

原著 清·曹庭栋 撰
崔为 崔仲平 译



《老老恒言》又称《养生随笔》

老老恒言

话解



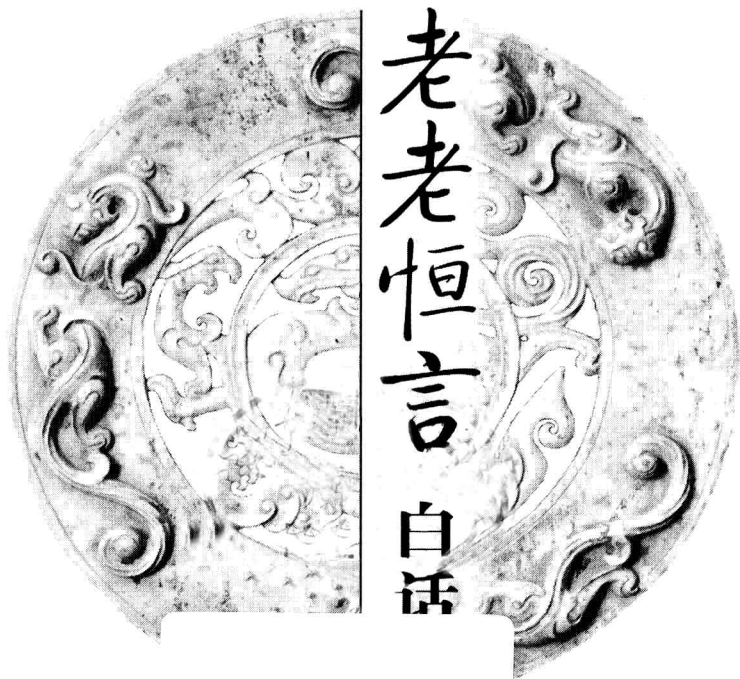
博采历代300余种文献
汇集清以前养生精华

于日用之常中领悟养生真谛
向被养生家视为「至宝」



人民卫生出版社

原著 清·曹庭栋 撰
崔为 崔仲平 译
陈曦 柳伟婷 参编



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老老恒言白话解/(清)曹庭栋撰;崔为等译. —北京:
人民卫生出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-117-17005-5

I. ①老… II. ①曹…②崔… 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 032406 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

老老恒言白话解

译者: 崔 为 崔仲平

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 145 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17005-5/R · 17006

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《老老恒言》序

孟子言：老吾老以及人之老。庭栋久失怙恃^①，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，不过起居寢食之间尔。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，亦只就起居寢食琐屑求之。《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，俾老者起居寢食，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！

^① 怙（hù）恃：指父母。《诗经·小雅·蓼莪》：“无父何怙！无母何恃！”

乾隆三十八年岁在昭阳大荒落之涂月^①上浣慈山居士曹庭栋书于观妙楼

【译文】孟子说：赡养自己的父母，进而扩及别人的父母。我曹庭栋很早就失去了双亲，已经没有自己的父母可赡养。现在我已七十五岁，不觉衰老已一步步逼近我，本应当期待给我养老的人，能让我顺利走完人生旅程。我有一个孙子名叫曹应谷，年方十几岁，不能养我的老，甚至不知道我已年老了。我只得自己品尝年老的滋味，自己保养衰老的身体。养老的方法，并没有什么别的招数。宋代张耒说：“养生总的要求是求安乐，也没有什么深奥难懂的道理，不过就是起居寢食那些事罢了。”去年是壬辰年，从秋天到冬天，又到今年春天，我一直疾病缠身，想干什么大多不如意，这正是老态毕现。我试图寻求养老的诀窍，可是能荟萃诸家之长而写成书的，却极为稀缺。于是，我在卧室呻吟的余暇，留心体察病状和起居饮食的点滴感受，空闲时翻阅历代典籍，凡是涉及养生的内容，都一一摘录下来，以互相比较其得失，也仅仅就起居寢食零零星星地去探求。《素问》所说的依照世俗的习惯调节自身的嗜好欲求，绝不是谈论神仙、讲究丹药的异术。即使这种养生方法不能缓解衰老，也能实现自然终老，更不依赖别人来给自己养老。可是，给别人养老的方法就在这里，老年人自我调养的方法也在这里。随笔记录下来，分类编排，书名叫《老老恒言》。其中有的是一般人财力容易办置的，有的是不容易办置的，有的是容易办置却并非必须办置的，有的是不容易办置却不可不办置的。我一律保存他们的说法，于是交付印刷而公布

① 涂月：农历十二月。语自《尔雅》。

于世。这就是孟子所说的扩及别人的父母，可以各尽其力，各自赡养父母，使老年人起居寝食，都得到康宁，竟然像是不知道自己已老，愉快地生活在太平盛世，尽享晚年。自己的父母与别人的父母，能够一同成为太平安乐的寿星，难道不是一件大大的幸事！

乾隆三十八年岁在昭阳大荒落之十二月上浣慈山居士曹庭栋
书于观妙楼

《老老恒言》序

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^①。祖子顾少宰尔堪^②，兄古谦明经庭枢，皆就征^③。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。家素华廛^④，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^⑤标榜之习，朋俦绝鲜，声华阒如^⑥，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^⑦，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^⑧，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》^⑨。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

① 鸿博：清代科举所设博学鸿词科。

② 子顾：曹尔堪，字子顾。曹庭栋的祖父。少宰：官名。

③ 征：征召。

④ 华廛（wǔ 午）：显贵。

⑤ 坛坵（diàn 电）：原指诸侯会盟的祭坛。此指官场应酬。

⑥ 声华：声誉光耀。阒（qù 去）如：寂静貌。

⑦ 耋（dié 碟）：年老，七八十岁的年纪。

⑧ 二氏：指佛道两家。

⑨ “所辑”句：《四库全书》收录了曹庭栋的《易准》、《昏礼通考》、《孝经通释》、《逸诗》、《琴学内外篇》、《宋百家诗存》、《产鹤亭诗集》等7部著作。

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^①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、堯石^②、山舟，虽年齿相埒^③，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

【译文】我家乡的曹庭栋（号慈山）先生，是一个活神仙。曹家从明朝到本朝，家传文化学术，在朝廷做文化侍从的一个接一个，一百多年间一直处于鼎盛状态。己未（1679）、丙辰（1736）两度有曹家人被授予博学鸿词的称号。曹庭栋的祖父曹尔堪（号子顾）少宰、兄曹庭枢（号古谦）明经，都接受了朝廷的征召。曹庭栋也得到浙江巡抚的延聘和寻访，由于曹庭栋坚决推辞而没有前去就任。曹庭栋自幼瘦弱多病，俗称童子癆，终身没有离开故里。由于曹家一直是当地的显贵，曹庭栋不必为生计犯愁，天性恬静淡泊，虽然博览群书，对经学、史学、词章、考据无所不通，但却对官场上应酬、吹捧夸耀的风气不屑一顾。他很少结交朋友，名气很大却喜寂静安宁。他在城里开辟了一座园林，里面楼台馆阁隔水相望。园林里有白皮古松数十株，风吹松林，声浪盈耳，犹如生活在山峦溪谷中。曹庭栋每天焚香弹琴，情怀旷达，一直活到九十多岁。已经到了耄耋之年，依然有很多姬妾随身伺候。他不服食药饵，也不追求导引之术，唯以顺应自然为宗旨，所以能颐养天年，享有长寿。

① 兵燹（xiǎn 显）：因战乱而造成的焚烧破坏等灾害。此处指太平天国战争。

② 堯石：钱载的号。钱载，字坤一，又号瓠尊，晚号万松居士。诗精于韩杜苏黄。擅长书法、水墨画，有《堯石斋诗文集》。

③ 埒（lèi 类）：等同。

曹庭栋的学术思想，不违背宋儒理学精神，不师从老子庄子，也不广泛涉猎佛、道两家思想，他思想超群而成一家之言。辑录的《宋百家诗存》，以及讲解儒家经典的各种著作，都被《四库全书》收采了。这本《老老恒言》二卷，乃是自述他的养生之道，谨慎起居，调节饮食，对日常生活的诸多琐碎事情作了切合实际的阐述，浅近易行。如果加以深入研究，古今养生的最根本的道理，其实也不外乎这些。此书引证书籍多达数百种，可称得上广博而简约了。战乱之后，原刻木板被毁，于是我为此书重新刊刻，做了一些工作。曹庭栋先生生活在康熙、雍正、乾隆三朝，那是国运全盛的时期，他却以平民百姓的身份隐居山林，达到了修身以达天德的境界。同辈人中如沈德潜、袁枚、钱载、梁山舟等，虽然年龄相仿，但在身心安泰方面，都比曹庭栋差远了。即使被封为三公万户侯，也不能换来这种境界。然而，如果别人处在曹庭栋的这种状况，也许会心有不甘。这就是他人品高尚，别人无法达到的原因啊！

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

卷一	1	书几	74
安寝	1	坐榻	77
晨兴	8	杖	80
盥洗	13	衣	84
饮食	17	帽	89
食物	23	带	92
散步	29	袜	94
昼卧	31	鞋	97
夜坐	34	杂器	100
卷二	38	卷四	105
燕居	38	卧房	105
省心	42	床	110
见客	46	帐	112
出门	49	枕	117
防疾	53	席	122
慎药	57	被	125
消遣	62	褥	130
导引	64	便器	134
卷三	70	卷五	141
书室	70	粥谱说	141

择米第一	142	中品二十七	156
择水第二	143	下品三十七	164
火候第三	144	《老老恒言》引用书目	177
食候第四	144	粥谱索引	181
上品三十六	145		

卷一

安 寝

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！

【译文】 大多老年人都有失眠的忧虑。《黄帝内经》认为，卫气不能融入于阴分，总是停留于阳分，则阴气变虚，神不易守静，所以不易入睡。即使书中记载了方药，但却很少能有奏效的。邵雍说：“醒着的时候神是停留在眼睛上的，睡着的时候神则是停留于心上的。”又说：“心统帅人的精神意识。”大致要以清心养神为紧要，然而心却是最难以把握的，必须安居静养，入睡时，摒弃一切杂念，心思顾虑渐除渐少，直到最后消失了，自然可以入睡。若是终日思虑纷乱，心念太杂，忧郁牵肠，那么想要一时就能消除，怎么可能呢？

《南华经》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，反观丹田之类，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。

【译文】 庄子《南华经》说：“入睡时神与气相交。”养生家说：“先让心睡下，而后才是闭上眼睛睡觉。”这些说法都不过是想当然的空谈和揣度议论罢了。我认为入睡的方法有“操”与“纵”两种。“操”，是把所有心思都集中到头顶，或者默默地计算自己的呼吸次数，或者像练气功那样意守丹田，使心神有所依附，而不至于思绪散乱天马行空，这样便能自然入睡了。“纵”，就是放任心思自由，让思绪漫游于虚无缥缈之中，也可以渐渐进入到朦胧之境而慢慢睡去。最忌讳的是，一心只想着如何能睡着，却是越想越难以入睡，大概处于醒与睡交界的境地，这不是说你想睡就能睡着的。只有忘掉睡眠，心里按着操法或是纵法而行，都是通往睡乡的道路。

《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。

【译文】 《论语》说：“寝不尸”，说的是不要仰卧着入睡。相传陈抟先生安然入睡的秘诀是：当侧左身而睡时就把左脚弯曲着，左臂也弯曲，用手托垫着脑袋，而右脚自然伸放着，把右手放在右腿上。如果是侧右身而睡则相反。半山翁诗写到：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”这果真是陈希夷入睡的方法吗？按照这种方法躺下，会比较沉稳舒适，但也不应该太拘泥死板，只要不是仰卧就可以了。

① 《语》：即《论语》。

② 希夷：即陈抟，五代宋初著名道教学者、隐士，字图南，号扶摇子，宋太宗赐号希夷先生。

《记·玉藻》曰：“寢恒东首。”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。”愚谓寢处必安其常，《记》所云“恒”也。四时更变，反致不安。又曰：“首勿北卧。”谓避阴气。《云笈七籤^①》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^②。则凡东西设床者，卧以南首为当。

【译文】 《礼记·玉藻》说：“睡眠时头应一直朝向东方。”意思是顺应东方生发之气而卧。《保生心鉴》指出：“凡是入睡姿势，春夏季节头应该朝向东，秋冬头则应朝向西。”我认为睡眠方向一定要保持规律，也就是《礼记·玉藻》所说的头朝向东固定不变。如果睡觉时头的朝向随着四季的变化而变化，反而会导致睡不安稳。又说：“入睡时头不能朝北。”这样可以避阴气。《云笈七籤》说：“冬天入睡时头应该朝向北面。”说可以顺应旺气。曹慈山按：《孔子家语》写道：活着的时候头朝南，死了以后头向北，都回归到其初始的状态。那么，大凡在房间东、西两侧摆放床榻的，入睡时以头朝南向为佳。

卧不安，宜多反侧，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。

【译文】 如果睡不安稳时，应该多翻转身体，就能睡着了。醒来时也应该多转动身体，使经络脉道流畅通顺，否则容易使身体僵硬沉重，有时会出现腰肋疼痛、关节酸痛等现象。按：佛教

① 籤：同“签”。

② “生者南向”句：语自《礼记·礼运》：“故死者北首，生者南乡，皆从其初。”

的戒律，睡卧的姿势只能是右侧卧位，不能翻身，称做吉祥睡。这种睡眠方式是为了避免人们酣睡，可以迅速清醒，与老年人需要安睡的情况正好相反。

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，宜右侧以舒脾气。《续博物志》云卧不欲左胁，亦此意。食远则左右胥宜。

【译文】饭后，胃刚刚消化腐熟食物，脾还没来得及将其运化转输，有的人就已经疲倦而犯困，这时必须强打精神等待一段时间才能入睡。明代王逵在《蠡海集》中说：“眼眶归属于脾，眼睛睁开时眼眶就会跟着动。脾与之相呼应也就动了。”又说：“脾听到声音就会运动，用运动来运化食物。”曹慈山按：脾与胃同在中焦，脾通过膈膜与胃相连，居胃的左侧，所以脾脉在右，而脾气通常在左循行。如果吃完饭后实在想要睡觉，应该采取右侧卧的姿势以使脾气舒展畅通。《续博物志》记载的躺着的时候不应该左卧位，讲的就是这个意思。如果吃饭已经有一段时间了，那么左侧卧或右侧卧都是可以的。

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^①云：“今宵敢叹卧如弓。”所谓愈屈缩愈冷，非耶？

【译文】醒着的时候手脚应该舒展开，睡觉时手脚就不妨蜷缩着。这就是《续博物志》说的：“入睡时脚要蜷缩着”。冬季的夜晚，越蜷缩着睡觉越冷。《玉洞要略》认为：“睡觉时把脚伸展开，全身都会暖和。”我尝试着去做，发现非常灵验有道理。杨万

^① 杨诚斋雪诗：即杨万里的《霰》。

里的《霰》中描写了在寒冷的雪天，只好“今宵敢叹卧如弓”了。所说的睡时越蜷缩就会感觉越冷，难道不对吗？

就寝即灭灯。目不外眩，则神守其舍。《云笈七籤》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，锡制灯笼，半边开小窠以通光，背帐置之，便不照耀及目。

【译文】入睡的时候要把灯灭掉。眼睛不会被灯光所迷眩，这样精神会安守其舍。《云笈七籤》说：“夜里点灯睡觉，会令人心神不安。”真德秀《卫生歌》提到：“在没有灯火照耀下沉睡，则会使人精神平静安定。”也有的人灭了灯之后就会睡不着觉，于是有锡制作的灯笼，一侧开着小口用来透光，背对着床帐放置，这样灯光就不会照到眼睛。

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？《玉笈要览》曰：“卧须闭口，则元气不出，邪气不入。”此静翕^①之体，安贞之吉^②也。否则令人面失血色。

【译文】躺在床上以后就不要大声说话。这是因为躺下以后五脏就像没有被悬挂起来的钟和磬一样，是不能发出声音的。养生家认为多说话会伤损人的元气，平时就提倡要少说话，更何况入睡的时候呢？《玉笈要览》说：“躺着睡觉的时候必须闭口不语，这样人的元气不会外出，同时邪气也就无法进入体内。”这恰好吻合了《周易》提到的静谧时要呈闭合状态，安静固守坤道则吉的

① 静翕：语本《周易·系辞上》：“夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。”翕，闭合。

② 安贞之吉：语自《周易·坤卦》：“安贞之吉，应地无疆。”意思是：能安静固守上述坤道去做事将会吉祥，与坤地广大无垠的柔顺之德是相应合的。安，安静。贞，正固，中正坚固。

思想。否则会令人面无血色。

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^①，或狭或宽，可趁天时，亦惟意所适。

【译文】 头为诸阳之会。《摄生要论》说：“冬季应该使头部保持凉爽。”又说：“躺下入睡时不要盖头部。”有做睡帽的，帽顶做成空的，让头顶露出来就是“冻脑”的意思。如果还是嫌太热，可以用薄纱包住额头，就像妇人用的帕额，可宽可窄，可以按照天气而不同，根据自己的意愿选择。

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，将蕲艾搥软铺匀，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：“见说自能裁裯肚^②，不知谁更着帟头^③。”

【译文】 腹部是人体脏腑汇聚的地方，所以腹部的本性是喜欢温暖的。老年人肾气虚弱，更要特别注意保暖，应当做一个兜肚，将蕲艾捣碎搥软均匀地铺在里面，用丝绵盖住，然后用细针密密地缝行，这样里面的蕲艾就不会散乱成块了。这种兜肚是老年人夜里睡觉的必需之物，平日时也不能轻易地脱掉；还有人把姜、桂、麝香等多种药物放入其中，可以用来治疗腹部的寒冷疼痛。段成式有诗云：“见说自能裁裯肚，不知谁更着帟头。”

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，

① 包头式：古代女子用棕丝编结的织物，包于头额，来网住头发。刚开始流行宽的，后来又流行窄的，主要目的是束发，并兼装饰性。又称“帕额”、“头箍”。

② 裯（rì）肚：即今之兜肚。

③ 帟（qiào）头：古代男子包头发的头巾。