

养老奉亲书



(宋)陈直 著
陈可冀 订正评注
李春生

(第2版)



北京大学医学出版社

养老奉亲书

(第2版)

宋·陈直 著

陈可冀
李春生 订正评注

北京大学医学出版社

YANGLAO FENGQIN SHU

图书在版编目(CIP)数据

养老奉亲书/(宋)陈直著;陈可冀,李春生订正评注.
—2版. —北京:北京大学医学出版社,2014.2

ISBN 978-7-5659-0804-0

I. ①养… II. ①陈… ②陈… ③李… III. ①老年人—
养生(中医)—中国—宋代 IV. ①R161.7 ②R212
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第053066号

养老奉亲书(第2版)

(宋)陈直 著 陈可冀、李春生 订正评注

出版发行:北京大学医学出版社(电话:010-82802230)

地 址:(100191)北京市海淀区学院路38号 北京大学医学部院内

网 址:<http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷:北京画中画印刷有限公司

经 销:新华书店

责任编辑:刘 燕 责任校对:金彤文 责任印制:张京生

开 本:889×1194 1/32 印张:13.5 字数:394千字

版 次:2014年5月第2版 2014年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5659-0804-0

定 价:88.00元

版权所有,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



李春生，中国中医科学院西苑医院主任医师，博士研究生导师，博士后工作站指导教师，中国中医科学院内科急症学术带头人，全国名老中医药专家传承工作室建设项目专家。历任西苑医院呼吸科副主任、急诊科主任、急症研究室主任，香港东华三院顾问中医师，香港理工大学兼任教授。中国老年学会理事及衰老与抗衰老科学委员会副主任委员，北京中西医结合学会理事、老年医学专业委员会主任

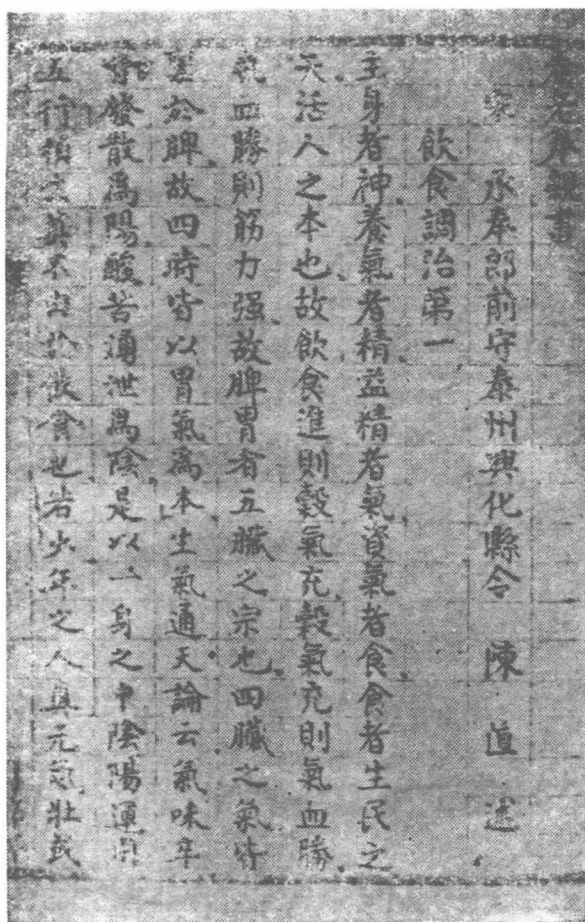
委员，中华医学会北京分会老年医学学会副主任委员，香港医院管理局中医药组委员等职务。

《养老奉亲书》订正评注者简介



陈可冀，我国中西医结合事业的开拓者和奠基人之一。1979年受聘世界卫生组织传统医学顾问，1991年当选中国科学院学部委员（院士）。中国中医科学院终身研究员，北京大学医学部兼职教授，北京大学衰老研究中心学术委员会主任，中国科学技术协会荣誉委员，中国老年学学会和中国中西医结合学会名誉会长，中国医师协会中西医结合医师分会会长，香港浸会大学及澳门科技大学荣誉博士。世界

中医药学会联合会高级专家顾问委员会主席。《中国老年学杂志》主编。



《养老奉亲书》书影

(晚清唐成之家宝藏本，依宋本重雕《养老奉亲书》，中国
中医科学院图书馆藏书)

第2版前言

我国历史悠久，历史上不乏有关老年医学的优秀专著或论述。《彭祖养性经》成书最早，惜今已失传。宋代先贤陈直所著之《养老奉亲书》，不晚于1085年。本书在老年食治、医治、起居及诸种防病养生经验等方面，都有很实际的论述，在当代人口老龄化的新形势下，对老年医学临床医疗、预防、养生及老年赡养方面，具有一定的参考价值。我们于1982年10月曾在《中医杂志》撰文推荐该书。随后经过两年多的校订，出版了专著《订正评注养老奉亲书》（1988年，上海科学技术出版社）。本书先后经过较系统的推介，在老年医学界和养生康复学界产生了较好的推进和借鉴作用。据我们所知，国医大师王玉川教授主编的《中医养生学》（1992年，上海科学技术出版社），以及原卫生部保健局局长耿德章教授主编的《中国老年医学》（2002年，人民卫生出版社）等老年医学相关专著，都曾先后对《养老奉亲书》作出过推介，对其作为我国和国际上现存的早期老年病学专著，有一定共识。《养老奉亲书》中有关尊老敬老、防病治病、护理健身的理念和方法，也正在逐渐为老年医学界和民众所参考与接受。

为了推广《养老奉亲书》的学术思想和实践经验，进一步服务社会，我们将该书的第2版订正评注本交由北京大学医学出版社出版发行，并在出版之前再次进行了修订，更正了一些语言和释义。本书的出版得到了北京大学医学出版社的大力支持，得到了厦门中药制药公司及墙世发和关斌二位中药专家的热诚支持和赞助，谨此致谢！

我们愿意在这里再次提到的是，本书1988年第1版出版之时，中华医学会老年医学分会会长、卫生部原副部长、中央保健局原局长黄树则曾为本书作序，已故著名文学家姚雪垠先生曾为本书题写书名，并提出过相应的宝贵建议，今犹忆念。

陈可冀 李春生

2013年11月于北京西苑医院

第 1 版序

宋·陈直的《养老奉亲书》是我国古医籍中一部名著。此订正评注本的出版，将使此名著广为流传于今日。

顾名思义，《养老奉亲书》是给为人子者写的。然观其内容，考其作用，却远不止此。此书实为一老年病学别开生面之专著。作者在书中提出了自己的见解，提供了自己的经验，不仅为一般读书人所乐见，更为历代医家所重视，所参用。

《养老奉亲书》作者的基本见解是：老年保健之法，重在注意饮食，注意生活起居，注意精神调节，其次才是用药。为老年人治病，宜先安排护理与食疗，食疗少效，再行药疗。无论防病治病，都应把饮食调整放在第一位。此种见解，确极可贵，应视为本书之精髓。此书所论，对于专以服药为长生妙道的主张，实为一种批驳。

此书未能像强调老年人的饮食那样强调老年人的运动，是其主要的不足之处。原因是作者更多着眼于老年人的日益衰老因而需要保养的一面，而较少着眼于老年人的衰老可以推迟、健康可以增进因而需要适当锻炼的一面。

但总而评之，此书在学术上有极高的价值，在应用上至今仍有许多可资遵循之处，所以，将此书推荐给我们的老年医学研究者和老年保健工作者，实为必要。在普及老年保健知识时，将从此书得到不少宝贵的依据。

本书的订正评注工作是做得谨严而细致的。陈可冀同志是研究祖国传统医学富有成就、整理祖国古代医籍富有经验的专家，对于本书颇有探明。在他的指导之下，李春生同志不辞辛劳，孜孜钻研，做了大量的工作。他们从事这项工作为时两年之多，足见他们用力之深。

我国老年医学和我国老年保健事业的发展必须走中西医结合

的道路。《养老奉亲书》的校注工作，对于发挥这一名著在这方面的长远作用，会是一个很大的贡献。

学习之余，仅致数言于读者，以为序。

黄树则

中华人民共和国卫生部副部长

中央保健局局长

中华医学会老年医学学会会长

一九八四年元旦

第1版前言

我国对老年病学研究较早，其论著在古代多列入“养生”的范畴。最早的著作有隋代的《彭祖养性经》等，惜已失传。现存早期老年病学专著，当推宋代陈直的《养老奉亲书》。

《养老奉亲书》之成书不晚于公元1085年，较之西方弗洛耶（J. Floyer）于1724年写的《老年保健医药》（*Medicina Gerocomica*）为早。作者陈直，宋代元丰中曾为泰州兴化县（今江苏兴化县）县令，生平无考。本书上承《内经》《黄帝阴符经》《千金方》之学，言老人食治之方、医药之法、摄养之道甚详。故问世之后，得之者“如获隋珠和璧之宝，口之不置；如聆虞韶商饗之音，已不胜其欣喜。”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，皆争相引用，奉为圭臬。元代泰宁总管邹鉉（一曰邹铉）的高祖、叔祖、二母夫人，用此书之法备极荣养，“皆年过九十”，邹铉本人依之调理，亦寿至“稀年”。邹不仅对陈直尊崇备至，自号“敬直老人”，而且于公元1307年将本书加以整理，续增第二、三、四卷，更名为《寿亲养老新书》（简称《新书》）。《新书》以其“征引方药类多奇秘，于高年颐养之法，不无小补。”故增补之后，一度流传甚广。元、明、清代至新中国成立前有多种刊本，手抄本及未详本达十种以上。明·高濂《遵生八笺·四时调摄笺》，药品大抵来源是书。明·徐春甫《老老余编》、刘宇《安老怀幼书》、清·曹慈山《老老恒言》、石成金《长生秘诀》等二十余种医籍，都引用过本书内容。《新书》还传至朝鲜和日本，并相继刊行。元刊、明刊和日本宽文刊者，皆署曰“居家必用本”，可知当时它在国内外均起到老年医药、饮食保健的普及读物的作用了。

邹铉增补并易名的《寿亲养老新书》，虽较《养老奉亲书》加添了古今嘉言善行72事、寝兴器服饘粥饮膳药石、妇人小儿食治诸方凡256条，其基本内容与直书相同，全书之真谛仍寓于直书之中。又因《新书》内“祝寿诗词连篇载入，不免失于冗杂。”叙述闲适之趣，

“往往词意纤仄，采掇琐碎，明季清言小品，实亦滥觞于此。”且妇、儿自有专著，无须混入“养老”范畴。故我们本着去粗取精的原则，选取陈直原著，加以整理，俾读者在学习中医老年病诊疗时，可获事半功倍之效果。

《养老奉亲书》为一卷本，分上、下两籍。全书语言简练，文句流畅，内容扼要，说理透彻。上籍谈老人杂病的饮食疗法，其方药虽采自《太平圣惠方》《食医心镜》等书，但颇多心得和发明；下籍谈老人的形证脉候，性气好嗜，宴处起居，忌戒保护，四时疾病，备急方药，阐明治疗老年病的基本规律，如：首重脾胃，药宜轻缓，注意时病，强调护理等，均发前人之所未发。全书自《序》至《续添》，共31篇，理法一线贯穿，方药大体完备，是一部有很高学术价值和实用价值的医学珍籍，但也掺杂了一些唯心观点的论述。

当前老年医学的研究在我国方兴未艾，迫切需要古代有关这方面的医籍，《养老奉亲书》可谓较佳的参考书。但是，由于本书著作年代较早，文字古奥，辗转抄刻，舛误亦多。本书自清代以后未曾刊行，较好的版本很难见到。世传较广的《寿亲养老新书》卷一，将陈直《序》文和上籍食疗内容，做了删节和改动，归入第十三篇，使本书面目全非，也给阅读和研究带来了困难。鉴于上述原因，校订和评注《养老奉亲书》必将对我国老年病学的发展，对老年人的医疗保障事业，产生有益的作用。

校订和评注《养老奉亲书》，是已故著名中医、老年病学家岳美中教授的遗愿。岳老在逝世前半年，对本书中部分篇章的编写曾提出指导意见，因此，我们完成本书的整理工作，是继承老师未竟之志。1981年10月，在桂林召开的中华医学会第二届老年医学学术会议上，不少代表建议我们订正评注本书出版，更使我们认识到完成这一工作的现实意义，加快了编写的进程。

《养老奉亲书》的订正评注工作开始于1981年11月，初稿完成于1983年3月。在编写过程中，我们得到了前卫生部副部长、中华医学会老年医学学会会长黄树则同志的鼓励并乐为作序，得到中国中医研究院西苑医院郑学文等领导同志的大力支持，中医研究院图书馆、北京

图书馆、北京大学图书馆、中国医学科学院图书馆给我们提供了好的蓝本和校勘本，中华医史学会副主任委员耿鉴庭研究员对书中一些具体问题作了指导，谨此一并致谢。

本书在点校、评注时，力求校得认真，注得详细，按语、结尾精当，补充内容切合实际。可是，限于业务水平，错误在所难免，其客观效果如何，也还有待于检验。对于订正评注本书时出现的缺点和错误，我们恳切地期待着读者的批评和指教。

陈可冀 李春生

一九八七年十月

蓝本和校勘本	1
凡例	5
《养老奉亲书》序	7
上 籍 ^①	15
上籍总提要	15
食治养老益气方第一	18
食治老人 ^② 眼目方第二	35
食治老人耳聋耳鸣诸方第三	48
食治老人五劳七伤诸方第四	55
食治老人虚损羸瘦诸方第五	62
食治老人脾胃气弱方第六	68
食治老人泻痢诸方第七	79
食治老人烦渴热诸方第八	91
食治老人水气诸方第九	101
食治老人喘嗽诸方第十	110
食治老人脚气诸方第十一 ^③	122
食治老人诸淋方第十二	134
食治老人噎塞诸方第十三	144
食治老人冷气诸方第十四	154
食治老人诸痔方第十五	165
食治老人诸风方第十六	175
下 籍	195
下籍总提要	195
饮食调治第一	196
形证脉候第二	210
医药扶持第三	220
性气好嗜第四	256
宴处起居第五	261
戒忌保护第七	267

四时养老通用备疾药法第八·····	273
四时通用男女妇人方·····	277
春时摄养第九·····	303
春时用药诸方·····	310
夏时摄养第十·····	319
夏时用药诸方·····	325
秋时摄养第十一·····	337
秋时用药诸方·····	341
冬时摄养第十二·····	350
冬时用药诸方·····	355
简妙老人备急方·····	360
养老奉亲书续添 ^④ ·····	379
附 篇·····	385
贫富祸福第六 ^⑤ ·····	385
清·钦定四库全书提要·····	386
论我国早期老年病学专著《养老奉亲书》(节选)·····	388
主要参考书目·····	395
方名索引·····	397

【注解】

① 篇目中“上籍”“上籍总提要”“下籍”“下籍总提要”“附篇”和下籍之“第八”均系校订评注者所加。原抄本的编目安排分为前、后两部分，有“二本籍”之刻，但未分上、下籍。

② “上籍”第二、三、四、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六篇，旧抄本篇目标题无“老人”二字，今据《万历本》补入。

③ 在“食治老人脚气诸方”与“食治老人诸淋方”之间，《寿亲养老新书》卷一目录尚有“食治腰脚疼痛方”。由于“食治腰脚疼痛方”仅存目录而未载方剂，故本书不再录入。

④ 经钮堂抄本《寿亲养老书》作“补遗宜忌”。

⑤ 文津阁本作“贫富分限第六”。

蓝本和校勘本

关于蓝本

本书以中国中医研究院所藏“唐成之家宝藏”旧抄本《养老奉亲书》（以下简称《唐成之家宝藏本》）为蓝本。

《养老奉亲书》在《文献通考》中称为《奉亲养老书》，历代又有《寿亲养老书》和《养老全书》等别名。《唐成之家宝藏本》抄写时间大约为清末至民国初年，书法工整，美观大方。每页9行，行21字。框高19.5厘米，广11.5厘米。四周双边，类似影写本。书的开头标着“依宋本重雕”字样，书中未见缺笔和避讳禁例，偶有简体字（如慧写作“惠”），每到一篇时，则提行另写，并多在篇名上端加一个黑色圆圈。这些特点说明，它可能抄自元、明时代的版本。

《唐成之家宝藏本》卷首有陈直《序》文，分上、下两籍。《序》文文字与明·万历虎林氏文会堂本和经钮堂抄本之《寿亲养老书·序》相同，主题偏重于讲饮食疗法。上籍论老人食治之方，下籍论老人医药之法、摄养之道，目录编排异于世传之《寿亲养老新书》卷一。上籍有一部分食治方的书写体例距《新书》较远，而近似于《太平圣惠方》，由此可窥该书的渊源。

我们曾经查阅《中医图书联合目录》，考察和研究了中国中医科学院图书馆、北京图书馆、北京大学图书馆和中国医学科学院图书馆中现藏的《养老奉亲书》《寿亲养老新书》的各种版本，发现《唐成之家宝藏本》是保留原貌较好、内容结构较完美、能够体现作者《序》文原意的孤本。故用做蓝本，加以校注评释，传之久远。

关于校勘本

本书采用的主要校勘本有七种。

一、明·万历岁次癸巳（公元1593年）虎林氏文会堂本《寿亲养老书》（亦作《新刻寿亲养老书》。校注时，简称《万历本》）。善本一卷，现藏在北京大学图书馆。

该书属于节本，内容有食治诸方、简妙老人备急方和《续添》。它删去了原书的医药和摄养部分，可能是当时的普及本或《宋以前医籍考》所谓“居家必用本”。此书刻印比较清晰，纰缪较为少见，是一本好的校勘本。

二、经钮堂抄本《寿亲养老书》（校注时简称《经钮堂抄本》）。此书为一卷本，又名《养老全书》，北京图书馆（今改名为国家图书馆）善本书室现藏有显微胶卷缩影本。

从内容上看，此书亦为节本，与《万历本》雷同。每页8行，行20字。字体美观，缺笔、避讳的禁例不甚多见，绝类元、明两朝的旧抄本。此书与《万历本》相比，语言简练，文字昭晰，一以参详，群疑冰释，系世间罕见的珍本。据介绍，该书原藏在北京图书馆，1948年北京解放前夕，抄本被运往美国，后转交给台湾，现藏在台北市图书馆。

三、清·乾隆四十九年（公元1784年）文津阁藏钦定四库全书子集、医家类97种之第18种《寿亲养老新书》卷一（校注时简称《文津阁本》）。此书由纪昀、陆锡熊、孙士毅合纂，监生李金翅誊录，加盖有朱色“避暑山庄”印章，现存于北京图书馆文物库。

该书来源于元·至正中（公元1345年左右）浙江版本，距作者邹铉整理《养老奉亲书》的年代（公元1307年）很近。全书抄写工整，书法秀丽，谬误较少，但为满足封建皇帝“检错字”以显高明的政治需要，书中有个别故意抄错的地方，校勘时已加以剔除。

四、清·道光二十八年戊申（公元1848年）瓶花书屋校刊本《寿亲养老新书》卷一（校注时简称《瓶花本》）。该书为善本，现藏于中国中医科学院图书馆。

此书刻版时曾做过校正工作，字迹清楚，舛文较少，且无故意刻错之字，属于好的校勘本。

五、唐·孙思邈《千金翼方》，人民卫生出版社1956年影印版。

《养老奉亲书》上籍“食治养老益气方第一”，方剂来源于《千金翼方·卷十二养性、养老食疗第四》，故采用《千金翼方》进行直接校勘订正，对避免此篇方剂中的错误有较高价值。

六、宋·王怀隐等著《太平圣惠方》，人民卫生出版社出版。

陈直《序》文指出，《养老奉亲书》的食治方剂，多由《太平圣惠方》食治诸法“类成”，故用本书卷九十六至九十七作为校勘本，利于显现食治方的原貌，看出陈直对它的发展，补充陈直书中的不足。

七、明·高濂《遵生八笺》（善本），弦雪居永怀堂重订，景陵钟惺伯敬父较（校）阅，中国中医科学院图书馆藏书。

清·乾隆《钦定四库全书提要》指出：“明·高濂《遵生八笺》，其四时调摄笺所录诸药品，大抵本于是书（按：指《寿亲养老新书》卷一）。”所以取该书春、夏、秋、冬四卷之“合用药方”，校勘《养老奉亲书》下籍中的四季“用诸药方”，有重要参考价值。

此外，对于书中的个别方剂，我们还采用了明·李时珍《本草纲目》（人民卫生出版社1964年影印本）等著作进行校勘。

* 注：唐成之是清末民国初年著名的藏书家和医书鉴赏家。