，潤肺，止渴 治 熱渴
咳嗽，吐血，口瘡
- ④ 禁 忌：脾胃虛寒，痰濕內盛，外感咳嗽，脾虛泄瀉，瘧疾等

• 감자(甘藷, 洋芋)^{#1060} Solanum tuberosum L. ^{한p15}

- ① 性 味：甘，寒
- ② 歸 經：肺，胃經
- ③ 效能 및 主治：清熱，生津，下氣，潤燥，解酒毒 治 熱病津傷，心煩口渴，反胃嘔吐，肺燥咳嗽，大便燥結

• 개고기(狗肉)^{#2020} Canis familiaris ^{한p19}

- ① 性 味：鹹溫
- ② 歸 經：脾胃腎經
- ③ 效能 및 主治：補中益氣，溫腎助陽 治 脾胃氣虛，胸腹脹滿，鼓脹，浮腫，腰膝軟弱，寒瘧，敗瘡久不收斂
- ④ 禁 忌：熱病後

• 검은깨(黑芝麻, 黑脂麻)^{#4164} Sjesami semen Nigrum ^{한p373}

- ① 性 味：甘平
- ② 歸 經：肝腎經
- ③ 效 能：補肝腎，潤五臟
- ④ 禁 忌：脾弱便溏者

• 검은콩(黑大豆)^{#4156} Glycine max(L.)Merr. ^{#4156}

- ① 性 味：甘，平
- ② 歸 經：入脾，腎經

- ③ 效能 및 主治：活血，利水，祛風，解毒 治 水腫脹滿，風毒脚氣，黃疸浮腫，風痺筋變，產後風痙，口噤，癰腫瘡毒，解藥毒

• 게(蟹)^{#5360} Daralithodes camtschaticus(Tilesius)의 10가지 ^{한p25}

- ① 性 味：鹹，寒
- ② 歸 經：入肝，胃經
- ③ 效 能：清熱，散血，續絕傷 治 筋骨損傷，疥癬，燙傷
- ④ 禁 忌：外邪未清，脾胃虛寒及宿患風疾者

• 겨자(芥子)^{#2073} Brassica alba L. Boiss(백겨자) ^{한p27}

- ① 性 味：辛，熱
- ② 歸 經：肺經
- ③ 效能 및 主治：溫中散寒，理氣割痰，通經絡，消腫毒 治 胃寒吐食，心腹疼痛，肺寒咳嗽，痛痺，喉痺，陰疽，流痰，跌打損傷

• 결명자(決明子)^{#1705} Cassia tora L. ^{한p28}

- ① 性 味：苦甘，涼
- ② 歸 經：入肺，腎經
- ③ 效能 및 主治：清肝，明目，利水，通便 治 風熱赤眼，青盲，雀目，高血壓，肝炎，肝硬化腹水，習慣性便秘

• 계란(鷄子)^{#5546}

- ① 性 味：甘，平
- ② 效能 및 主治：滋陰潤燥，養血安胎 治 熱病煩悶，燥咳嗽啞，目赤咽

痛, 胎動不安, 産後口渴, 下痢燙傷.

• 고구마(甘薯) ^{中1061} Ipomoea batatas Poir^{p30}

- ① 性 味: 甘平無毒
- ② 效能 및 主治: 補虛乏 益氣力 健脾胃 強腎陰 功同薯蕷

• 고등어(古刀魚) *Scomber japonicus* Houttun *Scomber australicus* Cuvier^{p31}

• 고래고기(鯨肉) Fin whale(*Balaenoptera physalus* Linnaeus)^{p32}

• 고사리(蕨菜) ^{中4928, 4931} Fin whale(*Balaenoptera physalus* Linnaeus)^{p34}

- ① 性 味: 微澁 平
- ② 效能 및 主治: 解瘡毒

• 고추(辣椒) ^{中4624} *Capsicum frutescens* L. ^{中4624}

- ① 性 味: 辛, 熱
- ② 歸 經: 心, 脾
- ③ 效能 및 主治: 溫中, 散寒, 開胃, 消食 治寒滯腹痛, 嘔吐, 瀉痢, 凍瘡, 疥癬,

• 곱감(柿餅) ^{中2430} *Diospyros kaki* Thumb^{도향p916}

- ① 性 味: 甘澁寒
- ② 效能 및 主治: 潤肺, 澁腸, 澁腸, 止血 治吐血, 咯血, 血淋, 腸風, 痔漏, 痢疾
- ③ 禁 忌: 脾胃虛寒, 痰濕內盛者

• 구기자(枸杞子) ^{中2369} *Lycium chinense* Mill^{p43}

- ① 性 味: 甘平

- ② 歸 經: 脾胃經

- ③ 效能 및 主治: 滋腎, 潤肺, 補肝, 明目 治肝腎陰虧, 腰膝酸軟, 頭暈, 目眩, 目昏多淚, 虛勞咳嗽, 消渴, 遺精

- ④ 禁 忌: 外邪實熱, 脾虛有濕及泄瀉者

• 굴(牡蠣) ^{中1780} *Ostrea rivularis* Gould.

- ① 性 味: 鹹澁, 冷
- ② 歸 經: 肝, 腎
- ③ 效能 및 主治: 斂陰, 潛陽, 止汗, 澁精, 化痰, 軟堅 治 驚癇, 眩暈, 自汗, 盜汗, 遺精, 崩漏, 帶下, 瘰癧 癭瘤

• 귤(橘) ^{中4859} *Citrus unshiu* Marcovich^{p47}

- ① 性 味: 甘酸 涼
- ② 歸 經: 行手太陰 足太陰經
- ③ 效能 및 主治: 開胃理氣 止渴潤肺 治胸膈結氣 嘔逆 消渴

• 김(乾苔) ^{中3217} *Porphyra* SPP. ^{p62}

- ① 性 味: 甘鹹寒
- ② 歸 經: 肺
- ③ 效能 및 主治: 化痰軟堅 清熱利尿 治 癭瘤 脚氣 水腫 淋病

• 콩치(秋光魚) *Cololabis saira* (Brevoort)

• 꿀(蜂蜜) ^{中4352}

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 歸 經: 肺, 胃, 大腸經
- ③ 效能 및 主治: 補中, 潤燥, 止痛, 解毒 治肺燥咳嗽, 腸燥便秘, 胃脘疼痛, 鼻淵, 口瘡, 湯火燙傷,

解烏頭毒

毒, 癰腫, 解熱藥毒

• 꿩고기 (雉肉) ^{中4397} Phasianus colchicus torquatus Gmelin ^{中p4397}

- ① 性 味: 甘酸, 溫
- ② 歸 經: 入心, 兼入胃 入足太陰經
- ③ 效能 및 主治: 補中益氣 治 下痢, 消渴小便頻數

• 기장 (黍米) ^{中4152} Panicum miliaceum L. ^{中4152}

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 歸 經: 手足陽明, 太陰經
- ③ 效能 및 主治: 益氣補中, 治瀉痢, 煩渴, 吐逆, 咳嗽, 胃痛, 小兒鵝口瘡, 燙傷

• 낙지 (小八稍魚, 章魚, 絡蹄) ^{中3388} Octopus vulgare Cuvier ^{한p69}

- ① 性 味: 甘鹹寒
- ② 效能 및 主治: 養血益氣, 收斂, 生肌 治 氣血虛弱, 癰疽腫毒, 口瘡潰瘍
- ③ 禁 忌: 蕁麻疹史者

• 노루고기 (鰲肉) ^{中p695} Capsella bursa-pastoris Medicus ^{한p86}

- ① 性 味: 甘, 溫 無毒
- ② 效能 및 主治: 補益五臟 主入心竅 取心肝 爲末酒服卽小膽

• 녹두 (綠豆) ^{中4530} Vigna radiata Phaseolus aureus R. ^{한p75}

- ① 性 味: 甘, 涼
- ② 歸 經: 入心, 胃經
- ③ 效能 및 主治: 清熱解毒, 消暑, 利水, 治暑熱煩渴, 水腫, 瀉利, 丹

• 녹용 (鹿茸) ^{中3706} Cervus nippon temminck ^{本p545}

- ① 性 味: 甘鹹, 溫
- ② 歸 經: 肝, 腎經
- ③ 效能 및 主治: 壯元陽, 補氣血, 益精髓, 強筋骨 治 虛勞羸瘦, 精神倦乏, 眩暈, 耳聾, 目暗, 腰膝油痛, 陽痿, 滑精, 子宮虛冷, 崩漏, 帶下

• 다래 (獼猴桃) ^{中5398} Actinidia chinensis Planch ^{中5398}

- ① 性 味: 甘酸, 寒
- ② 歸 經: 足少陰, 陽明經
- ③ 效能 및 主治: 解熱, 止渴, 通淋 治 煩熱, 消渴, 黃疸, 石淋, 痔瘡

• 다시마 (海帶) ^{中1925, 2891} Lateolabrax japonicus (Cuvier) 의 3종 ^{한p83}

- ① 性 味: 鹹寒
- ② 效能 및 主治: 軟堅化痰 利水泄熱 治 癭瘤 結核 汕瘕 水腫 脚氣

• 닭고기 (鷄肉) ^{中5547} Callus gallus domesticus Brisson ^{한p91}

- ① 性 味: 甘溫
- ② 歸 經: 入脾 胃經
- ③ 效能 및 主治: 溫中 益氣 補精 治 虛勞羸瘦 中虛胃保食少 泄瀉 下痢 消渴 水腫 小便頻數 崩漏 帶下 產後乳少 病後虛弱

• 당근(胡夢卜 唐根)^{#2603} Doucas carota L.
var. sativa Dc.^{†p91}

- ① 性 味: 甘平
- ② 歸 經: 肺脾
- ③ 效能 및 主治: 健脾化滯 治 消化不良 久痢 咳嗽

• 대구(大口魚, 吞魚)^{*p703} Gadus macrocephalus Tilesius^{†p94}

- ① 性 味: 鹹, 平 無毒
- ② 效能 및 主治: 補氣 腸與脂味

• 대추(大棗)^{#0196} Zzyphus jujuba Mill.
var. inermis Rehder^{†p97}

- ① 性 味: 甘, 溫
- ② 歸 經: 脾, 胃經
- ③ 效能 및 主治: 補脾和胃, 益氣生津, 助營衛, 解藥毒 治 胃虛食少, 脾弱便溏, 氣血津液不足, 營衛不和, 心悸怔忡, 婦人臑躁
- ④ 禁 忌: 濕痰, 積滯, 齒病, 蟲病者

• 더덕(羊乳)^{#0468, 1518, 2369} Codonopsis lanceolata Traut(Benth et, Hook)^{†p99}

- ① 性 味: 甘辛 平
- ② 效能 및 主治: 消腫 解毒 排膿 祛痰 催乳 治 肺癰 乳癰 腫毒 瘰癧 喉蛾 乳少 白帶

• 도라지(桔梗)^{#2877} Platycodon grandiflorum Nakai^{†p101}

- ① 性 味: 苦辛 平
- ② 歸 經: 入肺 胃經
- ③ 效能 및 主治: 開宣肺氣 祛痰排膿 治 外感 解消 咽喉腫痛 肺癰吐膿 胸

滿脇痛 痢疾腹痛

• 동과(冬瓜)^{#0962, 2288} Benincasa hispida(Thunb.) Cong.^{*p477}

- ① 性 味: 甘淡 涼
- ② 歸 經: 入肺 大小腸 膀胱經
- ③ 效能 및 主治: 利水 消痰 清熱 害毒 治 消腫 脹滿 腳氣 淋病 痰吼 咳嗽 暑熱煩悶 消渴 瀉痢 痔漏 并解魚毒 酒毒

• 돼지고기(猪肉, 豚肉)^{#4946} Sus scrofa Linnaeus var domestica Brisson^{†p107}

- ① 性 味: 甘鹹平
- ② 歸 經: 脾胃腎經
- ③ 效 能: 滋陰 潤燥
- ④ 禁 忌: 濕熱痰滯內溫者

• 된장(豆醬)^{#5263}

- ① 性 味: 鹹寒
- ② 歸 經: 脾胃腎
- ③ 效能 및 主治: 除熱解毒 治 蜂蠶蟲傷 湯火傷

• 두부(豆腐)^{#1778}

- ① 性 味: 甘涼
- ② 歸 經: 入脾 胃 大腸
- ③ 效能 및 主治: 益氣和中 生津潤燥 清熱害毒 治 赤眼消渴 休息痢 解硫黃 燒酒毒

• 들깨(白蘇子, 荏子)^{#173} Perilla frutescens Britton Perilla ocimoides L.^{†p114}

- ① 性 味: 辛溫
- ② 效能 및 主治: 下氣, 消痰, 潤肺, 寬腸 治 咳逆, 痰喘, 氣滯便秘

• 딸기(覆盆子)^{#5260} Rubus coreanus Miq. ^{한p650}

- ① 性 味：甘酸, 平
- ② 歸 經：入肝, 腎經
- ③ 效能 및 主治：補肝腎, 縮小便, 助陽, 固精, 明目, 治 陽痿, 遺精, 洩數, 遺溺, 虛勞, 目暗

• 땅콩(落花生)^{#4297} Arachis hypogaea L. ^{한p117}

- ① 性 味：甘, 平
- ② 歸 經：入脾, 肺經
- ③ 效能 및 主治：潤肝, 和胃, 治 燥咳, 反胃, 脚氣, 乳婦奶少.

• 레몬 Citrus limon Burm.f ^{한p122}

• 마(山藥)^{#0426} Dioscorea batatas Decne. ^{한p537}

- ① 性 味：甘, 平
- ② 歸 經：肺, 脾, 腎經
- ③ 效能 및 主治：健脾, 補肺, 固腎, 益精, 治 脾虛泄瀉, 久痢, 虛勞咳嗽, 消渴, 遺精, 帶下, 小便頻數

• 마늘(大蒜)^{#0198} Allium sativum L. ^{한p133}

- ① 性 味：辛, 溫
- ② 歸 經：入脾, 胃, 肺經
- ③ 效能 및 主治：行帶氣, 暖脾胃, 消癥積, 解毒, 殺蟲, 治 飲食積滯, 脘腹冷痛, 水腫脹滿, 泄瀉, 痢疾, 瘧疾, 百日咳, 癰疽腫毒, 蛇蟲咬傷.

• 맷쌀(粳米)^{#2489, 4277} Oryza sativa L. ^{#4277}

- ① 性 味：甘平
- ② 歸 經：入脾胃經
- ③ 效能 및 主治：補中益氣 健脾和胃 除煩渴

止瀉痢

• 메기(鮎魚)^{#5170} Parasilurus asotus(L.) ^{#5170}

- ① 性 味：甘, 溫
- ② 效能 및 主治：滋陰開胃, 催乳利尿 治 虛損不足, 乳汁不多, 水氣浮腫, 小便不利

• 메밀(蕎麥)^{#4922} Fagopyrum esculentum Moench ^{#4922}

- ① 性 味：甘, 冷
- ② 歸 經：脾, 胃, 大腸
- ③ 效能 및 主治：開胃寬腸, 下氣消積 治 交腸痧, 腸胃積滯, 急性泄瀉, 噤口痢疾, 赤流丹毒, 癰疽發背, 癩癧, 湯火作傷

• 메론(越瓜)^{#4922} Cucumis melo L. var. makuwa Makino ^{한p148}

- ① 性 味：甘寒
- ② 歸 經：胃大小腸經
- ③ 效能 및 主治：利小便, 解熱毒
- ④ 禁 忌：脾胃虛寒者

• 메밀(木麥, 桑耳)^{#2857} Auricularia auricula(L.ex Hook Underw ^{#2857}

- ① 性 味：甘, 平
- ② 效能 및 主治：治腸風, 痔血, 崩漏, 帶下, 婦人心臟病

• 매실(梅實)^{#2929} Prunus mume(Sieb.) Sieb. et Zucc.

- ① 性 味：酸, 溫
- ② 歸 經：肝, 脾, 肺, 大腸
- ③ 效能 및 主治：收斂生津, 安蛔驅蟲 治 久

咳, 虛熱煩渴, 久瘡, 久瀉
痢疾便血, 尿血, 血崩, 蛔厥
腹痛, 嘔吐, 驅蟲病, 牛皮
癬, 齣肉

• 모과(木瓜) #0681. 2474. 3870 *Chaenomeles*
sinensis Koehne #p151

- ① 性 味: 酸溫
- ② 歸 經: 肝脾經
- ③ 效能 및 主治: 平肝和胃, 去濕舒筋 治 吐瀉
轉筋, 濕痺, 脚氣, 水腫, 痢
疾

• 모밀(蕎麥) #4922 *fagopyrum esculentum*
Moinch #p144

- ① 性 味: 甘, 冷
- ② 歸 經: 入脾, 胃, 大腸經
- ③ 效能 및 主治: 開胃寬腸, 下氣消積 治 腸
胃積滯, 急性泄瀉, 噤口痢
疾, 癰疽發背, 瘰癧, 燙傷.

• 무우(蘿藦, 萊菔) #3969 *Rephanus sativus*
L. #p155

- ① 性 味: 辛甘, 涼
- ② 歸 經: 肺胃
- ③ 效能 및 主治: 消積帶 化痰熱, 下氣寬中 解
毒 治 食積脹滿 痰嗽失音 吐
血 衄血, 消渴, 痢疾, 偏正
頭痛

• 미꾸라지(鰍魚, 泥鰍) #2002 *Misgurnus*
anguillicaudatus #p161

- ① 性 味: 甘辛
- ② 歸 經: 脾, 水太陰經
- ③ 效能 및 主治: 補中氣, 祛濕邪 治 消渴, 陽

萎, 傳染性肝炎, 痔疾, 疥癬

• 미나리(芹菜, 水芹) #0763. 1666 *Oenanthe*
japonica DC. #p162

- ① 性 味: 甘辛涼
- ② 歸 經: 肺胃經
- ③ 效能 및 主治: 清熱, 痢水 治 暴熱煩渴, 黃
疸, 水腫, 淋病, 帶下, 瘰
癧, 痔瘻

• 미역(海菜) #5077 *Gracilaria verru-*
cosa(Huds.) Papenf. #5077

- ① 性 味: 甘寒
- ② 效能 및 主治: 治 癭結熱氣, 利小便

• 민어(鰻魚) #5169 *Leiocassis longirostris*
Gunther #5169

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 效能 및 主治: 下膀胱水, 開胃 / 補中益氣

• 밀(小麥) #0328 *triticum aestivum* L. #p167

- ① 性 味: 甘涼
- ② 歸 經: 心脾腎經
- ③ 效能 및 主治: 養心, 益腎, 除熱, 止渴 治
臑躁, 煩熱, 消渴, 泄利, 癰
腫, 外傷出血, 燙傷

• 바나나(甘蕉, 芭蕉實) #2737 *Musa sapientum*
L. #p169

- ① 性 味: 甘寒
- ② 效能 및 主治: 清熱, 潤腸, 解毒 治 熱病煩
渴, 便秘, 痔血

• 밤(乾栗, 栗子)^{#2808} *Castanea crenata* Sieb. et Zucc^{한p176}

- ① 性 味: 甘溫
- ② 歸 經: 脾, 胃, 腎經
- ③ 效能 및 主治: 養胃健脾, 補腎強筋, 活血止血 治 反胃, 泄瀉, 腰腳軟弱, 吐血便血, 金瘡, 折傷腫痛, 癰瘡

• 배(梨, 梨子)^{#3345} *Pyrus serotina* Rehder^{한p178}

- ① 性 味: 甘微酸涼
- ② 歸 經: 肺胃經
- ③ 效能 및 主治: 生津, 潤燥, 清熱, 化痰 治 熱病津傷煩渴, 消渴, 熱咳, 痰熱驚狂, 噎膈, 便秘
- ④ 禁 忌: 脾虛便溏及寒咳

• 배추(白菜, 菘菜)^{#3934, 4120} *Brassica campestris* L.^{한p179}

- ① 性 味: 甘平
- ② 歸 經: 胃大小腸經
- ③ 效能 및 主治: 解熱除煩, 通利腸胃

• 뱀(白花蛇)^{#1129} *Agkistrodon acutus*(Gunther)^{#1129}

- ① 性 味: 甘鹹, 溫 有毒
- ② 歸 經: 肝, 脾
- ③ 效能 및 主治: 祛風濕, 透筋骨, 定驚搐 治 風濕癱瘓, 骨節疼痛, 麻風, 疥癬, 小兒驚風搐搦, 破傷風, 楊梅瘡, 癰瘡惡瘡

• 뱀장어(鰻鱺魚)^{#5609} *Anguilla japonica* Temminck et schlegel^{#5609}

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 歸 經: 肝, 腎/脾, 腎
- ③ 效能 및 主治: 補虛羸, 祛風濕, 殺蟲 治 虛勞骨蒸, 風濕痺痛, 腳氣, 風疹, 小兒疳積, 婦女崩漏, 腸風, 瘡瘍

• 보리(大麥)^{#0194} *Hordeum vulgare* L.^{한p186}

- ① 性 味: 甘寒, 涼
- ② 歸 經: 入脾, 胃經
- ③ 效能 및 主治: 和胃, 寬腸, 利水. 食滯泄瀉, 小便淋通, 水腫, 湯火傷.

• 복숭아(桃實)^{#2837} *Prunus persica* Batch. var. *vulgaris*^{한p189}

- ① 性 味: 甘酸 溫
- ② 效能 및 主治: 生津潤腸, 活血消積

• 복숭아씨(桃仁)^{#2838} *Prunus persica* batch. var *vulgaris*^{한p189}

- ① 性 味: 苦甘 平
- ② 歸 經: 入心 肝 大腸經
- ③ 效能 및 主治: 破血行痰 潤燥滑腸 治 經閉 癥瘕熱病蓄血 風痺 虛疾 跌打損傷 瘀血腫通 血燥便秘

• 복어알(河豚)^{#5454} *Carassius auratus* L.^{#5454}

- ① 性 味: 甘, 溫, 有毒
- ② 歸 經: 入足厥陰經
- ③ 效能 및 主治: 補虛, 去濕氣, 去痔疾, 殺蟲

- 붕어(鯽魚) ^{中5454} *Carassius auratus* L. ^{中5454}
 - ① 性 味: 甘, 平
 - ② 歸 經: 脾, 胃, 大腸
 - ③ 效能 및 主治: 健脾利濕 治 脾胃虛弱, 納小無力, 痢疾, 便血, 水腫, 淋病, 癰腫, 潰瘍

- 빨간팥(赤小豆) ^{中1795} *Phaseolus angularis* Wehgt. ^{한p433}
 - ① 性 味: 甘酸, 平
 - ② 歸 經: 心, 小腸經
 - ③ 效能 및 主治: 利水除濕, 和血桃膿, 消腫解毒 治 水腫, 脚氣, 黃疸, 瀉痢, 便血, 癰腫

- 사과(蘋果, 瀨婆) ^{中5438} *Malus pumila* Miller ^{한p211}
 - ① 性 味: 甘涼
 - ② 效能 및 主治: 生津, 潤肺, 除煩, 解暑, 開胃, 醒酒

- 산딸기(覆盆子) ^{中5260} *Rubus coreanus* Miq. ^{本p630}
 - ① 性 味: 甘酸, 平
 - ② 歸 經: 入肝, 腎經
 - ③ 效能 및 主治: 補肝腎, 縮小便, 助陽, 固精, 明目. 治 陽痿, 遺精, 洩數, 遺溺, 虛勞, 目暗.

- 살구(肉杏) ^{中1688} *Prunus armeniaca* L. ^{한p218}
 - ① 性 味: 酸甘, 溫
 - ② 效能 및 主治: 潤肺定喘 生津止渴

- 살구씨(杏仁) ^{中1688} *armeniaca amarum semen* ^{本p478}
 - ① 性 味: 苦溫 有毒
 - ② 歸 經: 入肺 大腸經
 - ③ 效能 및 主治: 祛痰止咳 平喘 潤腸 治 外感 解消 喘滿 喉痺 腸燥便秘

- 상실(桑椹) ^{中2862} *Armeniaca amarum semen* ^{本p598}
 - ① 性 味: 甘寒
 - ② 歸 經: 入肝腎經
 - ③ 效能 및 主治: 補肺 益腎 息風 滋液 治 肺腎陰虧 小渴 便秘 目暗 耳鳴 癩歷, 關節不利

- 상추(苣荬, 苣菜) ^{中2618} *Lactuca sativa* L. ^{한p221}
 - ① 性 味: 苦寒
 - ② 效能 및 主治: 清熱解毒, 補虛止咳 治 菌痢, 喉炎, 虛弱咳嗽, 內痔脫出, 白帶

- 새우(海蝦) ^{中2894} *panulirus japonicus* ^{한p222}
 - ① 性 味: 甘, 溫
 - ② 歸 經: 入肝, 腎經
 - ③ 效能 및 主治: 補腎壯陽, 通乳, 拔毒. 治 陽痿, 乳汁不下, 丹毒, 癰疽.

- 샐러리(旱芹) ^{中1666} *Apium graveolens* L. ^{한p231}
 - ① 性 味: 甘苦涼
 - ② 歸 經: 足陽明(胃)厥陰(肝)經
 - ③ 效能 및 主治: 平肝清熱, 祛風利濕 治 高血壓病, 眩暈頭痛, 面紅耳赤, 血淋, 癰腫

• 생강(生薑) ^{中11073} Zingiber officinale Rosc.
^{한p225}

- ① 性 味: 辛, 溫
- ② 歸 經: 肺, 胃, 脾經
- ③ 效能 및 主治: 發表, 散寒, 止嘔, 開痰 治
感昌風寒, 嘔吐, 痰飲, 喘
咳, 腸滿, 泄瀉, 解半夏·天
南星斗 魚蟹·鳥獸肉毒
- ④ 禁 忌: 陰虛內熱者

• 석류(石榴) ^{中11283, 4636} Punica granatum L. ^中
^{1283, 4636}

- ① 性 味: 酸澁, 溫, 有毒
- ② 效能 및 主治: 澁腸, 止血, 驅蟲 治 久瀉,
久痢, 便血, 脫肛, 滑精, 崩
漏, 帶下, 蟲積腹痛, 疥癬
- ③ 禁 忌: 痢積未盡者

• 소라(海螺) ^{中2898} Turbo cornutus ^{한p232}

- ① 性 味: 甘 冷 無毒
- ② 效能 및 主治: 治心腹熱痛 目赤

• 소주(燒酒) ^{中3125, 한p235}

- ① 性 味: 甘苦辛, 溫 有毒
- ② 歸 經: 心, 肝, 肺, 胃
- ③ 效能 및 主治: 通血脈, 禦寒氣, 行藥勢 治
風寒痺痛, 筋脈攣急, 胸痺,
心腹冷痛

• 솔잎(松葉) ^{中1947} Pinus tabulaeformis Carr.
^{中1947}

- ① 性 味: 苦, 溫/煖, 無毒
- ② 歸 經: 心, 脾
- ③ 效能 및 主治: 祛風燥濕, 殺蟲, 止痒 治 風
濕萎痺, 跌打損傷, 失眠, 浮

腫, 濕瘡, 疥癬

• 송어(鱒魚) ^{中5669, 5670} Oncorhynchus masou.
^{한p237}

- ① 性 味: 酸熱
- ② 效能 및 主治: 暖胃和中

• 송이버섯(松茸) ^{中1950} Armillaria edodes ^{한p237}

- ① 性 味: 甘平 無毒
- ② 效能 및 主治: 治溲濁不禁

• 쇠고기(牛肉) ^{中0881} Bos taurus Linnaeus ^{한p238}

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 歸 經: 肺, 胃經
- ③ 效能 및 主治: 補脾胃, 益氣血, 強筋骨 治
虛損羸瘦, 消渴, 脾弱不運,
痞積, 水腫, 腰膝痠軟

• 수박(西瓜) ^{中1606} Citrullus vulgaris ^{한p241}

- ① 性 味: 甘 寒
- ② 歸 經: 入心胃膀胱經
- ③ 效能 및 主治: 清熱解暑 除煩止渴 利小便
治 暑熱煩渴 熱盛眞相 小便
不利 喉痺 口瘡

• 수세미(絲瓜絡) ^{中3909} Luffae Fructus
Retinervus ^{한p278}

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 效能 및 主治: 通經活絡, 清熱化痰 治 胸脇
疼痛, 腹痛, 腰通, 辜丸腫
痛, 肺熱痰咳, 婦女經閉, 乳
汁不通, 癰腫, 痔漏

• 수수(蜀黍) ^{中3196} Sorghum vulgare ^{한p243}

- ① 性 味: 甘澁, 溫

- ② 效能 및 主治 : 益中, 理氣, 止瀉, 去客風頑痺治 霍亂, 下痢及濕熱小便不利
- 순채(蓴, 蓴菜)^{#4760} *Brasenia schreberi* J. F. Gmel^{#4760}
 - ① 性 味 : 甘, 寒, 無毒
 - ② 歸 經 : 肝, 脾/足太陰, 陽明經
 - ③ 效能 및 主治 : 清熱, 利水, 消腫, 解毒, 治熱痢, 黃疸, 癰腫, 疔瘡
 - 송어(鱈魚)^{#5376} *Mugi cephalus* L.^{#5376}
 - ① 性 味 : 甘, 平
 - ② 效能 및 主治 : 開胃, 通利五臟, 久食令人肥健
 - 시금치(菠稜)^{#3942} *Spinacia oleracea*^{#p250}
 - ① 性 味 : 甘, 涼
 - ② 歸 經 : 手太陽, 陽明經 腸胃
 - ③ 效能 및 主治 : 養血, 止血, 斂血, 潤燥 治衄血, 便血, 壞血病, 消渴引飲, 大便溢滯
 - ④ 禁 忌 : 多食發瘡
 - 쌀(米穀) *Oryza sativa*^{#p259}
 - ① 性 味 : 甘, 平
 - ② 效能 및 主治 : 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止瀉痢
 - ③ 禁 忌 : 炒米湯不去火毒 令人作湯
 - 쏘가리(鰱魚)^{#5675} *Siniperca chuatsi*(Basilewsky)^{#5675}
 - ① 性 味 : 甘, 平
 - ② 效能 및 主治 : 補氣血, 益脾胃 治 虛勞羸瘦, 腸風瀉血
 - ③ 禁 忌 : 患寒濕病人
 - 씀바귀(苦菜)^{#2630} *Sonchus oleraceus* L.^{#2630}
 - ① 性 味 : 苦, 寒
 - ② 效能 및 主治 : 清熱, 涼血, 解毒 治 痢疾, 黃疸, 血淋, 痔瘻, 疔毒, 蛇咬
 - 艾(艾葉)^{#1591} *Artrmisiia argyi* Levler Vant.^{#1591}
 - ① 性 味 : 苦辛, 溫
 - ② 效能 및 主治 : 理氣血, 逐寒濕, 溫經, 止血, 安胎 治 心腹冷痛, 泄瀉轉筋, 久痢, 吐衄, 下血, 月經不調, 崩漏, 帶下, 胎動不安, 癰瘍, 疥癬
 - ③ 禁 忌 : 陰虛血熱者
 - 芡(芡蒿)^{#0105} *Pachysandra stylosa* Dunn^{#0105}
 - ① 性 味 : 辛甘, 平
 - ② 效能 및 主治 : 和脾胃, 利二便, 消痰飲
 - ③ 禁 忌 : 泄瀉者
 - 아욱(葵)^{#0971} *Malva verticillata* L.^{#0971}
 - ① 性 味 : 甘, 寒
 - ② 效能 및 主治 : 利水, 滑腸, 下乳 治 二便不通, 淋病, 水腫, 婦女乳汁不行, 乳房腫痛
 - ③ 禁 忌 : 脾虛腸滑者, 孕婦
 - 앵두(櫻桃)^{#5470} *Prunus semen*^{#p247}
 - ① 性 味 : 甘, 溫
 - ② 歸 經 : 脾, 腎經
 - ③ 效能 및 主治 : 益氣補虛, 溫中暖下 治 虛勞

羸瘦, 腰膝痠軟, 産後虛冷,
腹疼, 寒疝, 中虛反胃

④ 禁 忌: 凡外感時邪或內有宿熱者

• 양배추(甘藍) #1062, 5239 Brassica oleracea ^한p288

① 性 味: 甘平

② 效能 및 主治: 久食大益腎, 填骨髓, 利五臟, 調六腑 治 黃毒, 煮作菹經宿積色黃, 和鹽食之

• 양파(玉蔥) #2434 Allium cepa L. ^한p291

① 效能 및 主治: 創傷, 潰瘡及婦女滴蟲陰道炎

• 연근(蓮藕) #5339 Nelumbo nucifera ^한p299

① 性 味: 甘, 寒

② 歸 經: 心, 脾, 胃

③ 效能 및 主治: 生用-清熱, 涼血, 散瘀 治 熱病煩渴, 吐血, 衄血, 熱淋 熟用-健脾, 開胃, 生肌, 止瀉

• 연꽃씨(蓮子) #4750 Nelumbo semen ^한p623

① 性 味: 甘澁 平

② 歸 經: 入 心脾腎經

③ 效能 및 主治: 養心益腎 補脾 澁腸 治 夜寐多夢 遺精 淋濁 久痢 虛瀉 婦人崩漏 帶下 石蓮子并能止嘔 開胃 常用治噤口痢

• 연어(鱧魚) #5607 Oncorhynchus keta ^한p300

① 性 味: 甘溫 無毒

② 歸 經: 入 脾肺

③ 效能 및 主治: 溫中益氣

• 염소고기(山羊肉) #0440 Naemorhedus goral Hardwicke #0440

① 性 味: 鹹, 熱

② 歸 經: 心, 肝

③ 效能 및 主治: 活血, 散瘀, 通絡, 解毒 治 跌打損傷, 筋骨疼痛, 吐血, 衄血, 便血, 尿血, 癰腫

• 영지(靈芝草) #3061, 5135, 5697 Ganoderma ^한p498

① 性 味: 甘平

② 效能 및 主治: 利關節, 益精氣, 堅筋骨

• 오가피(五加皮) #0555 Acanthopancis cortea ^한p283

① 性 味: 辛溫

② 歸 經: 肝腎經

③ 效能 및 主治: 祛風濕, 壯筋骨, 活血祛瘀 治 風寒濕痺, 筋骨攣急, 腰痛, 陽痿, 腳弱, 小兒行遲, 水腫, 腳氣, 瘡疽腫毒, 跌打勞傷

④ 禁 忌: 陰虛火旺者

• 오디(桑實) #2862 Morus bombycis Koidz ^한p304

① 性 味: 苦澁 微溫

② 歸 經: 入手陽明 足太陰 手少陰

③ 效能 및 主治: 澁腸固脫 治 瀉痢脫肛 痔血

• 오렌지(橙子) #4869 Citrus sinensis Osbeck ^한p305

① 性 味: 酸, 涼

② 歸 經: 肺經

③ 效能 및 主治: 止嘔惡, 寬胸膈, 消癭, 解酒, 殺魚, 蟹毒

• 오리(家鴨) ^{中1165} *Anas platyrhynchos domestica* ^{한p306}

- ① 性 味: 甘鹹, 平
- ② 歸 經: 肺, 腎, 脾, 胃
- ③ 效能 및 主治: 滋陰養胃, 利水消腫 治 熱病骨蒸, 咳嗽, 水腫

• 오미자(五味子) ^{中0558} *Schizandrae Fructus* ^{한p622}

- ① 性 味: 酸溫
- ② 歸 經: 肺腎經
- ③ 效能 및 主治: 斂肺, 滋腎, 生津, 收汗, 溢精 治 肺虛咳嗽, 口乾作渴, 自汗, 盜汗, 勞傷羸瘦, 夢遺滑精, 久瀉久痢
- ④ 禁 忌: 外有表邪, 內有實熱, 或咳嗽初期 痧疹初發者

• 오이(胡瓜) ^{中4028} *Cucumis sativus* L. ^{한p307}

- ① 性 味: 甘, 冷
- ② 歸 經: 脾, 胃, 大腸 入 手·足太陰經
- ③ 效能 및 主治: 除熱, 利水, 解毒 治 煩渴, 咽喉腫瘡, 火眼, 湯火傷

• 오징어(烏賊魚) ^{*p702} *Doryteuthis bleekeri* ^{한p308}

- ① 性 味: 鹹, 微溫
- ② 效能 및 主治: 除濕, 制酸, 止血, 斂瘡 治 胃痛吞酸, 吐衄嘔便血, 崩漏帶下, 血枯經閉, 腹痛癥瘕, 虛癆瀉痢, 陰 糜爛

• 옥수수(玉蜀黍) ^{中1040} *Zea mays* L. ^{한p310}

- ① 性 味: 甘平
- ② 歸 經: 手足陽陰經

③ 效能 및 主治: 調中開胃, 益肺寧心, 健胃

• 우렁이(土螺) ^{中1342} *Cipangopaludina malleata* ^{한p316}

- ① 性 味: 甘鹹, 寒
- ② 效能 및 主治: 補肝腎, 益精髓, 明目 生津, 潤燥

• 우엉(牛蒡子) ^{中0927} *Arctii fructus* ^{한p144}

- ① 性 味: 辛苦 涼
- ② 歸 經: 入肺胃經
- ③ 效能 및 主治: 疏散風熱 宣肺透疹 消腫害毒 治 風熱咳嗽 咽喉腫痛 斑疹不透 風塵作痒 癰腫瘡毒

• 우유(牛乳) ^{中0885, 한p319}

- ① 性 味: 甘平
- ② 歸 經: 入心肺二經
- ③ 效能 및 主治: 補虛損 益肺胃 生津潤腸 治 虛弱勞損 反胃噎膈 消渴 便秘

• 유색콩(淡豆豉) ^{中3361} *Sojae semen praeparatum* ^{한p153}

- ① 性 味: 苦寒
- ② 歸 經: 入肺胃經
- ③ 效能 및 主治: 解表 除煩 宣鬱 害毒 治 傷寒熱病 寒熱 頭痛 煩燥 胸悶

• 율무(薏苡仁) ^{中5127} *Sojae semen praeparatum* ^{한p306}

- ① 性 味: 甘淡, 涼
- ② 歸 經: 脾, 肺, 腎經
- ③ 效能 및 主治: 健脾, 補肺, 清熱, 利濕 治 泄瀉, 濕痺, 筋脈拘攣, 屈伸

不利, 水腫, 脚氣, 肺痿, 肺癰, 淋濁, 白帶

• 은어, 도루묵(銀條魚)^{#4646} *Hemisanx prognathus regan*^{#4646}

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 效能 및 主治: 補虛, 健胃, 益肺, 利水

• 은행(白果)^{#1088} *Ginkgo semen*^{#p487}

- ① 性 味: 甘苦挿 平有毒
- ② 歸 經: 入肺腎經
- ③ 效能 및 主治: 斂肺氣, 定喘嗽, 止帶濁, 縮小便, 治哮喘, 痰嗽, 白帶, 白濁, 遺精, 淋病, 小便頻數

• 인삼(人蔘)^{#0061} *Ginseng Radix*^{#p531}

- ① 性 味: 甘微苦, 溫
- ② 歸 經: 脾, 肺經
- ③ 效能 및 主治: 大補元氣, 固脫生津, 安神, 治勞傷虛損, 食少, 倦怠, 反胃吐食, 大便滑泄, 虛咳喘促, 自汗暴脫, 驚悸, 健忘, 眩暈頭痛, 陽萎, 尿頻, 消渴, 婦女崩漏, 小兒慢驚, 久虛不復, 一切氣血津液不足之證

• 잇꽃(紅花)^{#2492. 4284} *Carthami Flos*^{#p424}

- ① 性 味: 辛, 溫
- ② 歸 經: 心肝經
- ③ 效能 및 主治: 活血通經, 祛瘀止痛, 治經閉, 瘕瘕, 難產, 死胎, 產後惡露不行, 瘀血作通, 癰腫, 跌撲損傷

• 잉어(鯉魚)^{#5278} *cyprinus carpio*^{#p343}

- ① 性 味: 甘平
- ② 歸 經: 入脾胃經
- ③ 效能 및 主治: 利水, 消腫, 下氣, 通乳, 治水腫脹滿脚氣, 黃疸, 咳嗽氣逆, 乳汁不通

• 자두(李子, 紫桃)^{#1681} *Prunus salicina Lindl*^{#p345}

- ① 性 味: 甘酸, 平
- ② 歸 經: 肝, 腎
- ③ 效能 및 主治: 清肝滌熱, 生津, 利水, 治虛勞消蒸, 消渴, 復水

• 자라(鼈甲)^{#5661} *Trionycis carapax*^{#p603}

- ① 性 味: 鹹, 平
- ② 歸 經: 肝, 脾經
- ③ 效能 및 主治: 養陰清熱, 平肝息風, 軟堅散結, 治勞熱骨蒸, 陰虛風動, 勞瘵疾母, 癥瘕痞癰, 閉經經漏, 小兒驚癇

• 잣(柏子仁)^{#2379} *Pinus koraiensis*^{#p348}

- ① 性 味: 甘平
- ② 歸 經: 心肝脾
- ③ 效能 및 主治: 養心安神, 潤腸通便, 治驚悸, 失眠, 遺精, 盜汗, 便秘

• 전복(全蝸) *Haliotis gigantea*^{#p351}

• 정어리(온魚) *Sardinops melanosticta*^{#p354}

• 조기(石首魚)^{#p1268} *Pseudosciaena crocea*(Rich.)^{#p1268}

- ① 性 味: 甘, 平

② 歸 經：入 足陽明，少陰經

白，婦人乳少

③ 效能 및 主治：主下利，明目，填精

• 좁쌀(粟米) ^{中1040. 3894} *Setaria italica* (L.) ^{≠1040. 3894}

① 性 味：甘鹹，涼

② 歸 經：專入腎，兼入脾·胃

③ 效能 및 主治：和中，益賢 除熱，解毒 治脾胃虛熱，反胃嘔吐，消渴，泄瀉

• 죽순(竹筍) ^{中0732} *Phyllostachys pubescens* Mazel ex Hde Lehaie ^{中0732}

① 性 味：甘，寒

② 效能 및 主治：治 小兒痘疹不出，煮粥食之，解毒/消痰，滑腸，透毒，解醒，發痘疹

• 질경이(車前) ^{中1817} *Plantago asiatica* L. ^{中1817}

① 性 味：甘，寒

② 歸 經：根 葉 入手太陽 陽明氣分/葉入肝，脾 二經

③ 效能 및 主治：利水，清熱，明目，祛痰 治小便不通，淋濁，帶下，尿血，黃疸，水腫，熱淋，泄瀉，鼻衄，日赤腫痛，喉痺乳蛾，咳嗽，皮膚潰瘍

• 참깨(黑芝麻) ^{中4164} *Sesami semen Nigrum* ^{↑ p604}

① 性 味：甘，平

② 歸 經：肝，腎經

③ 效能 및 主治：補肝腎，潤五臟，治肝腎不足，虛風眩暈，風痺，癱瘓，大便燥結，病後虛癯，鬚髮早

• 참새고기(雀肉) ^{中3655} *Passer montanus saturatus* Stejneger ^{中3655}

① 性 味：甘，溫

② 歸 經：入命門/入手足少陰，太陽經

③ 效能 및 主治：壯陽益精，煖腰膝，縮小便 治 陽虛羸瘦，陰痿，疝氣，小便頻數，崩漏，帶下

• 참외(栝瓜) ^{中3372} *Cucumis melo* L. ^{↑p634}

① 性 味：甘寒

② 歸 經：心胃經

③ 效能 및 主治：清暑熱，解煩渴，利小便

④ 禁 忌：脾胃虛寒，腹脹便溏者

• 참치(魴魚) ^{中4822} *Elagotis bipinnrilatus* ^{한p377}

① 性 味：甘平

② 歸 經：足陽明(胃)經

③ 效能 및 主治：調胃氣，利五臟，助肺氣，去胃家風

• 찰쌀(糯米) ^{中5405} *Oryza sativa* L. ^{한p377}

① 性 味：甘，溫

② 歸 經：脾，胃，肺經

③ 效能 및 主治：補中益氣 治 消渴洩多，自汗，便泄

• 청어(靑魚) ^{中2235} *Mulopharyngodon picius* (Richardson) ^{中2235}

① 性 味：甘，平

② 歸 經：入足厥陰，陽明經

③ 效能 및 主治：益氣化濕 治 腳氣濕痺

• 칩(葛根)^{中3263} *Pueraria fahunbergiana*
Benth^{*p148}

- ① 性 味: 甘辛平
- ② 歸 經: 入脾胃經
- ③ 效能 및 主治: 升陽解肌 透疹止瀉 除煩止渴
治 項強 溫熱頭痛項強 煩熱
消渴 泄瀉 痢疾 斑疹 不透
高血壓 心絞痛 耳聾

• 컴푸리 *Symbhytum officinale* L.^{한p395}

• 케일(綠葉甘藍) *aBrassia oleracea* L. var.
acephala DC^{한p397}

• 콩나물(豆芽, 大豆黃卷)^{中0253} *Glycine max.*
Merrill^{한p403}

- ① 性 味: 甘, 平
- ② 歸 經: 脾, 胃
- ③ 效能 및 主治: 麤解表邪, 分利濕熱 治 濕溫
初起, 濕熱不化, 汗少, 胸
脾, 水腫脹滿, 小便不利, 濕
痺, 筋攣, 骨節煩疼

• 토끼고기(兔肉)^{中1838} *Lepus toai pallas*^{中1838}

- ① 性 味: 甘, 涼
- ② 歸 經: 肝, 大腸
- ③ 效能 및 主治: 補中益氣, 涼血解毒 治 消渴
羸瘦 胃熱嘔吐, 便血

• 토란(芋 土蓮 土芝)^{中1756} *Colocasia*
antiquorum Schott^{한p420}

- ① 性 味: 甘辛, 平
- ② 歸 經: 腸, 胃
- ③ 效能 및 主治: 消癥散結 治 瘰癧, 腫毒, 腹
中癰塊, 牛皮癬, 湯火傷

• 토마토(南蠻柿) *Lycopersicum esculentum.*
Mill^{한p420}

- ① 性 味: 酸, 微寒
- ② 歸 經: 生津止渴, 健胃消食 治 口
渴, 食慾不振

• 파(蔥白)^{中4337} *Allium fistulosum* L.^{*p139}

- ① 性 味: 辛溫
- ② 歸 經: 入肺胃經
- ③ 效能 및 主治: 發表 通陽 害毒 治傷寒寒熱
頭痛 陰寒腹痛 充積內阻 二
便不通 痢疾 癰腫

• 파인애플(鳳梨)^{한p77} *Ananas comecus* Merr.
원색^{p573}

- ① 性 味: 甘, 溫 有小毒
- ② 效能 및 主治: 清熱解暑, 消食止瀉 治 身
熱, 煩熱, 消化不良, 氣管支
炎, 腸炎

• 포도(葡萄)^{中4330}

- ① 性 味: 甘酸, 平
- ② 效能 및 主治: 補氣血, 強筋骨, 利小便, 治
氣血虛弱, 肺虛咳嗽, 心悸盜
汗, 風濕 痺痛, 淋病, 浮腫

• 포도뿌리(葡萄根)^{中4331} *Vitis vinifera* Linne
원색^{p348}

- ① 性 味: 甘澁平 寒甘苦
- ② 效能 및 主治: 除風濕 利小便 治 風濕痺痛
腫脹 小便不利

• 피(稗根苗)^{中1274} *Echinochloa crus-galli*
Beauv^{한p452}

- ① 性 味: 辛甘苦, 微寒, 無毒

- ② 效能 및 主治 : 益氣宜脾 金瘡及傷損出血不
已 搗敷或研末滲之
- 해삼(海參, 土肉, 海鼠)^{中2890, 5257} Stichopus japonicus Selenka^{한p467}
- ① 性 味 : 鹹, 溫
- ② 歸 經 : 入心身易驚
- ③ 效能 및 主治 : 補腎益精 涼血潤燥 治 精血
虧損 虛弱勞怯 陽萎 夢游 小
便頻數 腸燥便難
- 호도(胡桃肉)^{中2587} Juglandis semen^{본p566}
- ① 性 味 : 甘, 溫
- ② 歸 經 : 腎, 肺經
- ③ 效能 및 主治 : 補腎固精, 溫肺定喘, 潤腸
治 腎虛喘嗽, 腰痛脚弱, 陽
痿, 遺精, 小便頻數, 石淋,
大便燥結
- 호밀(胡麥) Secale cereale L.^{한p472}
- 호박(南瓜)^{中2288} Cucurbita moschata Duch
^{한p473}
- ① 性 味 : 甘, 溫
- ② 效能 및 主治 : 補中益氣, 消炎止痛, 解毒殺
蟲
- 홍합(紅蛤, 淡菜)^{中3356} Mytilus crassitesta
Lischke^{中3356}
- ① 性 味 : 鹹, 溫
- ② 歸 經 : 肝, 腎
- ③ 效能 및 主治 : 補肝腎, 益精血, 消癭瘤 治
虛勞羸瘦, 眩暈, 盜汗, 陽
萎, 腰痛, 吐血, 崩漏, 帶
下, 癭瘤, 疝瘕

- 홍차(紅茶)^{中3078} Thea sinensia Linn^{한p474}
- ① 性 味 : 苦甘, 涼
- ② 歸 經 : 心·肺·胃經
- ③ 效能 및 主治 : 清頭目, 除煩熱, 化痰, 消食
利尿, 解毒, 治 頭痛, 目昏,
多睡善寐, 心煩口渴, 食積痰
滯, 瘧, 痢
- ④ 禁 忌 : 失眠者
- 후추(胡椒)^{中2582}
- ① 性 味 : 辛, 熱
- ② 歸 經 : 胃, 大腸經
- ③ 效能 및 主治 : 溫中, 下氣, 消痰, 解毒 治
寒痰食滯, 脘腹冷痛, 反胃,
嘔吐, 清水, 泄瀉, 冷痢
- 흰설탕(白沙糖)^{中1117} Saccharum Sinensis
Roxb.^{中1117}
- ① 性 味 : 甘平
- ② 歸 經 : 脾經
- ③ 效能 및 主治 : 潤肺, 生津 治 肺燥咳嗽, 口
乾燥渴, 中虛脘痛
- ④ 禁 忌 : 痰濕者
- 흰소금(食鹽)^{中2724}
- ① 性 味 : 鹹寒
- ② 歸 經 : 胃腎大小腸經
- ③ 效能 및 主治 : 湧吐, 清火, 涼血, 解毒 治
食亭 上脘, 心腹脹痛, 胸中
痰癖, 二便不通, 齒齲出血,
喉痛, 牙痛, 目翳, 瘡瘍, 蟲
毒蟄傷
- ④ 禁 忌 : 水腫者

Ⅲ. 總括的 考察

東武 李濟馬는 東醫壽世保元(자료 1)에서와 같이 비록 食品이라 하더라도 그것의 特性을 藥品과 같이 陰陽升降緩速을 調律하는데 使用하였다. 한 病證과 그 病症에 通用되는 藥物은 事實上 서로 反對 給附의 性質이라 하겠는데 四象醫學에서는 이것을 體質의인 特殊性에 입각하여 藥物이 體質의 虛弱點을 損傷시키지 않고 오히려 그 體質에 不足한 점을 補完시켜 주거나 改善시켜 줌으로써 疾病을 治療한다고 보는 것이다.¹²⁾ 體質의 취약점을 補完하는 것의 하나로 少陰人은 陽煖之氣를 保命之主로 하고 少陽人은 陰清之氣를 保命之主로 하고 太陰人은 呼散之氣를 保命之主로 하고 太陽人은 吸聚之氣를 保命之主로 하는 治療의 大綱을 삼았다.”

(자료 1)에 제시된 食品이나 藥物은 少陰人의 保命之主인 陽煖之氣를 補完하는 것을 기본으로 한다. 少陰人 浮腫에 獐肝, 海鹽自然汁을 服用하고 痢疾에 大蒜, 淸蜜을 服用한 例는 少陰人 裏病의 裏陰降氣를 目標에 두고한 것이며, 少陰人 乳房近脇의 漏瘡에 麻(山藥), 熊膽을 使用한 例는 少陰人 表病의 升陽益氣를 目標에 두고한 것이다. 또한 獐肝을 少陽人 虛勞病에 服用하였을 때는 吐血하며 죽는다고 하여 食品에 해로운 점을 지적하고 있다.

위와 같은 保命之主를 根本으로 하여 약간의 性質이 陰陽升降緩速의 偏差를 주어 어떤 食品은 表病에 作用하고 어떤 飲食은 裏病에 作用한다고 생각된다. 또한 表裏病證에서도 각각의 病證에 적합하고 해로운 食品이 있으리라 생각된다.

(자료 2)의 食品對照表를 土臺로 하여 太陰人의 이로운 食品, 太陰人의 해로운 食品, 少陰人의 이

로운 食品, 少陰人의 해로운 食品, 少陽人의 이로운 食品, 少陽人의 해로운 食品, 太陽人의 이로운 食品을 가나다 順으로 나열해 보았다.

(1) 太陰人의 이로운 食品(총 36)

고래고기, 곰탕, 당분(설탕), 대구, 더덕, 동과, 두부, 땅콩(낙화생), 마, 백미, 백설탕, 버터, 살구, 상실, 생선, 설령탕, 소라, 송어, 송이버섯, 연근, 연꽃씨, 연어, 오디, 울무, 은행, 잉어, 자두, 잣, 콩, 콩나물, 콩비지, 토란, 호도, 호박, 흑당

(2) 太陰人의 해로운 食品(총 2)

염소고기, 커피

(3) 少陰人의 이로운 食品(총 56)

가제미, 간수, 갈치, 갯, 개암, 건대, 고수, 고추, 금사주, 기장, 까나리, 콩치, 꿩고기, 냉이, 노루간, 노루고기, 농어, 다시마, 당근, 대추, 동태, 메뚜기, 멧쌀, 멸치, 명태, 민어, 뱀고기, 뱀장어, 뱀어, 부추, 비둘기, 생강, 석류, 소금, 송어, 쏘가리, 쑥, 쑥갓, 아욱, 양고기, 염소, 옥수수, 은어, 자반(고등어), 장어, 조, 차좁쌀, 참새고기, 철액수, 토끼고기, 통밀가루, 적사(올메기), 홍당무, 홍합, 후추

(4) 少陰人의 해로운 食品(총 3종)

맥주, 메밀(모밀), 호도

(5) 少陽人의 이로운 食品(총 28)

가물치, 가자미, 가지, 구기자, 굴, 깨, 꿩인참기름, 딸기, 복어알, 산딸기, 상치, 소꿉데기, 수세

1. 太陰人의 이로운 음식,
3. 少陰人의 이로운 음식,
5. 少陽人의 이로운 음식,

2. 太陰人의 해로운 음식,
4. 少陰人의 해로운 음식,

미, 엿기름가루, 오리, 우렁이, 우엉, 잇꽃, 자라, 전복, 정어리, 좁쌀, 참깨, 천일염, 청어, 파인애플, 피, 호박

(6) 少陽人의 해로운 食品(총 1)

낙화생

(7) 太陽人의 이로운 食品(총 15)

과실, 다래, 담백한 음식, 메좁쌀, 모과, 문어, 뱀어, 상추, 생굴, 앵두, 오렌지, 채소류, 포도, 호두

(8) 여러 체질에 해당되는 食品¹⁾(총 61)

감 5 1, 감자 5 3 7, 계 5 1 7, 겨자 3 7, 계란 4 5 2, 고구마 1 3 4, 고등어 3 5, 고사리 1 7, 꽃감 2 7, 굴 3 7, 김 3 1, 굴 3 6, 녹두 4 5, 닭고기 3 2 6, 도라지 2 8, 돼지고기 2 4 5 8, 개 1 3 5, 마늘 1 3, 모밀 2 5 7, 무우 1 3 8, 미꾸라지 3 5, 미나리 5 3, 미역 3 7, 밀가루 1 8, 바나나 5 7, 밤 4 1, 배 4 5 1, 배추 4 5 2 7, 방어 3 7, 보리 5 4, 복숭아 3 1, 복어 3 5, 사과 3 6 5 1 2, 상추 7 5, 새우 3 5 7, 설탕 1 8, 쇠고기 4 1 3 5 6 8, 수박 4 5 1, 수수 3 1, 술 2 6, 시금치 5 3, 쌀 3 5 1 7, 양배추 3 5 7, 염소고기 2 3, 엿 6 3, 오이 5 4, 오징어 3 5 7, 우유 4 6 1 8, 조개 2 5 2 7, 조기 8 3, 좁쌀 5, 참기름 3 5 6 8, 참외 4 5, 참쌀 1 3 6, 토마토 5 3, 파 3 7, 팔 5 4 7, 포도 5 7, 해삼 1 5, 호도 4 1 7, 호박 5 1, 흑당 1

(자료 3)은 食品을 中藥大辭典을 爲主로 하고 東醫寶鑑을 參考로 하여 性味, 歸經, 效能 및 主治, 禁忌를 原文 爲主로 나열하였다. '藥食同性'에 따라 그 食品의 固有의 特性을 理解하는 方法論으로

性味를 根本으로 한 氣味論的 方法論,^{12,13,17)} 產地, 栽培方法, 形色, 質, 起源을 根本으로 한 系統的 方法論¹⁸⁾ 등을 研究하는 資料로 提示한다. 이러한 食品의 特性을 理解한 뒤 東武 李濟馬 先生의 '事心身物的 認識論'을 具體化하여 食品을 통한 太少陰陽人之陰陽升降緩速 調節에 對한 研究가 必要하다고 생각된다.

參 考 文 獻

1. 李濟馬：東醫壽世保元, 서울, 1972
2. 許 浚：原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1989
3. 洪淳用：四象診療保元, 서울, 書苑堂, pp.98-110, 1991
4. 신재용：체질과 인상, 서울, 同和出版社, pp.91-94
5. 韓東錫：東醫壽世保元註釋, 서울, 誠理會出版社
6. 陸昌洙：原色韓國藥用植物圖鑑, 서울, 아카데미서적, 1990
7. 朴圓記：韓國食品事典, 서울, 新光出版社, 1991
8. 鄭普燮, 辛民教：圖解鄉藥(生藥)大辭典, 서울, 永林社, 1990
9. 李尙仁：本草學, 한국, 修書院, 1981
10. 新文豐出版公司：新新編中藥大辭典, 中華民國, 新文豐出公司, 1971
11. 宋一柄：알기쉬운 사상의학, 서울, 하나미디어, 1993
12. 宋一柄：四象醫學의 藥理的 考察, 慶熙大學校
13. 宋柄基：東醫壽世保元 新定方에 使用된 漢藥材

6. 少陽人의 해로운 음식,
8. 太陽人의 해로운 음식

7. 太陽人의 이로운 음식,

- 의 本草特性에 關한 統計的 研究, 慶熙大學校, 1975
14. 安貞美: 東醫寶鑑 湯液編에 수록된 常食本草의 本草書의 考察, 慶熙大學校, 19877
 15. 柳京周: 肥滿患者의 漢方食餌療法에 對한 考察 (體質別 食品을 中心으로), 慶熙大學校, 1993
 16. 朴聖浩: 體質醫學的 食餌에 對한 初步的 考察, 慶熙大學校, 1989
 17. 張賢鎮: 四象人의 險證時 使用藥物에 對한 藥理的 考察, 慶熙大學校, 1989
 18. 林鎮錫: 清代의 本草學의 발전과 本草의 體質醫學的 分類法에 對한 研究(鄒潤安의 '本經疏證' 을 中心으로), 1994
 19. 全世烈, 姜志勇, 河泰翼, 崔云貞: 임상영양食事療法, 서울, 光文閣, pp. 9, 18, 1994
 20. 朴爽彦: 四象人의 食物에 對한 少考, 서울, 壽文社, 1973