

我国最早的

医学理论

经典著作

《黄帝内经》

提出了

中医“治未病”

这一原创理念

中医养生

理论与实践

由此而发展起来

中医养生

体现出了

东方文明

动静结合的

哲学思想

人与自然

和谐的

整体理念

还创立了

独特而多样的

保健技术与方法

越来越受

世界瞩目

寿亲养老新书

张志斌◎主编

〔宋〕陈直◎原著 / 〔元〕邹铉◎增补 / 叶子 张志斌 张心悦◎校点

中医养生
名著精选



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



寿亲养老新书

张志斌◎主编

〔宋〕陈直◎原著 / 〔元〕邹铉◎增补 叶子 张志斌 张心悦◎校点



中医养生
名著精选



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

寿亲养老新书 / (宋)陈直原著; (元)邹铉增补;
叶子, 张志斌, 张心悦校点. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.8

(中医养生名著精选/张志斌主编)

ISBN 978-7-5335-4286-3

I. ①寿… II. ①陈…②邹…③叶…④张…⑤张…
III. ①老年人-养生(中医) IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第096732号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 寿亲养老新书
中医养生名著精选 |
| 主 编 | 张志斌 |
| 原 著 | 〔宋〕陈直 |
| 增 补 | 〔元〕邹铉 |
| 校 点 | 叶子 张志斌 张心悦 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 9.75 |
| 字 数 | 148千字 |
| 版 次 | 2013年8月第1版 |
| 印 次 | 2013年8月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4286-3 |
| 定 价 | 22.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

卷之一

养老奉亲书

- 饮食调治第一 (027)
形证脉候第二 (028)
医药扶持第三 (028)
性气好嗜第四 (029)
宴处起居第五 (029)
贫富祸福第六 (030)
戒忌保护第七 (030)
四时养老总序第八... (031)
 四时通用男女老人方...
 (031)
春时摄养第九 (036)
 春时用药诸方 ... (036)
夏时摄养第十 (038)
 夏时用药诸方 ... (038)
秋时摄养第十一 ... (040)
 秋时用药诸方 ... (041)
冬时摄养第十二 ... (042)
 冬时用药诸方 ... (042)
食治养老序第十三
..... (043)

- 食治老人诸疾方第十四 ...
..... (044)
 食治养老益气方
 (044)
 食治明目方 (045)
 食治耳聋耳鸣诸方
 (047)
 食治五劳七伤诸方
 (047)
 食治老人虚损羸瘦诸方
 (048)
 食治老人脾胃气弱方...
 (049)
 食治老人泻痢诸方.....
 (051)
 食治老人烦渴热诸方...
 (052)
 食治老人水气诸方
 (053)
 食治喘嗽诸方 ... (055)
 食治脚气诸方 ... (056)
 食治诸淋方 (057)
 食治壅塞诸方 ... (059)

食治冷气诸方 …	(060)
食治诸痔方 ……	(061)
食治诸风方 ……	(062)
简妙老人备急方第十五 …	
……………	(064)
续添 ……………	(067)

卷之二

古今嘉言善行七十二事 …	
……………	(069)

卷之三

太上玉轴六字气诀 ……	
……………	(088)
食后将息法 ……	(089)
养性 ……………	(090)
安车 ……………	(090)
游山具 ……………	(091)
行具二肩 ……	(091)
居山约 ……………	(092)
倚床 ……………	(092)
醉床 ……………	(092)
观雪庵 ……………	(093)
蒲花褥 ……………	(093)
汤铨 ……………	(094)
羊羔酒 ……………	(094)
雪花酒 ……………	(094)
茶蘼酒 ……………	(094)
香炭 ……………	(095)
降真香 ……………	(095)
四品奇香 ……	(095)

御爱四和香 ……	(095)
试茶 ……………	(096)
香茶 ……………	(096)
柏汤方 ……………	(096)
三妙汤 ……………	(096)
干荔枝汤 ……	(097)
清韵汤 ……………	(097)
枳汤 ……………	(097)
桂花汤 ……………	(097)
醍醐汤 ……………	(097)
洞庭汤 ……………	(098)
木瓜汤 ……………	(098)
韵梅汤 ……………	(098)
熟水 ……………	(098)
紫苏熟水 ……	(099)
晨朝补养药糜法 …	(099)
紫不托法 ……	(100)
造山药面法 ……	(101)
造干地黄法 ……	(101)
芭蕉脯 ……………	(101)
牛蒡脯 ……………	(101)
莲房脯 ……………	(101)
薺卜鲊 ……………	(102)
干蕨菜 ……………	(102)
石芥、蕻菜 ……	(102)
苦益菜 ……………	(102)
松蕊 ……………	(102)
白芷 ……………	(102)
防风芽 ……	(102)
水苔 ……………	(103)
瓜齏 ……………	(103)

菜菔	(103)
藕菔	(103)
豆菔	(104)
芥羹	(104)
笋鳊	(104)
种植	(105)
芸香	(105)
茅香	(106)
枸杞	(106)
甘菊	(107)
地黄	(107)
五加	(108)
青囊	(109)
百合	(109)
黄精	(109)
苜蓿	(109)
合欢	(109)
牛蒡	(110)
莲子	(110)
藕	(110)
鸡头	(110)
脱果	(111)
百部	(111)
菖蒲石	(111)
相鹤	(111)
养龟	(112)
收画	(112)
置琴	(113)
延方士	(113)
延名衲	(114)

肃客	(114)
记事	(115)
二老相访	(115)
储书	(116)

卷之四

保养	(118)
服药	(118)
贮药	(119)
温阁	(119)
集方	(119)
东坡治脾节饮水说	(129)
饮食用暖	(130)
戒夜饮说	(130)
擦涌泉穴	(131)
擦肾俞穴	(131)
东坡《酒经》	(132)
仲长统《乐志论》	(132)
照袋	(133)
处方	(133)
食治方	(133)
醉乡宝屑	(136)
诸煎	(138)
妇人小儿食治方	(144)
治血气诸方	(145)
妊娠诸病	(146)
产后诸病	(149)
小儿诸病	(153)



寿亲养老新书

张志斌◎主编

〔宋〕陈直◎原著 / 〔元〕邹铉◎增补 叶子 张志斌 张心悦◎校点



中医养生
名著精选



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

寿亲养老新书 / (宋) 陈直原著 ; (元) 邹铨增补 ; 叶子, 张志斌, 张心悦校点. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.8

(中医养生名著精选 / 张志斌主编)

ISBN 978-7-5335-4286-3

I. ①寿… II. ①陈…②邹…③叶…④张…⑤张…
III. ①老年人 - 养生 (中医) IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第096732号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 寿亲养老新书
中医养生名著精选 |
| 主 编 | 张志斌 |
| 原 著 | 〔宋〕陈直 |
| 增 补 | 〔元〕邹铨 |
| 校 点 | 叶子 张志斌 张心悦 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700毫米 × 1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 9.75 |
| 字 数 | 148千字 |
| 版 次 | 2013年8月第1版 |
| 印 次 | 2013年8月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4286-3 |
| 定 价 | 22.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

中医养生名著精选

张志斌 主编

◎ 养生类纂

〔宋〕周守忠 纂辑

〔明〕胡文焕 校阅

张志斌 叶子 范逸品 校点

◎ 三元参赞延寿书

〔元〕李鹏飞 编

〔明〕胡文焕 校

张志斌 张心悦 李强 校点

◎ 寿亲养老新书

〔宋〕陈直 原著

〔元〕邹铉 增补

叶子 张志斌 张心悦 校点

◎ 东坡养生集

〔宋〕苏轼 原撰

〔明〕王如锡 编

吴文清 张志斌 校点

◎ 老老恒言

〔清〕曹庭栋 撰

王淑民 校点

前言

1996年，世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》的报告中指出：“21世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”进入21世纪的第二个十年，医学朝向健康的观念越来越深入人心。我国最早的医学理论经典著作《黄帝内经》提出了中医“治未病”这一原创理念，中医养生理论与实践由此而发展起来，并体现出东方文明动静结合的哲学思想、人与自然和谐的整体理念，还创立了独特而多样的保健技术与方法，从而越来越受世界瞩目。

在系统调查研究中医养生类古籍，出版大型养生著作《中医养生大成·第一部》（养生通论）的基础上，我们精选了其中最具影响力的5种养生古籍，即《养生类纂》、《三元参赞延寿书》、《寿亲养老新书》、《东坡养生集》、《老老恒言》，加以整理校点，分册出版。

一、《养生类纂》

这是一部宋代综合性养生著作，作者周守忠。此书乃周氏收集了136种各类著作中的养生内容，分类汇编而成，故名《养生类纂》。参考文献广泛，且清晰准确地给出文献出处是此书最大的特点。

此书体现了中医养生不同于道家养生的关键之处，即不求长生不老，目的只在于“精神安乎形而年寿长焉”。而所谓“长”者，只是指尽其天年。其养生的措施，主要包括三个方面，即养神、惜气、防疾。养神者，指节制嗜欲、修身养性，做到“外则意不逐物移，内则意不随

心乱”，“尊势不能动，乐道而忘贫”，“厚利不能倾，容身以怡情”，使神自宁而养神矣。惜气者，指不能过用。古人认为“病起过用”，因此必须懂得劳逸适度。而所谓“过用”，是指超越承受能力的使用，如才所不逮而困思之，力所不胜而强举之，情绪过激，欲念过当，等等。这些都可能造成身体损伤。然而，防止过用不等于不动。“人体欲得劳动，但不当使极”，以“不伤为本”。“闲心劳形”，才是养生之方。防疾者，指生活要有规律，注意日常调摄，包括适寒温、避邪气、节饮食、慎起居、勤沐浴等多方面的措施。

二、《三元参赞延寿书》

这是一部元代的综合性养生著作，作者李鹏飞，内容涵盖精神道德修养在内的生活各个方面。其书名的意思是：天地人三元相参，赞化育之功，而成延寿之书。

书中将人之寿命分为天元、地元、人元。“天元之寿”为“精神不耗者得之”。讨论与人欲生殖相关的内容，提出了欲不可绝、欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌、欲有所避等关于调节健康性生活的高明主张，这些主张可谓是此书最为引人注目的精彩部分。同时，书中还提出了生病、大醉、忍尿、忿怒或恐惧等不良情绪状态下，以及妇女月经期等情况要避免性生活。“地元之寿”为“起居有常者得之”。讨论人们日常生活中的情绪与起居，包括调情绪、慎起居、顺天时三个方面。主要观点是节护精气、顺应四时气候变化，强调保持平和的心境、平稳的生活状态，以及良好的卫生习惯。“人元之寿”为“饮食有度者得之”。主要讨论饮食养生，提出很多值得参照的饮食养生方法，如“有饥即食，食勿全饱”，“当候已饥而进食，……无待饥甚而后食”，“觉微渴而省饮，饮不欲太频”，“色恶不食，臭恶不食”，“人之当食，须去烦恼”，等等。书中李氏还将食物及最为常用的部分药物分为果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类七大类来分析，讨论各种食物的利弊，而着重于避害。

三、《寿亲养老新书》

这是一部专门论述老年养生的重要著作，与我国古代其他养生著作

有着明显的不同之处。他书大多强调老人自养，而此书在强调老年人自养的同时，还强调子女晚辈必须孝敬老人。

此书从儒家孝道出发，充分论述了身为子，在赡养、关爱老人方面所应尽到的责任。“奉亲之道，亦不在日用三牲，但能承顺父母颜色，尽其孝心”，从精神上、生活细节上给老人以关爱。老年人自身则要特别注意调养精神，心神安定则不易得病。同时，书中还提出了心要静，形要动，不能因为老了就懒散，可量力而行，进行适当的锻炼。在此基础上，再结合饮食摄养。老年人饮食应以清淡温软为主，注意节制，用餐时应细嚼慢咽，食后可适当揉腹散步，以助消食。若有不适，则食疗为先，药治为后，并给出粥、饼、羹、煎、饮、酒等多种食养食治方。

四、《东坡养生集》

这部书是明末文人王如锡汇集宋代文豪苏轼诗文杂著中有关闲适颐养的内容而成，内容与文体丰富多样，充分体现了苏轼以养心神、怡情志为重点的养生思想与豁达乐观的人生态度。

苏氏强调：“夫人之动，以静为主。神以静舍，心以静充，志以静宁，虑以静明。”说的是要保持自己心灵的宁静，坚持自己的志向，不因宠辱穷达而受到干扰。苏轼一生，仕途坎坷，颠沛流离，但是他始终保持豁达乐观的人生态度，能随遇而安。苏轼养生思想的核心是“和”、“安”二言。“和”是指人与外界环境的和谐，顺应外界环境的变化；“安”是指人之内心精神的稳定，不随外物而变。苏轼养生的具体方法十分简单，“不过慎起居饮食、节声色而已”。苏轼主张“已饥方食，未饱先止”，以安分养福，宽胃养气，省费养财。同时，苏轼还主张形动神静，动静结合；建议安步当车，晚食当肉，无罪当贵，清静自娱。他的这些养生观点，对于当下人们的现实生活都是很有指导意义的。

五、《老老恒言》

这也是一部老年养生专著。作者曹庭栋是清代著名的文学家、琴学家、书画家。曹氏平时在做学问之余，经常弹琴养心，书画怡情；因此，他在老年养生方面十分注意精神修养，强调怡情养性。

失眠是老年人易患的病证，曹氏认为睡眠当以清心为要。他根据自

己的就寝体会，总结了治疗老年人失眠的多种方法。用于就寝之前者，有“夜坐”与“行步”；用于就寝之后者，有“操”与“纵”。他还指出，老年人身体功能减退，精力有限，应该以“养静为摄生首务”。要清心寡欲，少视听，寡言笑，节俭度日，间习吐纳导引之法，使身体气血畅快，这才是“却病良方”。老年人因肝血渐衰，性情往往会发生一些变化，特别要注意戒躁戒怒。老年人脏腑功能日渐衰退，调理脾胃首先要饮食有节，因此提倡老年人以少食为宜。菜品少盐使淡，五味要适度，品种宜简单，才能适口适胃。曹氏主张老年人无论是保养，还是偶染小恙，不可轻易服药，只要加意调停饮食，“微病自可勿药有喜”。

综观以上五书，均是中医养生史上具有相对重要地位的各个时代养生通论之代表作，而且各书之特色鲜明。《养生类纂》成书于宋代，第一次将此前分散于各类著作中的养生相关内容汇集到一起，分类编纂，一改此前养生类内容零星分散的状态，形成一部专著。《养生类纂》所收内容涉及136种书籍，并严格标注文献出处。无论是从养生理论方面，还是从分类编排方式方面，都对后世产生极其深远的影响。《三元参赞延寿书》成书于元代，是一部著述与类编相结合的养生著作。作者李鹏飞很有可能见过并参考了《养生类纂》，两书的编排特色有些类似，内容也有所借鉴。如其书之“天元”、“地元”、“人元”之说，有可能是借鉴了周氏之“天文”、“地理”与“人事”的三部编排法。但是两书比较，此书分类编排明显更为清晰严谨，选材也更具鉴别眼光。比如，在古代较受重视的“服饵”，则完全被作者弃除，这是一个了不起的进步。《寿亲养老新书》由宋元两代著名养学家共同完成。其卷一为宋代陈直所撰《养老奉亲书》原文，这应该是现在所知我国最早的老年养生专著。而后三卷为元代邹铉增补。此书将老年养生问题作为一个专题来讨论，并与儒家孝道相联系，具有中华民族文化的特色，后世响应者很多，逐渐使之形成一个专门的学问。《东坡养生集》为明末文人王如锡广搜众刻，汇集宋代文豪苏轼诗文杂著中有关闲适颐养的内容而成。此书以明人的眼光来审视宋人的养生观点，以文人的角度来讨论医家养生之事，呈现出时代穿越与领域跨越的精彩。由于苏轼豪放独特的人格魅力、豁达乐观的处世态度，以及妙笔生花的文字修养，使一部养生著作显出无穷的阅读趣味。现全书校点出版，在全国尚属首次。《老老恒言》

成书于清代，作者曹庭栋撰写此书时，本人就已经是一位75岁的老人，他说：“今吾年七十有五，又忽忽不觉老之及吾，宜有望于老吾者之使吾克遂其老也。”因此，他特别能够抓住老年人的心理和生理特点来阐述日常起居寝食的养生方法。

虽然，养生学科在中国古代的发展历史十分悠久，著作很多，但鱼龙混杂，读者选择起来比较困难，希望我们这套小丛书能为喜欢养生的朋友提供帮助。

张志斌

导 读

《寿亲养老新书》是一部论述老年养生的重要著作，共四卷。第一卷为宋代陈直所撰，这应该是现在所知我国最早的老年养生专著。后三卷为元代邹铉增补，成书于元大德乙巳（1305年），约初刊于元大德丁未（1307年）。

一、作者与成书

此书第一卷为宋代陈直所撰。据《宋史·艺文志》卷207载：陈直《养老奉亲书》一卷。陈直生平里籍不详。据《寿亲养老新书》载，其为“承奉郎泰州兴化县令”。而《四库全书总目提要》载：“直于元丰时为泰州兴化令。”元丰为宋神宗年号，时为1078~1085年，则陈直之书，也当成于此前后。

此书后三卷为元代邹铉所增补。邹铉，福建泰宁县人。生卒年不详，元大德丁未（1307年）其人仍在世，但此时年岁已高，用“敬直老人”为号。《寿亲养老新书》黄玉窗序称其为“总管冰壑邹君”，并言其“昔官中都”，说明其也曾经在朝为官，然更为具体的生平宦履则无考。邹铉在书中说，其曾祖为南谷，叔祖为朴庵。据《四库全书总目提要》：“以《福建通志》考之，南谷为宋参知政事应龙，朴庵为宋江西提刑应博，皆有名于时。”

陈直认为：“善莫大于孝，孝感于天，故天与之福，所以虽贫贱而即富贵也。罪莫大于不孝，不孝感于天，故天与之祸，所以虽富贵而即