

老老恒言

清 曹庭栋 著

主编

张小勇
陈子杰

读经典 学养生

国医药科技出版社

读经典 学养生

老老恒言



LAO
LAO
HENG
YAN

清

曹庭栋

著

主
编
张
小
勇
陈
子

中国医药科技出版社

内容提要

《老老恒言》是一部老年养生专著，全书共分五卷，前二卷讲起居动定之宜，次二卷列居处备用之物，末卷附粥谱，从日常生活、饮食起居入手畅谈老年保健方法，所述内容细致入微，通俗易懂，切实可行。为了便于现代读者阅读理解，本版按段落对疑难字词、中医术语、文化常识进行注释，并配有精美插图，特别适合广大老年朋友和中医爱好者阅读学习。

图书在版编目（CIP）数据

老老恒言 /（清）曹庭栋著；张小勇，陈子杰主编. —北京：中国医药科技出版社，2017.7

（读经典 学养生）

ISBN 978-7-5067-9236-3

I. ①老… II. ①曹… ②张… ③陈… III. ①老年人-养生（中医）-中国-清代 IV. ①R161.7 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第080628号

老老恒言

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm ¹/₃₂

印张 7 ³/₈

字数 96 千字

版次 2017 年 7 月第 1 版

印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9236-3

定价 16.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主 审

翟双庆

主 编

张小勇 林 燕 李 建 刘丹彤 刘晓峰

张 戩 禄 颖 吴宇峰 张 聪 陈子杰

编 委

白俊杰 王红彬 寇馨云 牛逸群 李伊然

陈小愚 刘轶凡 史雨宸 温笑薇 贾思涵

宋慧荣 罗亚敏 杨学琴 李文静 常孟然

马淑芳 赵程博文

本书编委会

主 编

张小勇 陈子杰

副主编

刘丹彤 白俊杰 温笑薇

出版者的话

中医养生学有着悠久的历史和丰富的内涵，是中华优秀传统文化的重要组成部分。随着人们物质文化生活水平的不断提高，广大民众越来越重视健康，越来越希望从中医养生文化中汲取对现实有帮助的营养。但中医学知识浩如烟海、博大精深，普通民众不知从何入手。为推广普及中医养生文化，系统挖掘整理中医养生典籍，我社精心策划了这套“读经典 学养生”丛书，从浩瀚的中医古籍中撷取 20 种有代表性、有影响、有价值的精品，希望能满足广大读者对养生、保健、益寿方面知识的需求和渴望。

为保证丛书质量，本次整理突出了以下特点：①力求原文准确，每种古籍均遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文；②每本书都撰写编写说明，介绍原著作者情况，该书主要内容、阅读价值及其版本情况；③正

文按段落注释疑难字词、中医术语和各种文化常识，便于现代读者阅读理解；④每本书都配有精美插图，让读者在愉悦的审美体验中品读中医养生文化。

需要提醒广大读者的是，对古代养生著作中的内容我们也要有去粗取精、去伪存真的辩证认识。“读经典 学养生”丛书涉及大量的调养方剂和食疗方，其主要体现的是作者在当时历史条件下的养生方法，而中医讲究辨证论治、因人而异，因此，读者切不可盲目照搬，一定要咨询医生针对个体情况进行调养。

中医养生文化博大精深，中国医药科技出版社作为中央级专业出版社，愿以丰富的出版资源为普及中医药文化、提高民众健康素养尽一份社会责任，在此过程中，我们也期待读者诸君的帮助和指点。

中国医药科技出版社

2017年3月

总序

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法颐养身心、增强体质、预防疾病、保养身体，以达到延年益寿的目的。纵观历史，有很多养生经典著作及专论对于今天学习并普及中医养生知识，提升人民生活质量有着重要作用，值得进一步推广。

中医养生，源远流长，如成书于西汉中后期我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，把养生的理论和方法叫作“养生之道”。又如《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。”此处的“道”，就是养生之道。

需要强调的是，能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。

此后，历代养生家根据各自的实践，对于“养生之道”都有着深刻的体会，如唐代孙思邈精通道、佛之学，广集医、道、儒、佛诸家养生之说，并结合自己多年丰富的实践经验，在《千金要方》《千金翼方》两书中记载了大量的养生内容，其中既有“道林养性”“房中补益”“食养”等道家养生之说，也有“天竺国按摩法”等佛家养生功法。这些不仅丰富了养生内容，也使得诸家传统养生法得以流传于世，在我国养生发展史上，具有承前启后的作用。

宋金元时期，中医养生理论和养生方法日益丰富发展，出现了众多的养生专著，如宋代陈直撰《养老奉亲书》，元代邹铉在此书的基础上继增三卷，更名为《寿亲养老新书》，其特别强调了老年人的起居护理，指出老年之人，体力衰弱，动作多有不便，故对其起居作息、行动坐卧，都须合理安排，应当处处为老人提供便利条件，细心护养。在药物调治方面，老年人气色已衰，精神减耗，所以不能像对待年轻人那样施用峻猛方药。其他诸如周守忠的《养

生类纂》、李鹏飞的《三元参赞延寿书》、王珪的《泰定养生主论》等，也均为养生学的发展做出了不同程度的贡献。

明清之际，先后出现了很多著名养生学家和专著，进一步丰富和完善了中医养生学的内容，如明代高濂的《遵生八笺》从气功角度提出了养心坐功法、养肝坐功法、养脾坐功法、养肺坐功法、养肾坐功法，又对心神调养、四时调摄、起居安乐、饮馔服食及药物保健等方面做了详细论述，极大丰富了调养五脏学说。清代尤乘在总结前人经验的基础上编著《寿世青编》一书，在调神、饮食、保精等方面提出了养心说、养肝说、养脾说、养肺说、养肾说，为五脏调养的完善做出了一定贡献。在这一时期，中医养生保健专著的撰辑和出版是养生学史的鼎盛时期，全面地发展了养生方法，使其更加具体实用。

综上所述，在中医理论指导下，先哲们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容，强调形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、

益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。例如，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等。无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等，也都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受我国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

本套丛书选取了中医药学发展史上著名的养生专论或专著，加以句读和注解，其中节选的有《黄帝内经》《备急千金要方》《千金翼方》《闲情偶寄》《遵生八笺》《福寿丹书》，全选的有《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》《老老恒言》《寿亲养老新书》《养生类要》《养生类纂》《养生秘旨》《养性延命录》《饮食须知》《寿世青编》《养生三要》《寿世传真》《食疗本草》。可以说，以上这些著作基本覆盖

在品味古人养生精华的同时，培养适合自己的养生理念与方法。

当然，由于这些古代著作成书年代所限，其中难免有些糟粕或者不合时宜之处，还望读者甄别并正确对待。

翟双庆

2017年3月

编写说明

《老老恒言》，又名《养生随笔》，是清初文苑之秀曹庭栋撰写的一部老年养生专著。曹庭栋（1700~1785），字楷人，号六圃，自署慈山居士，浙江嘉善魏塘镇人，生活于清代康熙、乾隆年间，享年八十六岁（见《曹庭栋自编年谱》），著有《产鹤亭诗集》9卷、《隶通》2卷、《琴学内篇》1卷、《外篇》1卷、《魏塘纪胜、续纪》等。在养生方面，除主张和情志、养心神、慎起居、适寒暖外，对节饮食、调脾胃尤加重视。

《老老恒言》共分五卷，前二卷叙述了起居动定之宜，次二卷列居处备用之物，未附粥谱一卷，皆为调养治疾之需。书中强调老年养生要重省心养性，从日常生活、饮食起居入手谈老年保健方法，细致入微，通俗易懂，切实

可行。本书以儒家“不语怪力乱神”的科学态度介绍养生保健知识，实事求是，旁征博引，对现代养生学界具有重要的启示作用。全书所论，多有独到之处，而又浅近易行，切于实用。其引证书目遍及经史子集，为清代重要的养生学专著，甚为后人称道。

《老老恒言》是老年人养生的集大成之作，集中体现了我国历代养生学家的养生思想和养生方法，因其鲜明的养生观点，切近实用的养生方法广为大众所喜爱。本次点校注释力求简明扼要、通俗易懂。以便读者诵读学习。

编者

2017年3月

老老恒言 自序



孟子言：老吾老以及人之老^①。庭栋久失怙恃^②，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^③。

注

- ①老吾老以及人之老：语出《孟子·梁惠王上》。意谓赡养孝敬自己的长辈，然后推广到其他与自己没有亲缘关系的老人。第一个“老”：敬重，尊重，敬仰。第二个“老”：老年人，也指对长辈、长者的称呼。
- ②怙恃（hù shì）：父母。
- ③宜：当然。克：能，能够。遂：通达。

嗣孙^①应谷，年甫弱龄^②，未能老吾之老，并不知吾之老，吾惟自知其老，自老^③其老而已。

注

- ①嗣孙：子孙，后代。
②甫弱龄：刚刚二十岁左右。
③老：敬重，尊重，敬养。

老之法，非有他也，宋张耒^①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^②，自秋而冬，以迄^③今春，薄^④病缠绵，动多拂^⑤意，此正老态毕现，欲得所以老之法，能荟萃其类^⑥者，卒罕成书也。

注

- ①张耒(lěi)：(1054~1114)字文潜，号柯山，人称宛丘先生、张右史。北宋文学家，擅长诗词，苏门四学士之一。
②壬辰：1172年。
③迄：至，到。
④薄：微少，微薄，浅薄。
⑤拂：违背。
⑥类：种类，类别。

爰^①于卧室呻吟之余，随事随物留心体察，间披^②往籍，凡有涉养生者，摘取以参^③得失，亦只就

起居寝食琐屑求之。

注

①爰：才，于是。

②间披：间，间断地，间或。披，翻阅。

③参：参考。

《素问》^①所谓“适嗜欲于世俗之常^②”，绝非谈神仙讲丹药之异术也，纵无解于老，亦自成其为老^③，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》。

注

①《素问》：即《黄帝内经·素问》。中医经典著作。

②适嗜欲于世俗之常：语出《素问·上古天真论》。

意谓养生就是在世俗日常生活中调适自己的欲望爱好。

③老：养老的方法。

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^①以公诸世，是即所谓及人之老，可各竭其力，各老其老，俾^②老者起居寝食，咸^③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