

寿亲养老书

宋兴化令陈君直著

昔圣人论置药石疗诸疾病者，以其五藏本于五行，五行有相生胜之理也；荣卫本于阴阳，阴阳有逆顺之理也，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，人取其五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。经曰：天地万物之盗人。万物之盗人所以盗万物为资养之法，其水陆之物为饮食者不啻十品。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，首患宜先以食治，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》、《论食要法》诸家治饌，洎《太平圣惠方》食治诸法，类成养老食治方，各开门目，用治诸疾，具列于后，为人子者宜留意焉。



食治养老益气方

食治老人补虚益气，牛乳方。

牛乳五升 葶苈末一两

上件入银器内，以水三升，和乳合煎取三升，后入瓷合中。每于食前暖一小盏服之。

食治老人补虚羸乏气力，法制猪肚方。

肥猪肚一枚，洗如食法 人参五钱，去芦头

干姜二钱，炮制锉 椒二钱，去目，不开口者微妙，去汗 葱白七茎，去须，切 糯米三合

上件捣为末，入米合和相得，入猪肚内缝合，勿令泄气，以水五升，于铛内微火煮，令烂熟。空心服，放温服之，次暖酒一中盏服之。

食治老人益气牛乳方

牛乳最宜老人，平补血脉，益心长肌肉，令人身体康强润泽，面目光悦，志不衰。故为人子者，常须供之以为常食，或为乳饼，或作断乳等，恒使恣意充足为度，此物胜肉远矣。

食治老人养老，以药水饮牛，取乳服食方。

钟乳一斤，上好者细研 人参三两，去芦头 甘草五两，炙微赤，锉 干地黄三两 黄芪三两，锉 杜仲三两，去皱皮用 薯蕷六两 石斛二两，去根锉

上药为末，以水三斗^①，先煮粟米七升为粥，放盆内，用药一两搅令匀，少和冷水，与渴牛饮之，令取牛乳服之，

^① 斗：原作“升”，据赵万里先生鉴定为明万历刊本西夏揆文书院重刻本（下简称揆文书院本）改。



生熟任意。牛须三岁以上，七岁以下，纯黄色者为上，余色为下。其乳常令犊子饮之。若犊子不饮者，其乳动气，不堪服也。慎蒜、猪、鱼、生冷、陈臭。其乳牛清洁养之，洗刷饮饲，须如治用心看之。

食治老人频遭重病，虚羸不可平复，宜服此枸杞煎方。

生枸杞根细锉一斗，以水五升煮取一斗五升，澄清 白羊脊骨一具，锉碎

上件药以微火煎取五升，去滓，取人瓷合中。每服一合，与酒一小盏合，暖，每于食前温服。

食治老人补五劳七伤损法煮羊头方。

白羊头蹄一副，须用草火烧令黄色，刮去灰尘 胡椒五钱 豉半斤
干姜五钱 葱白切，半升 芡菱五钱

上件药，先以水煮头蹄半熟，内药更煮令烂，去骨，空腹适性食之。日食一具，满七具即止。禁生冷、醋滑、五辛、陈臭、猪鸡等七日。

食治老人大虚羸困极宜服，煎猪肪方。

猪肪不中水者，半斤

上入葱白一茎于铫内，煎令葱黄即止，候冷暖如身体，空服频服之令尽。暖盖覆卧，至日晡后乃白粥调糜。过三日后，宜服羊肝羹。

羊肝羹方

羊肝一具，去筋膜，细切 羊脊□肉二条，细切 曲末半两 枸杞根五斤，锉，以水一斗五升煮取四升，去滓

上用枸杞汁煮前羊肝等令烂，入豉一小盏，葱白七茎切，以五味调和作羹，空腹食之。后三日慎食如上法。

食治老人补虚劳，油面瞤瞤方

生胡麻油一斤 浙粳米泔清一斤

上二味，以微火煎尽泔清乃止，出贮之，取合盐汤二



合，将和面作臛，煮令熟，入五味食之。

食治老人眼目方

食治老人肝脏虚弱，远视无力，补肝，猪肝羹方。

猪肝一具，细切，去筋膜 葱白一握，去须，切 鸡子三枚

上以豉汁中煮作羹，临熟打破鸡子，投在内食之。

又方

青羊肝一具，细切，水煮熟，漉干

上以盐、酱、醋和食之，立效。

又方

葱子半斤，炒熟

上为末，每服一匙，以水二大盏，煎一大盏，去滓入米煮粥食之。

食治老人青白翳，明目，除邪气，利大肠，去寒热，马齿实拌葱豉粥方

马齿实一升

上为末，每服一匙，煮葱豉粥和搅食之。马齿菜作羹粥吃，并明目^① 极佳。

食治老人肝脏风虚眼暗，乌鸡肝粥方。

乌鸡肝一具，细切

上以豉和米作羹粥食之。

食治老人目暗不明，苍耳子粥方。

苍耳子五钱 粳米三合

上件捣苍耳子烂，用布绞滤，以水取汁和米煮粥食之，

^① 目：原作月，据揆文书院本改。



或作散煎服亦佳。

食治老人热，发眼赤涩痛，梔子仁粥方。

梔子仁一两

上为末，分为四服。每服用米三合煮粥，临熟时，下梔子末一分，搅令匀服之。

食治老人益精气，强志意，聪利耳目，鸡头实粥方。

鸡头实三合

上煮令熟，去壳，研如膏，入粳米一合，煮粥空腹服之。

食治老人补中明目，利小便，蔓菁粥方。

蔓菁子二合 粳米三合

上捣碎，入水二大盏，绞滤取汁，着米煮粥，空心食之。

食治老人益耳目聪明，补中强志，莲实粥方。

莲实半两，去皮细切 糯米三合

上先以水煮莲实令熟，次入糯米作粥，候熟入莲实搅匀，热食。

食治老人膈上风热，头目赤肿^①痛，目视□□，竹叶粥方。

竹叶五十片，净洗 石膏三两 砂糖一两 浙粳米三合

上以水三大盏，煎石膏等二味，取水二大盏，去滓，澄清煮粥，候熟入砂糖食之。

① 肿：原作种，据文意改之。



食治老人耳聋方

食治老人久患耳聋，养肾脏，强骨气，磁石猪肾羹方

磁石一斤，杵碎，水淘，去赤汁，绵裹 猪肾一对，去脂膜，细切

上以水五升，煮磁石，取二升，去磁石，投肾调和，以葱、豉、姜、椒作羹，空腹食之。作粥及入酒并得。磁石常阙。

食治老人肾虚损耳聋，鹿肾粥方

鹿肾一对，去膜，切 粳米三合

上于豉汁中相和煮作粥，入五味如法调和，空腹食之。作羹、酒皆得。

食治老人五脏气壅耳聋，乌鸡膏粥方。

乌鸡脂一两 粳米三合

上相和煮粥，入五味调和，空腹食之。乌鸡脂和酒饮亦佳。

食治老人耳聋不瘥，鲤鱼脑髓粥方。

鲤鱼脑髓二两 粳米三合

上煮粥，以五味调和，空腹服之。

食治老人肾脏气急耳聋，猪肾粥方。

猪肾一两，去膜，细切 葱白二茎，切去须 人参一分，去芦头 防风一分，去芦 粳米二合 薤白去茎，去须

上件药末，并米、葱、薤白，着水下锅中煮，候粥临熟，拨开中心，下肾，莫搅动，慢火更煮良久，入五味，空腹服。



食治老人五劳七伤诸方

食治老人五劳七伤，下焦虚冷，小便遗精，宜食暖腰壮阳道饼子方

附子一两，炮制去皮、脐 神曲三两 肉苁蓉一两半，酒浸一宿，刮去皱皮，炙干 干姜一两，炮，制铤 桂心一两 五味子一两 大枣二十枚，煮，去皮、核 羊髓二两 菟丝子一两，酒浸三日，晒干，为末 白面一斤

蜜四两 黄牛乳一斤 酥一两 汉椒五钱，去目及闭口者，微炒去汗

上为末，入面，以酥、蜜、髓、乳相和，入枣瓤，熟搜于盆中，盖覆勿令通风。半日久，即将出，更搜令熟，捍作糊饼大，面上以筋挑之，即入炉釜中，上下以火□令熟。每日空腹食五枚，一方入酵和更佳。

食治老人五劳七伤，益下元，壮气海，服经月余，肌肉充盛，老成少年，宜胀食雌鸡粥方。

黄雌鸡一双，去毛、脏腹 阿^① 魏少许炼过 肉苁蓉一两，酒浸一宿，刮去皱皮，切 生薯蓣一两，切 粳米二合，淘入

上先将鸡烂煮，擘骨，取汁下米、鸡肉、苁蓉等，都煮粥，入五味，空心食之。

食治老人五劳七伤，阳气衰弱，腰脚无力，宜食羊肾苁蓉羹方

羊肾一对，去筋膜脂，细切 肉苁蓉一两，酒浸一宿，刮去皱皮，细切

上件药和作羹，着葱白、盐、五味末等，一如常法，空腹服之。

食治老人五劳七伤，阳气衰弱，强益气力，鹿肾粥方。

① 阿：原作何，据揆文书院本改。



鹿肾一对，去脂膜，细切 粳米二合 肉苁蓉二两，酒浸一宿，刮去皮，切
 上件药，先以水二盏，煮米作粥欲熟，下鹿肾、苁蓉、葱。

食治老人虚损羸瘦诸方

食治老人脏腑虚损羸瘦，阳气乏弱，雀儿粥方

雀儿五只，如食法，细切 粟米一合 葱白三茎，切

上先将雀儿炒肉，次入酒一合，煮少时，入水二大盏半，下米煮作粥欲熟，下葱白、五味等，候熟，空心服之。

食治老人虚损羸瘦，下焦久冷，眼昏耳聋，骨汁煮饼方。

大羊尾骨一条，以水五大盏煮取汁二大盏五分 葱白五茎，去须，切

陈橘皮一两，汤浸，去白穰^①，焙 面三两 羊肉四两，切细 荆芥一握

上件药，都用骨汁煮五七沸，去滓，用汁少许，后搜面作索饼，却于汁中与羊肉煮，入五味，空腹服之。

食治老人虚损羸瘦，助阳壮筋骨，羊肉粥方。

羊肉二斤 黄芪一两，生用 人参二两，去芦头 白茯苓一两 枣五枚 粳米三合

上件药，先将肉去脂皮取精膂肉，留四两细切，余一斤十二两，以水五大盏，并黄芪等煎取汁三盏，去滓，入米煮粥，临熟，下切了生肉更煮，入五味调和，空心服之。

食治老人虚损羸瘦，令人肥白光泽，鸡子索饼方。

白面四两 鸡子四两 白羊肉四两，炒作臠

① 穰：原作粉，据揆文书院本改。



上件以鸡清搜面作索饼，于豉汁中煮令熟，入五味和臠，空心服之。

食治老人肾气损，阴萎固痹风湿，肢节中痛，不可持物，石英水煮粥方。

白石英_{二十两} 磁石_{三十两}，槌碎

上件药，以水二斗器中浸，于露地安置，夜即揭盖，令得星月气，每日取水作羹粥，及煎茶汤吃，皆用之。用却一升，即添一升，如此经年，诸风并瘥，气力强盛，颜如童子。

食治老人脾胃气弱方

食治老人脾胃气弱，不多食，四肢困乏，无力黄瘦，羊肉索饼方。

白羊肉_{四两} 白面_{六两} 生姜汁_{二合}

上以姜汁搜面肉切作臠头，下五味、椒、葱，煮熟，空心食之。日一服，如常作益佳。

食治老人脾胃气弱，食饮不下，虚劣羸瘦，及气力衰微，行履不得，鲫鱼熟鲙方。

鲫鱼肉_{半斤}，细作鲙

上投豉汁中煮令熟，下胡椒、时萝，并姜、橘皮等末及五味。空腹食，常服尤佳。

食治老人脾胃气弱饮食不多羸乏，藿菜羹方。

藿菜_{四两}，切之 鲫鱼肉_{五两}

上煮作羹，下五味、椒姜，并调些少面，空心食之。常以三五日服，极补益。

食治老人脾胃气弱，不能饮食，多困无力，酿猪肚方。



猪肚一个肥者，净洗之 人参末五钱 橘皮末五钱 猪脾二枚，细切
饭半碗 葱白半握

上总纳猪肚中相和，入椒、酱、五味讫，缝口合蒸之令烂熟，空心渐食之，能作三两剂，兼补劳。

食治老人脾胃气弱，不多饮食，行步无力，黄瘦气微，见食即欲吐，鸡子臙膜方。

鸡子三枚 白面五两 白羊肉五两，作臙头

上件以鸡子白搜面，如常法作之，以五味煮熟，空心食之。日一服，常作极补虚。

食治老人脾胃气弱，食不消化，羸瘦，举动无力，多卧，曲末索饼子方

曲末二两捣为面 白面五两 姜汁三两 白羊肉三两，作臙头

上以姜汁搜曲末和面作之，加羊肉臙头及下酱、椒、五味煮熟，空心食之。日一服，常服尤益。

食治老人脾胃气弱，劳损不下食，羊脊粥方。

大羊脊骨一具，肥者，槌碎 青粱米四合，净淘

上以水五升，煎取二升汁，下米煮作粥，空心食之。可下五味常服，其功难及，甚效。

食治老人脾胃气弱，干呕不能下食，羊血方。

羊血一斤鲜者，面酱作片 葱白一握 白面四两，捍切

上煮血令熟，渐食之，三五服，极有验。能补益脏腑。

食治老人脾胃气弱虚，呕吐不下食，渐加羸瘦，粟米粥方。

粟米四合，净淘 白面四两

上以粟米拌面令匀，煮作粥，空心食之。一日一服，极养肾气和胃。

食治老人饮食不下，或呕逆虚弱，生姜汤方

生姜二两，去皮，细切 浆水一升



上和少盐煎取七合，空心常作开胃进食。

食治老人脾胃虚弱，恶心不欲饮食，常呕吐，虎肉炙方。

虎肉半斤，切作脔 葱白半握，细切

上件以椒、酱五味调，炙之，空心食，冷为佳。不可热食，损齿。

食治老人脾胃气弱，不多食，瘦痿，黄雌鸡馄饨方。

黄雌鸡肉五两 白面七两 葱白二合，切细

上以切肉作馄饨，下椒、酱、五味调和煮熟，空心食之。日一服，皆益脏腑，悦泽颜色。

食治老人泻痢诸方

食治老人脾胃气冷，痢白脓涕，腰脊疼痛，瘦弱无力，鲫鱼熟脍方。

鲫鱼肉九两，切作脍 豉汁七合 干姜五钱 橘皮末五钱

上以椒、酱、五味调和豉汁沸即下脍鱼，煮熟，下二味，空心食之，日一服，其效尤益。

食治老人肠胃冷气，痢下不止，赤石脂方。

赤石脂五两，碎，筛如面 白面七两

上以赤石脂末，和面搜作之，煮熟，下葱酱、五味臛头，空心食之。三四服皆愈。

食治老人脾胃气冷，肠数痢，黄雌鸡炙方。

黄雌鸡一只，如常法

上以五味、椒、酱刷炙之令熟，空心渐食之，亦甚补益脏腑。

食治老人脾胃虚气，频频下痢，瘦乏无力，猪肝煎。



猪肝一具，去膜，切作片，洗去血 好醋一升

上以醋煎肝，微火令泣尽干，即空心常服之。亦明目温中，除冷气。

食治老人脾胃虚弱冷痛，泄泻无常，不下食，椒面粥方。

蜀椒一两，熬捣为末 白面四两

上和椒拌之令匀，即煮，空心食之。日一服尤佳。

食治老人冷热不调，下痢赤白，腹痛不止，甘草汤方。

甘草一两，切，熬 生姜三两，刮去皮，切 乌豆一合

上以水一升煎取七合，去滓，空心服之。不过三日服，愈。

食治老人赤白痢，刺痛，不多食，痿瘦，鲫鱼粥方。

鲫鱼肉七两 青粱米四两 橘皮末一分^①

上相和煮作粥下五味、椒、酱、葱调和，空心食之，二服。亦治劳，和脏腑。

食治老人肠胃虚冷泄痢，水谷不分，薤白粥方。

薤白一握 粳米四合 葱白三茎，细切

上相和作羹，下五味，椒、酱、姜，空心食，常作取效。

食治老人脾虚弱，食不消化，泄痢无定，曲末粥方。

神曲二两，炙，捣罗为末 青粱米四合，净淘

上相和煮粥，空心食之。常三、五服立愈。

食治老人赤白痢，日夜无度，烦热不止，车前子饮。

车前子五合，绵裹，用水二升煎取一升半汁 青粱米三合

上取煎汁煮作饮，空心食之。日三服，最除热毒。

食治老人痢不止，日渐黄瘦无力，不多食，黍米粥方。

① 一分：据揆文书院补入。



黍米四合，净淘 阿胶一两，炙，为末

上煮粥临熟，下胶末调和，空心食之，一服，尤效。

食治老人下痢赤白，及水谷不度，腹痛，马齿菜方。

马齿菜一斤，净洗

上煮令熟及热，以五味或姜、醋渐食之，其功无比。

食治老人烦渴热诸方

食治老人烦渴口干，骨节热，枸杞饮方。

枸杞根白皮一升 小麦一升，净淘 粳米三合，研

上以水一斗^① 煮二味，取七升汁，下米作饮，渴即渐服之。

食治老人烦渴不止，饮水不定，转渴，舌卷干焦，大麦汤方。

大麦二升 赤飴二合

上以水七升，煎取五升，去滓下飴，调之，渴即服，愈。

食治老人烦渴，小便黄色无度，黄雌鸡羹方。

黄雌鸡一只，如常法 粳米二合，净淘 葱白一握

上切鸡和煮作羹，下五味，少着盐，空心食之，渐进当效。

食治老人消渴热中，饮水不止，小便无度烦热，猪肚方。

猪肚一具肥者，净洗 葱白一握 豉五合，绵裹

上煮烂熟，下五味调和，空心，切，渐食之，渴即饮

^① 斗：原作汁，据揆文书院本改。



汁，亦治劳热，皆瘥。

食治老人烦渴，脏腑干枯，渴不止，野鸡方。

野鸡一只如常法 葱白一握 粳米二合，细研

上切作相和羹作臠，下五味、椒、酱，空心食之。常作服，佳妙。

食治老人烦渴，饮水不足，日渐羸瘦困弱，兔头饮方。

兔头一枚，净洗 豉心五合，绵裹

上以水七升，煮取五升汁，渴即渐饮之，最效。

食治老人消渴烦闷常热，身体枯燥黄瘦，牛乳方。

牛乳一升真者，微熬

上空心分为二服，极补益五脏，令人强健光悦。

食治老人消渴，壮热，燥不安，兼无力，青粱米饮方。

青粱米一升，净洗，淘之，研令细

上以水三升和煮之，渴即渐饮服之，极治热燥并除。

食治老人消渴热中，饮水无度，常若不足，青豆方。

青豆二升，净淘

上煮令烂熟，空心饥即食之，渴即饮汁，或作粥食之，任性亦佳。

食治老人消渴烦热，心神狂乱，躁闷不安，冬瓜羹方。

冬瓜半斤，去皮 豉心二合，绵裹 葱白半握

上以和煮作羹，下五味调和，空心食之，常作粥佳。

食治老人消渴消中，饮水不足，五脏干枯，芦根饮方。

芦根切，一升，水一斗煎取七升半 青粱米五合

上以煎煮饮，空心食之，渐进为度，益效。忌咸食、炙肉、熟面等。

食治老人消渴，诸药不瘥，黄瘦力弱，鹿头方。

鹿头一枚，炮去毛，净洗之

上煮令烂熟，空心日以五味食之，并服汁，极效。



食治老人水气诸方

食治老人水气病，身体肿，闷满气急，不能食，皮肤欲裂，四肢常疼，不可屈伸，鲤鱼臄头方。

鲤鱼肉四两 葱白一握 麻子一升，熬，细研

上以水滤麻子汁，和煮作臄，下五味、椒、姜调和，空心时渐食之，常服尤佳。

食治老人水气病，四肢肿闷沉重，喘息不安，水牛肉方。

水牛肉一斤，鲜

上蒸烂熟，空心，切，以五味、姜、醋渐食之，任性为佳。

食治老人水气浮肿，身皮肤燥痒，气急不能下食，心腹胀满，气欲绝，猫肉羹方。

猫肉一斤，细切 葱白半握，切 粳米三合

上和煮作羹，下五味、椒、姜，空心常食之，最验。

食治老人水气肿满，身体疼痛，不能食，麻子粥方。

鲤鱼肉七两，切 冬麻子一升，研，取汁

上取麻子汁，下米四合，和鱼煮作粥，以五味、葱、椒空心食。日二服，频作皆愈。

食治老人水气胀闷，手足浮肿，气急烦满赤豆方。

赤小豆三升，淘洗 樟柳根好者，切，一升，

上和豆煮烂，空心常食豆，渴即饮汁，勿别杂食，服三、二服立效。

食治老人水气面肿腹胀，喘乏不安，转动不得，手足不仁，身体重困，或疼痛，郁李仁粥方。



郁李仁二两，研，以水滤取汁 薏苡仁五合，淘

上以煎汁作粥，空心食之。日二服，常立效。

食治老人水气，面目手足浮肿，腹胀风急，桑白皮饮。

桑白皮四两，切 青粱米四合，研

上以桑汁煮作饮，空心渐食，常服尤佳益。

食治老人水气疾，心腹胀满，四肢烦痛无力，白煮鲤鱼方。

鲤鱼一头重二斤者，如常法 橘皮二两

上和煮令烂熟，空心以二味少着盐食之。常服，并饮少许汁，将理为验。

食治老人水气胀满，手足俱肿，心烦闷，无力，大豆方。

大豆二升 白术二两 鲤鱼一斤

上以水和，煮令豆烂熟，空心常食之鱼、豆，饮其汁、尤佳。

食治老人水气，身体虚肿，面目虚胀，水牛皮方。

水牛皮二斤，刮去毛，净洗 橘皮一两

上相和，煮令烂熟，切，以生姜、醋、五味渐食之，常作尤佳。

食治老人喘嗽诸方

食治老人上气，喘息不得，坐卧不安，猪胰酒方。

猪胰三具，细切 青州枣三十枚

上以酒三升浸之，若秋冬三、五日，春夏一、二日，密封头，以布绞去滓，空心温任性渐服之，极验。切忌咸热。

食治老人上气咳嗽，胸中妨满，急喘，桃仁粥方。

