

中国传统

老年医学

文献精华

陈可冀 周文泉 主编

科学技术文献出版社

J
K2
CKJ

中国传统老年医学文献精华

陈可冀 周文泉 主编

(中国中医研究院 西苑医院)
老年医学研究所

211117

科学技术文献出版社

1987

内 容 简 介

本书由卫生部中国中医研究院老年医学研究所组织全国中医老年医学专家共同编著。系从周秦至清季历代数千种古医药著述及有关文献中，精选三百余种，摘其关乎老年医药学之原文精华，述评注按，汇集成百万余言的巨著。将所选珍贵典籍按内容分十大类，即专著类、养生类、医理证治类、医案类、医话类、方剂类、药物类、食疗类、针灸类及气功类。每类以书目为纲，朝年为序，逐一介绍其有关老年医学的精辟论述，重在节录条文，蔚为大观。可谓集古代中国传统老年医学文献之大成。可供徵稽，可增阅历，可为临床实践借鉴。其内容既具较强科学性和很高之实用价值，又具有一定的知识性与趣味性。持此一册，中国数千年浩如烟海之传统老年医学文献精粹，当在掌握之中。

本书既适合临床医师、老年病科医师阅读，又适合老年医学研究人员参考，更是广大中老年人养生祛病延寿之良师益友。

中国传统老年医学文献精华

陈可冀 周文泉 主编

科学技术文献出版社出版

北京印刷三厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 16开本 50.5印张 1290千字

1987年11月北京第一版第一次印刷

印数：1—4 600 册

科技新书目：154—068

统一书号：14176·246 定价：11.50元

ISBN7-5023-0048-1/R

中国传统老年医学文献精华

主 编

单 位

陈可冀

中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所

周文泉

中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所

顾 问 (按姓氏笔画为序)

单 位

邓铁涛

广州中医学院

李聪甫

湖南省中医药研究院

姜春华

上海医科大学

黄树则

中华医学会老年医学会

董建华

北京中医学院

编 委 (按姓氏笔画为序)

单 位

王庆其

上海中医学院

王 琦

中国中医研究院研究生部

尹光耀

无锡市中西医结合研究所

皮敦厚

湖南省老年医学研究所

吕光荣

云南中医学院

刘正才

成都军区机关第一门诊部

刘福春

上海第二军医大学

吴林鹏

河南南阳地区中医药研究所

李春生

中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所

李振海

中国中医研究院西苑医院

李祥国

中国中医研究院

李醒华

中国中医研究院西苑医院

张大钊

云南大学医学院

张文高

山东中医学院

邱保国

河南省医学情报研究所

林乾良
赵立诚
赵吉顺
赵清理
赵冠英
胡龙才
桂宝光
徐景华
康良石
傅景华

浙江中医学院
广州中医学院
吉林市第三人民医院
张仲景国医大学
中国人民解放军总医院
苏州医学院
佳木斯市中医院
中国中医研究院西苑医院
厦门市中医院
中医古籍出版社

前 言

我国素以文明古国著称于世，上下数千年间，在养生寿老，祛疾增龄方面，积累了倍极丰富的理论与实践经验。其论述在现存之号称万册古医籍中，多所载记；于万千种文史哲著作之中，也不乏延年之论，《周礼》之于饮食，《老子》之于“归真返朴”、“清静无为”，《庄子》之论：“吹响呼吸”、“熊经鸟伸”，《吕氏春秋》之于“流水不腐，户枢不蠹”，皆传世不朽之精辟见解。中医学著作中关于延缓衰老的医理、方药、导引、吐纳之阐发，更是美不胜收。《黄帝内经》之天人相应与神形合一理论，孙真人《千金方》及陈直老人之《养老奉亲书》等，对于轻身耐老之术，更多所发微。如此宏博浩瀚之卷帙，乃千古学者智慧之结晶，系中华民族文化之瑰宝。为继承发展我国传统老年医学，为人类健康服务，为世界医学增添新篇，爰集海内研究我国传统老年医学诸名家、同道于一堂，选就三百零八部典籍，撷其精华，述要评注，成百万言，以供老年医学界临床家、文献家及实验研究专家们参鉴；对于一般读者，亦或不无裨益。

寿享遐龄，为千千万万人之美好心愿。古往今来，驰心于蓬莱、方丈、瀛洲者有之，殊不知人总是要老的，“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，这是客观发展的必然规律，但探究延缓衰老之途并非没有法门。三国时代，曹操在《龟虽寿》中就指出：固然“神龟虽寿，犹有竟时”但是“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”。宋代东坡居士在《自戒》中更有：“出舆入辇，蹶痿之机；洞房清宫，寒热之媒；皓齿蛾眉，伐性之斧；甘脆肥浓，腐肠之药”的养生记述，乃堪称切实之言，皆属传世佳作。古曾传说彭祖寿高八百，当今确有百龄老人数千。人们企慕长寿将会成为现实：把握却病延年之术，登临寿域可期。

本书之编写整理，历时三年，得到了本书诸顾问，老年医学会黄树则会长、全国人大常委董建华教授、著名老中医姜春华、邓铁涛教授、李聪甫研究员等的指导；编写诸君认真负责，不厌求精。统稿时张大钊、刘正才、吕光荣、傅景华、李春生、刘福春、桂宝光、徐景华等编委日夜辛劳，作出了巨大的努力。中国中医研究院图书情报中心也在文献查找方面，提供了许多方便。更主要的是，本书的编辑出版，自始至终得到中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所领导的大力支持。同时，各位编委的所在单位也给予了协助和支持，科学技术文献出版社及重庆印制一厂对本书出版给予了热情的支持与合作，本书方始得以顺利完成，谨此一并致谢。

我们衷心祝愿在二十世纪八十年代的大好时光里生活的青年人，勤奋学习和工作，珍重身体，健康生活；祝愿中年人能够健步度过金秋的岁月；更祝愿老年人沧桑多经人不老，老树春来犹着花，尽管两鬓霜华，还能再着新鞭，为社会贡献力量。

陈可冀 周文泉

时在甲子初冬，於北京西苑

凡 例

一、本书编著目的，在于为中国传统老年医学研究、老年保健养生及老年疾病防治，提供较为全面、系统的古代文献资料。本书又具有工具书性质，可为查阅传统老年医学及养生学文献提供方便。

二、本书搜集文献的范围，为起自春秋战国、迄于清朝末年的涉及老年医学和养生学的专著及有关著述。其中有少数文献，由于历史的原因，某些内容和观点不符合现代要求，为了保持文献的系统性和完整性，一般不予删节和评议。

三、本书所辑文献，依其节选的主要内容分为专著、养生、医理证治、医案、医话、药物、方剂、食疗、针灸、气功等十类。每类书按成书的朝年为序编排，重点阐述其独到见解或有代表性的观点。其中有部分文献内容涉及两个以上类别，为了保持文献内容的完整，在类别上不予分开。

四、本书每篇细目，分为概述、内容述要和文献节选三部分。

五、概述部分，概略介绍该篇文献著者的简历、成书年代、卷数、所引版本、与老年医学相关的章节，使读者了解该文献的全貌。

六、内容述要，是本书的重点之一。系将所辑文献中有关老年医学和养生学的内容归纳分析，提要钩玄，概括其学术特点和实用价值，并适当加以评述。

七、文献节选，包括节选、注释、按语三方面。选录涉及老年医学和养生学的精粹原文，对其中讹舛字适当加以校勘，疑难字、词加以注释，并用按语阐明原文基本精神，指出其学术价值。

八、计量单位，为保存文献原貌，一律不予改动。

九、书末附有书名、著者、病证及方药索引，以便查阅。

目 录

一、专著类

1. 养老奉亲书……………陈 直 (3)
2. 寿亲养老新书……………邹 铉 (15)
3. 安老怀幼书……………刘 宇 (28)
4. 老老余编……………徐春甫 (29)
5. 食治养老方……………洪 梗 (44)
6. 老老恒言……………曹庭栋 (50)
7. 仁寿编……………石光墀、石光陞 (57)

二、养生类

1. 道德经……………老 子 (63)
2. 庄子……………庄 子 (66)
3. 论语……………孔子弟子 (70)
4. 孔子家语…………… (71)
5. 子华子……………子华子 (73)
6. 荀子……………荀 子 (75)
7. 管子……………管 仲 (78)
8. 吕氏春秋……………吕不韦 (80)
9. 十问…………… (83)
10. 天下至道谈…………… (86)
11. 却谷食气…………… (88)
12. 论衡……………王 充 (89)
13. 嵇中散集……………嵇 康 (91)
14. 博物志……………张 华 (95)
15. 抱朴子内外篇……………葛 洪 (97)
16. 褚氏遗书……………褚 澄 (100)
17. 养生延命录……………陶弘景 (101)
18. 颜氏家训……………颜之推 (103)
19. 艺文类聚……………欧阳询 (105)
20. 天隐子……………司马承祯 (106)
21. 太平御览……………李 昉 (107)
22. 东坡养生集……………苏 轼 (109)
23. 缙真子……………马永卿 (111)
24. 混俗颐生录……………刘词集 (111)
25. 宋徽宗圣济经……………赵 佶 (114)
26. 延寿第一绅言……………愚谷老人 (115)

27. 养生类纂……………周守中 (117)
28. 养生月览……………周守中 (120)
29. 保生要录……………蒲虔贯 (121)
30. 事林广记……………陈元靓 (122)
31. 摄生消息论……………邱处机 (123)
32. 三元参赞延寿书……………李鹏飞 (125)
33. 泰定养生主论……………王 珪 (126)
34. 四时宜忌……………瞿 祐 (129)
35. 居家宜忌……………瞿 祐 (131)
36. 彭祖摄生养性论…………… (133)
37. 四气摄生图…………… (134)
38. 修真秘录…………… (135)
39. 养生四要……………万 全 (136)
40. 医先……………王文禄 (139)
41. 霞外杂俎……………铁脚道人 (142)
42. 古今医统大全……………徐春甫 (143)
43. 推篷寤语……………李元荐 (145)
44. 遵生八笺……………高 濂 (148)
45. 厚生训纂……………周 臣 (150)
46. 摄生集览……………胡文焕 (151)
47. 摄生要录……………沈 仕 (152)
48. 食色绅言……………龙遵敍 (153)
49. 唐宋卫生歌……………周履靖 (154)
50. 益龄单……………周履靖 (155)
51. 清寤斋心赏编……………王象晋 (155)
52. 养生肤语……………陈继儒 (157)
53. 养生杂纂…………… (158)
54. 怡情小录……………马大年 (159)
55. 寿世秘典……………丁其誉 (161)
56. 调摄……………丁其誉 (163)
57. 长生秘诀……………石成金 (165)
58. 勿药元詮……………汪 昂 (167)
59. 养生杂录……………胡宗鹤 (171)
60. 修养须知……………朱本中 (173)
61. 颐养詮要……………冯 曦 (174)
62. 尊生导养编……………张映汉 (175)
63. 寿世青编……………尤 乘 (176)

64. 医学心悟……………程国彭 (178)
65. 延年九转法……………方 开 (180)
66. 寿世传真……………徐文弼 (181)
67. 医医偶录……………陈修园 (184)
68. 延龄纂要……………罗福至 (185)
69. 延年各术……………李宗源 (188)
70. 修崑崙证验……………天修子 (189)
71. 寿人经……………汪 晟 (191)
72. 援生四书……………田绵淮 (192)
73. 养生至论……………毛世洪 (195)
74. 养病庸言……………沈子复 (196)
75. 枕上三字诀……………俞 樾 (197)
76. 寿世新编……………万潜斋 (199)
77. 陆地仙经……………马 齐 (200)
78. 摄生真论……………查有钰 (201)
79. 养生秘旨…………… (202)
80. 医衡……………沈时誉 (204)
81. 养生三要……………袁开昌 (206)
82. 养生掣要……………孟日寅 (207)
83. 谷水秋园漫笔…………… (209)
84. 卫生学问答……………丁福保 (210)
17. 扁鹊心书……………窦 材 (275)
18. 素问玄机原病式……刘完素 (277)
19. 素问病机气宜保命集
……………刘完素 (278)
20. 儒门事亲……………张从正 (283)
21. 妇人良方集要……………陈自明 (288)
22. 脾胃论……………李东垣 (289)
23. 兰室秘藏……………李东垣 (292)
24. 类编朱氏集验医方…朱 佐 (293)
25. 卫生宝鉴……………罗天益 (296)
26. 济生方……………严用和 (299)
27. 格致余论……………朱震亨 (301)
28. 十药神书……………葛可久 (304)
29. 丹溪心法……………朱震亨 (305)
30. 医经溯洄集……………王 履 (307)
31. 秘传证治要诀………戴元礼 (308)
32. 名医汇论……………朱端生 (309)
33. 外伤理例……………汪 机 (313)
34. 太上玉轴气诀………洪 梗 (317)
35. 仙传四十九方………罗洪先 (319)
36. 医学入门……………李 梴 (323)
37. 古今医鉴……………龚 信 (327)
38. 医林绳墨……………方 隅 (329)
39. 济阴纲目……………武之望 (329)
40. 万病回春……………龚廷贤 (331)
41. 寿世保元……………龚廷贤 (332)
42. 医贯……………赵献可 (340)
43. 外科正宗……………陈实功 (342)
44. 明医选要济世奇方…沈应旸 (345)
45. 景岳全书……………张景岳 (349)
46. 济阳纲目……………武之望 (358)
47. 审视瑶函……………傅仁宇 (363)
48. 理虚元鉴……………汪绮石 (365)
49. 医门法律……………喻 昌 (366)
50. 证治汇补……………李用粹 (369)
51. 张氏医通……………张 璐 (370)
52. 顾松园医镜……………顾靖远 (371)
53. 石室秘录……………陈士铎 (372)
54. 医部全录·颐养补益门
……………陈梦雷 (373)

三、医理证治类

1. 黄帝内经素问…………… (215)
2. 灵枢经…………… (221)
3. 难经……………秦越人 (225)
4. 伤寒论……………张仲景 (225)
5. 金匱要略……………张仲景 (231)
6. 华氏中藏经……………华 佗 (237)
7. 葛洪肘后备急方……葛 洪 (239)
8. 诸病源候论……………巢元方 (240)
9. 秘传眼科龙木论…………… (243)
10. 备急千金要方和千金翼方
……………孙思邈 (246)
11. 银海精微……………孙思邈 (261)
12. 外台秘要……………王 焘 (264)
13. 仙授理伤续断秘方…蔺道人 (267)
14. 太平惠民和剂局方…………… (267)
15. 圣济总录……………赵 佶 (270)
16. 普济本事方……………许叔微 (273)

55. 杂病源流犀烛……沈金鳌 (374)
56. 外科证治全生集……王维德 (376)
57. 医学源流论……徐灵胎 (377)
58. 兰台轨范……徐灵胎 (379)
59. 慎疾刍言……徐灵胎 (380)
60. 罗氏会约医镜……罗国纲 (382)
61. 竹林寺女科……竹林寺僧 (385)
62. 宝命真詮……吴 楚 (386)
63. 串雅内外篇……赵学敏 (388)
64. 回生集……陈 杰 (390)
65. 笔花医镜……江涵暾 (391)
66. 咽喉脉证通论……许 桂 (392)
67. 医林改错……王清任 (392)
68. 医纲提要……李宗源 (394)
69. 知医必辨……李冠仙 (396)
70. 救伤秘旨……赵廷海 (396)
71. 世补斋医书……陆九芝 (397)
72. 王氏医存……王燕昌 (401)
73. 卫生杂录……澹然居士 (403)
74. 血证论……唐容川 (403)
75. 医法心传……程芝田 (404)
76. 医门补要……赵 廉 (405)

四、医案类

1. 史记·扁鹊仓公列传
……司马迁 (409)
2. 罗谦甫治验案……罗天益 (410)
3. 石山医案……汪 机 (421)
4. 内科摘要……薛 己 (423)
5. 女科撮要……薛 己 (426)
6. 程原仲医按……程 崙 (427)
7. 慎柔五书……胡慎柔 (430)
8. 其慎集……周 南 (433)
9. 洄溪医案……徐大椿 (434)
10. 李氏医案…… (435)
11. 临证指南医案……叶天士 (437)
12. 未刻本叶氏医案……叶天士 (440)
13. 薛生白医案……薛 雪 (441)
14. 奇症汇……沈 原 (441)
15. 古今医案按……俞 震 (444)

16. 吴鞠通医案……吴 瑭 (457)
17. 环溪草堂医案……王泰林 (461)
18. 前贤医案……吴晚庵 (464)
19. 王氏医案绎注……王士雄 (465)
20. 马培之外科医案……马培之 (469)
21. 医赘省录……谭公望 (471)
22. 张聿青医案……张乃修 (474)
23. 脉诀彙辨……李延昆 (485)
24. 名医类案……江 瓘 (485)
25. 续名医类案……魏之琇 (489)
26. 静香楼医案……尤 怡 (493)
27. 继志堂医案……曹存心 (494)
28. 孟河费绳祖先生医案
……费绳祖 (495)

五、医话类

1. 梦溪笔谈……沈 括 (499)
2. 苏沈良方……苏 轼、沈 括 (499)
3. 医说……张 杲 (501)
4. 续医说……俞 弁 (502)
5. 折肱漫录……黄成昊 (504)
6. 轩岐救正论……肖 京 (507)
7. 上池杂说……冯元成 (509)
8. 言医……裴一中 (510)
9. 柳州医话……魏之琇 (510)
10. 冷庐医话……陆以湑 (512)
11. 友渔斋医话……黄凯钧 (515)
12. 存存斋医话稿……赵彦晖 (519)
13. 医粹精言……徐延祚 (520)
14. 对山医话……毛对山 (524)
15. 潜斋医话……王孟英 (525)

六、药物类

1. 神农本草经…… (531)
2. 名医别录…… (538)
3. 本草经集注……陶弘景 (541)
4. 新修本草……苏 敬、李 勣 (546)
5. 证类本草……唐慎微 (555)
6. 本草蒙荃……陈嘉谟 (556)
7. 本草纲目……李时珍 (557)

8. 本草崇原……………张志聪 (564)
9. 本草纲目拾遗……………赵学敏 (567)

七、方剂类

1. 元和纪用经……………王 冰 (573)
2. 西陲古方技书残卷汇编
……………罗福颐 (574)
3. 御药院方……………许国祯 (575)
4. 韩氏医通……………韩 懋 (585)
5. 扶寿精方……………吴 旻 (587)
6. 摄生众妙方……………张时彻 (590)
7. 证治准绳……………王肯堂 (594)
8. 摄生秘剖……………洪 基 (597)
9. 集验良方……………年希尧 (600)
10. 卫生编……………石文燠 (604)
11. 延寿丹方……………董香光 (609)
12. 仁寿录…………… (610)

八、食疗类

1. 黄帝阴符经…………… (617)
2. 食疗本草……………孟 诜 (618)
3. 太平圣惠方……………王怀隐 (621)
4. 本心斋蔬食谱……………陈达叟 (623)
5. 山家清供……………林 洪 (625)
6. 饮膳正要……………忽思慧 (626)
7. 多能鄙事……………刘 基 (629)
8. 食物本草……………胡文焕 (631)
9. 新刻养生食忌……………胡文焕 (633)
10. 饮膳服食谱……………钟 惺 (634)
11. 养生要括……………孟 笨 (636)
12. 饮食须知……………朱本中 (638)
13. 食物本草会纂……………沈李龙 (640)
14. 食宪鸿秘……………朱彝尊 (642)
15. 服食须知……………沈懋发 (643)
16. 随园食单……………袁 枚 (644)
17. 卫生要诀……………范在文 (645)
18. 调疾饮食辨……………章 穆 (646)
19. 随息居饮食谱……………王士雄 (647)
20. 费氏食养三种……………费伯雄 (650)
21. 药方杂录……………唐成之 (653)

22. 增补食物秘书…………… (655)

九、针灸类

1. 针灸甲乙经……………皇甫谧 (659)
2. 针灸资生经……………王执中 (662)
3. 针灸聚英……………高 武 (664)
4. 针灸大成……………杨继洲 (666)
5. 刺灸心法要诀……………吴 谦 (671)

十、气功类

1. 周易参同契……………魏伯阳 (675)
2. 黄庭内景经……………魏华存 (680)
3. 黄庭外景经……………不著撰人 (683)
4. 黄庭中景经……………不著撰人 (684)
5. 灵剑子……………许 逊 (686)
6. 真诰……………陶弘景 (689)
7. 破迷正道歌……………钟离权 (691)
8. 敲爻歌……………吕洞宾 (692)
9. 黄庭内景五脏六腑补泻图
……………胡 愔 (693)
10. 服气精义论……………司马承祯 (698)
11. 养生辨疑诀……………施肩吾 (701)
12. 钟吕传道记……………施肩吾 (702)
13. 了三得一经……………不著撰人 (708)
14. 太清服气口诀……………不著撰人 (709)
15. 六根归道篇……………不著撰人 (711)
16. 长生胎元神用经
……………不著撰人 (712)
17. 气法要妙至诀……………不著撰人 (713)
18. 神气养形论……………不著撰人 (715)
19. 神仙食气金匱妙录
……………不著撰人 (716)
20. 三要达道篇……………不著撰人 (717)
21. 胎息精微论……………不著撰人 (718)
22. 嵩山太无先生气经
……………不著撰人 (719)
23. 正一法文修真旨要
……………不著撰人 (720)
24. 诸真圣胎神用诀……………不著撰人 (722)
25. 胎息抱一歌……………不著撰人 (724)

26. 将摄保命篇……不著撰人 (725)
27. 太上养生胎息气经
……不著撰人 (726)
28. 胎息秘要歌诀……不著撰人 (728)
29. 莊周气诀解……不著撰人 (729)
30. 太上老君养生诀…不著撰人 (730)
31. 洞元子内丹诀……不著撰人 (732)
32. 幻真先生服内元气诀
……不著撰人 (735)
33. 逍遥子导引诀……不著撰人 (738)
34. 古仙导引按摩法…不著撰人 (740)
35. 三洞枢机杂说……不著撰人 (741)
36. 灵剑子导引子午记注
……不著撰人 (742)
37. 太清调气经……不著撰人 (744)
38. 五厨经气法注……不著撰人 (745)
39. 太清中黄真经注…不著撰人 (747)

40. 胎息经注……不著撰人 (749)
41. 云笈七籤……张君房辑 (750)
42. 悟真篇……张伯端 (756)
43. 入药镜注……崔嘉彦 (758)
44. 性命圭旨全书……不著撰人 (761)
45. 修龄要旨……冷 谦 (764)
46. 赤凤髓……周履靖 (766)
47. 红炉点雪……龚居中 (769)
48. 胎息经疏略……王文禄 (770)
49. 卫生要术……不著撰人 (772)
50. 修真秘旨……杨西山 (773)

附 录

1. 书名索引…… (777)
2. 著者索引…… (779)
3. 病证索引…… (783)
4. 方药索引…… (785)

专 著 类

老年医学专著,是中国传统老年医学文献的重要组成部分。由于这些专著多能比较全面的反映出我国老年医学从养生保健到食疗药治等各个方面的内容,故列于全书之首,作为先导。

本部份共介绍了七本专著,计有宋陈直所著的《养老奉亲书》、元邹铉所著的《寿亲养老新书》、明刘宇所著的《安老怀幼书》、明徐春甫所著的《老老余编》、明洪梗所著的《食治养老方》、清曹庭栋所著的《老老恒言》,以及清石光焯和石光陞选编的《仁寿编》等等,这些专著大多取材丰富、资料翔实,既总结了前人的经验和理论,又具有自己的独到见解。书中所载的保健、养生、导引、气功等方法,简便易行;食疗和治病方药,多经实践考验,疗效卓著。这些著述的作者,大多寿享期颐,从而也说明它的实用价值。

由于年代久远、辗转传抄,有一些重复和错漏之处,一般不在原文中改正,或稍加注、按以说明之。

养 老 奉 亲 书

作者陈直(一曰陈真),宋代元丰中人,曾任承奉郎前守泰州兴化县(今江苏省兴化县)县令,生平不详。

本书《文献通考》称为《奉亲养老书》,《经钜堂抄本》书曰《养老全书》,成书年代不晚于1085年。全书为一卷二本笈,上笈十六篇言老人食治之方;下笈十三篇,言老人医药之法,摄养之道。书末附有“简妙老人备急方”二十三条,以备老人不时之需。此次节选所据为清末著名中医图书藏书家和鉴赏家唐成之“依宋本重雕”旧抄本。

〔内容述要〕

《养老奉亲书》是我国现存的早期老年病学专著,其成书年代较西方Floyer氏1724年所著《老年保健医药》(《Medicina Gerocomica》)早约6个世纪。本书受南北朝时代的《黄帝阴符经》、唐代孙思邈《千金方》和宋代王怀隐《太平圣惠方》诸书的影响较多,著作问世后,得之者“如获隋珠和璧之宝,口之不置;如聆虞韶商饯之音,已不胜其欣喜。”元代范阳张宏载用其方法于母亲李氏,“饮食起居,咸得其宜,寿高八旬,而甚康健。”后世老年医学著作多遵循此书加以发挥。据不完全统计,自宋代周守中于1220年编写的《养生类纂》始,约二十种与养生和老年医学有关的书籍,都引用过本书的内容或论点。本书经元代邹铉续增并更名为《寿亲养老新书》之后,一度流传甚广。元、明、清代有各种刊本,手抄本及未详本达十种以上。还传到朝鲜和日本,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。

《养老奉亲书》对老年医学的主要贡献在于:首先,系统阐发老年病机。本书认为,老年人的体质和心理有其特点。例如,进入老年之后,气血渐衰,真阳气少,“神气浮弱,返同小儿”;五脏衰弱,肠胃虚薄,“肾水衰而心火盛”,肺脏易为火乘;形体虚羸,活动减少,心力倦怠,精神耗短,百事懒于施为;骨质疏薄,“易于动伤,多感外疾”;肌肉瘦怯,腠理开疏,“若风伤腠中,便成大患”。在心理上,老年人与青壮年亦有不同。常“形体虽衰,心亦自壮,”但不能随时人事遂其所欲,“故多谿煎背执,等闲喜怒”。且老人性格多孤僻,或思念亲朋,容易伤感,因而发病。本书还认为,上寿之人,血气已衰,故发病特点往往是“危若风烛,百疾易攻”。发病种类以脾胃病和时令病最常见,且多新感引动宿疾,这些疾病,一伤正气,卒难治愈。本书对长寿老人的特征作了论述,发前人之所未发。

其次,法重脾胃治重食疗。《养老奉亲书》自始至终重视脾胃,认为调理脾胃为“养老人之大要”。全书列方232首,其中食疗方剂有162首,占70.1%,表明本书是以食疗作为治疗老年病的主法。本书指出,人若能知食性而调之,则倍胜于药。“缘老人之性,皆厌于药而喜于食”,食治未愈,然后命药,“贵不伤其脏腑也”。

《养老奉亲书》所制订的食疗方剂,是将药物和食物混合,加入佐料调味,做成既保持药效,又鲜美可口的食品、饮料或菜肴,供老人服用。依其制服特点,剂型大体分为四类:

一、软食类:有粥、煮、羹、臛、馄饨、傅饪六种。傅饪,就是汤饼,俗谓长寿面。古制法是将湿面揉搓如大指许,二寸一段,著水盆中,以手向盆边揉搓使极薄,用急火逐沸熟煮即成。傅饪剂,乃在傅饪之中,加入药物,用以治病。如椒面傅饪方(上籍《食治老人冷

气诸方第十四》),以蜀椒一两去目及闭口者,焙干为末筛,白面五两,葱白三茎切。以椒末和面,溲作之⁽¹⁾,水煮下五味调和而食。治老人冷气心痛,呕不多,下食顿闷,“常三五服极效”。

二、硬食类:有索饼。

索,同“素”,索饼原意即素饼,至宋代其含义引伸为普通面饼。索饼剂,系以食品加面,和药末制成。如羊肉索饼方(上籍《食治老人脾胃气弱方第六》),用白羊肉四两,白面六两,生姜汁一合,以姜汁溲面,切肉作臄头,下五味椒葱煮熟,空心食之,日一服。治老人脾胃虚弱,不多食,四肢困乏,黄瘦。

三、饮料类:有汤、饮、酒、乳、茶、浆六种剂型。

浆,泛指饮料,又特指较浓的汁。浆剂,是用具有药效的食品制成的浓汁饮料。如蒲桃浆(上籍《食治老人诸淋方第十二》),以蒲桃汁一升,白蜜三合,藕汁一升相和,微火温三沸即止。空心 and 食后各服五合,治老人五淋秘涩,小便禁痛,膈闷不利,“殊效”。

四、菜肴类:有炙、脍、腌、煎四种。

煎剂,是用少量油把食药混合物烤熟,或用水及其他液状物对食物和药物进行熬煮而成。如桃仁煎(上籍《食治老人喘嗽诸方第十》),以桃仁二两去皮尖熬末,与赤汤四合相和,微煎三五沸即止。空心,每度含少许,渐渐咽汁,治老人上气热,咳嗽引心腹痛,满闷。

养老食疗之法,首见于唐·孙思邈《千金翼方》,然仅列方十七首。本书在此基础上大加扩充,制服法因人、因时、因药、因病而灵活变通,丰富了祖国医学的食疗内容。明代以后,本书食疗内容由洪梗加以整理,成为单行本《食治养老方》。

此外,重视老人生活起居,做到防重于治,是《养老奉亲书》的又一特色。本书对老人起居护理、食药调配、精神保健、四时摄养等,载论颇详。起居护理的方法,本书主张对于老人“凡行住坐卧,皆须巧立制度。”如衣服不须宽长,住处宜高燥向阳,坐椅宜作“矮禅床样”,行动须人陪伴照顾等。药食调配的方法,《养老奉亲书》认为,老人如无疾患,不须服药。其饮食“大抵宜其温热熟软,忌其粘硬生冷。”至于药饵,止是扶持之法。但对于时行疾病和急重病,本书也非常重视药物治疗。陈氏考虑到老人脏腑虚弱的特点,剂型主要采用丸、散,除非不得已,不取汤剂之法。精神保健方面,《养老奉亲书》依据老人性格孤僻,易生郁闷的特点,主张平时应尽量满足其嗜好,避免强烈的精神刺激,避免过度操劳等。四时摄养方面,本书主张应根据季节特点,对老人活动、饮食、药物、增减衣服等进行安排。强调人若能执天道生杀之理,法四时运用而行,自然疾病不生,长年可保。

注:

(1) 溲(sou):淘洗之意。

〔文献节选〕

昔圣人论置⁽¹⁾药石⁽²⁾疗诸疾病者,以其五脏本于五行,五行有相生胜之理;荣卫本于阴阳,阴阳有逆顺之理也。故万物皆禀阴阳五行而生,有五色焉,有五味焉,有寒热焉,有良毒焉。圣人取其色味冷热良毒之性,归之五行,处以为药,以治诸疾。顺五行之气者,以相生之物为药以养之;逆五行之气者,以相胜之物为药以攻之。或泻母以利子,或益子以补母,此用药之奇法也。《经》⁽³⁾曰:天地,万物之盗。万物,人之盗。人,万物之盗。所以盗万物为资养之法。其水陆之物为饮食者不啻千品,其五色、五味、冷热、补泻之性,亦皆禀于阴阳五行,与药无殊。大体用药之法,以冷治热,以热治冷,实则泻之,虚则补之,此

用药之大要也。人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾，胜于用药。况是老人之疾，慎于吐痢，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。今以《食医心镜》、《食疗本草》、《食医要法》、《诸家法饌》泊《太平圣惠方》食治诸法类成养老食治方，各开门目，用治诸疾，具列于左，为人子者宜留意焉，承奉郎前守泰州兴化县令陈直述。（养老奉亲书序）

注：

（1） 诠置：详细解释和办理。

（2） 药石：泛指药物。

（3） 《经》：指《黄帝阴符经》，不著撰人，约成书于北朝至隋代，属道家作品。

主身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血胜，气血胜则筋力强，故脾胃者五脏之宗也，四肢之气，皆禀于脾，故四时皆以胃气为本。生气通天论^{（1）}云，气味，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食也。若少年之人，真元气壮，或失于饥饱，食于生冷，以根本强盛，未易为患。其高年之人，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。凡人疾病，未有不因八邪而感。所谓八邪者，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸也，为人子者，得不慎之。若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，或食疗，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。凡百饮食，必在人子躬亲调治，无纵婢使慢其所食。老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其粘硬生冷。每日晨朝宜以醇酒，先进平补下元药一服，女人则平补血海药一服，无燥热者良。寻以猪羊肾粟米粥一杯压^{（2）}之，五味葱薤鹑膂等粥皆可。至辰时，服人参平胃散一服，然后次第以顺四时软熟饮食进之。食后引行一二百步，令运动消散。临卧时进化痰利膈入参半夏丸一服。尊年之人，不可顿饱，但频频与食，使脾胃易化，谷气长存。若顿令饱食，则多伤满。缘老年人肠胃虚薄，不能消纳，故成疾患。为人子者，深宜体悉，此养老人之大要也。日止可进前药三服，不可多饵。如无疾患，亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙矣。（饮食调治第一）

注：

（1） 生气通天论：从下面引文看，为《素问·阴阳应象大论》之误。

（2） 压：为“呿”之通假字，呿，有吸引之义。

按：《养老奉亲书序》与《饮食调治第一》两篇，重点谈脾胃与饮食的关系。

首先，陈氏指出，饮食物皆禀阴阳五行之性，与药无殊。因此，人若能用饮食来调治疾病，就会“倍胜于药”。作者观察到老年人皆厌于药而喜于食，从而确定了治疗老年病以食疗为先的大法，后世奉为主臬。

其次，陈氏认为，在人体内，“四肢之气，皆禀于脾，故四时皆以胃气为本”。对于气血衰弱的老人，全赖饮食以资气血。从而突出了脾胃受纳饮食运化精微，对于老人却病延年具有重要意义。

最后，陈氏对老人一日的药食作了具体安排，他主张晨起服补肾药，辰时（上午7～9时）服调脾胃药，睡前服治病药。中间再插入饮食和活动，使延年与却病、营养与锻炼密切结合起来。