

欽定四庫全書

子部

壽親養老新書卷一

詳校官太醫院醫士 臣 舒斌

編修 臣 倉聖脈 覆勘

總校官編修 臣 王燕緒

校對官編修 臣 朱紱

謄錄監生 臣 李金翅



欽定四庫全書

子部五

壽親養老新書

醫家類

提要

臣

等謹案壽親養老新書四卷第一卷為宋

陳直撰本名養老奉親書第二卷以後則元

大德中泰寧鄒鉉所續增與直書合為一編

更題今名直於元豐時為泰州興化令文獻

通考載有直所著奉親養老書一卷而此本

欽定四庫全書

壽親養老新書

則題曰養老奉親書其文互異然此本為至

正中浙江刊本猶據舊帙翻雕不應標題有

誤蓋通考傳寫倒置也鉉號冰壑又號敬直

老人書中稱其曾祖曰南谷叔祖曰樸菴以

福建通志考之南谷為宋叅知政事應龍樸

菴為宋江西提刑應博皆有名於時據周應

紫序稱為總管鄒君又稱其官中都時則鉉

亦曾登仕版者特通志不載其行履不可詳



<p>考矣直書自飲食調治至簡妙老人備急方</p>	<p>分為十五篇二百三十三條節宣之法甚備</p>	<p>明高濂作尊生八牋其四時調攝牋所錄諸</p>	<p>藥品大抵本於是書鉉所續者前一卷為古</p>	<p>今嘉言善行七十二事後兩卷則凡寢興器</p>	<p>服及饘粥藥石之宜更為賅具而附以婦人</p>	<p>小兒良治諸方凡二百五十六條其中如祝</p>	<p>壽詩詞連篇載入不免失於冗雜又敘述間</p>	<p>欽定四庫全書</p>	<p>壽親養老新書</p>	<p>適之趣往往詞意纖仄採掇瑣碎明季清言</p>	<p>小品實亦濫觴於此然徵引方藥類多竒秘</p>	<p>於高年頤養之法不無小補固為人子者所</p>	<p>宜究心也乾隆四十六年十二月恭校上</p>	<p>總纂官 <small>臣</small> 紀昀 <small>臣</small> 陸錫熊 <small>臣</small> 孫士毅</p>	<p>總校官 <small>臣</small> 陸費墀</p>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------	---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--	---------------------------------



壽親養老新書原序

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燕佚怡愉全生而益壽則禮經所載謂之備可矣後世太樸日漓真元日散七情為沴六氣乘之壯或夭傷老

欽定四庫全書

壽親養老新書

宜尪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輯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卿先哲太師文靖鄒公之曾孫敬直翁鉉推老老親親之念紬繹是書有年猶恨其說之未備也則又廣集前修嘉言懿行竒事異聞與夫藥石



膳羞器服之宜於佚老者釐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以矣茲
復不私其驗繡諸梓而公之且拳拳導夫人以自養之
說夫能知自養之養而後能安享子孫之養此吾於續
書重歎翁用心之仁也仁者必壽繇是八十而師九十

欽定四庫全書

壽親養老新書

而相百歲而定律令百世而與謚謀衍而為商大夫之
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
時大德丁未中元樵西麓危徹孫序

堂上慈親八十餘堦前兒輩戲相呼旨甘取足隨豐儉
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紫方垂髻也既壯挾冊從宜春
通守鄒愛山宦游愛山愛其母施及塾賓所至今應紫



侍七袞之母以行咸淳庚午寓上杭縣齋汀守劉審軒
刊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眈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嘉言懿

欽定四庫全書

壽親養老新書

行雅事竒方前書所未有者燦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玉壺中諸
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
小隱二記新書鋟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
紫之志喜蓋充然有得於斯鵬鷗同遊亦惟曰各安其
分云爾是年冬至節日同郡泰寧玉牕黃應紫德夫敬
書

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卷舒之以字畫模糊

欽定四庫全書

壽親養老新書

編簡脫落懼後之覽者不得其說思獲善本書而新之
以貽後人求之數載弗果得每鬱鬱以為欠事至正辛
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觀其篇帙節目比余舊本尤加
詳備昔之鬱鬱者一旦豁然矣因自念曰與其得之難
孰若傳之廣遂命工鐫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



欽定四庫全書	壽親養老新書卷一	宋 陳直 撰
養老奉親書	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	戒忌保護第七	
四時養老總序第八	春時攝養第九	
夏時攝養第十	秋時攝養第十一	
冬時攝養第十二		



食治養老序第十三

食治老人諸疾方第十四

簡妙老人備急方第十五

飲食調治第一

主身者神養氣者精益精者氣資氣者食食者生民之
天活人之本也故飲食進則穀氣充穀氣充則氣血勝
氣血勝則筋力强故脾胃者五臟之宗也四臟之氣皆
稟於脾故四時皆以胃氣為本生氣通天論云氣味辛

欽定四庫全書

壽親養老新書

甘發散為陽酸苦涌泄為陰是以一身之中陰陽運用
五行相生莫不由於飲食也若少年之人真元氣壯或
失於饑飽食於生冷以根本強盛未易為患其高年之
人真氣耗竭五臟衰弱全仰飲食以資氣血若生冷無
節饑飽失宜調停無度動成疾患凡人疾病未有不因
八邪而感所謂八邪者風寒暑濕饑飽勞逸也為人子
者得不慎之若有疾患且先詳食醫之法審其疾狀以
食療之食療未愈然後命藥貴不傷其臟腑也凡百飲



食必在人子躬親調治無縱婢使慢其所食老人之食
大抵宜其溫熱熟軟忌其粘硬生冷每日晨朝宜以醇
酒先進平補下元藥一服女人則平補血海藥一服無
燥熱者良尋以猪羊腎粟米粥一盃壓之五味葱薤鶉
鷄等粥皆可至辰時服人參平胃散一服然後次第以
順四時軟熟飲食進之食後引行一二百步令運動消
散臨卧時進化痰利膈人參半夏丸一服尊年之人不
可頓飽但頻頻與食使脾胃易化穀氣長存若頓令飽
食則多傷滿緣衰老人腸胃虛薄不能消納故成疾患
為人子者深宜體悉此養老人之大要也日止可進前
藥三服不可多餌如無疾患亦不須服藥但只調停飲
食自然無恙矣

形證脉候第二

上古天真論曰女子之數七丈夫之數八女子七七四
十九任脉虛衝脉衰天癸竭地道不通丈夫八八六十
四五臟皆衰筋骨解墮天癸盡脉弱形枯女子過六十

欽定四庫全書

壽親養老新書



之期丈夫逾七十之年越天常數上壽之人若衣食豐
備子孫勤養承順慈親參行孝禮能調其飲食適其寒
溫上合神靈下契人理此順天之道也高年之人形羸
氣弱理自當然其有丈夫女子年踰七十面色紅潤形
氣康強飲食不退尚多秘熱者此理何哉且年老之人
痿痺為常今反此者非真陽血海氣壯也但診左右手
脉湏大緊數此老人延永之兆也老人真氣已衰此得
虛陽氣盛充於肌體則兩手脉大飲食倍進雙臉常紅

欽定四庫全書

壽親養老新書

精神強健此皆虛陽氣所助也須時有煩渴膈熱大腑
秘結但隨時以平常湯藥微微消解三五日間自然平
復常得虛陽氣存自然飲食得進此天假其壽也切不可
得為有小熱頻用轉瀉之藥通利苦冷之藥疎解若虛
陽氣退復歸真體則形氣尫羸臟腑衰弱多生冷疾無
由補復若是從來無虛陽之氣一向憊乏之人全在斟
量湯劑常加溫補調停饘粥以為養治此養老之先也

醫藥扶持第三



常見世人治高年之人疾患將同年少亂投湯藥妄行
針灸以攻其疾務欲速愈殊不知上壽之人血氣已衰
精神減耗危若風燭百疾易攻至於視聽不至聰明手
足舉動不隨其身體勞倦頭目昏眩風氣不順宿疾時
發或秘或泄或冷或熱此皆老人之常態也不順治之
緊用針藥務求痊瘥徃徃因此別致危殆且攻病之藥
或吐或汗或解或利緣衰老之人不同年少真氣壯盛
雖汗吐轉利未至危困其老弱之人若汗之則陽氣泄
吐之則胃氣逆瀉之則元氣脫立致不虞此養老之大
忌也大體老人藥餌止是扶持之法只可用溫平順氣
進食補虛中和之藥治之不可用市肆贖買他人惠送
不知方味及狼虎之藥與之服餌切宜審詳若身有宿
疾或時發動則隨其疾狀用中和湯藥順三朝五日自
然無事然後調停飲食依食醫之法隨食性變饌治之
此最為良也

欽定四庫全書

壽親養老新書

性氣好嗜第四



眉壽之人形氣雖衰心亦自壯但不能遂時人事遂其
所欲雖居溫給亦常不足故多咨煎背執等閒喜怒性
氣不定止如小兒全在承順顏色遂其所欲嚴戒婢使
子孫不令違背若憤怒一作血氣虛弱中氣不順因而
飲食便成疾患深宜體悉常令人隨侍左右不可令孤
生獨寢緣老人孤僻易於傷感纔覺孤寂便生鬱悶養
老之法凡人平生為性各有好嗜之事見即喜之有好
書畫者有好琴碁者有好賭撲者有好珍竒者有好藥
餌者有好禽鳥者有好古物者有好佛事者有好丹竈
者人之僻好不能備舉但以其平生偏嗜之物時為尋
求擇其精絕者布於左右使其喜愛玩悅不已老人衰
倦無所用心若只令守家孤坐自成滯悶今見所好之
物自然用心於物上日自看承戲玩自以為樂雖有勞
倦咨煎性氣自然減可

宴處起居第五

凡人衰晚之年心力倦怠精神耗短百事懶於施為蓋

欽定四庫全書

壽親養老新書



氣血筋力之使然也全藉子孫孝養竭力將護以免非
橫之虞凡行住坐卧宴處起居皆須巧立制度以助娛
樂棲息之室必常潔雅夏則虛敞冬則溫密其寢寐牀
榻不須高廣比常之制三分減一低則易於升降狹則
不容漫風裊褥厚藉務在軟平三面設屏以防風冷其
枕宜用夾熟色帛為之實以菊花制在低則寢無罅風
長則轉不落枕其所坐椅音倚宜作矮禪牀樣坐可垂足
履地易於興起左右置欄面前設几緣老多因坐則成
眠有所欄圍免閃側之傷其衣服制度不須寬長長則
多有蹴絆寬則衣服不著身緣老人骨肉疎冷風寒易
中若窄衣貼身暖氣著體自然血氣流利四肢和暢雖
遇盛夏亦不可令袒露其頸連項常用紫軟夾帛自頸
後巾幘中垂下著肉入衣領中至背甲間以護腠理尊
年人肌肉瘦怯腠理開疎若風傷腠中便成大患深宜
慎之

貧富禍福第六

欽定四庫全書

壽親養老新書



經曰自天子至於庶人孝無終始而患不及者未之有也人子以純孝之心竭力事親無終始不及之理惟供養之有厚薄由貧富之有分限人居富貴有奉於已而薄於親者人所不錄天所不容雖處富貴而即貧賤也人雖居貧賤能約於已而豐於親者人所推仰天所助與雖處貧賤而即富貴也作善降之百祥作不善降之百殃善莫大於孝孝感於天故天與之福所以雖貧賤而即富貴也罪莫大於不孝不孝感於天故天與之禍

欽定四庫全書

壽親養老新書

所以雖富貴而即貧賤也善惡之報其猶影響為人子者可不信乎奉親之道亦不在日用三牲但能承順父母顏色盡其孝心隨其所有此順天之理也其溫厚之家不可慢於老者盡依養老之方勵力行之其貧下闕乏之家養老之法雖有奉行之心而無奉行之力者但隨家豐儉竭力於親約禮設具使老者知其罄力事奉而止將見孝心感格陰靈默祐如姜詩之躍鯉孟宗之泣筍無非孝感所致此行孝之明驗也慮孝子順孫有窘



乏不能依此法者意有不足故立此貧富禍福之說以齊之

戒忌保護第七

人萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則精血耗竭神氣浮弱返同小兒全假將護以助衰晚若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人於安穩處避之不可喧忙驚動尊年之人一遭大驚便致冒昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令弔疾病危困不可令驚悲哀

欽定四庫全書

壽親養老新書

憂愁不可令人預報穢惡臭敗不可令食粘硬毒物不可令飡敝漏卑濕不可令居卒風暴寒不可令冒煩暑燠熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦暝不可令饑假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅欵宇不可令入墳園塚墓不可令遊危險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室不可令孤凶禍遠報不可令知輕薄婢使不可令親家緣冗事不可令管若此事類頗多不克備舉但人子悉意深



慮過為之防稍不便於老人者皆宜忌之以保長年常
宜遊息精藍崇尚佛事使神識趣向一歸善道此養老
之奇術也

四時養老總序第八

四時調神論曰陰陽四時者萬物終始死生之本也逆
之則災害生從之則苛疾不起是謂得道春溫以生之
夏熱以長之秋涼以收之冬寒以藏之若氣反於時則
皆為疾癘此天之常道也順之則生逆之則病經曰觀

欽定四庫全書

壽親養老新書

天之道執天之行盡矣人能執天道生殺之理法四時
運用而行自然疾病不生長年可保其黃髮之人五臟
氣虛精神耗竭若稍失節宣即動成危瘵蓋老人勸惰
不能自調在人資養以延遐算為人子者深宜察其寒
溫審其鱣藥依四時攝養之方順五行休王之氣恭恪
奉親慎無懈怠今集老人四時通用備疾藥法具陳於

左

此方多用寒藥蓋北人所
宜凡用藥者宜參處之

四時通用男女婦人方



治老人風熱上攻頭旋運悶喜卧怔悸起即欲倒背急 身強旋覆花散 <small>女 通用</small>	旋覆花 <small>兩半</small> 前胡 <small>兩一</small> 麥門冬 <small>一兩 去心</small>	蔓荊子 <small>兩半</small> 白朮 <small>二分</small> 枳殼 <small>二分 穰 麵炒</small>	甘菊花 <small>三分</small> 半夏 <small>半兩 薑 汁煮</small> 防風 <small>兩半</small>	大黃 <small>虛人者 用石膏</small> 獨活 <small>兩半</small> 甘草 <small>兩半</small>	右為末每服三錢水一中盞入薑半分同煎至六分 去滓溫服不計時候	欽定四庫全書 壽親養老新書	老人補壯筋骨治風走疰疼痛並風氣上攻下疰羌活 丸	羌活 牛膝 <small>酒浴過 焙乾</small> 川練子 白附子	舶上茴香 黃耆 <small>去皮 剉</small> 青鹽 巴戟 <small>去 心</small>	黑附子 <small>炮裂去 皮臍</small> 沙苑白蒺藜	右件等分一處擣羅為末酒煮麵糊為丸如梧桐子 大每服十丸空心臨卧鹽湯下看老少加減服 老人和脾胃氣進飲食止痰逆療腹痛氣調中木香人
---	---	--	--	---	----------------------------------	------------------	----------------------------	--	---	--	---



參散 男子 女子 通用方

木香 兩半 人參 去蘆頭 兩半 茯苓 去黑皮 一分 白朮 半兩 微炒

肉豆蔻 去皮 一分 枇杷葉 去毛 一分 厚朴 去粗皮用 薑汁製 兩半 丁香 兩半

藿香葉 一分 甘草 半兩 炙 乾薑 半兩 炮 陳皮 半兩 湯浸去穢

右件一十二味修事了秤分兩擣羅為末每服二錢

水一盞入生薑錢一片棗二枚同煎至六分去滓溫

服此藥老人常服合喫

老人和脾胃氣治胃膈症悶心腹刺痛不思飲食枳殼

欽定四庫全書

壽親養老新書

木香散 男子 女子 通用此方

木香 兩一 神麩 杵末炒 兩四 京三稜 兩四 青橘皮 去穢 兩三

甘草 兩三 炮 益智 去皮 兩三 白芷 兩一 桂心 兩三 莪朮 兩三 炮

白朮 微炒 兩二 枳殼 麩炒 兩二

右件藥擣羅為末每服二錢水一盞入生薑鹽各少

許同煎至七分併滓熱服

解老人四時傷寒四順散 男子 女子 通用此方

麻黃 去節 杏仁 去皮 甘草 炙 荊芥穗 已上各等分



右同杵為末每服一錢入鹽湯點熱服

治老人心脾積熱或流症脚膝疼痛黃耆散

男子
通用

黃耆 赤芍藥 牡丹皮 香白芷 沙參

甘草 炙 肉桂 去皮 柴胡 去苗 當歸 洗後

右件等分搗羅為末每服二錢水一盞薑三片煎至

五分日進三服春冬每煎時入蜜蒸瓜萋煎半匙忌

粘食炙燂等物

橘皮煮散益元氣和脾胃治傷寒

此名不換金散但心
腹諸疾並用療之男

欽定四庫全書

壽親養老新書

子
女
人
通
用

橘皮 去穰秤 人參 茯苓 白朮 各一兩 木香 一分

乾薑 炮 官桂 半兩去 檳榔 一兩雞 草豆蔻 二箇

半夏 一分 厚朴 半兩入 枳殼 半兩去

訶梨勒 五箇煨 甘草 半兩

右件搗羅為末每服一大錢水一盞薑棗同煎至七

分熱喫不問食前食後並宜服忌如常

治老人臟腑冷熱不調裏急後重闌門不和香白芷散



男子 通用	當歸 <small>三錢</small> 洗 香白芷 <small>三錢</small> 洗 茯苓 <small>三錢</small> 去皮 枳殼 <small>三錢</small> 麸炒	木香 <small>一錢</small>	右件為末每服一錢水半盞生薑少許同煎至四分	溫服	治老人大小便不通勻氣散 <small>用通</small>	生薑 <small>兩半</small> 葱一莖 <small>和根葉泥用</small> 鹽一捻 豉 <small>三十粒</small>	右件四味搗爛安臍中良以便通	欽定四庫全書 壽親養老新書	治老人小便不通地龍膏	白項地龍 茴香 <small>用時看多少</small>	右件杵汁傾於臍內自然便通	治老人脚膝疼痛不能履地七聖散	杜仲 續斷 萆薢 防風 獨活 牛膝 <small>酒浸一宿</small>	甘草 <small>已上各一兩</small>	右件為末每服二錢酒調下	治老人脾胃一切病溫白圓兼治脾不承受吐逆瀉痢
----------	---	----------------------	----------------------	----	-------------------------------	---	---------------	------------------	------------	---------------------------------	--------------	----------------	--	-------------------------	-------------	-----------------------



及宿食不消方

用通

半夏

二兩湯洗薑汁浸

白朮

一兩炮

丁香

一分

右件為末用生薑自然汁和飛麵為糊搜和前藥末

為丸如梧桐子大濃煎生薑湯下十九空心服如腹

疼並嘔逆食後

藁本散治婦人血氣丈夫筋骨風四肢軟弱及卒中急

風並寸白蟲但常服並皆攻治或要出汗解傷寒湯使

如後

此方是益相公進過

欽定四庫全書

壽親養老新書

藁本

酒浸一宿焙乾

當歸

去節已上各一兩

羌活

獨活

防風

肉桂

去粗皮秤

芍藥

菊花

續斷

五加皮

芎藭

甘草

赤箭

枳殼

已上各半兩

黑附子

大者一箇炮製去皮臍

細辛

一分去葉秤

右件藥一十八味並湏州土好者使水洗過細剉焙

乾擣羅為末空心溫酒下二錢如不飲酒薄芎湯下

發汗解傷寒熱葱白酒下二錢併服三五服為妙

治老人風冷展筋骨續斷散方



續斷一兩

牛膝二兩

芎一兩

木瓜二兩

右為細末空心時溫酒調下一大錢

墜痰化涎和脾胃人參半夏丸

半夏

一兩生薑四兩取汁先以湯洗半夏七遍浸三日後於日內煎乾切作餅子焙乾

白礬

一兩

人參

一兩

茯苓

一兩

去皮

右為末以蒸餅水浸過却用紙裹煨熟為丸如菘豆

大每日空心夜卧用淡生薑湯下十五丸開胃口薑

棗湯下風涎用皂角一條薑三片蘿蔔三片同煎湯

欽定四庫全書

壽親養老新書

下

治老人暖食藥丁香丸消食治一切氣悶止醋心腹脹

利胸膈逐積滯方

男子婦人通用

大烏梅

一箇須是有裙襴者

巴豆

一箇新肥者和皮用

香墨

末抄半錢

揀丁香

五箇須是新者用

胡椒

五粒須是黑者

乾漆

末抄半錢先炒為末

桂花

末抄半錢香墨乾漆桂花三味研入

右為末用馬尾羅子羅過用醋麵糊為劑白中杵令

勻如菘豆大溫酒下五丸至七丸茶下亦得或入蠟



茶末抄三錢更妙

香草散治婦人氣羸腸寒便白食傷積滯冷結腸不成

溫脾肺活榮生肌進食益衝任二經

藺茹 桔梗 白芷 當歸 地榆 芍藥

檳榔 白荳蔻 各半 麝香 一錢

右為末每服二錢水一盞薑棗同煎至數沸通口食

前日進三服

香枳湯治老人大腸秘澀調風順氣 男子婦人通用

欽定四庫全書

壽親養老新書

枳殼 去穰 麩炒 防風 一兩 甘草 半兩

右為末每服二錢百沸湯點服空心食前各一服

治婦人男子久積虛敗壯元補血健胃暖脾止痰逆消

飲食北亭丸

北亭 二兩 去砂石 阿魏 半兩 同研 川當歸 淨洗去苗

厚朴 去皮薑汁炙令黃色 陳橘皮 去穰 官桂 去皮 乾薑 炮 甘草

川芎 胡椒 揀好 縮砂 用皮 大附子 炮去皮臍已

茯苓 二兩 青鹽 二兩 同醋研去沙土 白朮 米泔水浸一宿切作片子焙乾



五味子 一兩半去沙土用之

右件依法修事為末將硃砂阿魏醋入麵看多少同

煎稀糊下藥更煉好蜜同搜和拌勻再入白中杵千

百下丸如酸棗大每服一丸空心鹽湯茶酒任

下嚼破女人一切病患並宜服此

治老人一切風烏犀丸

天麻 二兩 地榆 一兩 元參 一兩 川烏頭 一兩炮製去皮

龍腦薄荷 四兩 藿香葉 一兩 皂角 三挺不蛀者燒紅入水中浸之

欽定四庫全書

壽親養老新書

龍腦 少許 麝香 少許

右為末煉蜜為膏如皂子大每服一丸嚼喫小兒半

丸已下薄荷茶酒調下

鎮心丸養老人心氣令不健忘聰耳明目方

辰砂 一兩 桂 一兩 遠志 去心 人參 已上一兩 茯苓 二兩

麥門冬 去心 石菖蒲 乾地黄 各一兩半 已上除辰砂

並為末合勻

右煉蜜為丸如桐子大空心薄荷酒吞下十九至十



五九留少硃砂為衣益心氣養神宜常服	治老人脾肺客熱上焦滯痰涼心潤肺消壅枇杷葉散 <small>王昉進男子 女人通用</small>	枇杷葉 <small>炙去毛</small> 人參 茯苓 白朮 羌活 黃耆 <small>各一</small>	甘草 <small>兩</small> 半夏 <small>炙</small> <small>湯洗去滑切破 焙乾各半兩</small>	右為末每服二錢水一盞入生薑薄荷煎至七分食 後臨卧温服	羌活散治老人耳聾眼時頭項腰背疼痛渾身瘡癬此	欽定四庫全書 <small>壽親養老新書</small>	乃腎臟風所攻也	羌活 枳殼 <small>炙炒去穰</small> 半夏 <small>湯浸七遍</small> 甘草 <small>炙</small> 大腹子	防風 桑白皮 <small>各等分</small>	右為粗末每服二錢水一盞生薑煎至七分温服早 辰日午時臨卧各一服	搜風順氣治老人百疾七聖丸 <small>男子 女子 人通用</small>	檳榔 木香 川芎 羌活 桂心 <small>各一兩</small> 郁李仁 <small>一兩</small>	去皮尖炒 大黃 <small>一兩一分炒</small>	令黃色
------------------	--	---	--	-------------------------------	-----------------------	---------------------------------	---------	--	---------------------------	-----------------------------------	--	---	------------------------------	-----



右為末煉蜜為丸桐子大不計時候溫酒下七丸要
利動即加七丸淡薑湯下亦得

春時攝養第九

春屬木主發生宜戒殺茂於恩惠以頤生氣春肝氣王
肝屬木其味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時其飲
食之味宜減酸益甘以養脾氣肝氣盛者調虛氣以利
之順之則安逆之則少陽不生肝氣內變春時陽氣初
昇萬物萌發正二月間乍寒乍熱高年之人多有宿疾

欽定四庫全書

壽親養老新書

春氣所攻則精神昏倦宿患發動又復經冬已來擁爐
熏衾啗炙飲熱至春成積多所發泄致體熱頭昏膈壅
涎嗽四肢勞倦腰脚不任皆冬所發之疾也常宜體候
若稍利恐傷臟腑別生和氣涼膈化痰之藥消解或只
選食治方中性稍涼利飲食調停與進自然通暢若別
無疾狀不須服藥常擇和暖日引侍尊親於園亭樓閣
虛敞之處使放意登眺用攄滯懷以暢生氣時尋花木
遊賞以快其意不令孤坐獨眠自生鬱悶春時若親朋



請召老人意欲從歡任自遨遊常令嫡親侍從惟酒不	可過飲春時人家多造冷饌米食等不令下與如水團	兼粽粘冷肥僻之物多傷脾胃難得消化大不益老人	切宜看承春時遇天氣燠暖不可頓減綿衣緣老人氣	弱骨疎怯風冷易傷肌體但多穿夾衣遇暖之時一重	漸減一重即不致暴傷也今具春時湯藥如後	春時用諸藥方	治老人春時多昏倦細辛散明目和脾胃除風氣去痰	欽定四庫全書 壽親養老新書	涎 男子 女子 通用	細辛 一兩 去土	芎 二兩	甘草 半兩 炙	右為末每服一大錢以水一盞煎至六分熱呷可常	服	治老人春時熱毒風攻頸項頭痛面腫及風毒眼澀菊	花散	菊花 前胡 旋覆花 芍藥 元參 苦參	防風 各等分
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------	--------	-----------------------	------------------	---------------------	----------------	---------	---------------	----------------------	---	-----------------------	----	--------------------	-----------



右為末食後臨卧用温酒調下三錢不飲酒用米飲
調下亦得

治老人春時頭目不利昏昏如醉壯熱頭疼有似傷寒

惺惺丸

用通

桔梗 細辛 人參 甘草 茯苓 瓜蒌根

白朮

各一兩

右為末煉蜜為丸如彈子大每服一丸温水化破治

頭痛腰痛藥入口當下便惺惺

欽定四庫全書

壽親養老新書

治老人春時多偏正頭疼神効方

用通

旋覆花

一兩 焙

白僵蠶

一兩 炒

石膏

一分 細研

右件為末以葱煨熟和根同杵為丸桐子大急痛用

葱茶下二丸慢痛不過二服

治老人春時胸膈不利或時滿悶墜痰飲子

半夏

不計多少用湯洗十遍為末

生薑

一大塊

棗七枚

右二味以水二盞藥末二錢慢火煎至七分臨卧時

去生薑頻服



老人春時宜喫延年草進食順氣御藥院常合進用通

青橘皮四兩浸洗去穢 甘草二兩為細末 鹽二兩半炒

右三味先洗浸橘皮去苦水微焙入甘草同焙乾後入鹽每早晨嚼三兩葉子通滯氣大好

治老人春時諸般眼疾發動黃耆散兼治口鼻生瘡

黃耆 川芎 防風 甘草 白蒺藜畧炒杵去尖出火毒已上

各一兩 甘菊花三分不得用新菊

右淨洗晒乾勿更近火擣為末每服二錢早晨空心

欽定四庫全書

壽親養老新書

日午臨卧各一服乾嚙或米飲調下暴赤風毒淚昏

涩痛痒等眼只三服三兩日永效內外障眼从服方

退忌房室毒物火上食凡患眼切不得頭上針絡出

血及服皂角牽牛等藥取一時之快並大損眼

治老人春時胸膈不利痰壅氣噎及咽喉諸疾黍粘湯

方

黍粘子三兩炒令香熟 甘草半兩炙

右為末擣羅細末每服一錢食後臨卧如常點之



夏時攝養第十

夏屬火主於長養夏心氣王心主火味屬苦火能剋金
金屬肺肺主辛其飲食之味當夏之時宜減苦增辛以
養肺氣心氣盛者調呵氣以疎之順之則安逆之則太
陽不長心氣內洞盛夏之月最難治攝陰氣內伏暑毒
外蒸縱意當風任性食冷故人多暴泄之患惟是老人
尤宜保護若簷下過道穿隙破牕皆不可納涼此為賊
風中人暴毒宜居虛堂淨室水次木陰潔淨之處自有
清涼每日凌晨進溫平順氣湯散一服飲食溫軟不令
太飽畏日長永但時復進之渴宜飲粟米溫飲豆蔻熟
水生冷肥膩尤宜減之緣老人氣弱當夏之時納陰在
內以陰弱之腹當冷肥之物則多成滑泄一傷正氣卒
難補復切宜慎之若須要食瓜菜之類量虛實少為進
之緣老人思食之物若有違阻意便不樂但隨意與之
纔食之際以方便之言解之徃徃知味便休不逆其意
自無所損若是氣弱老人夏至已後宜服不燥熱平補

欽定四庫全書

壽親養老新書



腎氣暖藥三二十服以助元氣若菘蓉丸八味丸之類
宜往潔雅寺院中擇虛敞處以其所好之物悅之若要
寢息但任其意不可令久眠但時時令歇久則神昏直
召年高相協之人日陪閒話論往昔之事自然喜悅忘
其暑毒細湯名茶時為進之晚涼方歸謹選夏時湯藥
如後

夏時用藥諸方

治老人夏多冷氣發動胸膈氣滯噎塞脾胃不和可思

欽定四庫全書

壽親養老新書

飲食豆蔻散

草豆蔻

四兩以薑四兩炒
香黃為度和薑用

大麥蘖子

十兩炒黃

神麴

四兩炒黃

杏仁

四兩去尖炒熟

甘草

四兩炙

乾薑

二兩炮製

右為末每服一錢如茶點之不計時候服

治老人夏月宜服平補下元明目菘蓉丸

菘蓉

四兩

巴戟

二兩

菊花

二兩

枸杞子

二兩

右為末煉蜜為丸桐子大每服鹽湯下二十九

治老人夏月暴發腹痛及泄瀉木香丸



輕好全乾蝎

二十箇每箇擘三兩段
子於慢火上炒令黃熟

揀好胡椒

三百粒生

木香一分

右件同藥搗為末濕紙裹燒粟米飯為丸如菘豆大

如患腹痛每服十五丸煎燈心陳橘皮生薑湯下大

便不調及泄瀉每服十五丸煎陳橘皮湯下

治老人夏月脾胃忽生冷氣心腹脹滿疼悶泄瀉不止

訶子散

訶子皮五箇

大腹五箇
去皮

甘草半兩
炙

白朮半兩
微炒

欽定四庫全書

壽親養老新書

草豆蔻

十四箇用麵裹燒令
麵熟黃去麵并皮用

人參

去蘆頭
半兩

右為末每服二錢水一盞入生薑少許棗二箇同煎

至六分去滓溫服

治老人夏月因食冷氣積滯或心腹疼痛等宜常服

京三稜

三兩濕紙裹
煨熟透別杵

蓬莪朮

二兩
同上

烏藥

二兩

益智

去皮
二兩

甘草

三兩
炙

陳橘皮

二兩如烏藥
用厚朴亦得

右為末每服入鹽點之不計時候一錢

治老人夏月宜服三聖丸祛逐風冷氣進食和胃去痰



滯腰膝冷痛

葳靈仙 淨洗去土揀擇
焙乾秤五兩
乾薑 二兩
炮製
烏頭 二兩
製去皮

秤臍

右件為末煮棗肉為丸如梧子大每服十五丸至二

十九丸溫薑湯下

治老人夏月宜服平補楮實丸方駐顏壯筋骨補益元

藏療積冷虛乏一切氣疾暖胃進酒食久服令人輕健

此神效方

欽定四庫全書

壽親養老新書

楮實 半斤輕杵去白及
膜揀擇淨微炒
鹿茸 四兩
茄苳子茸為上其

黃色如無則鹿
角屑代之亦妙
大附子 四兩
炮製去皮
懷州牛膝

四兩去蘆頭
酒浸二宿焙
紫巴戟 四兩
洗
金釵石斛 四兩
去根揀淨

細細切之
川乾薑 二兩
炮製急於
肉桂 二兩
去粗皮

右件八味為末楮實子一味用砂盆別研二日令爛

細後旋入前藥末同研拌令細勻入煮棗肉同研拌

得所方入鐵臼杵二千下丸如桐子大每服三十九

溫酒下忌牛肉豉汁



治老人百疾常服四順湯

神麩

四兩入生薑四兩去皮一處作餅子焙乾

甘草

一兩半炙黃

草豆蔻

一兩半先炮熟去皮細剉用

大麥蘖子

二兩炒香熟

右件為末鹽點之一錢

婦人年老夏月平補血海活血去風五倍丸

五倍子

二兩

川芎

二兩剉細

菊花

二兩

荊芥穗

二兩

旋覆花

二兩

右為末蜜為丸如桐子大每日空心五更晚食後鹽

欽定四庫全書

壽親養老新書

湯酒下十五丸喫至半月日覺見漸安手足有力眼

目鮮明進得飲食大王血海請每一日三服若見大

段安樂一日只喫一服尤佳

治老人脾胃弱不思飲食吐瀉霍亂理中丸

人參

甘草

乾薑

白朮

各等分

右為末煉蜜為丸桐子大每服十五丸食前服

夏月消食和氣橘紅散

陳橘皮

一斤半湯浸洗五七度用淨巾拭乾後用生薑五兩取自然汁拌橘皮令勻淹一宿焙乾



秤一
斤

肉苳蔻

兩半

甘草

兩五

右先將甘草寸截用白鹽五兩一處同炒候鹽紅色
甘草赤色為度一處為末如茶點之

夏月平胃補老人元藏虛弱腑氣不順壯筋骨益顏容

固精髓八仙丸

澤瀉

兩三

茯苓

兩二
粗皮去

牡丹

兩三

官桂

兩二

附子

兩三
去皮臍

生乾地黄

兩八
乾杵洗

山茱萸

兩四

乾薯藥

兩四
炒炙微

欽定四庫全書

壽親養老新書

右事持了焙乾惟桂不焙為末煉蜜為丸如桐子大
每日空心溫酒或鹽湯下三十丸

秋時攝養第十一

秋屬金主於肅殺秋肺氣王肺屬金味屬辛金能尅木
木屬肝肝主酸當秋之時其飲食之味宜減辛增酸以
養肝氣肺氣盛者調咽氣以洩之順之則安逆之則太
陰不收肺氣焦滿秋時淒風慘雨草木黃落高年之人
身雖老弱心亦如壯秋時思念往昔親朋動多傷感季



秋之後水冷草枯多發宿患此時人子最宜承奉晨昏
體悉舉止看詳若顏色不樂便須多方誘說使役其心
神則忘其秋思其新登五穀不宜與食易動人宿疾
若素知宿患秋終多發或痰涎喘嗽或風眩痺癢或秘
泄勞倦或寒熱進退計其所發之疾預於未發已前擇
其中和應病之藥預與服食止其欲發今布秋時湯藥
如後

秋時用諸藥方

欽定四庫全書

壽親養老新書

治老人一切瀉痢七寶丹此藥如久患瀉痢諸藥療不
差者服此藥無不差 若老人反脾洩滑大宜服此藥

附子

炮

當歸

陳橘皮

乾薑

已上各一兩

吳茱萸

厚朴

以薑汁炙

南椒

已上三味各半兩

舶上硫黃

一兩

右件七味細剉以慢火焙過擣羅為末與硫黃末同
拌勻一處煎米醋和作兩劑却以白麵半斤和令得
所亦令分作兩劑用裹藥如燒餅法用文武火煨令
麵熟為度去却麵於白中擣三百下丸如桐子大如



<p>患諸般瀉痢以米湯下二十九丸空心日午服如患氣痛及宿食不消以薑鹽湯下二十九丸空心日午服如患氣痛及宿冷並無忌此方如神如聖其效無及</p>
<p>治老人乘秋臟腑虛冷滑泄不定攝脾丸</p>
<p>木香 訶子<small>炮去核</small> 厚朴<small>生薑汁炙</small> 五倍子 白朮<small>各等</small></p>
<p>分 右為末用燒粟米飯為丸桐子大每服十九丸米飲送下</p>
<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>
<p>治老人秋肺壅滯涎嗽間作胃脘痰滯塞悶不快葳靈仙丸</p>
<p>乾薄荷<small>取末一兩</small> 皂角<small>一斤不蛀肥者以河水浸洗去黑皮用銀石器內用河水軟揉去滓</small></p>
<p>絹濾去渣 熬成膏 葳靈仙<small>洗擇去土焙乾為末四兩</small></p>
<p>右入前膏搜丸如桐子大每服三十丸臨卧生薑湯吞下 治老人脾臟泄瀉中心氣不和精神倦怠不思飲食神授高青丸</p>



<p>高良薑 青木香 各一兩</p>	<p>右二味為末煮棗肉為丸桐子大乾薑湯下十五丸至二十九</p>	<p>治老人秋後多發嗽遠年一切嗽疾並勞嗽痰壅保救丹</p>	<p>蛤蚧 一箇如是丈夫患取腰前一截雄者用之女人患取雌者腰後一截用之 不蛀皂</p>	<p>角 二挺塗酥炙去黑皮並子 乾地黄 一分熟蒸如錫 五味子 一分 杏</p>	<p>仁 一分去皮尖用童子小便浸一伏時入蜜炒黃色 半夏 一分漿水煮三七遍 丁</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書 香 許少</p>	<p>右為末煉蜜為丸如桐子大每日食前一服五丸薑湯下</p>	<p>治老人膈滯肺疾痰嗽生薑湯</p>	<p>杏仁 四兩去皮尖 生薑 六兩去皮細橫切之 甘草 三分 桃仁 兩半 去皮 鹽花 三兩</p>	<p>右以杏仁桃仁薑濕紙同裹煨沙盆內研極細後入甘草鹽再研潔器貯之湯點服</p>
--------------------	---------------------------------	-------------------------------	--	---	--	---------------------------	-------------------------------	---------------------	--	---



治諸般腹瀉不止及年高久瀉健脾散

川烏頭

炮去皮
臍三分

厚朴

去皮薑
汁製

甘草

炙

乾薑

炮各

一兩

右為末每服一錢水三合生薑二片煎至二合熱服

併進二服立止

冬時攝養第十二

冬屬水主於斂藏冬腎氣旺屬水味屬鹹水尅火火屬
心心主苦當冬之時其飲食之味宜減鹹而增苦以養

欽定四庫全書

壽親養老新書

心氣腎氣盛者調吹氣以平之順之則安逆之則少陰
不藏腎之水獨沉三冬之月最宜居處密室溫暖衾服
調其飲食適其寒溫大寒之日山藥酒肉酒時進一盃
以扶衰弱以禦寒氣不可輕出觸冒寒風緣老人血氣
虛怯真陽氣少若感寒邪便成疾患多為嗽吐逆麻痺
昏眩之疾冬燥煎爐之物尤宜少食冬月陽氣在內陰
氣在外池沼之中冰堅如石地裂橫壅寒從下起人亦
如是故盛冬月人多患膈氣滿急之疾老人多有上熱



下冷之患如冬月陽氣在內虛陽上攻若食炙燂燥熱之物故多有壅噎痰嗽眼目之疾亦不宜澡沐陽氣內蘊之時若加湯火所逼須出大汗高年人陽氣發泄骨肉疎薄易於傷動多感外疾惟早眠晚起以避霜威晨朝宜飲少醇酒然後進粥臨卧宜服微涼膈化痰藥一服今列冬時湯藥如後

冬時用藥諸方

治老人大腸風燥氣秘陳橘皮

霍大使與馮尚藥同定此方

欽定四庫全書

壽親養老新書

陳橘皮 去穢一兩

檳榔 細剉半兩

木香 一分

羌活 去蘆頭半兩

防風 去蘆頭半兩

青皮子 去穢半兩

枳殼 麩炒去穢半兩

不蛀

皂角 兩挺去黑皮酥炙黃

郁李仁 一兩去皮尖炒黃

牽牛 微炒杵細羅取

末二兩

右為末郁李仁牽牛同研拌勻煉蜜為丸桐子大每服二十九丸食前用薑湯下未利漸加三十九丸以利為度

老人有熱壅滯不快大腸時秘結諸熱毒生瘡搜風順



氣牽牛丸

牽牛 二兩 飯 甑蒸過 木通 一兩 青橘 一兩 去穢 桑白皮 一兩

赤芍藥 一兩 木香 半兩

右為末煉蜜為丸如桐子大每服十五丸至二十九
丈夫酒下婦人血氣醋湯下

解老人熱秘方

大附子一箇燒留性研為末每服一錢熱酒調下

食治養老序第十三

欽定四庫全書

壽親養老新書

昔聖人詮置藥石療諸疾病者以其五臟本於五行五行有相生勝之理也榮衛本於陰陽陰陽有順逆之理也故萬物皆稟陰陽五行而生有五色焉有五味焉有寒熱焉有良毒焉人取其色味熱良毒之性歸之五行處以為藥以治諸疾順五行之氣者以相生之物為藥以養之逆五行之氣者以相勝之物為藥以攻之或瀉母以利子或益子以補母此用藥之竒法也經曰天地萬物之盜人萬物之盜人所以盜萬物為資養之法其



水陸之物為飲食者不啻千品其五色五味冷熱補瀉之性亦皆稟於陰陽五行與藥無殊大體用藥之法以冷治熱以熱治冷實則瀉之虛則補之此用藥之大要也人若能知其食性調而用之則倍勝於藥也緣老人之性皆厭於藥而喜於食以食治疾勝於用藥况是老人之疾慎於吐利尤宜食以治之凡老人有患宜先以食治食治未愈然後命藥此養老人之大法也是以善治病者不如善慎疾善治藥者不如善治食今以食醫	欽定四庫全書	壽親養老新書	心鏡食療本草詮食要法諸家治饌洎太平聖惠方食治諸法類成養老食治方各開門目用治諸疾具列於左為人子者宜留意焉	食治老人諸疾方第十四	食治養老益氣方	食治耳聾耳鳴方	食治虛損羸瘦方	食治瀉痢方
					食治眼目方	食治五勞七傷方	食治脾胃氣弱方	食治渴熱方



食治老人補虛益氣牛乳方	牛乳 <small>五升</small> 華芡末 <small>一兩</small>	欽定四庫全書 壽親養老新書	右件藥入銀器內以水三升和乳合煎取三升後入瓷合中每於食前煖一小盞服之	食治老人補虛羸乏氣力法製猪肚方	猪肚 <small>一枚洗</small> 人參 <small>半兩去蘆頭</small> 乾薑 <small>二錢炮製</small>	椒 <small>二錢去目不開</small> 葱白 <small>七莖去鬚切</small> 糯米 <small>三合</small>	右件搗為末入米合和相得入猪肚內縫合勿令洩氣以水五升於鐺內微火煮令爛熟空心服放温服之次煖酒一中盞飲之		
食治水氣方	食治喘嗽方	食治脚氣方	食治腰脚疼痛方	食治諸淋方	食治噎塞方	食治冷氣方	食治諸痔方	食治諸風方	食治養老益氣方



老人益氣牛乳方

牛乳最宜老人平補血脈益心長肌肉令人身體康
強潤澤面目光悅志不衰故為人子者常須供之以
為常食或為乳餅或作斷乳等恒使恣意充足為度
此物勝肉遠矣

食治老人養老以藥水飲牛取乳服食方

鍾乳 一斤上好者細研 人參 三兩去蘆頭 甘草 五兩炙微赤剉 乾地黄 三兩

黃耆 二兩剉 杜仲 三兩去皴皮用 肉蓯蓉 六兩 白茯苓 五兩 麥門冬

欽定四庫全書

壽親養老新書

四兩 薯蕷 六兩 石斛 二兩去根剉

右藥為末以水三斗先煮粟米七升為粥放盆內用
藥一兩攪令勻少和冷水與渴牛飲之令足不足更
飲之一日飲時患渴不飲清水平旦取牛乳服之生
熟任意牛須三歲以上七歲以下純黃色者為上餘
色為下其乳常令犢子飲之若犢子不飲者其乳動
氣不堪服也慎蒜猪魚生冷陳臭其乳牛清潔養之
洗刷飲飼須如法用心看之



食治老人頻遭重病虛羸不可平復宜服此枸杞煎方

生枸杞根

細剉一斗以水五斗
煮取一斗五升澄清

白羊脊骨

一貝
剉碎

右件藥以微火煎取五升去滓取入瓷合中每服一

合與酒一小盞合煖每於食前溫服

食治老人補五勞七傷虛損法煮羊頭方

白羊頭蹄

一副頭蹄須用草火
燒令黃色刮去灰塵

胡椒

半兩

葶苈

半兩

乾薑

半兩

葱白

切半斤

豉

半斤

右件藥先以水煮頭蹄半熟內藥更煮令爛去骨空

欽定四庫全書

壽親養老新書

腹適性食之日食一具滿七具即止禁生冷醋滑五

辛陳臭猪雞等七日

治老人大虛羸困極宜服煎猪肪方

猪肪

不中水
者半斤

右入葱白一莖於銚內煎令葱黃即止候冷暖如身

體空腹頻服之令盡暖蓋覆卧至日晡後乃白粥調

糜過三日後宜服羊肝羹

羊肝羹方



<p>羊肝 <small>一具去筋</small> 膜細切 羊脊膈肉 <small>二條</small> 細切 麩末 <small>兩半</small> 枸杞根 <small>斤五</small></p> <p><small>判以水一斗五升</small> <small>煮取四升去滓</small></p>	<p>右用枸杞汁煮前羊肝等令爛入豉一小盞葱白七莖切以五味調和作羹空腹食之後三日慎食如上</p>	<p>法</p>	<p>食治老人補虛勞油麵餠飩方</p>	<p>生胡麻油 <small>斤一</small> 浙粳米泔清 <small>斤一</small></p>	<p>右二味以微火煎盡泔清乃止出貯之取合鹽湯二</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>合將和麵作餠飩煮令熟入五味食之</p>	<p>食治眼目方</p>	<p>食治老人肝臟虛弱遠視無力補肝猪肝羹方</p>	<p>猪肝 <small>一具細切</small> 去筋膜 葱白 <small>一握去</small> 鬚切 雞子 <small>二枚</small></p>	<p>右以豉汁中煮作羹臨熟打破雞子投在內食之</p>	<p>又方</p>	<p>青羊肝 <small>一具細切</small> 水 煮熟漉乾</p>	<p>右以鹽醬醋和食之立効</p>
--	---	----------	---------------------	---	-----------------------------	--------------------------	------------------------	--------------	---------------------------	---	----------------------------	-----------	---	-------------------



又方

葱子

半升
炒熟

右為末每服一匙以水二大盞煎取一盞去滓入米
煮粥食之

食治老人青白翳明目除邪氣利大腸去寒熱馬齒實

拌葱豉粥方

馬齒實

一升

右為末每服一匙煮葱豉粥和攪食之馬齒菜作羹

欽定四庫全書

壽親養老新書

粥喫並明目極佳

食治老人肝臟風虛眼暗烏雞肝粥方

烏雞肝

一具
細切

右以豉和米作羹粥食之

食治老人目暗不明蒼耳粥方

右件搗蒼耳子爛用布絞濾以水一升取汁和米煮
粥食之或作散煎服亦佳

食治老人熱發眼赤澀痛梔子仁粥方



梔子仁 <small>一兩</small>	右為末分為四服每服用米三合煮粥臨熟時下梔子末一分攪令勻食之		
雞頭實 <small>三合</small>	食治老人益精氣強志意聰耳目雞頭實粥方		
右煮令熟去殼研如膏入粳米一合煮粥空腹食			
治老人補中明目利小便蔓菁粥方			
蔓菁子 <small>二合</small>	粳米 <small>三合</small>		
欽定四庫全書	壽親養老新書		
右搗碎入水二大盞絞瀝取汁著米煮粥空心食之			
食老人益耳目聰明補中強志蓮實粥方			
蓮實 <small>半兩去皮細切</small>	糯米 <small>三合</small>		
右先以水煮蓮實令熟次入糯米作粥候熟入蓮實攪令勻熟食之			
食治老人膈上風熱頭目赤痛目赤眈眈竹葉粥方			
竹葉 <small>五十片洗淨</small>	石膏 <small>三兩</small>	沙糖 <small>一兩</small>	浙粳米 <small>三合</small>
右以水三大盞煎石膏等二味取二盞去滓澄清用			



煮粥熟入沙塘食之

食治耳聾耳鳴諸方

食治老人久患耳聾養腎臟強骨氣磁石猪腎羹方

磁石

一斤杵碎水淘去赤用綿裹

猪腎

一對去脂膜細切

右以水五升煮磁石取二升去磁石投腎調和以葱

豉薑椒作羹空腹食之作粥及入酒並得磁石常留

起依前法用之

食治老人腎氣虛損耳聾鹿腎粥方

欽定四庫全書

壽親養老新書

鹿腎

一對去脂膜切

粳米

三合

右於豉汁中相和煮作粥入五味如法調和空腹食

之作羹及作酒並得

食治老人五臟氣壅耳聾烏雞膏粥方

烏雞脂

一兩

粳米

三合

右相合煮粥入五味調和空腹食之烏雞脂和酒飲

亦佳

食治老人耳聾不差鯉魚腦髓粥方



鯉魚腦髓 兩二

粳米 合三

右煮粥以五味調和空腹食之

食治老人腎臟氣憊耳聾猪腎粥方

猪腎

膜一兩去

葱白

二莖去

人參

一分去

防風

一分

粳米

合二

薤白

去莖

右件藥末并米葱薤白著水下鍋中煮候粥臨熟撥

開中心下腎莫攪動慢火更煮良久入五味空腹服

之

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治五勞七傷諸方

食治老人五勞七傷下焦虛冷小便遺精宜食暖腰壯

陽道餅子方

附子

一兩炮製

神麵麩

兩三

乾薑

製一兩炮

桂心

兩一

五味

子肉苳蓉

一兩

剉去皺皮炙乾

兔絲子

一兩

酒浸三

日暴乾為末

羊髓

二兩

大棗

二十枚

酥

兩二

蜜

兩四

白麵

斤一

半漢椒

口者

微炒

去目及閉

去汗

右為末入麵以酥蜜髓乳相和入棗瓢熟搜於盆中



蓋覆勿令通風半日以即將出更搜令熟捍作糊餅

大面上以筋挑之即入爐燉中上下以火燂令熟每

日空腹食五枚一方入酵和更佳

食治老人五勞七傷益下元壯氣海服經月餘肌肉充

盛老成少年宜服食雌雞粥方

黃雌雞一隻去毛藏腹肉蓯蓉酒浸一宿一兩刮去皺皮切生薯蕷一兩切

阿魏少許煉過粳米二合淘入

右以上先將雞爛煮擘骨取汁下米及雞肉蓯蓉等

欽定四庫全書

壽親養老新書

都煮粥入五味空心食之

食治五勞七傷陽氣衰弱腰脚無力宜食羊腎蓯蓉羹

方

羊腎一對去筋膜脂細切肉蓯蓉一兩酒浸一宿刮去皺皮細切

右件藥和作羹著葱白鹽五味末等一如常法空腹

服之

食治老人五勞七傷陽氣衰弱強益氣力鹿腎粥方

鹿腎一對去脂膜細切肉蓯蓉二兩酒浸一宿刮去皮切粳米三合



右件藥先以水二盞煮米作粥欲熟下鹿腎菝蓉葱

食治老人虛損羸瘦諸方

食治老人臟腑虛損羸瘦陽氣乏弱雀兒粥方

雀兒

五隻治如食法細切

粟米

一合

葱白

三莖切

右先將雀兒炒肉次入酒一合煮少時入水二大盞

半下米煮作粥欲熟下葱白五味等候熟空心服之

食治老人虛損羸瘦下焦冷眼昏耳聾骨汁煮餅方

大羊尾骨

一條以水五大盞煮取汁二大盞五分

葱白

五莖去鬚切

麵

三兩

欽定四庫全書

壽親養老新書

橘皮

一兩湯浸去白穰焙

羊肉

四兩細切

荆芥

一握

右件藥都用骨汁煮五七沸去滓用汁少許後搜麵

作索餅却於汁中與羊肉煮入五味空腹服之

食治老人虛損羸瘦助陽壯筋骨羊肉粥方

羊肉

二斤

黃耆

一兩生剉

人參

一兩去蘆頭

白茯苓

一兩棗

五枚

粳米

三合

右件藥先將肉去脂皮取精膂肉留四兩細切餘一

斤十二兩以水五大盞并黃耆等煎取汁三盞去滓



入米煮粥臨熟下切了生肉更煮入五味調和空心食之

食治老人虛損羸瘦令人肥白光澤雞子索餅方

白麵 兩四 雞子 兩四 白羊肉 四兩炒
作臙

右件以雞子清搜麵作索餅於豉汁中煮令熟入五味和臙空腹食之

食治老人腎氣損陰痿固痹風濕肢節中痛不可持物

石英水煮粥方

欽定四庫全書

壽親養老新書

白石英 兩二十 磁石 三十兩
槌碎

右件藥以水二斗器中浸於露地安置夜即揭蓋令得星月氣每日取水作羹粥及煎茶湯喫皆用之用却一升即添一升如此經年諸風並差氣力强盛顏如童子

食治老人脾胃氣弱方

食治老人脾胃氣弱不多食四肢困乏無力黃瘦羊肉

索餅方



<p>白羊肉 <small>兩四</small> 白麵 <small>兩六</small> 生薑汁 <small>合二</small></p>	<p>右以薑汁搜麵肉切作臙頭下五味椒葱煮熟空心食之日一服如常作益佳</p>	<p>食治老人脾胃氣弱飲食不下虛劣羸瘦及氣力衰微行履不得鯽魚熟鱠方</p>	<p>鯽魚肉 <small>半斤細</small> 作鱠</p>	<p>右投豉汁中煮令熟下胡椒蒔蘿并薑橘皮等末及五味空腹食常尤佳</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>食治老人脾胃氣弱飲食不多羸乏藿菜羹方 藿菜 <small>四兩</small> 切之 鯽魚肉 <small>兩五</small></p>	<p>右煮作羹下五味椒薑並調少麵空心食之常以三五日服極補益</p>	<p>食治老人脾胃氣弱不能飲食多困無力釀猪肚方 猪肚 <small>一箇肥者</small> 淨洗之 人參末 <small>兩半</small> 橘皮末 <small>兩半</small> 猪脾 <small>二枚</small> 細切</p>	<p>飯 <small>碗半</small> 葱白 <small>握半</small></p>	<p>右總內猪肚中相和入椒醬五味訖縫口合蒸之令</p>
---	---------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	---	-----------------------------------	--	---	-----------------------------



爛熟空心漸食之能作三兩劑兼補勞

食治老人脾胃氣弱不多進食行步無力黃瘦氣微見

食即欲吐雞子餽方

雞子

三枚

白麵

五兩

白羊肉

五兩作臄頭

右件以雞子白搜麵如常法作之以五味煮熟空心

食之日一服常作極補虛

食治老人脾胃氣弱食不消化羸瘦舉動無力多卧麩

末索餅子方

欽定四庫全書

壽親養老新書

麩末

二兩搗為麵

白麵

五兩

生薑汁

三兩

白羊肉

二兩作臄頭

右以薑汁搜麩末和麵作之加羊肉臄頭及下醬椒

五味煮熟空心食之日一服常服尤益

食治老人脾胃氣弱勞損不下食羊脊粥方

大羊脊骨

一具肥者搥碎

青梁米

四合淨淘

右以水五升煎取二升汁下米煮作粥空心食之可

下五味常服其功難及甚效

食治老人脾胃氣弱乾嘔不能下食羊血方



<p>羊血 <small>一斤鮮者</small> 麵醬作片 葱白 <small>一握</small> 白麵 <small>四兩</small> <small>擇切</small></p>	<p>右煮血令熟漸食之三五服極有驗能補益臟腑 食治老人脾胃氣弱虛嘔吐不下食漸加羸瘦粟米粥 方</p>	<p>粟米 <small>四合</small> 淨淘 白麵 <small>四兩</small></p>	<p>右以粟米拌麵令勻煮作粥空心食之一日一服極 養腎氣和胃</p>	<p>食治老人飲食不下或嘔逆虛弱生薑湯方</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>生薑 <small>二兩</small> 皮細切 漿水 <small>一升</small></p>	<p>右和少鹽煎取七合空心常作開胃進食</p>	<p>食治老人脾胃虛弱惡心不欲飲食常嘔吐虎肉炙方 虎肉 <small>半斤</small> 葱白 <small>半握</small> <small>作醬 細切</small></p>	<p>右件以椒醬五味調炙之空心食冷為佳不可熟食 損齒</p>	<p>食治老人脾胃氣弱不多食痿瘦黃雌雞餛飩方</p>	<p>黃雌雞肉 <small>五兩</small> 白麵 <small>七兩</small> 葱白 <small>二合</small> <small>細切</small></p>
--	--	---	---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--	-------------------------	---	------------------------------------	----------------------------	---



右以切肉作餛飩下椒醬五味調和煮熟空心食之
日一服皆益臟腑悅澤顏色

食治老人瀉痢諸方

食治老人脾胃氣冷痢白膿涕腰脊疼痛瘦弱無力鯽

魚熟鱠

鯽魚肉九兩切 豉汁七合 乾薑兩半 橘皮末兩半

右以椒醬五味調和豉汁沸即下鱠魚煮熟下二味

空心食之日一服其效尤益

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人腸胃冷氣痢下不止赤石脂餽飩方

赤石脂五兩碎 白麵七兩

右以赤石脂末和麵搜作之煮熟下葱醬五味臠頭

空心食之三四服皆愈

食治老人脾胃氣冷腸數痢黃雌雞炙方

雌雞一隻如常法

右以五味椒醬刷炙之令熟空心漸食之亦甚補益

臟腑



食治老人脾胃虛氣頻頻下痢瘦乏無力猪肝煎

猪肝

一具去膜切
作片洗去血好醋一升

右以醋煎肝微火令泣盡乾即空心常服之亦明目

温中除冷氣

食治老人脾胃虛弱冷痛泄痢無常不下食椒麵粥方

蜀椒

一兩蒸
搗為末白麵四兩

右和椒拌之令勻即煮空心食之日一服尤佳

食治老人冷熱不調下痢赤白腹痛不止甘草湯方

欽定四庫全書

壽親養老新書

甘草

一兩
切蒸生薑一兩刮
去皮切烏豆一合

右以水一升煎取七合去滓空心服之不過三日服

愈

食治老人赤白痢刺痛不多食痿瘦鯽魚粥方

鯽魚肉

七兩青梁米四兩橘皮末一分

右相和煮作粥下五味椒醬葱調和空心食之二服

亦治勞和臟腑

食治老人腸胃虛冷泄痢水穀不分薤白粥方



薤白

一握
細切

粳米

四合

葱白

三合
細切

右相和作羹下五味椒醬薑空心食常作取效

食治老人脾虛氣弱食不消化泄痢無定麩末粥方

神麩

二兩炙搗
羅為末

青粱米

四合
淨淘

右相和煮粥空心食之常三五服立愈

食治老人赤白痢日夜無度煩熱不止車前子飲

車前子

五合綿裹用水二
升煎取一升半汁

青粱米

三合

右取煎汁煮作飲空心食之日三服最除熱毒

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人痢不止日漸黃瘦無力不多食黍米粥方

黍米

四合
淨淘 阿膠 一兩炙
為末

右煮粥臨熟下膠末調和空心食之一服尤效

食治老人下痢赤白及水穀不度腹痛馬齒菜方

馬齒菜

一斤淨
淘洗

右煮令熟及熱以五味或薑醋漸食之其功無比

食治老人煩渴熱諸方

食治老人煩渴口乾骨節煩熱枸杞飲方



<p>枸杞根白皮<small>一升</small> 小麥<small>一升</small> 粳米<small>三合</small></p>	<p>右以水一斗煮二味取七升汁下米作飲渴即漸服</p>	<p>之</p>	<p>食治老人煩渴不止飲水不定轉渴舌捲乾焦大麥湯</p>	<p>方</p>	<p>大麥<small>二升</small> 赤錫<small>二合</small></p>	<p>右以水七升煎取五升去滓下錫調之渴即服愈</p>	<p>食治老人煩渴小便黃色無度黃雌雞羹方</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>黃雌雞<small>一隻如常法</small> 粳米<small>二合</small> 葱白<small>一握</small></p>	<p>右切雞和煮作羹下五味少著鹽空心食之漸進當</p>	<p>效</p>	<p>食治老人消渴熱中飲水不止小便無度煩熱猪肚方</p>	<p>猪肚<small>一具肥者</small> 葱白<small>一握</small> 豉<small>五合</small></p>	<p>右煮爛熟下五味調和空心切漸食之渴即飲汁亦</p>	<p>治勞熱皆差</p>	<p>食治老人煩渴臟腑乾枯渴不止野雞臄方</p>
---	-----------------------------	----------	------------------------------	----------	--	----------------------------	--------------------------	--------------------------	--	-----------------------------	----------	------------------------------	---	-----------------------------	--------------	--------------------------



野雞 <small>一隻如常法</small> 葱白 <small>一握</small> 粳米 <small>二合細研</small>
右切作相和羹作臠下五味椒醬空心食心常作服 佳妙
食治老人煩渴飲水不足日漸羸瘦困弱兔頭飲方
兔頭 <small>一枚淨洗之</small> 豉心 <small>五合綿裹</small>
右以水七升煮取五升汁渴即漸飲之最效
食治老人消渴煩悶常熱身體枯燥黃瘦牛乳方
牛乳 <small>一升真者微熬</small>
欽定四庫全書 壽親養老新書
右空心分為二服極補益五臟令人強健光悅
食治老人消渴壯熱燥不安兼無力青粱米飲方
青粱米 <small>一升淨洗淘之研令細</small>
右以水三升和煮之渴即漸飲服之極治熱燥並除
食治老人消渴熱中飲水無度常若不足青豆方
青豆 <small>二升淨淘</small>
右煮令爛熟空心饑即食之渴即飲汁或作粥食之 任性亦佳



食治老人消渴煩熱心神狂亂躁悶不安冬瓜羹方

冬瓜 半斤 去皮 豉心 二合 綿裏葱白 半握

右以和煮作羹下五味調和空心食之常作粥佳

食治老人消渴消中飲水不足五臟乾枯蘆根飲子

蘆根 切一升水一斗 煎取七升半 青梁米 五合

右以煎煮飲空心食之漸進為度益效忌鹹食炙肉

熟麵等

食治老人消渴諸藥不差黃瘦力弱鹿頭方

欽定四庫全書

壽親養老新書

鹿頭 一枚 炮去毛淨洗之

右煮令爛熟空心日以五味食之並服汁極效

食治老人水氣諸方

食治老人水氣病身體腫悶滿氣急不能食皮膚欲裂

四肢常疼不可屈伸鯉魚臙方

鯉魚肉 十兩 葱白 一握 麻子 一升 細研

右以水濾麻子汁和煮作臙下五味椒薑調和空心

時漸食之常服尤佳



食治老人水氣病四肢腫悶沉重喘息不安水牛肉方

水牛肉 一斤 鮮

右蒸令爛熟空心切以五味薑醋漸食之任性為佳

食治老人水氣浮腫身皮膚燥癢氣急不能下食心腹

脹滿氣欲絕絕 獐肉羹方

獐肉 一斤 細切 葱白 半握 切 粳米 三合 浙

右和煮作羹下五味椒薑空心常食之最驗

食治老人水氣腫滿身體疼痛不能食麻子粥方

欽定四庫全書

壽親養老新書

冬麻子 一升 研 鯉魚肉 七兩 切

右取麻子汁下米四合和魚煮作粥以五味葱椒空

心食日一服頻作皆愈

食治老人水氣脹悶手足浮腫氣急煩滿赤豆方

赤小豆 三升 淘淨 樟柳眼 好者 切 一升

右和豆煮爛熟空心常食豆渴即飲汁勿別雜食服

三二服立效

食治老人水氣面腫腹脹喘乏不安轉動不得手足不



仁身體重困或疼痛郁李仁粥方

郁李仁 二兩研以水瀝取汁 薏苡仁 五合淘

右以煎汁作粥空心食之日二服常立效

食治老人水氣面目手足浮腫腹脹風急桑白皮飲

桑白皮 四兩切 青梁米 四合研

右以桑汁煮作飲空心漸食常服尤佳益

食治老人水氣疾心腹脹滿四肢煩疼無力白煮鯉魚

方

欽定四庫全書

壽親養老新書

鯉魚一頭 重二斤者如常法 橘皮 二兩

右和煮令爛熟空心以二味少著鹽食之常服並飲

少許汁將理為驗

食治水氣脹滿手足俱腫心煩悶無力大豆方

大豆 二升 白朮 二兩 鯉魚 一斤

右以水和煮令豆爛熟空心常食之魚豆飲其汁尤佳

食治老人水氣身體虛腫面目虛脹水牛皮方

水牛皮 二斤刮去毛淨洗 橘皮 一斤



右相和煮令爛熟切以生薑醋五味漸食之常作尤益

食治喘嗽諸方

食治老人上氣急喘息不得坐卧不安猪頤酒方

猪頤 三具 青州棗 三十枚

右以酒三升浸之若秋冬三五日春夏一二日密封

頭以布絞去滓空心温任性漸服之極驗切忌鹹熱

食治老人上氣咳嗽胸中妨滿急喘桃仁粥方

欽定四庫全書

壽親養老新書

桃仁 三兩去皮尖研 青梁米 二合淨淘

右調桃仁和米煮作粥空心食之日一服尤益

食治老人上氣咳嗽煩熱乾燥不能食錫煎方

寒食錫 四兩 乾地黄 生者汁一升 白蜜 三合

右相和微火煎之令稠即空心每日含半匙細咽汁

食後亦服除熱最效

食治老人上喘咳嗽身體壯熱口乾渴燥猪脂方

猪脂肪 一斤切作鱗



右於沸湯中投煮之空心以五味漸食之其效不可
比補勞治百病

食治老人上喘咳嗽氣急面目浮腫坐卧不得蘇煎方

土蘇四兩 鹿髓三合 生地黄汁一升

右相和微火煎之如錫即止空心及食後常含半匙

細咽汁三兩日即差

食治老人氣急胸脅逆滿食飲不下棗煎方

青州棗三十枚大者去核 土蘇三兩 錫二合

欽定四庫全書

壽親養老新書

右相和微火温令消即下棗攪之相和以微火煎令

蘇錫泣盡即止每食止即噉一二枚漸漸咽汁為佳

忌鹹熱炙肉

食治老人咳嗽胸脇引痛即多見唾涕燠梨方

黃梨一大顆剉作五十孔 蜀椒五十粒 麵二兩

右以蜀椒每孔內一顆軟麵軟裹放於塘灰火中候

煨令熟去麵冷空心切食用三二服尤佳不當及熱

食之益甚須羊肚肝羹治之



食治老人上氣咳嗽喘急煩熱不下食食即吐逆腹脹
滿薑糖煎方

生薑汁 五合
沙糖 四兩

右相和微火溫之一二十沸即止每度含半匙漸漸

下汁

食治老人咳嗽虛弱口舌乾燥涕唾濃粘甘蔗粥方

甘蔗汁 一升
青梁米 四合
淨淘

右以蔗汁煮粥空心漸食之日一二服極潤心肺

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人上氣熱咳嗽引心腹痛滿悶桃仁煎方

桃仁 二兩去皮
尖熬末 赤錫 四合

右相和微煎三五沸即止空心每度含少許漸漸咽

汁尤益

食治老人咳嗽煩熱或唾血氣急不能食地黃飲方

生地黄 半斤研如
水取汁

右以地黃汁煎作膏空心漸食之日一服極效

食治脚氣諸方



食治老人脚氣煩熱流腫入膝滿悶猪肚生方

猪肚 一具肥者
細切作生

右以水洗布絞令乾好蒜醋椒醬五味空心常食之
亦治熱勞補益效

食治老人脚氣毒悶身體不任行履不能紫蘇粥方

紫蘇子 五合蒸研細
以水投取汁 粳米 四合
淨淘

右煮作粥臨熟下蘇汁調之空心而食之日一服亦

温中

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人脚氣逆悶嘔吐衝心不能下食猪腎生方

猪腎 二隻去膜
細切作生

右以蒜醋五味空心食之日一服佳極

食治老人脚氣衝逆身腫脚腫大小便秘澀不通氣息

喘急食飲不下郁李仁飲方

郁李仁 二兩細研以
水濾取汁 薏苡仁 四合淘
研破

右以相和煮飲空心食之一二服極驗

食治老人脚氣逆心悶煩燥心神狂誤鯉魚臄方



<p>鯉魚 <small>一斤</small> 取肉 蓴菜 <small>兩</small> 粳米 <small>三合</small></p>	<p>右切以葱白一握相和煮臠下五味椒薑調和空心</p>	<p>食之常服亦治水氣</p>	<p>食治老人脚氣煩悶或吐逆不下食痺弱麻子粥方</p>	<p>麻子 <small>一斤</small> 熬研 水濾取汁 粳米 <small>四合</small> 淨淘</p>	<p>右以麻子汁作粥空心食之日一服尤益亦中治冷</p>	<p>氣</p>	<p>食治老人脚氣煩燥或逆心間憤嘔逆水牛頭方</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>水牛頭 <small>一枚</small> 炮去 毛洗之</p>	<p>右煮令爛熟切以薑醋五味空心漸漸食之皆效</p>	<p>食治老人脚氣毒衝心身面浮腫氣急熊肉臠方</p>	<p>熊肉 <small>二斤</small> 肥者 切作塊</p>	<p>右切以五味作臠腊空心日炙食之亦可作羹粥任</p>	<p>性食之極效</p>	<p>食治老人脚氣攻心煩悶胸腹脹滿烏雞羹方</p>
<p>烏雞 <small>一隻</small> 治 如常法 葱白 <small>一握</small> 細切 米 <small>二合</small> 研</p>															



右煮令熟空心切以五味作羹常食之為佳

食治老人脚氣腎虛氣損脚膝無力困乏生粟方

生粟 一斤以蒸熟透
風處懸令乾

右以每日空心常食十顆極治脚氣不測有功

食治老人脚氣煩痺緩弱不隨行履不能猪腎粥方

猪腎 二隻去
膜切細 粳米 四合 葱白 半握

右和煮作粥下五味椒薑空心食之日一服最驗

食治老人脚氣痺弱五緩六急煩燥不安豉心酒方

欽定四庫全書

壽親養老新書

豉心 三升九蒸
九曝為佳 酒 五升

右以酒浸一二日空心任意温服三盞極效

食治諸淋方

食治老人五淋小便澀痛常頻不利煩熱麻子粥方

麻子 五合熬研
水濾取汁 青梁米 四合

右以麻子汁煮作粥空心漸食之一日二服常益佳

食治老人淋病小便不通利秘澀少痛榆皮索餅方

榆皮 二兩切用水三升
煮取一升半汁 白麵 六兩



右搜麵作之於榆汁拌煮下五味葱椒空心食之常
三五服極利水道

食治老人五淋病身體煩熱小便痛不利漿水飲

漿水 三升 美者 酸 青梁米 三合 研

右煮作飲空心漸飲之日二三服亦宣利效

食治老人淋小便秘澀煩熱燥痛四肢寒慄葵菜羹方

葵菜 四兩 切 青梁米 三合 研 葱白 一握

右煮作羹下五味椒醬空心食之極治小便不通

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人淋煩熱小便莖中痛澀少不快利青豆方

青豆 二升 橘皮 二兩 麻子汁 一升

右煮豆臨熟即下麻子汁空心漸食之併服其汁皆

驗

食治老人五淋以不止身體壯熱小便滿悶小麥湯方

小麥 一升 通草 二兩

右以水煮取三升去滓漸漸食之須臾當差

食治老人淋病小便長澀不利痛悶之極蘇蜜煎方



羊肉索餅方	食治老人胸膈妨塞食飲不下漸黃瘦行履無氣軟弱	常以服之殊效	右相和微火溫三沸即止空心服五合食後服五合	蒲桃汁 <small>升一</small> 白蜜 <small>合三</small> 藕汁 <small>升一</small>	食治老人五淋秘澀小便禁痛膈悶不利蒲桃漿方	右煮煎汁作飲空心食之常服亦明目去熱毒	欽定四庫全書 壽親養老新書	車前子 <small>五合</small> 綿裹 <small>水</small> 青梁米 <small>四合</small> 淘研	食治老人淋病小便下血身體熱盛車前子飲	右煮作粥臨熟下蘇攪之空心食之日一服尤佳	土蘇 <small>兩二</small> 青梁米 <small>四合</small> 淘淨漿水 <small>升二</small>	食治老人五淋燥痛小便不多秘澀不通蘇粥方	了亦服忌熱食炙肉	右相和微火煎之令如錫空心含半匙漸漸下飲食	藕汁 <small>合五</small> 白蜜 <small>合五</small> 生地黄汁 <small>升一</small>
-------	-----------------------	--------	----------------------	---	----------------------	--------------------	------------------	--	--------------------	---------------------	---	---------------------	----------	----------------------	--



<p>羊肉白者<small>四兩切</small>作臄頭<small>六兩</small>白麵<small>六兩</small>橘皮末<small>一分</small></p>	<p>右擣薑汁搜麵作之如常肉下五味葱椒橘皮末等</p>	<p>炒熟煮空心食之日一服極肥健溫臟腑</p>	<p>食治老人噎病心痛悶膈氣結飲食不下桂心粥方</p>	<p>桂心末<small>一兩</small>粳米<small>四合</small>淘研</p>	<p>右以煮作粥半熟次下桂末調和空心日一服亦破</p>	<p>冷氣殊效</p>	<p>食治老人噎病食不通胸膈滿悶黃雌雞餽飪方</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>黃雌雞<small>四兩切</small>作臄頭<small>六兩</small>白麵<small>六兩</small>茯苓末<small>二兩</small></p>	<p>右和茯苓末搜麵作豉汁中煮空心食之常作三五</p>	<p>服極除冷氣噎</p>	<p>食治老人噎病食飲不下氣塞不通蜜漿方</p>	<p>白蜜<small>一兩</small>熟湯<small>一升</small></p>	<p>右湯令熟即下蜜調之分二服皆愈</p>	<p>食治老人噎病氣塞食不通吐逆蘆蜜煎方</p>
<p>土蘇<small>二兩</small>白蜜<small>五合</small>生薑汁<small>五合</small></p>															



右相和微火煎之令沸空心服半匙細細下汁尤效

食治老人噎病胸滿塞悶飲食不下薑橘湯方

生薑 二兩切 陳橘皮 一兩

右以水二升煎取一升去滓空心漸服之常益

食治老人噎臟腑虛弱胸脇逆滿飲食不下椒麵粥方

蜀椒 一兩杵令碎 白麵 五兩

右以苦酒浸椒一宿明旦取出以拌麵中令勻煮熟

空心食之日二服常驗

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人噎冷氣壅塞虛弱食不下蘇煎餅子

土蘇 二兩 白麵 六兩以生薑汁五合調之

右如常法作之空心常食潤臟腑和中

食治老人咽食入口即塞忍不下氣壅白米飲方

白米 四合研 春頭糠末 一兩

右煮飲熟下糠米調之空心服食尤益

食治老人噎塞水食不通黃瘦羸弱餛飩方

雌雞肉 五兩細切 白麵 六兩 葱白 半握



右如常法下五味椒薑向雞汁中煮熟空心食之日
一服極補益

食治冷氣諸方

食治老人冷氣心痛無時往往發動不能食桃仁粥方

桃仁 二兩去皮尖
研水淘取 青粱米 四合
淘研

右以桃仁汁煮作粥空心食之常服除冷温中

食治老人冷氣心痛不止腹脇脹滿坐卧不得菜苳飲

方

欽定四庫全書

壽親養老新書

菜苳末 二分 青粱米 二合
研細

右以水二升煎菜苳末取一升便下米煮作飲空心

食之一二服尤佳

食治老人冷氣心痛繳結氣悶桂心酒方

桂心末 一兩 清酒 六合

右温酒令熱即下桂心末調之頻服一二服效

食治老人冷氣心痛牽引背脊不能下食紫蘇粥方

紫蘇子 三合
細研 青粱米 四合
淘



右煮作粥臨熟下蘇子末調之空心服為佳

食心老人冷氣卒心痛悶澀氣不來手足冷鹽湯方

鹽末一合 沸湯一升

右以鹽末內湯中調頻令服盡須臾當吐即差

食治老人冷氣心痛嘔不多下食煩悶椒麵餅飴方

蜀椒一兩去目及閉口者焙乾為末篩 白麵五兩 葱三莖切

右以椒末和麵搜作之水煮下五味調和食之常三

五服極效尤佳

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人冷氣心痛薑橘皮湯方

生薑一兩切 陳橘皮一兩炙為末

右以水一升煎取七合去滓空心食之日三兩服尤

益

食治老人冷氣心痛鬱結兩脇脹滿高良薑粥方

高良薑二兩切以水二升煎取一升半汁 青梁米四合研淘

右以薑汁煮粥空心食之日一服極益效

食治老人冷氣心痛發動時遇冷風即痛華菱粥方



華菱末

二合

胡椒末

一分

青梁末

四合

右以煮作粥熟下二味調之空心食常服尤效

食治老人冷氣逆心痛結舉動不得乾薑酒方

乾薑末

半兩

清酒

六合

右溫酒熱即下椒末投酒中頓服之立愈

食治諸痔方

食治老人痔病下血不止肛門腫

狸

一兩如常法治

欽定四庫全書

壽親養老新書

右細切以麵及葱椒五味拌作片炙熟空心漸食之

亦可作羹粥任性尤佳

食治老人痔下血久不差漸加黃瘦無力鯉魚鱠方

鯉魚肉

十兩切作鱠如常法

右以蒜醋五味空心常食之日一服差忌鮓甜食

食治老人痔常下血身體壯熱不多食蒼耳粥方

蒼耳子

五合熟拌水二升煎取一升半汁

粳米

四合

右以前件煮作粥空心食之日常服亦可煎湯服之



極效破氣明目

食治老人痔病久不愈肛門腫痛鰻鱺魚臙方

鰻鱺魚肉 一斤切 葱白 半握
作臙 細切

右煮作臙下五味椒薑空心漸食之殺蟲尤佳

食治老人痔病下血不止日加羸瘦無力鴿鴿散方

鴿鴿 五隻治洗令
淨曝令乾

右擣為散空心以白粥飲服二方寸匕日二服最驗

亦可灸食任性

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人五痔泄血不絕四肢衰弱不能下食杏仁飲

方

杏仁 二兩去皮尖細 粳米 四合
研以水浸之 淘之

右以杏仁汁相和煮作飲空心食之日一服效

食治老人五痔久不愈生瘡疼痛野猪肉羹方

野猪肉 一斤 葱白 一握 米 二合
細切 細研

右煮作羹五味調和椒薑空心漸食之常作極效

食治老人五痔下血常煩熱羸瘦桑耳粥方



桑耳

二兩水三升
煎取二升汁粳米 四合
淘之

右以桑耳汁煮作粥空心食之日一二服皆效

食治老人五痔泄血不止積日困劣無氣鴛鴦法灸方

鴛鴦

一枚如
常法

右以五味椒醬腌火炙之令熟空心漸食之亦療久

瘦瘡絕驗

食治老人五痔血下不差肛門腫痛漸瘦鮎魚方

鮎魚肉

一斤

葱

半把

欽定四庫全書

壽親養老新書

右以白煮令熟空心以蒜醋五味漸漸食之常作尤

佳

食治諸風方

食治老人中風言語蹇澀精神昏憤手足不仁緩弱不

遂方

葛粉

五兩

荊芥

一握

豉

五合

右以搜葛粉如常作之煎二味取汁煮之下葱椒五

味臙頭空心食之一二服將息為效忌猪肉麪



食治老人中風口面喎偏大小便秘澀煩熱荊芥粥方

荊芥 一把切 青梁米 四合淘 薄荷葉 半握切 鼓 五合綿裹

右以水煮取荊芥汁下米及諸味煮作粥入少鹽醋

空心食之常服佳

食治老人中風緩弱不仁四肢搖動無氣力炙熊肉方

熊肉 一斤切 葱白 半握切 醬椒等

右以五味腌之炙熟空心冷食之恒服為佳亦可作

羹粥任性食之尤佳

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人中風汗出四肢頑痺言語不利麻子飲方

麻子 五合蒸細研 粳米 四合淨淘研之

右以麻子煮作飲空心漸食之頻作極補益

食治老人中風口目瞶動煩悶不安牛蒡餹方

牛蒡根 切一升去皮曝乾杵為麵 白米 四合淨淘研之

右以牛蒡粉和麵作之向鼓汁中煮加葱椒五味臠

頭空心食之恒服極效

食治老人卒中風口噤身體反張不語大豆酒方



大豆 二升
熬之清酒 二升

右熬豆令聲絕即下酒投之煮一二沸去滓頓服之
覆卧汗差口禁拗灌之

食治老人中風頭旋目眩身體厥強筋骨疼痛手足煩
熱心神不安烏驢頭方

烏驢頭 一枚炮去毛淨治之

右以煮令爛熟細切空心以薑醋五味食之漸進為
佳極除風熱其汁如醞酒亦醫前患尤效

欽定四庫全書

壽親養老新書

食治老人中風四肢不仁筋骨頑強蒼耳葉羹方

蒼耳葉 五兩切好嫩者 豉心 二兩別煎

右和煮作羹下五味椒薑調和空心食之尤佳

食治老人中風熱毒心悶氣壅昏倒甘草豆方

甘草 一兩 烏豆 三合 生薑 半兩切

右以水二升煎取一升去滓冷漸食服之極治熱毒
食治老人中風煩熱言語澀悶手足熱烏雞臙方

烏雞 半斤細切 麻子汁 五合 葱白 一把



右煮作臙次下麻子汁五味椒薑令熟空心漸食之
補益

食治老人中風心神昏昧行即欲倒嘔吐白羊頭方

白羊頭 一具治如常法

右以空心用薑醋漸食之為佳

食治老人中風邪毒臟腑壅塞手足緩弱蒜煎

大蒜 一升去皮細切 大豆黃 炒二升

右以水一升和二味微火煎之似稠即止空心每服

欽定四庫全書

壽親養老新書

食噉三二匙亦補腎氣

食治老人以風濕痺筋攣骨痛潤皮毛益氣力補虛止

毒除面疝宜服補腎地黃酒

生地黄 一升切 大豆 二升熬之 生牛蒡根 一升切

右以絹袋盛之以酒一斗浸之五六日任性空心温

服三二盞恒作之尤佳

食治老人風熱煩毒頑痺不仁五緩六急馳脂酒方

野駝脂 五兩煉之為上



右空心溫酒五合下半匙已上調脂令消頓服之日
二服極效

食治老人風攣拘急偏枯不通利雁脂酒方

雁脂 五兩消
之令散

右每日空心溫酒一盞下脂半合許調頓服之

食治老人風虛痹弱四肢無力腰膝疼痛巨勝酒方

巨勝酒 二升
熬 薏苡仁 二升 乾地黄 半斤
切

右以絹袋貯無灰酒一斗漬之勿令洩氣滿五六日

欽定四庫全書

壽親養老新書

任性空心溫服一二盞尤益

食治老人風冷痹筋脉緩急蒼耳茶方

蒼耳子 二升熟
杵為末

右每日煎服之代茶常服治風熱明目

食治老人熱風下血明目益氣除邪治齒疼利臟腑順

氣槐茶方

槐葉 嫩者五斤蒸令熟為片
曝乾作茶搗羅為末

右每日煎如茶法服之恒益除風尤佳



簡妙老人備急方第十五

治一切傷損血出消腫毒秦王背指散

宣連 檳榔 各等分

右為末傷撲乾貼消腫冷水調雞翎掃妙

治失音迴聲飲子

皂角 一挺刮去黑皮並子 蘿蔔 二個切作片

右以水二碗同煎至半碗以下服之不過三服便語

喫却蘿蔔更妙

欽定四庫全書

壽親養老新書

治鼻衄醍醐酒

右以蘿蔔自然汁半盞熱酒半盞相和令勻再用湯

溫過服之立驗

補下元烏髭鬚壯脚膝進食悅顏色治腰疼杜仲丸

杜仲 一兩炙令黃為度 補骨脂 一兩炒令香熟為末 胡桃仁 一兩湯浸去皮細研

右件三味研令勻煉蜜為丸如梧桐子大空心溫酒

下三十丸

治一切眼洗眼藥



膽礬

一兩煨令白
去火毒用

滑石

一兩
研

秦皮

半兩

膩粉

二錢
匕

右每用一字湯泡候溫閉目洗兩背頭以冷為度

補益療眼有黑花明目川椒丸

川椒

一斤每用鹽一斤拌淹一宿三度
換鹽淹三夜取出曬乾去鹽用

黑參

半斤
剉

右二味為末煉蜜為丸如梧桐子大每日鹽湯下三

十九食後臨卧服之

治腎臟虛冷肝膈浮熱上衝兩目生翳黑花風毒久不

治者

欽定四庫全書

壽親養老新書

青鹽

一兩
生研

蒼朮

一兩先用米泔水
浸洗三日焙乾切

木賊草

一兩小便
浸三日焙

乾

右為末空心熟水調下一錢如大段青白不見物者

不過十服小可只三二服

治眼有冷淚木賊散

木賊

一兩
為末

木耳

一兩燒
為黑灰

右件二味同研令勻每用二錢以清米泔煎熟放溫

調下食後臨卧各一服



治腸風瀉血當日止方

附子

一兩炮去皮臍為末

綠礬

四兩用瓶子盛之火煨食頃候冷取入鹽一合硫黃一兩同礬

研依前入瓶子內燒食
火候冷取出研細用之

右二味一處研令勻粟米粥為丸如桐子大空心用

生地黄汁下三十九丸當日止一月除根亦可以服助

下元除風氣補益臟腑

治瀉痢乳香散和氣止藏毒瀉血腹內疝痛等

乳香

許少

訶子皮

一分

當歸

兩半

木香

半分

欽定四庫全書

壽親養老新書

右細剉與乳香微炒候當歸乾為度杵為末每服二

錢用陳米第三度泔六分一盞煎至五分空心午前

服此方最妙患及百餘日者服之皆愈

芸香丸治風血留滯下成腸風痔疾

鹿角

一兩燒令紅候冷研

芸薹子

半兩微炒

右二味為末醋煮麵糊為丸如桐子大每服十九飯

飲下溫酒下亦得空心食前服

白香散治一切惡瘡疼痛不可忍者



楓香 一分紙襯於地上 膩粉 一分

右二味同細研令勻每有患者先用口內含漿水令暖吐出洗瘡令淨後以藥末乾傅之疼痛立止貼至差為度

治金瘡水毒及木簽刺癰疽熱毒等刻聖散方金瘡此藥最妙

糯米 三升揀去粃米入甕盆內於端午日前四十九日 以冷水浸之以一日兩度換水時輕以手淘

轉碎去水勿令攪碎浸至端午日取出用乾生絹裹掛於通風處收之

欽定四庫全書

壽親養老新書

右旋取少許炒令焦黑碾為末冷水調如膏藥大小裹定瘡口外以絹帛包定更不要動著候瘡愈若金瘡誤犯生水瘡口作膿烘漸甚者急以藥膏裹定三食以腫處已消更不作膿直至瘡合若癰疽毒瘡初發纔覺焮腫赤熱急以膏藥貼之一宿便消喉閉及咽喉腫痛吒腮並用藥貼項下及腫處若竹木簽刺入肉者臨卧貼之明日揭看其刺出在藥內若貼腫毒乾即換之常令濕為妙惟金瘡水毒不可換恐傷



瘡口

治手臂疼痛冷重無力虎骨散

虎骨

為粗末炒
黃二錢

羚羊角屑

二兩

芍藥

二兩

右一處酒浸一宿焙杵為末每服二錢食前暖酒調

下

治上焦風熱毒瘡腫

黃耆

二兩

防風

一兩半

甘草

一兩

右為末如茶點服一錢

欽定四庫全書

壽親養老新書

治風氣神白散

白芷

二兩

甘草

一兩

右剉成骰子大慢火一處炒令深紫色勿令焦黑放

地上出火毒杵為末每服一錢半水八分一盞薑二

片棗二箇同煎至六分通口服如傷寒時疾去棗薑

却入葱白三寸豉五十粒依前服如人行五七里已

來更服汗出為妙

治一切心腹刺痛應痛丸



乳香一兩 五靈脂一兩 沒藥一兩 川烏頭二兩
皮臍去

右以末麵糊為丸如桐子大每服熟水吞下二十九

治赤白痢方

黃連半兩 漢椒一兩

右同炒令黃色去火毒為末以多年水梅肉丸如棗

豆大每服二十九鹽湯下小兒加減用之

續添

一年老豐肥之人承暑冒熱腹內火燒遍身汗流心中

欽定四庫全書

壽親養老新書

焦渴忽遇冰雪冷漿盡力而飲承涼而睡久而停滯

秋來不瘧則痢

一年老豐肥之人不可騎馬恐有墜墮宜別置乘座器

具穩當無失

一老人目暗耳聾腎水衰而心火盛也若峻補之則腎

水彌涸心火彌茂

一老人腎虛無力夜多小溲腎主足腎水虛而火不下

故足痿心火上乘肺而不入脬囊故夜多小溲若峻



補之則火益上行腠囊亦寒矣

一老人喘嗽火乘肺也若溫補之則宜峻補之則危

一老人臟腑結燥大便秘澀可頻服猪羊血或葵菜血

臟羹皆能疎利

一老人可常服杏湯杏仁板兒炒熟麻子芝麻作湯服

之亦能通利

右第一卷備抄陳令尹元編養老奉親書

欽定四庫全書

壽親養老新書

壽親養老新書卷一



欽定四庫全書

子部
壽親養老新書卷三

詳校官太醫院醫士臣舒岱

編修臣倉聖脈覆勛

總校官編修臣王燕緒

校對官編修臣朱紱

謄錄監生臣李金翅



欽定四庫全書

壽親養老新書卷二

元 鄒鉉 續編

顏氏家訓曰夫所以讀書學問本欲開心明目利於行耳未知養親者欲其觀古人之先意承顏怡聲下氣不憚劬勞以致甘腴惕然慙懼起而行之也經史傳記述孝子順孫嘉言懿行聯篇累牘不勝其紀今畧舉數十條以激發夫人孝愛之心必有目之心之

欽定四庫全書

壽親養老新書

而興起者

文公家禮曰凡子事父母婦事舅姑天欲明咸起盥漱櫛總具冠帶味爽適父母舅姑之所省問父母舅姑起
子供湯藥婦具晨羞供具畢乃退各從其事

按內則曰子事父母婦事舅姑雞初鳴適父母舅姑之所及所下氣怡聲問衣寒燠疾痛苛癢而敬抑搔之
怡悅也苛癢也抑按也搔摩也溫公曰丈夫唱喏婦人道萬福問侍者夜來安否何如侍者曰安乃退其或不安節則侍者
以告此即禮之晨省也出入則或先或後而敬扶持



之時先後隨也進盥少者奉槃長者奉水請沃盥盥卒授

巾巾以悅手問所欲而敬進之所欲如下文柔色

以溫之溫藉也承尊者必和顏色也饘粥也稠者為醴厚者

薄者為醴苺羹魚肉為羹菽麥黃稻黍梁稌菽大豆也黃

稌皆米也唯所欲隨所棗栗飴蜜以甘之飴錫也四董苴

粉榆免薨滫瀡以滑之董與苴相類粉與榆相類四物新者曰免乾者曰薨滫瀡也

滑也數者性皆滑脂膏以膏之脂膏亦類也角者曰脂無父母

舅姑必嘗之而後退尊長舉箸子婦乃各退就食溫公曰藥物乃關身之切務人子當親

欽定四庫全書

壽親養老新書

自檢數調羹供進不可但委婢僕脫若有誤即其禍不測晨羞俗謂點心易曰在中饋詩曰惟酒食是議凡烹調飲膳婦人之職也近年婦女驕倨皆不肯入庖厨今縱不親執刀之亦當檢校監視務令精潔劉氏曰問其意之所欲食者則敬順其心以進之和柔其色以溫之芬芳其意以奉之庶其親喜而不厭也孝子之事其親必養其志常使歡欣樂其子之能養

曲禮曰凡為人子之禮冬溫而夏清昏定而晨省定安

其牀衽也省問其安否如何溫公曰父母舅姑將寢則安置而退大夫唱喏婦人道安置此即禮之昏定也

老萊子少以孝行養親年七十父母俱存著五色斑斕



之衣為嬰兒戲於親側言不稱老為親取食上堂足
跌而偃因臥地為嬰兒啼或弄鷓於親側欲親之喜
身老壽而雙親具慶亘古今鮮儷者也

東漢黃香事父竭力致養暑則扇牀枕寒則以身溫席
晉王延事親色養夏則扇枕席冬則以身溫被隆冬
盛寒體常無全衣而親極滋味二人孝行甚相類也
陳太丘詣荀朗陵貧儉無僕役乃使元方將車季方持
杖從後長文尚少載著車中既至荀使叔慈應門慈

欽定四庫全書

壽親養老新書

明行酒餘六龍下食文若亦小坐著膝前於時奏真

人東行兩家父子會聚之樂至矣哉

陳實字仲弓為太丘長荀淑舉

方正補朗陵侯相紀字元方實長子至德絕俗與實
高名並著而弟諶又配之每宰府辟召羔鴈成羣世
號三君諶字季方淑有八子儉緄靖熹絰爽肅教居
西蒙里縣令曰高陽氏有才子八人署其里為高陽
里時人號曰八龍於時德星
聚太史奏五百里賢人聚

朱文公聚星亭畫屏贊云猗歟陳子神嶽鍾英文淵

懿範道廣心平願言懷人曰我同志故朗陵君荀季

和氏連峯對起麗澤潛滋愛而不見有黯其思薄言



造之顧無僕役獨呼二兒駕予以出青芻黃犢布幪
柴車策紀前衛杖謀後趨所造伊何高陽之里維時
荀君聞至而喜顧謂汝靖往應於門七龍矯矯布席
開尊靖肅而前翁拜其辱何悞斯晨得見清穆命爽
行觴旅饋次陳獻酬交錯禮度情親載笑載言罔非
德義益邁乃猷以輔斯世髣髴兩稚亦置膝前源深
本固莫出匪賢崇臺回極於以占天猶曰茲野德星
萃焉高山景行好德所同課忠責孝獨概余衷

欽定四庫全書

壽親養老新書

有客詣陳太丘談鋒甚敏太丘乃令元方季方炊飯
太丘問炊何遲留元方長跪曰君與客語乃具竊聽
炊忘著箒今皆成糜太丘曰爾頗有所識否二子長
跪俱說言無遺失太丘曰如此俱成糜自可何必飯
邪

王長豫為人謹順事親盡色養之孝丞相見長豫輒喜
敬豫輒嗔長豫與丞相語常以謹密為端觀其親之
喜愠則其子之為人可知矣

悅字長豫導長子恬字敬豫導次子丞相等也



王羲之牽諸子抱弱孫一味之甘割而分之以娛目前

義之生七子義之又有之

長凝之字子直第二子徽之字子猷最幼子獻之字

子敬孫禎之徽之之子

後周李遷哲除真州刺史其本州也男女六十九人緣

漢十餘里第宅相次姬媵之有子者分處其中遷哲

鳴笳導從往來其間縱酒歡讌子孫參見或忘其年

名披簿以審之漢陸賈五男常乘安車駟馬從歌鼓

瑟侍者十人約其子曰過汝汝給人馬酒食其往來

欽定四庫全書

壽親養老新書

擊鮮之樂未得如遷哲之子孫衆多唐郭子儀諸孫

數十人每羣孫問安不盡辨領之而已此可以為盛

也

子儀中書令二十四考壽八十五

唐河東節度使柳公綽在公卿間最名有家法中門東

有小齋自非朝謁之日每平旦輒出至小齋諸子仲

郢皆束帶晨省於中門之北公綽決私事接賓客與

公權及羣從弟再會食自旦至暮不離小齋燭至則

命一人子弟執經史躬讀一過訖乃講議居官治家



之法或論文或聽琴至人定鐘然後歸寢諸子復昏

定於中門之北凡二十餘年未嘗一日變易公綽公權公諒

兄弟三人公器公度其從兄弟也公綽一子四孫子仲郢孫瓌珪璧玼公權字誠懸子仲憲孫缺玼字

清直

公綽子仲郢事公權如事公綽見公權未嘗不束帶

為京兆尹出遇公權於道衢必下馬端笏立候公權

過乃上馬公權莫歸必束帶迎候於馬首公權屢以

為言仲郢終不以官達有小改公綽妻韓氏相國休

欽定四庫全書

壽親養老新書

之曾孫家法嚴肅儉約為縉紳家楷範常命粉苦參

黃連熊膽和為丸賜諸子每永夜習學含之以資勤

苦仲郢以禮律身居家無事常端坐拱手出內齋亦肅

容束帶三為大鎮廐無良馬衣不薰香公退必讀書

手不釋卷事事皆可法也

柳玼曰崔山南昆弟子孫之盛鄉族罕比山南曾祖王

母長孫夫人年高無齒祖母唐夫人事姑孝每旦櫛

縱笄拜於階下即升堂乳其姑長孫夫人不粒食數



年而康寧一日疾病長幼咸萃宣言無以報新婦有

子有孫皆得如新婦孝敬則崔之門安得不昌乎

山崔

南昆弟唐世系博陵第二房崔頰八子世
比荀氏八龍琯字從律為山南西道節度

張蒼口中無齒飲乳壽百餘歲穢城有人年一百四

十歲不復能食穀飲曾孫婦乳

見南史梁
須蕭印傳

東漢姜詩事母至孝妻奉順尤篤母好飲江水水去舍

六七里妻常泝流而汲姑嗜魚鱠又不能獨食夫婦

常力作供鱠呼鄰母共之舍側忽有涌泉味如江水

欽定四庫全書

壽親養老新書

每旦輒出雙鯉魚常以供二母之膳子婦同心竭力

以致其養不易得也

節孝徐先生事母謹嚴非有大故未嘗去其側日其太

夫人所嗜或不獲即奔走闌市若有所亡人或慕其

純孝損直以售之親戚故人或致甘毳誠不至禮不

恭弗受也所奉饌皆手自調味太夫人飲食時先生

率家人在左右為兒嬉或謳歌以說之故太夫人雖

在窮巷而奉養與富貴家等無須臾不快也



先生名積字仲車自兒童不為嬉戲寡言笑莊毅如成人事母太夫人篤孝朝夕冠帶問起居一日僕頭晨省外氏諸婦大笑之翌日復如是笑不已被笑旬日彌恪自是至老不廢童蒙訓云先生因具公裳見貴官忽自思云見貴官尚必用公裳豈有朝夕見母而不具公裳者乎遂晨夕具公裳揖其母先生應舉貢禮部不忍一日去其親遂徒步載母西入京師中進士第同榜第一人許安世率

欽定四庫全書

壽親養老新書

同年數十人拜太夫人於堂上仍以百千為太夫人壽數往返先生終拒之先生年過壯未娶或勉之答曰娶非人必為母病予非敢忘嗣固有待也初從安定胡先生學潛心力行不復仕進其學以至誠為本積思六經而喜為文詞老而不衰政和六年諡節孝處士

任元受事母盡孝母老多疾病未嘗離左右元受自言老母有疾其得疾之由或以飲食或以燥濕或以語



話稍多或以憂喜稍過盡言皆朝暮候之無毫髮不盡五臟六腑中事皆洞見曲折不待切脉而後知故用藥必效雖名醫不逮也張魏公作都督欲辟之入幙元受力辭曰盡言方養親使得一神丹可以長年必持以遺母不以獻公也况能舍母而與公軍事邪魏公太息而許之

程明道先生曰事親者不可以不知醫

放翁曰先公守南都時有直秘閣張山者開封人判

欽定四庫全書

壽親養老新書

留司御史臺事年八十餘矣視聽步履飲食悉如少壯或問何術至此曰吾無他術但頃嘗遇異人授一藥服之數十年未嘗一日輟耳其法用香附子薑黃甘草三物同末之沸湯點晨起空心服三四錢名降氣湯以為人所以多疾病者多由氣不降故下虛而上實此藥能導之使歸下爾鄉人有效之者或返致虛弱蓋香附子薑黃瀉氣太甚而然不知山何以獨能取效如此意其別有它術特託此藥以罔人及渡



江見一武官王昇者亦七十餘矣康強無病問何所服藥則與山正同而後知人之於藥各有所宜不可強也

祖光祿少孤貧性至孝常自為母炊爨作食王平北聞

其佳名以兩婢餉之因取為中郎

祖訥字士言能清言溫嶠薦為光祿

大夫王又字叔元為平北將軍

吳隱之事母孝謹與太常韓康伯鄰居康伯母賢明婦人也謂康伯曰汝若居銓衡常舉如此輩人及康伯

欽定四庫全書

壽親養老新書

為吏部隱之遂階清級古人以孝行取人賢明之婦亦知此義

呂侍講希哲言孝子事親須事事躬親不可委之使令也嘗說穀梁言天子親耕以供粢盛王后親蠶以供祭服國非無良農工女也以為人之所盡事其祖禰不若以己所自親者也此說最盡事親之道又說為人子者聽於無聲視於無形未嘗頃刻離親也事親如天頃刻離親則有時而違天天不可得而違也



呂侍講字原明申國正獻公公著之長子正獻公
居家簡重寡默不以事物經心而申國夫人性嚴
有法度雖甚愛公然教公事事循蹈規矩甫十歲
祁寒暑雨侍立終日不命之坐不敢坐也日必冠
帶以見長者平居雖甚熱在父母長者之側不得
去巾襪縛袴衣服唯謹行步出入無得入茶肆酒
肆市井里巷之語鄭衛之音未嘗一經於耳不正
之書非禮之色未嘗一接於目內則正獻公與申

欽定四庫全書

壽親養老新書

國夫人教訓之嚴外則焦先生千之字伯強化導
之篤故公德器成就大異衆人公嘗言人生內無
賢父兄外無嚴師友而能有成者少矣

司馬溫公曰凡諸卑幼事無大小毋得專行必咨稟於
家長又曰凡子受父母之命必籍記而佩之時省而
速行之事畢則返命焉或所命有所不可行者則和
色柔聲具是非利害而白之待父母之許然後改之
若不許苟於事無大害者亦當曲從若以父母之命



為非而直行己志雖所執皆是猶為不順之子况未必是乎

吳顧愷每得父書常掃洒几案舒書於上拜跪讀之每句應諾閱畢再拜得父之書猶拜跪而讀受父之命其敬佩而行當何如耶

包孝肅拯字希仁始及第以親老侍養不仕宦且十年人稱其孝

范忠宣純仁字堯夫再調官皆不赴文正公遣之公曰

欽定四庫全書

壽親養老新書

純仁豈可重於祿食而輕去父母邪雖近亦不能朝夕在側遂終養焉

二公以事親為重以仕進為輕可法也

王逢原思歸賦云吾父八十母髮亦素尚爾為吏覓焉遐路嗷嗷晨烏其子反哺我豈不如鬱其誰訴惟秋之氣慄慄感人日興愁思側睇江濱憶為童子當此凜辰百果始就迭進其珍時則有紫菱長腰紅芡圓實牛心綠蒂之柿獨包黃膚之栗青芋連區烏稗五



出鴨脚受彩乎微核木瓜鏤丹而成質青乳之梨頰
壺之橘蜂蛹淹醅榎櫨漬蜜膳羞則有鷓鴣野鴈澤
鳧鳴鶉清江之膏蠓寒水之鮮鱗冒以紫薑雜以芟
首觴浮萸菊俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之桐
柳僮僕不譁圖書左右或靜默以終日或歡言以對
友信吾親之所樂安閭里其滋久切切余懷欲辭印
綬固非效淵明之褊心耻折腰於五斗

潘岳閒居賦云太夫人在堂覽止足之分度浮雲之志

欽定四庫全書

壽親養老新書

築室種木逍遙自得池沼足以漁釣春稅足以代耕
灌園鬻蔬供朝夕之膳牧羊酤酪俟伏臘之資凜秋
暑退熙春寒往微雨新晴六合清朗太夫人御板輿
升輕軒遠覽王畿近周家園席長筵列子孫柳垂陰
車結軌或宴於林或楔於汜昆弟斑白兒童稚齒稱
萬壽以獻觴或一懼而一喜壽觴舉慈顏和浮杯樂
飲絲竹駢羅頓足起舞抗音高歌人生安樂孰知其
他



王潘二賦仕宦而志於事親者良可諷味

黃山谷手書云王欲稚川元豐初調官京師寓家鼎州
親年九十餘矣尚閱貴人家歌舞醉歸書其旅邸壁
間云鴈外無書為客久蛩邊有夢到家多畫堂玉佩
縈雲響不及桃源歎乃歌余訪稚川於邸中而和之
詩曰五更歸夢常苦短一寸客愁無奈多慈母每占
烏鵲喜家人應賦虞虜歌身如病鶴翅翎短心似亂
絲頭緒多此曲朱門歌不得湖南湖北竹枝歌王稚

欽定四庫全書

壽親養老新書

川既得官都下有所盼忘歸余戲作林夫人歎乃歌
二章與之竹枝歌本出三巴其流在湖湘耳歎乃湖
南歌也詩曰花上盈盈人不歸棗下纂纂實已垂臘
雪在時聽馬嘶長安城中花片飛從師學道魚千里蓋
世成功黍一炊日月倚門人不見看盡林烏返哺兒
四詩之作可謂盡朋友責善之義山谷至孝奉母安
康君至為親滌虎子未嘗頃刻不供子職故錫類之
意力勸稚川以歸侍云



明道伊川二先生之母夫人候氏事舅姑以孝謹稱與
太中公珣相待如賓客公賴其內助禮敬尤至而夫
人謙順自牧雖小事未嘗專必稟而後行

伊川曰先夫人候氏七八歲誦古詩曰女子不夜
出夜出秉明燭自是日暮則不復出房閣既長好
文而不為辭章見世之婦女以文章筆札傳於人
者則深以為非

楊誠齋夫人羅氏年七十餘每寒月黎明即起詣厨躬

欽定四庫全書

壽親養老新書

作粥一釜徧享奴婢然後使之服役其子東山先生
啟曰天寒何自苦如此夫人曰奴婢亦人子也清晨
寒冷須使其腹中畧有火氣乃堪服役耳東山曰夫
人老且賤事何倒行而逆施乎夫人曰我自樂此不
知寒也汝為此言必不能如吾矣東山守吳興夫人
於郡圃種紵躬緝績以為衣時年八十餘矣東山月
俸分以奉母夫人忽小疾既愈出所積券曰此長物
也今宜悉以謝醫則吾無事矣平居首飾止於銀衣



止於紬絹生四子三女悉自乳曰饑人之子以哺吾	子是誠何心哉其家采椽土階如田舍翁三世無增	飾史良叔守廬陵官滿來訪入其門升其堂目之所	見無非可敬可仰可師可法者所得多矣因命畫工	圖之而去誠齋東山清介絕俗固皆得之天資而婦	道母儀所助者亦多矣左傳文伯之母老而猶績文	伯曰以歎之家而主猶績乎母曰王后親織玄紵公	侯之夫人加以紘緹卿之內子為大帶命婦成祭服	欽定四庫全書	壽親養老新書	烈士之妻加之以朝服自庶士以下皆衣其夫社而	賦事烝而獻功男女効績愆則有辟古之制也羅鶴	林大經云觀誠齋夫人乃知古今未嘗無列女未嘗	無賢母	籍溪胡氏宗系記序云吾家自上世以來事親從兄多	以孝悌聞曾祖十四公有二兄雖已異居每事必先	咨長兄次咨仲兄二兄不取而後取二兄許行而後	行曾祖妣余太君感末疾十年不離牀席飲食起居
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------	--------	----------------------	----------------------	----------------------	-----	-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



梳沐盥漱便圖皆須人抱負扶掖子孫婦女左右奉
事惟懼不如其意祖妣章太君妣余氏叔祖妣吳令
人更互直侍衣不解帶目不交睫朝夕匪懈余太君
常慰勞之曰吾無以報汝等天當以祐汝等吳令人
果應福慶是生文定公登巍科歷顯任其立朝正色
直言無所假借所以納忠君父之意雖死不忘憲昔
侍文定居漳濱十五年見其躬事二親可謂盡之矣
奮由白屋二親安樂享祿養者二十年皆生受官邑

欽定四庫全書

壽親養老新書

之封此人間所稀有令人慈母也通詩書達義理愉
顏柔色以事之不足以為難中大公嚴毅豪勇不可
少犯文定所以事之者未始徇其意每每以正道開
說中大久而益親信之有晚生兒女三人初以為慮
文定視之如一嫁幼妹與己女裝遣奩具無少異中
大臨終以二荆授文定曰二弟若不才為汝之羞可
嚴教之文定泣對曰誓不忍撻之其後循循然誘以
學術迪以道義立身婚宦皆克有成立至使一家烝



寄不先入口一家之內男女百口總服同爨庭無間	州椿在京宅每有四時嘉味輒因使次附之若或未	食則津親授匙飭味皆先嘗椿命食然後食津為肆	坐椿每近出或日斜不至津不先飯椿還然後共食	而津常旦暮參問子姪羅列階下椿不命坐津不敢	還至假寢閣前承候安否椿津年過六十並登台鼎	所時就休偃還共談笑椿年老曾他處醉歸津扶持	一美味不集不食廳堂間往往幃幔隔障為寢息之	元魏楊播家世純厚並敦義讓昆季相事有如父子椿	津恭謙兄弟旦則聚於廳堂終日相對未曾入內有	欽定四庫全書	壽親養老新書	憲字原仲仕至秘書省正字西	園大壯字季履五峯第三子	生庶幾門風益振家聲不墜豈不善哉	至給事中二弟長安止仕至郡倅次安老仕至知州	三子長致堂寅字明仲仲五峯宏字仁仲季寧籍溪	其為仁之本歟後代子孫當務勉行孝悌以無忝所	所及也孔子曰人之行莫大於孝有子曰孝悌也者	烝雖婦女兒童咸知恭順之道實由文定躬行之化
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	--------	--------	--------------	-------------	-----------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



<p>言 <small>楊播字延慶寧元魏孝文帝為平東將軍椿字延壽位至司徒津字羅漢為司空椿津俱事明太后</small></p>	<p>椿嘗戒子孫云吾兄弟在家必同盤而食若有近行</p>	<p>不至必待其還亦有過中不食忍饑相待吾兄弟八</p>	<p>人今存者三不忍別食也聞汝兄弟時有別齋獨食</p>	<p>者又不如吾一世也又云仕魏以來高祖而下七郡</p>	<p>守三十二刺史內外顯任少比</p>	<p>司馬溫公與其兄伯康友愛尤篤伯康年將八十公奉</p>	<p>之如嚴父保之如嬰兒每食少頃則問曰得無饑乎</p>	<p>欽定四庫全書 <small>壽親養老新書</small></p>	<p>天少冷則拊其背曰衣得無薄乎</p>	<p>范忠宣知襄城縣承事伯兄照管湯藥飲食居處</p>	<p>衣服必躬必親如孝子之事嚴父事親從兄仁義</p>	<p>之實愛敬之理與生俱生仁之至義之盡也</p>	<p>溫公者英真率會約</p>	<p>序齒不序官</p>	<p>為具務簡素</p>	<p>朝夕食各不過五味</p>
--	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	----------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------



菜果脯醢之類各不過三十器

酒巡無筭深淺自斟主人不勸客亦不辭

逐巡無下酒時作菜羹不禁

召客共用一簡客注可否於字下不別作簡或因事

分簡者聽會日早赴不待促

違約者每事罰一巨觥

公自序其詩云作真率會伯康與君從七十八歲

安之七十七歲正叔七十四歲不疑七十三歲叔

欽定四庫全書

壽親養老新書

達七十歲光六十五歲合五百一十歲口號成詩

用安之前韻

伯康溫公之兄君從席汝言安之
王尚恭正叔楚達中不疑王謹言

七人五百有餘歲同醉花前今古稀走馬鬪雞非我

事紵衣絲髮且相輝

經春無事連翩醉彼此往來能幾家切莫辭斟十分

酒儘從他笑滿頭花

南陽劉麟之為桓沖長史沖嘗至麟之家麟之方條桑

謂沖使君既枉駕宜先詣家君沖詣其父父命乃還



拂短褐與沖言父使驕之自持濁酒菹菜供賓沖勅
人代之父辭曰若使官人則非野人意也

德星之聚慈明行酒六龍下食宋胡侍講瑗治家
甚嚴閨門整肅尤謹內外之分諸子常侍立左右
賓至則供億茶湯待客不用使令而以子弟禮度
嫺雅杜子美詩亦有問荅未及己兒女羅酒漿之
句

橫渠先生曰若親之故舊所喜當極力招致賓客之奉

欽定四庫全書

壽親養老新書

當極力營辦務以悅親不可計家之有無然又須安
之不知其勉強勞苦苟使見其為而不易則亦不安
矣

唐張士嚴父病藥須鯉魚冬月冰合有獺銜魚至前得
以供父父遂愈宋查道字湛然歙州人母病思鰕魚
羹方冬苦寒道泣祝於河鑿冰脫巾以取之得鰕尺
許以饋母疾尋愈孝感之事無世無之孟宗得筍之
事尤竒陳遺之鐺底飯蔡順之異器堪尤於患難中



得力真西山參政性篤孝為母吳夫人祈福詞云天
下之樂莫如以祿之及親人子之情尤欲其親之難
老母疾愈醮謝詞云莫親乎母實為命以相依蓋高
者天惟盡誠而可動願損臣身之筭以延母氏之齡
鑪薰之燼未銷囊藥之功已應孝行之簡在帝心若
此為人子者可不敬諸

應璩古樂府云昔有行道入陌上見三叟年各百餘歲
相與鋤禾莠住車問三叟何以得此壽上叟前置辭

欽定四庫全書

壽親養老新書

量腹節所受中叟前置辭室內嫗麤醜下叟前置辭
暮臥不覆首要哉三叟言所以能長久晦翁語錄或
云俗語夜飯減一口活得九十九先生曰此出古樂
府三叟詩

唐柳公度年八十有強力人問其術對曰吾平生未嘗
以脾胃熟生物暖冷物不以元氣佐喜怒耳

此下十
數條述

老人所以觀
頤自養者

富鄭公年八十書座右云守口如瓶防意如城



張廷老名珙年七十餘步趨拜起健甚自言夙興必拜
數十老人氣血多滯拜則支體屈伸氣血流暢可終
身無手足之疾

唐仲俊年八十五六極康寧自言少時因讀千字文有
所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老
而不衰

太醫孫君昉字景初自號四休居士山谷問其說四休
笑曰麤茶淡飯飽即休補破遮寒暖即休三平二滿

欽定四庫全書

壽親養老新書

過即休不貪不妬老即休山谷曰此安樂法也夫少
欲者不伐之家也知足者極樂之國也四休家有三
畝園花木鬱鬱客來煮茗談上都貴游人間可喜事
或茗寒酒冷賓主皆忘其居與余相望暇則步草徑
相尋故作小詩遣家僮歌之以侑酒茗詩曰太醫診
得人間病安樂延年萬事休又曰無求不著看人面
有酒可以留人嬉欲知四休安樂法聽取山谷老人

詩



山谷四印云我提養生之四印君家所有更贈君百戰
百勝不如一忍萬言萬當不如一默無可簡擇眼界
平不藏秋毫心地直我肱三折得此醫自覺兩踵生
光輝團蒲日靜鳥吟時鑪薰一炷試觀之四休四印
老少富貧普同受用

東坡云舊說南陽有菊水水甘而芳居民三十餘家飲
其水皆壽或至百二三十歲蜀青城山老人村有見
五世孫者道極嶮遠生不識鹽醯而溪中多枸杞根

欽定四庫全書

壽親養老新書

如龍蛇飲其水故壽

道人中往往多有耆壽者陸放翁云青城山上官道人
此人也巢居食松麵年九十矣人有謁之者但粲然
一笑有所請問則託言病贖一語不肯答予嘗見之
於丈人觀道院忽自語養生曰為國家致太平與長
生不死皆非常人所能且當守國使不亂以待竒才
之出衛生使不夭以須異人之至不亂不夭皆不待
異術惟謹而已予大喜從而叩之則已復言贖矣



放翁又云老葉道人龍舒人不食五味年八十七八平生未嘗有疾居會稽舜山天將寒必增屋瓦補墻壁使極完固下帷設簾多儲薪炭杜門終日及春乃出對客莊敬不肯多語予每訪之殊無它語一日默作意欲叩其所得纔入門即引入臥內燒香具道其遇師本末若先知者亦異矣夫

盱江有日峯丘道人號河南子年九十餘皓髮朱顏冬夏一單衣雨雪不張蓋叔祖西巖寺丞招之來泰寧

欽定四庫全書

壽親養老新書

留十餘載攜一道籃繫一小牌子上書詩四句云老遲因性慢無病為心寬紅杏難禁雨青松耐歲寒常跣足賣卜於市得錢則散與小兒兒爭拾之黃玉牕與二三友扣問功名皆笑而不言獨指玉牕云子壽高嘗問養生之術但指小牌子上詩四句眠焉今歷五十餘年信知其言之有味也

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林耜云夫脾為臟胃為腑脾胃二氣互相表裏胃為水穀之



海主受水穀脾為中央磨而消之化為血氣以滋養
一身灌溉五臟故修生之士不可以不美其飲食所
謂美者非水陸畢備異品珍羞之謂也要在乎生冷
勿食塵硬勿食勿強食勿強飲先饑而食食不過飽
先渴而飲飲不過多以至孔氏所謂食饘而餲魚餒
而肉敗不食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦
乃傷生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀頤
自養者之所當知也

欽定四庫全書

壽親養老新書

黃山谷云爛蒸同州羔灌以杏酪食之以匕不以筯南
都撥心麵作槐芽溫淘糝以襄邑抹猪炊共城香稻
薦以蒸子鵝吳興庖人斫松江鱸鱠繼以廬山康王
谷水烹曾坑鬪品少焉解衣仰臥使人誦東坡赤壁
前後賦亦足以一笑也此雖山谷之寓言然想像其
食味之美安得聚之以奉老人之旨甘

東坡老饕賦云庖丁鼓刀易牙烹熬水欲新而釜欲潔
火惡陳而薪惡勞九蒸暴而日燥百上下而湯塵嘗



項上之一齧嚼霜前之兩螯爛櫻珠之煎蜜滄杏酪之
蒸羔蛤半熟以含酒蟹微生而帶糟蓋聚物之天美
以養吾之老饕婉彼姬姜顏如李桃彈湘妃之玉瑟
鼓帝子之雲璈命仙人之萼綠華舞古曲之鬱輪袍
引南海之玻瓈酌涼州之蒲萄願先生之耆壽分餘
漚於兩髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽累珠之
妙曲抽獨繭之長綵閑手倦而少休疑吻燥而當膏
倒一缸之雪乳列百椀之瓊艘各眼灑於秋水咸骨

欽定四庫全書

壽親養老新書

碎於春醪美人告去已而雲散先生方兀然而禪逃
饗松風於蟹眼浮雪花於兔毫先生一笑而起渺海
濶天而高

茗溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往皆臻其
妙如老饕賦豆粥詩是也豆粥詩云江頭千頃雪色
蘆茅簷出沒晨煙孤地碓舂粳光似玉沙瓶煮豆軟
如酥我老此身無著處賣書來問東家住臥聽雞鳴
粥熟時蓬頭曳履君家去又寒具詩云纖手搓來玉



數尋碧油煎出嫩黃深夜來春睡無輕重壓褊佳人
纏臂金寒具乃捻頭也出劉禹錫佳話過子忽出新
意以山芋作玉糝羹色香味皆奇絕天酥陀則不可
知人間決無此味也詩云香似龍涎仍醞白味如牛
乳更全清莫將北海金螯鱠輕比東坡玉糝羹誠齋
菜羹詩亦云雲子香抄玉色鮮菜羹新煮翠茸纖人間
膾炙無此味天上酥陀恐爾甜

宋太宗命蘇易簡講文中子有楊素遺子食經羹藜含

欽定四庫全書

壽親養老新書

糗之說上因問食品何物最珍對曰物無定味適口
者珍臣止知羹汁為美臣憶一夕寒甚擁爐痛飲夜
半吻燥中庭月明殘雪中覆一螯盃連咀數根臣此
時自謂上界仙厨鸞脯鳳胎殆恐不及屢欲作冰壺
先生傳紀其事因循未果也上笑而然之

唐劉晏五鼓入朝時寒中路見賣蒸胡處熱氣騰
輝使人買以袍袖包裙褐底啗謂同列曰美不可
言此亦物無定味適口者珍之意也



倪正父思云魯直作食時五觀其言深切可謂知慙愧者矣余嘗入一佛寺見僧持戒者每食先淡喫三口第一以知飯之正味人多以五味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之艱苦此則五觀中已備其義每食用此為法極為簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食者雖無羹蔬亦自可了處貧之道也又云造物勞我以生逸我以老少年不勤是不知勞也年

欽定四庫全書

壽親養老新書

老奔馳是不知逸也天命我逸而我自勞可乎又曰吾鄉有前輩三人其一施大任參政享年九十有四其一李季叔參政享年八十有一其一沈持要詹事今年已八十有二耳目聰明步履輕捷夜書細字三賢難老皆以絕欲早故効驗彰彰如此然則欲求長年可不以為法乎

倪正父經鉏堂雜誌述五事云靜坐第一觀書第二看山水花木第三與良朋講論第四教子弟第五述齊



齋十樂云讀義理書學法帖字澄心靜坐益友清談
小酌半醺澆花種竹聽琴翫鶴焚香煎茶登城觀山
寓意奕棋雖有他樂吾不易矣

劉後村云外舅林寶章瑒晚歲奉祠舊廬略繕葺小圃
粗種藝體中佳時幅巾短褐野眺露坐悠然忘歸二
子公遇公選朝夕侍公跬步不離家庭講肄偶有會
意公輒喜曰天下至樂不出閨門之內公遇兄弟安
隱約習苦淡耆年一燈熒然語必達旦至言妙義不

欽定四庫全書

壽親養老新書

緣師授亦非言語文字可傳公遇號寒齋二子同字
子真合字子常守寒齋孝友之規子常事兄如父家
政聽焉子真亦極友愛連牀之語至曙一膳之珍必
剖制行同孝謹臨財同廉讓讀書同義趨作文同機
鍵奕世傳一心百年如一日父子兄弟自為師友世
未有如林氏家庭講肄之樂者也

鶴林羅大經云余家深山中每春夏之交蒼蘚盈堦落
花滿徑門無剝啄松影參差禽聲上下午睡初足旋



汲山泉拾松枝煮茗啜之隨意讀周易國風左氏
傳離騷太史公書及陶杜詩韓蘇文數篇從容步山
徑撫松竹與麕犢共偃息於長林豐草間坐弄流泉
漱齒濯足既歸竹窻下山妻稚子作笋蕨供麥飯欣
然一飽弄筆窻間隨大小作數十字展所藏法帖墨
蹟畫卷縱觀之興到則吟小詩或草玉露一兩段再
烹茗茗一盃出步溪邊邂逅園翁溪友問桑麻說秔
稻量晴校雨探節數時相與劇談一餉歸而倚杖柴

欽定四庫全書

壽親養老新書

門之下則夕陽在山紫綠萬狀變幻頃刻悅可人目
牛背笛聲兩兩來歸而月印前溪矣唐子西詩云山
靜似太古日長如小年玩味此句最妙然識其妙者
蓋少彼牽黃臂蒼馳獵於聲利之場者但見袞袞馬
頭塵忽忽駒隙影耳人能真知此妙則東坡所謂無
事此靜生一日是兩日若活七十年便是百四十所
得不已多乎易曰觀頤觀其自養也康節詩云老年
軀體素溫存安樂窩中別有春盡有山翁拙於用也能



康濟自家身此自養之旨也善自養如鶴林斯可以
佚老矣

邵康節先生年老逢春吟云年老逢春雨乍晴雨晴况
復近清明天低宮殿初長日風暖園林未轉鶯花似
錦時高閣望草如茵處小車行東君見賜何多也又
復人間久太平凡八首首尾吟云堯夫非是愛吟詩詩
是堯夫喜老時明著衣冠為士子高談仁義作男兒
敢於世上明開眼肯向人前浪皺眉六十七年無事

欽定四庫全書

壽親養老新書

客堯夫非是愛吟詩凡十首惜芳菲吟云綠楊陰裏尋

芳徧紅杏香中帶醉歸未睽云芳樽有酒慈親樂猶

得堦前戲綵衣凡四首擊壤集一編老人怡神悅目時

可吟玩無名公傳自叙尤詳性喜飲酒命之曰太和

湯所飲不多不喜過醉其詩曰飲微醅口先吟哦吟

哦不足遂及浩歌所寢之室謂之安樂窩冬煖夏涼

遇有睡思則就枕其詩曰墻高於肩室大如斗布被

暖餘藜羹飽後氣吐曾中充塞宇宙聞人言人之善



就而和之又從而喜之其詩曰樂見善人樂聞善事
樂道善言樂行善意聞人之善如佩蘭蕙晚有二子
教之以仁義授之以六經家素業儒口未嘗不道儒
言身未嘗不道儒行其詩曰義軒之書未嘗去手堯
舜之談未嘗離口當中和天同樂易友吟自在詩飲
歡喜酒百年升平不為不偶七十康強不為不壽夫
老境從容善於自養孰有如康節翁者乎

呂東萊伯恭橫山吳氏佚老庵記云橫山吳君珉治別

欽定四庫全書

壽親養老新書

室之西偏榜以佚老休工歸役斤釜收聲輯杖立於
前聞竊語於階者曰棊隴繩畦坻粟京稼籌筭掛壁
萬貨四臻此吾主人翁所以佚其老也少進至於門
聞行語於塗者曰豐林邃宇樽俎靖嘉鷗鷺不驚風
月相答此吾豪長者所以佚其老也又進至於郊聞
聚語於塾者曰培嗣以學既楸既敷秩壺以禮既序
既飭此吾鄉丈人所以佚其老也他日吳君為道之
予曰夫三者之言何如吳君曰階得吾粕塗得吾瀉



欽定四庫全書

壽親養老新書

陰功必有紫府真人延之於上坐者

辛稼軒詞壽趙茂中郎中時以置兼濟倉里中賑濟除
直秘閣沁園春云

甲子相高亥首曾疑絳縣老人看長身玉立鶴般
風度方頤鬚磔虎樣精神文爛卿雲詩凌鮑謝筆
勢駸駸更右軍渾餘事羨仙都夢覺金闕名存門
前父老忻忻換奎閣新褒詔語溫記他年帷幄須
依日月只今劔履快上星辰人道陰功天教多壽



看到貂蟬七葉孫君家裏是幾枝丹桂幾樹靈椿
又呈茂中前章記廣濟倉事滿江紅云我對君侯長
恠見兩眉陰德更長夢玉皇金闕姓名仙籍舊歲
炊煙渾欲斷被公扶起干人活筭曾中除却五車
書都無物溪左右山南北花園近雲朝夕看風流
杖屨蒼髯如戟種柳已成陶令宅散花更滿維摩
室勸人間且住五千年如金石

趙龍圖自詠念奴嬌云

欽定四庫全書

壽親養老新書

吾今老矣好歸來了取青山活計甲子一周餘半
紀諳盡人間物理婚嫁隨緣田園粗給知足生慚
愧心田安逸自然綽有餘地還是初度來臨葛巾
野服不減貂蟬貴門外風波煙浪惡我已收心無
累弟勸兄酌兒歌女舞樂得醺醺醉滿堂一笑大
家百二十歲

辛稼軒壽人七十感皇恩云

七十古來稀人人都道不是陰功怎生到松姿雖



瘦偏耐雲寒霜冷看君霜鬢底青青好樓雪初晴
庭闈嬉笑一醉何妨玉壺倒從今康健不用靈丹
仙草更有一百歲人難老

又為孀母王氏慶七十感皇恩云

七十古來稀未為稀有須是榮華更長久滿牀靴
笏羅列兒孫新婦精神渾似箇西王母遙想畫堂
兩行紅袖妙舞清歌擁前後大男小女逐箇出來
為壽一箇一百歲一盃酒

欽定四庫全書

壽親養老新書

最高樓詩洪內翰七十云

金閨老眉壽正如川七十且華筵樂天詩句香山
裏杜陵酒債曲江邊問何如歌窈窕舞嬋娟更十
歲太公方出將又十歲武公方入相留盛事看明
年直須腰下添金印莫教頭上欠貂蟬向人間長
富貴地行仙

鵲橋仙為人慶八十席間戲作云

朱顏暈酒方瞳點漆間傍松邊荷杖不須更展畫



圖看是箇壽星模樣今朝盛事一杯深勸更把新
詞齊唱人間八十最風流長貼在兒兒額上

又為岳母慶八十云

八旬慶會人間盛事齊勸一杯春釀膳脂小事點
眉間猶記得舊時宮樣綵衣更著功名富貴直過
太公以上大家著意記新詞遇著箇十年便唱
品令族姑慶八十來索俳語

更休說便是箇住世觀音菩薩甚今年容貌八十

欽定四庫全書

壽親養老新書

歲見底道才十八莫獻壽星香燭莫祝靈龜椿鶴
只消得把筆輕輕去十字上添一撇

張于湖孝祥帥潭州日壽黃倅永存母淑人木蘭花云

慈闈生日見說今年年九十戲綵盈門大底孩兒七
箇孫人間盛事只這一般難得似願我雙親都似君
家太淑人

曾祖叅政文靖公壽伯母太夫人上官氏木蘭花詞云

吾家二老前有高平生癸卯若到今辰詎止榮華九



十齡共惟伯母九十新年還又五五五相承好看重
逢乙巳春 上官氏朋溪寧國府判夢得樸庵編修
戶部提刑應傳之母 高平郡夫人江氏文靖公之
祖母皆年過九十吾家二壽母也

又有鷓鴣天二闋云

九十吾家兩壽星今夫人賽昔夫人百年轉眼新開

衰十月循環小有春 十月二十一日生 生日到轉精神目光

如鏡步如雲年年長侍華堂宴子子孫孫孫又孫

欽定四庫全書

壽親養老新書

壽母開年九十三佳辰就養大江南緹屏晃耀新寧

國繡斧爛斑老樸庵傾玉笋擘黃柑兩孫垂綬碧於

藍便當刊頌崆峒頂留與千年作美談

文靖公在朝日壽母昌國葉夫人詞云

帝里風光別是天花如錦繡柳如煙還逢令節春三

二又慶慈闈歲八千斟壽斝列長筵子孫何以詠高

年各哀千首西湖什一度生朝獻一篇

任靜江經略安撫日元夕奉親出郊詞云



綵結輕車五馬隨傾城爭出看花枝笙歌十里巖前
去燈火千門月下歸蓮炬引老萊衣蛾眉無數捲簾
窺誰知萬里逢燈夕却勝尋常三五時

壽母詞云

滿二望三時

中春三
十日生

春景方明媚又見蟠桃結子來

王母初筵啟無數桂林山不盡灕江水總入今朝祝
壽杯永保千千歲

樸庵編修戶部知平江府日壽母上官太夫人感皇恩

欽定四庫全書

壽親養老新書

云覓得箇州兒稍供綵戲多謝天公為排備一輪明
月醞作清廉滋味傾入壽杯裏何妨醉我有祿書呈
母年萬計八十三那裏暨便和兒筭恰一百四十地
這九千餘歲長隨侍

鷓鴣天云天遣豐年祝母齡人人安業即安親探支
十日新陽福來獻千秋古佛身兒捧盞婦傾瓶更欣
筵上有嘉賓紫駝出釜雙臺餽玉節升堂兩使星

家居日鷓鴣天壽詞云諸佛林中女壽星千祥百福產



心田喜歸王母初生地滿勸麻姑不老泉吾夢佛半
千員一年一佛護庭萱數過九十從頭數四百餘零
一十年序云十月二十一日吾母太淑人生日也今
年九十仰荷乾坤垂佑賜以福壽康寧願益加景覆
令其耳目聰明手足便順五臟六腑和氣流通常獲
平安之慶子孫賢順寸祿足以供甘旨也黃玉牕祖
母張氏壽八十有三乃翁怡軒居士賦詞有八十加
三迎九十還似嬰童之句其居與樸庵對門樸庵聞

欽定四庫全書

壽親養老新書

之喜曰吾仁鄰亦有壽母如此耶怡軒慶母年開九
袞詩云又見梅粧碧玉枝弟兄相聚著萊衣西方佛
慶明朝誕南極星騰壽日輝百歲阿嬈開九袞兩房
孫子戲重闈年年得侍高堂醉坐對天花散漫飛
劉隨如鎮壽趙路分八十歲感皇恩云八十最風流那誰
不喜况是精神可人意太公當日未必榮華如此兒
孫列兩行萊衣戲好景良辰滿堂和氣唱箇新詞管
教美願同彭祖尚有八百來歲十分才一分那裏暨



此詞亦用那裏暨三字
蓋本於康伯可之詞

程滄洲壽後溪劉侍郎云朱顏白髮炯雙瞳一念平生
造物通內閣圖書真學士西園几杖老仙翁木公金
母人間現桂子桐孫壽籍同遙想綵衣圍四世後溪
無日不春風姚狀元賦呂氏宜老堂云此堂清不著
珠璣只要雙親佚老宜春酒儘堪眉壽介斑衣長似
乳時嬉婦垂竊髮陪姑緯翁撚銀髯課子詩飽飲菊
花潭上水雞窠猶自拜孫枝二詩貴華富艷人間至

欽定四庫全書

壽親養老新書

樂孰加焉

李守為承旨奉使南海至瓊道逢一翁自稱楊遐舉年八十一其叔父皆年一百二十餘又見其祖宋卿年九十五次見雞窠中有小兒

出頭下視宋卿曰此九代祖也不語不食不知其幾矣

唐九老圖白樂天詩序云胡杲年八十九吉旻年八十

八劉真年八十七鄭據年八十五盧直年八十三張

渾年七十七居易年七十七於東都履道坊合尚齒

之會七老相顧既醉且歡靜而思之此會希有因各

賦七言韻詩一章以記之樂天詩云



七人五百八十四拖紫紆朱垂白鬚囊裏無金莫
嗟嘆樽中有酒且歡娛吟成六韻神還旺飲到三
盃氣尚麤嵬峩狂歌教婢拍婆娑醉舞遣孫扶天
年高邁二踈傳人數多於四皓圖除却三山五天
竺人間此會且應無

或傳諸好事者有二老年貌絕倫同歸故鄉亦來斯
會洛中遺老李元爽年一百三十六禪僧如滿歸洛
年九十五皆年之尤高者也續命書姓名年齒寫其
欽定四庫全書
壽親養老新書

形貌附於圖右樂天贈之詩云

雪作鬚眉雲作衣遼東華表暮雙歸當時一鶴尤
希有何況今逢兩令威

宋洛陽耆英會文潞公七十七留守西都富韓公年七
十九致政在里第二公弼亮三朝為國元老與席司
封汝言等於韓公之第買酒相樂賓主十有二人圖
於妙覺僧舍司馬溫公年未七十亦與焉潞公命溫
公序其事諸公皆有詩溫公詩云



壽親養老新書卷二							欽定四庫全書	壽親養老新書			老復以太師致仕年九十二壽獨高於諸公云	惟賢起佐文王之治周公已老留為孺子之師繼而請	潞公請老致仕後再起平章軍國重事制書云呂望	景便娛賓庾公此興知非淺藜藿終難作主人	可樂為具更微誰笑貧不待珍羞方下筯只將佳	洛下衣冠愛惜春相從小飲任天真隨家所有自
----------	--	--	--	--	--	--	--------	--------	--	--	--------------------	-----------------------	----------------------	--------------------	---------------------	---------------------



欽定四庫全書

壽親養老新書卷三

元 鄒鉉 續編

太上玉軸六字氣訣

黃廷山人
鄒應博述

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九竅以至百骸受病輕則痼癖甚則盲廢又重則喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以呼而自瀉出臟腑之

欽定四庫全書

壽親養老新書

毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼呬噓嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六字氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳為六陽時自午至亥為六陰時如陽時則對東方勿盡閉牕戶然忌風入乃解帶正坐扣齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二



三百下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意送下候汨
汨至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時
耳不得聞呵字聲聞即氣麤反損心氣也念畢仰頭閉
口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得
聞吸聲聞即氣麤亦損心氣也但呵時令短吸時令長即
吐少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞呵字
聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心亦不可聞吸
聲如此吸者六次即心之毒氣漸散又以天地之清氣
欽定四庫全書
壽親養老新書
補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不
可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸聲如此者六所
以散脾毒而補脾元也次又念呬字以瀉肺毒以吸而
補肺元亦須六次次念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元
噓以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元如
此者並各六次是謂小周小周者六六三十六也三十
六而六氣徧臟腑之毒氣漸消病根漸除祖氣漸完
矣次看是何臟腑受病如眼病即又念噓噓二字各十



八徧仍每次以吸補之總之為三十六訖是為中周中
周者第二次三十六通為七十二也次又再依前呵呼
咽噓嘻吹六字法各為六次並須呼以瀉之吸以補之
愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是為大周即
總之為一百單八次是謂百八訣也午時屬陰時有病
即對南方為之南方屬火所以却陰毒也然又不若子
後已前面東之為陽時也如早起牀上面東將六字各
為六次是為小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣

欽定四庫全書

壽親養老新書

能去之他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也略見玉
軸真經而詳則得之師授也如病重者每字作五十次
凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚙液扣齒訖復為之又三
百次訖復漱鍊嚙液扣齒如初如此者三即通為九百
次無病不愈祕之祕之非人勿傳

四時攝養論中有云春肝氣盛者調噓氣以利之夏
心氣盛者調呵氣以疎之秋肺氣盛者調咽氣以洩
之冬腎氣盛者調吹氣以平之但言調此四氣而書



中未詳及四氣之訣今舉曾叔祖樸庵炎詹集中玉
軸六氣全文以明之黃玉牕云愛山袁倅得樸庵親
傳每日子午卯酉四時行持六字密室中竹簾布帷
隔風為上亦嘗得愛山親授口訣云

食後將息法

平旦點心訖即自以熱手摩腹出門庭行五六十步消
息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩緩行勿令
氣急行訖還牀偃臥顆蘇煎棗啜半升以下人參茯苓

欽定四庫全書

壽親養老新書

甘草等飲覺似少熱即以麥冬竹葉茅根等飲量性將
理食飽不宜急行及走不宜大語遠喚人嗔喜臥睡覺
食散後隨其所業不宜勞心力腹空即須索食不宜忍
饑生硬黏滑等物多致霍亂秋冬間暖裹腹腹中微似
不安即服厚朴生薑等飲如此將息必無橫疾

養性

雞鳴時起就臥牀中導引訖櫛漱即巾正坐量時候寒
溫喫點心飯或粥若服藥先飯食服藥喫酒消息訖入



靜室燒香誦經洗雪心源息其煩慮良久事了即出徐
徐步庭院散氣地濕即勿行但屋下東西步令氣散家
事付與兒子不宜關心平居不得嗔叫用力飲酒至醉
並為大害四時氣候和暢之日量其時節寒溫出門行
三二里及三百二百步為佳量力行但勿令氣乏喘而
已親故相訪問同行出遊百步或坐量力談笑纔得歡
通不可過度耳人性非合道者焉能無悶須畜數百卷
書易老莊等第一勤洗浣以香露之身數沐浴令潔淨
欽定四庫全書
壽親養老新書
則神安道勝也左右供使之人得清淨子弟小心少過
謙謹者自然事閒無物相惱令人氣和心平凡人不能
絕嗔若用無理之人易生嗔怒妨人導性
二篇之旨養衛得理皆沈存中懷山錄所述
存中
名括
安車
輪不欲高高則搖車身長六尺可以臥也其廣合轍輞
以索繫合之索如條大可也車上設四柱蓋密簾竹織
絹糊黑漆少加椽椽重又蔽眼害於觀眺箱高尺四寸



設茵薦之外可以憑肘為法車後為門前設扶版加於箱上在前可憑在後可倚臨時移徙以鐵距子簪于兩箱之上版可濶尺餘令可容書策及肴樽之類箱下以版彌之臥則障風近後為窳戶以備仄臥觀山也車後施油幘幘兩頭施軸如畫幘軸大如指有雨則展之傳於前柱欲障日障風則半展或偏展一邊臨時以鐵距子簪於車蓋梁及箱下無用則卷之立於車後車前為納陛令可垂足而坐要臥則以版梁之令平琴書酒榼

欽定四庫全書

壽親養老新書

扇帽之類挂車柱及蓋間車後皆可也

漢召申公以安車蒲輪閔子騫江革皆嘗為親御車
邵康節詩云喜醉豈無千日酒惜花還有四時花小
車行處人觀看滿洛城中都是家又云大兔子中消
白日小車兒上看青天司馬溫公崇德待康節不至
有詩云淡日濃雲合復開碧嵩清洛遠縈迴林端高
閣望已久花外小車猶未來康節和章亦有萬花深
處小車來之句老人遊觀雅宜小車之適存中懷山



錄以安車為首云

遊山具

遊山客不可多多則應接人事勞頓有妨靜賞兼僕衆所至擾人今為三人其諸應用物共為兩肩三人荷之操几杖持蓋雜使更三人足矣肩輿者未預客有所攜則相照裁損無浪重複惟輕簡為便器皿皆木漆輕而遠盜惟酒盃或可用銀錢一二千使人腰之操几杖者可兼也

欽定四庫全書

壽親養老新書

行具二肩

甲肩

左衣篋一

衣 被 枕 盥漱具 手巾 足巾 藥

湯 梳

右食匱一

竹為之二隔并底蓋為四食盤子三每盤果子
楮十矮酒榼一可容數升以備沽酒匏一盃三



漆筒合子貯脯脩乾果嘉蔬各數品餅餌少許 以備飲食不時應猝惟三食盤相重為一連其 餘分任之暑月果脩皆不須攜
乙肩 竹篋二下為櫃上為虛隔
左高上層書箱一
紙 筆 墨 硯 剪刀 韻略 雜書冊
櫃中食椀碟各六七箸各四生果數物削果刀
子
欽定四庫全書
壽親養老新書
右隔上層琴一竹匣貯之
摺疊碁局一櫃中碁子茶二三品臘茶即碾熟 者盞托各三 <small>瓢七</small> 等
附帶雜物 小斧子 刀子 剷藥鋤子 蠟
燭 拄杖 泥靴 雨傘 涼笠 食銚 虎
子 急須子 油筒
老人心閒無事每喜出遊康節詩所謂待天春暖秋 涼日是我東遊西泛時也懷山錄述遊山之具適用



之宜倪尚書思經鋤堂雜誌記雪川城內外遊賞去處凡四十二所謂每月一遊則日日可度每歲一遊則可閱三十年日日遊太頻勞費可厭歲一遊太疎今酌其宜每月往一處遊一月之中又擇良辰美景具山穀野菽或邀一兩賓無賓攜子弟同行庶疎數得中亦康節所謂遍洛陽城皆可遊也

居山約

余營兼山本以藏拙已就粗安可以忘歸諸兒之意眷

欽定四庫全書

壽親養老新書

戀挽留又難遽絕今與汝曹約每月二十日在山十日

在家獨甚暑甚寒兩月則全在家恐山中不便也山中

不可獨須子弟一人侍置厯輪流四子每人一旬周而

復始其當旬者飲饌之類專一掌之其餘在家有效時

新各隨其意多少不拘無亦不責其或有商議事合要

來此不必當旬自宜前稟自六月為始各於旬下書名如

當旬有私幹兄弟那容

倪尚書之子祖仁祖義祖禮祖智祖信祖常祖常有最良之譽

老人之性有喜山居者沈存中云山林深遠固是佳



境獨往則多阻數人則喧雜必在人野相近心遠地偏背山臨流氣候高爽土地良沃泉石清美如此得十畝平坦處便可葺居左右映帶岡阜形勝最為上地地勢好則居者安也締造規模從人意匠中門外作池可半畝餘種芰荷菱芡遶池岸種甘菊既可採又可觀賞

欹牀

如今之倚牀但兩向施檔齊高合曲尺上平

僧家亦有偏禪倚亦

欽定四庫全書

壽親養老新書

有仄檔然高低不等難為仄倚

若臂倚左檔則右檔可几臂倚右檔則

左可几臂左右几互倚令人不倦仍可左右盤足或枕

檔角欹眠無不便適其度座方二尺足高一尺八寸檔

高一尺五寸

從地至檔共高三尺三寸

木製藤紉或竹為之

尺寸隨人所便

增損

飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫巾斜倚繩牀坐風送水聲來耳邊裴晉公詩也

醉牀



為牀長七尺廣三尺高一尺八寸自半以上別為子面	歎大牀中間子面廣二尺五寸長三尺皆木製韋綜之	<small>韋綜欲澁欲 眠人身不退</small> 韋下虛二寸牀底以板彌之勿令通風子	面歎下與大牀平一頭施轉軸 <small>當大牀 中間</small> 子面底設一拐	撐分為五刻子面首掛一枕若欲危坐即撐起令子面	直上便可靠背以枕承腦欲稍偃則退一刻盡五刻即	與大牀平矣凡飲酒不宜便臥當倚牀而坐稍倦則稍	偃之困即放平而臥使一童移撐高下如意不須 <small>闕</small>	<small>欽定四庫全書 壽親養老新書</small>	以盡四體之適大牀兩緣有二尺餘前 <small>闕</small> 窅孔	為直凡 <small>闕</small> 其下為筍欲倚手則歎 <small>闕</small> 窅孔中 <small>闕</small> 一	牀便於佚老制度皆佳	觀雪菴	菴長九尺濶八尺高六尺以輕木為格紙糊之三面如	枕屏風上以一格覆之面前施夾幔中間可容小坐牀	四具不妨設火及飲具隨處移行背風展之適地即就	雪中卓之比之氈帳輕而開濶不礙瞻眺施之別用皆可
-----------------------	-----------------------	---	---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--	-----------	-----	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------



不獨觀雪也

此菴即東坡之擇勝亭也東坡守汝陰作亭以帷幕
為之世所未有銘略云乃作新亭筵楹樂梁鑿枘交
設合散靡常赤油仰承青幄四張我所欲往十夫可
將與水升降除地布牀又云豈獨臨水無適不臧春
朝花郊秋夕月場無脛而趨無翼而翔敞又改為其
費易償榜曰擇勝名實允當觀此銘則其製度可備
見也子由亦云子瞻以幄為亭欲往即設不常其處

欽定四庫全書

壽親養老新書

名曰擇勝作四言一章轍愛其文故繼之略云我兄
和仲塞剛立柔視身如傳苟完不求山磐水嬉習氣
未瘳豈以吾好而俾民憂頴尾甚清頴曲孔幽風有
翠幄雨有赤油匪舟匪車亦可相攸養老奉親者為
之良可以供遊觀之適云

蒲花褥

九月掇蒲略蒸不爾則生蟲暴令燥投布囊中捋取花
如柳絮者欲為坐褥或臥褥以帛為方囊滿實蒲花杖



鞭令勻厚五六寸許其上復以褥表囊之虛軟溫燠他
物無比春間不御則褫去褥表出囊復亢燥處略暴之
歲歲如此南方海閩中有木綿亦不及蒲花之柔暖
湯鎗
溫酒為鐵銅鎗深三寸平底可貯二寸湯以酒盃排湯
中酒溫即取飲冬時擁爐靜話免使僮僕紛紛殊益幽
致
羊羔酒
欽定四庫全書 壽親養老新書
米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩諸麴皆可
將羊肉切作四方塊爛煮杏仁一斤同煮留汁七斗許
拌米飯麴更用木香一兩同醞不得犯水十日熟味極
甘滑 <small>此宣和化 成殿方</small>
雪花酒
羊精膂肉一斤去筋膜溫水浸洗批作薄片用極好酒
一升煮令肉爛細切研成膏別用羊骨髓三兩腎窠脂
一兩於銀鍋內鎔作油去滓却入先研肉膏內并研令



勻又入龍腦少許拌和傾入甕瓶內候冷每用時取出
切作薄片入酒杯中以溫酒浸飲之龍腦候極溫方入
如無腦入木香少許亦佳二味各入少許尤佳
二酒宜為旨甘之奉

茶蘼酒

好酒一斗用木香一塊以酒一盃於砂盆內約磨下半
錢許用細絹濾入瓶密封包臨飲取茶蘼花英浮沉酒
面人不能辨杏花和露紅小蓓取十個去枝葉用生紗
袋盛掛於瓶口近酒面一寸許密封瓶口三兩日可飲
或以黃柑皮旋滴汁數點於酒瓊內亦佳

欽定四庫全書

壽親養老新書

此酒色香味三絕宜奉老人清興醪醑本酒名也世
所開花元以其顏色似之故取其名唐書百官志良
醖著令供醪醑酒今人或取花以為枕囊故黃山谷
詩云名字因壺酒風流付枕幃

香炭

以精石炭屑之生葵葉雜搗為餅錢大暴乾焚香雖致



冷濕地火亦不滅石炭相郡煤子最佳餘處者性急動
之則火滅不得已清泉者次之長泉者又為下

一法杉炭末五兩胡粉黃丹各一兩合搗為細末著
精米膠和勻作餅子候乾火內燒通紅以紙灰埋香
爐中焚香經夕不滅不消

降真香

虛堂清夜宴坐焚之降真香一斤沉香四兩龍腦一分
蜜和之

欽定四庫全書

壽親養老新書

茅香時燒少許亦佳本草云可入印香中合香附子
末用

四品奇香

雪梅香 丁香一分沉檀半脛炭篩研半兩來捻取些
兒爐口熟人人道是雪中梅

江梅香 人人盡道是江梅半兩丁香一分茴更用藿
零俱半兩麝香少許是良媒

百花香 一兩甘松二兩芎藭香少許蜜和同圓如彈



子安爐上恰是百花凝曉風

長春香 二兩箋香三兩檀麝香腦子一錢寬華堂靜

處爐烟起清韻長春賽蕙蘭

御愛四和香

沈香 檀香 降真 箋香 茅香 海蝶蛸

麝香 二錢 樟腦 一錢 龍骨 半兩 蜜

右諸香剉碎蜜和勻後用龍骨麝腦碾細和入新瓦
瓶內封閉勿令氣出經三日方傾出限三日過遇四

欽定四庫全書

壽親養老新書

更時分當天取露氣天明便收陰乾如此三次研為
末用蜜些子黃蠟調作餅子用甕器收遇燒時用水
一盞傍香爐邊方燒香

香方甚多獨此方用龍骨鎖住其煙不散所以為妙
試茶

採嫩芽先沸湯乃投芽煮變色挹取握去水小焙中焙
欲乾鎗內略炒使香磨碾皆可坐圃臨泉旋擷旋烹芳
新不類常韻



香茶

上春嫩茶芽每五百錢重以菘豆一升去殼蒸焙山藥
十兩一處細磨別以腦麝各半錢重入盆同研約二千
杵納罐內密封窹三日後可以烹點愈久香味愈佳

栢湯方

採嫩栢葉線繫垂桂一大甕中紙糊其口經月取如未
甚乾更閉之至乾取為末如嫩草色不用甕只密室中
亦可但不及甕中者青翠若見風則黃矣此湯可以代

欽定四庫全書

壽親養老新書

茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人氣耗精害脾胃栢
湯甚有益如太苦則加少山芋尤佳外臺秘要有代茶
新飲然作藥味不若栢湯隱居道話尤助幽尚

三妙湯

地黄枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如稀錫
每服一大匕湯調酒調皆可實氣養血久服彌益人

乾荔枝湯

蔗糖一斤糖亦好糖亦好大烏梅潤者二兩湯浸時復換水川桂



去皮生薑 二兩薄切
為末 作片焙乾

右先將烏梅生薑為細末入在沙糖內與桂末拌和
勻再取麤隔過如茶點喫欲作膏子喫烏梅用去核
修事如上法不焙桂作小片為末薑切片不焙用水
三盃煎至二碗湯調服暑熱心煩井水調服 葉龍
圖傳暑月可常合服之

清韻湯

縮砂仁 二兩
石菖蒲 一兩
甘草 半兩

欽定四庫全書

壽親養老新書

右末入鹽點服

橙湯

橙子 十個
乾山藥 一兩
甘草 二兩
鹽 四兩
白梅 四兩
去核 炒 槌碎

右先用橙子山藥甘草白梅一處研細捏作餅子焙
乾為末入檀香半兩尤佳

桂花湯

黃桂花 三斤揀淨去青柄研細以
磁器盛貯覆合略蒸花 乾薑 一兩
甘草 一兩



<p>炒略</p> <p>右末和勻量入炒鹽盛貯莫令漏氣如常點服</p>	<p>醍醐湯</p> <p>神曲 二兩 鹽 十兩 官桂 二兩 甘草 七兩 烏梅 八兩 拍碎</p>	<p>乾薑 二兩 煨</p> <p>右先將五味焙乾為末後入炒鹽和勻作一處新釐</p>	<p>罐收</p>	<p>洞庭湯</p>	<p>欽定四庫全書</p> <p>壽親養老新書</p> <p>真橘皮 四兩 不去白去蒂擘作小 錢大冷水浸一宿曬乾 生薑 四兩 洗擦</p>	<p>右將薑與橘皮同淹一宿曬乾焙乾入甘草一兩三錢炙黃好白鹽梅二十個去核以白麵拍作片子無油銚內燂乾入炒白鹽一兩半同一處為末沸湯點用</p>	<p>木瓜湯</p> <p>生薑 四兩 取汁 木瓜 十兩 白鹽 五兩 甘草 五兩 紫蘇 十兩</p>	<p>右炒薑鹽拌和蘇瓜甘草三日取出曬乾為末沸湯</p>
-------------------------------------	---	--	-----------	------------	---	--	--	-----------------------------



點服手足酸服之妙又一方加縮砂山藥炒為末消食化氣壯脾

韻梅湯

半黃梅

百個
去仁

青椒

四兩
淨秤

薑

一斤
皮研

甘草

四兩
為末

鹽

半斤

右件安淨鉢內一處拌勻烈日曬半月以色變稍紫為度更約度稀稠得所為佳須用曬半月日安淨瓶

內點用

已上諸方皆得之秘
傳宜供湯藥之用

欽定四庫全書

壽親養老新書

熟水

稻葉穀葉楮葉橘葉樟葉皆可採陰乾紙囊懸之用時

火灸使香湯沃冪其口良久

前朝太醫院定熟水以紫蘇為上沉香次之麥門冬

又次之蘇能下膈滯氣功效至大灸蘇須隔竹紙

不得翻候香以湯先泡一次傾却再泡用大能利氣

極佳

晨朝補養藥糜法



地黃粥

切地黃二合候湯沸與米同下鐺先取酥二合蜜一合同炒令香熟別貯之候粥欲熟乃下同煮取熟

胡麻粥

烏油麻去皮蒸一炊曝乾更炒令香熟每用白粳米一升胡麻半升如常煮粥法為之臨熟加糖蜜任意極香甘胡麻多治之臨時取用

乳粥

欽定四庫全書

壽親養老新書

牛羊乳皆可先浙細粳米令精細控令極乾乃煎乳令沸一依用水法乃投米煮之候熟即挹置盃中每盃下真酥半兩置粥上令自鎔如油徧覆粥上食時旋攪美無比

薯蕷粥

薯蕷生於山者名山藥一名山芋

薯蕷生山者佳圃種者無味取去皮細石上磨如糊每碗粥用薯蕷一合以酥二合蜜一合同炒令凝以匙揉碎粥欲熟投攪令勻乃出



粟粥

小粟去殼切如米粒每秬米一升粟肉二合同米煮更無他法

百合粥

生百合一升切蜜一兩同水窹熟投欲熟粥中每盃用

三合

麋角粥

新麋角一具寸截流水內浸三日刷腥穢以河水入砂

欽定四庫全書

壽親養老新書

瓶或銀瓶內以桑葉塞瓶口勿令漏氣炭火猛煮時時看候如湯耗旋益熱湯一日許其角爛似熟山芋搗得酥軟即止未軟更煮慎勿漏氣漏氣則難熟取暴乾為粉其汁澄濾候清冷以綿濾作膠片盃盛風中吹乾麋角膠別入藥每粥一盃入麋角粉五錢鹽一匙同攪溫服

枸杞子粥

枸杞子生研揆取汁每一盃粥可用汁一盞加少熟蜜



同煮

馬眼粥

新黑豆一斗淨淘入大釜中如常用水煮令熟擗取汁
再入釜以熟麻油浸之豆上油深四指密蓋之慢火煮
直候露出豆即以匙拌轉更煮直令瀝盡油即住每粥
一釜可下熟豆三五盃欲熟入拌勻食之

又法

白米二升別煮令熟大顆黑豆一升先以薄灰汁煮豆

欽定四庫全書

壽親養老新書

令熟漉出豆却以清水燒沸依前入豆再煮透出灰氣
漉出却以沙糖六兩用水兩碗化濾過入鹽二兩醬三
兩只用水取醬汁同煮熟桃仁杏仁皆可為粥生去皮
尖略炒令香細研水絞取濃汁隨意入粥中煮臨時加
酥蜜亦可金罌朮煎亦可作粥一入用糖法

諸山蔬可作粥者皆只如菜粥法

禮記內則言子事父母婦事舅姑進盥授巾之後問
所欲而敬進之以饘醢為先饘厚粥醢薄粥也故此



編詳述懷山錄中諸藥糜法陸放翁云平旦粥後就
枕粥在腹中暖而宜睡天下第一樂也

紫不託法

新黑豆煮取濃汗搜麵作湯餅極甘美能去麵毒令不
蒸熱服丹石人尤宜食此雜蓴菜為羹妙

沈存中云麵治壅熱益氣力但不可多食致令憤悶
料理有法節而食之餽飪蒸餅及餠索餅起麵等法
在食經中此法用黑豆汁搜麵則無毒矣

欽定四庫全書

壽親養老新書

造山藥麵法

取山藥去皮薄切日中暴乾柳箕中掇為粉下篩如常
麵食之加酥蜜為淳麵尤精益氣力長肌肉久服輕身
耳目聰明不饑延年

造乾地黄法

九月末掘取肥大者去鬚熟蒸微暴乾又蒸暴乾食之
如蜜可停

芭蕉脯



蕉根有兩種一種黏者為糯蕉可食取作手大片灰汁
煮令熟去灰汁又以清水煮易水令灰味盡取壓乾乃
以鹽醬蕪荑椒乾薑熟油胡椒等雜物研浥一兩宿出
焙乾略搥令軟食之全類肥肉之味

牛蒡脯

十月以後取根洗乾去皮

闕

少煮勿太爛硬者即

熟煮並搥令軟下雜料物如芭蕉脯法浥焙取乾

笋脯一如牛蒡脯法

欽定四庫全書

壽親養老新書

蓮房脯

取嫩蓮房去蒂又去皮

闕

入灰煮浥一如芭蕉

脯法焙乾以石壓令匾作片收之

簷蔔鮓

簷蔔花即梔子也採嫩花釀作鮓極香美

白樂天方劑劉禹錫饋以菊苗壘蘆菹鮓換取樂天

六班茶二囊以自醒酒

乾蕨菜



採嫩蕨菜蒸熟以乾灰拌之同曝極乾濯去灰又曝乾
收之臨食湯浸令軟味如合葷

石芥葶菜

此二物極辛為菹大佳

苦蓋菜

苦蓋菜青蕞苦麻皆可作羹

苦麻即今俗謂之胡麻者葉作羹大甘滑

其苗名青蕞

松蘘

欽定四庫全書

壽親養老新書

去赤皮取嫩白者密漬之略燒令蜜熟勿太熟極香脆

白芷

蜜漬糟藏皆可食

防風芽

防風芽如臙脂色天門冬芽如馬椿芹菜芎芽又有靡

蕪枸杞芽菊芽苻菜水藻牛膝芽地黄嫩葉皆如常菜

治之

東坡詩云秋來霜露滿東園蘆菹生兒芥有孫我與



何曾同一飽不知何苦食雞豚況藥菜之佳乎

水苔

立春前採嫩者淘澤令極淨其間多沙石蝶蟲取得壓乾只入鹽油完椒切薤白同入瓶中釀為醅醋浸食之甚佳又可油炒加鹽醬亦善

瓜齏

生甜瓜揀去未熟者每十斤隨瓣切開去穰不用就百沸湯綽過以鹽五兩勻擦翻轉豆豉末半升釀醋升半

欽定四庫全書

壽親養老新書

麪醬斤半馬芹川椒乾薑陳皮甘草茴香各半兩蕪荑二兩並為細末同瓜一處拌勻入甕瓮內醃壓於冷處頓之經半月後則熟瓜色明透絕類琥珀味甚香美

菜齏

大菘菜叢採十字劈裂菜菔取緊小者破作兩半同向日中曬去水脚二件薄切作方片如錢眼子大入淨罐中以馬芹茴香雜酒醋水等令得所調淨鹽澆之隨手舉罐撼觸五七十次密蓋罐口置竈上溫處仍日一次



如前法撼觸三日後可供菜色青白間錯鮮潔可愛

藕羹

嫩藕梢隨意切作方塊如骰子大就蠓眼湯內快手綽
上取牽牛花揉汁醃染片時投冷熟水中滌過控乾以
馬芹鹽花泡湯入少醋加蜜作羹澄冷澆供之

豆羹

先取濕沙納甕器中以綠豆勻撒其上如種蓺法深桶
覆藏室中勿令見風日一次掬水洒透俟其苗長可尺

欽定四庫全書

壽親養老新書

許摘取蠓眼湯綽過以料羹供之赤豆亦可種然不如

綠豆之佳

薺羹

俗謂薺為東風菜方言訛而
為公爹菜謂可以奉公爹也

東坡與徐十三書云今日食薺極美天然之珍雖不甘
於五味而有味外之美其法取薺一二升許淨擇入淘
了米三合冷水三升生薑不去皮槌兩指大同入釜中
澆生油一蜆殼當於羹面上不得觸觸則生油氣不可
食不得入鹽醋君若知此味則陸海八珍皆可厭也天



生此物以為幽人山居之祿輒以奉傳不可忽也羹以物覆則易熱而羹極爛乃佳也

本草薺和肝氣明目凡人夜則血歸於肝肝為宿血之臟過三更不睡則朝旦而色黃燥意思荒浪以血不得歸故也若肝氣和則血脉流通津液暢潤東坡嘗有詩云時遶麥田求野薺強為僧舍煮山羹陸放翁亦有詩云小着鹽醃助滋味微加薑桂助精神風爐歛鉢窮家活妙訣何曾肯授人

欽定四庫全書

壽親養老新書

筍鰕

東坡回錢穆父書云竹萌蒙佳貺取筍蕈菘心與鰕魚相和清水煮熟用薑蘆菹自然汁及酒三物等入少鹽漸漸欸洒之過熟可食不敢獨味此請依法作與老嫂共之

老人有性善茹素不忍害物者菽水之奉在嘉蔬藥菜料理如法殊益於人杞菊芎朮等苗嫩時採食之或煮或釐或炒或菴悉用土蘇鹹豉汁加鹽下飲甚



良蔓菁作齏最妙不斷五辛者春秋嫩韭四時採薤
甚益綠豆紫蘇烏麻須宜貯俱能下氣其餘豉醬之
徒食所不可少皆須貯蓄肉食心不害物但以錢買
猶愈於殺第一戒慎勿殺然肉須新鮮似有氣息則
不宜食爛臟損氣切須慎之戒之

種埴

庭檻園林間種植可愛翫之物如世間花果人家自有
此不悉載令抄東坡一書誠齋一詩于左

欽定四庫全書

壽親養老新書

東坡與程全父書

白鶴峯新居成從天侔求數色果木太大則難活小
則老人不能待當酌中者又須土礶稍大不傷根者
柑 橘 柚 荔枝 楊梅 枇杷 松 柏 含
笑 梔子

漫寫此數品不必皆有仍告書記其東西

誠齋三三徑詩

東園新開九徑



江梅 海棠 桃 李 橘 杏 紅梅 碧桃
芙蓉

九種花木各植一徑命曰三三徑其詩云

三徑初開是蔣卿再開三徑是淵明誠齋奄有三三
徑一徑花開一徑行

歐陽公示謝道人種花詩云

淺深紅白宜相間先後仍須次第栽我欲四時攜酒
去莫教一日不花開

欽定四庫全書

壽親養老新書

西園胡大壯一喜種花卉以窺造化生育之妙喜飲醇

耐以寓經綸燮理之方

芸香

古人藏書謂之芸香是也採置書帙中即去蠹置席下
去蚤虱栽園庭間香聞數十步極可愛葉類豌豆作小
聚生秋間葉上微白如粉江南人謂之七里香江南極
多大率香草多只是花過則已縱有葉香者須採掇嗅
之方香此草遠在數十步外此間已香自春至秋不歇



絕可翫也

茅香

閒地種之可洗手終日香一年數次刈閒屋中時時燒
少許亦佳

本草云苗葉可煮作浴湯令人身香同藁本尤佳仍
入印香中合香附子用

枸杞

揀好地熟斫加糞訖然後逐畦長開壟深七八寸令寬

欽定四庫全書

壽親養老新書

乃取枸杞連莖剉長四寸許以草為索慢束如羹盃大
於壟中立種之每束相去一尺下束訖別調爛牛糞稀
如麵糊灌束子上令滿減則更灌然後以肥土壅之滿
訖土上更加熟牛糞然後灌水不久即生乃如翦韭法
從一頭起首割之得半畝料理如法可供數人其割時
與地面平高留則無葉深翦則傷根割仍避熱及雨中
但早朝為佳

又法但作束子掘坑方一尺深於束子三寸即下束



子訖著好糞滿坑填之以水沃糞下即更著糞填以
不減為度令糞蓋束子一二寸即得生後極肥嫩數
鋤壅每月一加糞尤佳

又法但畦中種子如種菜法土糞下水當年疎瘦二
年以後悉肥勿令長苗即不堪食如食不盡即剪作
乾菜以備冬中常使如此從春及秋其苗不絕取甘
州者為真葉厚大者是有刺葉小者是白棘不堪服
食

欽定四庫全書

壽親養老新書

又法枸杞子於水盆內揆令散訖暴乾斲地作畦畦
中去却五六寸土勿作壟縛草穰作稔似臂長短即
以泥塗稔令徧以安壟中即以子布泥上一面令稀
稠得所乃以細土蓋之令徧又以爛牛糞蓋上令徧
又布土一重令與畦平待苗出時時澆灌及堪採即
如翦韭法更不要煮鍊每種用二月初一每年但五
度翦不可過也凡枸杞生西河郡谷中及甘州者其味
迥過於蒲萄今蘭州西去鄴城靈州九原並大根莖



九大

甘菊

移根最佳若少時折取苗乘雨濕種便活一年之後落
徧地長服却老冬中收子翦如韭法

陸龜蒙杞菊賦云惟杞與菊偕寒互綠或穎或茗煙
披雨沐我衣敗綈我飯脫粟羞慚齒牙苟且梁肉蔓
延駢羅其生實多爾杞未棘爾菊未莎其如予何其
如予何東坡云天隨生自言常食杞菊及夏五月枝

欽定四庫全書

壽親養老新書

葉老梗氣味苦澁猶食不已余守膠西與通守劉君
循古城廢圃求杞菊食之捫腹而笑作後杞菊賦云
人生一世如屈伸肘何者為貧何者為富何者為美
何者為陋或糠覈而瓠肥或梁肉而黑瘦何侯方丈
庾郎三韭較豐約於夢寐卒同歸於一朽吾方以杞
為梁以菊為糗春食苗夏食葉秋食花實而冬食根
尚庶幾乎河西南陽之壽張南軒賦云張子為江陵
之數月時方仲春草木敷榮經行郡圃意有所欣爰



命採掇付之庖人汲清泉以細烹屏五味而不親甘
脆可口蔚其芬馨盡日為之加飯而他物不足以前
陳又云天壤之間孰為正味厚或腊毒淡乃其至猩
唇豹胎徒取詭異山鮮海錯紛糾莫計苟滋味之或
偏在臟腑而成贅惟杞與菊微勁不苦滑甘靡滯非
若它蔬善嘔走水既瞭目而安神復沃煩而滌穢驕
南陽於西河又頽齡之可制隨寓必有約居足恃雪
消壤肥其茸葳蕤與子婆婆薄言掇之古鈿瓦盆啜
欽定四庫全書
壽親養老新書
汁咀齏高論唐虞詠歌書詩嗟乎微斯物孰同先生
之歸於是相屬而歌殆日晏以忘飢
地黃
十二月耕地至正月可止三四遍細爬訖然後作溝溝
濶一尺兩濶作一畦畦濶四尺其畦微高而平硬甚不
受雨水苗未生間得水即爛畦中又撥作溝溝深三寸取
地黃切長二寸種於溝內訖即以熟土蓋之其土厚三
寸以上每種一畝用根五十斤蓋土訖即取經冬爛草



<p>覆之候芽稍出以火燒其草令燒去其苗再生葉肥茂</p>	<p>根益壯自春至秋凡五六耘不得鋤八月堪採根至冬</p>	<p>尤佳若不採其根太盛春二月當宜出之若秋採訖至</p>	<p>春不復更種其生者猶得三四年但採訖比及明年耨</p>	<p>耘而已參驗古法此為最良按本草二月八月採殊未</p>	<p>窮物性也八月殘葉猶在葉中精氣未盡歸根二月新苗</p>	<p>已生根中精氣已滋不如冬月採殊妙又與蒸暴相宜</p>	<p>古人云二月八月非為種者將為野生當須見苗矣欲</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>食葉但露散後摘取旁葉勿損中心正葉甚益人勝諸</p>	<p>藥</p>	<p>東坡詩云地黃飼老馬可使光鑿人吾聞樂天語喻</p>	<p>馬施之身<small>白樂天採地黃詩凌晨荷鍤去薄暮不盈筐瀉來朱家門賣與白面即與君啖肥馬</small></p>	<p>可使照地光願易馬<small>殘粟救此苦飢腸</small>我衰正伏櫪垂耳氣不振移栽</p>	<p>附沃壤<small>本草古稱地黃宜黃土今不然</small>蕃茂爭新春</p>	<p>沉水得釋根<small>言以水沉而試之也日華子云浮者名天黃半浮半沉者名人黃沉者名地黃</small></p>	<p>其沉者<small>佳也</small>重湯養陳薪<small>於鼎釜水中更以器盛水而煮謂之重湯</small>投以東阿</p>
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------------	----------	-----------------------------	--	---	--	---	---



<p>清<small>阿膠出東阿其用皮有老少則膠有清濁</small>和以北海醇崖蜜助甘冷山</p>	<p>薑發芳辛<small>山薑木名古方用木</small>融為寒食錫<small>寒食日研杏仁為酪以煮麥粥以錫</small></p>	<p><small>沃</small>之嚙作瑞露珍丹田自宿火渴肺還生津願餉內熱</p>	<p>子一洗曾中塵</p>	<p>五加</p>	<p>取根深掘肥地二尺埋一根令沒舊痕甚易活苗生從</p>	<p>一頭翦取每翦訖鋤土壅之</p>	<p>五加蓋天有五車之星精也金應五行人應五德位</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>應五方物應五車青精入莖有東方之液白氣入節</p>	<p>有西方之津赤氣入華有南方之光玄精入根有北</p>	<p>方之粘黃煙入皮有戊巳之靈五神鎮主相轉育成</p>	<p>用之者真仙服之者反嬰久服輕身耐老明目下氣</p>	<p>補中益精堅筋骨強志意五葉者良葉可作蔬菜食</p>	<p>五月七月採莖十月採根陰乾張子聲楊建始王叔</p>	<p>才于世彥皆服此酒得壽三百年有子二十人世世 有得服五加酒散而獲延年者不可勝計或只為散</p>
--	--	---	---------------	-----------	------------------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--



以代湯茶而餌之驗亦然也

青蘘 胡麻苗也

取八稜者畦中如菜法種之生苗為菜食秋間依此法種之甚滑美

百合

上好肥地加糞熟斲訖春中取根大劈取瓣於畦中如種蒜法五寸一瓣種之直作行又加糞灌水苗出即鋤四邊令絕無草春後看稀稠得所處更別移亦得畦中乾即灌水三年後其大如拳然後取食之又取子種亦得或一年以後二年以來始生甚遲不如種瓣

黃精

擇取葉參差者是真取根擘破稀種一年以後極稠種無得其苗香美可食

苜蓿

擇肥地斲令熟作壟種之極益人還須從一頭剪每剪加糞鉏土壅之

欽定四庫全書

壽親養老新書



合歡

萱草也

移根畦中稀種一年自稠春翦苗食如枸杞秋夏不堪食

牛蒡

取子畦中種種時乘雨即生若有水不候雨也地須加糞灼然後肥旱則沃水翦如上法菜中之尤益者但多種食苗及根莖益於人

蓮子

欽定四庫全書

壽親養老新書

八九月取堅黑子瓦上磨尖頭直令皮薄取罐土作熟泥封如三指大長使帶頭兼重令磨須尖泥欲種時擲至池中重頭向下自能周正薄皮上易生數日即出不磨者率不可生

藕

春初掘取藕三節無損處種入深泥令到硬土穀雨前種當年有花

藕可作粉其法取麤藕不限多少淨洗截斷浸三宿



數換水看灼然潔淨然後漉出碓中碎擣以新布絞
取汁重擣取汁盡為度又以密布濾去麤惡物澄去
清水如稠難澄以水攪之然後澄看水清即瀉去一
如造米粉法

雞頭

雞頭粉取新熟者去皮熟擣實如上法

菱角粉去皮如上法

薑粉以生薑爛研搥汁如上法以和羹

欽定四庫全書

壽親養老新書

葛粉去皮如上法開胃止煩熱

茯苓粉剉如彈子以水浸去赤汁如上法

松柏粉春採嫩葉如上法須垂露採為之經宿則無粉

如嫩草鬱鬱可愛

脫果

木生之果八月間以牛羊滓和土包其竊膝處

彼端幹相撲黃

處紋如大桮以紙裹囊覆之麻繞令密緻重則以杖拄之

任其發花結實明年夏秋間試發一包視之其根生則



斷其本埋土中其花實皆晏然不動一如巨木所結子
在蕭山縣見山寺中橘木止高一二尺實皆如拳大蓋
用此術也大木亦可為之嘗見人家有老林檎木根已
蠹朽圃人乃去木本二三尺許如上法以土包之一年
後土中生根乃截去近根處三尺許包入地後遂為完
木

凡種果木須望前種實多望後種實少

百部

欽定四庫全書

壽親養老新書

山地種之如百合法多種為佳取根接汁濯衣令不生
虱仍潔白如用皂角也

右自杞菊以次為粥為蔬為脯為粉須自種植充饒
足用百部之種亦可為澣濯之供

萑蒲石

怪石竒峯以沙石器種之旦暮易水則茂水濁及有泥
滓則萎一寸九節者服之可以烏髭輕身延年夜檠燈
間置一兩盆可以收煙不薰人眼東坡詩云碧玉盤盛



紅瑪瑙青盆水養石菖蒲曾茶山云牕明几淨室空虛
盡道幽人一事無莫道幽人無一事汲泉承露養菖蒲
文石清漪斯亦几案間良翫也

相鶴

相鶴不必如鶴經所說但取其標格立瘦喉聲清徹者
為勝凡老鶴所生則氣韻清古三年頂赤則能啖細論
其法頸欲細而長身欲人立而不橫足欲瘦而節欲高
頸肥則類鴈身橫則類鶩脰麤韻俗則類鶴聲濁體肥

欽定四庫全書

壽親養老新書

則類鶩皆下才也為雛食魚稻甚多老則食穀漸少甚
老則不食惟華亭縣鶴窠村所出者為得地他處雖時
有皆凡格也養處須有廣水茂木風月清曠之地嘗食
生物則格韻高野畜之樊籠餉以熟食則多肥濁而精
彩羽毛日漸摧藏類乎雞矣

養龜

龜者壽物養庭檻中可以愛翫愈於觀他物尤宜畜山
龜爾雅謂之攝龜者腹下殼能開合此龜啖蛇蛇甚



畏之庭檻中養此龜則蛇不復至以至園圃中多畜之
大能辟蛇兼此龜不賴水陸地畜之不失其性予在隨
州時寓法雲寺之後有竹園常苦多蛇寺僧乃畜龜於
園中自爾不復有蛇

相鶴養龜二事
皆懷山錄所述

收畫

子弟遇好圖畫極宜收拾在前士大夫家有耕莘築巖
釣渭浴沂荀陳德星李郭仙舟蜀先主訪草廬王羲之
會蘭亭陶淵明歸去來韓昌黎盤谷序晉廬山十八賢

欽定四庫全書

壽親養老新書

唐瀛洲十八學士香山九老洛陽耆英古今事實皆繪
為圖可以供老人閒玩共賓友高談人物山水花卉翎
毛各有評品吟詠亦以廣後生見聞梅蘭竹石尤為雅
致瑤池壽鄉圖慶壽近年有壽域圖備列歷代聖賢神
仙耆壽者丹青粧點尤為奇玩

王維字摩詰九歲知屬辭擢進士工草隸善畫名盛於
開元天寶間寧薛諸王待若師友畫思入神至山

平水遠雲勢石色繪工以為天機所到別墅在輞川



地竒勝與裴迪遊其中賦詩相酬為樂東坡云味摩
詰之詩詩中有畫觀摩詰之畫畫中有詩秦太虛云
余為汝南得疾臥直舍高仲符攜輞川圖示余曰閱
此可以療疾余本江海人得圖喜甚即使二兒從旁
引之閱於枕上恍然若與摩詰入輞川度華子岡經
孟城坳憩輞口莊泊文杏館上斤竹嶺並木蘭柴絕
菜萸泝躡槐栢窺塵柴返於南北坨航歇湖戲柳浪
濯奕家瀨酌金屑泉過白石灘停竹里館轉辛夷塢
欽定四庫全書
壽親養老新書
抵漆園幅巾杖履棊弈茗飲或賦詩自娛忘其身之
匏繫於汝南也數日疾良愈
龍眠居士李公麟字伯時能行草書善畫尤工人物
人以比顧陸顧凱之
陸知微晚年致仕歸老肆意於泉石間
作龍眠山莊圖為世所寶韓子蒼題太乙真人蓮葉
圖云太乙真人蓮葉舟脫巾露髮寒颼颼輕風為帆
浪為檝臥看玉宇浮中流中流蕩漾翠綃舞穩如龍
驤萬斛舉不是峯頭十丈花世間那得葉如許龍眠



畫手老入神尺素幻出真天人恍然坐我水仙府蒼
煙萬頃波粼粼玉堂學士今劉向禁直峇薨九天上
不須對此融心神會植青藜夜相訪觀畫之趣二事
可參

置琴

朱文公琴贊云養君中和之正性禁爾忿慾之邪心乾
坤無言物有則我欲與子鉤其深歐陽公云予嘗有幽
憂之疾退而閒居不能治也既而學琴於友人孫道滋

欽定四庫全書

壽親養老新書

受宮聲數引從而樂之不知疾之在其體也夫疾生乎
憂者也藥之毒者能攻其疾之聚而不若聲之至者能
和其心之所不平心而平不和者和則疾之忘也宜哉
奉親者能琴時為親庭鼓一二操亦足以娛悅其意和
平其心

琴師六言云擘托抹挑打摘先後輕重疾徐最是一
般妙處更要其人讀書斯亦子弟藏修息游之一益
云



延方士

湖州東林沈東老能釀十八仙白酒一日有客自號回道人長揖於門曰知公白酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀偉蹙然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不通知其非塵埃中人也因出酒器十數於席間曰聞道人善飲欲以鼎先為壽如何道人曰飲器中鍾鼎為大屈卮螺杯次之梨花蕉葉最小請戒侍人次第速斟當為公自

欽定四庫全書

壽親養老新書

小至大以飲之笑曰有如顧愷之食蔗漸入佳境也又約周而復始常易器滿斟於前笑曰所謂杯中酒不空也回公興至即舉杯常命東老鼓琴回浩歌以和之又嘗圍碁以相娛止弈數子輒拂去笑曰祇恐碁終爛斧柯回公自日中至暮已飲數斗無酒色東老欲有所叩回公曰聞公自能黃白之術未嘗妄用且篤於孝義又多陰功此余每日所以來尋訪而將以發之也東老因叩長生輕舉之術回公曰四大假合之身未可離形而



頓去東老攝衣起謝有以喻之回公曰此古今所謂第一
最上極則處也飲將達旦甕中所釀止留糟粕而無餘
瀝回公曰久不遊浙中今日為公而來當留詩以贈然
吾不學世人用筆書乃就擘席上榴皮畫字題於庵壁
其色微黃而漸加黑其詩云西鄰已富憂不足東老雖
貧樂有餘白酒釀來緣好客黃金散盡為收書已而告
別東老啟門送之天漸明矣握手並行至舍西石橋回
公先度乘風而去莫知所適

欽定四庫全書

壽親養老新書

延名衲

成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂卒不能害忽一山
僕至云先生請師誦經引行過溪嶺數重煙嵐中一山
居僕曰先生老病起晚請誦至寶塔品見報欲一聽之
至此果出野服杖藜兩耳垂肩焚香聽經罷入不復出
以藤盤竹箸秣飯一盃杞菊數甌無鹽酪美若甘露得
襯錢一環僕送出口問曰先生何姓曰姓孫問何名
僕於僧掌中書思邈二字僧大駭僕遽失之三日山中



尋求竟迷舊路歸視襯資乃金錢一百文也由茲一飯
身輕無疾天禧中僧一百五十歲矣後隱不見

欵延方士談真誥時約名緇聽梵書二士共談必說
妙法真有所遇豈不樂哉

肅客

朱文公晚年野服見客榜客位云滎陽呂公嘗言京洛致
仕官與人相接皆以閒居野服為禮而歎外郡或不能
然其旨深矣某叨恩致事前此蒙賓客下訪初亦未敢

欽定四庫全書

壽親養老新書

援此遽以老人野逸自居近緣以病難於動作遂以野
服從事上衣下裳大帶方履比之涼衫自不為簡所便
者束帶足以為禮解帶足以燕居且使窮鄉下邑復見
京都舊俗之美亦補助風教之一端也又云衰病之餘
不堪拜跪親舊相訪亦望察此非應受者並告權免庶
幾還答不至闕禮

羅鶴林云余嘗於趙季仁處見其服上衣下裳衣用
黃白青皆可直領兩帶結之緣以皂如道服長與膝



齊裳必用黃中及兩旁皆四幅不相屬頭帶皆用一
色取黃裳之義也別以白絹為大帶兩旁以青或皂
緣之見儕輩則繫帶見卑者則否謂之野服又謂之
便服

記事

周益公云蘇子容聞人引故事必令人檢出處司馬溫
公聞新事即便抄錄且記所言之人故當時諺曰古事
莫語子容今事勿告君實

欽定四庫全書

壽親養老新書

司馬公對賓客無問賢愚長幼悉以疑事問之有草
簿數枚常致座間苟有可取隨手抄錄或對客即書
率以為常其書字皆真謹劉元城見時已有三十餘
冊

曾祖南谷文靖公叔祖樸庵提刑皆有日記樸庵所
記名長生歷有序云司馬溫公日記凡十年作一裘
一日之事無論善惡必載焉限以十年所以推一期
進德與否也夫子三十而立自是十年則有加於前



矣至從心之時蓋涉歷四十年聖人所以密推熟察
以自驗其道藝所造功力所成者至矣夫甲乙周而
時已久矣時愈久而行愈進此聖人之所以為聖人
也溫公之衰豈其原亦出於此歟

長生歷亦十
年為一衰

二老相訪

周益公以宰相退休楊誠齋以秘書監退休為廬陵二
大老益公嘗訪誠齋於南溪之上留詩云楊監全勝賀
監家賜湖豈比賜書華回環自闢三三徑頃刻能開七

欽定四庫全書

壽親養老新書

七花門外有田供伏臘望中無處不煙霞却慙下客非
摩詰無畫無詩只漫誇誠齋和云相國來臨處士家山
間草木也光華高軒行李能過李小隊尋花到浣花留
贈新詩光奪月端令老子氣成霞未論藏去傳貽厥拈
向田夫野老誇好事者繪以為圖誠齋題云平叔曾過
魏秀才何如老子致元台蒼松白石青苔徑也不傳呼
宰相來用魏野詩翻案也誠齋家嗣東山先生伯子以
集英殿修撰致仕家居年八十雲巢曾無疑益公門人



也年尤高嘗攜茶袖詩訪伯子其詩云褰衣不待履霜
回到得如今亦樂哉泓穎有時供戲劇軒裳無用任塵
埃眉頭猶自懷千恨興到何如酒一盃知道華山方睡
覺打門聊伴茗奴來伯子和云雪舟不肯半塗回直到
荒林意盛哉籬菊苞時披宿霧木犀香裏絕纖埃錦心
繡口垂金薤月露天漿貯玉林八十仙翁能許健片雲
得得出巢來其風味庶幾可亞前二老云

二老相訪倡妍酬麗四詩可觀放翁詩云老人無一

欽定四庫全書

壽親養老新書

事有興即吟詩唱者和者皆須興到也

儲書

邵康節詩云花木四時分景致經書萬卷號生涯有人
若問閒居處道德坊中第一家歐陽文忠公六一堂記
云琴一張碁一局酒一壺藏書一萬卷集錄金石遺文
一千卷以吾一翁老於此五者之間是為六一陸放翁
書巢記云陸子既老且病猶不置讀書名其室曰書巢
吾室之內或棲於櫝或陳於前或枕藉於牀俯仰四顧



無非書者吾飲食起居未嘗不與書俱間有意欲起而
亂書圍之至不得行輒自笑曰此非吾所謂巢者耶二
公蓋儲書以旬佚其老者也丁度之祖顛盡其家貲以
置書至八千卷且曰吾聚書多矣必有好學者為吾子
孫度力學有守登服勤詞學科仕至參政曾子固平生
嗜書家藏至六萬餘卷手自讎對白首不倦此儲書以
遺其子孫者也孟子有賢父兄之言惟以書教子弟者
而後為賢晉人有佳子弟之目惟從父兄之教而知書
者而後為佳

欽定四庫全書

壽親養老新書

唐杜荀鶴詩云欺春只愛和醅酒諱老猶看夾註書
放翁詩云燈前目力依然在且盡山房萬卷書歐公
詩云至哉天下樂終日在書案家仲本云至樂莫如
讀書至要莫如教子又云人家教子弟如養芝蘭然
既積學以培植之又須積德以澆灌之子弟儲書正
以備侍旁檢閱陳后山左右圖書日以討論為務其
志專欲以文章名後世夜與諸生會宿忽思一事必



<p>明燭繙閱得之乃已或以為可待旦者后山曰不然人情樂因循一放過則不復省矣故其學甚博而精尤好經術非如唐之諸子作詩之外他無所知魏衍昌世亦彭城人從后山學年五十餘見異書猶手自抄寫藏書數千卷云</p>	<p>欽定四庫全書</p> <p>壽親養老新書</p>	<p>壽親養老新書卷三</p>
---	-----------------------------	-----------------



欽定四庫全書

子部
壽親養老新書卷四

詳校官太醫院醫士臣舒岱

編修臣倉聖脈覆勛

總校官編修臣王燕緒

校對官編修臣朱紱

騰錄監生臣李金翅



欽定四庫全書

壽親養老新書卷四

元 鄒鉉 續編

保養

安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善養吾浩然之
氣太乙真人曰一者少言語養內氣二者戒色慾養精
氣三者薄滋味養血氣四者嚙精液養臟氣五者莫嗔
怒養肝氣六者美飲食養胃氣七者少思慮養心氣人

欽定四庫全書

壽親養老新書

由氣生氣由神住養氣全神可得真道凡在萬形之中
所保者莫先於元氣攝養之道莫若守中實內以陶和
將護之方須在閒日安不忘危聖人預戒老人尤不可
不慎也春秋冬夏四時陰陽生病起於過用五臟受氣
蓋有常分不適其性而強云為用之過耗是以病生善
養生者保守真元外邪客氣不得而干之至於藥餌往
往招徠真氣之藥少攻伐和氣之藥多故善服藥者不
如善保養康節先生詩云爽口物多終作疾快心事過



必為殃知君病後能服藥不若病前能自防郭康伯遇
神人授一保身衛生之術云但有四句偈須是在處受
持偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時
身亦靜心生還是病生時郭信用其言知自護愛康強
倍常年幾百歲

服藥

沈存中云人非金石況犯寒暑霧露既不調理必生疾
病常宜服藥辟外氣和臟腑也平居服七宣丸鍾乳丸

欽定四庫全書

壽親養老新書

量其性冷熱虛實自求好方常服紅雪三黃丸青木香
丸理中丸神明膏陳元膏春初冰解散天行茵陳元散
皆宜先貯之以防疾發忽有卒急不備難求其防危救
急不可闕者伏火丹砂保精養魄尤宜長服伏火硫黃
益氣除冷癖理腰膝能食有力小還丹愈疾去風伏火
磁石明目堅骨伏火水銀壓熱鎮心金銀膏養精神去
邪氣如上方藥固宜留心其餘丹火須冀神助不可卒
致有心者亦宜精懇或遇其真



貯藥

圓散皆以深筍沙合盛之勿用有油即受濕外為漆積
積筍亦欲深深則濕氣難入積中夾灰淨磨之勿漆則
不受潤更集繒繡為襪厚襪之更以氈冒積口縱有潤
氣自縫中入亦為氈繡所收暑月三焙之遇雨則入焅
室貯茶如此亦善藥璞新甕罌盛蠟紙幕之懸於東簷
楣上令常得晨日勿令沾雨久陰則一焙移置深室晴
復出之數品同一罌可也喜蛀物用舊曾貯油麻罐淨
拭置藥其中即不蛀

欽定四庫全書

壽親養老新書

焅閣

南方暑雨時茶藥圖籍皮毛膠糊物弓劍色衣筆墨之
類皆惡蒸溽悉可置在閣中若山居即依山為閣其高
去地一文則不復有蒸潤閣中循壁為厨厨三層壁仍
板彌之前後開窻梁上為長笕物可懸者懸於笕餘悉
置格上天日明燥即大開門窻令納風日陰晦則密閉
中設焅爐常令火氣鬱鬱然



又法燻閣中布卧牀牀下新出窑炭實之乃置物牀
上永不蒸潤更不須着火其炭至秋供燒明年復易
新炭牀上慎不可卧卧者多病瘖屢有驗蓋為火氣
所燻也

又法有餘力則設一小閣子但去地盈文以上自無
蒸矣

集方

凡人少長老其氣血有盛壯衰三等岐伯曰少火之氣

欽定四庫全書

壽親養老新書

壯壯火之氣衰蓋少火生氣壯火散氣況復衰火不可
不知也故治法亦當分三等其少日服餌之藥於壯老
之時皆須別處之陳令尹集方俱為老人備用今所續
編亦皆據平日見聞為老人對證處方者品列之

天下受拜平胃散

常服溫養脾元平和胃氣寬中進食仍治脾胃不和膈
氣噎塞嘔吐酸水氣刺氣悶脇肋虛脹腹痛腸鳴胸膈
痞滯不美飲食



<p>川厚朴<small>去麤皮</small> 陳橘皮<small>湯洗不</small> 甘草<small>以上各</small> 南京小棗 <small>二百枚 和皮四</small> 生薑<small>兩薄切</small> 茅山蒼朮<small>五兩去皮未</small></p>	<p>右六味用水五升慢火煮乾擣作餅子日乾再焙碾為細末每二錢入鹽少許點如泄瀉每服三錢生薑五片烏梅二個鹽少許水一盞半煎八分服此藥人常服獨此方煮透滋味相和而美與眾不同所以為佳老人尤宜服之</p>	<p>易簡方</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>縮脾飲草菓烏梅縮砂甘草各等分乾葛白扁豆各減半老人加附子每服五錢水一碗生薑十片煎至八分浸以熟水令極冷暑月用此代熟水飲之極妙</p>	<p>降氣湯老人虛氣上壅當間以生附子加生薑煎臨熟以藥汁濃磨沉香再煎一沸服之尤為穩當</p>	<p>調氣散老人寒疝作疼不可攻擊改為呔咀每服二錢水一大盞生薑紫蘇鹽煎服或煎茴香鹽酒調下末</p>	<p>子亦得</p>
---	--	------------	--------------------------	---	---	--	------------



養正丹年高人臟腑寒秘者尤宜服之

來復丹老人寒秘悉能主之一法治老人寒氣入腹小

便不通者用生薑半兩連根葉和泥葱一莖鹽一捻

豆豉五十粒爛研畧炒盪臍中心作兩劑更易用之

以利為度亦良法也

震靈丹老人血痢白梅茶下

紅圓子治大人小兒脾胃等患極有神效治病不能傷

耗真氣應老人小兒妊婦皆可服之

欽定四庫全書

壽親養老新書

青州白圓子治一切痰涎為患常服有功咳嗽痰實咽

喉作聲老人小兒皆宜服之

予家已刊易簡方大字本茲不贅述本方

秘傳六和元

益老扶羸助脾活血進美飲食第一平和之劑

熟地黄

十兩

破故紙

兔絲子

白茯苓

去黑皮曬

山

藥

并同十兩曬乾

胡桃

五十顆須用贛州信豐產者佳

右先將熟地黄破故紙兔絲子三味酒浸一宿次早



宿	甘	半	一	橫	去	焙	尾	乾	佳	截	而	人	鹽	更	蜀	不	神	服	白	研	服	甌
瀉	為	兩	兩	理	倉	乾	狀	細	若	用	滋	參	湯	添	地	老	仙	三	茯苓	爛	三	上
出	慶	地	地	剉	皮	細	滋	切	色	酒	潤	頭	溫	枸	當	方	不	十	山	和	十	蒸
竹	用	黃	黃	之	只	切	潤	刷	帶	浸	者	新	酒	杷	歸	功	老	九	藥	五	九	日
刀	時	取	取	如	取	用	辛	酒	黃	一	去	羅	任	皮	杜	効	九	空	二	味	心	中
細	以	冬	冬	豆	其	酒	辛	浸	而	宿	苗	君	忌	兼	仲	殊	溫	心	味	令	溫	曝
切	生	節	節	用	肉	浸	芬	一	浮	輕	刷	須	冷	子	俱	駐	酒	酒	杵	勻	酒	乾
焙	乾	前	前	麥	如	一	香	宿	者	非	薄	三	白	細	一	顏	鹽	下	白	用	煮	九
乾	熟	取	取	麩	取	宿	者	焙	刷	一	切	并	諸	末	味	全	湯	下	中	酒	麪	浸
各	二	淡	淡	炒	肉	焙	去	秤	兩	兩	焙	血	使	蜜	地	不	下	此	春	糊	為	九
秤	種	蒸	蒸	令	桂	秤	蘆	二	半	半	寸	能	鬚	丸	黃	費	方	不	令	為	丸	蒸
一	焙	畢	畢	絲	之	兩	頭	兩	川	川	兩	烏	髮	梧	生	工	犯	佳	極	末	如	九
兩	乾	沉	沉	斷	法	兩	刷	兩	巴	巴	兩	使	烏	子	熟	夫	鐵	妙	細	次	梧	曝
忌	酒	者	者	色	然	兩	淨	兩	戟	戟	兩	鬚	烏	如	用	人	所	佳	為	用	桐	候
鐵	浸	是	是	黑	後	兩	杜	兩	大	大	兩	髮	亦	早	兔	參	以	妙	次	酒	子	十
器	一	去	去	去	刷	兩	仲	兩	而	而	兩	烏	烏	午	絲	牛	佳	鐵	用	麪	大	分
兔	絲	其	其	去	洗	兩	截	兩	穿	穿	兩	髮	亦	臨	栢	膝	鐵	鐵	麪	糊	每	乾
子	子	浮	浮	去	淨	兩	之	兩	心	心	兩	亦	亦	眠	子	川	鐵	鐵	為	為	每	次
如	小	者	者	其	焙	兩	多	兩	者	者	兩	烏	烏	三	石	巴	鐵	鐵	末	末	次	和
		擣	擣	浮	乾	兩	多	兩	者	者	兩	烏	烏	次	菖	戟	鐵	鐵	次	次	次	和
		味	味	者	乾	兩	多	兩	者	者	兩	烏	烏	蒲	服	服	鐵	鐵	和	和	和	和



芥子極堅硬者佳大而輕者非用新布縑起擲洗焙 乾以酒浸一宿又添酒浸一宿漉出將溫湯淋去酒	焙燥別磨 秤二兩	栢子仁 色紅而滋潤者去殼取仁秤 一兩細研臨時和入衆藥	蒲 緊細節密者去毛刷洗淨焙乾未泔 浸一宿再焙乾細切焙燥秤一兩	地骨皮 色黃入手輕者佳重 者非畧去浮皮淨洗	潤去蒂洗淨焙乾用酒 浸一宿焙乾秤一兩	焙乾薄切焙 乾秤一兩	右十二味選之貴精製之如法不可曬只用慢火焙 若太燥則又失藥氣只八分乾即於風前畧吹令冷 熱相激便十分燥取淨秤分兩磨如細散煉白蜜以	欽定四庫全書 壽親養老新書	火日搜和入木石白內擣數百杵圓如梧桐子大每 日空心午間臨卧三次服每服七十粒鹽酒鹽湯任 下忌食葱白薤白蘆菹豆粉及藕諸般血蓋藕能破 血諸血能解藥力若三白調食亦無他止令人鬚髮 返白耳合時忌穢觸并婦人孝子雞犬等見	陳書林煜云此方非特烏髭髮且大能溫養榮衛補 益五臟和調六腑滋充百脈潤澤三焦活血助氣添 精實髓須是節慾使藥力相須乃見功效之速
--	-------------	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------	--	------------------	---	--



三仙丹 又名長壽圖

一烏二朮三茴香久服令人壽命長善治耳聾并眼暗
尤能補腎與膀胱順氣搜風輕腰膝駐顏活血鬢難蒼
空心溫酒鹽湯下誰知凡世有仙方

川烏頭 一兩去皮尖剉作骰子塊用鹽半兩炒焚烈 茴香 三兩炒香 蒼朮 二兩米泔

浸一宿用竹刀刮去麤皮切片用葱白一握共炒黃

右為細末酒糊為丸如梧子大每服五十九丸空心食
前溫鹽酒或鹽湯下一日兩服切忌諸血

欽定四庫全書

壽親養老新書

陳書林暕云先公晚年常服此飲啖倍進後見錢都倉
年八十鬚鬢皆黑詢其所以云自三十歲以後日進
一服

八仙丹

治虛損補精髓壯筋骨益心智安魂魄令人悅澤駐顏
輕身延年益壽閉固天癸

伏火硃砂 真磁石 赤石脂 代赭石 石中黃

禹餘糧 六味并用醋淬 乳香 沒藥 八味各一兩



右為細末勻研極細糯米濃飲丸如梧桐子大或如
豆大每服一粒空心鹽湯下

有人年幾七旬夢漏羸弱氣懨懨然虛損得此方服
之頓爾強壯精氣閉固飲食如舊

草還丹

延年益壽耐寒暑能雙修德行可登地仙

補骨脂 熟地黄 遠志 地骨皮 牛膝 石菖

蒲

欽定四庫全書

壽親養老新書

右等分末酒糊為丸如梧桐子大每服三五十九空
心日午溫酒下鹽湯熟水亦可

大治虛勞白濁乃翊聖真君降授與張真人方服之
百日百病除二百日精髓滿視聽倍常神聰氣爽瘟
疫不侵三百日步驟輕健鬢鬚如漆反老還童

小丹

益壽延年安寧神志魂魄流滋氣血脈絡開益智慧釋
散風濕耳目聰明筋力強壯肌膚悅澤氣宇泰定



此秘術確志行持服食一年大有補益平日所服藥一	俞居易之祖通奉云予年五十一歲遇鐵甕申先生授	交感丹	耗女子絕傷斷緒并皆治之	此方補勞益血去風冷百病諸虛不足老人精枯神	一倍澤瀉吐逆倍人參	子仁風虛倍天雄虛寒倍桂心小便赤濁三倍茯苓	多忘倍遠志茯苓少氣神虛倍覆盆子欲光澤倍栝	欽定四庫全書	丸忌五辛生葱蕪荑錫鯉虛人多起去鍾乳倍地黃	右為末蜜丸如梧桐子大食前酒服三十九丸至五十	服一兩氣完則拆去	扶衰三兩續老二兩常	杜仲 剉炒絲斷	天雄 炮去皮臍	煉成鍾乳粉	藥 遠志 炒去心	山茱萸 葛蒲 桂心 白茯苓	牀子 炒 覆盆子 各三	續斷 澤瀉 人參 山	栝子仁 研 別 石斛 巴戟 去心 天門冬 去心 蛇	熟地黄 肉蓯蓉 酒浸各六兩 五味子 兔絲子 酒浸各五
-----------------------	-----------------------	-----	-------------	----------------------	-----------	----------------------	----------------------	--------	----------------------	-----------------------	----------	-----------	---------	---------	-------	----------	---------------	-------------	------------	---------------------------	----------------------------



切屏去而飲食嗜好不減壯歲此藥之功大矣今年八十有五享天然之壽爰以秘方傳之世人普願羣生同登道果後有牙藥可同用之

茯神四兩 香附子一斤用新水浸一宿白內鋪去毛炒令黃色

右為細末煉蜜圓如彈子大每服一九早晨細嚼用

降氣湯下

降氣湯

茯神一兩 香附子半兩製法如前 甘草一兩半炙

欽定四庫全書

壽親養老新書

右為細末每服二錢沸湯點下前藥

揩牙法

香附子五兩修治如前法搗生薑四兩同掩一宿炒令焦黑 青鹽二兩研細拌勻同上

收藥

右每夜臨卧以少許揩牙如常法

神仙訓老丸

昔有宣徽使在鍾南山路邊見村莊一婦人年方二十八持杖責一老兒年約百歲宣徽駐車令問何故婦人至



車前云此老兒是妾長男宣徽恠之下車問其仔細婦人云適來責此長男為家中自有神藥累訓令服不肯服至今老邁鬚髮如霜腰曲頭低故責之宣徽因懇求數服并方以歸常服延年益壽氣力倍常齒落再生髮白再黑顏貌如嬰兒

生乾地黄

熟乾地黄

各五兩

川椒

十兩不

牛膝

五兩酒浸了為末

大黑豆

一升

乾山藥

五兩

雌雄何首

烏

各十兩雌者白雄者赤雄者不碾

肉蓯蓉

五兩

枸杞

五兩

藁本

欽定四庫全書

壽親養老新書

洗十兩

右將雌何首烏為末用水甌內旦辰蒸日出曬夜間

露如此九蒸九曬九露數足焙焦為末酒糊丸如梧

桐子大空心温酒鹽湯下忌蘿蔔

此藥性温無毒治百病補下元光澤皮膚嬰兒亦可

服之

經進地仙丸

凡丈夫婦人五勞七傷腎氣衰敗精神耗散行步艱辛



飲食無味耳焦眼昏皮膚枯燥婦人臟冷無子下部穢
惡腸風痔漏吐血瀉血諸風諸氣并皆治之

川牛膝 酒浸一宿切焙 肉蓯蓉 酒浸一宿切焙 川椒 去目 附子

炮已上各四兩 木鼈子 去殼 地龍 去土已上各三兩 覆盆子

白附子 兔絲子 酒浸研 赤小豆 天南星 防風

去蘆 骨碎補 去毛 何首烏 萆薢 川羌活 金毛

狗脊 去毛 烏藥 已上各二兩 綿黃耆 人參 各一兩 川

烏 炮 白茯苓 白朮 甘草 各一兩

欽定四庫全書

壽親養老新書

右為細末酒煮麪糊為圓如梧桐子大每服三四十
圓空心溫酒下

陶隱居以此方編入道藏時有人母幼年得風氣疾

久治不瘥五十餘年隱居處此方修合日進二服半

年母病頓愈髮白返黑齒落再生至八十歲顏色如

少年人血氣筋力倍壯耳目聰明其家老僕七十餘

歲竊服此藥遇嚴冬御絺葛履霜雪無寒色有別業

去家七十里每使老僕往返不移時又能負重非昔



時比幾成地仙

八味丸

劉戴花方老人常服延壽延年

川巴戟

一兩半酒浸去心用荔枝肉一兩同炒赤色去荔枝肉不用

高良薑

一兩

用麥門冬一兩半去心

川棟子

二兩去核用降真香用炒赤色為度去門冬

為慶去

吳茱萸

一兩半去梗用青鹽一兩同炒後茱萸炮同用

胡蘆巴

一兩

降真香

山藥

一兩半用熟地黃同炒

蠍十四個同炒後胡蘆巴炮去全蠍不用

香附子

一兩半去毛同牡丹皮炒赤色去椒不用

欽定四庫全書

壽親養老新書

丹皮不用

右一處研為細末鹽煮麪糊為丸如梧桐子大每服

四五十九丸空心食前鹽湯下溫酒亦得

此方溫平補肝腎清上實下分清濁二氣補煖丹田

接華池真水三車不敗五漏不生熱不流於上膈冷

不侵於脾胃令人耳目聰明治積年冷病除累歲沉

疴兼治遺精白濁婦人赤白帶下其効如神

雙補丸



劉上舍之祖在京師辟雍得史載之家傳方服此四十
載享年八十七歲

熟地黄

半斤
補血

兔絲子

半斤
補精

右為細末酒糊為丸如梧桐子大每服五十丸人參

湯下

此方治下部虛冷平補不熱不燥氣不順沉香湯下
心氣虛茯苓湯下心經煩燥酸棗仁湯下小便少車
前子湯下小便多益智湯下

欽定四庫全書

壽親養老新書

二黃丸

黃德延曰夫人心生血血生氣氣生精精盛則鬚髮不
白顏貌不衰可以延年益算其天闕者多由服熱藥性
燥不能滋生精血也予深燭此理以謂藥之滋補無出
生熟二地黄天麥二門冬世人徒知服二地黄而不知
以門冬為引導則服二地黄者徒過去爾生地黃生精
血用天門冬引入所生之地熟地黄補血用麥門冬引
入所補之地四味互相該說載於本草可考而知而又



以人參為通氣之主使五味併歸於心藥之滋補無出於此

生地黄 熟地黄 天門冬去皮 麥門冬去心各一兩

人參一兩

右五味為末煉蜜為丸如梧桐子大每服三十九至五十丸空心溫酒鹽湯下

此方常服十日明目十日不渴自此以往可以長生予登真人之位此藥之功也

欽定四庫全書

壽親養老新書

扶羸黑白丹

治年尊氣血虛耗精血少不能榮養經絡精神枯瘁行步戰悼筋脈緩縱目視茫茫

黑丹用麋茸去牀骨皮毛酒浸一宿酥炙令黃又用

鹿茸事治如麋茸之法各等分并為細末酒糊為

丸如梧子大

白丹用鐘乳粉一味糯米糊為丸

右用此二丹雜之而服如覺血少即多用黑丹如覺



氣不足即多用白丹溫酒或米飲吞下空心食前服

史丞相常服此二丹

還少丹

西川羅赤脚方大補心腎治一切虛敗心神耗散筋力
頓衰腰脚沉重肢體倦怠血氣羸乏小便昏濁服藥五
日頗覺有力十日精神爽健半月氣稍壯二十日耳目
聰明一月夜思飲食久服令人身體輕健筋骨壯盛怡
悅顏色婦人服之姿容悅澤大煖子宮去一切等疾

欽定四庫全書

壽親養老新書

山藥

牛膝

酒浸一宿焙乾各二兩

遠志

山茱萸

白茯苓

五味子

肉蓯蓉

酒浸一宿切焙乾

石菖蒲

巴戟

去心

楮實子

杜仲

去粗皮薑汁并酒塗

茴香

各一兩

枸杞子

熟乾

地黃

各半兩

右為細末煉蜜入棗肉為丸如梧桐子大每服三十

丸溫酒鹽湯下日進三服空心食前

看證候加減用藥身熱加山梔子一兩心氣不寧加

麥門冬子一兩精液少加五味子一兩陽氣弱加續



斷一兩

勝駿丸

治老人元氣不足真氣虛弱及諸虛寒濕氣進襲手足
拳攣屈伸不得筋脈不舒行步不隨常服益真氣壯筋

骨治膚散一切風

附子一枚

重八九錢
重去皮臍

當歸

一兩酒
浸一宿

天麻

酒
浸

牛膝

酒
浸

酸

棗仁炒

防風

各一兩

熟地黄

酒
浸

沒藥

別
研

木香

不見
火

全蝎

去嘴足
稍尾

羌活

甘草

炙

檳榔

草薢

炒

茯苓

酒
浸

破故

欽定四庫全書

壽親養老新書

紙巴戟

各一兩

木瓜

四兩

麝香

二錢半
別研

乳香

半兩
別研

右二十味除乳香沒藥麝香別研外搗羅為末用生

地黄三斤淨洗研爛如泥入無灰酒四升爛煮如膏

以前藥拌勻杵令堅每兩分作十九丸每服一丸細嚼

臨卧酒送下如服半月見効甚速無事人服此亦壯

筋力行步如飛故名勝駿此藥專在地黃膏要熬得好

惟春夏好合以有生地黄也若合半劑每味減半

此方黃謙仲傳
於永福陳學諭



鱧壘散	老人脾胃久弱飲食全不能進兩服主効王醫繼先進	高廟方	附子 <small>七個</small> 丁香 藿香葉 官桂 木香 <small>各三錢</small> 人參	<small>兩半</small>	右為末每服二大錢以尋常辣糊壘半盞熱調服用匙挑服之	薑黃散	欽定四庫全書 壽親養老新書	治老人脾泄	鷹爪黃連一兩斷作小段 生薑四兩淨洗和皮切	作骰子塊	右於銀器內同炒得薑焦黃色去薑以黃連碾為細	末臘茶清調下二錢不拘時 <small>吳興沈潛 德器傳</small>	通利散	治老人秘澁	和劑方嘉禾散 <small>須用廣州增城縣隨風子</small>
-----	-----------------------	-----	---	-------------------	--------------------------	-----	----------------------	-------	----------------------	------	----------------------	--	-----	-------	-------------------------------------



<p>右每服三大錢水一盞半生薑三片棗二枚煎至七分入蜜一匙再煎去滓不拘時</p> <p><small>制帥劉尚書用光傳</small></p>
<p>脾約丸</p>
<p>治老人津液少大便燥小便澁其脾為約</p>
<p>大黃 <small>二兩酒洗焙</small> 厚朴 枳殼 白芍藥 <small>各半兩</small> 麻子仁 <small>一兩</small></p>
<p><small>微炒杏仁三分</small></p>
<p>右為末蜜丸如梧桐子大每服二十九丸溫水下加至</p>
<p>三十丸</p>
<p>欽定四庫全書 <small>壽親養老新書</small></p>
<p>磨積丸</p>
<p>治老人磨滯積去浮腫</p>
<p>厚朴 白薑 縮砂 胡椒 青皮 蒼朮 麥芽</p>
<p>陳菜萸 肉桂 <small>不見火</small></p>
<p>右用醋同鹽煮再焙乾為細末酒糊為丸如梧桐子大每服十元日午或臨睡香附子煎湯吞下橘皮湯亦得此方老幼常服快脾進食</p>
<p>白芷丸</p>



治老人氣虛頭暈

白芷

石斛

乾薑

各一兩半

細辛

五味子

厚朴

肉桂

防風

茯苓

甘草

陳皮

各一兩

白朮

一分

右為細末煉蜜丸如梧桐子大每服三十丸清米飲

下不饑不飽服邵致遠年八十有三有此疾得此方

數服即愈

楊吉老傳

治眼昏夜光育神丸

養神明育精氣主健忘益智聰心補血不壅燥潤顏色

欽定四庫全書

壽親養老新書

遠眎移時目不眈眈臟腑調適久服目光炯然神宇泰

定語音清徹就燈永夜眼力愈壯并不昏澁不睡達旦

亦不倦怠服兩三月後愈覺神清眼明志強力盛步履

輕快體氣舒暢是藥之効常餌如飲食一日不可輟惟

在修合洗濯潔淨藥材須件件正當不宜草率

熟地黄

洗晒乾酒浸

遠志

淨洗就砧上槌

牛膝

去蘆

免絲子

淨洗

淨洗晒乾

以酒

枳殼

淨洗去穢

地骨皮

須自取淨洗

淨砧上槌打

取當歸

淨洗晒乾

焙亦得



<p>以上七味各等分逐一秤過分兩平除地黄兔絲子</p>	<p>別器用酒浸其餘五味同剉細共入一鉢內或甕甕</p>	<p>內若每件十兩都用第一等無灰濃酒六升同浸三</p>	<p>宿取出文武火焙乾須試火令得所不可太猛恐傷</p>	<p>藥性十分焙乾擣羅為末以兩手拌令十分勻煉蜜</p>	<p>為丸如梧桐子大每服空心鹽酒下三十丸加至四</p>	<p>五十丸亦不妨若不飲酒鹽湯亦得但不如酒勝煉</p>	<p>蜜法冬五滾夏六七滾候冷以紙貼惹去沫丸後都</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>入微火焙少頃入甕收 <small>陳書林云黃牧仲司諫常服此藥晚年目視甚明因傳其</small></p>	<p>方</p>	<p>李守愚取黑豆紫小而圓者侵晨以井花水吞二七</p>	<p>粒謂之五藏穀到老視聽不衰</p>	<p>本草云熟地黄麥門冬車前子相雜治內障眼有效</p>	<p>屢試信然其法細擣羅蜜丸如桐子大三藥皆美擣</p>	<p>羅和合異常甘香真奇藥也</p>	<p>牢牙烏髭方</p>
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------	--	----------	-----------------------------	---------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------	--------------



紹定壬辰江淮趙大使尅復盱昭時納合行省相公名 買住來金陵予在趙監軍廳同會納合年逾七十鬢髮 鬢鬚皆不白質其所由謂吾國有行臺出典藩鎮鬢鬚 皓然數載歸朝而鬚髮皆黑人恠其異自序遇一方宰 牙烏鬢歲久得効因傳其方却不言分兩續乙巳年會 張經歷朝請始得分兩云	<small>紫壺温 尉序</small>	早蓮草 <small>二兩 半</small> 此草有二種一種是紫菊花爐火客用 之此一種再就北人始識之本草中名鯉腸草孫	真人千金方名金陵草浙人謂之蓮子草其子若 小蓮蓬故也	芝麻辛 <small>三兩</small> 此是壓油了麻枯餅是也	訶子 <small>二十個 并核剉</small> 不蛀皂角 <small>三 銚</small> 月蠶沙 <small>二兩</small> 青鹽 <small>三兩 半</small> 蓋青	鹽吾鄉少且貴價只以食鹽代之但藥力減少	川升麻 <small>三兩半最 治牙疼</small>	右為末醋打薄糊為丸如彈子大撚作餅子或焙或 曬以乾為度先用小口甕瓶罐子將紙筋泥固濟曝
---	---------------------------	--	------------------------------	----------------------------------	---	--------------------	---------------------------------	--



乾入藥餅在瓶內搪灰火中燒令煙出若煙淡時藥
尚存性急取退火以黃泥塞瓶口候冷次日出藥旋
取數丸旋研為末早晚用如揩牙藥以溫湯灌漱使
牙藥時須少候片時方始灌漱久用功莫大焉
烏髭方甚多此方頗為奇異故抄之

吾祖知縣承議公家傳常用牢牙方

荊芥不見 土芎 細辛 當歸

右為末使時未可便用水漱須令藥氣入牙內良久

欽定四庫全書

壽親養老新書

方漱為佳常用至老牙不動搖

東坡治脾節飲水說

脾能母養餘臟養生家謂之黃婆司馬子微著天隱子
獨教人存黃氣入泥丸能致長生太倉公言安穀過期
不安穀不及期以此知脾胃令固百疾不生近見江南
一老人年七十三狀貌氣力如四五十人問其所得初
無異術但云平生習不飲湯水耳常人日飲數升吾日
減數合但只沾唇而已脾胃惡濕飲少胃疆氣盛液行



自然不濕或冒暑遠行亦不念水此可謂至言不煩周
曼叔比得腫疾皆以利水藥去之中年以後一利一衰
豈可數乎當及今無病時力養胃氣若土能制水病何
由生向陳彥升云少時得此疾服當歸防已之類皆不
效服金液丹灸臍下乃愈此亦固胃助陽之意但火力
外物不如江南老人之術薑桂辣藥例能脹肺多為腫
媒不可服

陳書林云友人陳昊卿年六十二面色光澤扣之以

欽定四庫全書

壽親養老新書

何道致此云常時絕不飲湯水雖羹汁亦少呷參以
坡公之說方審昊卿之言為信

飲食用暖

王玠密人嘗食道傍有一老人進言飲食須用暖蓋脾
喜溫不可以冷熱犯之惟暖則冷熱之物至脾皆溫矣
又因論飲食太冷熱皆傷陰陽之和

晁氏
客語

戒夜飲說

酒古禮也奉祭祀會賓親製藥餌禮有不可缺者用之



有時飲之有度豈可以為常而不知節哉禮經賓主百拜而酒三行者蓋重其道而不容輕故爾豈令人浮沉於其中乎予家祖父處世養生惟務淡薄皆享年八九十上下予自幼年性喜恬退今又七十餘矣飲酒止一二盞纔夜即睡明早即起居常既罕病且康健亦自知節戒之功然也人生天地間貧賤者多貴而富豈易得哉倘能戒夜飲順陰陽正寤寐保精氣使一身神識安寧百邪不侵安享天年豈不幸歟好生君子審而察之

欽定四庫全書

壽親養老新書

此序見東氏經驗方不記何人所作

擦湧泉穴

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨擦數目多時覺足心熱即將脚指畧畧動轉倦則少歇或令人擦之亦得終不若自擦為佳陳書林云先公每夜常自擦至數千所以晚年步履輕便僕性懶每卧時只令人擦至睡熟即止亦覺得力鄉人鄭彥和自太府丞出為江東倉足弱不



能陞辭樞筦黃繼道教以此法踰月即能拜跪雪人丁
邵州致遠病足半年不能下牀遇一道人亦授此法久
而即愈令筆於冊用告病者豈曰小補之哉

東坡云揚州有武官侍真者官於二廣十餘年終不
染瘴面色紅賦腰足輕快初不服藥唯每日五更起
坐兩足相向熱磨湧泉穴無數以汗出為度歐公平
生不信仙佛笑人行氣晚年云數年來足瘡一點痛
不可忍有人傳一法用之三日不覺失去其法重足

欽定四庫全書

壽親養老新書

坐閉目握固縮穀道搖颺為之兩足如氣毬狀氣極
即休氣平復為之日七八得暇即為乃般運捷法也
文忠痛已即廢若不廢當有益又與王定國書云摩
脚心法定國自己行之更請加二不廢每日飲少酒
調節飲食常令胃氣壯健

湧泉穴在足心陷者中屈
足卷指宛宛中足少陰脈

所出為
井地

擦腎腧穴

陳書林云余司藥市倉部輪羌諸軍請米受籌鄉人張



成之為司農丞監史同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起
便溺問曰何頻數若此答曰天寒自應如是張云某不
問冬夏只早晚兩次余諗之曰有導引之術乎曰然余
曰旦夕當北面因暇專往叩請荷其口授曰某先為李
文定公家壻妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨卧時
坐於牀垂足解衣閉氣舌柱上矐目視頂仍提縮穀道
以手摩擦兩腎腠穴各一百二十次以多為妙畢即卧
如是三十年極得力歸稟老人老人行之旬日云真是
奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆得効今以告修
鍊之士云

東坡酒經

南方之氓以糯與粳雜以卉藥而為餅嗅之香嚼之辣
揣之枵然而輕此餅之良者也吾始取麪而起肥之和
之以薑液蒸之使十裂繩穿而風戾之愈久而益悍此
麪之精者也米五斗為率而五分之為二斗者一為五
升者四三斗者以釀五升者以投三投而止尚有五升

欽定四庫全書

壽親養老新書



之贏也始釀以四兩之餅而每投以二兩之麴皆澤以少水足以散解而勻停也釀者必甕按而井泓之三日而井溢此吾酒之萌也酒之始萌也甚烈而微苦蓋三投而後平也凡餅烈而麴和投者必屢嘗而增損之以舌為權衡也既溢之三日乃投九日三投通十有五日而後定也既定乃注以斗水凡水必熟而冷者也凡釀與投必寒之而後下此炎州之令也既水五日乃筭得三斗有半此吾酒之正也先筭半日取所為贏者為粥米一而水三之揉以餅麴凡四兩二物并也投之糟中熟擱而再釀之五日壓得斗有半此吾酒之少勁者也勁正合為四斗又五日而飲則和而力嚴而猛也筭之不旋踵而粥投之少留則糟枯中風而致酒病也釀久者酒醇而豐連者反是故吾酒三十日而成也

洪內翰曰此文如太牢八珍咀嚼不嫌於致力則真味愈雋永令附編與耆英喜文章者玩之

歐公醉翁亭記用二十一也字此經用十六也字每

欽定四庫全書

壽親養老新書



一也字上必押韻暗寓於賦而讀之者不覺其激昂
淵妙殊非世間筆墨所能形容也

仲長統樂志論

使居有良田廣宅背山臨流溝池環匝竹木周布場圃
築前果園樹後舟車足以代步涉之難使令足以息四
體之役養親有兼珍之饍妻孥無苦身之勞良朋萃止
則陳酒肴以娛之嘉時吉日則烹羔豚以奉之躊躇畦
苑遊戲平林濯清水追涼風釣遊鯉弋高鴻風於舞雩

欽定四庫全書

壽親養老新書

之下詠歸高堂之上安神閨房思老氏之玄虛呼吸精
和求至人之彷彿與達者數子論道講書俯仰二儀錯
綜人物彈南風之雅操發清商之妙曲逍遙一世之上
睥睨天地之間不受當時之責永保性命之期如是則
可以陵霄漢出宇宙之外矣豈羨夫入帝王之門哉

照袋

王少保仁裕每天氣和暖必乘小駟從三四蒼頭攜照
袋貯筆硯韻畧刀子箋紙并小樂器之類名園佳墅隨



意所適照袋以烏皮為之四方有蓋并襷五代士人多
用之

偶閱此事寓筆於茲視沈
存中遊山之具尤為簡便

處方

人有常言看方三年無病可治治病三年無藥可用噫
有是哉余近苦脚膝酸疼呂惠卿處以經進地仙丹連
服三日而愈由是知天下無不可治之病醫書無不可
用之方特在於遇醫之明不明耳

地仙丹見前
第十八方

食治方

欽定四庫全書

壽親養老新書

凡飲養陽氣也凡食養陰氣也天產動物地產植物陰
陽稟質氣味渾全飲和食德節適而無過則入於口達
於脾胃入於鼻藏於心肺氣味相成陰陽和調神乃自
生蓋精順五氣以為靈若食氣相惡則傷其精形受五
味以成體若食味不調則傷其形陰勝則陽病陽勝則
陰病所以謂安身之本必資於食不知食宜不足以存
生古之別五肉五菓五菜必先之五穀以夫生生不窮
莫如五穀為種之美也苟明此道安腑臟資血氣悅神



爽志平痾去疾何待於外求哉孫真人謂醫者先曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥陳令尹書食治之方已備續編糜粥之法已詳此卷所編諸酒諸煎諸食治方有草木之滋焉老人平居服食可以養壽而無病可以消患於未然臨患用之可以濟生而速効也

食治諸方不特老人用之少壯者對證療病皆可通用負陰抱陽有生所同食味和調百疾不生保生永

欽定四庫全書

壽親養老新書

年其功則一

真一酒

米麥水三一而已此東坡先生真一酒也

撥雪披雲得乳泓蜜蠶又欲醉先生

真一色味頗類予在黃州日所

醞蜜酒也稻垂麥仰陰陽足器潔泉新表裏清曉日着顏

紅有暈春風入髓散無聲人間真一東坡老與作青

州從事名

東坡云予在白鶴新居鄧道士忽扣門時已三鼓家



人盡寢月色如霜其後有偉人衣枕柳葉手攜斗酒
丰神英發如呂洞賓曰子嘗真一酒乎就坐三人各
飲數杯擊節高歌袖出一書授予乃真一法及修養
九事其末云九霞仙人李靖既出恍然

桂酒

楚辭曰奠桂酒兮椒漿是桂可以為酒也有隱居者
以桂酒方教吾釀成而玉色香味超然非世間物也
搗香篩辣入餅盆盎盎春溪帶雨渾收拾小山藏社

欽定四庫全書

壽親養老新書

甕招呼明月到芳樽酒材已遣門生致菜把仍叨地
主恩爛煮葵羹斟桂醕風流可惜在蠻村

天門冬酒

醇酒一斗六月六日麴末一升好糯米五升作飯天
門冬煎五升米須淘訖曬乾取天門冬汁浸先將酒
浸麴如常法候炒飯適寒溫用煎和飲令相入投之
春夏七日勤看勿令熱秋冬十日熟

庚辰歲正月十二日天門冬酒熟予自漉之且漉且



嘗遂以大醉

自撥牀頭一甕雲幽人先已醉竒芬天門冬熟新年
喜麴米春香并舍聞菜圃漸疎花漠漠竹扉斜掩兩
紛紛擁裘睡覺知何處吹面東風散纈紋

山藥酒

補虛損益顏色用薯蕷於砂盆中細研然後下於銚中
先以酥一大匙熬令香次旋添酒一盞攪令勻空心飲
之

欽定四庫全書

壽親養老新書

川人黃葛峰次辰冬月霜晨常以待客

又方治下焦虛冷小便數瘦損無力生薯藥半斤刮
去皮以刀切碎研令細爛於鐺中着酒酒沸下薯不
得攪待熟着鹽葱白更添酒空腹飲三二盞妙

葛蒲酒

通血脈調榮衛主風痺治骨立痿黃醫所不治者服一
劑經百日顏色豐足氣力倍常耳目聰明行及奔馬髮
白更黑齒落再生晝夜有光延年益壽久服得與神通



葛蒲

右搗絞取汁五斗糯米五斗炊熟細麴五斤搗碎相
拌令勻入甕器密蓋三七日即開每溫服一中盞日
三

又方葛蒲三斤薄切日中曬令極乾以絹囊盛之玄
水一斗清者玄水者酒也懸此葛蒲密封閉一百日出視
之如綠菜色以一斗熟黍米內中封十四日間出飲
酒則三十六種風有不治者悉効

欽定四庫全書

壽親養老新書

又方

葛蒲

一斗細剉蒸熟生木一斗去皮細剉

右二味都入絹袋盛用清酒五斗入不漏甕中盛密
封春冬二七秋夏一七日取開每溫飲一盞日三令
人不老強健面色光澤精神

菊花酒

壯筋骨補髓延年益壽耐老

菊花

五升生地黃五升枸杞子根五斤



右三味都搗碎以水一石煮出汁五斗炊糯米五斗

細麴碎令勻入甕內密封候熟澄清每溫服一盞

東坡云菊黃中之色香味和正花葉根實皆長生也

又云仙姿高潔宜通仙靈

紫蘇子酒

紫蘇子 一升 清酒 三斗

右搗碎以生絹袋盛納於酒中浸三宿少少飲之日

華子云蘇子主調中益五臟下氣補虛肥健人潤心

欽定四庫全書

壽親養老新書

肺消痰氣

枸杞子酒

明目駐顏輕身不老堅筋骨耐寒暑療虛羸黃瘦不能

食服不過兩劑必得肥充無所禁斷

枸杞子 五升 生地黄 切三升 大麻子 五升

右先撈麻子令熟攤去熱氣入地黄枸杞子相和得

所納生絹袋中以酒五斗浸之密封春夏七日秋冬

二七日取服多少任意令體中微有酒力醺醺為妙



諺云去家千里勿食蘿摩枸杞此言其補益精氣強
盛陰道久服令人長壽葉和羊肉作羹益人

朮酒

朮三十斤去黑皮淨洗擣碎以東流水三石於不漏器
中漬之二十日壓漉去滓以汁於甕器中盛貯夜間候
流星過時抄自己姓名置於汁中如是五夜其汁當變
如血旋取汁以浸麴如家醞法造酒酒熟任性飲之十
日萬病除百日髮白再黑齒落更生面有光澤久服延
年不老忌桃李蛤肉服此酒者真康節所謂頻頻到口
微成醉拍拍滿懷都是春也

欽定四庫全書

壽親養老新書

蘇合香酒

蘇合香丸 有腦子者
灸去腦子

右用十分好醇酒每夜將五丸浸一宿次早溫服一
杯除百病辟四時寒邪不正之氣舊酒尤佳

醉鄉寶屑

經進八仙散



壯脾進食令人飲酒不醉宣和初華山貢士張老人號
為鐵翁居士入山採藥遇道人在石巖坐共酌約有八
人手中各出一物亦令張翁坐與少酒飲飲數杯各賜
手中之物張翁熟視之乃八味藥也兼求其方名曰八
仙剉散

乾葛 紋細嫩有粉者 白豆蔻 去皮殼 縮砂仁 實者 丁香 大者已上各半兩

甘草 粉者 百藥煎 一分 木瓜 鹽審加倍用 燒鹽 一兩

右件八味共細剉人不能飲酒者只抄一錢細嚼溫

欽定四庫全書

壽親養老新書

酒下即能飲酒醉鄉寶屑無如此方之妙

丁香餅子

溫胃去痰解酒進食寬中和氣仍治積滯不消心腹堅

脹痰逆嘔噦噫酢吞酸脇肋刺痛胸膈痞悶反胃惡心

等證

半夏 湯泡二兩 白茯苓 去皮一兩 丁香 半兩 白朮 炒一兩 川白

薑 炮一兩 甘草 炙一兩 白扁豆 用薑汁浸蒸一兩 橘紅 二兩 白膜汁

浸一宿焙



<p>右為細末用生薑汁煮薄麪糊為餅如大碁子大每服一餅細嚼生薑湯下不以時</p>	<p>柑皮散 治酒毒煩渴或醉未醒</p>	<p>柑子皮 <small>二兩洗 焙乾</small></p> <p>右一味搗羅為散每服三錢匕水一盞煎三五沸溫服或入少鹽末沸湯點未効再服</p>	<p>石膏湯</p> <p>治飲酒過多大醉難醒</p>	<p>欽定四庫全書 <small>壽親養老新書</small></p> <p>石膏 <small>五兩</small> 葛根 <small>剉</small> 生薑 <small>細切各半兩</small></p>	<p>右剉如麻豆大每服五錢匕水二盞煎至一盞去滓溫服不拘時候</p>	<p>解酒</p>	<p>葛花 <small>一兩</small></p> <p>右搗為散沸湯點一大錢匕不拘時亦可煎服</p> <p>又方葛根細剉作麤末每服三錢水一盞煎去滓溫服</p>	<p>服</p>
---	----------------------	---	-----------------------------	---	-----------------------------------	-----------	--	----------



又方乾桑椹二合用酒一升浸一時久取酒旋飲之
即解

大寒凝海惟酒不冰酒大熱不可多飲邵康節詩又
云斟有淺深存變理飲無多少繫經綸在老人斟酌
間何如耳

諸煎

地黃煎

每年十月用生地黃十斤淨洗漉出一宿後漚壓取汁

欽定四庫全書

壽親養老新書

鹿角膠一大斤半生薑半斤絞取汁蜜二大升酒四升
以文武火煎地黃汁數沸即以酒研紫蘇子濾取汁下
之又煎二十沸已來下膠膠盡下酥蜜同汁煎良久候
稠如錫貯潔器中凌晨取一匕以溫酒調服之

東坡答滕達道書蒙惠地黃煎扶衰之要藥若續寄
為幸又與翟東玉書云藥之膏油者莫如地黃啖老
馬皆復為駒吾晚學道血氣衰耗如老馬矣欲多食
生地黃而不可得也此藥以二八月採者良



金櫻子煎

經霜後以竹夾子摘取於木臼中轉杵却刺勿損之擘為兩片去其子以水淘洗過爛擣入大鍋以水煎不得絕火煎約水耗半取出澄濾過仍重煎似稀餈每服取一匙用煖酒一盞調服其功不可具載

沈存中云金櫻子止遺泄取其溫且澁世之用者待紅熟取汁熬膏大誤也紅熟則却失本性今取半黃時採為妙十一月十二月採佳

欽定四庫全書

壽親養老新書

本草云療脾洩下痢止小便利澀精氣久服令人耐寒輕身方術多用之

金髓煎

枸杞子不拘多少逐日旋採摘紅熟者去嫩蒂子揀令潔淨便以無灰酒於淨器浸之須是甕用酒浸以兩月為限用蠟紙封閉緊密無令透氣候日數足漉出於新竹器內盛貯旋於沙盆中研令爛細然後以細布濾過候研濾皆畢去滓不用即并前漬藥酒及濾過藥汁攪



勻量銀鍋內多少升斗作番次慢火熬成膏切須不住
手用物攪恐粘底不勻候稀稠得所然後用淨瓶器盛
之勿令泄氣每早晨溫酒下二大匙夜卧服之百日中
身輕氣壯積年不廢可以延壽

茯苓煎

白茯苓五斤去黑皮擣篩以熟絹囊盛於三斗米下蒸
之米熟即止曝乾又蒸如此三過乃取牛乳二斗和合
着銅器中微火煮如膏收之每食以竹刀割取隨性任

欽定四庫全書

壽親養老新書

飽服之則不饑如欲食先煮葵菜汁飲之任食無礙

又方

養老延年服茯苓方華山鋌子茯苓研削如棗許大令
四方有角安於新甕瓶內以好酒浸以三重紙封其頭
候百日開其色當如錫糖可日食二塊百日後肌體潤
澤服一年後可夜視物久久服之腸化為筋可延年耐
老面若童顏

本草茯苓補五勞七傷安胎暖腰膝開心益智止健



忘忌醋及酸物

補骨脂煎

唐鄭相公為南海節度七十有五越地卑濕傷於內外
衆疾俱作陽氣衰絕乳石補益之藥百端不應有訶陵
國舶主李摩訶獻此方經七八日覺其功神驗自爾常
服之其方用破故紙十兩揀洗為末用胡桃肉去皮二
十兩研如泥即入前末更以好煉蜜和勻如飴盛甕器
中旦日以溫酒化藥一匙服之不飲酒者溫熟水化下

欽定四庫全書

壽親養老新書

彌久則延年益氣悅心明目補添筋骨但禁食芸薹羊
血

五味子煎

五味子紅熟時採得蒸爛研取汁去子熬成稀膏量酸
甘入蜜再火上待蜜熟俟冷器中貯作湯肺虛寒人可
化為湯時時服作果可以寄遠

五味皮肉甘酸核中辛苦有鹹味此則五味具也移
門子服之十六年色如玉女入水不露入火不灼



本草云主益氣效逆上氣勞傷羸瘦補不足強陰益
精養五臟除熱生陰中肌入藥生曝不去子

薄荷煎

消風熱化痰涎利咽膈清頭目

龍腦薄荷葉一斤 川芎三兩 桔梗五兩去蘆

甘草四兩 防風三兩 縮砂仁一兩

右為末煉蜜為劑此藥看之甚可忽用之大有功倉
卒之中亦可應手解利

欽定四庫全書

壽親養老新書

治遍身麻痺百節酸疼頭昏目眩鼻塞腦痛語言聲
重項背拘急皮膚瘙癢或生癰癤及治肺熱喉腥脾
熱口甜膽熱口苦又治鼻衄唾血大小便出血及脫
着傷風并沐浴後風并可服之

兩眼暴赤腫痛可以生薄荷取汁更調此藥令稀貼
兩太陽臨睡更貼上下兩眼臉次日即散

治腸風下血可用此藥二貼和雪糕圓如梧桐子大
作二服空心熟水下即止



麥門冬飲

東坡詩云一枕清風直萬錢無人肯買北窓眠開心暖
胃門冬飲知是東坡手自煎

本草云麥門冬根上子也安魂定魄止渴肥人治心
肺虛熱并虛勞客熱頭痛亦可取苗作熟水飲之
陶隱居云以四月採冬月作實如青珠根似穰麥故
謂麥門冬以肥大者為好用之湯澤抽去心不爾令
人煩

欽定四庫全書

壽親養老新書

甘露飲

常服快利胸膈調養脾胃快進飲食

乾錫糟頭

酢者
六分生薑 四分洗
淨和皮

右相拌擣爛捏作餅子或焙或曬令乾每十兩用甘
草二兩炙同碾羅為末每服二錢入少鹽沸湯點不
拘時候

此方專治翻胃嘔吐不止飲食減少常州一富人病
翻胃往京口甘露寺設水陸泊舟岸下夢一僧持湯



一杯與之飲罷猶記其香味便覺胸膈少快早入寺
知客供湯乃是夢中所飲者胸膈尤快遂求其方修
製數十服後疾遂瘥名曰觀音應夢散予得之常以
待賓易名曰甘露飲在臨汀治一書吏旋愈切勿忽
之

糯米糕

治小便數用純糯米糕一掌大臨卧炙令軟熟啖之仍
以溫酒下不能飲溫湯下坐行良久待心間空便睡蓋

欽定四庫全書

壽親養老新書

糯稻能縮水凡人夜飲酒者是夜輒不尿此糯之力也
又方有人渴用糯禾稈斬去穗及根取其中心淨器
中燒作灰每用一合許湯一碗沃浸良久澄去滓乘
渴頓飲之此亦糯稻縮水之力也

杏仁粥

杏仁 二兩去皮尖研 猪肺 一具去管和研令爛如糊

右用瓦瓶煮粥令熟却將瓷碗放火上炙令熱以猪
肺糊在碗內便瀉粥蓋之更以熱湯抵令熟後服之



大能補肺氣

人參粥

人參 半兩 生薑 取汁

右二味以水二升煮取一升入粟米一合煮為稀粥

覺饑即食之治反胃吐酸水

枸杞葉粥

枸杞葉 半斤 粳米 二合

右二味於石器中相和煮作粥以五味末葱白等調

欽定四庫全書

壽親養老新書

和食之

燒肝散

治男子婦人五勞七傷胸膈滿悶飲食無味脚膝無力

大腸虛滑口内生瘡女人血氣并宜服之

肉豆蔻 三個 官桂 香白芷 當歸 破故紙 人

參 茯苓 桔梗 各半

右為末每服四錢半羊肝四兩作片糝藥在上以紙

裹後用南粉塗文武火煨熟米飲嚼下



參歸腰子

治心氣虛損

人參 半兩 細切 當歸 半兩 上去蘆 下去 猪腰子 一雙

右以腰子用水兩碗煮至一盞半將腰子細切入二味藥同煎至八分喫腰子以汁送下有喫不盡腰子同上二味藥滓焙乾為細末山藥糊為丸如梧桐子大每服三五十丸此藥多服為佳

崑山神濟大師方獻張魏公丞相韓子常知府閣中

欽定四庫全書

壽親養老新書

服之有效

平江醫者丁御幹謂葛樞密云此藥本治心氣怔忡而自汗者不過一二服即愈蓋奇藥也

甲乙餅

治痰喘咳嗽

杏仁 一兩 去皮尖 牡蠣粉 一兩 同杏 青黛 一兩

右研勻入蠟一兩鎔搜丸如彈子大捏作餅每用一餅合日柿中濕紙裹煨約藥鎔方取出火毒細嚼糯



米飲送下

茯苓麪

東坡與程正輔書云舊苦痔疾二十一年今忽大作百藥不効欲休糧以清淨勝之而未能令斷酒肉與鹽酪醬菜凡有味物皆斷又斷粳米飯惟食淡麪一味其間更食胡麻茯苓麪少許取飽胡麻黑脂麻是也去皮九蒸曝白茯苓去皮入少白蜜為麪雜胡麻食之甚美如此服食多日氣力不衰而痔漸退又云既絕肉五味只知此妙及淡麪更不消別藥百病自去此長年之真訣但易知而難行爾

欽定四庫全書

壽親養老新書

蘿蔔菜

治酒疾下血旬日不止

生蘿蔔

右一味揀稍大圓實者二十枚留上青葉寸餘及下根用甕瓶取井水煮令十分爛熟薑米淡醋空心任意食之立止用銀器重湯煮尤佳



黃精	右用蜜半盞和蒸令軟時時含一棗大嚙津服之
新百合	<small>四兩</small>
治肺藏壅熱煩悶	
百合	
白空腹飲之	
右拍碎慢火煎酒二升候酒沸旋下山芋入鹽椒葱	
又方 生山芋	<small>半斤削去皮</small>
欽定四庫全書	壽親養老新書
右二味以豉汁煮羹入五味如常法空腹食之	
又方 生山芋	<small>半斤削去皮</small>
又方 生山芋	<small>半斤削去皮</small>
右二味豉汁中入五味煮羹食之	
又方 生山芋	<small>半斤削去皮</small>
右二味入五味作羹空腹食之	
羊肺	<small>一具細切</small>
羊肉	<small>四兩細切</small>
治小便頻數下焦虛冷	



餌黃精耐老不饑其法可取甕子去底釜上安頓令得
所盛黃精令滿密蓋蒸之令氣溜即暴之第二遍蒸之
亦如此九蒸九暴凡生時有一碩熟有三四斗方好蒸
之不熟則刺人咽喉既熟曝乾不爾朽壞食之甘美補
中益氣安五藏潤心肺輕身延年饑歲可以與老小休
糧食療云根葉花實皆可食之但相對者是不對者名
扁精不可食

金櫻子丸

欽定四庫全書

壽親養老新書

補腎秘精止遺泄去白濁牢關鍵神妙

金櫻子

一升槌碎入好酒二升銀器內熬之
候酒乾至一升以下去滓再熬成膏

桑白皮

一兩

雞頭粉

半兩

桑螵蛸

一分

白龍骨

半兩

燒赤
為末蓮花鬚

右為末入前膏子搜為丸如梧桐子大空心鹽湯溫

酒下三十丸如丸不就即用酒麪糊為之

青娥丸

治腎氣虛弱腰痛俛仰不利秘精大益陽事老人服此



顏色還童少年服此行步如飛

破故紙

十兩以水淘過用香油炒如膩

杜仲

五兩須是六兩方得五兩到如

穀子大麥

胡桃仁

五十個以糯米粥相拌白內

右丸如梧桐子大每服三十丸空心鹽酒下

此方趙進道從廣州太守處得之久服大有神効遂

作詩一絕以紀其功十年辛苦走邊隅造化工夫信

不虛奪得風光歸掌內青娥不笑白髭鬚

服椒法

欽定四庫全書

壽親養老新書

書林陳煜括為之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耄再

拜而請之忻然為我說蜀椒二斤淨

揀去梗核及穢口者淨秤解鹽

六兩潔

其色青白

糝鹽慢火煮透滾菊末

糝鹽在椒上用

滾湯炮過椒五寸許經宿以銀石器慢火煮止留椒汁

半盞掃乾地鋪淨紙傾椒在紙上覆以新盆封以黃土

經宿取置盆內將乾菊末六兩拌滾令勻更洒所餘

椒汁然後攤於篩子內眼乾菊須花小色黃葉厚莖紫

氣香味甘名曰甘菊蓋可初服十五圓早晚不可輟每

作羹者為真陰乾為末

月漸漸增累之至二百

初服之月早十五粒晚如之次



粒至二
百粒止 鹽酒或鹽湯任君意所歡服及半年間胸膈微

覺塞每日退十圓還至十五粒俟其無礙時數服如前

日服半年後覺胸膈間橫塞如有物礙即每日退常令

氣熏蒸否則前功失須終始服之令椒氣早晚熏蒸飲

食蔬果等并無所忌節一年効即見容顏頓悅澤目明

而耳聰鬚烏而髮黑補腎輕腰身固氣益精血椒温鹽

亦温菊性去煩熱四旬方可服服之幸毋忽逮至數十

年功與造化埒耐老更延年不知幾歲月四十歲方可服若四十歲

欽定四庫全書

壽親養老新書

服至老只如四十歲人顏容此其驗也嗜慾若能忘其効尤卓絕我欲世

人安作歌故怛切

服豨薟法

豨薟俗名火炊草春生苗葉秋初有花秋末結實近世

多有單服者云甚益元氣蜀人服之法五月五日六月

六日九月九日採其葉去根莖花實淨洗曝乾入甑中

層層灑酒與蜜蒸之如此九過則已氣味極香美熬擣

篩蜜元服之云治肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無



力亦能行大腸氣張乖崖詠進表云誰知至賤之中乃
有殊常之効臣喫至百服眼目輕明至千服鬚鬢烏黑
筋力較健効驗多端陳書林經驗方叙述甚詳療諸疾
患各有湯使今人採服一就秋花成實後和枝取用酒
酒蒸曝杵白中舂為細末煉蜜為丸以服之

婦人小兒食治方

陳令尹書精細狠好處在食治諸方然老人晚景兒孫
眷輯團樂侍奉諸婦妊娠望得雄之喜諸孫襁褓快含
飴之樂其間或有疾疾者在目前豈不縈懷余疇昔聞
見所抄有婦人小兒食治諸方用之良驗今附益於編
末亦以資耆英閒覽且以備用云

血氣諸方

地黄粥

治婦人血氣不調

生地黄汁

合二

粟米

合一

粳米

合一

訶黎勒

炮去核為

末半兩

鹽花

許少

欽定四庫全書

壽親養老新書



右以水三升先煮二米將熟次入訶黎勒末地黄汁
鹽花攪勻煮令稀稠得所分二服

猪肚粥

治婦人腹脇血癖氣痛衝頭面燐燐嘔吐酸水四肢煩
熱腹脹

白朮二兩 檳榔一枚 生薑一兩半
切炒

右三味粗擣篩以猪肚一枚治如食法去涎滑納藥
於肚中縫口以水七升煮肚令熟取汁入搜米及五

欽定四庫全書

壽親養老新書

味同煮粥空腹食之

羊肉麪碁子

治婦人血氣癖積臟腑疼痛泄瀉

小麥麪四兩 肉豆蔻去殼 畢撥為末 胡椒為末 蜀椒去目并
閉口炒

出汗各
一錢末

右五味拌勻以水和作碁子用精羊肉四兩細切炒
令乾下水五升入葱薤白各五莖細切依常法煮肉
以鹽醋調和候熟濾去肉將汁煮碁子空腹熱食之



猪腎碁子

治婦人血積久憊冷氣心腹常疼

小麥麩四兩良薑末茴香末肉蓯蓉去皮炙為末蜀椒各一錢末

猪腎一對去脂膜切如菘豆大

右六味除腎外以水切作碁子先將腎以水五碗煮次入葱薤白各少許候腎熟以五味調和如常法入藥碁子再煮令熟分三次空腹食之

半夏撥刀

欽定四庫全書

壽親養老新書

治婦人痰癖血氣口吐酸水

大麥麩四兩半夏湯洗去滑盡炒半兩為末桂去粗皮一錢為末

右三味同以生薑汁并米醋少許和切作撥刀熟煮如常法空心食之

妊娠諸病

麥門冬粥

治妊娠胃反嘔逆不下

生麥門冬去心淨洗切碎研爛絞汁取一合白粳米淨淘二合薏苡仁淨揀



去土 一合 生地黄 <small>肥者四兩淨洗切</small> 生薑汁 <small>一合</small>
右以水三盞先煮煎粳米薏苡仁二味令百沸次下 地黄麥門冬生薑三味汁相合煎成稀粥空心溫服 如嘔逆未定晚後更煮食之
生地黄粥
治妊娠下血漏胎
生地黄汁 <small>一合</small> 糯米 <small>淨淘一合</small>
右先將糯米煮作粥熟後下地黄汁攪調勻服之每
欽定四庫全書 壽親養老新書
日空腹服
陳橘皮粥
治妊娠冷熱氣痛連腹不可忍
陳橘皮 <small>湯浸去白焙一兩</small> 苧麻根 <small>刮去土曝乾一兩</small> 良薑 <small>末三錢</small> 白粳
米 <small>擇淨半合</small>
右四味除粳米外擣羅為散每服五錢匕先以水五 盞煎至三盞去滓入粳米半合鹽一錢煮作粥食之 空心一服至晚更一服



豉心粥

治諸種瘧疾寒熱往來

豆豉心

二合以百沸湯泡細研

柴葫

去苗二錢末

桃仁

湯浸去皮尖研三十個

右先將豆豉心桃仁以白米三合水半升同煮為粥

臨熟入茈菹末攪勻食之

阿膠粥

治妊娠胎動不安

阿膠

一兩搗碎炒令黃燥搗為末

糯米

欽定四庫全書

壽親養老新書

右先將糯米煮粥臨熟下阿膠攪勻溫食之

鹿頭肉粥

治妊娠四肢虛腫喘急脹滿

鹿頭肉

半斤

蔓荊子

去土一兩

良薑

茴香

炒令香各半兩

右四味除鹿肉外擣羅為末每服四錢匕先將水五

盞煮鹿肉候水至三盞去肉下白米一合同藥末候

米熟下五味調和得所分作三服一日食盡

鯉魚粥



<p>治妊娠安胎</p> <p>鯉魚<small>一尾治如食法</small>糯米<small>一合</small>葱<small>二七莖細切</small>豉<small>半合</small></p>	<p>右以水三升煮魚至一半去魚入糯米葱豉煮粥食之</p>	<p>葱粥</p>	<p>治妊娠數月未滿損動</p>	<p>葱<small>三莖</small>糯米<small>三合</small></p>	<p>右以葱煮糯米粥食之如產後血運用之亦効</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>竹瀝粥</p>	<p>治妊娠常若煩悶</p>	<p>淡竹瀝<small>三合</small>粟米<small>三合</small></p>	<p>右以水煮粟米成粥臨熟下竹瀝更煎令稀稠得所</p>	<p>溫食之</p>	<p>苧麻粥</p>	<p>治妊娠胎不安腹中疼痛宜常食</p>	<p>生苧麻根<small>一兩淨洗煮取汁二合</small>白糯米<small>二合</small>大麥麩<small>一合</small>陳橘皮</p>
---	------------------------------	-----------	------------------	--	---------------------------	--------------------------	------------	----------------	--	-----------------------------	------------	------------	----------------------	--



浸去白妙
半兩末

右四味以水同煮為粥令稀稠得所熟後入鹽少許
平分作二服空腹熱食之

鯉魚羹

治妊娠傷動胎氣不安

鮮鯉魚一頭理如食法黃芪剉當歸切人參焙生地黃各半

蜀椒十粒炒生薑一分陳橘皮湯浸去白一分糯米一分

右九味剉八味令勻細納魚腹中用綿裹合以水三

欽定四庫全書

壽親養老新書

升煮魚熟將出去骨取肉及取魚腹中藥同為羹下

少鹽醋熱啜汁喫極効

黃雞臙

治妊娠四肢虛腫喘急兼嘔逆不下

黃雄雞一隻去頭足及皮毛腸胃等洗淨去血脈於沸湯中掠過去腥水

良薑一兩桑白皮刮淨剉黃耆揀剉

右四味剉後三味與雞同煮候雞熟去藥取雞留汁

將雞細擘去骨將汁入五味調和入雞肉再煮令滋



味相入了隨性食之不計早晚不妨別服藥餌

雞子羹

治妊娠胎不安

雞子

一枚阿膠

炒令燥
一兩

右取好酒一升微火煎膠令消後入雞子并鹽一錢

和之分作三服相次食之

山芋麪

治妊娠惡阻嘔逆及頭痛食物不下

欽定四庫全書

壽親養老新書

生山芋

一尺於沙盆內研令

芋麻根

一握去皮
爛搗碎

右研勻入大麥麪三兩和搜細切如碁子大於葱薤

羹汁內煮熟旋食之

又方

木瓜

一枚大

者切蜜

二兩

右二味於水中同煮令木瓜爛於沙盆內細研入小

麥麪三兩搜令相入薄捍切為碁子每日空心用白

沸湯煮強半盞和汁淡食之



雞肉索餅

治妊娠養胎藏及治胎漏下血心煩口乾

丹雄雞 一隻取肉 白麪 一斤

右二味搜麪作索餅和臙任意食之

雞子酒

治妊娠血下不止

雞子 五個 取黃

右取好酒一盞同煎如稀餚頓服之未差更作服之

欽定四庫全書

壽親養老新書

以差為度

小豆飲

治妊娠漏胎血盡子死

赤小豆 半升 蜀椒 去目并閉口炒 烏雌雞 一隻理

右三味以水二升同煮令熟取汁時時飲之未差更

作服之

葱豉湯

治妊娠傷寒頭痛



豉一握去根切葱白一兩生薑半

右以水一大盞煮至六分去滓分二服

產後諸病

論曰妊娠者十月既足百骨皆坼肌肉開解然後能生
百日之內猶名產母時人將調一月便為平復豈不謬
乎若飲食失節冷熱乖理血氣虛損因此成疾藥餌不
和更增諸病令宜以飲食調治為良

鮑魚羹

欽定四庫全書

壽親養老新書

治產後乳汁不下

鮑魚肉半斤麻子仁一兩半葱白三莖香豉半合

右先將水三升煮魚肉熟後入後三味煮作羹任意

食之

猪蹄粥

治產後乳汁不下

母猪蹄一隻治如食法以水王瓜根洗木通剉漏蘆

去蘆頭
各一兩



<p>右四味除猪蹄汁外粗擣篩每服三錢匕以煮猪蹄汁二盞先煎藥至一盞半去滓入葱豉五味等并白米半合煮作粥任意食之</p>
<p>猪蹄羹</p>
<p>治產後乳汁不下</p>
<p>母猪蹄 <small>二隻淨</small> 木通 <small>一兩半剉</small></p>
<p>右先將木通以水五升煎取四升去木通和猪蹄入</p>
<p>五味如常法煮羹任意食</p>
<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>
<p>又方</p>
<p>猪蹄 <small>一具</small> 粳米 <small>一合</small></p>
<p>右用不拘多少入五味煮作羹任意食作粥亦得</p>
<p>牛肉羹</p>
<p>治產後乳無汁</p>
<p>牛鼻肉 <small>淨洗切</small></p>
<p>右用水煮爛入五味如常法煮作羹任意食之</p>
<p>鹿肉臄</p>



治產後乳無汁

鹿肉 四兩
洗切

右用水三碗煮入五味作臠任意食之

三肉臠

治產後乳汁不下

龜肉 二兩
洗切 羊肉 三兩
洗切 麀肉 三兩
洗切

右用水不拘多少入五味煮為臠食之

蘇麻粥

欽定四庫全書

壽親養老新書

治婦人產後有三種疾鬱胃則多汗汗則大便秘故難

於用藥惟此粥最佳且穩

紫蘇子 大麻子 二味各半合淨洗研極細用水
再研濾汁二盞分二次粥啜

右此粥不獨產後可服大抵老人諸虛久風祕皆得

力嘗有一貴人母年八十四忽腹滿頭疼惡心不能

食醫家供補脾進食治風清頭目藥數日疾益甚懇

予辨之予曰誤矣此老人風祕藏府壅滯聚膈中則

腹脹惡心不喜食至巔頭痛神昏如得藏府流暢諸



疾悉去予進此而氣洩下結糞如胡椒十餘少間通

利諸證悉去

許學士方

茯苓粥

治產後無所苦欲睡而不得睡

白茯苓

去黑皮取末半兩

粳米一合

右二味以米淘淨煮粥半熟即下茯苓末粥熟任意食之

地黄粥

欽定四庫全書

壽親養老新書

治初產腹中惡血不下

生地黄

五兩搗絞汁三合

生薑

搗絞取汁二合

粳米

淨淘三合

右先將米如常法煮粥臨熟下地黄及生薑汁攪令勻空服食之

紫萸粥

治產前後赤白痢

紫萸葉

細剉一握 粳米三合

右先以水煎萸葉取汁去滓下米煮粥空心食之立



瘥

滑石粥

治產後小便不利淋澀

滑石

半兩
別研瞿麥穗
一兩
合杭米
三

右以水三升先煎瞿麥取二升半濾去滓將汁入米

煮如常粥將熟入鹽少許葱白三寸方入滑石末煮

令稀稠得所分作三度食之

羊肉粥

欽定四庫全書

壽親養老新書

治產後七日後宜喫此粥

白羊肉

去脂膜四
兩細切

粳米

淨淘
三合

生地黄

汁三
合

桂

去粗皮
剉取末

一分

右以水煮肉并米熟後入地黄汁并桂末令得所以

五味調和空心任意食之

猪腎粥

治產後寒熱狀如瘧猪腎粥方

猪腎

去脂膜細
切一對

香豉

一合

白粳米

三合

葱

三莖
細切



右四味以水三升煮猪腎豉葱至二升去滓下米煮
如常法以五味調和作粥食之未瘥更作

黃雌雞飯

治產後虛羸補益

黃雌雞一隻去毛 生百合淨洗搗一果 白粳米飯一盞

右將粳米飯百合入在雞腹內以線縫定用五味汁
煮雞令熟開肚取百合粳米飯和雞汁調和食之食
雞肉亦妙

欽定四庫全書

壽親養老新書

黃雌雞羹

治產後虛損

黃雌雞一隻肥者 葱白五莖切 杭米半升

右三味依常法以五味調和為羹任意食之

猪肚羹

治產後積熱勞極四肢乾瘦飲食不生肌肉

猪肚一件淨洗先以小麥煮令半熟取出肚細切令安一處 黃耆劉碎半兩 人參

三分 杭米 三合 蓮實 一劉碎 兩



<p>右以水五升煮猪肚入人參黃耆蓮實候爛濾去藥并肚澄其汁令清方入米煮臨熟入葱白五味調和作粥任意食</p>	<p>鯽魚羹</p>	<p>治產後乳無汁</p>	<p>鯽魚<small>一斤</small> 鱒<small>五斤</small></p>	<p>右依常法煮羹食後食之</p>	<p>鯽魚鱠</p>	<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>	<p>治產後赤白痢</p>	<p>鯽魚<small>一斤</small> 治<small>如食法</small> 蒔蘿 陳橘皮<small>湯去</small> 蕪荑 乾薑<small>炮</small> 胡椒<small>各一錢</small></p>	<p>右取鯽魚作鱠投熱豉汁中入鹽藥末攪調空腹食之</p>	<p>脯雞糝</p>	<p>治產後心虛忪悸徧身疼痛</p>	<p>黃雌雞<small>一隻</small> 去毛頭足腸胃淨洗以小麥兩<small>合水五升</small> 煮雞半熟即取出雞去骨 蜀椒<small>去目</small></p>
--	------------	---------------	---	-------------------	------------	--------------------------	---------------	---	------------------------------	------------	--------------------	--



<p>并開口炒汗 出取末 錢 苳葫 去苗 二錢 乾薑末 半 錢 粳米 合</p>
<p>右先取水再煮雞及米令爛入葱薤椒薑苳葫末等 次又入五味鹽醬煎熟任意食之</p>
<p>猪腎臙</p>
<p>治產後風虛勞冷百骨節疼其醴煩熱</p>
<p>猪腎 一對去脂 羊腎 一對去脂 膜薄切 膜薄切</p>
<p>右以五味并葱白豉為臙處常食之不拘時</p>
<p>冬瓜撥刀</p>
<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>
<p>治產後血壅消渴日夜不止</p>
<p>冬瓜 三合 研取汁 小麥麪 四兩 地黄汁 三合</p>
<p>右三味一處搜和如常麪切為撥刀先將麀肉四兩 細切用五味調和煮汁熟後却漉去肉取汁下撥刀 麪煮令熟不拘多少任意食之</p>
<p>煨猪肝</p>
<p>治產後赤白痢腰腹疼痛不能下食</p>
<p>猪肝 四兩 蕪蕒 末一錢</p>



右將猪肝薄切糝蕪荑末於肝葉上五味調和以濕
紙裹糖灰火煨熟去紙食

生藕汁飲

治產後惡血不利壯熱虛煩

生藕汁

地黃汁

各半

蜜

淡竹葉

一握切以水一
盞半煎取汁半

盞

右四味同煎沸熟溫分三服日二夜一

又方

欽定四庫全書

壽親養老新書

治婦人蓐中好食熱麪酒肉變成渴燥

生藕汁

生地黃汁

各半

右二味相和溫煖分為三服

小兒諸病

四米湯

治小兒泄注

梁米

稻米

黍米

各三

蠟

如半彈
丸大

右以東流水二升煮梁米三沸絞去滓以汁煮稻米



<p>三沸去滓用汁煮黍米三沸絞去滓置蠟於汁中候蠟消每服半合空心午後各一隨兒大小增減</p>
<p>牡丹粥</p>
<p>治小兒癰瘕病</p>
<p>牡丹葉 漏蘆<small>去蘆頭</small> 決明子<small>各一兩半</small> 雄豬肝<small>去筋膜切研二兩</small></p>
<p>右以水三升煎前三味去滓取一升半入豬肝及入粳米二合煮粥如常法空腹食之隨兒大小加減</p>
<p>扁豆粥</p>
<p>欽定四庫全書 壽親養老新書</p>
<p>治小兒霍亂</p>
<p>扁豆莖<small>切焙一升</small> 人參<small>二兩</small></p>
<p>右以水三升先煮扁豆莖令熟下人參煎至二升去滓取汁煮粟米三合為粥與乳母食臨乳兒時先將去少許冷乳汁然後乳母常食此粥佳</p>
<p>豬子肝</p>
<p>治小兒久痢</p>
<p>豬子肝<small>具一</small></p>



右切作片炙熟空心食之

雞子餌

治小兒秋夏中暴冷忽下痢腹脹乍寒乍熱渴甚

雞子

二枚
去殼

胡粉

半兩炒
令黃

黃蠟

一棗
大

右先將黃蠟於銚子內微火上鎔次下雞子黃及胡

粉調和候冷作餅與兒空心午後食之量兒大小增

減

牛乳飲

欽定四庫全書

壽親養老新書

治小兒噦

牛乳

一合

生薑汁

半合

右於銀器中慢火同煎至六七沸一歲兒飲半合仍

量兒大小以意加減

甘草豆方

冬月小兒解諸熱毒老人亦宜服之

大黑豆

三升
淨洗

甘草

三兩
細剉

右用水六升煮令爛熟時時以三五十顆與小兒食



<p>之汁亦可服又可用已煮過黑豆入香藥末和勻甑 上蒸令香軟尤佳</p>				<p>欽定四庫全書</p>	<p>壽親養老新書</p>				<p>壽親養老新書卷四</p>
---	--	--	--	---------------	---------------	--	--	--	-----------------

