

## 书刊选介

## 我国早期老年病学专著《养老奉亲书》

中医研究院西苑医院 陈可冀 李春生

我国对老年病学研究较早,其论著在古代多列入“养生”之范畴。最早的著作有隋代的《彭祖养性经》等,惜已失传。现存之早期老年病学专著,当推宋代陈直之《养老奉亲书》<sup>(1)</sup>。

《养老奉亲书》之成书不晚于公元1085年。较之西方弗洛耶(Floyer)于1724年写的《老年保健医药》(Medicina gerocomica)<sup>(2)</sup>为早。作者陈直,宋代元丰中曾为泰州兴化县(今江苏兴化县)县令,生平无考。本书上承《内经》、《千金方》之学,言老人食治之方、医药之法、摄养之道甚详。故问世之后,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”<sup>(3)</sup>。元代泰宁总管邹铤(一曰邹铤)之高祖、叔祖等,用此书之法备极荣养,“皆年过九十”,邹铤本人依之调理,亦寿至稀年<sup>(4)</sup>。邹不仅对陈直尊崇备至,自号“敬直老人”,而且于公元1307年将本书加以整理,续增第二、三、四卷,更名为《寿亲养老新书》<sup>(5)</sup>。《新书》以其“征引方药类多奇秘,于高年颐养之法,不无小补。”<sup>(6)</sup>故增补之后,一度流传甚广,元、明、清代至解放前有多种刊本。手抄本及未详本达十种以上<sup>(4)</sup>。明·高濂《尊生八笈·四时调摄笈》,药品大抵本于是书<sup>(3)</sup>。《新书》还传至朝鲜和日本,并相继刊行。元刊、明刊和日本宽文刊者皆署曰“居家必用本”<sup>(4)</sup>。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了。

邹铤增补并易名的《寿亲养老新书》,其基本内容与陈直《养老奉亲书》相同,故本文仍以介绍陈直原著为主。该书一卷二本籍,分上下两部分。上部分有十六篇(以下简称“卷上”),计一百六十条,言老人食治之方;下部分有十三篇(以下简称“卷下”),四十六条,言老人医药之法,摄养之道;并附有“简妙老人备急方”23条,以备老人不时之需。本书重点记述老年人的防病理论与方法,四时摄养的措施,以及对老年病的药食疗法,所录的一些四时通用的老人药方以及食疗药方,大多方法简便,切于实用,但也掺杂了一些唯心观点的论述,仅择要略述如次。

## 老年病机 系统阐发

《养老奉亲书》(以下简称“本书”)认为,人是万物中之一物,不能逃天地之数。进入老年期时,天癸数穷,体质自有所变化:(一)气血渐衰,真阳气少,“精血耗竭,神气浮弱,返同小儿”(卷下《戒忌保护第七》)。(二)五脏气弱,脾胃虚薄,“肾水衰而心火盛”,肺脏易被“火乘”(卷下《续添》)。(三)形体虚羸,活动减少,心力倦怠,精神耗短,百事懒于施为,“盖气血筋力之使然也”(卷下《宴处起居第五》)。(四)骨质疏薄,“易于动伤,多感外疾”(卷下《冬时摄养方》)。(五)肌肉瘦怯,腠理开疏,“若风伤腠中,便成大患”(卷下《宴处起居第五》)。

在心理上,老年人“形气虽衰,心亦自壮,但不能随时人事遂其所欲。”虽居处温给,亦常不足,故多“咨煎背执,等闲喜怒。”“性气不定,止如小儿。”且老人性多孤僻,易于伤感,“才觉孤寂,便生郁闷”(卷下《性气好嗜第四》)。

本书认为,上寿之人,血气已衰,精神减耗,往往“危若风烛,百疾易攻”。至于视听不至聪明,手足举动不遂,身体劳倦,头目昏眩,风气不顺,宿疾时发,或冷或热,“此皆老人之常态也。”故“医药扶持”,必须注意老年发病之特点(卷下《医药扶持第三》)。

本书指出,脾胃病是最常见的老年病。“若生冷无节,饥饱失宜,调停无度,动成疾患”(卷下《饮食调治第一》)。“若愤怒一作,……中气不顺”,因而饮食,也可生病(卷下《性气好嗜第四》)。其症状为:不下食,见食即吐,胀满,腹痛,烦渴,或秘或泄,黄瘦无力等。如不及时调治,脾胃一伤,四脏失养,气血不继,动成危瘵。

老年人稍失节宜,最易感受四季时令之邪侵袭而发病,且多新感引动宿疾。本书说,春季,“风冷易伤机体”,又复经冬以来,“拥炉熏衾,啗炙饮热”至春成积,多所发泄,致“体热头昏,膈壅涎嗽,四肢劳倦,腰脚不任”(卷下《春时摄养方》)。夏季,老人

气弱,纳阴在内,以阴弱之腹,当冷肥之物,“则多成滑泄”(卷下《夏时摄养法》);若承暑冒热,腹内火烧,遍身汗流,心中焦渴,“忽遇冰雪冷浆,尽力而饮,乘凉而睡,久而停滞,秋来不疰则痢”(卷下《续添》)。秋季,水冷草枯,“多发宿患”,或“痰涎喘嗽”,或“风眩痹癰”,或“秘泄劳倦”,或“寒热进退”(卷下《秋时摄养方》)。冬季,因老人血虚阳少,感于寒邪,“多为嗽、吐逆、麻痹、昏眩之疾”;盛冬月,人体常阳气在内,老人如食炙煖燥热之物,虚火上攻,多发壅、噎、痰嗽、眼目之疾等“上热下冷之患”(卷下《冬时摄养方》)。这些病证,正气一伤,卒难补复。

以上论述,皆发《内经》、《千金方》之所未发,对老年病的治疗,有重要意义。

## 法重脾胃 治重食疗

《养老奉亲书》认为,主身者神,益气者精,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。四脏之气,皆禀于脾,故四时皆以胃气为本。”而老人“肠胃虚薄,不能消纳,故成疾患。”所以调理脾胃,“此养老人之大要也”(卷下《饮食调治第一》)。

由于本书重视脾胃,故将饮食疗法放在治疗老年病的首位。本书列方231首,其中食疗方剂有162首,竟占70.1%,即是明证。

本书指出,人若能知食性调而用之,则倍胜于药。“缘老人之性,皆厌于药而喜于食”;“况是老人之疾,慎于吐痢,尤宜用食以治之。”是以善治病者,不如善慎疾,善治药者,不如善治食。凡老人之患,先宜食治,“贵不伤其脏腑也”(陈直《养老奉亲书·序》)。

本书制订的食疗方剂,是指药物和食物混合,加人佐料调味,采取适宜烹调,做成既保持药效,又鲜美可口的食品、饮料或菜肴,供老人服用以治病。依其制法特点,大体可分为四类:

(一)软食类:有粥、羹、臠(肉羹)、馄饨、饅头(一种煮食的面食)六种。而饅头剂,即在饅头内加入药物。如椒面饅头方,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,水煮下五味调和食之,治老人冷气心痛,呕不多,下食顿闷,“常三五服极效”(卷上《食治冷气诸方第十四》)。

(二)硬食类:有索(素)饼。至宋代引伸为普通面饼。如羊肉索饼方,用白羊肉四两,白面六两,生姜汁一合。以姜汁溲面,切肉作臊头,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(卷上《食治老人脾胃气弱方第六》)。

(三)饮料类:有汤、饮、酒、乳、茶、浆六种。浆剂,是用具有药效的食品制成的浓汁饮料。如蒲桃(葡萄)浆,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,胸闷不利“殊效”(卷上《食治诸淋方第十二》)。

(四)菜肴类:有脍、腌、煨、炙、煎五种。煎剂,是用少量油把药、食混合物烤熟,也可用水及其他液状物将药、食熬煮而成。如桃仁煎,以桃仁二两去皮尖熬末,与赤锡(饴也)四两相和,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(卷上《食治喘嗽诸方第十》)。

养老食疗之法,首见于孙思邈《千金翼方》<sup>[6]</sup>,然仅列方17首。本书在此基础上博采众方,大加扩充,制作与服法,因人、因时、因药、因病而变,丰富了祖国医学的食疗内容。

## 将护奉养 突出预防

《养老奉亲书》认为,凡人衰晚之年,全靠子孙孝养,皆力将护,“以免非横之虞”。将护的方法是:凡行住坐卧,“皆须巧立制度”(卷下《宴处起居第五》)。例如,衣服不须宽长,窄衣着身,暖气著体,“自然血气流利,四肢和畅。”住处宜高燥向阳,栖息之室,必常雅洁;床榻应取常之制三分减一;枕应实以菊花,制在低长,“低则寝无脚风,长则转不落枕。”其所坐椅,宜作“矮禅床”样,坐可垂足履地,易于兴起。左右置栏,“免闪侧之伤”(卷下《宴处起居第五》)。行动常须人照顾,每餐食后应引行一二百步,“令运动消散”(卷下《饮食调治第一》)。

本书指出,老人如无疾患,不须服药,“但只调停饮食,自然无恙矣。”老人之食,“大抵宜其温熟软,忌其粘硬生冷”(卷下《饮食调治第一》)。秽恶臭败及毒物,“不可令食”;暮夜之食,“不可令饱”(卷下《戒忌保护第七》)。尊年之人,不可顿饱,“但频频与食,使脾胃宜化,谷气长存”(卷下《饮食调治第一》)。

本书指出,老人药饵,“止是扶持之法。”食治不愈,然后命药。药疗只可用温平顺气补虚中和之品,不可用“不知方味”及“狼虎之药”与之服饵。若用攻病之吐、汗、解、利剂,切宜审详,防至困危(卷下《医药扶持第三》)。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。如春季风攻头颈,头痛面肿眼涩,治以菊花散(卷下《春时用诸药方》);夏季暴发腹痛泄泻,治以木香丸(卷下《夏时用诸药方》);秋季肺气壅滞,涎嗽间作,治以威灵仙丸(卷下《秋时用诸药方》);冬季大肠风燥,气秘,治以陈橘丸(卷下《冬时用诸药方》);四时伤寒,治以四顺散(卷下《四时通用男女妇人方》)。急性伤损血出肿痛,调敷秦王背指散(卷下《简妙老人备急方》)等等。至于全部由药物组成的汤、饮剂,本书只有六方,说明其指导思想是除非不得已,对老人不取荡涤之法。又,本书除内服“养老人心气”的镇心丸,“留少(许)朱砂为衣”(卷下《四时通用男女妇人方》),外敷“治一切恶疮”的白香散方中有腻粉(卷下《简妙老人备急方》)之外,未用其他含汞、铅等“长生神仙”类有毒矿物药。说明陈氏对当时盛行之炼丹药品,持审慎态度,以防“往往因此别致危殆”(卷下《医药扶持第三》)。

依据老年的性格变异,本书强调要对老人进行精神保护。如平时应尽量满足其嗜好;避免过度家务操劳;避免强烈的精神刺激,特别是丧葬凶祸、悲哀忧愁、疾病困危等,不可令报,以免“一遭大惊,便致冒昧,因生余疾”(卷下《戒忌保护第七》)。

四季摄养,本书尤为重视。春时阳升,应让老人“时寻花木游赏,以快其意”;绵衣宜“一重渐减一重”,以免暴伤;若有痰嗽宿疾,当予服“凉膈化痰之药”,令其“消解”(卷下《春时摄养方》)。夏时暑热,不可在檐下过道纳凉,以防贼邪中人;食令温软,不宜太饱,“畏日长久,但食复进之”;渴宜饮粟米及豆蔻熟水;若需食瓜果之类,量虚实少为进之;夏至以后,宜服平补肾气药二三十服,“以助元气”(卷下《夏时摄养法》)。秋时凄凉,老人动多伤感,须多方诱说,使忘其秋思;新登五谷,不宜与食,以免引动宿患;若素知宿疾,在未发之前,“择其中和应病之药,予与服食”(卷下《秋时摄养方》)。冬月寒冷,老人宜住密室,温暖衣衾,早眠晚起以避霜威;大寒之日,不可轻出触冒风寒,临卧宜服“微凉膈化痰之药”,以防喘逆(卷下《冬时摄养方》)。陈氏说,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”(卷下《四时养老通用备疾药法》)。

#### 附方

(一)菊花散:菊花、前胡、旋复花、芍药、元参、苦参、防风,各等分。右(上)为末,食后临卧,用温酒调下三钱。不饮酒,用米饮调下亦得。

(二)木香丸:轻好干全蝎二十个,每个劈三、两

段子,于慢火上炒令黄熟。拣好胡椒三百粒,生。木香一分。右(上)件同药捣为末,湿纸裹烧,粟米饭为丸,如绿豆大。如患腹痛,每服十五丸,煎灯芯、陈橘皮、生姜汤下。大便不调及泄泻,每服十五丸,煎陈橘皮汤下。

(三)威灵仙丸:威灵仙四两,洗择去土,焙干为末。干薄荷一两,取末。皂角一斤,不蛙(蛙)肥者,以河水浸洗,去黑皮,用银石器内,用河水软揉,去滓,绢滤去粗,熬成膏。右(上)入煎(前)膏,搜丸如桐子大。每服三十丸。临卧,生姜汤吞下。

(四)陈橘丸:陈橘皮一两,去瓢。槟榔半两,细锉。羌活半两,去芦头。防风半两,去芦头。青皮子半两,去瓢。枳壳半两,麸炒去瓢。不蛙(蛙)皂角两挺,去黑皮,酥炙黄。郁李仁一两,去皮尖,炒黄。牵牛二两,微炒,杵细,罗取末称。木香一分。右(上)为末,郁李仁、牵牛同研,拌匀,炼蜜为丸,如桐子大。每服二十丸,食前用姜汤下。未利,渐加三十丸。以利为度。

(五)四顺散:麻黄去节,杏仁去皮,芥荆穗炙,甘草炙,以上各等分。右(上)同杵为末,每服一钱,入盐汤点热服。

(六)秦王背指散:宣连、槟榔各等分,右(上)为末。伤扑干贴;消肿冷水调,鸡翎扫妙。

#### 参 考 文 献

- (1) 陈直:养老亲书(一卷二本籍)。依宋本重影。唐成之家宝藏旧抄本。
- (2) 潘天鹏:老年医学的历史·基本概念和研究进展。内部资料,1981。
- (3) 邹铤:寿亲养老新书(四卷本)。清·道光廿八年戊申瓶花书屋校刊本。
- (4) 日本·岡西为人:宋以前医籍考。人民卫生出版社,1958。
- (5) 孙思邈:千金翼方。人民卫生出版社,1956。

## 《中国针灸》征订启事

本刊是中华全国针灸学会和中医研究院针灸研究所主办的面向国内外公开发行的针灸学术双月刊。为满足广大读者要求,现已开始扩大发行,不限定额,还可破季订阅。国内定价每册0.35元。国内读者请在今年11月份及时向当地邮局办理1983年预定手续。海外读者可直接向北京2820信箱中国国际书店联系订阅。

编辑部址地:北京东直门中医研究院内。