

寿康养老新书

白话图解

四时调摄全书秘籍

SHOUQIN YANGLAO X

SISHI TI

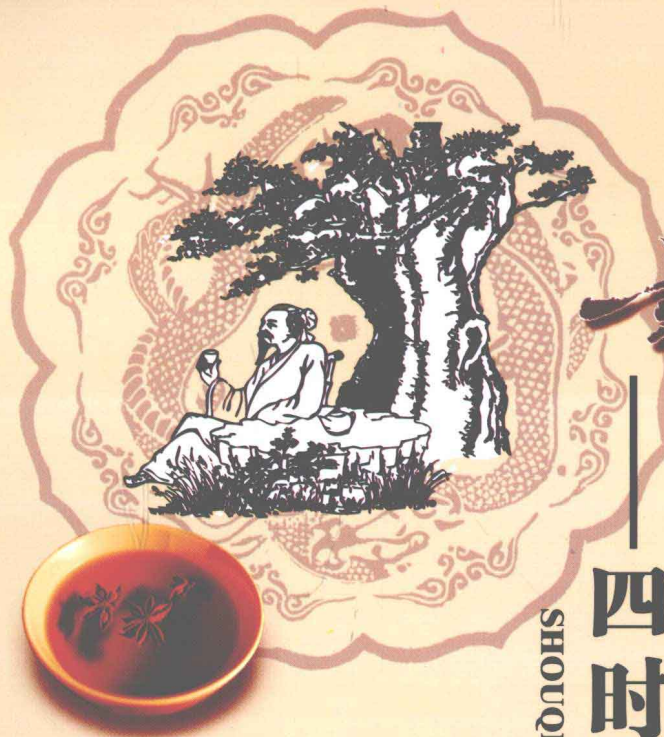
BAIHUA TUJIE
SHILAO MIJI

• 家养生思想

• 身养生经验

• 介绍老年养生方法

张存悌 程嘉芝 ● 编著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

寿亲养老新书白话图解

——四时调摄食疗秘籍

张存悌 程嘉艺 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

本书编委会 张存悌 程嘉艺 刘立克 刘 实 林 玉
张 虹 韩小玉 王利颖 李 林 苏 涵

图书在版编目 (CIP) 数据

寿亲养老新书白话图解:四时调摄食疗秘籍 / 张存悌,
程嘉艺编著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5381-7896-8

I. ①寿… II. ①张… ②程… III. ①老年人—养生
(中医)—图解 IV. ①R161.7-64②R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第029001号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 6.5

插 页: 8

字 数: 140千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2013年4月第1版

印刷时间: 2013年4月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-7896-8

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>



序

寿亲养老之事，著于诸儒记礼之书备矣。然自后世观之，则犹有未备焉者。何也，二帝三王之世，风气浑沦，人生其间，性质纯厚，故能平血气于未定方刚之际，全筋力于欲衰将老之时。人子之爱其亲，因其康强加以奉养为之。安其寝处，时其旨甘，娱其耳目心志，即可使之燕佚。怡愉全生而益寿，则礼经所载谓之备可矣。后世大朴日漓，真元日散，七情为沴，六气乘之。壮或夭伤，老益尪弱，孝子慈孙服勤左右，寝膳调娱之外，尤不能不惟疾之忧而求之礼经，则不过曰痛痒抑搔而已。若秦越人过雒，之所为医曾未见之省录，顾得谓之备欤。孝哉，陈令尹乃能辑是书于千数百年之后，而特详于医药治疗之方。凡为四时调摄食治备急，合二百三十有三焉，斯亦备矣。吾樵乡先哲太师文靖邹公之曾孙敬直翁铉，推老老亲亲之念，绌绎是书有年，犹恨其说之未备也。则又广集前修嘉言懿行，奇事异闻，与夫药石膳馐

器服之宜，于佚老者厘为三卷，而方论所述愈益精详，是书始大备。吾闻乔木故家，寿基世积。

翁之高祖叔祖二母夫人皆年过九十，备极荣养。令翁亦希年矣，桂子兰孙盈庭，戏彩青山流水，竹色花香，鸠杖鸚杯，苍颜玄鬓，见者谓不老地行仙。盖是书验于公家久矣。兹复不私其验，繡诸梓而公之，且拳拳导夫人以自养之说。夫能知自养之养，而后能安享子孙之养。此吾于续书重叹。

翁用心之仁也，仁者必寿。由是八十而师，九十而相，百岁而定律令，百世而与咨谋。衍而为商大夫之八百。曾元而下，家庆一堂，是书之验。将千岁之日至而未止也。诗曰：永锡尔类。又曰：永锡难老。请为。翁三诵之。

时大德丁未中元樵西麓危彻孙序



重修寿亲养老新书序

凡人之情，无不知爱其身而养之者，有疾无不知求所以治疗之者。仁人孝子之视其父母之身也，重于己之身。而之所以养父母也，厚于己之养；急父母之疾也，甚于己之疾。则所以用其心者，宜无所不至矣。昔人谓天有阴阳风雨晦明之气，人有喜怒哀乐好恶之情，节而行之则和平调理，专一其情则溺而生痰，调中养气通滞解结而反之于素，此医方所以不容已也。然天之阴阳流行乎四时，而冬则闭枯；人之元气充满乎一身，而老则铄耗。故摄养之道老宜加详，而药物之施于老者，尤难获效焉。人子之所以养其亲者，必顺四气之冲和而避其诊，调饮食之品宜而致其精，适起居，顺好恶，以怡其情，盖其道多端而其事不容已也。奉老节目载在典籍者，纷漫而难竟。医方之切于老者亦散见医书而不一，得其总要者为难。余在花马池防秋适见《寿亲养老新书》四册，其中养老治疾之方、佚老孝之事，不假旁搜靡不毕备。

真足以为奉亲之助而不可无者。顾其中多残缺至有不可读者，宁夏兵粮道金宪解君学礼请重刻之，而且欲余言以弁其端，吁昔陆宣公在忠州每手校方书，盖古人济人利物之心不以为小道而遗之如此。此其所以不可及也。是书专于寿亲养老，循而行之，可以培调神气，翼助恬愉，使得全其天年，以极寿命之数。且足以启迪人孝爱之念。较之他方书，其利益顾不尤要。与仁人孝子得之将不啻如异珍和璧，有不爱而传者乎？可谓不徒刻也已。

万历四年丙子孟夏望日。总督陕西三边军务都察院右都御史兼兵部左侍郎益都石茂华书



目 录

卷之一

饮食调治第一.....	1
形征脉候第二.....	3
医药扶持第三.....	4
性气好嗜第四.....	5
宴处起居第五.....	6
贫富祸福第六.....	7
戒忌保护第七.....	8
四时养老总序第八.....	9
四时通用男女老人方	10
春时摄养第九	17
春时用药诸方	18



夏时摄养第十	20
夏时用药诸方	22
秋时摄养第十一	25
秋时用药诸方	26
冬时摄养第十二	28
冬时用药诸方	29
食治养老序第十三	30
食治老人诸疾方第十四	31
食治养老益气方	32
食治明目方	34
食治耳聋耳鸣诸方	36
食治五劳七伤诸方	37
食治老人虚损羸瘦诸方	38
食治老人脾胃气弱方	40
食治老人泻痢诸方	42
食治老人烦渴热诸方	44
食治老人水气诸方	47
食治喘嗽诸方	48
食治脚气诸方	51
食治诸淋方	53
食治噎塞诸方	55
食治冷气诸方	56
食治诸痔方	58
食治诸风方	60



简妙老人备急方第十五	63
续添	67

卷之二

保养	69
服药	70
贮药	70
煨阁	71
集方	72
天下受拜平胃散	72
易简方	73
秘传六和丸	73
神仙不老丸	74
三仙丹 (又名长寿丸)	75
八仙丹	76
草还丹	76
小丹	77
交感丹	77
神仙训老丸	78
经进地仙丸	79
八味丸	80
双补丸	81
二黄丸	81

扶羸黑白丹	82
黑丹	82
白丹	82
还少丹	82
胜骏丸	83
鲮齑散	84
姜黄散	84
通利散	84
脾约丸	85
磨积丸	85
白芷丸	85
治眼昏夜光育神丸	86
牢牙乌髭方	87
东坡治脾节饮水说	88
饮食用暖	88
戒夜饮说	89
擦涌泉穴	89
擦肾俞穴	90
东坡《酒经》	91
仲长统《乐志论》	92
照袋	92
处方	92
食治方	93
醉乡宝屑	97



诸煎	99
麦门冬饮	102
甘露饮	102
糯米糕	103
杏仁粥	103
人参粥	103
枸杞叶粥	104
烧肝散	104
参归腰子	104
甲乙饼	105
茯苓面	105
萝卜菜	105
羊肺羹	106
百 合	106
黄 精	107
金樱子丸	107
青娥丸	107
服椒法	108
服豨莶法	109
妇人小儿食治方	109
治血气诸方	110
妊娠诸病	111
产后诸病	116
小儿诸病	122

卷之三

太上玉轴六字气诀	124
食后将息法	126
养性	127
安车	128
游山具	129
行具二肩	129
居山约	130
欹床	131
醉床	132
观雪庵	132
蒲花褥	133
汤铨	133
羊羔酒	133
雪花酒	134
茶蘼酒	134
香炭	135
降真香	135
四品奇香	135
御爱四和香	136
试茶	136
香茶	136



柏汤方·····	136
三妙汤·····	137
干荔枝汤·····	137
清韵汤·····	137
枳汤·····	138
桂花汤·····	138
醍醐汤·····	138
洞庭汤·····	138
木瓜汤·····	139
韵梅汤·····	139
熟水·····	139
晨朝补养药糜法·····	140
地黄粥·····	140
胡麻粥·····	140
乳粥·····	140
山芋粥·····	140
栗粥·····	141
百合粥·····	141
麋角粥·····	141
枸杞子粥·····	141
马眼粥·····	141
紫不托法·····	142
造山药面法·····	143
造干地黄法·····	143

芭蕉脯	143
牛蒡脯	143
莲房脯	143
蓴蓴鲈	144
干蕨菜	144
石芥、葶菜	144
苦益菜	144
松蕊	144
白芷	144
防风芽	145
水苔	145
瓜齏	145
菜齏	145
藕齏	146
豆齏	146
荠羹	146
笋鳊	147
种植	148
东坡《与程全父书》	148
芸香	148
茅香	149
枸杞	149
甘菊	150
地黄	151



五加	152
青蓑	153
百合	153
黄精	153
苜蓿	153
合欢 (萱草也)	154
牛蒡	154
莲子	154
藕	154
鸡头	155
脱果	155
百部	155
菖蒲石	156
相鹤	156
养龟	156
收画	157
置琴	158
延方士	159
延名衲	160
肃客	160
记事	161
二老相访	162
储书	163
卷之四	165



>>> 卷之一

饮食调治第一

主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者，生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。故脾胃者，五脏之宗也。四脏之气，皆禀于脾。故四时皆以胃气为本。《生气通天论》云：“气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。”是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食也。若少年之人，真元气壮，或失于饥饱，食于生冷，以根本强盛，未易为患。其高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血，若生冷无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。凡人疾病，未有不因八邪而感。所谓八邪者，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸也。为人子者，得不慎之？若有疾患，且先详食医之法，审其疾