

## · 古籍研究 ·

## 《养老奉亲书》重脾胃养生思想探析

吴 琪 徐春娟<sup>▲</sup>

**摘 要** 陈直所著之《养老奉亲书》是我国早期的一部老年病学专著,书中不仅记载十二种常见老年病的食疗方,还有老年养生的参考原则、建议。文中将从法重脾胃、补脾益肾、健脾疏肝、饮食之法四个方面进行探讨,以供老年养生参考借鉴。

**关键词** 陈直;《养老奉亲书》;脾胃;养生

《养老奉亲书》是我国早期的一部老年病学专著,由北宋时期的陈直所著,其在神宗元丰年间(公元1078—1085年)担任泰州兴化县令。《养老奉亲书》分为上下籍,上籍主要介绍了老年人常见病的食疗方,下籍则主要介绍老年人的生理病理状态、四时摄养、食药配合。陈直事亲至孝,认为为人子女者应亲奉汤药、随侍左右。陈直注意到老年人“喜于食而厌于药”这一特性,故格外注重顾护老年人脾胃之气,认为脾胃功能正常发挥在老年养生中占据重要地位,这也是陈直所主张的老年养生思想的一大特点。陈直“重脾胃”的思想与其所列诸多简便可行的食疗方,颇为后世所推崇,如元代的邹铉因对陈直推崇备至,故号为“敬直老人”,并对陈直所著之《养老奉亲书》进行增补,而撰著《寿亲养老新书》<sup>[1]</sup>。

## 1 法重脾胃

陈直对脾胃的重视,是其养生观的中心思想。张玉辉<sup>[2]</sup>与史银飞等<sup>[3]</sup>的研究表明,《养老奉亲书》中健脾益气类药物的使用频率颇高,尤以茯苓、人参、黄芪等最为突出,可见其对脾胃的重视。陈直在《饮食调治第一》提出:“食者,生民之天,活人之本也。故饮食进则谷气充,谷气充则气血盛,气血盛则筋力强。故脾胃者,五脏之宗也。四脏之气,皆禀于脾,故四时皆以胃气为本。”<sup>[4]223</sup> 饮食充足,可为人体精、气、神提供重要的物质来源;脾升胃降,机能正常运转,方能将水谷之物化为气血精微以充养筋肉、脏腑、四肢百骸,以营

卫和调,诸邪不侵。陈直提出,少年之人脾胃充实,根本强盛,若一时饥饱失宜,啖炙饮冷,不足为患;然高年之人却不可与少年人相比,因“高年之人,真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食以资气血”<sup>[4]227</sup>。年高之人,脏腑衰弱,脾胃不坚,饮食失宜则成疾患,甚则引动他疾。故陈直将脾胃顾护与饮食得宜置于老年人养生、养老的首要位置,并言:“凡百饮食,必在人子躬亲调治,无纵婢使慢其所食。”<sup>[4]230</sup>

陈直顾护脾胃、注重饮食主要体现在四时所用保养之方、日常所着衣物等方面。其一,四时所用保养之方的选择上,顾护脾胃、调理饮食占比较高。在《四时通用男女妇人方》及《春时用药诸方》《夏时用药诸方》《秋时用药诸方》《冬时用药诸方》中,其所记载的54首方剂中便有22首在主治中言之可调理脾胃、进食和中,如“和脾胃气,进饮食,调中”“治老人心脾积热”“消食”等;另有4首可治疗因饮食失宜或脾胃虚弱所致病症,如香白芷散可治疗因饮食失宜引起的湿热痢疾阑门不和,木香丸治疗突发性腹痛及泄泻,撮脾丸为脾虚泄泻的药疗方,健脾散可升脾阳以止泻。其二,四时所用保养之方中的使药多为温热之品。54首方剂中有颇多方剂使用了姜、酒、米饮等温热之物,此乃取其辛温之力既助药效发挥又防苦寒之药伤及脾胃。其三,日常所着衣物多为窄衣贴身之物,防风邪伤中。如《宴处起居第五》指出“老人骨肉疏冷,风寒易中,若窄衣贴身,暖气着体,自然血气流利,四肢和畅”<sup>[4]307-308</sup>,甚则夏天也不可随意袒露。此皆因老人气血不足,腠理不紧密,脏腑不坚实,若因风邪伤中引起腹泻、腹痛等症,既会导致食纳下降,还会因此而引动他疾。

<sup>▲</sup>通信作者 徐春娟,女,副教授,主任中医师。研究方向:盱江医学、中医药信息。E-mail:103384138@qq.com

· 作者单位 江西中医药大学(江西南昌 330002)

## 2 补脾益肾

陈直对于老年人的将护奉养不仅提出“法重脾胃”的思想,而且重视将补脾与益肾相结合,以先天资后天,后天补先天,脾肾互资互用。陈直于《形证脉候第二》引用《黄帝内经》之语:“女子七七四十九,任脉虚,冲脉衰,天癸竭,地道不通。丈夫八八六十四,五脏皆衰,筋骨解堕,天癸尽,脉弱形枯。”<sup>[4]241</sup>男女年龄到达一定阶段,皆会出现衰老之状,如身体疲态、筋骨不利、腿脚不便、耳目不聪等,皆是因为肾精不足,天癸耗竭,脏腑功能下降。因此,陈直在补脾、健脾之余亦重视对先天肾精的补充,以后天补充先天,再以先天之本回馈后天,互源互化。

陈直所主张的补脾益肾观主要体现在日常保养、食疗方剂的组成上。第一,日常保养多选用温补脾肾之剂。如《饮食调治第一》曰:“每日晨朝,宜以醇酒先进平补下元药一服,女人则平补血海药一服,无燥热者良。寻以猪羊肾粟米粥一杯压之,五味、葱、薤、鹑膂等粥皆可。”<sup>[4]230</sup>晨起人体阳气初升,男、女各进平补下元药、血海药,助阳气升发;再以猪羊肾补肾益精,佐以粟米养肾气,煮作粥剂,调以五味,既助脾胃运化,又助阳益肾。陈直提倡气弱老人于夏季服用苁蓉丸、八味丸等平补肾气暖药以助元气;冬季则服用山药酒、肉酒,以扶脾肾之阳、资脾肾之阴,以抵抗冬日寒冷、寒风。第二,书中所列食疗方中血肉有情之品甚多,如羊、猪、鸡等。在161首食疗方剂中有16首使用“羊”,例如法煮羊头方中的羊头蹄,因其甘温无毒,厚肠胃、益肾气,为君药,有脾肾兼顾之效;有14首使用“猪”,《本草备要》<sup>[5]</sup>中记载猪肉“大抵肉能补肉,其味隳永,食之润肠胃,生精液,丰肌体,泽皮肤,固其所也”;13首使用“鸡”,因鸡肉可温中益气,补精填髓。

## 3 健脾疏肝

陈直于《性气好嗜第四》中指出:“若愤怒一作,血气虚弱,中气不顺,因而饮食,便成疾患,深宜体悉。”<sup>[4]297</sup>可见,陈直认识到健脾疏肝于老年养生的重要性,这是因为老年人血气虚弱,若怒气太盛,导致肝木克伐脾土,以致脾升胃降失常,中气不和,饮食不畅,或强行饮食之后致消化不良等,血气津液不畅达便生疾患或诱使旧疾发作。因此,为人子女应多方观察、换位思考,当发现老人有不良情绪时便积极引导,或帮助老人发展其他兴趣爱好,使其畅怀、愉悦,不至

于闷闷不悦,独坐孤寂。

首先,老人的不良情绪并非全是性气妄为,也有一部分是生理状态所致。如陈直观察到“眉寿之人,形气虽衰,心亦自壮,但不能随时、人、事遂其所欲。虽居处温给,亦常不足。故多咨煎背执,等闲喜怒,性气不定,止如小儿”<sup>[4]297</sup>。老年人身体已老,但心仍有宏图大志,当发现自己心有余而力不足时常性气大变,喜怒无常法,举止无规律,仿若小儿情绪变化不定。因此儿女若发现其性气变化,应耐心对待,疏导情绪,同时鼓励老人加强身体锻炼。其次,对于可以预防的事情,子女不应让老年人操心,如“凡丧葬凶祸,不可令吊;疾病危困,不可令惊;悲哀忧愁,不可令人预报”<sup>[4]312</sup>。老人若惊闻旧友去世、疾病,或会沉溺于悲哀、忧愁情绪中,导致肝失疏泄,气机郁滞,致脾失健运,便会出现纳呆腹胀、肠鸣泄泻等肝脾不调之候;而脾运不健也会影响肝之疏泄功能,出现“土壅木郁”之证,以致恶性循环,不利于老人生命质量的提升。

因此陈直提出,要多多发展老人的兴趣爱好,“养老之法,凡人平生为性,各有好嗜之事,见即喜之”<sup>[4]299</sup>。老人在培养兴趣爱好的同时,也会获得三五好友,怡然畅怀,不觉老之已至<sup>[6-7]</sup>。陈直认为,“百善孝为先”,待父母以耐心,察其情志变化,使之畅怀愉悦是为人子女的本分。

## 4 饮食之法

**4.1 未病之时,饮食宜忌** 陈直“法重脾胃”的思想体现在未病之时,注意日常饮食宜忌,有饮食原则。

首先,陈直于《饮食调治第一》提出:“老人之食,大抵宜其温热熟软,忌其粘硬生冷。”<sup>[4]230</sup>年老人肠胃虚薄,消化、传导等功能皆减退,饮食需得软烂才有助于受纳腐熟;若食生冷黏硬之物,可致胀满、暖气、便秘等。《老老恒言》记载“华佗《食论》曰:食物有三化,一火化,烂煮也;一口化,细嚼也;一腹化,入胃自化也。老年唯籍火化,磨运易即输精多。”<sup>[8]</sup>陈直在饮食的剂型及做法上均突出了“温热熟软”,如粥剂在食疗方中的占比便达25.3%<sup>[3]</sup>。其次,陈直提出“食后,引行一二百步,令运动消散”,饭后进行适当的运动有助脾胃更好地运化、吸收。《备急千金要方·道林养性》曰:“食毕当行步踌躇,计使中数里来,行毕使人以粉摩腹上数百遍,则食易消,大益人,令人能饮食,无百病,然后有所修为为快也。”<sup>[9]836</sup>其三,“尊年之人,不可

顿饱,但频频与食,使脾胃易化,谷气长存。”<sup>[4]233</sup>顿饱伤食,且老人体虚,脾胃伤,脏腑弱,疾患生,更伤饮食胃口,以致恶性循环。《素问·痹论》曰:“饮食自倍,肠胃乃伤。”脏腑机能和全身活动全赖饮食化生气血以维持,若脾胃因饮食所伤,则化源断绝,脏腑失养,以致卫外不固,邪气所侵,则成疾患。

**4.2 已病之时,食药调配** 陈直“法重脾胃”的思想不仅体现在未病先防时重饮食之宜忌,更体现在已病待治时食疗先行的态度,食疗之法的种种变化。

**4.2.1 先食疗,后药疗** 《养老奉亲书·序》曰:“凡老人有患,宜先食治,食治未愈,然后命药,此养老人之大法也。”<sup>[4]5</sup>陈直以食疗为先的思想承继于药王孙思邈“是故君父有疾,期先命食以疗之。食疗不愈,然后命药”<sup>[4]8</sup>。陈直认为,人之本性皆是“喜于食而厌于药”,食物的千滋百味远胜于药物,有些药物诸如黄连、穿心莲等,其味之苦还会导致老人脾胃不适,于治疾更是不利;用药之法,汗、吐、解、利,太过猛烈,老人真气虚衰不可受之,更易导致意外出现,如阳气大泄,亡阴亡阳等;药物有性、味、归经、升降浮沉特性,饮食食物与药物一般如此,皆有相生相克之理、五色五味之性、寒热之性、补泻之性,只要运用得宜,可收到和药物一般的疗效。如孙思邈所言:“是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”<sup>[9]807</sup>因此,食疗是一个比药物治疗更好的选择<sup>[10]</sup>。陈直主张食疗为先,却不是反对药物治疗,而是认为,于小病之时,以食疗为主,但若是严重的疾病、突发的疾病,还是以药物治疗为先,在病情稳定之后,再以食疗为主进行调养。

**4.2.2 食疗法,巧为之** 食疗之法,并非单一为之,而是在保证食疗方疗效的基础上做了诸多努力,如剂型的变化、佐料的应用、食材的选择,使之尽可能地加快疾病的好转。食疗主要体现在剂型的选择,食、药的种类,不同佐料的应用。其一,剂型多样,做法丰富。上籍所列共162首食疗方剂中,有软食类、硬食类、饮料类、菜肴类四种剂型,总计至少15种做法。包括粥、羹、饽饽、馄饨、煎、炙、脍、酒、浆等,其中又以软食类的粥、羹等做法占比最高,也符合老年人食宜“温热熟软”的原则。药、食物种类多样,有研究表明,经过筛选一些不合时宜的食疗方之后,上籍的142首方剂中包含食物、药食同源、药物共129种,而药物占

比最少,仅有20.16%<sup>[11]</sup>。其二,陈直在食疗方中颇多使用血肉有情之品,比如使用较多的羊、猪、鸡、鱼,还有鹿肾、熊肉、乌驴头等。叶天士曾言“血肉有情,皆充养身中形质”“血肉有情,栽培身内之精血”。年老之人,脏腑俱虚,精血俱少,形瘦羸弱,而血肉有情之品可以补益脏腑、滋养四肢百骸。其三,陈直在食疗方中巧妙使用佐料。血肉有情之品烹饪时,动物的腥膻之味可能会使老人呕吐,则将事倍功半。陈直在食疗方中则充分关注这点,在制法之中颇多提及调料佐味,且不只利用其解腥祛膻之功,更随食材之不同来增强食材原有的功效,如鲫鱼熟鲙中加入的川椒、生姜,均入脾胃二经,合用则温脾暖胃、理气散寒,增强了鲫鱼的治疗作用<sup>[12]</sup>。

## 5 结语

《养老奉亲书》重脾胃的养生思想、简便易为的食疗方法,现今仍具有参考价值,甚至流传至海外。虽其书有不足,如对运动养生的忽略等,但其可参考之处仍值得今人借鉴。

## 参考文献

- [1]刘金鹏.陈直《养老奉亲书》研究[D].杭州:浙江大学,2016.
- [2]张玉辉,杜松,刘理想.陈直老年养生思想探析[J].中国中医基础医学杂志,2011,17(1):8-9.
- [3]史银飞,路新国.《养老奉亲书》与老年人食疗方法[J].时珍国医国药,2010,21(4):1022-1024.
- [4]陈直.养老奉亲书[M].上海:上海科学技术出版社,1988.
- [5]汪昂.本草备要[M].北京:中国医药科学技术出版社,2021:307.
- [6]朱杰.陈直《养老奉亲书》学术思想初探[J].江苏中医药,1997,18(7):28-30.
- [7]王家琪.读《养老奉亲书》感悟[J].中国中医基础医学杂志,2012,18(1):41-42.
- [8]曹廷栋.老老恒言[M].福州:福建科学技术出版社,2013:35.
- [9]孙思邈.备急千金要方[M].北京:中医古籍出版社,1999:836.
- [10]章轶立,谢雁鸣,魏戎.浅析《养老奉亲书》老年医学思想[J].环球中医药,2017,10(3):354-357.
- [11]孟凯华,齐涵,陈民.基于数据挖掘探讨《养老奉亲书》中食疗治疗老年疾病用药规律[J].河南中医,2021,41(4):537-541.
- [12]张毅.陈直食疗学术思想撷萃[J].四川中医,1993(2):13-14.

(收稿日期:2024-05-13)

(本文编辑:金冠羽)