

—— 中医养身必读经典之作 ——

详细解读中国古代第一养生经典

老老恒言

白话点评珍藏版

[清] 曹庭栋 撰



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

老老恒言

白话点评珍藏版

[清] 曹庭栋 撰



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

老老恒言：白话点评珍藏版 / (清) 曹庭栋撰. —
北京：科学技术文献出版社，2013.6
ISBN 978-7-5023-7906-3

I. ①老… II. ①曹… III. ①老年人-养生(中医)
-中国-清代 IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 097142 号

老老恒言：白话点评珍藏版

策划编辑：杨郭君

责任编辑：杨 柳

责任出版：张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 三河市文通印刷包装有限公司
版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 264 千
印 张 18
书 号 ISBN 978-7-5023-7906-3
定 价 36.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

编者序

曹庭栋所著的养生专著《老老恒言》，又名《养生随笔》，共五卷，前两卷叙起居动定之宜，次二卷列居处备用之物，末附粥谱一卷，为调养治疾之需要。曹氏根据切身经验，辅以307本古籍，上至《周易》，下至《张文仲备集方》，从日常生活习惯到防止各种疾病的细枝末节，全书都有阐述，见解独到，方法简单易操作，老年人参照而为，并非难事。

《老老恒言》中不提标新立异的养生法，也不提珍稀名贵的大补名药，只是用一种平和的自然之道，阐释顺应自然、健康良好的养生方法。

曹庭栋是清代著名的养生学家，他为乾隆六年（1741）的举人，家世显赫，却不热衷仕途，仅是写文读书，甘居民间做一名无闻的隐士，与友人饮酒谈诗，弹琴赋词，好不快活。他在步入老年后，开始整理古今各种文籍，汇集各种养生思想，取其精华，去其糟粕，然后结合自己的切身体会，编撰出一本针对老年人的养生专著。

《老老恒言》中贯穿了曹庭栋遵循自然的思想，他认为老年人养生应当顺应四时阴阳，不违背天道五行。除此之外，曹庭栋对脾胃的调养也非常重视，从书的第五卷中他列出的一百道粥方就可以看出，粥在他的晚年生活中占有多么重要的位置。

“脾胃为后天之本，老年更宜调理脾胃为要”，这是曹庭栋坚持的养生要则之一。他认为节制饮食，调理脾胃能对老年人起到延年益寿的

作用。

除此之外，他还认为养生应当养心，心情的顺畅、平和，对老年人的健康非常有益处。如果没有良好的情绪，那么再好的粥方，再细致的生活起居习惯也无法达到效果。

如何养成良好的心绪，他在卷二《省心》中讲得很细致，戒除贪欲，看淡是非，懂得安命，不怨命，凡事看开一些，不要郁结于心。还有便是多培养兴趣爱好，诸如诗词书画、运动歌舞，令自己的闲暇时光有所打发，也就是卷二中提到的“消遣”。总之，老年人要令自己的生活丰富起来，这样才能有助于心绪的放松和健康。

长寿是世人的普遍愿望，本书力求最真实、最大化地将《老老恒言》的精华呈现给读者，让更多的老年人从这本书中学习到养生并非是艰涩高深的，衣食住行皆可养生，行走坐卧都能保养。只要养成健康的生活习惯，长寿并不是遥不可及的梦想。

老老恒言序

孟子言：老吾老以及人之老^①。庭栋^②久失怙恃^③，既无吾老之可老，今吾年七十有五，又忽忽^④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^⑤，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^⑥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^⑦，自秋而冬，以迄^⑧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》^⑨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^⑩以公诸世，是即所谓及人之老，可各竭其力，各老其老，俾^⑪老者起居寝食，咸^⑫获康宁之福，竟若不自知其老，优游^⑬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^⑭大荒落^⑮之涂月^⑯上浣^⑰，慈山居士曹庭栋书于观妙楼。

【注释】

①老吾老以及人之老：出自《孟子》。意思是在赡养孝敬自己的长辈时，不应忘记其他与自己没有血缘亲情关系的老人。

②庭栋：作者名。

③怙恃（hù shì）：“无父何怙，无母何恃！”出自《诗·小雅·蓼莪》。后为父母代称。

④忽忽：突然。

⑤弱龄：弱冠之年。泛指青少年。

⑥张耒：北宋文学家，擅长诗词，为苏门四学士之一。

⑦昨岁壬辰：去年壬辰（1772）年。

⑧讫：完结，终了。

⑨《素问》：《黄帝内经·素问》的简称，是现存最早的中医理论著作，相传为黄帝创作，大约于春秋战国时期成书，内容丰富，是中医著作中的奠基作品。

⑩付梓：指书稿雕版印行。梓：刻板。

⑪俾：使。

⑫咸：都。

⑬优游：悠闲自在。

⑭昭阳：十天干中“癸”的别称，用作纪年。

⑮大荒落：太岁运行到地支“巳”的方位，这一年称大荒落。

⑯涂月：农历十二月。

⑰上浣：上旬。

【译文】

孟子说：在赡养孝敬自己的长辈时，不应忘记其他与自己没有血缘亲情关系的老人。我失去父母已经很久了，已经没有自己的长辈可以侍奉孝敬，而且我今年也已经七十五岁了，忽然觉得自己也是一个暮年之人，十分希望能够有子孙后辈的敬养，让我能够安度晚年。我的孙子应谷，不过弱冠之年，二十几岁的年纪，还没有能力为我养老。他似乎也并没觉察到我已经老了，只有我自己知道我年事已高，需要自己好好照顾自己。老年人延年养生的方法，说来也并没有什么特别的。宋代的张耒说过：大概养生求安乐，其中并没有什么深邃难懂的事情，不外乎起居寝食这些琐事罢了。自去年秋冬至今春，我一直小病不断，行动多不如意，这正是衰老的表现啊。我想要得到能够养生养老的方法，但能够将这些方法汇总，然后分类整理的书籍实在是少之甚少。我在忍受病痛折磨的同时，留心观察一事一物，翻阅古代典籍时，将其中凡是讲到养生的内容，都摘抄记录下来，以检验书中所言的得失对错，但也就只能在起居饮食的一些小事中加以求证。《黄帝内经·素问》中讲到的“在世俗的日常生活中寻求适度的欲望需求”这一养生理念绝对不是谈论成仙炼丹这样的奇门异术，这些养生之术虽然不能阻止我们的衰老，但老人可以用这些方法自养，不必再寄希望于别人对自己的赡养，这些就是老年人自己调养身体的办法，我就是用这些方法来养生的。我将这些读书摘要随笔记录下来，整理分类，起名为“老老恒言”。书中所写的内容，有简单容易办到的，也有复杂不易办到的，有些简单容易办到的事情不一定是必须要做的，有些不容易做到的事情却是不能不做的，这些说法统统存留下来，印刻成书，公诸世人，这就是所谓的从孝顺自己家的老人进而到孝顺别人家的老人的意思。老人们可以尽自己所能，自己照料自己，使得自己能够在起居饮食中获得健康安乐的幸福之感，就好像自己还没有老一样，在太平盛世之中悠闲自在地生活，享受太平喜乐的晚年时光。我和其他老人，都是太平盛世中的长寿之民，这岂不是很幸运的事情！这岂不是很幸运的事情！

乾隆三十八年，癸巳年十二月上旬，慈山居士曹庭栋写于观妙楼。

老老恒言序（代）

吾乡曹慈山^①先生，神仙中人也。曹氏自前明迄本朝，家世文学，侍从^②相继，鼎贵者百余年。己未丙辰，两次鸿博^③。祖^④子顾少宰^⑤（尔堪），兄古谦明经^⑥（庭枢），皆就征。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^⑦，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，而不屑蹈坛坫^⑧标榜之习，朋俦^⑨绝鲜，声华阒如^⑩。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，意志旷远，至九十余乃终。年届大耋^⑪，犹姬侍满前，不事药餌，不希导引，惟以自然为宗，故能颐养天和，克享遐寿。其所不悖濂洛^⑫，不师老庄，亦不旁涉二氏，戛然为一家言。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^⑬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^⑭后板毁，乃为重梓问世。先生当康熙乾三朝，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、箴石、山舟^⑮，虽年齿相埒^⑯，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^⑰于武林^⑱舟次^⑲。

【注释】

①慈山：曹庭栋号慈山居士。

②侍从：侍奉君王身边。

③鸿博：清代科举设博学鸿词科，亦称鸿博。是指不限制考生资格，但凡由督抚推荐的，皆可以进京城考试，考中后便可以为官。

④祖：祖父。

⑤少宰：官名。明、清常用作吏部侍郎的别称。

⑥明经：明清对贡生的尊称。

⑦华胄：家底丰厚。

⑧坛坫：古代举行祭祀、誓师等大典用的土和石筑的高台。这里引申为文坛。

⑨朋侪（chóu）：朋辈，伴侣。

⑩阒如（qù rú）：寂静，沉寂。

⑪耄（dié）：年老，七八十岁的年纪。

⑫濂洛：北宋理学的两个学派。濂，指濂溪周敦颐；洛，指洛阳程颢、程颐。

⑬切切：深切。

⑭燹（xiǎn）：野火。多指兵乱中纵火焚烧。

⑮归愚、随园、箴石、山舟：归愚，指沈德潜；随园，指袁枚；箴石，指钱载；山舟，指梁同书。

⑯埒：等同。

⑰识：记录。

⑱武林：杭州。

①舟次：行船途中。

【译文】

我乡里的曹慈山先生，是一位超凡脱俗的人物。曹氏一门从前明朝到现如今，代代书香相传，一直跟随在帝王左右伺候，家世尊贵显赫已经有一百多年了。己未年和丙辰年，曹家先后两次被征召为博学鸿词科。慈山先生的祖父吏部侍郎曹子顾，兄长贡生曹古谦都接受过征召。慈山先生也被浙江巡抚所延请访问，但是他坚决推辞，所以没有被征召。先生从小体弱多病，患有民间所称的童子癆，因此一辈子都没有走出过家乡。因为家底丰厚，不用操心谋生之事。先生生性恬淡，虽然博览群书，在经学、史学、辞章、考据方面无所不通，但对文坛互相吹捧的习气不屑一顾，所以同辈朋友很少，名气也不大。先生在城里开辟园林，池馆相对，有白皮古松树数十棵，微风吹拂松枝，如涛声入耳，如同置身于山峦溪谷之间。先生整日焚香弹琴，志趣高远，活到了九十多岁。先生年至高龄，仍然侍妾环绕，不吃药物，不依赖导引，只是顺其自然，所以能够颐养天年，长寿健康。其学不违背周程理学，不效仿老庄之道，也不涉佛道之法，学问出众，自成一家。他所编辑的《宋百家诗存》，以及讲解的各种典籍，都被采纳收入进《四库全书》。这本《老老恒言》二卷，是先生谈自己的养生之道，起居要谨慎，饮食有节制，养生方法都在日常生活琐事之中，这些事情简单易行，但细细体味起来，古今至为真切的道理，也不外乎此了。引证书籍达到数百种，可以说是博大而简要。由于战乱后刻书之板被烧毁，此次重新刊刻问世。先生经历康熙、雍正、乾隆三朝，这三朝是极盛时代，先生却以布衣身份在山林隐居，感悟天道的自然之理，同辈中的沈德潜、袁枚、钱载、梁同书等人，虽然与先生年纪相仿，但身心的泰然却比先生差远了。三公万户的权势也不能改变先生恬淡的心境。假如其他人处于先生的境地，未必甘心这样默默无为，这就是先生品行高尚之处，也是别人所无法企及的地方吧！

同治九年八月，同乡后学从甥金安清记于杭州行船途中。

目 录

编者序 /001

老老恒言序 /003

老老恒言序（代） /006

卷一 /001

安寝 /002

晨兴 /012

盥洗 /019

饮食 /025

食物 /034

散步 /041

昼卧 /045

夜坐 /050

卷二 /055

燕居 /056
省心 /062
见客 /068
出门 /073
防疾 /079
慎药 /085
消遣 /091
导引 /095

卷三 /103

书室 /104
书几 /111
坐榻 /116
杖 /120
衣 /125
帽 /133
带 /138
袜 /142
鞋 /146
杂器 /152

卷四 /159

卧房 /160
床 /167
帐 /171
枕 /178
席 /185
被 /190
褥 /198
便器 /203

卷五 /213

粥谱说 /214
择米第一 /216
择水第二 /218
火候第三 /220
食候第四 /221
上品三十六 /223
中品二十七 /240
下品三十七 /252

卷一

安寝

晨兴

盥洗

饮食

食物

散步

昼卧

夜坐

安寝

少寐^①乃老年大患。《内经》谓：卫气^②不得入于阴^③，常留于阳，则阴气虚，故目不瞑。载有方药，罕闻奏效。邵子^④曰：“寤则神栖于目，寐则神栖于心。”又曰：“神统于心。”大抵以清心为切要，然心实最难把捉。必先平居静养，入寝时，将一切营为^⑤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？

【注释】

①寐：睡觉。

②卫气：指防卫免疫体系及消除外来的机体内生的各种异物的功能。《素问·痹论》：“卫者，水谷之悍气也，其气慄疾滑利，不能入于脉也，故循皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸膈。”在中医理论中，指的是人体之精气。

③阴：阴气，与阳气相对。行于内里的、向下的、抑制的、减弱的、重浊的为阴气。

④邵子：邵雍（1011—1077），字尧夫，谥号康节，自号安乐先生、伊川翁，后人称百源先生，北宋哲学家、易学家，有“内圣外王”之誉。

⑤营为：操劳操心的事情。

【译文】

睡眠少是很多老年人最大的忧患。《黄帝内经》有言道：“人的精气不能进入营阴之中，常常滞留在表阳之中，这样会造成阴气虚弱，导致老年人不能闭目而睡。很多医书上都有治疗失眠的药方，可是很少听说有见效的。邵雍说：“人醒的时候，神气停留在眼；睡觉的时候，神气停留于心。”他又说：“神气都是由心统摄。”邵雍的这些看法，大都是要以清心作为根本。可是心神实际最难把握，平日里必须心态平和、安居静养。入睡的时候，将一切操劳操心的事情，在转念之间就消除掉，这些操心的事情越消除越少，逐渐到无，自然就能够安然入睡。如果整日被思虑困扰，七情扰动心情，难免辗转反侧，要想把杂念在短时间里消除，怎么能够做到呢？

《南华经》^①曰：“其寐也魂交。”养生家曰：“先睡心，后睡目。”俱空言拟议^②而已。愚谓寐有操、纵二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，返观^③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^④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。

【注释】

①《南华经》：《庄子》，是道家经文，为庄周及其门徒后学所共著。《汉书·艺文志》载其五十二篇，今存三十三篇，分为三部分，内篇七，外篇十五，杂篇十一。

②拟议：揣度议论。

③返观：为佛教语。指用佛性对照检查。后亦指自我反省。

④朕：迹象。

【译文】

《南华经》说：“入睡是由三魂相交而达成的。”养生家说：“应该先让心睡眠，然后眼睛才能睡眠。”在我看来，这些都是凭空的揣测议论而已。我认为安然入睡有操、纵两个方法：操法，就是将意念灌注在头顶，在脑海中默数自己的鼻息，同时目光默视丹田，使心有所思，就不会浮想联翩，这样可以进入睡眠状态。纵法，是任由自己的思绪漫游于无边无际的地方，也可以逐渐进入朦胧的状态。最忌讳的是，心里越想着要睡觉，反而越难以入睡。因为醒着或者睡着，断然不是由你自己决定的，只有忘记要睡觉，心神或操或纵，才可以通往睡乡之路。

《语》^①曰：“寝不尸。”谓不仰卧也。相传希夷^②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^③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^④，但勿仰卧可也。

【注释】

①《语》：《论语》。

②希夷：陈抟（871—989），字图南，自号扶摇子，宋太宗赐号希夷先生，唐末、五代隐士。

③半山翁：王安石，号半山老人。

④泥：拘泥。

【译文】

《论语》说：“睡觉不要像尸体一样僵直平躺。”说的是睡觉不要仰卧着。相传希夷先生安然入睡的诀窍是：如果左侧睡，就将左腿和左臂弯曲，用