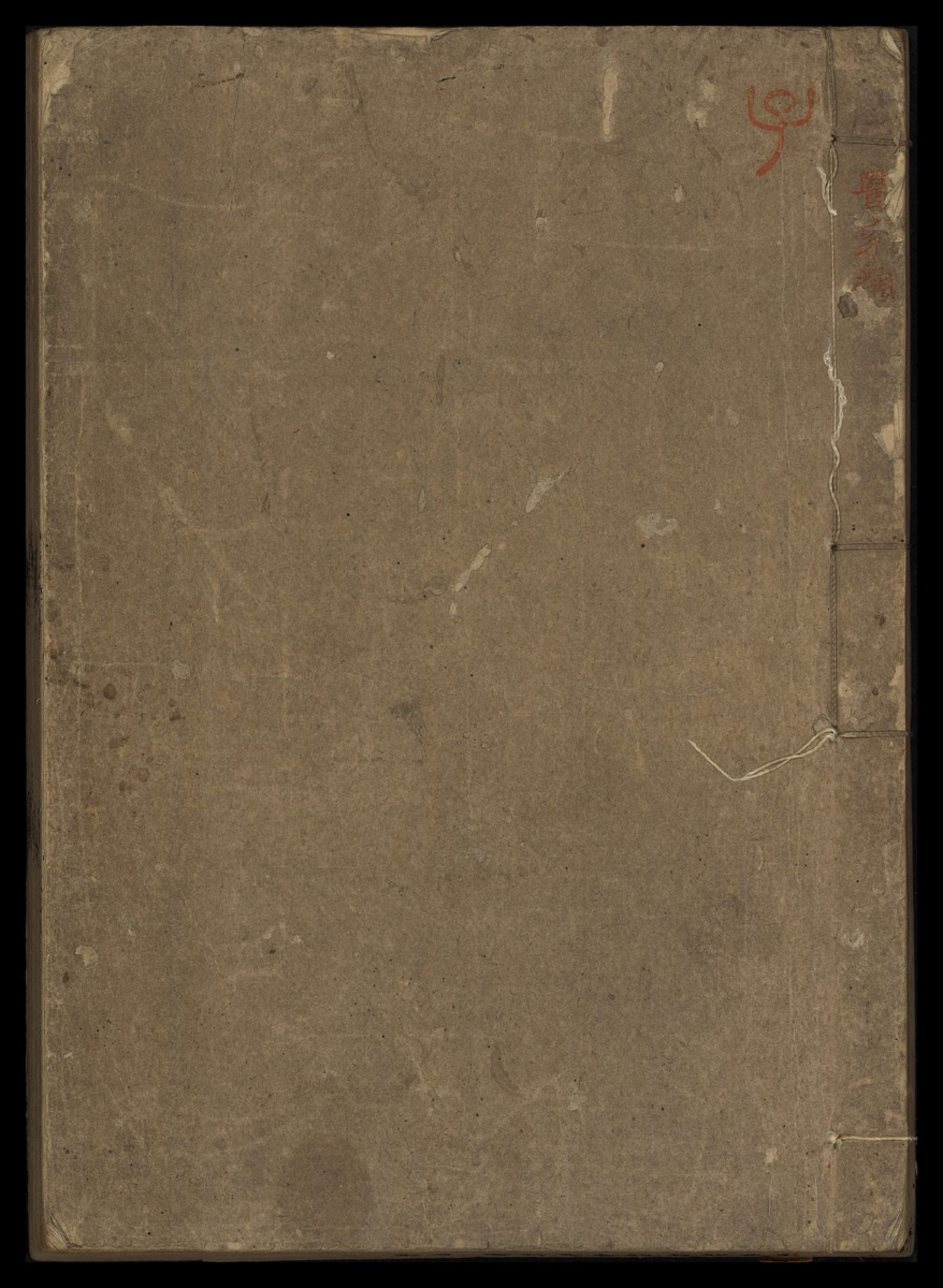

00317
上海文獻展覽會

登記號 005818
類號
類別 子部医家類
全書 函三冊

3416353 v.1

襄一本作衰

壽親養老之事著於諸儒記禮之書備矣然自後世觀之則猶有未備焉者何也二帝三王之世風氣渾淪人生其間性質醇厚故能平血氣於未定方剛之際全筋力於欲衰將老之時人子之愛其親因其康彊加以奉養為之安其寢處時其旨甘娛其耳

目心志即可使之益佚怡愉全生而
益壽則禮經所載謂之備可矣後世
大樸日漓真元日散七情為沴六氣
乘之壯或夭傷老宜尫弱孝子慈孫
服勤左右寢膳調娛之外尤不能不
唯疾之憂而求之禮經則不過曰痛
癢抑搔而已若秦越人過雒之所為

醫曾未見之省錄顧得謂之備歟孝
哉陳令尹迺能緝是書於千數百年
之後而特詳於醫藥治療之方凡為
四時調攝食治備急合二百三十有
三焉斯亦備矣吾樵　鄉先哲
太師文靖鄒公之曾孫敬直翁鉉推
考〻親〻之念紬繹是書有年猶恨

其說之未備也則又廣集前脩嘉言
懿行奇事異聞與夫藥石膳羞器服
之宜於佚老者彙為三卷而方論所
述愈益精詳是書始大備吾聞喬木
故家壽基世積　翁之高祖叔祖二
母夫人皆年過九十備極榮養今
翁亦希年矣桂子蘭孫盈庭戲綵青

山流水竹色花香鳩杖鸚杯蒼顏玄
鬢見者謂不老地行仙蓋是書驗於
公家久矣茲復不私其驗繡諸梓而
公之且奉、導夫人以自養之說夫
能知自養之養而后能安享子孫之
養此吾於讀書重歎　翁用心之仁
也仁者必壽録是八十而師九十而

相百歲而定律令百世而與諮謀衍
而為商大夫之八百曾元而下家慶
一堂是書之驗將千歲之日至而未
止也詩曰永錫爾類又曰永錫難老
請為　翁三誦之皆大德丁未中元
樵西麓苑徹孫序

余家藏舊有養老奉親
書其言老人食治之方醫
藥之法攝養之道靡所
不載余倣之以奉吾母范
陽郡太夫人李氏食飲起
居咸得其宜壽高八旬而

甚康健則此書有益於人
子大矣然歲月既深奉舒
之久字畫模糊編簡脫落
懼後之覽者不得其說思
攫善本書而新之以貽後
人求之數載弗果得每欝
欝以為欠事至正辛巳夏
五余叨承
朝命備員浙東憲使訪諸
婺郡庠教授李子貞得壽
親養老書覩其篇帙節目
比余舊本尤加詳備昔之

欒〻者一旦豁然矣因自
念曰與其得之難孰若傳之
廣遂命工鋟梓於學宮庶天
下後世皆得觀覽以盡事
親之道云至正壬午中秋范
陽張士弘載拜書

堂上慈親八十餘皆前兒輩戲相呼
百甘取足隨豐儉此樂人間更有無
康節翁詩先人怡軒居士奉八十有
三之母大書屏間時應崇方垂髫也
既壯挾冊從宜春通守鄒愛山宦游
愛山愛其母施及塾賓所至令應崇
侍七袠之母以行咸淳庚午寓上杭

縣齋汀守劉審軒刋呂東萊辨志錄
應紫與寓目焉中間二則載春夏奉
親事注云養老奉親書於是方知此
書之名越二載壬申至宜春徧求於
袁吉文獻故家咸無焉自後司馬倦
遊意謂此書不可復得矣閱三十有
餘載大德己巳春

總管冰壑鄒君緘其書眡余余手之
不釋如獲隨珠和璧之寶口之不置
如聆虞韶商護之音已不勝其欣喜
未幾復以其續編來示命名壽親養
老新書其中嘉言懿行雅事奇方前
書所未有者粲然畢備又何如其喜
也君自吾杉遷樵南重作

文靖公故宅樓居高明賸有園池亭
館之勝經史圖書琴棋觴詠款親友
於五壺中諸郎諸孫珠聯玉立善能
承順其志怡悅其心允謂人間至樂
湖山院落雲月為家四時佳興自有
癡樂堂樵南小隱二記新書録梓抑
使世之養老奉親者同有此樂焉錫

類之仁遠矣應紫雖不獲再遂寸草
春暉之志而亦不忘於老萊斑衣之
思　君昔官中都時曾遇異人授以
怡神養性之旨故續書多述老人之
所以自養者應紫之志喜蓋亮然有
得於斯鵬鷃同遊亦惟曰各安其分
云爾是年冬至節日同郡泰寧王愍

黃應紫德夫敬書

壽親養老新書目録

敬直老人鄒 鉉 編次
玉 牕 黃 應紫 點校

卷之一
養老奉親書
承奉郎泰州興化縣令陳 直 撰
卷首有目
卷之二
古今嘉言善行七十二事
卷之三

太上玉軸六字氣訣

食後將息法　養性

安車　遊山具

居山約　歇床

醉床　觀雪庵

蒲花褥　湯鎗

羊羔酒　雪花酒

茶縻酒　香炭

降真香　雪梅香

江梅香　百花香

長春香　御愛四和香

試茶　香茶

柏湯方　三妙湯

乾荔枝湯　清韻湯

棖湯　桂花湯

醍醐湯　洞庭湯

木瓜湯　韻梅湯

熟水補　紫蘇熟水

晨朝捕養藥糜地黄粥

胡麻粥　乳粥

山芋粥
百合粥
枸杞子粥
紫不託法
造乾地黃法
牛蒡脯笋脯
薝蔔鮓
石芥荤菜
松蘂
防風芽

栗粥
麋角粥
馬眼粥
山藥麪法
芭蕉脯
蓮房脯
乾蕨菜
苦益菜
白芷
水苔

瓜薺
藕薺
薺羹
種植
誠齋三三徑詩
芸香
枸杞
地黃
青蘘
黃精

菜薺
豆薺
筍鱖
東坡與程全父書
歐陽公種花詩
茅香
甘菊
五加
百合
苜蓿

合歡
蓮子
雞頭
百步
相鶴
收畫
延方士
肅客
二老相訪
牛蒡
藕
脫果
菖蒲石
養龜
置琴
延名衲
記事
儲書

卷之四

保養
貼藥
集方
縮脾飲
調氣散
來復丹
紅圓子
祕傳六和元
三仙丹
草還丹
服藥
煴閣
天下受拜平胃散
降氣湯
養正丹
震靈丹
青州白圓子
神仙不老丸
八仙丹
小丹

交感丹
神仙訓老丸
八味丸
二黃丸
還少丹
鱠蘿散
通利散
磨積丸
育神丸
家傳牢牙方
降氣湯
經進地仙丸
雙補丸
扶羸黑白丹
勝駿元
薑黃散
脾約元
白芷丸
牢牙烏髭方
東坡治脾說
飲食用暖
揉湧泉穴
東坡酒經
照袋
食治方
桂酒
山藥酒
菊花酒
枸杞子酒
蘇合香酒
戒夜飲說
揉腎腧穴
仲長統樂志論
處方
真一酒
天門冬酒
菖蒲酒
紫蘇子酒
术酒
醉鄉寶屑
經進八仙散

丁香餅子
石膏湯
地黃煎
金髓煎
補骨脂煎
薄荷煎
甘露飲
杏仁粥
枸杞葉粥
參歸腰子
柑皮散
解酒葛花散
金櫻子煎
茯苓煎
五味子煎
麥門冬飲
糯米糕
人參粥
燒肝散
甲乙餅
茯苓麪
羊肺羹
百合
金櫻子丸
服椒法
婦人小兒食治方
治血氣諸病地黃粥
猪肚粥
猪腎棊子
治妊娠諸病麥門冬粥
蘿蔔菜
山芋羹
黃精
青娥丸
服狶薟法
羊肉麪棊子
半夏撥刀

生地黄粥　陳橘皮粥
豉心粥　阿膠粥
鹿頭肉粥　鯉魚粥
葱粥　竹瀝粥
芎麻粥　鯉魚羹
黄雞臛　雞子羹
山芋麪棊子　木瓜麪棊子
雞肉索餅　雞子酒
小豆飲　葱豉湯
治産後諸病鮑魚羹乳汁不下
猪蹄粥　猪蹄羹
牛肉羹　鹿肉臛
三肉臛　蘇麻粥産後諸疾
茯苓粥　地黄粥
紫蒐粥　滑石粥
羊肉粥　猪腎粥
黄雌雞飯　黄雌雞羹
猪肚羹　鯽魚羹
鯽魚鱠　脯雞糝
猪腎臛　冬瓜撥刀

煨猪肝　生藕汁飲
治小兒諸病四米湯
牡丹粥　扁豆粥
猪子肝　雞子餌
牛乳飲　甘草豆方

壽親養老新書目録

壽親養老新書卷之一

敬直老人鄒　鉉　編次
玉　牕　黄　應紫　點校

國立中央圖書館藏

養老奉親書　承奉郎泰州興化縣令陳　直　撰

飲食調治第一
形證脉候第二
醫藥扶持第三
性氣好嗜第四
宴處起居第五
貧富分限第六