ويطيب النفس ويذهب الغم وعنه Bه إن لم يكن في شيء شفاء ففي شرطة حاجم أو شربة من عسل وقال الحجاج لطبيبه أخبرنا بجوامع الطب فقال لا تنكح إلا فتاتا ولا تأكل من اللحم إلا فتيا وإذا تغديت فنم وإذا تعشيت فامش ولو على الشوك ولا تدخلن بطنك طعاما حتى تستمرئ ما فيه ولا تأو إلى فراشك حتى تدخل الخلاء وكل الفاكهة في إقبالها وذرها في إدبارها .

وأوصى حكيم خليفته وصية ووعده أنه إذ لازمها لا يمرض إلا مرض الموت فقال إياك أن تدخل طعاما على طعام ولا تمش حتى تعيا ولا تجامع عجوزا ولا تدخل حماما على شبع وإذا جامعت فكن على حال وسط من الغذاء وعليك في كل اسبوع لقيئة ولا تأكل الفاكهة إلا في أوان نضجها ولا تأكل القديد من اللحم وإذا تغديت فنم وإذا تعشيت فأمش أربعين خطوة ونم على يسارك لتقطع الكبد على المعدة فينهضم ما فيها وتستريح الكبد من حرارة المعدة ولا تنم على يمينك فيبطيء الهضم ولا تأكل بشهوة عينيك بعد الشبع ولا تنم ليلا حتى تعرض نفسك على الخلاء أن احتجت إلى ذلك أو لم تحتج واقعد على الطعام وأنت تشتهيه وقم عنه وأنت تشتهيه قال بعضهم .

(شره النفوس على الجسوم بلية ... فتعوذوا من كل نفس تشره) .

(ما من فتى شرهت له نفس وإن ... نال الغنى إلا رأى ما يكره) وقال أبو الفيض القضاعي بمدح الفضل وقد فصد .

(أرقت دما لو تسكب المزن مثله ... لأصبح وجه الأرض أخضر زاهيا) .

(دما طيبا لو يطلق الشرع شربه ... لكان من الأسقام للناس شافيا)