

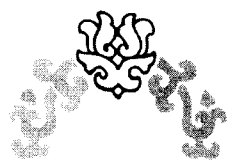
中医临床必读丛书

老老恒言

清·曹庭栋 撰
王振国 刘瑞霞 整理



中医临床必读丛书

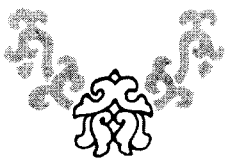


老

老

恒

言



清·曹庭栋 撰
王振国 刘瑞霞 整理

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老老恒言/清·曹庭栋撰 王振国等整理. —北京:
人民卫生出版社, 2006.6

(中医临床必读丛书)

ISBN 7-117-07622-4

I. 老… II. ①曹…②王… III. 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 (2006) 第 044382 号

中医临床必读丛书
老老恒言

撰 者: 清·曹庭栋

整 理: 王振国 刘瑞霞

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.25

字 数: 64 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07622-4/R·7623

定 价: 10.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



出版者的话



中医要发展创新,提高临床疗效是必由之路。而提高临床疗效的捷径,就是继承前人宝贵的诊疗理论和丰富的临床经验。古今大凡著名医家,无不是在熟读古籍,继承前人经验的基础上而成为一代宗师的。厚积薄发,由博返约,是读书成才的必然过程。步入 21 世纪,中医的发展与创新仍然离不开继承,而继承的第一步必须是熟读中医古籍,奠定基础。这好比万丈高楼,筑基必坚;参天大树,扎根必深。

为了在新世纪进一步发展中医,提高中医临床疗效水平,针对目前中医现状,国家中医药管理局启动了“优秀中医临床人才研修项目”。该计划首批精选培养名中医 200 名左右,期望在新世纪再培养一大批中医临床大家,为我国人民的医疗保健再做贡献。做临床,必读古籍;做名医,更需要熟悉古籍并能灵活应用。为了适应中医临床人才培养计划,我们从“优秀中医临床人才研修项目”必读书目中先期精选了中医各科必读的 20 种予以整理出版,后 51 种相继出版发行,《中医临床必读丛书》的出版渐臻完备。本丛书共 71 种,所选精当,涵盖面广,多为历代医家推崇,尊为必读经典著作,在中医学发展的长河中,占有重要的学术地位。

本次整理突出了以下特点:①力求原文准确,每种医籍均由各科专家遴选精善底本,加以严谨校勘,为读者提供精确的原文。②原则上只收原文,不作校记和注释,旨在使读者在研习之中渐得旨趣,体悟真谛。③每书撰写了导读,介绍该书的

作者生平、成书背景、学术特点，及对临床的指导意义以及如何学习运用等内容，提要钩玄，以启迪读者。为便于读者检索，书后附以索引。

期望本丛书的出版，能真正起到读古籍，筑根基，做临床，提疗效的作用，有助于中医临床人才的培养和成长，以推动我国中医药事业的发展与创新。

一、经典著作

《黄帝内经素问》

《灵枢经》

《伤寒论》

《金匱要略》

《温病条辨》

《温热经纬》

二、通用著作

《素问玄机原病式》

《素问病机气宜保命集》

《儒门事亲》

《脾胃论》

《兰室秘藏》

《格致余论》

《丹溪心法》

《景岳全书》

《医贯》

《理虚元鉴》

《慎柔五书》

《医宗金鉴》

《石室秘录》

《杂病源流犀烛》

《类证治裁》

《医林改错》

《血证论》

《本草备要》

《医方集解》

《名医类案》

《医学衷中参西录》

三、各科著作

(一) 内科

《金匱钩玄》

《秘传证治要诀及类方》

《医宗必读》

《医学心悟》

《证治汇补》

《医门法律》

《张氏医通》

《张聿青医案》

《临证指南医案》

《症因脉治》

《医学入门》

《医醇膳义》

(二)外科

《外科证治全生集》

《外科发挥》

《疡科心得集》

《外科精义》

(三)妇科

《妇人大全良方》

《女科经纶》

《傅青主女科》

《竹林寺女科秘传》

《济阴纲目》

(四)儿科

《小儿药证直诀》

《活幼心书》

《幼科发挥》

《幼幼集成》

(五)眼科

《秘传眼科龙木论》

《审视瑶函》

《银海精微》

《目经大成》

《眼科金镜》

(六)耳鼻喉科

《重楼玉钥》

《口齿类要》

《喉科秘诀》

(七)针灸科

《针灸甲乙经》

《针灸大成》

《针灸聚英》

(八)骨伤科

《永类铃方》

《仙授理伤续断秘方》

《世医得效方》

《正体类要》

《伤科汇纂》

《厘正按摩要术》

(九)养生

《遵生八笺》

《老老恒言》

人民卫生出版社

2006年5月



序



中医学是具有中国特色的生命科学,是科学与人文融合得比较好的学科,在人才培养方面,只要遵循中医学自身发展的规律,只要把中医理论知识的深厚积淀与临床经验的活用有机的结合起来,就能培养出优秀的中医临床人才。

近百余年西学东渐,再加上当今市场经济价值取向的作用,使得一些中医师诊治疾病,常以西药打头阵,中药作陪衬,不论病情是否需要,一概是中药加西药。更有甚者不切脉、不辨证,凡遇炎症均以解毒消炎处理,如此失去了中医理论对诊疗实践的指导,则不可能培养出合格的中医临床人才。对此,中医学界许多有识之士颇感忧虑而痛心疾首。中医中药人才的培养,从国家社会的需求出发,应该在多种模式多个层面展开。当务之急是创造良好的育人环境。要倡导求真求异,学术民主的学风。国家中医药管理局设立了培育名医的研修项目,首先是参师襄诊,拜名师制订好读书计划,因人因材施教,务求实效。论其共性则需重视“悟性”的提高,医理与易理相通,重视易经相关理论的学习;还有文献学、逻辑学,生命科学原理与生物信息学等知识的学习运用。“悟性”主要体现在联系临床,提高思想思考思辩的能力,破解疑难病例获取疗效。再者是熟读一本临证案头书,研修项目精选的书目可以任选,作为读经典医籍研修晋阶保底的基本功。第二是诊疗环境,我建议城市与乡村、医院与诊所、病房与门诊可以兼顾,总以多临证多研讨为主。若参师三五位以上,年诊千例以上,必有上乘学问。第

三是求真务实，“读经典做临床”关键在“做”字上苦下功夫，敢于置疑而后验证、诠释进而创新，论证创新自然寓于继承之中。

中医治学当溯本求源，古为今用，继承是基础，创新是归宿，认真继承中医经典理论与临床诊疗经验，做到中医不能丢，进而才是中医现代化的实施。厚积薄发、厚今薄古为治学常理。所谓勤求古训、融汇新知，即是运用科学的临床思维方法，将理论与实践紧密联系，以显著的疗效、诠释、求证前贤的理论，寓继承之中求创新发展，从理论层面阐发古人前贤之未备，以推进中医学科的进步。

综观古往今来贤哲名医均是熟谙经典，勤于临证，发遵古义，创立新说者。通常所言的“学术思想”应是高层次的成就，是锲而不舍长期坚持“读经典做临床”在取得若干鲜活的诊疗经验的基础上，应是学术闪光点凝聚提炼出的精华。笔者以弘扬中医学学科的学术思想为己任而决不敢言自己有什么学术思想，因为学术思想一定要具备有创新思维与创新成果，当然是在继承为基础上的创新；学术思想必有理论内涵指导临床实践，能以提高防治水平；再者学术思想不应是一病一证一法一方的诊治经验与心得体会。如金元大家刘完素著有《素问玄机原病式》，自述“法之与术，悉出《内经》之玄机”，于刻苦钻研运气学说之后，倡“六气皆从火化”，阐发火热病证脉治，创立脏腑六气病机、玄府气液理论。其学术思想至今仍指导温热、瘟疫的防治。非典型传染性肺炎(SARS)流行时，运用玄府气液理论分析证候病机，确立治则治法，遣药组方获取疗效，应对突发公共卫生事件造福群众。毋庸置疑刘完素是“读经典做临床”的楷模，而学习历史，凡成中医大家名师者基本如此，即使当今名医具有卓越学术思想者，亦无例外，因为经典医籍所提供的科学原理至今仍是维护健康防治疾病的准则，至今仍葆其青春，因此“读经典做临床”具有重要的现实意义。

值得指出，培养临床中坚骨干人才，造就学科领军人物是当务之急。在需要强化“读经典做临床”的同时，以唯物主义史观学

习易经道易图，与文、史、哲，逻辑学交叉渗透融合，提高“悟性”指导诊疗工作。面对新世纪东学西渐是另一股潮流，国外学者研究老聃、孔丘、朱熹、沈括之学，以应对技术高速发展与理论相对滞后的矛盾日趋突出的现状。譬如老聃是中国宇宙论的开拓者，惠施则注重宇宙中一般事物的观察。他解释宇宙为总包一切之“大一”与极微无内之“小一”构成，大而无外小而无内，大一寓有小一，小一中又涵有大一，两者相兼容而为用。如此见解不仅对中医学术研究具有指导作用，对宏观生物学与分子生物学的链接，纳入到系统复杂科学的领域至关重要。近日有学者撰文讨论自我感受的主观症状对医学的贡献和医师参照的意义；有学者从分子水平寻求直接调节整体功能的物质，而突破靶细胞的发病机制；有医生运用助阳化气，通利小便的方药能同时改善胃肠症状治疗幽门螺杆菌引起的胃炎，还有医生使用中成药治疗老年良性前列腺增生，运用非线性方法，优化观察指标，不把增生前列腺的直径作为惟一的“金”指标，用综合量表评价疗效而获得认许，这就是中医的思维，要坚定地走中国人自己的路。

人民卫生出版社为了落实国家中医药管理局设立的培育名医的研修项目，先从研修项目中精选 20 种古典医籍予以出版，余下 50 余种陆续刊行，为我们学习提供了便利条件，只要我们“博学之，审问之，慎思之，明辩之，笃行之”，就会学有所得、学有所长、学有所进、学有所成。治经典之学要落脚临床，实实在在去“做”，切忌坐而论道，应端正学风，尊重参师，教学相长，使自己成为中医界骨干人才。名医不是自封的，需要同行认可，而社会认可更为重要。让我们互相勉励，为中国中医名医战略实施取得实效多做有益的工作。

王永炎

2005 年 7 月 5 日



导 读



《老老恒言》又名《养生随笔》，清代著名养生学家、文学家曹庭栋著，是一部养生学专著。该书集清以前中医养生学理论之大成，是老年养生的经典著作之一。在我国社会进入老龄化的今天，更具有现实的指导意义，是中医养生教学、临床、科研工作者及老年人的必读之书。

一、《老老恒言》与作者

曹庭栋（1700~1785），生于清康熙三十八年十一月二十五日（1700年1月3日），卒于乾隆五十年（1785）。庭栋，一作廷栋，小名辛曾，字楷人，号六圃（又作六吉），清文学家，嘉善（今属浙江省）人。曹庭栋家境殷实，“家世文学，侍从相继，鼎贵者百余年”。他“少嗜学工诗”，博览群书，善文墨，著述颇丰，中年后绝意仕进，乾隆年间举孝廉不就。于居所堆土为山，环植花木，名“慈山”，自号慈山居士。时或弹琴赋诗，写兰石、摹篆隶以自娱。50岁后专事著述，所坐木榻，穿而复补。性旷达，晚自营生圻，手植梅花成林。善于养生，“随事、随物留心体察，闲披往籍，凡有涉养生者，摘取以参得失”，旁征博引，参考历代文献300余种，并结合自己的切身体验，于乾隆三十八年（1773），写成《老老恒言》五卷。前4卷从饮食起居等日常生活论述老年养生之道，第五卷为粥谱说。

此书问世以来，以其鲜明的养生观点，极高的应用价值，深受医家及养生家的推崇，被视为健康“至宝”。

《老老恒言》版本颇多，主要有：①清·乾隆三十八年癸巳（1773）自刻本；②同治九年庚午（1870）重刻本，称为宝善堂刻本；③光绪四年戊寅（1878）秀水孙氏望云仙馆刻本；④1928年上海鸿章书局文瑞楼石印本，更名为《养生随笔》。

除《老老恒言》外，曹氏还著有《易准》、《昏礼通考》、《孝经通释》、《逸语》、《琴学内篇》、《宋百家诗存》、《庐鹤亭诗集》等，所著《宋百家诗存》被收入《四库全书》，《老老恒言》、《易准》、《孝经通释》、《昏礼通考》等于《四库全书》均有存目。

二、主要学术特点及对临床的指导意义

《老老恒言》是汇集各家养生思想，并结合作者自己的亲身体会，总结编纂而成的养生学专著。此书分别从饮食起居、精神调摄、运动导引、服药卫生、预防疾病等方面，阐述老年养生的指导思想和具体方法。作者养生理论始终贯穿“道贵自然”的思想，主张养生应顺应自然，生活习惯应合四时阴阳，并且紧密结合老年人自身的特点，把养生寓于日常生活琐事之中。该书养生思想和方法主要体现在以下几个方面。

1. 调理饮食，固护脾胃

作者认为老年人脏腑功能衰弱，脾胃薄弱，因此调理脾胃，节制饮食尤为关键，“节制饮食、味宜清淡”是饮食养生的基本要求。作者认为饮食宜少量多餐，宁少毋多。“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反至受伤，故曰少食以安脾。”饮食过饱，则易滞脾气，阻碍脾胃之运化功能。作者还认为饮食宜清淡，五味忌杂。他主张夏至以后，秋分以前，最应调理脾胃，勿进肥甘厚味，因此时“外则暑阳渐炽，内则微阴初生，”这是根据《内经》“味厚为阴，薄为阳，厚则泻，薄则通”的理论提出的观点。饮食五味太杂则容易损

伤胃气。他还注重以粥养脾胃，认为“粥能益人，老年尤宜。”尤其是“病中食粥，宜淡食，清火利水，能使五脏安和。”

2. 顺应四时，起居有常

《内经》曰：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”作者认为饮食起居须根据四时阴阳变化的规律，做到起居有常，随时审量，“衣可加即加，勿以薄寒而少耐；食可置即置，勿以悦口而少贪。”同时要注意四时邪气，避之有时。如夏天刮北风，冬天刮南风，均为四时异气，应“凉即添衣，温毋遽脱”，随时调节，以避免不时之邪气。

3. 修心养性，清心寡欲

作者非常重视养静的重要性，认为“养静为摄生首务”。《内经》曰：“阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。”养静之法，当先静心，清心寡欲，淡泊名利；养静最忌伤怒，故应勿就喧哗，避免议人长短，正如《广成子》所谓：“无视无听，抱神以静，形将自正。”无事时，一室默坐，常以目视鼻，以鼻对脐，调匀呼吸，以宁心安神。同时作者主张动静结合，结合气功导引以安神定志。此外还分别从睡眠、昼卧、夜坐等来说明养静的理论和方法。

4. 日常所用，以舒适为要

卷三对书室、书几、坐榻的布置，对手杖的选择、衣帽鞋袜的缝制等日常用品选择详予论述，主张舒适实用为度。书室应取向南，“秋冬垂幕，春夏垂帘”。书几宜长宽任意，以适用为宜。“杖可步履借力，使手足相顾，行不急躁”。衣服“惟长短宽窄，期于适体”，“其厚薄酌乎天时”。……等等，从生活常用之品的选择提出保健养生、提高生活质量的方法。在卷四中作者还从卧房、床、帐、席、被、褥、便器等的制作，来说明如何适应自身养生的需要。有许多关于日常用品的制作方法，切合实用，仍值得现代人借鉴。

5. 运动养生，流水不腐

运动、导引能使血脉流通，起到却病延年之目的。“拂尘涤

砚，焚香烹茶，插瓶花，上帘钩，事事不妨身亲之，使时有小劳，筋骸血脉，乃不凝滞。所谓流水不腐，户枢不蠹也。”散步、导引都是养生防病之法。“坐久则络脉滞，居常无所事，即于室内，时时缓步，盘旋数十匝，使筋骸活动，络脉乃得流通。”

6. 未病先防，用药宜慎

养生主张未病先防，既病注重食疗，慎用丹药，如用而不当，反至为害。认为“以方药治未病，不若以起居饮食调摄于未病”。即使老年偶患小病，应首先饮食调理，使腹常空虚，则经络易于转运，元气易于恢复，则疾病自愈。例如病中食粥，宜淡食，清火利水，能使五脏安和，患泄泻者尤验。即病之后，必先自己体察。有病不可乱投药物，更不可迷于经书所言。要师古而不泥古，批判地接受前人思想。

三、如何学习应用《老老恒言》

《老老恒言》是历代养生思想及经验的总结，蒐罗内容广博，经史子集无所不涉，日常生活的各个方面多有所及。要想正确掌握其养生思想及方法，除熟读本书外，科学的学习方法和正确的学习态度是非常必要的。

1. 充分认识本书的独特价值

在众多的养生文献中，曹庭栋《老老恒言》是一部学术水平和实用价值都较高的老年养生学专著。周作人先生对此书有很高的评价，他说：“专谈老年生活的书，我只见过乾隆时慈山居士所著的《老老恒言》五卷，望云仙馆刊本。”并指出：“我尝可惜李笠翁《闲情偶寄》中不谈到老年，以为必当有妙语，或较随园更有理解亦未可知，及见《老老恒言》，觉得可以补此缺恨了。”

2. 了解成书背景及作者生平

了解成书背景和作者生平，是为了理解作者之养生思想和方法的渊源，“曹氏自前明迄本朝，家世文学，侍从相继，鼎贵

者百余年”，故本书的养生思想，对此多有反映，不但日用之常，较为详备，而且“无问治生事”，故能不为琐事所烦。今日读此书者则不可拘泥于此。

3. 考据辞章，训词释句

本书引书达数百种，上至《周易》、《内经》，下至《尊生八笺》、《寿世青编》，时代相跨久远，不乏深奥难懂之处，须借助版本、考据、训诂、校勘等文献学方法研究和诠释，方能正确把握其思想和方法。

4. 广泛阅读，学以致用

本书涉及书目繁多，而每种书目多只引用养生方面的内容，对原书的整体思想和内容不甚了解。因此，广泛阅读相关书籍，有助于更好地理解本书内容。在阅读的基础上，更要学以致用，在生活中体味养生的真谛。

王振国 刘瑞霞

2006年4月

整理说明

《老老恒言》，又名《养生随笔》，清代著名养生学家、文学家曹庭栋著。该书集清以前中医养生学理论与经验之大成，是老年养生的代表著作之一。

《老老恒言》的主要版本有：清乾隆三十八年癸巳（1773）自刻本；同治九年庚午（1870）重刻本，即宝善堂刻本；光绪四年戊寅（1878）秀水孙氏望云仙馆刻本；1928年上海鸿章书局文瑞楼石印本，更名为《养生随笔》。本次整理即以清乾隆三十八年癸巳自刻本为底本，并参考现存的多种版本以及相关著作加以校勘。本书原为繁体竖排版，本次出版改为简体横排版，并根据现代标点符号应用规范加以标点。原文中表示顺序的“右”一律改为“上”；对原书内容不删节，不改编，以求保持书之原貌；书中俗体字、繁体字、异体字等一律以标准简化字律齐；对于古今字，凡能明确其含义者，均以今字代之，以免造成歧义；对于某些通假字，则尽量恢复本字；凡底本中出现的明显错别字，直接予以改正，不出校注。本次整理，对字词、文句未作注释，欲深入学习研究者，可借助相关工具书或其他著作。另外，书末附以“方剂索引”，以便读者检索使用。

本次整理的目的，在于借助前人的研究成果，为中医临床、科研、教学工作者以及养生爱好者提供一个规范的版本。由于整理者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请同道指正。

《老老恒言》序

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

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。