

## 【理论探讨】

## 《老老余编》养生思想评述

陈梦圆,王河宝,余忠舜<sup>△</sup>  
(江西中医药大学,南昌 330004)

**摘要:** 徐春甫是清代著名医学家,其临证经验丰富且擅长养生,其在《老老余编》中汇集整理前贤大量养生思想并阐释自身临证养生心得,全面阐释老年养生内容丰富而全面。徐春甫认为作为晚辈应以孝为基、敬养为本,老年人应根据四时特点顺时调摄,慎避外邪;老年人气血衰微,行住坐卧、宴处起居须巧立制度;老年人应畅情逸致,但嗜欲爱好需有所节制;饮食调养注意宜忌,但应时时顾护脾胃;膳食药饵应根据老年人的生理特点,善于运用药粥、药酒、药羹等。

**关键词:** 《老老余编》; 养生; 徐春甫

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2021)01-0034-04

Comments on the health preserving thought of *Lao Lao Yu Bian*CHEN Meng-yuan, WANG He-bao, YU Zhong-shun<sup>△</sup>

(Jiangxi University Of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

**Abstract:** Xu Chun-pu is a famous doctor in Qing Dynasty. His clinical experience is rich and he is good at health preservation. In *Lao Lao Yu Bian*, Xu Chun-pu collects and sorts out a large number of health preserving thoughts of former sages and explains his own experience of clinical health preservation, which is rich and comprehensive. Xu believed that as the younger generation, filial piety should be the basis, respect and upbringing should be the basis; the elderly should be timely adjusted according to the characteristics of spring, summer, autumn and winter, to avoid exogenous evil; the elderly have weak Qi and blood, live, sit and lie, and live at banquets, and set up a system skillfully; the elderly should be free and relaxed, but their hobbies need to be restrained; diet and attention should be paid to suitable to avoid, but should always take care of the spleen and stomach; dietary bait, Xu according to the physiological characteristics of the elderly, good at using medicinal gruel, medicinal wine and medicinal soup, etc.

**Key words:** *Lao Lao Yu Bian*; Nourishing of life; XU Chun-pu

《老老余编》来自明·徐春甫所著《古今医统大全》之第86、87卷,分上下两卷论,上卷论养生,载“保养论”“服药例”等内容;下卷根据老年人生理病理特点专列养生膳食方,该书详尽地论述了老年人的日常养生和疾病防护。笔者通过对该书的研读,认为其对于老年人的日常养护仍具有现代价值及意义,故对其观点进行挖掘整理。

### 1 奉亲养老,以孝为先

《老老余编》<sup>[1]</sup>开篇即以孟子的“老吾老,以及人之老”及孔子答孟武伯问孝所言“孝父母惟其疾之忧”开宗明义,阐述为人子者应以纯孝之心,竭力事亲。《孝经·开宗明义》<sup>[2]</sup>云“夫孝,德之本也。”老年人天癸数穷,精血耗竭,神气浮弱,全凭子女扶持将养。

#### 1.1 奉养,孝之基

人年老之时,身体衰弱,多疾病缠身,加之失去劳动能力而丧失独立生活的能力。作为子女“奉

养”,即从物质层面实现对父母的赡养,保证他们不饥不寒<sup>[3]</sup>。《孝经》<sup>[2]</sup>有云“夫孝,始于事亲……终于立身”,即明确了“事亲”是子女行孝的基础。徐春甫认为赡养父母在饮食上不在富奢,亦不必日用三牲,即使奉呈一只橘子也能尽其孝心。如《论语》<sup>[4]</sup>所言“事父母,能竭其力”就是这个意思,赡养父母不在于每日大鱼大肉,能够尽己所能即可;至于秽恶臭败及黏硬毒食应远避老人,更要注意夜食不可过饱,以免损伤脾胃;在居所上应清雅干燥,避免陈旧破漏及阴暗潮湿。

#### 1.2 敬养,孝之本

敬养强调的不仅是要从物质上满足双亲的要求,更要从精神上敬爱父母。孔子认为“今之孝者,是谓能养。至于犬马,皆能有养;不敬,何以别乎?”<sup>[5]</sup>人如果只是从衣食住行上满足父母的要求,而没有恭敬之心,那和动物有什么区别?在日常生活中,子女应该对父母事之以礼,怀有敬爱之心,并在精神上竭力满足父母,使其在家庭生活中更有归属感与温暖,要尽量陪伴在父母身边,顺从父母的心意。

徐春甫在《贫富祸福》中指出“奉亲之道,亦不在日用三牲,但能承顺父母颜色,尽其孝心,随其所有,此顺天之理也。”“但以其平生偏嗜之物,时为寻

作者简介:陈梦圆(1994-),女,江西南昌人,在读硕士研究生,从事中医养生研究。

△通讯作者:余忠舜(1977-),男,江西南昌人,副教授,硕士研究生导师,从事中医养生研究,Tel: 13330106252,E-mail: 714912958@qq.com。

求 择其精绝者布于左右,使其喜爱玩悦不已。”为人子女者应常伴老人左右,因年老之人身体日渐衰弱,平日少言寡语、不善交际,性格孤僻,常触景生情,情感上易产生孤独感,需要更多地关怀陪伴,以克服孤寂、伤感等负面情绪。正如《警世通言·二十二》<sup>[5]</sup>中所言“养儿防老,积谷防饥。”为人子女者应从饮食、起居、情感等方面尽心诚意呵护,使老人老有所依。

## 2 四时调摄,慎避外邪

《黄帝内经》<sup>[6]</sup>中载“四时阴阳者,万物之根本也”及“人以天地之气生,四时之法成”,说明人与自然界息息相关,人只有顺应自然气候的变化规律来调养生息,方能慎避外邪、延年益寿。徐春甫结合老年人的生理特点并在《保养论》中指出“春夏秋冬,四时阴阳,生病起于过用。”老年人阴阳气血均不足,卫外功能减弱,起居更应顺时调护,防止外邪侵入。

### 2.1 春养生发之气

“春三月,此谓发陈”。春季是自然界阳气升发之时,亦为人体阳气升发之时,老年人在春季应养护生发之气。如在精神情志上,应保持积极乐观、恬静舒畅的状态;在饮食上,徐春甫认为“高年之人多有宿疾……至春成积,多所发泄,致体热头昏,膈壅涎漱”,多宜食辛甘发散之品,以助脾阳生发;在起居上,应夜卧早起,松缓衣带,在庭院中缓步慢行,以助阳气的升发。

### 2.2 夏养长养之气

“夏三月,此谓蕃秀”。夏季是自然界阳气旺盛的季节,亦是人体阳气旺盛的季节,老年人在夏季应养护长养之气。如在精神情志上,应该保持恬静愉快,使人体气机畅通;在饮食上,宜减苦增辛,适当吃一些萝卜、葱白等辛味之品以行气活血化湿;在起居上,应夜卧早起,且徐春甫认为“夏月老人尤宜保扶……宜居虚堂静室、水次木阴,洁净之处,自有清凉”。夏日阳气趋于体表,易感受风寒湿邪,亦不能居于阴冷潮湿之地。

### 2.3 秋养收敛之气

“秋三月,此谓容平”。秋季是自然界阳气渐收、阴气渐长的季节,亦是人体阳气渐收、阴气渐长和肺气清肃的季节,老年人在秋季应养护收敛之气。如在精神情志上,应该做到心情舒畅、不要悲伤忧思,以收敛神气;在饮食上,宜增酸减辛,以养肝气,可适当食用菠萝、梨、粳米等柔润之物以养胃益肺生津;在起居上,应早卧早起,与鸡俱兴,俗语有“白露身不露”之说,即应注意增添衣物以免寒凉外侵,使机体逐渐增强对寒凉气候的抵御能力。

### 2.4 冬养闭藏之气

“冬三月,此谓闭藏”。冬季是自然界阳气深藏而阴寒之气盛的季节,亦是人体阳气潜藏于内的季

节,老年人在冬季应养护闭藏之气。如在精神情志上,应注意敛阳护阴,神藏于内,保持平静的心态;在饮食上,宜减咸增苦,以养心气而使肾气固实,宜食羊肉、枸杞、热饮之类以护阳气,在大寒之日,应山药酒肉时进一杯,以扶衰弱,以御寒气;在起居上,应早卧晚起,必待阳光,徐春甫亦认为“冬月最宜养老密室,不可远出,触冒严寒。”应居于密室,注意防寒保暖,以防寒邪袭人。

## 3 宴处起居,巧立规矩

徐春甫指出凡人衰晚之年,心力倦怠,精神耗短,百事懒于施为,盖气血筋力之使然也,全藉子孙孝养,竭力将护,以免非横之虞。凡行住坐卧,宴处起居,皆须巧立制度,以助娱乐。提示为人子女者,当以“孝”为先,要尊敬老人、善待老人,做到事无巨细,使老人能健康长寿,真正做到安度晚年。

### 3.1 老人居所

《礼记》<sup>[7]</sup>曰“孝子之养老也……安其寝处。”即奉养老人,应使其居处适宜。徐春甫强调老人栖息之所须常雅洁,夏则虚敞,冬则温密。在夏季气候炎热潮湿与冬季严寒之时可以有效地防止老人遭受外邪的侵袭,且其指出“夏月老人尤宜保扶,若檐下故道,穿隙破窗,皆不可纳凉,此为贼风,中人暴毒。”夏日炎热之时切不可贪图一时凉意,而居于房下屋檐,以防虚邪贼风伤人。

“少寐乃老年人之大患”,提示床作为主要的卧具,对于保证老人的睡眠质量以及维持其身心健康发挥着重要作用。徐春甫在《老老余编》中结合老年人的生理特点对老年人的床具做了详细论述:“老人的床榻,不须高广。比常之制,三分减一。低,则易于升降;狭,则不容漫风;老人之床褥皆须软平;老人之枕宜用夹熟色帛,内充菊花;老人所坐之椅,宜作矮卑床样,坐可垂足履地,易于兴居。”

### 3.2 老人衣着

衣着合体、舒适,有益于老人日常生活的便利及养生防护,所以徐春甫认为“老人衣服不须宽长,长则多有蹴绊,宽则衣不着身。”老年人气弱、骨疏、体怯,易于风寒之邪承袭,服饰宜宽紧适宜,防止外邪袭人且利于气血畅通。老年人体力不足,动作迟缓,服饰要考虑穿脱方便,服饰应长短居中。

## 4 性气好嗜,无失其节

凡人平生为性各有好嗜之事,老年人也如此。老年人有所喜好,可以畅情逸致,但却不可沉迷不悟,损形耗神。而为子女者,则应体察老人平生偏嗜之物,时为寻求,择其精绝者布于左右,使其喜爱玩悦不已,以防其守家孤坐,自成滞闷。

### 4.1 爱好偏嗜

《黄帝内经》<sup>[6]</sup>曰“是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿”,强调雅趣可以调节心志、疏通经络、调和气血。老年

人增加业余爱好是最好的养生方法之一,老年人每日做着自己感兴趣的事,不仅可以增加幸福感,还可以促进身心健康。兴趣多种多样,如有好书画、好琴棋、好博弈者,亦有好珍奇、好药饵、好禽马者,甚或有好古物、好佛事、好丹灶者等。子女应该根据老人喜好不同,顺其所愿,尽量满足其愿望和情趣爱好,使老人保持一种乐观、积极的生活态度,但不可过度沉迷而损形耗神。

#### 4.2 情志偏嗜

中医素来重视精神情志对机体的影响,老年人因其生理特点而多情绪易感,喜悲伤。如《灵枢》<sup>[6]</sup>所述“五十岁,肝气始衰……目始不明,六十岁,心气始衰,苦忧悲。”徐春甫结合老年人的情志生理特点,认为子女在奉老之时应该更加注意观察老人的情志活动,因为老人常孤癖,易于伤感,才觉孤寂,便生郁闷,为人子女者则须令人常随侍左右,不可令老人孤坐独寝。老人形气虽衰,心亦自壮,但不能随时人事,遂其所欲,常常咨煎饶舌,性气不定,为人子者,则常须巧言令色,不可随意违逆。

#### 5 饮食调养,脾胃为主

孙思邈在《千金翼方》<sup>[8]</sup>中指出“安身之本,必资于食;救疾之速,必凭于药。不知食宜者,不足以存生也”,说明饮食是日常不可或缺之物,食之得法则延年益寿;食之不得法则损形折寿。徐春甫也认为,老年人气血日衰,脏腑功能不足,日常饮食尤宜重视食宜禁忌。

##### 5.1 食宜

老人常宜清淡饮食,如《老老恒言》<sup>[9]</sup>云“凡食物不能废咸,但少加使淡,淡则物之真味真性俱得。”老人吃食须十分软烂,易得消化,以保证脾胃功能的正常运化;日常醇酒每进数杯,助其血气,但不得过多;老人一年四季均宜温食,进食过凉过烫的食物都会对健康造成一定的风险。《抱朴子》<sup>[9]</sup>载:“热食伤骨,冷食伤肺。”孔子曰“鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。”老人食宜新鲜,以防病邪从口而入。

##### 5.2 食忌

徐春甫指出“养老之道……食必忌杂,杂则五味相挠。”老年人脾胃虚弱,多食则不化,至膨胀短气甚至霍乱,尤其新登五谷老人不宜多食,有引动一切宿疾之风险。忌讳强力咬嚼坚硬脯肉,以防折齿破龈。在饮食的量上,老人常须不饥不饱,可日食多餐,依次养护则可长寿。老年人不论是在日常生活或是疾病状态中,都不可顿饥顿饱,因老年人脾胃运化及胃肠的收纳腐熟功能都有所降低,若突然饮食过多或过少皆可致食滞中焦而胃脘不适。正如《黄帝内经》<sup>[6]</sup>云“食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

##### 5.3 食禁

老年人因脾胃虚弱,运化不足,所以其生冷硬物、酸老之酒切不可食用。陈直在《寿亲养老新书》<sup>[10]</sup>中也提出“其年高之人……若生冷无节,饥饱失宜,调停无度,动成疾患。”即老年人禁食生冷之物、饥饱失宜以防伤及中焦阳气。凡是猪豚鸡鱼、蒜姜、生菜、生肉、白酒、大酢大咸等皆不宜,是故老人食啖鲜美,须少而简,却不可贪味伤多,因老年人肠胃皮薄,嗜食则不消。切不可图一时口食之快,食用炙爆燥热之物,而致壅噎、痰嗽、咽目之疾。

#### 6 膳食药饵,未病先防

孙思邈在《千金要方》<sup>[8]</sup>中指出“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,而后命药。”徐春甫亦注重膳食调养并指出“凡老人有患,宜先以食治,食治未愈,然后命药。此养老人大要之法也。”老年人通过药膳食疗,在品尝到美味佳肴之时,亦能起到养生防病的作用。

##### 6.1 药粥

曹庭栋在《老老恒言》<sup>[9]</sup>中也指出“粥能益人,老人由宜。”徐春甫认为“年老之人,当以养元气,健脾为主。”因老年人脏腑功能衰弱,脾胃运化功能下降,宜食粥而养脾胃。并在书中所举曲米粥、麻子粥、粟米粥等治以老人泄痢不止者、水气肿满者、呕吐不食者。

##### 6.2 药酒

药酒因酒中配以药物不同而功效不同,中药的各种有效成分都易溶于酒中,且能借助酒力而更好地发挥其疗效。《黄帝内经》<sup>[6]</sup>载有“邪气时至,服之万全”的观点,且有“汤液醪醴论篇”专篇论述药酒的治疗作用。徐春甫在书中详细记载了各类药酒的泡制方法及食用宜忌,具有益寿延年、养生防病的作用。亦在书中载有多种特色药酒,如雁脂酒、猪胰酒、大豆酒疗以老人风痰、上气喘急、中风口噤,亦有菖蒲酒以延年益寿。

##### 6.3 药羹

药羹是以中药饮片与蔬菜、水果等制成的一种浓液态食品,且为史书记载以来最早的传统疗法的组成部分。如《针灸甲乙经》<sup>[11]</sup>中载“伊尹以亚圣之才,撰用《神农本草经》以为汤液。”徐春甫认为,“人年七十已后,血气虚惫,全赖饮食扶持。”药羹外形美观,营养丰富,更有助于老年人后天脾胃的养护,但不宜食而太过。如《伤寒杂病论》<sup>[12]</sup>中提出:“凡饮食滋味以养于生,食之有妨,反之为害。”徐春甫所载猪肝羹、荠羹、葵菜羹、藿菜羹等治以老人肝虚不能视、小便秘涩、脾虚而不能食。

#### 7 结语

徐春甫崇尚经典,博览群书,在继承前人养生经验的基础上结合自己的临证实践,编著了《老老余编》养生学著作。并从老年人的生理病理特点出发,从宴处起居、饮食宜忌、情志调节、四时调摄、情

感陪护及药膳服饵等诸多方面详细总结阐释了老年人养生防病的具体措施与方法,内容详尽、方法得当。徐春甫的养生学思想对当今老年人的养生防护、子女晚辈对老年人的敬养均具有重要的现实意义,值得深入挖掘、领悟并付诸实施。

#### 参考文献:

- [1] 徐春甫.新安医学老老余编·养生余录[M].汪沪双,校注.北京:中国中医药出版社,2009:11-40.
- [2] 赵缺.孝经正译[M].长沙:岳麓书社,2014:3.
- [3] 吴锋.孝之本质论[J].孝感学院学报,2005,25(4):38-43.
- [4] 龙生祥.大学·中庸·论语[M].西宁:青海人民出版社,2002:60.

(上接第 23 页)

悟》阐述了何为气闭耳聋,记载了其治法“若病非外感,有暴发耳聋者,乃气火上冲,名曰气闭耳聋,宜用逍遥散,加蔓荆子、石菖蒲、香附主之。”<sup>[28]</sup>《杂病源流犀烛·卷二十三》中有如下记载“有气闭而耳聋者……其证之来,或由风气壅耳”<sup>[25]432</sup>,阐述了“气闭耳聋”与风邪之间的关系。可见“气闭耳聋”是指风气、气火上冲或者情绪导致耳聋日久者。现行教材论述“耳闭”为“耳胀”病之久,多由“耳胀”经久不愈发展而来,与“气闭耳聋”有部分的相似之处。

#### 2.2 现代中医相关病名

2.2.1 耳胀痛、耳闭 1985 年出版由王德鉴主编的《中医耳鼻咽喉口腔科学》,将“耳胀痛”与“耳闭”分为两部分编写,并指出“耳胀痛”与急性卡他性中耳炎类似,“耳闭”与“慢性卡他性中耳炎”类似。耳胀痛与耳胀并无二别。

2.2.2 急耳痹、慢耳痹 “耳痹”首见于 2001 年出版由王永钦编写的《中医耳鼻咽喉口腔科学》,书中将西医学的“急、慢性分泌性中耳炎”称为“急、慢耳痹”<sup>[29]</sup>。“痹”为痹阻、不通之义。《素问·痹论篇》曰“风寒湿三气杂至,合而为痹也。”<sup>[15]244</sup>《中医耳鼻咽喉口腔科学》书中解释“耳痹”一词是根据《素问·阴阳别论篇》中“喉痹”所创立,是对“耳胀”“耳闭”“风聋”“卒聋”“耳聩”等病名的概括<sup>[29]</sup>。“耳痹”一词为“耳胀耳闭”这一疾病提供了新的命名思路,值得探究。

#### 3 结语

西方医学传入我国后,医家将以耳胀闷、闭塞感作为主要症状的疾病命名为“耳胀耳闭”,并与“分泌性中耳炎”相对等。“耳胀”“耳闭”作为名词在古代文献中分开记载,多被描述为疾病的症状,与之相似的疾病包括“风聋”“暴聋”“卒聋”“气闭耳聋”等。“耳胀耳闭”虽能反映出疾病的特性,但从疾病病名的角度看,仍需要进一步规范。目前笔者尚未发现能够取代“耳胀耳闭”的病名,望本篇论文能为广大

- [5] 冯梦龙.警世通言[M].北京:华夏出版社,2013:198.
- [6] 杨永杰,龚树全.黄帝内经[M].北京:线装书局,2009:3.
- [7] 戴圣.礼记(上)[M].钱玄,徐克谦,张采民等,注译.长沙:岳麓书社,2001:383.
- [8] 孙思邈.备急千金要方[M].鲁兆麟,等点校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:395.
- [9] 曹庭栋.老老恒言[M].呼和浩特:内蒙古科学技术出版社,2002:22.
- [10] 陈直,邵铨.寿亲养老新书[M].广州:广东高等教育出版社,1985:1.
- [11] 皇甫谧.针灸甲乙经[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:5.
- [12] 张仲景.伤寒杂病论[M].刘世恩,毛绍芳,点校.北京:华龄出版社,2000:457.

收稿日期:2020-05-21

同仁提供参考,以发现此疾病更为合适的命名。

#### 参考文献:

- [1] 广州中医学院.中医耳鼻喉科学[M].上海:上海科学技术出版社,1980:15.
- [2] 王德鉴,干祖望.中医耳鼻喉科学[M].上海:上海科学技术出版社,1985:15.
- [3] 中华中医药学会.中医耳鼻咽喉科常见病诊疗指南[M].北京:中国中医药出版社,2012.
- [4] 徐灵胎.兰台轨范[M].北京:中国医药科技出版社,2011.
- [5] 张玉书.康熙字典[M].北京:中华书局,1958:977.
- [6] 窦汉卿.疮疡经验全书[M].长沙:湖南科学技术出版社,2014:177.
- [7] 祁坤.外科大成[M].上海:科学卫生出版社,1958:224.
- [8] 余听鸿.外证医案汇编[M].上海:上海科学技术出版社,2010:51.
- [9] 魏之琇.续名医类案[M].北京:人民卫生出版社,1957:421.
- [10] 陆清洁.大众万病顾问[M].民国版.上海:世界书局,1935:34.
- [11] 王德鉴.中医耳鼻咽喉口腔科学[M].上海:上海科学技术出版社,1985:18.
- [12] 许慎.说文解字[M].昆明:云南文明出版社,2011:352.
- [13] 梁东汉.新编说文解字[M].太原:山西教育出版社,2006:619.
- [14] 左丘明.国语[M].上海:上海古籍出版社,2015:241.
- [15] 佚名.素问[M].北京:中国医药科技出版社,1996:14.
- [16] 方谷.医林绳墨[M].北京:中国中医药出版社,2015:110.
- [17] 张介宾.景岳全书[M].北京:中国中医药出版社,1994:328.
- [18] 龚廷贤.万病回春[M].天津:天津科学技术出版社,1993:303.
- [19] 李经纬.简明中医辞典[M].北京:中国中医药出版社,2001:334.
- [20] 卡斯蒂廖尼.医学史[M].南京:译林出版社,2014:520.
- [21] 巢元方.诸病源候论[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:136.
- [22] 尤怡.金匱翼[M].北京:中医古籍出版社,2003:138.
- [23] 赵佶.圣济总录[M].北京:人民卫生出版社,1962:1952.
- [24] 朱震亨.丹溪心法[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:85.
- [25] 沈金鳌.杂病源流犀烛[M].北京:中国中医药出版社,2015:431.
- [26] 王怀隐.太平圣惠方[M].郑州:河南科学技术出版社,2015:242.
- [27] 张文平.卫生宝鉴精要[M].贵阳:贵州科技出版社,2008:181.
- [28] 程国彭.医学心悟[M].北京:中国中医药出版社,1996:183.
- [29] 王永钦.中医耳鼻咽喉口腔科学[M].北京:人民卫生出版社,2001:241.

收稿日期:2020-04-11