

寿亲养老新书

宋·陈直 原著 元·邹铉 增续

张成博 杨海燕 李文华 点校



实用
中医
古籍
丛书

寿亲养老新书

宋·陈直原著 元·邹铉增续

张成博 杨海燕 李文华 点校

实用中医古籍丛书 ● 实用中医古籍丛书

图书在版编目(CIP)数据

寿亲养老新书/(宋)陈直原著,(元)邹铉增续;张成博,杨海燕,李文华点校. —天津:天津科学技术出版社, 2003.5

(实用中医古籍丛书)

ISBN 7-5308-3417-7

I 寿... II. ①陈...②邹...③张...④杨...
⑤李... III. 老年人—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097274 号

责任编辑:于伯海 李 彬

版式设计:雒桂芬

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.625 插页 2 字数 111 000

2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-2 000

定价:8.00 元

内 容 提 要

《寿亲养老新书》为宋代陈直撰著,元代邹铉续增。全书4卷,初刊于元大德十一年(1307)。其中,卷1即元代邹铉在宋代陈直《养老奉亲书》原文的基础上稍加修订而成;卷2~4为邹铉续增。书中以老年养生为专题,详述修身养性、药物与食治调理、按摩腧穴等保健内容,并附各类方剂120余首。另外还论述了老年日常起居、闲情逸志、将息与养性以及古今善行、行孝劝善和传闻轶事等方面。该书内容丰富,采摭占书简略适当,载方用药突出实用性。书成后,一直为后世养生学家所重视,是一部食治与养生不可多得的参考之书。

点校说明

《寿亲养老新书》是在宋代陈直《养老奉亲书》的基础上，由元代邹铉重新厘定续增而成，是我国宋元时期重要的养生食治专书。本书自始至终贯穿着“食治之方，医药之法，摄生之道”三位一体的整体养生思想，突出强调了“以食治疾，胜于用药，凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”的科学防治原则。

本次点校几经比较，最后确定以清·同治九年庚午（1870）河南聚文斋刻本（简称“聚文斋本”）为底本，以清·道光二十八年戊申（1848）瓶花书屋刻本（简称“瓶花书屋本”）为主校本，1916年南海黄氏刻翠琅玕馆丛书本（简称“丛书本”）和手抄本（疑是清代刊刻）为参校本，进行点校。

一、点校中以对校为主，辅以本校、他校，慎用他校，凡属底本与校本不一致，而显是底本误、脱、衍、倒者，即改正原文，出校记说明。

二、凡文中引文部分多有省改、节略，凡不悖医理者，不加校改，保持原貌。

三、原书为繁体竖排，本次点校采用简体横排形式，并加标点。

四、凡底本中的异体字、古体字一律径改为规范简化字，不出校记。

五、原书方名中“圆”字，今一律改为“丸”，不出校记。

六、原书目录与正文有出入者，以正文律齐，不出校记。

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^①。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，老宜尪弱，孝子燕孙服勤左右，寝膳调娱之外，尤不能不惟疾之忧而求之礼经，则不过曰痛痒搔而巳。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，鸠杖鸛杯，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

^① 燕佚：燕，安闲，休息；佚，通“逸”。燕佚，安逸之意。

岁而定律令，百世而兴咨谋。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：永锡不类。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之者。仁人孝子之视其父母之身也，重于己之身。而其所养父母也，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，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。故摄养之道宜加详，而药物之施于老者，尤难获效。为人子之所以养至新者，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、佚老孝之事，不假旁搜靡不毕备。真足以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。是书专于寿新养老，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。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。

寿亲养老新书

寿亲养老新书，为承奉郎兴化大令陈直手辑也。大德敬直老人邹铉，复搜采前闻，厘为四册。至万历宁夏兵粮道解君学礼重刻之。至于今又二百余年矣。极早散佚，书幸尚存。窃臣医之为术大矣。范文正云不为良相即为良医，盖良相可以救人，良医亦可救人。其事位虽殊而其为功于世则一也。乃俗学蒙昧，医术庸疏，虚实不知，寒热莫辨，诊脉而不究其原，用药而不察其变，尝致于左，补救为难。少壮气盛，或悻而免，老弱气衰，辄为所伤。此在常人犹堪悼惜，况人子也耶。故为子者，不可不知医。然孝子之侍亲也，止于痛痒抑搔而已。于垂老卫生之术，临疾诊治之方，究或昧于机宜，失之制化。是编也，专为老人而设。举凡服食起居，阴阳顺逆，寒暑燥湿，气体旺弱，甚至一动一静之间，莫不体究入微，摄养于未病之先，斟酌于既病之后，博采旁搜，靡不至当。俾有老亲者奉为指南。此盖仁人孝子之用心也。乌可任其磨灭。中州钟大令，虑其书之失传，集资续刊，以行于世，而请序于余。余嘉其志而乐为捐廉臣成。

时同治九年岁在庚午正月河南提刑按察使绍诚并序

目 录

敬直老人邹铤编次

玉窗黄应紫点校

卷之一	(1)
饮食调治第一	(1)
形证脉候第二	(2)
医药扶持第三	(2)
性气好嗜第四	(3)
宴处起居第五	(4)
贫富祸福第六	(4)
戒忌保护第七	(5)
四时养老总序第八	(6)
四时通用男女老人方	(6)
春时摄养第九	(12)
春时用药诸方	(13)
夏时摄养第十	(15)
夏时用药诸方	(16)
秋时摄养第十一	(18)
秋时用药诸方	(19)
冬时摄养第十二	(21)
冬时用药诸方	(21)
食治养老序第十三	(22)
食治老人诸疾方第十四	(23)
食治养老益气方	(23)
食治明目方	(25)

食治耳聋耳鸣诸方	(27)
食治五劳七伤诸方	(28)
食治老人虚损羸瘦诸方	(29)
食治老人脾胃气弱方	(30)
食治老人泻痢诸方	(32)
食治老人烦渴热诸方	(34)
食治老人水气诸方	(36)
食治喘嗽诸方	(38)
食治脚气诸方	(39)
食治诸淋方	(41)
食治噎塞诸方	(42)
食治冷气诸方	(44)
食治诸痔方	(45)
食治诸风方	(47)
简妙老人备急方第十五	(50)
续添	(53)
卷之二	(55)
保养	(55)
服药	(55)
贮药	(56)
煨阁	(56)
集方	(57)
天下受拜平胃散	(57)
易简方	(57)
秘传六和丸	(58)
神仙不老丸	(59)

三仙丹又名长寿丸	(60)
八仙丹	(60)
草还丹	(61)
小丹	(61)
交感丹	(62)
神仙训老丸	(62)
经进地仙丸	(63)
八味丸	(64)
双补丸	(64)
二黄丸	(65)
扶羸黑白丹	(65)
还少丹	(66)
胜骏丸	(66)
鲮齋散	(67)
姜黄散	(67)
通利散	(68)
脾约丸	(68)
磨积丸	(68)
白芷丸	(68)
治眼昏夜光育神丸	(69)
牢牙乌髭方	(70)
东坡治脾节饮水说	(71)
饮食用暖	(71)
戒夜饮说	(72)
擦涌泉穴	(72)
擦肾俞穴	(73)

东坡《酒经》	(73)
仲长统《乐志论》	(74)
照袋	(75)
处方	(75)
食治方	(75)
诸酒	(76)
醉乡宝屑	(79)
诸煎	(81)
麦门冬饮	(84)
甘露饮	(84)
糯米糕	(84)
杏仁粥	(85)
人参粥	(85)
枸杞叶粥	(85)
烧肝散	(85)
参归腰子	(86)
甲乙饼	(86)
茯苓面	(87)
萝卜菜	(87)
生萝卜	(87)
羊肺羹	(87)
百合	(88)
黄精	(88)
金樱子丸	(88)
青娥丸	(89)
服椒法	(89)

服稀莖法	(90)
妇人小儿食治方	(90)
血气诸方	(91)
妊娠诸病方	(92)
产后诸病方	(96)
小儿诸病方	(102)
卷之三	(104)
太上玉轴六字气诀	(104)
食后将息法	(106)
养性	(106)
用具茶汤诸法	(107)
安车	(107)
游山具	(108)
行具二肩	(108)
居山约	(109)
欹床	(110)
醉床	(110)
观雪庵	(111)
蒲花褥	(111)
汤鎗鎗,音掌,非器	(112)
羊羔酒	(112)
雪花酒	(112)
茶蘼酒	(112)
香炭	(113)
降真香	(113)
四品奇香	(113)

御爱四和香·····	(114)
试茶·····	(114)
香茶·····	(114)
柏汤方·····	(114)
三妙汤·····	(115)
干荔枝汤·····	(115)
清韵汤·····	(115)
橙汤·····	(115)
桂花汤·····	(116)
醍醐汤·····	(116)
洞庭汤·····	(116)
木瓜汤·····	(116)
韵梅汤·····	(117)
熟水·····	(117)
晨朝补养药糜法·····	(117)
地黄粥·····	(117)
胡麻粥·····	(117)
乳粥·····	(118)
山芋粥薯芋生于山者名山药,一名山芋。·····	(118)
栗粥·····	(118)
百合粥·····	(118)
麋角粥·····	(118)
枸杞子粥·····	(119)
马眼粥·····	(119)
紫不托法·····	(120)
造山药面法·····	(120)

造干地黄法	(120)
芭蕉脯	(120)
牛蒡脯	(120)
莲房脯	(121)
蓴藟鲈	(121)
干蕨菜	(121)
石芥、葶菜	(121)
苦益菜	(121)
松蕊	(121)
白芷	(122)
防风芽	(122)
水苔	(122)
瓜齏	(122)
菜齏	(122)
藕齏	(123)
豆齏	(123)
芥羹	(123)
笋鳅	(124)
种植	(124)
东坡《与程全父书》	(124)
诚斋《三三径》诗	(125)
芸香	(125)
茅香	(125)
枸杞	(125)
甘菊	(127)
地黄	(128)

五加	(129)
青藜 胡麻苗也	(129)
百合	(129)
黄精	(130)
苜蓿	(130)
合欢 萱草也	(130)
牛蒡	(130)
莲子	(130)
藕	(130)
鸡头	(131)
脱果	(131)
百部	(132)
菖蒲石	(132)
相鹤	(132)
养龟	(133)
收画	(133)
置琴	(134)
延方士	(135)
延名衲	(135)
肃客	(136)
记事	(137)
二老相访	(137)
储书	(138)
卷之四	
古今嘉善行七十二事	(140)