



长寿有方 老老恒言

养生智慧

田宇 著



· 养老有方 ·
· 长寿有道 ·
· 传世经典 ·
· 国医绝学 ·



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

长寿有方 老老恒言

养生智慧

田宇 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿有方:《老老恒言》养生智慧 / 田宇著. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5388-8262-9

I. ①长… II. ①田… III. ①老年人—养生(中医)—中国—清代②《老老恒言》—研究

IV. ①R161.7 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第079801号

长寿有方:《老老恒言》养生智慧

CHANGSHOU YOUFANG: LAOLAOHENGYAN YANGSHENG ZHIHUI

著 者 田 宇

责任编辑 焦 琰

封面设计 中英智业

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 1020毫米×1200毫米 1/10

印 张 44

字 数 778千字

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8262-9/R·2455

定 价 59.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载】



目录

序 养生集大成者《老老恒言》

长寿是世人的普遍愿望	2
长寿之人谈长寿	3
老年养生之道应顺乎自然	4
长寿者靠后天的保养	5
调理饮食，固护脾胃	5
修身养性，长寿之道	7
四季中的情志养生	8
顺应四时，养生之本	9
起居有常，养生之要	11
衣食住行皆有养老学问	12
生命在于运动	13
日常生活行动亦养生	15
未病先防，用药宜慎	15
调养心身，健康长寿	17
养生要适度	18
阴阳平衡乃长寿之根本	19
曹庭栋与他的《老老恒言》	20

第一章 养生之旨，以养心为本

养生始于养心	22
老人养生重在养心	23
静坐闭目养心法	25
清心养生法	27
“慢”中宁心神	28
乐花者乐心，乐心者长寿	29
高寿不如高兴	30

开心有助长寿，乐观有益健康	30
养静忌伤怒	31
情绪波动易伤身	32
去留无意，宠辱不惊	33
淡泊名利，“戒之在得”	33
服老是一种智慧	34
心存感恩，知足常乐	35
学会宽容	36

第二章 养生之道，首在养性

保持心态平衡，有利于健康	40
读书可以养生治病	40
仁智者寿——活到老学到老	41
踏游青山，健身益养性	42
老年人放风筝益处多	43
书画养生，闲情逸致	44
习书读帖利养生	46
音乐养生	47
养花怡情益寿	49
养在旅途中	50
养生保健话下棋	52
养鸟怡情养性	53
老人垂钓益长寿	55
力所能及，心旷神怡	56

第三章 养生贵在养精神

养生之道在于养神	58
情志养生重在养神	59
养生必先养德	60
养神宜安心	61
闭目养神，养身静气	62
静坐凝神	63
“糊涂”宜养神	65
补身不如补神	66
虚静养神	67
睡眠养神益处多	68
午后小睡精神加倍	68
静则神藏，躁则消亡	70

精神内守，病安从来	71
养神以恬愉为务	73
四季调神	76

第四章 起居有常，不妄作劳

安寝	82
神统于心，心静自然安眠	82
少寐养生之大患	82
勿依赖药物催眠	83
睡下后忌忧愁多虑	84
入睡困难可以试用“操”“纵”二法	85
睡眠的正确姿势	85
餐后不宜立刻睡	86
就寝熄灯，神守其舍	87
冬宜冻脑，卧不覆首	88
护腹保暖宜元气	89
睡眠保暖的学问	90
晨兴	92
清晨起床多讲究	92
四时晨起养五脏，宜养生	93
早晨起床勿急起	93
正确漱口，去浊生清	95
早餐喝粥，清淡为主	96
晨起锻炼要避雾	96
早晨晒太阳，壮阳补益	97
老人晨练讲究多	98
盥洗	100
发宜常梳，脸宜多洗	100
老年人洗浴不宜过频	101
热水洗面好处多	102
泔水洗漱，去垢不伤气	102
老人洗浴有讲究	103
卧而擦身，谓之“干浴”	104
空腹洗浴伤元气	105
春秋洗浴宜忌	106
香水洗身，疏泄元气	107
昼卧	109
卧榻即眠，不如卧室安枕	109
午后不宜久睡	110

夏天午睡讲究多	111
冬天昼卧注意保暖	112
坐而假寐宜养神	112
当昼即寝，寝之有节	113
夜坐	115
入夜不眠，老人常静坐	115
闭灯静坐宜养精气	116
夜坐饮食需注意	116
夏夜纳凉须防夜寒	117
夜坐不语，护肾纳气	118
见客	120
老人待客，不必拘于礼	120
老人待客不宜强饮	121
见客衣帽适体即可	122
待客应避免疲劳	123
出门	125
出行看天气	125
近游宜随身带茶果暖衣	125
行程交通计划好	126
鞋袜合脚适宜	127
椅帽不离身	129
步伐应缓慢	130
出远门宜备周全	130

第五章 养心、养神之地

卧房	134
卧房宜小、宜静、宜简，方便出入	134
卧室需防寒防暑，保温为重	135
卧室应光线柔和	136
卧室应隔绝潮湿	137
卧室需适度通风	139
床	141
养生需要一张好床	141
卧床需要避开湿气	142
床的冷暖要随季节变化	143
帐	144
夏季蚊帐的选用	144
配合植物驱蚊	145

冬季暖帐的选用	146
枕	148
枕头的高低与长短	148
枕头的填充物	149
别忘了耳枕、膝枕	151
怎样正确地使用枕头	152
席	154
席子不可长时间使用	154
老人适合用温和柔软的席子	154
席子的清洁与保养	156
被	158
被子保暖一定要宽大	158
什么质地的被子保暖	159
夜半天凉要添被	160
褥	162
贴身的褥子每年要换新絮	162
褥子要经常晒	163
寒暑变化用什么褥子	164
铺毯子可以防湿气	165

第六章 读书养生两相宜

书房	168
书房的光线要明暗适度	168
书房要防风	169
书房应清新卫生	169
书房要防潮	170
书房的窗户	171
书桌	174
书桌实用就好	174
书桌以香楠木品质最佳	175
书桌面冬夏冷暖要适宜	176
书桌的摆放位置	177
书桌下设个滚脚凳	178
坐榻	180
老人书房常用的椅子	180
要防椅子后面的风	181
解决冬季椅子冷的方法	182

第七章 穿衣戴帽话养生

衣	184
衣不必华，适体就好	184
依据天时随时增减衣服	185
备件“背搭”护胸背	186
姜汁浸衣可治风湿、寒嗽	187
如何为自己选择合身的服装	188
如何选择老年人的衣料	190
老年人四季的穿着	192
帽	194
老年人怎样戴帽	194
皮帽不可轻易戴	195
防寒，谨记戴帽子	196
带	198
老人的腰带不宜太紧	198
腰带佩囊中的生活细节	199
袜	201
膝部要保暖，袜口宜宽松	201
双脚四季都应暖	202
药袜可治病	203
鞋	206
好鞋好在“鞋底”	206
外出鞋宜紧，居家鞋宜宽	207
冬鞋宽大保暖，夏鞋轻便防潮	208
老人居家最宜穿布鞋	209

第八章 日常用具，养生要知道

杖	212
拐杖是老年人的好帮手	212
拐杖的选择	213
拐杖上的养心	214
杂器	216
眼镜	216
按摩器具	217
痰盂	219
取暖和降温器具	220
饮食小器具	221

拂尘 222

便器.....224

 老年人便器不可或缺 224

 大小便与排气均不可忍 225

 如何通利小便 226

 正确的排便方法 227

 观二便了解健康 228

第九章 和于阴阳，四季养生

春季养生先养肝.....232

 春主升发，重在调肝 232

 晚睡早起，春捂秋冻 232

 减酸增甘，以养脾气 234

 防病流行，用药轻清 235

 春季六节气养生 237

夏季养生宜养心.....240

 夏主生长，重在养心 240

 晚睡早起，不可贪凉 240

 食宜清淡，肥腻当戒 243

 防治中暑，冬病夏治 244

 夏季六节气养生 246

秋季养生当养肺.....248

 秋主收获，重在益肺 248

 早睡早起，敛神宁志 249

 补品瓜果，食宜讲究 251

 秋病多燥，药宜清润 253

 秋季六节气养生 254

冬季养生应养肾.....257

 冬主收藏，重在补肾 257

 早睡晚起，避寒就温 259

 冬季进补，因人而异 261

 冬季用药的窍门 262

 冬季六节气养生 264

第十章 五味调和，饮食养生

五味养生随四季变化.....268

 五味、五行、五脏和四季的对应关系 268

 四季饮食的养生食物 269

健康饮食与盐的关系	273
养生饮食健脾最好	275
养生饮食的冷热问题	276
夏季饮食的养生宜忌	278
进食的健康问题	281
吃多少的问题	281
一日三餐的正确安排	282
熟烂食物的正确吃法	284
养生与口腔的关系	286
老年人饮茶的学问	289
煮饭和煮粥窍门	293
煮饭选米的问题	293
煮粥的小知识	295
烟酒和养生的关系	298
酒对身体的作用	298
吸烟的坏处	302
多吃蒸食好长寿	305
主食里的养生精华	307
养生食物不能太精细	309
营养与食物的粗细	309
称意的食物最好	310

第十一章 世间第一补——粥

粥膳养生	312
粥最宜人	312
老人食粥，多福多寿	312
药粥的养生之道	313
择米第一	315
选米要品种择优	315
用健康米煮健康粥	315
择水第二	318
取对水方得正味	318
择水不能草率	318
火候第三	321
食候第四	322
食粥宜空腹	322
冬季最好食热粥	323
上品三十六	323
中品二十七	333

下品三十四	340
-------------	-----

第十二章 运动养生，流水不腐

散步	350
即使在室内也应时时散步	350
时常散步好处多	351
散步时最好不要说话	352
散步形式不要拘泥	352
老人散步应该量力而行	353
导引	355
老年人多做导引有益无害	355
卧功——仰卧练腰腿	356
立功——站立练腿臂	356
坐功——巧练耳目动腰身	357
叩齿咽津——强胃又健脾	358
内养功	359
大小周天功	360
六字诀	361
古代养生十六法	364
五禽戏	367
八段锦	372
易筋经	375
和血功	378
灵子显动术	379
峨嵋甩手功	381
大雁气功前六十四式	382
马王堆导引健身功	390

第十三章 祛病有方，遵以延年之术

防疾	394
视听有度，避免疲劳	394
老年人的性生活应遵从自然之道	395
不要背部受风	396
有风时谨防时疫传染	397
夏季应防暑气	398
饭后不宜急行	399
要学会顺应天地四时	400
防病就在生活点滴中	401

慎药.....402

 小病可用饮食来调理 402

 老年人用药须注意 403

 对自己的身体应做一个有心人 404

 用药一定要慎重 405

 调理好饮食起居胜过服长生药 406

 老年人如何调理脾胃 407

 内心淡定是一副良药 408

 养生不可尽信药 409

附 录

老年人常见的疾病.....412

 高血压 412

 冠心病 412

 耳聋耳鸣 412

 前列腺增生 413

 糖尿病 413

 老年痴呆症 413

 白内障 414

 关节炎 414

 肩周炎 415

 肺气肿 415

 落枕 415

老年人家庭医药箱.....416

 日常仪器设备 416

 必备外敷药 417

 一般内服药 418

 呼吸类药物 422

 消化类药物 423

 心脑血管药物 424

序

养生集大成者《老老恒言》

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。养生一词最早见于《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、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。

关于养生，中国有文字记载的最早可以追溯到甲骨文。早期青铜器图形文字中，有许多“寿”、“老”等老人的象形文字，以及有关调理生活、防病治病的描述。《尚书·洪范》提出了“五福六极”的观念：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”由此可知，中国古代先人们已经开始自觉地把追求幸福和快乐同追求长寿、健康、安宁联系起来，且不断地发展，逐渐形成后世的养生学，并具备自己的一套理论体系，为后人留下了《黄帝内经》《中国古代养生四书》《养生延命录》《寿亲养老新书》等诸多养生作品。

中医学将养生的理论称为养生之道，而将养生的方法称为养生之术。

养生之道，基本上概括了我国几千年的医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化理论。养生内容主要包括四点：顺其自然、形神兼养、动静结合、审因施养。

养生不拘一法、一式，应形、神、动、静、食、药等多种途径、多种方式结合进行养生活动。此外，也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法，正所谓“审因施养”和“辨证施养”。

而养生之术，其内容主要为以下七方面：

1.神养，包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。

2.行为养，包括衣、食、住、行和性生活等生活起居行为调养。

3.气养，主要为医用健身气功的“内养功”。

4.形养，主要包括形体锻炼及体育健身活动。

5.食养，主要内容为通过调理饮食达到养生的目的。

6.药养，主要内容为养生药剂的选配调制。其选药多为纯天然食性植物药，其制法多为粗加工调剂，其剂型也多与食品相融合。因此，有“药膳”之说。

曹庭栋老先生的《老老恒言》从日常起居、调理饮食、精神调摄和运动养生等内容入手，多方面介绍了老年人养生的生活细节，是汇集清朝以前各家养生思想，并结合作者自己的切身体会，总结编纂而成的养生学专著，集中体现了我国几千年的养生文化，是老年人养生的集大成者。

养生文化是中国传统文化宝库中的一枝奇葩。中国传统的养生学，对于延缓人的衰老，提高人的寿命，做出了卓越的贡献。

长寿是世人的普遍愿望

长寿，自古以来就是世人普遍关心的大事。“寿”在人们心目中有着重要而且不可代替的地位，我国许多名胜古迹都有“寿”字的石刻、碑匾。历代对帝王的祈福是“万岁！万万岁！”。民间对老人最常使用的一句祈福词是“寿比南山不老松”，即用“南山松”做比喻，企盼健康长寿。中国历史上，秦始皇、汉武帝等强大的帝王，也不能免俗地求仙、服丹，以求长生不老。

人活多大年龄为长寿？据古籍记载，人的自然寿命当在百岁以上。明朝张介宾《类经·卷一》曰：“百岁者，天年之概。”民间有“百年以后”之说，即指死亡。

史书中记载了不少为祈求长生而信神信巫，祈求于“神仙家”和“炼丹家”，服食金石而上演的悲剧。在《唐会要》卷五十二中写道：“秦始皇、汉武帝志求长生，延召方士……以为祷祠神仙，可求不死。二主溺信之。始皇遣方士入海，求三山灵药，遂外匿不归；汉武以女妻方士栾大，后亦无验，栾大竟坐腰斩……贞观末年，有胡僧自天竺至中国，自言能制长生之药，文皇帝颇信待之，数年药成，文皇帝因试服之，遂致暴疾……古人云：服食求神仙，多为药所误。诚哉是言也。”仅在唐朝：唐宪宗因服石，“暴成狂躁之疾”，死时仅43岁；唐穆宗和宪宗一样，长年服用金石，臣下屡次劝谏，他虽表面答应，但实际上一直没有间断服用，在位4年，33岁而亡；唐武宗服石，“喜怒失常”，“未几卒”，唐宣宗为此处罚了蛊惑武宗服石的道士，但后来唐宣宗自己也“好神仙、饵丹药”，后背生疽而亡……

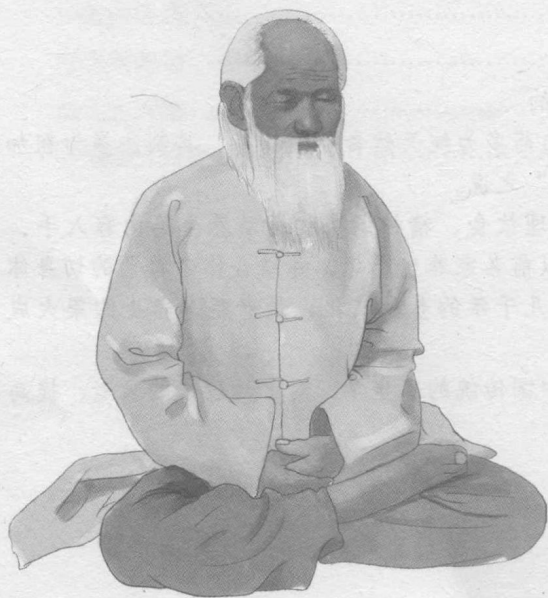
如何能达到天年？靠所谓仙丹是没有用的。自然界一切生物的生命过程都是由诞生、发育、成熟、衰老、死亡这几个阶段组成的。我们知道龟是长寿的，但曹操在《龟虽寿》中写道“神龟虽寿，犹有竟时”，这就是自然规律。人类作为高级动物也未能超越这一自然规律，对这一点我们应有清醒的认识——生命是有尽数的。

虽然人类不能长生不老，但是如果遵循自然规律、遵循养生之道，我们的寿命是可以延长，可以健康百年的。

养生之道与健康长寿有着密切的关系，早在2000多年就已成书的《黄帝内经》里就非常明确地写道：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故年半百而衰也。”这里的“年半百而衰”，就是因为不懂得或不实行养生之道而造成的；而“尽终其天年”，就是活到自己应该活到的岁数，这是认真实行了养生之道的结果，即“法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年”。这段话指出了能否身体健康，益寿延年的关键，是在于人们是否懂得和实行了养生之道。

追求长寿，是世界各民族的愿望，但也要讲究方法，应学习和运用科学的养生之道。长寿是一曲



生命的赞歌，一块永久的磁场，人类最美好的愿景。

长寿之人谈长寿

从古至今，许多人都在追求长寿之秘诀。上至帝王，下至平凡的老百姓。他们总认为世界上肯定存在长生不老药，可让人存活几百年，几千年，甚至几万年。随着社会的不断演进，科技水平的提高，人类文化程度的提升，我们意识到上古那些追求长生不老药的人是愚昧与荒诞的。是的，世界上没有长生不老药，人的生老病死是自然规律。人不能违背自然规律，也就不能逃避死亡。但是人的意识具有主观能动性，我们可以通过学习一些养生名人的经验来使自己长寿。

古来长寿当推彭祖，说他活了八百岁并最终仙去云云。

晋葛洪的《神仙传》特为彭祖立传，借殷王问彭祖之口大谈养生之道，真实性令人生疑，但这几段话可说是晋代以前的养生经验的总结。

彭祖养生术大致有三方面：

- 1.注意个人修养。
- 2.养成良好的习惯。
- 3.采用补养导引之术。

传记中说彭祖性格怡静，不虑世事，达观豁然，不求享受，不计毁誉。一心只重养生长生。还说他将殷王所赐万金用以救济贫贱，一无所留。由此可见彭祖这个人心胸豁达，不为名利所累，个人修养深厚，而这些都是身体健康的首要保障，也是享尽天年必不可少的条件。

彭祖活八百岁并不可信，但是在我国历史上上至明君，下到普通老百姓，长寿者比比皆是。当我们提起孔子的时候，马上会在脑中出现一本正经谈经论道的“圣人”形象。其实，孔子也是一个养生家。

孔子的养生之道可在《论语》中窥得一二：

- 1.孔子提倡一种乐观的态度，喜乐不喜忧。
- 2.孔子讲究为人要有正确的心态和准则。他经常有意识地启发弟子们培养正直的性格，告诉他们：“君子不忧不惧”，“君子坦荡荡，小人常戚戚”。他主张自强不息的精神：“不怨天尤人”。
- 3.孔子还讲究个人修养。众多弟子中孔子最喜爱颜回，说他“不迁怒”，即从不把怒气向别人发泄。
- 4.在饮食起居上，孔子都有一定之规。不到吃饭时间不进食。他讲究食品卫生，他有五不吃：食物变质不吃，鱼肉腐败不吃，气味不正不吃，烹调不当不吃，食物色变不吃。

孔子正因为注重个人“修身养性”，才得以在世上度过七十三载。他死后一千多年，唐朝大诗人杜甫仍在慨叹：“人生七十古来稀。”在古代，孔子也算是个寿星了。孔子之后，儒家学派的另一代表人物孟子也是一位长寿之人。

孟子活了84岁，这在春秋时代可谓长寿的典范。细究起来，其养生方法有以下几方面：

- 1.终生善养“浩然之气”：孟子把自己喻“丈夫”，而“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，是养浩然之气的最好方法。
- 2.品德高尚，善养成德：“修其身而天下平”，即以修养身心的道理和方法来治理国家。孟子提倡：要保养良心，减少私欲；先正己而后正人，要与人为善；要交品德端正之友；要守分安常，不忧穷困；要“苦其心志，劳其筋骨”。

3.生活平淡，喜好运动：他平时吃饭一般只是一小竹篮饭和一小壶汤。他认为只要吃饱就行，因而什么都吃，什么都喝。

孟子以平淡的生活和终身修养身心在世84年，在古人中已是长寿之人。而我国隋唐时期医学家孙思邈活了101岁。在他晚年，仍神清体健，写出了《千金要方》《千金翼方》两部医学名著。

从其两部医著，我们可以发现孙思邈长寿的奥秘：

1.他在有生之年，一直坚持保持身体的适度运动。

2.他注重饮食养生，他说：“安身之本，必资于食”，“厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭为佳，每学淡食。咸多促（短）人寿。”

3.他还提出：“早饭清淡一碗粥，夜饭少吃莫叫足。先饮而食，先渴而饮。食欲数而少，不欲数而多，多则难消化，常欲令如饱中饥，饥中饱。”又揭示了的饮食卫生宜忌，对现代饮食制度的改进具有参考价值。

长寿之人举不胜举，纵观他们的养生之道，无外乎注意饮食、适当的运动和提高个人修养。《老老恒言》汇集了各家养生思想，从饮食起居、精神调摄、运动导引等方面，阐述老年养生的指导思想和具体方法。所以，解读《老老恒言》，探讨长寿之人的长寿之道，将会给我们以长寿智慧的启迪。

老年养生之道应顺乎自然

曹庭栋老先生一生养生不求助于医药，主张养生应顺应自然，生活习惯应合四时阴阳。大自然是万物赖以生存的基础，是人类生命的源泉。《灵枢·岁露论》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”《素问·六节藏象论》说：“天食人以五气，地食人以五味。……气和而生，津液相成，神乃自生。”这说明人是禀天地阴阳之气而生的，与自然界息息相通，自然界不仅给人类提供营养、水分、空气、阳光等，以满足人体新陈代谢的需要，同时自然界的各种变化，不论是四时气候，昼夜晨昏，还是日月运行，地理环境，也会直接或间接地影响人体，使人体相应地出现各种不同的生理或病理反映。如《灵枢·本脏》说：“五脏者，所以参天地，副阴阳，而连四时，化五节者也。”说明人体生长衰老的整个生命过程，就是五脏功能盛衰变化的生理过程，人体五脏功能之间不仅有着相互配合的关系，还与自然界的各种变化保持着协调统一。

想要长寿必须掌握自然界的各种变化规律，并且顺乎自然界的运动变化来进行养护调摄，与天地阴阳保持协调平衡。《灵枢·本神》说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”要求老年人凡日常起居、调理饮食、修身养性等，都要顺应自然界的各种变化，进行适当地调节。

怎样才能顺乎自然呢？

顺乎自然，就要按照自然的要求，内养其心，外养其形。正所谓“五谷为养，五畜为益，五果为取，五菜为充”，提倡合理选择膳食，做到食有定时、定量，摄取的各种营养素保持均衡，并养成健康的生活情趣。

顺乎自然，就要像自然界一样有序地运动。所谓“流水不腐，户枢不蠹”。经常运动的人，全身的血液循环流畅，心肺功能不断增强，五脏六腑通顺，新陈代谢平衡，自然延缓衰老、防病祛病、强身健体。

顺乎自然，贵在自知之明，顺应自然规律。让自己达观一点，待别人宽容一点，把自己的内