

中医必读百部名著

养生卷

- 寿亲养老新书
- 养生类要
- 寿世青编
- 老老恒言



中华中医药学会
编

华夏出版社



中华中医药学会／编
主编／李俊德 高文柱

中医必读百部名著

养生卷

- 寿亲养老新书
- 养生类要
- 寿世青编
- 老老恒言

本册主编／孙中堂

华夏出版社

· 图书在版编目(CIP)数据

中医必读百部名著·养生卷/孙中堂主编. - 北京:华夏出版社,2008.5

ISBN 978-7-5080-4761-4

I. 中… II. 孙… III. ①中国医药学-古籍-汇编②养生(中医)-古籍-汇编

IV. R2-52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062639 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京中科印刷有限公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

787×1092 1/16 开本 16.25 印张 428 千字 插页 1

2008 年 5 月北京第 1 版 2008 年 6 月北京第 1 次印刷

定价:33.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

《中医必读百部名著》编委会

顾问	邓铁涛	路志正	马继兴	张灿珪
主任	王国强	余靖		
执行主任	房书亭			
主编	李俊德	高文柱		
副主编	张伟	曹正逵	温长路	
编委	王均宁	王奕	王振国	牛兵占
	牛淑平	田代华	田思胜	朱桂
	伊广谦	庄乾竹	刘平	刘山永
	刘更生	刘掌印	孙永章	孙中堂
	纪立金	许敬生	严季澜	吴启富
	沈澍农	张效霞	张瑞贤	张子明
	和中浚	祝庆俊	欧阳兵	胡晓峰
	郭君双	黄龙祥	常章富	蒋力生
	董尚朴	焦振廉		

(以上名单以姓氏笔画为序)

《中医必读百部名著》序

“读万卷书，行万里路，与天下名士游”，是古人对治学之道的高度总结。读书与实践，更是人们获取知识的两大法宝。历代医家为我们留下了大量的医学名著，这些名著既是历代医家智慧的结晶，也是历代中医药学术经验的积淀和理论的升华。源远流长的中医药学术、根基深厚的中医药理论体系，蕴藏于历代医药典籍之中。博览群书，精研覃思，从中汲取前人的宝贵经验和学术精华，是造就自身良好学术素质的必由之路。

纵观古往今来的名医巨匠，无不是通过熟谙典籍、躬身实践而登上中医药学术高峰的。医圣张仲景“勤求古训，博采众方”，是在书的催化中，锤炼为万代永传之宗师的；药圣李时珍“岁历三十稔，书考八百家”，是在书的滋养中，磨砺为千秋不朽之巨匠的。可以说，凡有成就的名医和学者，尽管他们各自的成长道路不同，或家传，或师承，或自学，但“学经典，读名著”是不可或缺的。历史已经证明，认真继承中医经典理论与临床诊疗经验，是每位医家成功的门径。不读书，就谈不上扎实的继承；无继承，学术的发展就将成为无源之水、无本之木，更无从奢谈创新和进步。

经典著作不仅是理论家的治学根底，更是临床家的活水源头。诚如徐灵胎所言：“一切道术，必有本源。未有目不睹汉唐以前之书，徒记时尚之药数种，而可为医者。”历代名医都把读熟、背熟经典名著作为治医、行医的一项基本功。已故名医岳美中先生亦曾颇有体会地说道：“对《金匱要略》、《伤寒论》，如果能做到不加思索，张口即来，到临床应用时，就成了有源头的活水。不但能触机即发，左右逢源，还会熟能生巧，别有会心。否则，读时明白了，一遇到障碍又记不起，临证时就难以得心应手。”“学医必须读书”，早已成为医家之共识。

实践告诉我们，中医人才的培养，离不开读书、临证、师承这三大要素。读书是认识中医、接受中医学的重要源泉。临证是体验中医、运用中医学知识实现防病治病的基本途径。师承是按照中医学自身规律传承和发展中医学的学科特色。这三大要素，互相关联，各有侧重，不可偏废。但三者之中，读书是最基本的路径。只有多读书，才能加深对中医药学的认识，才能增强对其内涵的领会，才能提高理论水平与实践能力。如果读书太少，面对博大精深的中医药学则难以登堂窥奥，临证则辨证不精、用方不活，仅能知常，而难达变，要想提高学术水平和临床疗效是很难的。

有鉴于此，中华中医药学会在华夏出版社的密切配合下，决定在全国范围内组织发起“学经典，读名著”的大型读书活动，旨在培养、发现并推出一大批优秀中医药人才，以更好地促进中医药学术的继承与发展。这是一个很好的举措，我完全赞同并大力支持，国家中医药管理局将会积极推动这项活动的开展。希望全国中医药行业共同关注医学名著的阅读，分享阅读的收获

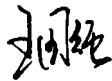
和快乐。

中医典籍，浩如烟海，学会为了组织这次读书活动，按照名老中医推荐、参编人员精选、有关专家把关、藏书部门和出版社提供服务的原则和程序，从历代流传广、社会影响大、临床实用价值高的古医籍善本中确定百部左右，编成这套《中医必读百部名著》丛书。考虑到读者阅读方便，尽量采取合并同类、合理集成的形式，把百种古籍分为医经、伤寒、金匱、温病、方剂、本草、诊法、针灸、推拿按摩、养生、医案、医论医话、通用临床及临床各科若干个类别，部帙较大的图书，则单独成册。每书均采取书前写导读，随文做注释，分章（节）加按语的体例，帮助读者尽快了解内容、掌握重点，并解决阅读上的困难。导读主要介绍作者生平、成书年代、主要内容、学术价值及影响、本次校注整理的原则和方法等。其中重点内容是古籍的学术价值及影响，特别是对中医理论与临床的指导作用；还刻意引证了古今名医对该书的评价，以现身说法的形式把读者带进书中来。对原文的整理以点校为主，注释简明扼要，减少过多过繁的考证。按语则紧扣各书的内容，以自然章节、门类为单位，通过简洁的文字表述，把学术亮点突出出来，对读者真正起到辅导作用。从整体水平上看，这次出版的每类书籍既是该领域历代医籍的精萃，又是该学科学术构成的主流，具有较高的实用价值和永久的收藏价值。

中医之计人为本，人才之计书在先。希望中医药院校广大师生、科研机构研究人员、医疗机构从业人员，根据本丛书所收书目，结合自身实际情况，选择、制定自己的读书计划，在读书过程中汲取历代医学之精华，发皇古义，融会新知，为弘扬华夏传统文化，为振兴祖国中医药学而努力提高每一个中医药工作者的学术素养。

“书到用时方恨少”。让《中医必读百部名著》陪伴我们的一生，让阅读成为我们的生活方式，让读书成为指导和提高中医药实践能力的源泉！

中华人民共和国卫生部副部长
国家中医药管理局局长



2007年4月23日

寿亲养老新书

元·宋

孙中堂 孙中和 李德杏 邹铤 陈直

审校 校注整理 续补 原著





导读

一、作者生平及其著作简介

《寿亲养老新书》共4卷。第一卷为宋·陈直撰,本名《养老奉亲书》。第二卷以后的内容为元大德中泰宁邹铉所续增,与陈直的书合为一编,题名为《寿亲养老新书》。

陈直,又名陈真,为宋代医学家、养生学家,生卒、里籍不详。据《文献通考》记载,陈直于宋元丰年间(1078~1085)任泰州兴化令,在职期间撰写完成《养老奉亲书》,成书时间不晚于1085年。书中对老年人饮食、食疗、医药、生活起居摄养诸多方面,均有详细论述。黄应紫为《寿亲养老新书》作序称:“余手之不释,如获随珠和璧之宝;口之不置,如聆虞韶商饗之音,已不胜其欣喜。”据载邹铉之高祖、叔祖二母夫人用陈直书所载之法进行调理,皆年过九十,备极荣养。并且邹铉本人以法调理,亦寿至“希年”,因此邹铉对陈直极度推崇。

邹铉(约1237~1320),号冰壑,晚年自号“敬直老人”,元大德中泰宁县人,元代医学家、养生学家。铉为南宋泰宁籍状元邹应龙的玄孙,据黄应紫序称其为总管,大概是指曾任元代中都总管一职。铉书中称其曾祖曰“南谷”,叔祖曰“朴庵”。以《福建通志》考之,南谷为宋参知政事邹应龙,朴庵为宋江西提刑邹应博,皆有名于时。邹铉一生注重养生,对食疗颇多研究,于元大德年间(1297~1307)广集古今嘉言懿行、异闻趣事以及药石、器服、饘粥之宜于养老寿亲者,另附以妇人小儿食治诸方,共256条,续增陈直《养老奉亲书》3卷,合为《寿亲养老新书》4卷。

《寿亲养老新书》是我国现存早期的老年病学、养生学著作。成书于元成宗大德9年(1305)前后,刊于元成宗大德11年(1307)。清乾隆年间纪昀主持汇编《四库全书》时,将本书收录。第一卷,陈直自饮食调治至简妙老人备急方,分为15篇233条,节宣之法甚备。邹铉增续第二至第四卷,内容为保养、服药食疗等内容,凡寝兴、器服及饘粥、药石之宜,另附以妇人小儿食治诸方,凡256条,又及古今嘉言善行七十二事。邹氏所收资料较为广泛,切于实用。有重要参考价值。唯编排较零乱,体例不一。现存有元、明、清多种刻本,及现代的医学家、养生学家所做的注释本。

二、《寿亲养老新书》的主要学术思想、成就及其影响

此书是目前能见到的最早的老年医学专书,明高濂作《尊生八笺》,其《四时调摄笺》所录诸药品,大抵本于是书。所以后世医家、养生家多争相引用。此书还先后传至朝鲜、日本等国,对后世医家、养生学家影响很大。现代人对本书中所记载的养生学思想、内容和方法也非常重视,书中的一些养生思想也被人们接受。书中针对老年人的情志、生理、病理特点,提出了许多宝贵的养生之法。例如:重视饮食调治,注重医药扶持、注重摄养之道,特别提到精神摄养、四时摄养、起居摄养及导引、吐纳、运动等摄养之法,内容详尽,对今人不无借鉴之处。具体的成就现分述如下:

(一) 重视饮食调治

“饮食调治”一节指出,人体“阴阳运用,五行相生,莫不由于饮食也”,特别是“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”。中医认为,饮食调节失宜是导致人体发生疾病的原因之一,而这一点对于老年人来说,就更容易成为引发疾病的一个常见因素。针对老年人的身体状况,治疗应先采取食疗之法,“食之不愈,然后命药”,只有在

食疗不能产生效果时才服用药物。这既是老年病调治的一种具体方法,而在更高层次上讲,又是调治疾病的一个指导原则。因为与药物治疗相比较而言,食疗的方法更为平和,且少有毒副作用,这样就不至于损伤老年人的正气,不影响脏腑的正常生理功能。书中给出了具体的饮食调理办法:老人的饮食大抵以温热熟软为宜,切忌粘硬生冷,因“生硬粘滑等物,多致霍乱”;饭后适宜做适当的运动,如以热手摩擦腹部,之后出门散步,不宜太远;老年人不宜吃的太饱,在饮食次数上应是“频频与食”,腹空即须索食,不宜忍饥,这样有助于消化吸收,避免因“肠胃虚薄,不能消纳”而造成疾患。饭饱后,不宜急行、不宜大语、远唤人、嗔喜等。“秋冬间,暖裹腹。腹中微似不安,即服厚朴、生姜等饮。如此将息,必无横疾”。

在“食治养老序”一节指出:老人“皆厌于药而喜于食,以食治疾胜于用药。况是老人之疾,慎于吐利,尤宜用食以治之。凡老人有患,宜先以食治,食治未愈,然后命药,此养老人之大法也。是以善治病者,不如善慎疾。善治药者,不如善治食”。原书从《食医心境》、《食疗本草》、《论食要法》、《太平圣惠方·食治诸法》等书中选编了160多种食疗方药,用来治疗老年人的诸多疾病。其中“茶汤诸法”一节中,还详列了可供老年人养生服用的13种汤、茶,内容详尽。这些记载都为现代人在营养学、饮食保健、食疗治病方面提供了丰富的可供借鉴的资料。

(二) 注重医药扶持

人的一生,总难免有调养不谨、罹患疾病的时候。一旦患病,尤其是罹患严重疾病的时候,单纯的食疗就难以解决问题了,“人非金石,况犯寒暑雾露,既不调理,必生疾病,常宜服药,辟外气,和脏腑也。”用药治病,需要考虑老年人的身体特点,因为老年人的脏腑气血功能往往出现不同程度的衰减下降,因此在疾病的治法和药物的选择上都不能完全等同于少壮之人,攻邪之法切须慎用,宜用性质平和之药慢慢调治,及到治疗的恢复期阶段,再辅以食疗之法,使身体逐渐康复,不能盲目、轻率地追求速效。不能像对待年轻人那样,又用汤药,又施针灸。用汗、吐、下等峻利之法,往往欲速反而不达,甚至会危及生命。老年人身体衰弱,出汗多会导致阳气泄,用吐法往往引起胃气上逆,泻下法则会使元气下脱,很是危险,所以老年人用药应当采取扶持的方法,只可用温平、顺气、进食、补虚、中和之药来治疗。书中还特别强调老人不可服用偏僻的药饵,不可服用随意买来的或是他人赠送的不知道方剂组成的药物,以及药力毒猛的狼虎之药。老人宿疾发作时,要依据症候,采用中和汤药调理,症状有所改善后,再使用饮食疗法,这样最有利于老年人的身体健康。

对于多种老年疾病的治疗方药,原书都有具体的记载,而且内容丰富实用,如“四时通用药方”、“春、夏、秋、冬各季适用药方”、“食治老人诸疾药方”等,为患者的选择使用提供了很多药方,此处不予多述。此外,书中还列出了多种药酒、药粥、药脯、山野蔬菜等对老年人防病、保健有益的一些方药和方法。

(三) 注重精神摄养

情志因素,是中医病因学中导致人体患病的重要一类。因此,注意精神方面的养护,心态的调整,既是防病、保健的重要方法,也是患病之后帮助病人康复的重要方法。况且,老年人在精神、心理方面的调养护理中还有其特殊的一面,有些老年人在性情上会表现出幼稚、健忘、急躁、易怒、任性、多疑、说话做事不近人情等特点。对于这样的病人,精神上的调养、护理就显得更为重要。关于这一点,原书中有一段记载得非常形象,《寿亲养老新书·性气嗜好第四》:“眉寿之人,形气虽衰,心亦自壮。但不能随时人事,随其所欲,虽居温给,亦常不足,故多咨煎背执,等闲喜怒,性气不定。”意思是说,高年之人,虽然其体力、体质已经衰退,但心气很高;虽然有很好的物质生活条件,也不能使他们心满意足;在性情上往往任性、急躁、固执等;喜怒不定,颇似顽童。如果遇到这样的老人,书中提出的要求是:子女对这些情况只宜顺遂,不宜违逆,以使其心情舒畅,气血平和。这样



的要求可能会给子女带来一定的难处,但另一方面,也让我们看到作者对老年人细致入微的观察以及能够谅解、抚慰、呵护长辈的拳拳孝心。

由于老年人性情往往多孤僻,精神的好坏又直接影响到身体的健康,所以针对老年人的性情特点,调养精神切不可忽视。因为“老人孤僻,易于伤感;才觉孤寂,便生郁闷”,所以子女要注意老人的身边应当经常有人侍奉、陪伴,免生孤独、寂寞之感。按照老人的兴趣、爱好,如书画、琴棋、珍奇、花鸟等,放置在老人的周围,使其喜爱玩悦。老年人体弱、衰倦,一般会无所用心,若能见到喜爱之物,自然会用心于物上,精神有所寄托,避免因一个人孤独、寂寞带来的闷闷不乐、精神不佳。

再者若遇到水、火、兵、寇、非横、惊怖之事,应先安置好老人,免得遭遇惊吓,引发疾患。丧葬凶祸、疾病危困、悲哀忧愁、凶祸远报等令人烦恼之事,尽量避免惊扰老人,造成其精神上的刺激。

书中还指出,老年人的摄养重在“自养”,而精神上的摄养又重在修身养性。“种植”一节记述了一些有药用价值的花草、树木的种植方法,动物的豢养方法,以及琴、诗、书、画的赏玩,与嘉宾宴饮、清谈诸事,既可陶冶老年人的性情,悦愉身心,且药用植物又可供自己享用。有条件者当不失为调养身心、修身养性之雅趣。

(四) 重视起居调摄

老年人由于体力衰弱,动作艰难,生活起居往往难以完全自理;也可能心灰意懒,生活情趣低落,百事懒于施为。这就需要子女的悉心照顾,并且启发老人热爱生活的乐观心态,还要注意避免意外事故的发生,如摔伤、烫伤、用药错误等,总之要“竭力将护,以免非横之虞”。

老人“栖息之室,必常洁雅。夏则虚敞,冬则温密”,四时安排有所不同。春季应“常择和暖日,引侍尊亲于园、亭、楼、阁虚敞之处,使放意登眺,用摅滞怀,以畅生气。时寻花木游赏,以快其意”。夏季“檐下过道,穿隙破窗,皆不可纳凉,此为贼风,中人暴毒。宜居虚堂净室,水次木阴洁净之处,自有清凉”。其中指出不可在“檐下过道,穿隙破窗”处纳凉这一点十分重要,这些地方或者是空气流动太快,或者是穿堂风,很容易侵犯伤害人体,造成疾病,所以中医称之为“贼风”。老年人的正气不足,抵抗力弱,就更需要注意这些情况。秋季气候敛降肃杀,生发之气受到克制,老年人可能更容易触发情绪的感伤,悲感寥落,愁苦莫名,“秋时凄风惨雨,草木黄落,高年之人,身虽老弱,心亦如壮,秋时思念往昔亲朋,动多伤感”,此时子女最应勤侍左右,善言开解,不可令其孤坐。冬季气候寒冷,最宜居处密室,温暖衾服,调其饮食,适其寒温,以避寒霜冽风之威。

此外,因为老年人身体老化,肢体僵滞不灵,行动不便,因此提出老人用的床榻要比一般人的床榻低三分之一,以便于其下床。老人因为抵抗力弱,易于感冒,所以提出床的三面要设屏风,以防风寒。老人的坐椅也要低些为好,最好双足能够接触到地面。坐椅左右也要设置栏杆,前面放个茶几,以免老人不慎从椅子上跌下来。衣服,不宜宽长。长,走路时容易绊倒;宽,衣服则不着身,不能保暖,所以衣服要窄衣贴身,这样保证体温不易散失、气血流利、四肢和畅。选择被褥要以柔软、温暖为要。外出或远行时,要选择安全的车马、坐骑。从以上这些可以看出,作者对老年人生活的很多方面的照看调养都想到了。

(五) 注重四时摄养

中医向来重视人与天地自然相应,主张顺应四时气候的变化来调适自己的身体。“春温以生之,夏热以长之,秋凉以收之,冬寒以藏之。若气反于时,则皆为疾病,此天之常道也。顺之则生,逆之则病”,所以老年人养生更应该“依四时摄养之方,顺五行休王之气”。关于四时摄养的具体方法记述也非常详细。

依据气候特点,春季宜“戒杀”、“养生”,以顺生气,饮食方面应多吃酸味食物,少吃甘味食物;春季容易出现体热头昏、膈壅痰嗽、四肢劳倦等症状,治疗时宜选用和气、凉膈、化痰之药消解,或采

用食疗之法调理；为使老年人心情舒畅，可外出踏青游玩，愉悦心情。但由于春季乍暖还寒，更要注意天气的变化、衣服的增减。

夏天心火当令，天气炎热，应保持心情舒畅，戒嗔怒以养肺气；饮食方面宜少吃苦味食物，多吃辛辣食物，还应忌冷肥油腻之食，瓜果之类也要慎用，热汤、热茶要随时送上；切不可“纵意当风”，宜居“虚堂净室”及清凉的处所，免遭“贼风、暴毒”；如果需用药物调治，宜服不燥不热、平补肾气的暖药。

秋季肺金当令，饮食方面宜少吃辛辣，适当增加酸味食物，以摄养肝气；老年人秋时往往思念往昔亲朋，多发伤感，子女此时最应勤侍左右，免生凄凉、冷寂、孤独之感；秋季老人多发痰涎喘嗽、风眩痹癖、便秘、腹泄、劳倦内伤等宿疾，子女应仔细观察，尽量在疾病发作之前选择中正平和应病之药，给老人服用，以防患于未然。

冬季寒冷，心阳容易受伤，所以应注意摄养心气；饮食方面宜少吃咸食，适当增加苦味食物；因“高年人阳气发泄，骨肉疏薄，易于伤动，多感外疾”，所以最好是“早眠晚起，以避霜威”；日常饮食安排宜“晨朝饮少醇酒，然后进粥，临卧服微凉膈化痰药一服”，忌多食炙烤、煎炒之物，否则易生壅、噎、膈满、痰嗽、眼目之疾。

上述要求虽然不可能适用于每个人，因此也不宜过于机械、呆板地完全遵守，但可以给养生者以提示和参考，还是有借鉴价值的。

（六）注重导引、吐纳、出游运动等养生之法

静坐、调息、导引、吐纳是为中国古代常用的保健养生方法，属于传统体育的范畴，本书在这方面也有记述。其中比较主要的是原书第三卷“太上玉轴六字气诀”一节，以嘘、呵、咽、吹、嘻、呼六种不同的呼吸方式调息保健，在中国古代养生法中具有悠久的历史，而且历代养生者多有述说，或有称谓“孙真人六字真言”者。如谓“《道藏》有《玉轴经》，言五脏六腑之气，因五味熏灼不和，又六欲七情，积久生疾。内伤脏腑，外攻九窍，以至百骸受病。轻则痼癖，重则盲废，又重则丧亡。故太上悯之，以六字气诀，治五脏六腑之病。”“其法：以呼而自泻出脏腑之毒气；以吸而自采天地之清气以补之”。“呼有六，曰：呵、呼、咽、嘘、嘻、吹也。吸则一而已。”这些内容的准确出处最早见于何书，虽然难以考其究竟，但其流传之广泛，历史之久远，大概可以说明其用之于修养身心，确有裨益。

此外，书中还多次提到老年人应坚持操练导引之功，适量运动。比如饭后散步、外出访友、朋友聚会聊天等。根据自己的身体状况，可选择好的天气外出游玩。“老人心闲无事，每喜出游”，正所谓“待天春暖秋凉日，是我东游西泛时”。并指出老年人出游不可太过频繁，以每月一游为恰到好处。“每月一游，则日日可度。每岁一游，则可阅30年。日日游，太频、劳费可厌。岁一游，太疏。今酌其宜，每月往一处游”。这些方法对老年人的养生保健应该都是有益的。

三、研读《寿亲养老新书》应注意的问题

《寿亲养老新书》对老年人的养生、疾病的防治等论述已甚丰富，后世人对其多加推崇，争相引用者历代都有。但毕竟成书在700年前，流传时间长远，再加之辗转刊刻，书中有些词义不清之处，亦不可详考。

另外，正如《四库全书总目提要·寿亲养老新书》提要所述，原书的第四卷“祝寿诗词连篇载人，不免失于冗杂。又叙述闲适之趣，往往词意纤仄，采掇琐碎”，读后使人有漫涣、零乱之嫌。

再者，书中确实有不少实用有效的防病、治病方药，但是读者选择方药时需仔细分析是否对症，是否符合自己体质或病情的需要；有些药酒的服用方法书中要求长期不间断服用，这是否恰当，需用者斟酌审慎，因长期服用酒剂可能对有些人有负面影响；书中对有些方药的效果描述有些过分夸张，读者不必全信。



四、本次校勘整理的原则与方法

此次整理,以清代同治九年庚午(1870)河南聚文斋刻本作为底本,以清代《四库全书》本作为主校本,选用清道光二十八年戊申(1848)瓶花书屋刻本、民国黄氏翠琅玕馆丛书本作参校本。校注整理的主要方法是:

1. 改原书竖排繁体为横排简体。原来的竖排版式中用来表示前后次序的“右”、“左”字样一律改为“上”、“下”,不出校记。

2. 对原书中的异体字和常见的古今字,此次整理时直接改为现今通用的规范汉字;少数容易出现歧义的古今字,如“暮”写作“莫”,则出具注文;通假字原则上均出具注文。

3. 校注过程中以对校的方法为主,本校和他校的方法次之,对极少数各本均无良确之据,我们又认为原文确实有问题的地方,谨慎地使用了理校的方法。

4. 原书表示方剂剂型中丸剂的“圆”字,整理后直接改作“丸”,不出校记。

5. 在整理过程中,我们在原书中根据原文内容的具体情况穿插加入了一些按语,作为对原文内容的提示或强调。



《寿亲养老新书》原序

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^①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^②怡愉，全生而益寿，则礼经所载谓之备可矣。后世太朴日漓，真元日散，七情为沴，六气乘之，壮或夭伤，老宜羸弱，孝子慈^③孙服勤左右，寝膳调娱之外，尤不能不唯疾之忧，而求之礼经，则不过曰“痛痒抑搔”而已。若^④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，细绎是书有年，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、膳羞^⑤、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。今翁亦希年矣，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，绣诸梓而公之，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，繇是八十而师，九十而相，百岁而定律令，百世而兴咨谋，衍而为商大夫之八百。曾元^⑥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

① 纯：《四库》本作“醇”。

② 燕佚：燕，安闲，休息。佚，通“逸”。燕佚，安逸之意。

③ 慈：似当作“顺”或“贤”。

④ 若：原无。据《四库》本补。

⑤ 羞：馐。

⑥ 元：玄。避讳。



黄应紫序

“堂上慈亲八十余，阶前儿辈戏相呼。旨甘取足随丰俭，此乐人间更有无。”康节翁诗。先人怡轩居士，奉八十有三之母，大书屏间，时应紫方垂髻也。既壮，挟册从宜春通守邹爱山宦游。爱山爱其母，施及塾宾，所至，令应紫侍七秩之母以行。咸淳庚午，寓上杭，县斋汀守刘审轩刊《吕东莱辨志录》，应紫与寓目焉。中间二则载春夏奉亲事，注云《养老奉亲书》，于是方知此书之名。越二载，壬申至宜春，遍求于袁吉文献故家，咸无焉。自后司马倦游，意谓此书不可复得矣。阅三十有余载，大德己巳春，总管冰壑邹君，缄其书视余，余手之不释，如获随珠和璧之宝；口之不置，如聆虞韶商饬之音，已不胜其欣喜。未几，复以其续编来示，命名《寿亲养老新书》。其嘉言懿行，雅事奇方，前书所未有者，灿然毕备，又何如其喜也。君自吾杉迁樵南，重作文靖公故宅，楼居高明，剩^①有园池亭馆之胜。经史图书，琴棋觞咏，款亲友于玉壶中，诸郎诸孙珠联玉立，善能承顺其志，怡悦其心，允谓人间至乐。湖山院落，云月为家，四时佳兴，自有痴乐堂。樵南小隐，二记新书锺梓，抑使世之养老奉亲者，同有此乐焉，锡类之仁远矣！应紫虽不获再遂寸草春晖之志，而亦不忘于老莱斑衣之思。君昔官中都时，曾遇异人，授以怡神养性之旨，故续书多述老人之所以自养者。应紫之志喜，盖充然有得于斯。鹏鷖同游，亦惟曰各安其分云尔。

是年冬至节日同郡泰宁玉窗黄应紫德夫敬书

① 剩：疑当作“盛”。



张士载序

余家藏旧有《养老奉亲书》，其言老人食治之方，医药之法，摄养之道，靡所不载。余仿之以奉吾母范阳郡太夫人李氏，食饮起居，咸得其宜，寿高八旬而甚康健，则此书有益于人子大矣。然岁月既深，卷舒之久，字画模糊，编简脱落，惧后之览者不得其说，思获善本书而新之，以贻后人。求之数载弗果得，每郁郁以为欠事。至正辛巳夏五余^①，叨承朝命，备员浙东宪使，访诸婺郡庠教授李子贞，得《寿亲养老书》，观其篇帙节目，比余旧本尤加详备。昔之郁郁者一旦豁然矣。因自念曰：与其得之难，孰若推之广？遂命工锓梓于学宫，庶天下后世皆得观览，以尽事亲之道云。

至正壬午中秋范阳张士载拜书

^① 余：疑为“月”字之误。



重刻《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。而其所以养父母也,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,则溺而生疾。调中养气,通滞解结,而反之于素^①,此医方所以不容已^②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。故摄养之道宜加详,而药物之施于老者,尤难获效。为人子之所以养至亲者,必顺四气之冲和而解其法,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易也。

奉老节目载在典籍者,纷漫而难竟。医方之散见医书而不一,得其总要者为难。余在花马池防秋遇见《寿亲养老新书》四册,其中养老治疾之方、佚老孝亲之事,不假旁搜,靡不毕备,真足以为奉亲之助而不可无者。然其中多残缺,至有不可读者,宁夏兵粮道曾金宪解君学礼,请重刻之,而且题余言以开其端。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,其利益显,不尤要欤?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^③。

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

① 反之于素:反,同“返”。素,常,正常。句意谓使身体恢复正常。

② 已:止息,废弃。

③ 已:通“矣”。