


物相柳 尚桂枝 注释
朱德礼 校译

老老恒言

中华医籍经典注释

白话注释本



内蒙古科学技术出版社

年逢七十仍不言老

衣食住行自有其道

身心性情蘊含玄机

自点滴做起执着不弃

本册定价
11.50 元

ISBN 7-5380-1012-2

R·244 定价: 52.00 元 (全五册)

ISBN 7-5380-1012-2



9 787538 010121 >

·中华医籍经典注释·

白话注释本

老老恒言

[清]曹庭栋 撰

杨柏柳 尚桂枝 注释

白恒慧 校译

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老老恒言/(清)曹庭栋撰;杨柏柳等注释. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2002. 6

(中华医籍经典注释)

ISBN 7-5380-1012-2

I. 老… II. ①曹…②杨… III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030211 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/贾月珍

封面设计/汪景林

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/7.875

字 数/146.4 千

印 数/1—5000 册

版 次/2002 年 6 月第 1 版

印 次/2002 年 6 月第 1 次印刷

总 定 价/52.00 元

前 言

在我们的医疗实践中，常常发现有不少老年人对药物依赖性过大，往往因服药频繁，形成抗药性，结果疗效甚微。而有的老年人虽然经济条件很好，但治疗后又往往失之于正确的护理和保养，常常旧病复发。而更多的情况是，我国已进入人口老龄化时代，老年人除了必要的药品、医疗保健器具等医疗服务外，还需要一些水平较高的老年学、养生学、老年养生学等方面的医学文化方面的好书阅读，以作为其养生保健的指导。在这种背景下，我们看中了清代文学家曹庭栋所写的《老老恒言》一书。

我们所以看中了这本书，是基于以下两个方面的考虑：其一是，曹庭栋不仅是清代有名的文学家，工诗善画，著作颇丰，其著作多采入《四库全书》，而且他还十分通晓养生知识，其所著《老老恒言》引证书目遍及经、史、子、集，计三百余种，可谓集清以前老年养生学之大成，所述浅近易行，切于实用，把这样一部学术水平较高的老年养生学专著推荐给当代老年朋友，自然应该是首选的。其二，曹庭栋年幼时即患羸疾，俗称童子癆，终其生未出乡里。但他靠自己恬淡的天性及科学的养生方法，居然享得九十余岁的高寿，创造了人生寿命的奇观。《老老恒言》（后又称《养生随笔》）共五

卷，作于乾隆三十八年（公元1773年），他当时七十五岁。书中前四卷主要论述了老年人饮食起居等日常生活中的养生之道，第五卷粥谱，列有煮粥方一百种，调养疗疾，颇切实用。最让人称道的是，凡本书所述内容多数系自身经验，有着自己的切身体会，什么好，什么不好，他在书中都做了具体的说明，这就极大地提高了这本书的使用价值，让我们用起来特别放心，有了较为可靠的参照。基于以上两个方面的考虑，我们就决定把这本书推荐给老年朋友。

本书用文言文写成，不适合文化程度低和医学知识薄弱的读者阅读，我们对原文进行了注释、改译，并作了简短的阅读提要，这样就方便了读者。因我们古文的底子较薄，不可避免地要出现一些错误与缺点，希望专家与读者多多批评、指正，以便再版时加以改正。

注释者

2001年6月

序 一

孟子言，老吾老，以及人之老。庭栋久失怙恃，既无吾老之可老；今吾年七十有五，又忽忽不觉老之及吾，宜有望于老吾者之使吾克遂其老也。嗣孙应谷，年甫弱龄，未能老吾之老，并不知吾之老，吾惟自知其老，自老其老而已。

老之法，非有他也。宋张耒曰：“大抵养生求安乐，亦无深远难知之事，不过起居、寝食之间尔。”昨岁壬辰，自秋而冬，以迄今春，薄病缠绵，动多拂意，此正老态毕现。欲得所以老之法，能荟萃其类者，卒罕成书也。爰于卧室呻吟之余，随事、随物留心体察，闲披往籍，凡有涉养生者，摘取以参得失，亦只就起居、寝食、琐屑求之。《素问》所谓适嗜欲于世俗之常，绝非谈神仙讲丹药之异术也。纵无解于老，亦自成其为老，更无待于老吾者，而所以老之法在是，而吾所以自老其老亦在是。随笔所录，聚之以类，题曰《老老恒言》，其中有力易办者，有力不易办者，有易办而亦非必办者，有不易办而不可不办者，概存其说，遂付梓，以公诸世。是即所谓及人之老，可各竭其力，各老其老，俾老者起居寝食，咸获康宁之福，竟若不自知其老，优游

盛世，以享余年。吾之老与人之老，得同为太平安乐之寿民，岂非大幸与！岂非大幸与！

乾隆三十八年，岁在昭阳大荒落之涂月，上浣慈山居士曹庭栋书于观妙楼。

序 二

吾乡曹慈山先生，神仙中人也。曹氏自前明迄本朝，家世文学，侍从相继，鼎贵者百余年。己未、丙辰，两次鸿博，祖子顾少宰（尔堪）、兄古谦、明经（庭枢），皆就徵。慈山亦为浙抚所延访，而辞之坚，故未与。先生幼有羸疾，俗所谓“童子癆”，终其身未出乡里。家素华胄，不问治生事。天性恬淡，虽博极群书，于经学、史学、词章、考据，无不通。而不屑蹈坛坵标榜之习，朋俦绝鲜，声华阒如。辟园林于城中，池馆相望，有白皮古松数十株，风涛倾耳，如置身岩壑。终日焚香鼓琴，意致旷远，至九十余乃终。年届大耋，犹姬侍满前，不事药饵，不希导引，惟以自然为宗。故能颐养天和，克享遐寿。其所学不悖濂、洛，不师老、庄，亦不旁涉二氏，曷然为一家言。所辑《宋百家诗存》及讲经各种，皆采入《四库全书》。此《老老恒言》二卷，乃自言其养生之道，慎起居，节饮食，切切于日用琐屑，浅近易行，而深味之。古今至理，实已不外乎此。引证书至数百种，可谓博而约矣。兵燹后板毁，乃为重梓问世。

先生当康、雍、乾三朝，为中天极盛之运，以布衣

伏处山林，自达天德。同辈中如归愚、随园、箬石、山丹，虽年齿相埒，而身心之泰，视先生远矣。三公万户，莫能易之。然使他人处先生之境，或有未甘暗淡至此。斯其所以为高，斯其所以不可及欤！

同治九年八月，同里后学表从甥金安清谨识于武林舟次。

目 录

- 序一 曹庭栋 (1)
序二 金安清 (3)

卷一

- 安寝 (1)
晨兴 (10)
盥洗 (16)
饮食 (22)
食物 (31)
散步 (39)
昼卧 (44)
夜坐 (49)

卷二

- 燕居 (55)
省心 (62)
见客 (68)
出门 (72)
防疾 (78)
慎药 (84)
消遣 (91)

导引	(95)
----------	------

卷三

书室	(101)
书几	(107)
坐榻	(112)
杖	(116)
衣	(121)
帽	(128)
带	(133)
袜	(137)
鞋	(141)
杂器	(146)

卷四

卧房	(152)
床	(159)
帐	(163)
枕	(170)
席	(177)
被	(182)
褥	(190)
便器	(195)

卷五

粥谱说	(204)
择米第一	(207)
择水第二	(209)

火候第三	(211)
食候第四	(213)
上品三十六	(215)
中品二十七	(222)
下品三十七	(228)
《老老恒言》引用书目	(238)

·卷一·

安 寝

【原文】

少寐乃老年大患。《内经》谓“卫气不得入于阴，常留于阳，则阴气虚，故目不瞑。”载有方药，罕闻奏效。邵子^①曰：“寤则神栖于目，寐则神栖于心。”又曰：“神统于心。”大抵以清心为要，然心实最难把捉，必先平居静养，入寝时，将一切营为计虑，举念即除，渐除渐少，渐少渐无，自然可得安眠。若终日扰扰，七情火动，辗转牵怀，欲其一时消释得乎！

《南华经》^②曰：“其寐也，魂交。”养生家曰：“先睡心，后睡目”，俱空言拟议而已。愚谓寐有“操纵”二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐，则寐愈难，盖醒与寐交界关头，断非意想所及，惟忘乎寐，则心之或操或纵，皆通睡乡之路。

语曰：“寐不尸。”谓不仰卧也。相传《希夷^③安睡诀》，左侧卧则屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间；右侧卧反是。半山翁诗云：“华山处

士如容见，不觅仙方觅睡方。”此果其睡方耶！依此而卧，似较稳适，然亦不得太泥，但勿仰卧可也。

《记玉藻》曰：“寝恒东首。”谓顺生气而卧也。《保生心鉴》曰：“凡卧，春夏首宜向东，秋冬首向西。”愚谓寝处必安其常，记所云恒也，四时更变，反致不安。又曰：“首勿北卧。”谓避阴气。《云笈七签》^④曰：“冬卧宜向北。”又谓乘旺气矣。按《家语》曰：“生者南向，死者北首。”皆从其初也。则凡东西设床者，卧以南首为当。

卧不安，易多反侧，卧即安，醒时亦当转动，使络脉流通。否则半身板重，或腰肋痛，或肢节酸者有之。按释氏戒律，卧惟右侧，不得转动，名吉祥睡，此乃戒其酣寐，速之醒也，与老年安寝之道，正相反。

胃方纳食，脾未及化，或即倦而欲卧，须强耐之。《蠡海集》曰：“眼眶属脾，眼开眶动，脾应之而动。”又曰：“脾闻声则动，动所以化食也。”按脾与胃，同位中州，而膜联胃左，故脉居右而气常行于左。如食后必欲卧，宜右侧以舒脾之气，《续博物志》云：“卧不欲左胁。”亦此意。食远则左右胥宜。

觉须手足伸舒，睡则不嫌屈缩。《续博物志》云：“卧欲足缩是也，至冬夜愈屈缩则愈冷。”《玉洞要略》曰：“伸足卧，一身俱暖。”试之极验。杨诚斋《雪诗》云：“今宵感叹卧如弓。”所谓愈屈缩愈冷，非耶。

就寝即灭灯，目不外眩，则神守其舍。《云笈七签》曰：“夜寝燃灯，令人心神不安。”《真西山卫生歌》曰：

“默寝暗眠神晏如。”亦有灭灯不成寐者，锡制灯龕，半边开小窰以通光，背帐置之，便不照耀及目。

寝不得大声叫呼。盖寝则五脏如钟磬不悬，不可发声。养生家谓多言伤气，平时亦宜少言，何况寝时！《玉笥要览》曰：“卧须闭口，则元气不出，邪气不入。”此静翁（xī）之体，安贞之吉也，否则令人面失血色。

头为诸阳之首。《摄生要论》曰：“冬宜冻脑。”又曰：“卧不覆首。”有作睡帽者，放空其顶，即冻脑之意。终嫌太热，用轻纱包额，如妇人包头式，或狭或宽，可趁天时，亦惟意所适。

腹为五脏之总，故腹本喜暖。老人下元虚弱，更宜加意暖之，办兜肚，将蕲艾捶软铺匀，蒙以丝绵，细针密行，勿令散乱成块。夜卧必需，居常亦不可轻脱。又有以姜、桂及麝诸药装入，可治腹作冷痛。段成式诗云：“见说自能裁帛^⑤肚，不知谁更着帛头。”

兜肚外再加肚束。腹不嫌过暖也，《古今注》谓之腰彩，有似妇人袜胸，宽约七八寸，带系之，前护腹，旁护腰，后护命门，取益良多，不特卧时需之。亦有以温暖药装入者。

解衣而寝，肩与颈被覆难密，制寝衣如半臂，薄装絮，上以护其肩。短及腰，前幅中分，扣钮如常，后幅下联横幅，围匝腰间，系以带，可代肚束。更缀领以护其颈，颈中央之脉，督脉也，名曰风府，不可着冷。领似常领之半，掩其颈后，舒其咽前，斯两得之矣。穿小袄卧，则如式作单者，加于外。《说丛》云：“乡党必有

寝衣，长一身有半。”疑是度其身而半之，如今着小袄以便寝，义亦通。

【注释】

①邵子：指邵雍。邵雍（1011—1077）北宋哲学家，字尧夫，其先范阳人，幼随父迁共城（今河南辉县）。隐居苏门山百源之上，屡授官不赴，后居洛阳，谥康节。后人称百源先生或康节先生，创立“先天学”，继承陈抟之学，撰有《皇极经世》、《伊川击壤集》等。

②《南华经》：即《庄子》。战国时庄子及其后学所著，继承和发展了老子“道法自然”的观点。庄子（约前369—前286），姓庄，名周，宋国蒙（今安徽蒙城，一说今河南商丘县东北）人，曾做过漆园吏。《汉书·艺文志》著录《庄子》五十二篇，现存三十三篇，是道家学派的主要代表人物。

③希夷：仙人名，指陈抟。陈抟（871—989）五代末宋初道教学者、道士。字图南，号扶摇子，亳州真源人，隐于华山，修服气辟谷之道，常闭门卧睡，累月不起，及至宋太祖登基，笑曰：“天下自此定矣。”民间故有“彭祖高寿八百岁，不及陈抟一觉睡”之谚。太宗时赐号希夷先生。他学识渊博，著述甚多，但大部分亡佚，道教奉为继老子、张陵之后的至尊，称为“陈抟老祖”。他开了宋、明易学研究的先河，出现了周敦颐、邵雍等大批追随者，其内丹术的至论已成为宋元道教内丹派的经典。