

古人云丛书

老老恒言

●〔清〕曹庭栋撰

岳麓书社

古人云丛书

老老恒言

●〔清〕曹庭栋撰

岳麓书社

图书在版编目(CIP)数据

老老恒言/(清)曹庭栋著. —长沙:岳麓书社,
2004

ISBN 7—80665—381—3

I. 老... II. 曹... III. 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(2004)第 023390 号

老老恒言

作 者:[清]曹庭栋

责任编辑:丁方晓

封面设计:蔡 晟

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—8885616(邮购)

邮编:410006

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×960 毫米 1/32

印张:8

字数:120 千字

印数:1—5,000

ISBN7—80665—381—3/G·426

定价:12.00 元

承印:湖南望城县印刷厂印刷

地址:望城县湘江东路 251 号

邮编:410200 电话:0731—8062219

如有印装质量问题,请与承印厂联系

出版说明

中华民族的传统文脉绵延久远，历史典籍更是浩如烟海。历史的长河滚滚而过，大浪淘沙，沉淀保存下来的文献乃是片金碎银，尤为珍贵。我国民间（私人、家庭）流传下来的训海劝诫类文献，直接反映了人们当时所倡导的道德理想，比那些堂皇的官方儒家经典更直接、真切地体现了中国文化的特征。这些读书人、士大夫教诲其子孙后代的教育读本，全面周详地阐述了立身处世、立志成才和处理家庭关系以及人际关系的一系列准则，更涉及到为官、治国、治学、修身、养性各方面内容和对社会、自然、人生的思考，可作为当今我们精神文明和道德规范建设的参考资料。此类名言家训往往文字精炼玲珑、生动直白、琅琅上口，极具欣赏价值。作为历史的产物，它们自然地夹杂一些消极落后的东西，我们持扬弃的态度，做了整理、易除的工作，同时希望读者正确地判断和理解。





《古人云》丛书编辑出版以后，读者普遍认为这是个好的创意，于是我们编选了第二辑。为适应更广泛层面读者的兴趣，第二辑在秉承上述想法的基础上，将选取内容，扩充了许多，如古代官员的经验之谈，反映古代世风民情的俚俗语言，古代士人的饮食养生方式，老年人的养生体验等等，这次都有所关注。还有一些人们耳熟能详的作者，像李商隐、张养浩、蒲松龄等大家，读者过去可能只留心了他们在文学上的建树，这次我们发掘出他们在其他方面的杂著，以扩大对他们的认识范围，相信读者们会有兴趣。此外，在每种书的前面附上一段简要的评介文字，以方便读者的阅读理解。

对于我们工作中草的缺点，期待读者的批评指正。

编者

二〇〇四年十月

老老恒言

清·曹庭栋撰

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



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，祖子顾少宰，尔堪。凡古谦明经，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。家素华腴，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，而不屑蹈坛坫标榜之习。朋俦绝鲜，声华阒如。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，至九十餘乃终，年届大耋。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。其所学不悖濂洛，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。兵燹后





板毀，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、箬石山舟，虽年齿相埒，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。

李慈训言

老老恒言目录

卷一

安寝

晨兴

盥洗

饮食

食物

散步

昼卧

夜坐

卷二

燕居

省心

见客

出门

防疾

慎药

消遣

导引

卷三

书室

书几

坐榻

杖

衣

帽

带

袜

鞋

杂器

卷四





卧房

床

帐

枕

席

被

褥

便器

卷五

粥谱说

择米第一

择水第二

火候第三

食候第四

上品三十六

中品二十七

下品三十七

引用书目

食部

膳部

量部

奠部

安部

奠部

量部

奠部

卷一

老老恒言目录

老老恒言卷一

安寢

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？

《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，返观丹田之类，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。





《语》曰：「寝不尸。」谓不仰卧也。相传希夷安睡诀：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。

《记·玉藻》曰：「寝恒东首。」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。《云笈七签》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。则凡东西设床者，卧以南首为当。

卧不安，易多反侧。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。

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，宜右侧以舒脾之气。《续博物志》云「卧不欲左胁」，亦此意。食远则左右胥宜。

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》诗云：「今宵敢叹卧如弓。」所谓「愈屈缩愈冷」，非耶。

就寝即灭灯，目不外眩，则神守其舍。《云笈七签》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。锡制灯龕，半边开小窠以通光，背帐置之，便不照耀及目。

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。《玉笥要览》曰：「卧须闭口。」则元气不出，





邪气不入，此静翁之体，安贞之吉也。否则令人面失血色。

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。或狭或宽，可趁天时，亦惟意所适。

腹为五藏之总，故腹本喜暖。老人下元虚弱，更宜加意暖之。办兜肚，将蕲艾捶软铺匀，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：「见说自能裁袒肚，不知谁更着幘头。」注：袒肚，即今之兜肚。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。取益良多，不特卧时需之，亦有以温暖药装入者。

解衣而寝，肩与颈被覆难密。制寝衣如半臂，薄装絮，上以护其肩，短及腰，前幅中分，扣钮如常。后幅下联横幅，围匝腰间，系以带，可代肚束。更缀领以

护其颈，颈中央之脉，督脉也，名曰「风府」，不可着冷。领似常领之半，掩其颈后，舒其咽前，斯两得之矣。穿小袄卧，则如式作单者，加于外。《说丛》云，「乡党必有寝衣，长一身有半」，疑是度其身而半之。如今着小袄以便寝，义亦通。

晨兴

老年人往往天未明而枕上已醒。凡脏腑有不安处，骨节有酸痛处，必于此生气时觉之。先以卧功，次第行数遍，卧功见二卷导引内反侧至再，俟日色到窗，方可徐徐而起。乍起慎勿即出户外，即开窗牖。

春宜夜卧早起，逆之则伤肝。夏同于春，逆之则伤心。秋宜早卧早起，逆之则伤肺。冬宜早卧晏起，逆之则伤肾。说见《内经》，养生家每引以为据。愚谓倦欲卧而勿卧，醒欲起而勿起，勉强转多不适。况乎日出而作，日入而息，昼动夜静，乃阴阳一定之理，似不得以四时分别。冬月将起时，拥被披衣坐少顷。先进热饮，如乳酪、莲子、圆枣汤之属，以

