

欽定四庫全書

子部

壽親養老新書卷一



南京中医药大学图书馆版权所有

欽定四庫全書

子部五

壽親養老新書

醫家類

提要

臣等謹案壽親養老新書四卷第一卷為宋陳直撰本名養老奉親書第二卷以後則元大德中秦寧鄉鉉所續增與直書合為一編更題今名直於元豐時為秦州興化令文獻通考載有直所著奉親養老書一卷而此本

則題曰養老奉親書其文互異然此本為至
正中浙江刊本猶據舊帙翻雕不應標題有
誤蓋通考傳寫倒置也鉉號水壑又號敬直
老人書中稱其曾祖曰南谷叔祖曰樸菴以
福建通志考之南谷為宋叅知政事應龍樸
菴為宋江西提刑應博皆有名於時據周應
紫序稱為總管鄒君又稱其官中都時則鉉
亦曾登仕版者特通志不載其行履不可詳

考矣直書自飲食調治至簡妙老人備忍方
分為十五篇二百三十三條節宣之法甚備
明高濂作尊生八牋其四時調攝牋所錄諸
藥品大抵本於是書鉉所續者前一卷為古
今嘉言善行七十二事後兩卷則凡寢興器
服及饘粥藥石之宜更為賅具而附以婦人
小兒良治諸方凡二百五十六條其中如祝
壽詩詞連篇載入不免失於冗雜又叙述閒

適之趣往往詞意纖仄採掇瑣碎明季清言
小品實亦濫觴於此然徵引方藥類多奇秘
於高年頤養之法不無小補固為人子者所
宜究心也乾隆四十六年十二月恭校上

總纂官

臣紀昀

臣陸錫熊

臣孫士毅

總校官

臣

陸

費

墀

壽親養老新書原序

壽親養老之事著於諸儒記禮之書備矣然自後世觀之則猶有未備焉者何也二帝三王之世風氣渾淪人生其間性質醇厚故能平血氣於未定方剛之際全筋力於欲衰將老之時人子之愛其親因其康彊加以奉養為之安其寢處時其旨甘娛其耳目心志即可使之燕佚怡愉全生而益壽則禮經所載謂之備可矣後世太樸日漓真元日散七情為沴六氣乘之壯或夭傷老

宜尫弱孝子慈孫服勤左右寢膳調娛之外尤不能不
唯疾之憂而求之禮經則不過曰痛癢抑搔而已若秦
越人過雒之所為醫曾未見之省錄顧得謂之備歟孝
哉陳令尹迺能輯是書於千數百年之後而特詳於醫
藥治療之方凡為四時調攝食治備急合二百三十有
三焉斯亦備矣吾樵鄉先哲太師文靖鄒公之曾孫敬
直翁鉉推老老親親之念紬繹是書有年猶恨其說之
未備也則又廣集前修嘉言懿行奇事異聞與夫藥石

膳羞器服之宜於佚老者矚為三卷而方論所述愈益
精詳是書始大備吾聞喬木故家壽基世積翁之高祖
叔祖二母夫人皆年過九十備極榮養今翁亦希年矣
桂子蘭孫盈庭戲綵青山流水竹色花香鳩杖鸚杯蒼
顏玄鬢見者謂不老地行仙蓋是書驗於公家久矣茲
復不私其驗繡諸梓而公之且拳拳導夫人以自養之
說夫能知自養之養而後能安享子孫之養此吾於續
書重歎翁用心之仁也仁者必壽壽臻是八十而師九十

金定四庫全書
原序
而相百歲而定律令百世而與謔謀行而為商大夫之
八百曾元而下家慶一堂是書之驗將千歲之日至而
未止也詩曰永錫爾類又曰永錫難老請為翁三誦之
時大德丁未中元樵西麓危微孫序

堂上慈親八十餘堦前兒輩戲相呼旨甘取足隨豐儉
此樂人間更有無康節翁詩先人怡軒居士奉八十有
三之母大書屏間時應紫方垂髻也既壯挾冊從宜春
通守鄒愛山宦游愛山愛其母施及塾賓所至今應紫

侍七袞之母以行咸淳庚午寓上杭縣齋汀守劉審軒
刊呂東萊辨志錄應紫與寓曰焉中間二則載春夏奉
親事注云養老奉親書於是方知此書之名越二載壬
申至宜春徧求於表古文獻故家咸無焉自後司馬倦
遊意謂此書不可復得矣聞三十有餘載大德己巳春
總管冰壑鄒君絨其書眈余余手之不釋如獲隨珠和
璧之寶口之不置如聆虞韶商護之音已不勝其欣喜
未幾復以其續編來示命名壽親養老新書其嘉言懿

行雅事奇方前書所未有者燦然畢備又何如其喜也
君自吾杉遷樵南重作文靖公故宅樓居高明勝有園
池亭館之勝經史圖書琴棋觴詠款親友於玉壺中諸
郎諸孫珠聯玉立善能承順其志怡悅其心允謂人間
至樂湖山院落雲月為家四時佳興自有癡樂堂樵南
小隱二記新書鋟梓抑使世之養老奉親者同有此樂
焉錫類之仁遠矣應紫雖不獲再遂寸草春暉之志而
亦不忘於老萊斑衣之思君昔官中都時曾遇異人授

以怡神養性之旨故續書多述老人之所以自養者應
紫之志喜益充然有得於斯鵬鶚同遊亦惟曰各安其
分云爾是年冬至節日同郡泰寧王牕黃應紫德夫敬
書

余家藏舊有養老奉親書其言老人食治之方醫藥之
法攝養之道靡所不載余倣之以奉吾母范陽郡太夫
人李氏食飲起居咸得其宜壽高八旬而甚康健則此
書有益於人子大矣然歲月既深卷舒之久字畫模糊

編簡脫落懼後之覽者不得其說思獲善本書而新之以貽後人求之數載弗果得每鬱鬱以為欠事至正辛巳夏五余叨承朝命備員浙東憲使訪諸婺郡庠教授李子貞得壽親養老書觀其篇帙節目比余舊本尤加詳備昔之鬱鬱者一旦豁然矣因自念曰與其得之難孰若傳之廣遂命工鋟梓於學宮庶天下後世皆得觀覽以盡事親之道云至正壬午中秋范陽張士弘載拜書

欽定四庫全書

壽親養老新書

卷之四

食調治

宋 陳直 撰

欽定四庫全書

壽親養老新書

宴處起居第五

貧富分限第六

戒忌保護第七

四時養老總序第八

春時攝養第九

夏時攝養第十

秋時攝養第十一

冬時攝養第十二

食治養老序第十三

食治老人諸疾方第十四

簡妙老人備急方第十五

飲食調治第一

主身者神養氣者精益精者氣資氣者食食者生民之
天活人之本也故飲食進則穀氣充穀氣充則氣血勝
氣血勝則筋力强故脾胃者五臟之宗也四臟之氣皆
稟於脾故四時皆以胃氣為本生氣通天論云氣味辛

甘發散為陽酸苦涌泄為陰是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由於飲食也若少年之人真元氣壯或失於饑飽食於生冷以根本強盛未易為患其高年之人真氣耗竭五臟衰弱全仰飲食以資氣血若生冷無節饑飽失宜調停無度動成疾患凡人疾病未有不因八邪而感所謂八邪者風寒暑濕饑飽勞逸也為人子者得不慎之若有疾患且先詳食醫之法審其疾狀以食療之食療未愈然後命藥貴不傷其臟腑也凡百飲