

北宋「老人」的食療與養生內涵——以《奉親養老書》為核心的文獻分析

皮國立*

摘要

老年化、高齡化社會似乎已成為全球性的趨勢，目前台灣正面臨高齡化的危機，作為一位歷史工作者，必須對社會現狀有所反思，並尋求古人智慧，一方面增進我們對老人的理解，一方面也思考可能的應對之法。本文以北宋陳直所著的《奉親養老書》(1058)為主，探討該書出現的時代背景與具體內容，分析上著重文獻內的歷史脈絡，用中醫與食療歷史的觀點，來梳理當時老年人的養生與身體觀。可以發現，書內直接把食物視為日常治療之藥物，並且重用動物藥，提升食物的補養功能。該書為當時的通俗醫著，可看出主要讀者應非專業醫者，而強調的多是一般居家照護者的角色，顯示出醫療知識的日常與普及面向，還可看出該書對後世著作的影響，已從經典醫書中淬煉出日常合用的飲食療法，是近世專業醫書通俗化歷程中的一本代表著作。

關鍵詞：食療、宋代、老年、《奉親養老書》、中醫

* 國立中央大學歷史研究所副教授

一、前言

老年化、高齡化社會似乎已是個全球性的趨勢，目前台灣正面臨高齡化的危機，根據統計，台灣自 2018 年起進入高齡社會，老年人口比率達 14.5%（343.4 萬人）；2026 年又將邁入超高齡社會，老年人口比率將達 20.6%（488.1 萬人）；2061 年，老年人口比率將續升高至 38.9%（715.2 萬人），我國老化程度將成為全世界第二名，超越韓國、日本及香港。¹在可預見的未來，老年疾病與各種慢性退化疾病，不但將折磨老人，也將造成年輕人的生活壓力與日常照顧上的困擾。作為一位歷史工作者，不能不對社會現狀有所反思，並尋求古人智慧，一方面增進我們對老人的理解，一方面也思考可能的應對之法。²最初，筆者想要思索並追問幾個問題，第一是在中國醫療史的脈絡中，何時開始注意到「老人」這個群體？他們的生理特質為何？古人又是透過那些方式來論述老人的日常生活與疾病的治療？是以本文從中國第一本老人養生專著，由陳直所撰寫，成書於北宋的《奉親養老書》（1085）為例，來回答這些大背景的關懷。目前針對該書的研究，多是摘錄文句作分類介紹，並沒有深刻論述該書做為文本的社會性與文化意義，³也缺乏對於其書在整體中國醫療史發展脈絡中的位置；亦或單純只談繼承《內經》的理論，卻對後世的理論沒有任何梳理，無法讓讀者對歷史文本本身的特性有更清楚的理解。⁴

¹ 楊晉瑋、陳星諭、陳俊良、楊賢鴻，〈臺灣中醫對於長期照顧患者的生活品質及心率變異之療效評估〉，《中醫藥雜誌》卷 29 期 1（2018 年），頁 42-43。

² 就歷史對照而言，在清代社會，七十歲以上的老年人口占總人口的比例大約是 2% 左右。因此，在清代應該還不致於像現代社會這樣，因為目前七十歲以上的老人已達 9.88% 以上，而感老年問題愈發嚴重。引自劉翠溶，〈清代老年人口與養老制度初探〉，收入郝延平、魏秀梅（主編），《近世中國之傳統與蛻變：劉廣京院士七十五歲祝壽論文集》（臺北：中央研究院近代史研究所，1998），頁 259-281。筆者採用的數字是依據國家發展委員會人口推估查詢系統，檢索時間 2020 年 11 月 1 日。

³ 童心怡，〈淺談《奉親養老新書》〉，《中國飲食文化基金會會訊》卷 9 期 1（2003 年），頁 58-63。

⁴ 楊毓雋，〈宋代陳直老年頤養觀及其理論基礎〉，《天津中醫學院學報》，第 1 期（1994 年），頁 2-4。

根據陳秀芬的研究，在晚明文人所撰的養生書中，以壽親、養老為名的書籍最引人矚目。⁵這些作品的始祖就是陳直的《奉親養老書》（1085），⁶經元代大德中泰寧鄒鉉的續增，改名為《壽親養老新書》（1307）。《四庫全書總目提要》認為明代高濂的養生書《尊生八牋》中的〈四時調攝牋〉內容，即多本於《奉親養老書》，⁷足見該書對明清時期的壽親、養生書籍，影響甚鉅。現今傳世之《壽親養老新書》，其實只有第一卷為陳直所著，⁸即元代鄒鉉所謂：「第一卷備抄陳令尹元編《養老奉親書》。」⁹本文還是先以陳直所著為主，以免分散焦點，故於內容取材上，主要先取傳世之《壽親養老新書》第一卷為討論中心，聚焦北宋的情況。專門研究食物史的陳元朋，指出該書已顯示宋代士人日常的食療行為與飲食習慣；¹⁰再據陳秀芬之研究，從養老與孝親觀點來詮釋養生文化，乃士人養生之特色，既符合儒家的孝親、敬老觀念，也有別於古代追求羽化成仙、探索黃白之術的道教丹家傳統，此為中國養生文化「儒家化」、「文人化」的一個例證。日本學者還將《奉親養老書》、《壽親養老新書》視為中國退休文人與退居老人的代表作。¹¹當然，我們還可以補充這方面的論述，探究該書為何在這樣的時代出現，它和之前的醫書有何關係？順著這些線索，我們可以問：為什麼這本書出現

⁵ 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》（臺北：稻鄉，2009），頁34-35。

⁶ 諸家記載此書名不一，本文採日人岡西為人考證，《文獻通考》、《宋志》均作《奉親養老書》，而明代諸家則寫成《養老奉親書》，應以前者為正確，「養老奉親」之名應為元代重刊時的題名。《四庫提要》反以《文獻通考》倒置書名，乃錯誤之見解。引自岡西為人，《宋以前醫籍考》（北京：人民衛生出版社，1958），頁472。

⁷ 清·永瑤、紀昀等，〈子部十三·醫家類五〉，《四庫全書總目提要》（北京：中華書局，1995）卷130，頁2096-2097。

⁸ 劉時覺編注，《四庫及續修四庫醫書總目》（北京：中國中醫藥出版社，2005），頁177。

⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈續添〉，《壽親養老新書》（北京：人民衛生出版社，2007），頁56。

¹⁰ 陳元朋很清楚地梳理了食療在當時與宋代的社會文化史研究旨趣，參考氏著，〈傳統食療概念與行為的傳衍——以〈千金·食治〉為核心觀察〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，69本第4分，頁765-825。

¹¹ （日）坂出祥伸，〈退休文人の養生——衣食住のありかた〉，收入氏著，《中國思想研究：醫藥養生·科學思想篇》（大阪：關西大學出版部，1999），頁147-176。此見解不一定完全正確，因為這本書可能是給人子看的，而非完全以老人為讀者訴求，詳下。

在北宋，以及這本養生書具有甚麼樣的特質，它又如何書寫老人的醫療與疾病？此即本文希望進行之細部分析與補充，探討文字脈絡與文獻傳承之關係，如此可增進我們對北宋醫療文化史和唐宋文化轉向的一些多面向的認識。

二、宋以前食療文獻之分析

在分析《奉親養老書》前，必須先梳理前期的醫學文獻，才能對該書進行更深入的討論，脫離就內容論內容的單一分析角度。一般歷史文獻中對陳直的描述不多，《文獻通考》載其名為陳真，但一般史書還是認為是陳直，他曾任泰州興化縣令，但沒有任何行醫的紀錄，所以作者應該不能被視為典型的醫者，大概還是文人、儒士，頂多只能說是儒醫或「尚醫士人」。¹²根據前人研究，該書特重食物治療與養生，故必須對這兩種醫籍文獻進行梳理，做為後文展開之基礎。

根據《宋以前醫籍考》的考證，在此書之前，有關食經類之著作相當多。¹³目前尚存的典籍，就宋以前而論，食療類文本有《食療本草》（704）、《食醫心鑒》（853）、《日用本草》（1329）（李杲編《食物本草》）、《飲膳正要》（1331）、賈銘《飲食須知》（1367）；¹⁴飲饌類文本則有《食經》（907）、韋巨源《食譜》（907）、宋代陳達叟《本心齋蔬食譜》（1276）、宋代林洪《山家清供》（1276）、《中饋錄》

¹² 陳元朋，《兩宋的尚醫士人與儒醫——兼論其在金元的流變》，（臺北：國立臺灣大學文史叢刊，1997），頁188-192。

¹³ 從漢以下至宋代，計有：《神農皇帝食禁》、《神農食忌》、《神農食經》、《黃帝雜飲食忌》、《老子禁食經》、《崔浩食經》、《崔氏食經》、《食經》（有數種）、《食方》、《食饌次第法》、《四食御食經》、《魏武四時食制》、《太官食經》、《太官食法》、《食法雜酒食要方白酒并作物法》、《家政方》、《食經》、《會稽郡造海味法》、《淮南王食經并目》、《膳羞養療》、《趙武四時食法》、《千金食治》、《食療本草》、《膳夫經手錄》、《嚴龜食法》、《食醫心鑑》、《食譜》、《食療經》、《食疏》、《食珍錄》、《食性本草》、《養生食法》、《王易簡食法》、《蕭家法饌》、《諸家法饌》、《續法饌》、《江餐饌要》、《饌林》、《侍膳圖》、《經食草木方》、《古今食譜》、《珍庖饈錄》、《食治通說》、《調膳攝生圖》、《草食論》、《食鑑》、《食禁經》、《膳夫錄》、《食時五觀》、《本心齋蔬食譜》等書。引自岡西為人，《宋以前醫籍考》（北京：人民衛生出版社，1958），頁1389-1406。

¹⁴ 薛清錄主編，《中醫古籍總目》（上海：上海辭書出版社，2007），頁244。

(1279) 等等。¹⁵這些著作大多出現在魏晉之後，隋唐以來更大量出現。最具代表性的，可能是孫思邈把飲食列為「養生十要」之一，在書內留下了大量關於食養食療的記載，包括了《備急千金要方》第 26 卷〈食治〉、第 27 卷〈養性·服食法〉，《千金翼方》第 12 卷〈養性·養老食療〉、第 13 卷〈辟穀〉，以及〈退居·飲食〉、〈補益〉等專篇。《備急千金要方·食治》是中國現存最早的食物療法專篇，篇中記載藥用食物 155 種，分果實、菜蔬、谷米和鳥獸 4 門，每藥之下有性味、主治等內容，涉及食治、食養、食禁各個方面知識。¹⁶由上述可見，用食物來療病和養生的知識，在唐代已有很強的組織性。宋代以前的服食養生，大多聚集在道家方書中，孫思邈可謂開創了另一種養生論述，逐漸將食養概念從「士族」轉移到「私門」，¹⁷為《奉親養老書》提供了很好的撰寫基礎。陳直曾言：「善治病者，不如善慎疾。善治藥者，不如善治食。今以《食醫心鏡》、《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。」¹⁸內中如《食醫心鏡》、《詮食要法》、《諸家治饌》等書皆無存目，或為書名傳鈔不同，也有可能，但顯然有更多的食療文本存在於當時，成為陳直寫作時的參考。

如果只是分析食治、食療類醫書，還不足以解釋這本書的內容，因為它是第一本養老著作，顯然不能忽略養生這一塊知識。有關宋代以前的養生類著作，現存的有：《淮南枕中記》（西元前 140）、《參同契正文》（219）、稽康《養生論》（263）、葛洪《抱朴子內篇》（364）、陶弘景《養性延命錄》（536）、孫思邈《衛生歌》、《養生銘》（682）、孫思邈《玄女房中經》（682）、《天隱子》（741）、施肩吾《養生辨疑訣》（820）、唐代白行簡《天地陰陽交會大樂賦》（826）、佚名《素女經》（907）、佚名《素女方》（907）、佚名《玉房秘

¹⁵ 薛清錄主編，《中醫古籍總目》，頁 249。

¹⁶ 曹瑛，〈《千金要方·食治》與《食療本草》〉，《遼寧中醫學院學報》卷 2 期 2（2000 年），頁 87-88。

¹⁷ 廖苒茵，《唐代服食養生研究》（臺北：臺灣學生書局，2004），頁 100-108。

¹⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治養老序第十三〉，《壽親養老新書》，頁 24。

訣》（《玉房指要》）（907）、《洞玄子》（907）、《素女經》（907）、唐代韋行規《保生月錄》（907）、北宋陳直《養老奉親書》（1085）、宋代周守中《養生類纂》（又名《養生延壽書》、《雜纂諸家養生至寶》）（1220）、宋代周守中《養生月覽》（1220）等等。¹⁹這些醫書中很多作者可能是託名，這種情形在古書中非常易見。²⁰但重點是，我們發現在宋代以前的養生方書多與道教養生或房中一派的養生法為主，例如從秦漢《馬王堆醫書》到《養性延命錄》內強調之辟穀食氣之法，²¹或「所食愈少，心愈開，年愈益」的道家養生法，²²都與陳直之書所強調的大相逕庭，而且後者也沒有任何呼吸吐納按摩和導引等道家養生的相關文字；²³加上唐代的養生書也有重視神仙長生之道者，包括齋戒、存想、坐忘等功夫，²⁴《奉親養老書》皆無論述，可見它們都不是該書的知識源流。許多宋代之後出現的養生論述，其實多是綜合食療與日常生活密切結合的知識，與道醫之流分道揚鑣，²⁵《奉親養老書》即可為代表，該書也沒有任何中古時期房中術理論的存留，²⁶或如唐代孫思邈書中相關之宗教致病因素；²⁷比較多的是日常養生的呼籲，故自元明以下，該書已用「居家必用」之名刊行，而房中術與道醫的著作，通常不會以此形式或名稱作知識的傳布。²⁸這顯示養生文化漸被不同社會階層接納、吸收之態勢；撰寫醫書、關注養生知識者，也不再限於少數對於神仙之術懷抱幻

¹⁹ 薛清錄主編，《中醫古籍總目》，頁 763-764。

²⁰ 余嘉錫，《古書通例》（上海：上海古籍出版社，1985），頁 15-34。

²¹ 唐蘭，〈馬王堆帛書《卻谷食氣篇》考〉，《文物》，第 6 期（1975 年），頁 14-15。

²² 梁·陶弘景，《養性延命錄·教誡篇第一》，收入曹洪欣主編，《中醫養生大成》（福州：福建科學技術出版社，2012），第 1 部，頁 26。

²³ 蕭天石，《道家養生學概要》（鄭州：中州古籍出版社，1988），頁 321-322。

²⁴ 唐·司馬承禎，《天隱子養生書》，收入曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 109-110。

²⁵ 林富士，《中國中古時期的宗教與醫療》（臺北：聯經，2008），頁 307-308；339-396。

²⁶ 李貞德，〈漢唐之間的求子醫方試探—兼論婦科濫觴與性別論述〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，68 本第 2 分（1997 年），頁 283-367。

²⁷ 此處所指的宗教因素，有必要於此解釋。《奉親養老書》內也有宗教的因素，乃喻孝道於福禍因果報應之中，但此所謂中古時期的宗教致病因素，是指類似「諸龍鬼神經過」或「鬼痛魔邪」，影響外界之氣，進而導致身體疾病之論述，這在《奉親養老書》內就完全沒有相關論述。參考唐·孫思邈，《備急千金藥方》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 50-51。

²⁸ 岡西為人，《宋以前醫籍考》，頁 472-473。

想的皇室貴族或專業醫者，而開始往民間擴散。²⁹傳統房中養生思想在宋代仍繼續存在於延壽思想中，但多為傳達禁慾之說。³⁰而陳直引用不少《太平聖惠方》（992）內〈食治養老諸方〉，有不少強調食治的文字，皆抄錄該書，但該篇僅有十方，陳直可以說是在這個基礎上再加以擴充。³¹《太平聖惠方》多取驗方，不深究醫學理論，而且頒佈於地方，供民眾日常所用，³²已略有居家常備藥物之特性，陳直的書也繼續深化了這些特質。

三、書內所見老人之身體觀與日常生活

從《奉親養老書》的內在理路來看，作者雖不是典型的醫者，但他顯然對古典醫學如《內經》的理論相當瞭解，並從中提出一些有關老人身體的認識。例如陳直引《內經·上古天真論》言：

女子之數七，丈夫之數八，女子七七四十九任脈虛，衝脈衰，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，脈弱，形枯。女子過六十之期，丈夫逾七十之年，越天常數，上壽之人。³³

雖然陳直並沒有說幾歲算是「老人」，但就字面上的意義，男子 64 歲、女子 49 歲以上，應該已經衰老，這與宋代男性統治階層平均歲數 64.5 歲一致。³⁴孫思邈在《千金翼方》中則謂：「人年五十以上陽氣日衰，損與日至，心力漸退。」³⁵則以 50 歲為衰老之始。而男子超過 70 歲、女子超過 60 歲，就已是「上壽之人」，

²⁹ 廖苕茵，《唐代服食養生研究》，頁 137-191。

³⁰ 宋·愚谷老人，《延壽第一紳言》，收入段成功、劉亞柱主編，《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001）上卷，頁 203-207。

³¹ 宋·王懷隱等編，《太平聖惠方》（北京：人民衛生出版社，1958），頁 3109-3111。

³² 范家偉，《北宋校正醫書局新探》（香港：香港中華書局，2014），頁 41-42。

³³ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈形證脈候第二〉，《壽親養老新書》，頁 2。

³⁴ 史冷歌，《宋代皇帝的疾病、醫療與政治》（保定：河北大學出版社，2013），頁 350。

³⁵ 唐·孫思邈，《千金翼方·養老大例第三》卷 12，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 74。

已屬高壽。而老人身體最重要的特質，就是陽氣虛，必須注意調養，其言：

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。³⁶

這段話點出老人身體因「真氣耗竭，五臟衰弱」，非常容易受到疾病侵襲。而老人「氣弱骨疏，怯風冷，易傷肌體。」故春天遇天氣燠暖，也不可頓減綿衣，以免受到外邪傷害。³⁷老人血氣虛怯，真陽氣少，更怕寒氣這樣的外邪。³⁸但還有一種反常的現象，就是老人明明應該陽氣虛弱，但有一種老人「年踰七十，面色紅潤，形氣康強，飲食不退，尚多秘熱者。」這不是一般年輕人的「真陽血海氣壯」，而是「虛陽氣盛」；這類老人「但診左右手脈，須大緊數，此老人延永之兆也。」這類老人食慾好、雙臉常紅、精神強健，皆因「虛陽氣存」。但前述畢竟不常見，若是一般老人，「全在斟酌湯劑，常加溫補調停，饘粥以為養治，此養老之先也。」³⁹則強調日常食補的重要性。另外還有兩個重點，其一是食療之要，治病應食先於藥，才不會傷害臟腑。其次是點出「為人子者」這個全書最重要的觀察點。陳直寫這本書，預設的讀者多不是老人，因為該書非常重視孝道，強調的居家事項多屬人子要注意的部分，例如：「凡百飲食，必在人子躬親調治，無縱婢使慢其所食。」⁴⁰還要能夠察言觀色，好聲好氣，其言：「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

³⁶ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈飲食調治第一〉，《壽親養老新書》，頁1。

³⁷ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈春時攝養第九〉，《壽親養老新書》，頁14。

³⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁22。

³⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈形證脈候第二〉，《壽親養老新書》，頁2-3。

⁴⁰ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈飲食調治第一〉，《壽親養老新書》，頁1。

詳。若顏色不樂，便須多方誘說，使役其心神，則忘其秋思。」⁴¹而老人想吃甚麼，若不順其意，老人便覺得不快樂，最好是先隨意與之，「才食之際，以方便之言解之，往往知味便休。不逆其意，自無所損。」⁴²完全顧及到老人的心情與心理狀態。當然本文必須指出，其實早在《千金翼方》中就有：「是以為孝之道，常須慎護其事，每起速稱其所須，不得令其意負不快。」⁴³只是後者有關孝道的文字非常少，論述養老的方式也與陳直所述有所不同。

雜而最特別的大概就是，把照顧老人、孝道和天道結合在一起。例如：「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。」⁴⁴另外，該書強調孝順這件事與福禍善惡果報之間的關係，「人居富貴，有奉於已而薄於親者，人所不錄，天所不容」、「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，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？」甚至言：「孝心感格，陰靈默祐」。⁴⁵而觀後世《四庫全書總目》言：「固為人子所宜究心也。」⁴⁶可見這本書不一定是給老人看的，甚至可能給「人子」閱讀的意義要更大些。若舉清代集老人養生大成的《老老恆言》而言，作者曹庭棟就強調自己是老人，所書寫的文字也多是提醒老人，可為一鮮明對比。⁴⁷

此外，各種日常生活中的注意事項，也是本書的重點，孝順和飲食之關係自是不在話下，例如言：「眉壽之人，形氣雖衰，心亦自壯。但不能遂時人事，遂其

⁴¹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈秋時攝養第十一〉，《壽親養老新書》，頁19-20。

⁴² 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈夏時攝養第十〉，《壽親養老新書》，頁16。

⁴³ 唐·孫思邈，《千金翼方·養老大例第三》卷12，收入曹洪欣主編，《中醫養生大成》第1部，頁74。

⁴⁴ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈形證脈候第二〉，《壽親養老新書》，頁2。

⁴⁵ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈貧富禍福第六〉，《壽親養老新書》，頁5。

⁴⁶ 劉時覺編注，《四庫及續修四庫醫書總目》，頁178。

⁴⁷ 清·曹庭棟，《老老恆言》（長沙：岳麓書社，2005年），頁101。

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。若性怒一作，血氣虛弱，中氣不順，因而飲食，便成疾患，深宜體悉。」⁴⁸可以看出其書寫之特色，不是叫老人要節制怒氣以免傷身，而是希望子孫體諒老人性情，遂其所欲。甚至指出：「養老之要，就是要順著老人的嗜好，「擇其精絕者布於左右，使其喜愛玩悅不已」，若老人守家孤坐，只會「滯悶」，有礙養生。⁴⁹除體察老人性情外，也要注意居家佈置，要注意舒適、安全。又，談到老人精神不佳，百事懶於行動，平日的照顧，必須多仰賴子孫的觀察與孝順，例如「全藉子孫孝養，竭力將護，以免非橫之虞。凡行住坐臥，宴處起居，皆需巧立制度，以助娛樂。」居家用品與擺設大體體現在防風、防寒、舒適、保暖、甚至兼顧到避免摔倒的呼籲。⁵⁰

老人還有許多生活禁忌，「若遇水、火、兵、寇、非橫、驚怖之事，必先扶侍老人於安穩處避之，不可喧忙驚動。」此外，「凡喪、葬、凶、禍不可令弔；疾、病、危、困，不可令驚；悲、哀、憂、愁，不可令人預報；穢惡臭敗，不可令食；粘硬毒物，不可令餐；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。」這些呼籲還有很多，大體上就是盡量讓老人不要感受外邪、不祥或避免其心情波動，也不可操煩等，只要有不便於老人者，「皆宜忌之」。這些呼籲的對象，也處處顯示讀者為「人子」的視角。⁵¹陳直還引用《四氣調神論》，強調要順應四季變化，才能長壽，例如「三冬之月，最宜居處密室，溫暖衾服，調其飲食，適其寒溫。」⁵²而且言「為人子者，深宜察其寒溫，審其饘藥，依四時攝養之方，順五行休王之氣，恭恪奉親，慎無懈怠。」除顯示為人子者需略通醫理，甚至作者自言：「今集老人四時通用備疾藥法」也可見作者平常就有在查閱方書與研究藥品，並多處引《內經》理論，這一點本文在下一節

⁴⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈性氣好嗜第四〉，《壽親養老新書》，頁3-4。

⁴⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈性氣好嗜第四〉，《壽親養老新書》，頁4。

⁵⁰ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈宴處起居第五〉，《壽親養老新書》，頁4-5。

⁵¹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈戒忌保護第七〉，《壽親養老新書》，頁6。

⁵² 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁22。

還有論述。⁵³

另外一些有關老人日常生活上娛樂的建議，也像是提供給人子參考的文章。例如言老人「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。」⁵⁴此句「以其所好」之言，顯然不是針對讀者若為老人的建議，而是提供給家有老人的讀者來參考。此外，書內言：「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。時尋花木游賞，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。」⁵⁵皆為類似呼籲，特別是「引侍尊親」、「常令嫡親侍從」等語，更顯示是對家中晚輩的叮嚀。其他如「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。」則為日常生活安全性的提醒。⁵⁶

四、有關老人疾病之討論

《奉親養老書》雖為養生之書，但日常老人所見之疾病，畢竟仍屬醫書之論，所以本段先抽出書內疾病來分類，再論述治療內容。陳直在書內非常重視四季不同的疾病觀，書中談疾病主要以四季為綱，後面羅列治療方法「用藥諸方」為目，例如春天「正二月間，乍寒乍熱，高年之人，多有宿疾。春氣所攻，則精神昏倦，宿患發動。又復經冬已來，擁爐熏衾，啖炙飲熱，至春成積，多所發泄，致體熱頭昏，膈壅涎嗽，四肢勞倦，腰腳不任，皆冬所發之疾也。常宜體候，若稍利，恐傷臟腑。」用藥宜溫和，而且「若別無疾狀，不須服藥。」不主張亂服藥。⁵⁷但

⁵³ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈四時養老總序第八〉，《壽親養老新書》，頁6。

⁵⁴ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈夏時攝養第十〉，《壽親養老新書》，頁16。

⁵⁵ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈春時攝養第九〉，《壽親養老新書》，頁13-14。

⁵⁶ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈續添〉，《壽親養老新書》，頁56。

⁵⁷ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈春時攝養第九〉，《壽親養老新書》，頁13。

後面也會談一些藥物治療，例如用「細辛散」治療春時老人昏倦；或以「菊花散」治療老人春時熱毒、風攻頸項、頭痛面腫、風毒等等。⁵⁸夏季時老人則易有痰。⁵⁹其他如：「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。」顯示閑居生活宜注意之細節。⁶⁰還有跨越季節的論述，例如：「年老豐肥之人，承暑冒熱，腹內火燒，遍身汗流，心中焦渴，忽遇冰雪冷漿，盡力而飲，承涼而睡，久而停滯，秋來，不瘧則痢。」⁶¹夏天不注意保養，秋天就容易發病。可以看出，陳直認為洩瀉、拉肚子是老人之大患，「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。」⁶²陳還指出：「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。」⁶³由此可看出陳直重視胃氣之論述，與其重視食療的觀點可以契合。

到了秋天，則是「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。」⁶⁴冬天則不宜洗澡，因為「陽氣內蘊之時，若加湯火所逼，須出大汗。高年人陽氣發泄，骨肉疏薄，易於傷動，多感外疾。」外界的寒氣、寒風，容易導致外感寒邪，轉引發嗽、吐逆、麻痺、昏眩之疾。⁶⁵除季節外，環境與日常生活的因素也很重要，例如言：「冬月陽氣在內，陰氣在外，池沼之中，冰堅如石，地裂橫壑，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

⁵⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈春時攝養第九〉，《壽親養老新書》，頁14。

⁵⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁22。

⁶⁰ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈夏時攝養第十〉，《壽親養老新書》，頁16。

⁶¹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈續添〉，《壽親養老新書》，頁56。

⁶² 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈夏時攝養第十〉，《壽親養老新書》，頁16。

⁶³ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈飲食調治第一〉，《壽親養老新書》，頁2。

⁶⁴ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈秋時攝養第十一〉，《壽親養老新書》，頁20。

⁶⁵ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁22。

陽上攻，若食炙燂燥熱之物故，多有壅、噎、痰、眼目之疾。」⁶⁶

在〈食治老人諸疾方第十四〉內，則刊載了很多食治的內容，這些可用食物治療的疾病包括了氣虛、眼目、耳聾耳鳴、五勞七傷、虛損羸瘦、脾胃氣弱、瀉痢、渴熱、水氣、喘嗽、腳氣、腰腳疼痛、諸淋、噎塞、冷氣、諸痔、諸風等疾病；⁶⁷還有諸熱毒生瘡、⁶⁸遠視無力（老花眼）、⁶⁹耳聾等病，⁷⁰將於下一節來分析。

五、食物與藥物

《奉親養老書》的作者並非典型的醫者，他在養生書中所強調的理論，非一般醫書所陳述。本書最大的特色，即特重食治，有〈食治養老〉一篇，陳述：「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」、「人取其色味、冷熱、良毒之性歸之五行，處以為藥，以治諸疾」、「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。」⁷¹陳首先指出，食與藥的治病理論是一致的，都是本於五色、五味等五行理論。他認為食療的優點在於：老人都喜歡食物而討厭藥物，故「以食治疾勝於用藥」，而且老人病患在治療時最怕「吐利」，⁷²食物比較溫和，故「人若能知其食性，調而用之，則倍勝於藥也。」而食物治療擺第一，藥物治療做為最後考量，乃「養老人之大法也」。⁷³陳直的這個想法，很顯然地和孫思邈言：「君父有疾，期先命食以療之，食療不愈然後命藥，故孝子須深知食藥二

⁶⁶ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁 22。

⁶⁷ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 24。

⁶⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁 23。

⁶⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 27。

⁷⁰ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 29。

⁷¹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治養老序第十三〉，《壽親養老新書》，頁 23-24。

⁷² 筆者按：此處所指，其意應為老人不能用汗、吐、下等「攻法」來調疾，必須緩治而不能急治。

⁷³ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治養老序第十三〉，《壽親養老新書》，頁 24。

性。」⁷⁴兩者思想是一致的，只是陳直著重的地方有所不同。在該書〈飲食調治第一〉中，開宗明義寫到：

是老人之食，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，尋以豬羊腎粟米粥一杯壓之，五味蔥薤鶉鶩等粥皆可。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。臨臥時，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。⁷⁵

此處之建議，把老人一天所食交代清楚，雖然有藥物也有食物，但作者還是強調：若無疾病，則以食物調養即可，並重視脾胃、消食與補養等層面。⁷⁶陳直在另一些文字則指出世人亂投藥物、濫行針灸之害，他說：「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。」⁷⁷他也指出具體調養之道，其言：

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。……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，不可用市肆購買，他人惠送，不知方味及狼虎之藥，與之

⁷⁴ 唐·孫思邈，《千金翼方·養老食療第四》卷 12，收入曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 75。

⁷⁵ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈飲食調治第一〉，《壽親養老新書》，頁 1-2。

⁷⁶ 與唐代孫思邈所論服藥食養生多重安神補心、補腎潤肺等概念略有不同。參考廖茵茵，《唐代服食養生研究》，頁 106。

⁷⁷ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈春時攝養第九〉，《壽親養老新書》，頁 15。

服餌，切宜審詳。⁷⁸

最好能用溫和的湯藥，再調停飲食，千萬不可亂服藥物，可依據食醫之法，隨食性來變化菜色飲食來治療，是最好的方法。而菜色變化之準則，大概最重要的還是依季節來思考適宜的飲食。例如夏日需做到：「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。」⁷⁹否則將有滑瀉之疾病，「若須要食瓜果之類，量虛實少為進之。」⁸⁰主要是怕老人有拉肚子的情況。秋天則要多食酸物而減食辛物，以秋屬金，金剋木，「順之則安，逆之則太陰不收，肺氣焦滿」。⁸¹冬天則要減鹹而增苦以養心氣，依此類推，其準則還是五行生剋之說。有些呼籲則不一定根據五行之說，例如言：「大寒之日，山藥酒、肉酒，時進一杯，以扶衰弱，以禦寒氣。」就是著眼於老人陽氣虛弱，害怕寒氣所設計的飲食，也不能過於害怕寒氣而多食「炙爆煎炒之物」，都是不建議的日常食物。⁸²而食物之外，有時也和藥物相搭配，例如：冬天「晨朝宜飲少醇酒，然後進粥，臨臥宜服微涼膈化痰藥一服。」⁸³可看出痰也是老人身體之患，至於「氣弱老人，夏至以後，宜服不燥熱、平補腎氣暖藥三二十服，以助元氣，若菴蓉丸、八味丸之類。」⁸⁴則是著眼於補養之道。需要指出的是：以冬季老人罹病的提醒為例，在該書季節性「用藥諸方」中有時未有對應之藥方，例如冬天時老人用藥只列風燥氣秘、大腸秘結，這是因為「老人有熱」，或諸熱毒生瘡，所以提了「搜風順氣，牽牛丸」⁸⁴，最多治療的文字，還是集中在〈食治老人諸疾方第十四〉，從上可以窺知陳直撰寫此書的老人食療辦法，內容較藥物治療更為多樣化。

⁷⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈醫藥扶持第三〉，《壽親養老新書》，頁3。

⁷⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈夏時攝養第十〉，《壽親養老新書》，頁16。

⁸⁰ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈秋時攝養第十一〉，《壽親養老新書》，頁19。

⁸¹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁22。

⁸² 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁22。

⁸³ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈夏時攝養第十〉，《壽親養老新書》，頁16。

⁸⁴ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁23。

在食療大法中，本文提出一個最有意思且過往研究未及之問題，就是動物藥的補養。首先，在本書出現之前的本草書中，有草木藥也有動物藥，它們很多都具有食物性質。⁸⁵若就孫思邈的觀點看來，少食肉類是明顯的養生法則，孫思邈論述中草木、蔬食養生的內容偏多，⁸⁶而且還有許多食禁的理論，這些在《奉親養老書》內皆無特別論述，這或許也顯示文人和醫者撰述養生理論時書寫之差異。⁸⁷又，歧異點還在：秦漢時一般人的日常飲食以蔬食為主，⁸⁸一般民眾吃不起肉類；⁸⁹孫思邈言補益之方，也有談到動物藥，但未特別強調，反而多以正式的方劑居多。⁹⁰但《奉親養老書》卻非常重視各種動物食品的補養功效，可見至少在北宋，食補觀念已經開始轉向，有別於北宋文人多有食用藥草以養生的食療與食補風俗，⁹¹老人作為一特殊群體，可能又有所不同。例如老人最需要的益氣食物，包括牛乳、豬肚等物，陳直特別指出：「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，恆使恣意，充足為度。此物勝肉遠矣。」還提出用人參、鐘乳、黃芪、杜仲等藥物來煮粥，先餵牛吃，再飲其乳，⁹²此法完全引自《太平聖惠方》。⁹³當然還有羊肝、羊頭、豬肪等藥物，可以治療虛損。⁹⁴還有運用動物血來治療疾病的，例如：「老人臟腑結燥，大便秘澀，可頻服豬羊血，或葵菜血臟羹，皆能疏利。」

⁸⁵ 尤金·N·安德森(E.N.Anderson)所著《中國食物》(南京：江蘇人民出版社，2002)，頁46。

⁸⁶ 蔣力生，〈《千金方》食療研究〉，《江西中醫學院學報》，卷17期5(2005年)，頁16-20。

⁸⁷ 孫曉生，〈孫思邈食養食療理論與實踐集要〉，《新中醫》，卷43期4(2011年)，頁120-122。

⁸⁸ 李建民，〈從「七十者可以食肉」看古人的飲食〉，《方術·醫學·歷史》(臺北：南天書局，2000)，頁323-324。

⁸⁹ 林乃榮，《中國飲食文化》(臺北：南天出版社，1992)，頁76-77。

⁹⁰ 唐·孫思邈，《千金翼方·養老食療第四》卷12，收入曹洪欣主編，《中醫養生大成》第1部，頁74-78。

⁹¹ 何欣隆，〈北宋文人飲食文化——以梅堯臣詩文為例〉(臺北：東吳大學歷史學系碩士班論文，2013)，頁72-73。

⁹² 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁25。

⁹³ 宋·王懷隱等編，《太平聖惠方》，頁3110。

⁹⁴ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁26。

⁹⁵大致運用動物血液入菜。

較為突出的現象，還有不少運用動物臟腑來治療的案例。例如治老人腎氣虛損耳聾的「鹿腎粥方」，或治老人久患耳聾養腎臟、強骨氣的「磁石豬腎羹方」；甚至有將膏融入粥者，例如治療老人五臟氣壅、耳聾的「烏雞膏粥」，以上所見粥、羹、膏等，皆以好消化與吸收為主，米則多選用粳米，可看出老人食治的烹調方式。而常以「粥方」兩字合用，顯示以食物為藥方的表現。而治老人腎臟氣憊耳聾「豬腎粥方」，還有加入蔥白、人參、防風、薤白等中藥一同煮食。⁹⁶其他有如「食治老人肝臟虛弱，遠視無力，補肝豬肝羹方。」也有用青羊肝、烏雞肝者。⁹⁷又如治老人耳聾不差，「鯉魚腦髓粥方」⁹⁸；治療五勞七傷、陽氣衰弱、腰腳無力的「雌雞粥方」、「羊腎菰蓉羹方」、「鹿腎粥方」等等，皆有動物內臟在其中。⁹⁹這是非常有意思的，特別是我們探討現存唐代《食療本草》之文字，其實「豬腎」雖可治療腎虛，但久食「令人傷腎」；也就是陳直在書內談療治，引用時可能將食禁的相關知識與文字省略不談。¹⁰⁰

動物藥被運用最多的，除上述外，還有治療陽氣乏弱的雀兒粥、綜合治療老人虛損羸瘦的羊肉、羊尾骨、雞子；治老人脾胃氣弱的鯽魚、豬肚、豬脾、白羊肉、羊脊骨、羊血、虎肉、黃雌雞；¹⁰¹治老人煩（消）渴與虛弱的兔頭、鹿頭；

⁹⁵ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈續添〉，《壽親養老新書》，頁 56。

⁹⁶ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 29。

⁹⁷ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 27。

⁹⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 29。

⁹⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 30。

¹⁰⁰ 唐·孟詵原著，唐·張鼎增補，尚志鈞輯校，《食療本草》（合肥：安徽科學技術出版社，2003），頁 118。

¹⁰¹ 以「黃雌雞」為例，陳直認為可以治療「脾胃氣冷、腸數痢」，但《食療本草》內卻是治療「水癖水腫」、「補丈夫陽氣、治冷氣」，這兩段文字還是有顯著之差異，可見陳直應該還有參考當時的食療著作而現已不存者；或當世已有之撰述。而據筆者推測，陳直參考《聖惠方》的文字還是比較多的，例如雀兒粥、羊腎羹等等，在文字書寫上都比較接近。引自唐·孟詵原著，唐·張鼎增補，尚志鈞輯校，《食療本草》，頁 123。以及該書內《食醫心鏡（續集）》，頁 291-293。

治療老人水氣浮腫的鯉魚、水牛皮，或導致皮膚燥癢、氣急不能下食、心腹脹滿、氣欲絕的貓肉羹方；治療咳嗽的豬頤、鹿髓、羊肚肝羹；治療腳氣的豬腎、鯉魚、水牛頭、熊肉、烏雞；治諸痔瘡（廔）的獐狸羹、鯉魚鱠、鰻鱺魚、鵪鶉、野豬肉、鴛鴦；治諸風的熊肉，烏驢頭、烏雞、白羊頭、野駱駝脂、雁脂等等，全書在〈食治老人諸疾方第十四〉中，只有食治諸淋、冷氣心痛方完全沒有動物藥，¹⁰²可見動物藥，乃至動物內臟運用之廣泛。以上這些動物食品之補養，都強調治療功能，而忽略既有的食物禁忌知識，¹⁰³甚至從漢代一直延續到中古時期的「春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾」之禁食知識，¹⁰⁴在陳直的書中也看不到。《千金翼方》內的「非其（老人）所食」，包括豬、雞、魚之食品，陳直也未進行相關論述。¹⁰⁵所以我們不能只用陳直繼承了古典醫學或四季的說法來理解《奉親養老書》的特色，顯然陳直撰寫此書是經過個人思考剪裁的。

當然，草木藥品變化成食療的例子也不少，但其特色是重視燥熱的補藥，但已無中古時期服用石藥補養之痕跡。¹⁰⁶例如食治老人五勞七傷、下焦虛冷、小便遺精，宜食「暖腰壯陽道餅子方」，組成附子、神面曲、乾薑、桂心、五味子、肉蓯蓉、兔絲子、羊髓、大棗、酥、蜜、白麵、黃牛乳、漢椒。¹⁰⁷而除動物藥之外，大部份的草藥類的食治都是煮成粥或羹，多偏溫補。甚至冬季「解老人熱秘方」，竟然是用「大附子一個，燒留性，研為末，每服一錢，熱酒調下。」¹⁰⁸雖可理解

¹⁰² 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 31-52。

¹⁰³ 這類知識，早在秦漢就已有，並成為後世養生書內的重要知識。例如漢·張仲景著，何任等整理，〈禽獸魚蟲禁忌並治第二十四〉，《金匱要略》（北京：人民衛生出版社，2005），頁 93-97。參考皮國立，〈追索秦漢「食忌」的知識譜系——以熱病為考察中心〉，《中國飲食文化》4.2（2008），頁 81-114。

¹⁰⁴ 梁·陶弘景，《養性延命錄·食誡篇第二》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 29。

¹⁰⁵ 唐·孫思邈，《千金翼方·養老大例第三》卷 12，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 74。

¹⁰⁶ 唐·孫思邈，《備急千金藥方·服食法第六》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 50-51。

¹⁰⁷ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈食治老人諸疾方第十四〉，《壽親養老新書》，頁 29-30。

¹⁰⁸ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈冬時攝養第十二〉，《壽親養老新書》，頁 23。

冬季用藥偏熱，但附子加熱酒共服的例子，燥熱已極，後世醫書很少採用這樣的治法。還有一條重要之線索，乃陳直言：「老人春時，宜吃延年草，進食順氣，御藥院常合進。」¹⁰⁹可見陳直知曉宮中御藥院用藥狀況，雖缺乏進一步資料論證其意義，但可以肯定的是，陳直對當時北宋朝野一致喜歡補養、溫燥藥的關聯性，完全反映了他在養老書中的知識表述。

書末還附有〈續添〉一文，也很有意思。全書食療、用藥雖多偏於溫燥補養之藥食，但在此處陳直卻載明了不少溫補、濫補之害，例如他說：「老人腎虛無力，夜多小洩。腎主足，腎水虛而火不下，故足痿。心火上乘肺而不入脬囊，故夜多小洩。若峻補之，則火益上行，脬囊亦寒矣。」¹¹⁰同樣也是針對補腎，陳直說：「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。」¹¹¹或是有病仍宜溫補，但不宜峻補，例如：「老人喘嗽，火乘肺也，若溫補之則宜，峻補之則危。」¹¹²這大概呼應了全書所言，盡量不要用溫燥藥物峻補，而應用具有滋養性質的食物來緩緩補充元氣，可以說該書雖仍偏溫補，受時代風氣影響，但已稍有矯正。

該書另有「簡妙老人備急方」，大體列入備急之疾病，如傷損、出血、腫毒、失音、鼻衄、各種眼疾（眼有黑花、冷淚等）。這些也會和食治重覆，但此處所列大部分是藥物，例如臟毒瀉痢的乳香散、治療腸風痔疾的芸香丸、治一切惡瘡疼痛不可忍的白香散、治療一切惡瘡、無名腫毒的飛龍奪命丹、治魚口便毒瘡、治上焦風熱毒瘡腫、發背熱毒的黃耆散、治風氣神白散、治療一切心腹疼痛的應痛丸。¹¹³除了急症，外科的疾病也比較多，最大的特色是只寫入藥物和治療疾病之對應，不多談醫學或方劑理論，頗似中古時期以來之方書。¹¹⁴但宋以後醫籍撰述

¹⁰⁹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈春時攝養第九〉，《壽親養老新書》，頁15。

¹¹⁰ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈續添〉，《壽親養老新書》，頁56。

¹¹¹ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈續添〉，《壽親養老新書》，頁56。

¹¹² 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈續添〉，《壽親養老新書》，頁56。

¹¹³ 宋·陳直原著，元·鄒鉉續增，〈簡妙老人備急方第十五〉，《壽親養老新書》，頁52-55。

¹¹⁴ 皮國立，〈傳抄整理與意欲創新——魏晉時期「傷寒」的方書脈絡與疾病觀〉，《東海大學文學

者的思維模式較之唐代已經有了顯著的改觀，其著述的初衷和對話語境在於「濟世」與「誨眾」，與唐人的醫籍受眾有了顯著的差異。¹¹⁵

六、結論

本文通觀全書，初步進行了書內知識和源流之梳理。該書幾乎完全沒有提到後世養生學所重視的寡欲、節勞形、憂喜或恬澹名利等問題，而完全以孝道為主，預想之讀者明顯多為人子或家中有老人之晚輩。而該書對老人體質的描述，重視脾胃功能，乃參考醫學經典而來，但書內老人食治和備急的藥物，大多沒有深究醫學理論，而多承累魏晉以來方書的形式，大體以對應病症、方劑、組成、服法為主；而從本書的內容來看，實際又已脫離中古時期以來的諸般傳統，包括宗教、道家養生、房中、食物禁忌、石藥等內涵，創造出一種新型態的養生觀。並且，陳直不是典型的醫者，故他寫的醫書少有醫學理論之堆砌，雖有參照《內經》的理論，但對食物的論述上，並無論述細部的五味與五臟論述，僅取其實用者而發揮；¹¹⁶而且《內經》所論「穀肉果菜，食養盡之。」¹¹⁷是指調養疾病而言，但陳直之書，是直接把食物視為治療之藥物，並且重用動物藥，把食物的功能提升了。大概可將該書視為當時的通俗醫書，而非討論醫理與藥理的專書。而讀者之界定，可能不是專業醫者，而強調的多是一般居家照護者的角色，顯示醫療知識的普及化，雖不能用明清的普及化視之，¹¹⁸但已從經典醫書中淬煉出日常合用之食藥療

院學報》，第 54 卷（2013 年 12 月），頁 147-176。

¹¹⁵ 于賡哲，〈「然非有力 不能盡寫」—中古醫籍受眾淺論〉，《陝西師範大學學報（哲學社會科學版）》，卷 37 期 1（2008 年），頁 78-87。

¹¹⁶ 佚名，《黃帝內經素問·五臟生成篇第十》，收入曹洪欣主編，《中醫養生大成》（福州：福建科學技術出版社，2012），第 1 部，頁 15-17。

¹¹⁷ 郭靄春主編，〈五常政大論篇第七十〉，《黃帝內經素問語譯》（北京：人民衛生出版社，1996），頁 459。

¹¹⁸ 梁其姿，蔣竹山譯，〈明清中國的醫學入門與普及化〉，收入梁其姿，《面對疾病—傳統中國社會的醫療與組織》（北京：中國人民大學出版社，2012），頁 29-47。

法，應可視為近世文化通俗化歷程開端之一環。¹¹⁹

史家蒙文通（1894-1968）曾言：「做學問必選一典籍為基礎而精熟之，然後再及其他。」各種學問均有基本典籍，要說養老學的最早經典，則非此書所能當。¹²⁰過去論者沒有指出，若以唐代食療類著作如《食醫心鏡》來看，食療的對象多以婦人，包括妊娠、產後等時期與小兒疾病為主，並沒有論老人的內容，¹²¹即使如《太平聖惠方》，也只有短短數十條方子，並沒有老人專章。¹²²陳直之書則專論老人，則可見其創新之處。晚於《奉親養老書》成書的，周守中的《養生類纂》（1220），內容較陳直之書更加多元，可視為一部養生類書之編纂，共採用歷代醫書共 136 種，論述對象從老人、小兒、產婦、乳母等等，可以說是養生知識通俗化的進一步發展。其中有關老人的部分，幾乎全部抄錄《奉親養老書》¹²³，也可見陳直《奉親養老書》的價值以及它所代表的養生學術發展的時代意義。

¹¹⁹ 參考蕭啟慶，〈中國近世前期南北發展的歧異與統一以南宋金元時期的經濟社會文化為中心〉，《臺灣師大歷史學報》，第 36 期，（2006 年），頁 1-30。

¹²⁰ 桑兵，《治學的門徑與取法——晚清民國研究的史料與史學》（北京：社會科學文獻出版社，2014），頁 70。

¹²¹ 唐·昝殷，《食醫心鏡》，收入尚志鈞輯校，《食療本草》，頁 215-223。

¹²² 宋·王懷隱等編，《太平聖惠方》，目錄頁 1-40。

¹²³ 宋·孫思邈，《養生類纂·人事部第三》卷八，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第 1 部，頁 165-167。

徵引書目

一、史料

- 宋・王懷隱等編，《太平聖惠方》（北京：人民衛生出版社，1958）。
- 唐・司馬承禎，《天隱子養生書》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第1部（福州：福建科學技術出版社，2012）。
- 清・永瑤、紀昀等，《四庫全書總目提要》（北京：中華書局，1995）。
- 佚名，《黃帝內經素問・五臟生成篇第十》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第1部（福州：福建科學技術出版社，2012）。
- 唐・孟詵原著，唐・張鼎增補，尚志鈞輯校，《食療本草》（合肥：安徽科學技術出版社，2003）。
- 唐・孫思邈，《備急千金藥方》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第1部（福州：福建科學技術出版社，2012）。
- 唐・孫思邈，《千金翼方》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第1部（福州：福建科學技術出版社，2012）。
- 清・曹庭棟，《老老恆言》（長沙：岳麓書社，2005）。
- 漢・張仲景著，何任等整理，〈禽獸魚蟲禁忌並治第二十四〉，《金匱要略》（北京：人民衛生出版社，2005）。
- 梁・陶弘景，《養性延命錄・教誡篇第一》，曹洪欣主編，《中醫養生大成》第1部（福州：福建科學技術出版社，2012）。
- 宋・陳直原著，元・鄒鉉續增，《壽親養老新書》（北京：人民衛生出版社，2007）。
- 郭霽春主編，《黃帝內經素問語譯》（北京：人民衛生出版社，1996）。
- 宋・愚谷老人，《延壽第一紳言》，段成功、劉亞柱主編，《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001）。
- 劉時覺編注，《四庫及續修四庫醫書總目》（北京：中國中醫藥出版社，2005）。

二、專書

- 尤金・N・安德森（E.N.Anderson），《中國食物》（南京：江蘇人民出版社，2002）。
- 史冷歌，《宋代皇帝的疾病、醫療與政治》（保定：河北大學出版社，2013）。
- 余嘉錫，《古書通例》（上海：上海古籍出版社，1985）。

- 李建民，《方術·醫學·歷史》（臺北：南天書局，2000）。
- 范家偉，《北宋校正醫書局新探》（香港：香港中華書局，2014）。
- （日）岡西為人，《宋以前醫籍考》（北京：人民衛生出版社，1958）。
- 林乃桑，《中國飲食文化》（臺北：南天出版社，1992）。
- 林富士，《中國中古時期的宗教與醫療》（臺北：聯經，2008）。
- 陳元朋，《兩宋的尚醫士人與儒醫——兼論其在金元的流變》（臺北：國立臺灣大學文史叢刊，1997）。
- 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》（臺北：稻鄉，2009）。
- 廖芮茵，《唐代服食養生研究》（臺北：臺灣學生書局，2004）。
- 薛清錄主編，《中醫古籍總目》（上海：上海辭書出版社，2007）。
- 蕭天石，《道家養生學概要》（鄭州：中州古籍出版社，1988）。

三、中文期刊

- 于賡哲，〈「然非有力 不能盡寫」——中古醫籍受眾淺論〉，《陝西師範大學學報（哲學社會科學版）》，卷 37 期 1（2008 年），頁 78-87。
- 皮國立，〈追索秦漢「食忌」的知識譜系——以熱病為考察中心〉，《中國飲食文化》，卷 4 期 2（2008 年），頁 81-114。
- 皮國立，〈傳抄整理與意欲創新——魏晉時期「傷寒」的方書脈絡與疾病觀〉，《東海大學文學院學報》，第 54 卷（2013 年 12 月），頁 147-176。
- 李貞德，〈漢唐之間的求子醫方試探——兼論婦科濫觴與性別論述〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，68 本第 2 分（1997 年），頁 283-367。
- 唐蘭，〈馬王堆帛書〈卻穀食氣篇〉考〉，《文物》，第 6 期（1975 年），頁 14-15。
- 曹瑛，〈《千金要方·食治》與《食療本草》〉，《遼寧中醫學院學報》，卷 2 期 2（2000 年），頁 87-88。
- 桑兵，《治學的門徑與取法——晚清民國研究的史料與史學》（北京：社會科學文獻出版社，2014）。
- 孫曉生，〈孫思邈食養食療理論與實踐集要〉，《新中醫》，卷 43 期 4（2011 年），頁 120-122。
- 陳元朋，〈傳統食療概念與行為的傳衍——以〈千金·食治〉為核心觀察〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，69 本第 4 分，頁 765-825。

童心怡，〈淺談《壽親養老新書》〉，《中國飲食文化基金會會訊》，卷 9 期 1（2003 年），頁 58-63。

楊毓雋，〈宋代陳直老年頤養觀及其理論基礎〉，《天津中醫學院學報》，第 1 期（1994 年），頁 2-4。

楊晉瑋、陳星諭、陳俊良、楊賢鴻，〈臺灣中醫對於長期照顧患者的生活品質及心率變異之療效評估〉，《中醫藥雜誌》，卷 29 期 1（2018 年），頁 42-43。

蔣力生，〈《千金方》食療研究〉，《江西中醫學院學報》，卷 17 期 5（2005 年），頁 16-20。

蕭啟慶，〈中國近世前期南北發展的歧異與統合一以南宋金元時期的經濟社會文化為中心〉，《臺灣師大歷史學報》，第 36 期，（2006 年），頁 1-30。

四、專書論文

（日）坂出祥伸，〈退休文人の養生——衣食住のありかた〉，坂出祥伸著，《中國思想研究：醫藥養生・科學思想篇》（大阪：關西大學出版部，1999），頁 147-176。

梁其姿，蔣竹山譯，〈明清中國的醫學入門與普及化〉，梁其姿，《面對疾病—傳統中國社會的醫療與組織》（北京：中國人民大學出版社，2012），頁 29-47。

劉翠溶，〈清代老年人口與養老制度初探〉，郝延平、魏秀梅（主編），《近世中國之傳統與蛻變：劉廣京院士七十五歲祝壽論文集》（臺北：中央研究院近代史研究所，1998），頁 259-281。

五、學位論文

何欣隆，《北宋文人飲食文化—以梅堯臣詩文為例》（臺北：東吳大學歷史學系碩士班論文，2013）。

Literature Review Based on *Health Care for the Elderly*

Kuo- Li, Pi

Abstract

Aging society seems to be the global trend. At present, Taiwan is encountering the crisis of aging. The researcher, as a historical worker, has reflected on current social situation and reviewed the ancestors' wisdom to approach the elderly and develop the possible strategies. Based on *Health Care for the Elderly* (1058) written by Chen Chih in North Song Dynasty, this paper explores the time and specific content of the book and analyzes the historical context of the literature. From the perspectives of history of Chinese medicine and diet therapy, it generalizes the views of health care and body of the elderly at the time. The book shows that food was treated as the daily medicine and it emphasizes the medicine of animals to reinforce the therapy effect of food. The book was a general medical publication at the time and most of the readers were not medical experts. The book focuses on domestic care givers and it reveals the prevalence of medical knowledge. It influences the publications of the following generations with daily diet therapy extracted from classic medical book. It is an example of the popularization of modern professional medical books.

Keywords: Diet Therapy, Song Dynasty, the Elderly, *Health Care for the Elderly*(*Feng qin yang lao shu*), Chinese medicine