

壽親養老新書

朝記書莊印行

唐駝署



壽親養老
新書

己未春日
唐駝題



己未春仲上海
朝記書莊印行



四庫全書提要

壽親養老新書四卷

浙江汪啟淑家藏本

第一卷爲宋陳直撰本名養老奉親書第二卷以後則元大德中泰寧鄒鉉所續增與直書合爲一編更題今名直於元豐時爲泰州興化合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爲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冰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爲宋參知政事應龍樸菴爲宋江西提刑應博皆有名於時據周應紫序稱爲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仕履不可詳考矣直書自飲食

調治至簡妙老人備急方分爲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爲古今嘉言善行七十二事後兩卷則凡寢興器服饘粥飲膳藥石之宜更爲賅具而附以婦人小兒食治諸方凡二百五十六條徵引方藥類多奇秘於高年頤養之法不無小補固爲人子所宜究心也

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純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爲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大樸日漓眞元日散七情爲沴六氣乘之壯或夭傷老宜尪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素越人過雒之所爲醫曾未見之省錄顧得謂之備歟孝哉陳令尹乃能輯是書於千數百年之後而特詳於醫藥治療之方凡爲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手猶恨其說之未備也則又廣集前脩嘉言懿行奇事異聞與夫藥石膳羞器服之宜於佚老者釐爲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令翁亦希年矣桂子蘭孫盈庭戲綵青山流水竹色花香鳩杖鸚鵡盃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由是八十而師九十而相百歲而定律今百世而與諮謀衍而爲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爲翁三誦之時

大德丁未中元樵西麓危徹孫序

壽親養老新書

序

二

上海朝記書莊印行



南京中醫藥大學圖書館版權所有

重刻壽親養老新書序

凡人之情無不知愛其身而養之者有疾無不知求所以治療之者
仁人孝子之視其父母之身也重於己之身而其所以養父母也厚
於己之養急父母之疾也甚於己之疾則所以用其心者宜無所不
至矣昔人謂天有陰陽風雨晦明之氣人有喜怒哀樂好惡之情節
而行之則和平調理專一其情則溺而生痰調中養氣通滯解結而
反之於素此醫方之所以不容已也然天之陰陽流行乎四時而冬
則閉枯人之元氣充滿乎一身而老則鑠耗故攝養之道宜加詳而
藥物之施於老者尤難獲效焉人子之所以養其親者必順四氣之
冲和而避其診調飲食之品宜而致其精適起居順好惡以怡其精
蓋其道多端而其事不容已也奉老節目載在典籍者紛漫而難竟

醫方之散見醫書而不一得其總要者爲難余在花馬池防秋適見
壽親養老新書四冊其中養老治疾之方佚老孝之事不假勞披靡
不畢備真足以爲奉親之助而不可無者顧其中多殘缺至有不可
讀者寧夏兵糧道僉憲解君學禮請重刻之而且欲余言以弁其端
吁昔陸宣公在忠州每手校方書蓋古人濟人利物之心不以爲小
道而遺之如此此其所以不可及也是書專於壽親養老循而行之
可以培調神氣翼助恬愉使得全其天年以極壽命之數且足以啟
迪人孝愛之念較之他方書其利益顧不尤要與仁人孝子得之將
不啻如異珍和璧有不愛而傳者乎可謂不徒刻也已

總督陝西三邊軍務都察院右都御史兼兵部左侍郎益都石茂華
書萬曆四年丙子孟夏望日

壽親養老新書目錄

敬直老人鄒鉉編次

玉牕黃應紫點校

卷之一

養老奉親書

承奉郎泰州興化縣令陳直撰卷首有目
卷之二

保養

服藥

貯藥

燼閣

集方

天下受拜平胃散

易簡方縮脾飲

降氣湯

調氣散

來復丹

紅圓子

秘傳六和丸

三仙丹 又名長壽丸

草還丹

交感丹 降氣湯
揩牙法

經進地仙丸

雙補丸

扶羸黑白丹

勝駿丸

養正丹

震靈丹

青州白圓子

神仙不老丸

八仙丹

小丹

神仙訓老丹

八味丸

二黃丸

還少丹

鱸蠶散



南京中醫藥大學圖書館版權所有

薑黃散

脾約丸

白芷丸

牢牙烏髭方

飲食用暖

擦湧泉穴

東坡酒經

照袋

食治方

桂酒

山藥酒

通利散

磨積丸

治眼昏夜光育神丸

東坡治脾節飲水說

戒夜飲說

擦腎腧穴

仲長統樂志論

處方

眞一酒

天門冬酒

菖蒲酒



南京中醫藥大學圖書館版權所有

菊花酒

枸杞子酒

蘇合香酒

丁香餅子

石膏湯

地黃煎

金髓煎

補骨脂煎

薄荷煎

甘露飲

杏仁粥

紫蘇子酒

朮酒

醉鄉寶屑經進八仙散

柑皮散

解酒葛花散

金櫻子煎

茯苓煎

五味子煎

麥門冬飲

糯米糕

人參粥



南京中醫藥大學圖書館版權所有

枸杞葉粥

燒肝散

參歸腰子

甲乙餅

茯苓麪

蘿蔔菜

羊肺羹

山芋羹

百合

黃精

金櫻子丸

青娥丸

服椒法

服豨薟法

婦人小兒食治方

治血氣諸病地黃粥

豬肚粥

羊肉麪基子

豬腎基子

半夏撥刀

治妊娠諸病麥門冬粥



南京中醫藥大學圖書館版權所有
1954

生地黃粥

陳橘皮粥

豉心粥

阿膠粥

鹿頭肉粥

鯉魚粥

葱粥

竹瀝粥

苧麻粥

鯉魚羹

黃雞臠

雞子羹

山芋麪棊子

木瓜麪棊子

雞肉索餅

雞子酒

小豆飲

葱豉湯

治產後諸病鮑魚羹乳汁不下

豬蹄粥

豬蹄羹



牛肉羹

三肉臠

茯苓粥

紫萸粥

羊肉粥

黃雌雞飯

豬肚羹

鯽魚鱠

豬腎臠

煨豬肝

治小兒諸病四米湯

鹿肉臠

蘇麻粥 產後諸疾

地黃粥

滑石粥

豬腎粥

黃雌雞羹

鯽魚羹

脯雞糝

冬瓜撥刀

生藕汁飲

牡丹粥



南京中醫藥大學圖書館版權所有