

国医随笔书系

新版

【世界上现存最早的老年医学专著】

《养老奉亲书》又名《奉亲养老书》、《养老全书》，北宋陈直撰，成书年代不晚于1085年。书中广泛搜集老人食治之方，医药之法，摄养之道，专门论述老人养生及防病治病的理论和方法。《养老奉亲书》对后世影响巨大，并外传至朝鲜和日本。

养老 奉亲书

子女给父母最好的礼物

父母的健康是子女一生的福分 孝敬父母从关爱父母的健康开始

王耀堂 闫燕秋◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



国医随笔书系

新版养老奉亲书

子女给父母最好的礼物

王耀堂 闫燕秋◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

养老奉亲书：子女给父母的最好礼物：新版/王耀堂 闫燕秋
著. —北京：新世界出版社，2008. 5

ISBN 978 - 7 - 80187 - 146 - 6

I. 养… II. 王… III. ①老年人—养生（中医）—普及
读物②老年人—保健—普及读物 IV. R212 - 49 R161.7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 016281 号

新版养老奉亲书——子女给父母的最好礼物

作 者：王耀堂 闫燕秋

出 品 人：杨雨前

选题策划：宿春礼 邢群麟

责任编辑：欧阳勇富

装帧设计：艺和天下·张玉敏

责任印制：李一鸣 黄厚清

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号（100037）

总编室电话：+86 10 6899 5424 6832 6679（传真）

发行部电话：+86 10 6899 5968 6899 8705（传真）

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306

印刷：保定天德印务有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：180 千字 印张：16.25

版次：2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN：978 - 7 - 80187 - 146 - 6

定价：28.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

序一 不为良相，便为良医

解读陈直和他的《养老奉亲书》

“不为良相，便为良医”，听起来并不是顺理成章的事。按照今天社会的看法，这两个行业差得太远，政治和医学，当官的和治病的根本不沾边儿。再说，医生这个行业虽然与人命攸关，但在古代，他们决然不像现在这么受大众追崇。在三教九流之中，医生始终处于十分卑微的地位，与巫并列，那些追逐名利的古代文人再怎么落魄，也不至于如此不得已而求其次。

可是仔细翻阅良医们的档案，不难明白其中的伟大与深奥。但凡那些名垂千古的十全上工（优秀的医生），他们都是在求相不成的情况下毅然投身医学，以治病救人为神圣职责，以行仁爱为最高宗旨，终生不渝。他们并不是为了虚荣，只为悬壶济世而已，心系天下，情系百姓，大爱无边。

比如汉代的华佗，比如唐代的孙思邈，又比如宋代的陈直，这些知识精英都是在人生的十字路口果断地发出了这样的誓言：“不为良相，便为良医！”

今朝之所以把回忆搁浅在宋代，全然因为陈直的那本《养老奉亲书》。

陈直,又名陈真,宋代著名老年病学家,曾任泰州兴化(今江苏省兴化县)县令。他所著的《养老奉亲书》是我国现存最早的老年养生专著,集中概括了他的养生之道。《养老奉亲书》亦称《奉亲养老书》或《养老全书》,其成书年代不晚于公元1085年,书中谈养生载述颇详,堪称老年人养生之圭臬。

该书作为养生文献,其价值在于它把单纯的养生之道和服气大法扩展到衣食住行等广泛而日常的具体内容,嘱咐人们养生并不是专门、单一的练习活动,而要在日常小事上时时注意。从食疗到药物扶持,从穿衣戴帽到四时起居,只有这样,才可真正贯彻落实养生保健的目的。当然,这也是本书的写作宗旨所决定的——顾名思义,本书是为如何养老及侍奉双亲的生活和身体而撰著的,关于老年人防病治病、保健强身、延年益寿的内容构成本书的主体。

在《养老奉亲书》中,陈直认为,精、气、神是人身之三宝,而饮食则是它们的物质基础。陈直极力主张喝牛奶。他认为,牛奶性平,能补血脉,益心气,长肌肉,从而使人康强润泽,老而不衰。

在《养老奉亲书》中还载有不少老年常见病的食补、食疗方。小到头痛脑热,耳目失聪,大到糖尿病、中风这样的“文明病”,书中都有所涉猎。

最难能可贵的是,陈直还特别注重老年人的精神调摄。他认为:“老人孤僻,易伤感,才觉孤寂,便生郁闷。”鉴于此,陈直强调,老人不宜“孤坐独寝”,要有“所好之物,如书画、琴棋、花鸟、珍奇等,择其精者,布于左右”。

在《养老奉亲书》中,陈直还强调老年人生活要规律化,科学化。他认为,老年人的住所要洁雅,而且夏虚敞,冬温密;床不要太高,褥宜软平,枕应低长;衣不宜宽长,以贴身为佳。春天,最好能到风景秀丽处登高远眺,以畅生气;夏天,最好能居虚堂净室,以避暑邪;秋冬两季,应尽量“早眠晚起,以避霜威”。

《养老奉亲书》让人们真正理解了“不为良相,便为良医”这句话



的人文底蕴,真正明白无论治病还是治国其实都是同一首歌。而且,人命关天,天下的百姓更需要的是良医。一辈子不见良相日子没准儿照样过,可身边没有了良医,生活就缺少了许多快乐和安全感。

如此说来,能和良医相比反而是良相们应该感到荣耀的事!

序二 走进养老奉亲新时代， 时尚老人才能康而寿

没有人不怕老，没有儿女不想要父母长命百岁，即便不是秦皇汉武，也渴望练就时空穿梭术，健康长寿活一回。所以，长生不老是永恒的话题。

时下，“与时俱进”已成为最时髦的褒词。时代在前进，社会在发展，饮食不同了，生活环境不同了，工作环境不同了，心情不同了，排毒、自由基、富贵病、新富贵病等新鲜名词都成为人们谈论健康时的口头禅了，生活方式疾病已成为危害人类健康的头号杀手了……在这样的社会背景下，老年人保障身体健康的思想意识和子女养老奉亲的方法又怎么可以停滞不前呢？

人，只有与时代同步前进，才能反过来推动自身更进一步发展。现在有一种误解，认为只有中青年人才能做到与时俱进，而那些即将或者已经离开工作岗位的老年人，似乎做不到也用不着与时俱进。

其实不然。今天的老年人已不再“老态龙钟”、“食古不化”了。老年群体中，顺应时代发展、积极融入社会、做到人老心不老的是多



数,是主流。

老年人对于自己在社会中的定位,以及采取的生活态度、生活方式各有不同,由此也形成了两大类别。一种是守旧传统型老人,他们过着古板的、单调的老年生活,自认为人老万事了,很少与外界交往,不讲吃穿,性格孤僻,不爱活动,更少运动。另一种类型是积极乐观型老人,他们很快就在社会生活中找到自己的定位,把离退休作为换岗,想方设法将自己的生活安排得充实些。他们性格较开朗,心胸豁达,愿与周围人交往,喜欢文娱活动、体育锻炼和外出旅游等活动。在这类老年人中,有一些老年人表现更为突出,突出之处在于与时代同步前进,和青年人一样追求时尚。在他们眼里,养生胜于治病,情绪决定健康,真正的衰老是心理年龄的衰老,快乐比年轻更有用……他们和秦始皇一样爱生命,爱健康,爱长寿;但是他们更爱工作,爱生活,爱快乐,爱运动……于是他们营养均衡,起居有度,生活规律,心态积极,甚至勇敢地走进新结婚时代,安然地带病延年……他们是与时俱进的老人,是健康的老人,是时尚的老人。

时尚的老人,首先表现在观念的更新。一般说来,老年人受旧传统教育影响较大,所以许多观念落后于时代,他们在这方面是不及年轻人的。与时俱进的老人恰恰是勇于改变旧观念,乐于接受年轻人的符合时代精神的观念,因此在社会生活中,他们任何时候都不会有不适应或者别扭、愤慨之感,心情自然也就舒畅。

时尚的老人,总是积极向上、不断学习最新最先进的科学知识,善于享用先进的科学技术成果。老年人已经老了,不可能像年轻人那样去搞科研,但是不应排斥最新最先进的科学。当代年轻人很会享受科技,但这不应该是年轻人的特权,老年人也一样应该享受。小到微波炉、DVD、数码摄像机等小家电,大到家庭影院、电脑,老年人都可以学会并熟练掌握,为我所用……

时尚的老人,对新事物充满好奇心,并且有胆量去尝试、体验。如炒股在中国是改革开放后的新事物,有的老年朋友却早在股市里游刃

有余；老人驾驶汽车，是近年的新鲜事，自从驾驶年龄放宽到 70 岁，一大批老年朋友成了银发学车族。有的老年人早已拿到驾照，与老伴同行驾车玩转地球了。

时尚的老人，对身边的事情充满热情，积极主动地参加各种文娱、体育、旅游活动，不为琐事劳神，不斤斤计较，宽容待人，朋友很多。

总之，时尚的老人，身体硬朗，精神矍铄，热情饱满，生活充实，精神愉快，思维永远那么清晰，思想永远不落后。

临末，真诚地祝愿天下老人因新而健，因健而康，因康而寿！

目 录

第一章 良医在己，老年人身心机能摸底运动

【怀旧经典】老人真气已衰，此得虚阳气存，充于肌体，则两手脉大，饮食倍进，双脸常红，精神强健，此皆虚阳气所助也。

【新版箴言】 体质是疾病发生发展的基础，养生的前提就是了解自己的体质状况。顺应体质，因势利导，如此养老，纵是千江有水千江月，依旧万里无云万里天。

老年人身体健康的唯一标志：虚阳气存 /3

脂肪习惯性堆积 /6

血脂动辄偏高 /9

骨质密度低了 1/12

蛋白质合成速度慢了 /14

“五个福娃” 懒了 /17

“六小灵童”乱了 /20

“老小孩”心理及行为怪异 /25

“夕阳红”体能测试 / 29

第二章 食者神龟，真正的养老大法在餐桌上

【怀旧经典】主身者神，养神者精，益精者气，资气者食。食者，生民之天，活人之本也。至于药餌，往往招徕真气之药少，攻伐和气之药多。故善服药者，不如善保养。

【新版箴言】食物是最好的医药。会看病不如会养生，会吃药不如会吃饭。

生命的吉祥三宝：精气神 /35

精气全靠饮食养 /37

善治药者，不如善治食 /40

扶正膳食结构失衡的天平 /43

时刻牢记健康淡滋味 /46

要质量不要数量 /49

要营养不要脂肪 /53

陈直和他的牛初乳 /56

第三章 合理用药，拄好医药这根好“拐杖”

【怀旧经典】上寿之人，血气已衰，精神减耗，危若风烛，百疾易攻。大体老人药餌，止是扶持之法，只可用温平、顺气、进食、补虚、中和之药治之。

【新版箴言】对老人用药就是要吝啬一点，给老人吃药就是要谨慎一点。

善治病者，不如善慎疾 /63

医药可以是根好“拐杖” /67



- 给老人用药，葛朗台是个好大夫 /70
 替老人治病，刘翔和鲍威尔都得靠边站 /72
 温平、顺治是根本 /76
 求医问药需划清“贫富”界限 /79
 定期清理家庭小药箱 /82

第四章 调理脏腑，脏腑顺方可安度晚年

【怀旧经典】昔圣人论置药石疗诸疾病者，以其五脏本于五行。五行有相生胜之理也。荣卫本于阴阳，阴阳有逆顺之理也。

《道藏》有《玉轴经》言五脏六腑之气，因无味熏灼不和，又六欲七情，积久生疾。内伤脏腑，外攻九窍，以至百骸受病。

【新版箴言】脏腑是统领人们周身气血、四肢百骸的核心，脏腑健康才是真正的健康，才是人体发挥各种功能的保证。

- 人类健康长寿的基本理念——脏腑顺安 /87
 脏腑养生以脾胃为本 /89
 气血不足，五脏就闹饥荒 /93
 让脏器和身体一起动起来 /96
 原地不动，六字气诀打造“脏腑顺安工程” /100

第五章 怡情养性，心情好身体自然无大碍

【怀旧经典】养老之法，凡人平生为性，各有好嗜之事，见即喜之。

老人衰倦，无所用心，若只令守家孤坐，自成滞闷。

凡人衰晚之年，心力倦怠，精神耗短，百事懒于施为，盖气血筋力之使然也。全籍子孙孝养，竭力将护，以免非横之虞。

尊年之人，一遭大惊，便至冒昧，因生余疾。

常宜游息精兰，崇尚佛事，使神识趣向，一归善道。此养老之奇术也。

【新版箴言】七情六欲都会影响健康，病由心生，老年人尤甚。这是不争的事实。

尊年之人，情緒宜穩 / 107

有声有色，贪玩的老人身体棒 / 110

没心没肺，心宽的老人体格好 /113

学佛学道学养生 / 116

怀揣“九心”益健康 / 119

安然地帶病延年 / 122

引领老人走进新结婚时代 / 125

当心更年期这个坎儿 / 129

子女最好在心理上永远“啃老”/132



第六章 起居有度，生活细节出寿星

【怀旧经典】凡行住坐卧，宴处起居，皆须巧立制度，以助娱乐。

秽恶臭败，不可令食；粘硬毒物，不可令餐；弊漏卑湿，不可令居；卒风暴寒，不可令冒；烦暑鹜热，不可令众；动作行步，不可令劳；暮夜之食，不可令饱；阴雾晦暝，不可令饥；假借鞍马，不可令乘；偏僻药饵，不可令服；废宅歇宇，不可令人；坟园荒墓，不可令游；危险之地，不可令行；涧渊之水，不可令渡；暗昧之室，不可令孤；凶祸远报，不可令知；轻薄婢使，不可令亲；家缘冗事，不可令管。若此事类颇多，不克备举。但人子悉意深虑，过为之防，稍有不便于老人者，皆宜忌之，以保长年。

【新版箴言】健康的密码就藏在平日里一粥一饭、一言一行诸多小事当中，生活方式决定健康。

生活方式决定生命的长度 /139

眉寿之人，形衰心壮 /143

慢下来才可以步行去天堂 /146

动起来才能离疾病远一点 /149

一觉闲眠百病消 /152

老年居室贴心装修白皮书 /156

尽量远离风寒，无限拥抱温暖 /160

老人穿衣指南 /163

年老“色”衰是定律 /165

第七章 做自然之子，顺四时而生

【怀旧经典】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。

人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。

【新版箴言】“顺四时而适寒暑”是中医养生学里一条极其重要的原则。一年 365 天，每一天都是新的一天，做健康人必须懂得与大自然同呼吸共命运。跟着太阳走，顺着季节往，绝对没错。

依四时，顺五行，百病不生 /171

阴阳四时，万物终始 /173

春季养生要点及食药方 / 176

夏季养生要点及食药方 / 182

秋季养生要点及食药方 / 186

冬季养生要点及食药方 / 190

第八章 常见老年病的食治养老方

【怀旧经典】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。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。

【新版箴言】人体自身就是最大的仙药田，自己就是最好的药佛师。



- 食治补虚益气方 /195
- 食治五劳七伤方 /196
- 食治明目方 /197
- 食治耳聋耳鸣方 /198
- 食治老人虚损羸瘦方 /200
- 食治老人脾胃气弱方 /201
- 食治老人腹泻方 /203
- 食治老人烦渴口干方 /204
- 食治哮喘诸方 /205
- 食治脚气良方 /206
- 食治老人畏寒方 /208
- 食治诸淋方 /209
- 食治老人中风方 /210
- 食治老人便秘方 /212

第九章 老年突发病的家庭应急策略

【怀旧经典】凡在万行之中，所保者莫先于元气。摄养之道，莫若守中实内以掬和，将护之方须在闲日，安不忘危，圣人预戒，老人尤不可不慎也。

【新版箴言】在突发事件面前，最后一根救命稻草总是伸向冷静者的手中。

身上一下子长了好多斑 /217

外伤出血如何消肿止痛 /218

突然扭腰了 /219

突然腿抽筋 /220

突然噎食怎么办 /220

突然失声了 /222

心肌梗塞家庭急救方 / 223

脑溢血家庭急救策略 / 224

突发性胸痛、胸闷 /224

缺血性腹痛 / 225

第十章 养老奉亲悬疑回音壁

【怀旧经典】 安乐之道，唯善保养者得之。

【新版箴言】身体不适总是有原因的，所有的所谓

“疑难杂症”都能在生活方式中找到病因。

一日三餐还是两餐 /229

老人瘦了好还是胖了好 /230

既要吃粗粮又要防消化不良，真矛盾 /231

锻炼趁早还是拣晚 /232

老人喝茶好还是不好 /233

人老就要掉牙吗 /235

人老一定腿先老吗 /237

气短是异常还是正常 /238

老人起床快了好还是慢了好 /239

老人爬山好还是不好 /240