

中华养生经典

中华书局

钱超尘 主编

【宋】陈直 著 【元】邹铉 续编

王均宁 评注

寿亲养老新书



中华养生经典

寿亲养老新书

钱超尘 主编

【宋】陈直 著

【元】邹铉 续编

王均宁 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

寿亲养老新书 / (宋)陈直著; (元)邹铉续编; 王均宁
评注. —北京: 中华书局, 2013.1

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 09037 - 6

I. 寿… II. ①陈… ②邹… ③王… III. 老年人—养
生(中医) IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 270635 号

书 名 寿亲养老新书

著 者 [宋]陈 直

续 编 者 [元]邹 铉

评 注 者 王均宁

丛 书 名 中华养生经典

主 编 钱超尘

责任编辑 宋凤娣

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

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

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

2013 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 / 710 × 1000 毫米 1/16

印张 25 1/2 插页 2 字数 230 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 09037 - 6

定 价 52.00 元

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中 also 说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。

《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。

《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前 言

《寿亲养老新书》是一部针对老年人养生保健、却病延年的养生专著。该书凡四卷，刊于元成宗大德十一年（1307）。卷一为北宋陈直所撰，本题《养老奉亲书》。卷二至卷四为元代邹铉续增，与陈直书合为一编，更名为《寿亲养老新书》。

陈直，宋代官吏，生平不详，曾为承奉郎，于宋神宗元丰年间（1078—1085）为泰州兴化（今江苏兴化）县令。邹铉（1237—约1307），元代官吏。铉或作铉，字冰壑，晚号敬直老人，泰宁（今属福建）人。清代纪晓岚等编纂《钦定四库全书》“子部医家类”收录的《寿亲养老新书》提要中曾载：“铉号冰壑，又号敬直老人……据周（黄）应紫序，称为总管，邹君又称其官中都。”又据乾隆本《泰宁县志·选举志》记载：“邹铉，字冰壑，官总管，文靖（邹应龙）四世孙。”邹应龙，泰宁人，字景初。宋宁宗庆元二年（1196）丙辰科状元，官至刑部尚书。淳祐四年（1244）病逝，赠太子少保，谥文靖。

陈氏所撰《养老奉亲书》，又名《奉亲养老书》、《养老全书》，成书不晚于十一世纪中叶（1085年前后）。是书分上、下二籍。上籍十六篇论老人常见内科病及耳目诸疾的食治方法，所列食疗方，多从《千金要方》、《食医



心镜》、《食疗本草》、《食法要法》、《诸家治馔》、《太平圣惠方》等书籍的食治诸法中精选采撷，用法简便，切合实用。下籍十三篇详论老人医药之法、摄养之道，于饮食调治、形证脉候、医药扶持、性气好嗜、宴处起居、贫富祸福、戒忌保护、四季摄养诸方面，条分缕析，逐一表述，阐明老年人的生理特点、老年病的发病规律与病理机制及护养心法、调治方药等。篇末附有“简妙老人备急方”，以备不时之需。本书作为我国现存的早期老年养生专著，对后世影响极大。该书刊行以后，宋元医家如周守忠《养生类纂》、张杲《医说》、邱处机《摄生消息论》等皆引用了本书的相关内容。据《补元史艺文志》记载，邹铉的高祖、叔祖等人皆年过九十，邹铉也岁至稀年，这均得益于《养老奉亲书》的摄养之道、调护之法，故而对《养老奉亲书》推崇备至，悉心研读，复加订正，又征引颇多奇秘方药、奉亲嘉言善行，续增二至四卷，更名为《寿亲养老新书》。

邹铉续增更名后的《寿亲养老新书》，初刊于元成宗大德十一年（1307）。续增后的卷二分设保养、服药诸篇，罗列古今调摄养生的丸、丹、膏、散方药，以及酒、粥、糕、饼等食治疗法的制作与主治。末附妇儿食治诸方，以保家中妇孺安康，也期望老年人含饴弄孙，安享天伦之乐，颐养天年。卷三分设导引、养性诸篇，详论寝、兴、器、服、饮、膳、药石之宜忌，以阐发陈直未尽之意。卷四集录古今名人的嘉言善行、诗词歌赋，形象生动地表述其养生思想。

《寿亲养老新书》秉承《黄帝内经》及《千金要方》的养生思想，说理明晰，深入浅出，药食并举，尤重食治，选方实用，简便易行，是不可多得的

养生专著，在养生保健学及老年病学领域占有重要的地位。正如《重修寿亲养老新书序》所言：“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！”所以该书刊行后，流传甚广，在国内外引起了相当大的反响。元明清至近代，行世的刊刻本、手抄本就达十余种，并外传至朝鲜和日本。时与邹铉同郡的泰宁玉窗黄应紫在为《寿亲养老新书》作序中称：“手之不释，如获隋珠和璧之宝，口之不置，如聆虞韶商之音。”后世众多的养生专著也争相引用该书的内容，如明代高濂的《遵生八笺·四时调摄笺》、徐春甫的《老老余编》、刘宇的《安老怀幼书》，清代曹庭栋的《老老恒言》、石金成的《长生秘诀》等二十余种医籍都引用了本书的内容。清乾隆年间，纪晓岚奉诏总纂《四库全书》时，又将该书收入全书的卷一〇三“子部医家类”。

《寿亲养老新书》今存元至正二年壬午（1342）刻本、明成化十二年丙申（1476）徐礼刻本（残存卷四）、明万历刻本、清道光二十八年戊申（1848）瓶花书屋刻本、清同治九年庚午（1870）河南聚文斋刻本及文渊阁《四库全书》本等十余种版本。其中，由纪晓岚、陆锡熊、孙士毅合纂，监生李金翘誊录的《四库全书》本，源于元至正中浙江版本，该版本距邹铉整理《寿亲养老新书》刊行的年代（1307）很近，且全书抄写工整，书法秀丽，讹误较少，故本次以中医古籍出版社影印的文渊阁《四库全书》所收录的《养老寿亲新书》版本为底本，以上海中医药大学图书馆所藏明万历四年（1576）西夏揆文院重刻本为主校本，以清同治九年庚午河南聚文



斋刻本、1986年人民卫生出版社《永乐大典医学集》所收录的《养老寿亲新书》（邹铉增续三卷）及1989年上海科学技术出版社出版的《养老奉亲书》校注本为参校本，进行整理评注。具体的整理工作说明如下：

一、本次整理，因篇幅所限，只节选了原著卷一、卷二及卷三部分与养生保健关系密切的精华内容。气功、导引等内容，博大精深，很难把握，容易引起修炼者出现偏差，故此内容暂不选录。因政治需要，《四库全书》本将原著卷四所集古今名人的嘉言善行、诗词歌赋改为卷二，将原著卷二改为卷四。此次整理，文序卷次依据万历刻本编排。对节选内容原文中的衍、脱、误、倒，且有依据者，分别予以删、补、改、乙，不出校。疑似之处，不作改动。

二、底本中的繁体字、异体字、俗字，均径改为规范的简化字，底本中明显的误字径予改正，不出校。底本中的方位词“右”字，用以代表前文者，因版式改为横排，一律径改为“上”；“左”字用以代表下文者，径改为“后”。表示剂型的“圆”，均改作“丸”。书中药名，系别字、错字及古今用字不同者，均据《中华人民共和国药典》（2010年版）及《中华本草》予以径改。

三、原著中的处方用药，有关中药材的炮制方法，读者不必过度关注，因古代医、药不分家，医生皆须自己采集药物，并据病情需要自行加工炮制，或制作为中成药。随着科学发展，分工越来越细，时至今日，医与药分工明确，行医者不须采制药材，制药者不必通晓医理。所以现在我们从中药店或医院药房购买的中药材饮片或中成药，都是已按规范要求炮制或制作好的，不必亲历亲为。至于方剂的煎服法及中成药的用法，多是一些程式化的过程，掌握

其一，便及其他。至于方剂用法中的一些程式化语言，现集中做一说明。

关于服药方法，如：“汤”，本意是指热水、开水，后来也指中药加水煎出的药汁或熟食的液汁。“盐汤”，即在热水中加少许食盐的淡盐水，多用于送服丸剂或散剂。“点之”，用开水冲、泡药物，闷一段时间后，取药液服用，是散剂的服药方法之一。类似于泡茶饮茶。“空心服”，即空腹服。

关于药材炮制或药膳制作，如：“汤浸”，炮制药材时用热水或药汁浸泡，能够去掉药物的毒性或异味、杂质。“治（理）如食法”、“如常法”，多指禽类、鱼类及牲畜内脏的处治，与平常的烹饪方法一样处治。“入五味”，加入葱、姜、蒜、醋、盐等调味品。

关于制剂，如：“上件为末”，将方剂中的以上所有药物制作成粗末或细末，以便煎煮或冲服，或制作药丸。“炼蜜为丸如梧子大”（或“如桐子大”），指选择优质蜂蜜，加少量清水，加热熬炼到一定程度，与药物细粉混匀制成蜜丸，如梧桐子一般大小。炼蜜程度分嫩、中、老三种，过去老一辈药工采取眼观、手捻、冷水测试等“看火色”法来掌控，现在则加用检测炼蜜温度的方法操控。嫩蜜：系指蜂蜜加热至105—115℃而得的制品。嫩蜜含水量在20%以上，色泽无明显变化，稍有黏性，适用于黏性较强的药物制丸。中蜜：系指蜂蜜加热至116—118℃，满锅内出现均匀淡黄色细气泡的制品。炼蜜含水量约为10—13%，用手指捻之多有黏性，但两手指分开时无长白丝出现，适用于黏性适中的药物制丸。老蜜：系指蜂蜜加热至119—122℃，出现有较大的红棕色气泡时的制品。老蜜含水量仅为4%以下，黏性强，两手指捻之出现白丝，滴入冷水中成边缘清楚的团



状，多用于黏性差的矿物或纤维较重的药物制丸。“捣罗为末”（或“捣罗为散”），将药粉碎，过细目筛，制为细末（制成散剂）。

四、原著中方剂的组成及用法，大多易懂，碍于篇幅所限，此次整理未再译为白话文。对于药材的常用采集加工、炮制方法，在正文后的注释中加以说明。至于方剂中药物的用量，由于我国的度量衡制度历代变化很大，古今药物的用量差别也很大，计量单位和名称又不尽一致，为方便读者了解和查询，在书末附以“古方用药度量衡考证”，可帮助读者进行古今用量的换算。

五、中医学的精妙在于辨证论治，为了帮助读者更好地理解方剂的用药特点和治病机理，以便对证用方，此次整理重点对方剂的制方原理和使用注意进行了评析。但中医药学博大精深，对中医药学的理解和应用，非一日之功所能成事。水能载舟，也能覆舟，所以对一些方剂的使用，应请专业中医师进行指导。

六、根据国发(1993)39号、卫发(1993)59号文，虎骨、犀角等不再入药，凡原著方剂中含有的违禁药物，目前可改为其代用品，如犀角可用水牛角或水牛角浓缩粉代替。

本书在整理时，力求忠实原著，评注得当，切合实际，但限于业务水平，错误在所难免。错谬之处，希望读者批评指教。

王均宁

2012年11月