



安享幸福晚年的生活百科
饮食起居均有健康学问 生活点滴皆有长寿法则

养老有方

《老老恒言》中的长寿之道

老人常遇到的生活问题 儿女常惦记的健康细节

耿引循◎著



中国轻工业出版社



养老有方

《老老恒言》中的长寿之道

耿引循◎著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养老有方:《老老恒言》中的长寿之道 / 耿引循著. —北京:
中国轻工业出版社, 2012. 2
(宝葫芦健康生活书系)
ISBN 978-7-5019-8178-6

I. ① 养… II. ① 耿… III. ① 长寿 - 保健 - 基本知识
IV. ① R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第177754号

责任编辑: 付 佳 韩 墨
策划编辑: 童树春 责任终审: 张乃柬 封面设计: 锋 尚
版式设计: 锋 尚 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年2月第1版第2次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 17.5

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8178-6 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111489S2C102ZBW

融古汇今

倡导健康老龄化

陈可冀



二〇一二年盛夏
于北京

中国科学院院士、中国老年学学会名誉会长陈可冀先生为本书提词

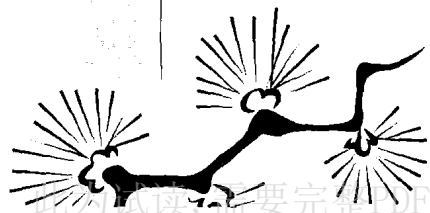
写在前面的话

有一位老人，他学识过人，著作多被收入《四库全书》；他75岁时参阅了307本古书，上至《周易》，下至《张文仲备急方》，把自己的养生心得一一记下；他的养生方法不近丹药，不求仙方，唯从日常做起，内容细致、方法简单，是中医养生读物中罕见的，被后世奉为“养生圣经”——他就是清代著名养生大家曹庭栋，他写的书名为《老老恒言》。

本书依托《老老恒言》，力争最大化地把原书精华呈现给读者，同时又根据现代生活实际做相应修正和拓展。全书没有晦涩难懂的医学知识，有的只是操作性很强的养生感悟。它告诉你衣食住行皆可养生，行走坐卧均有学问。读过此书，你会感到健康长寿不是离我们很远，不是高不可及，只要养成健康的生活习惯，只要能坚持下去，人人都有尽享天年的权利，人人都有望获得健康和长寿。

编者

2011年9月



目 录

第一章 长寿之人言长寿之事 1

1. 长寿是世人的普遍愿望 1
2. 寿未至高龄者，不足以言养老 4
3. 曹庭栋与他的《老老恒言》 7

第二章 恬淡虚无摄生养心 10

1. 去留无意，宠辱不惊 10
2. 淡泊名利，“戒之在得” 13
3. 儿孙自有儿孙福，该放手时就放手 15
4. 服老是一种智慧 16
5. 心存感恩，知足常乐 17
6. 学会宽容 20

第三章 文化消遣怡情养性 22

1. 智者寿——活到老学到老 22
2. 笔墨挥洒，陶冶性情 23
3. 观弈听琴，恬愉为务 25
4. 力所能及，心旷神怡 26
5. 花鸟鱼虫，自寻乐趣 27



第四章 安静平和宁心养神 30

1. 静坐内观宁心神 30
2. 好睡眠养心神 32
3. 午后小睡养精神 33
4. 不同季节的午睡 35
5. 老年人宜闭目养神 36
6. 白天不妨打个盹 37
7. 排除杂念静心安神 37

第五章 注重细节起居养生 39

【安寝】 39

1. 入睡困难可试用“操”、“纵”二法 39
2. 睡眠的姿势及朝向 41
3. 餐后不宜马上睡觉 43
4. 就寝熄灯，寝而不语 44
5. 冬宜冻脑，卧不覆首 45
6. 暖腹睡眠最宜人 46
7. 不提倡裸睡 47

【晨兴】 49

1. 老年人起床有讲究 49
2. 漱口叩齿保平安 51
3. 晨起锻炼要避雾 52
4. 早餐最宜喝淡粥 54
5. 曝背养阳 54
6. 天人合一，顺时起居 56

【盥洗】 58

1. 发宜常梳，脸宜多洗 58
2. 热水洗手洗脸好处多 60



3. 老年人洗浴不宜过频.....	61
4. 空腹不宜洗澡	62
【夜坐】	64
1. 安睡之妙诀	64
2. 隐灯静坐	65
3. 睡前不可谈天说地	66
4. 夏夜纳凉须防夜寒	67
5. 散步也是一种催眠的方法	68
【见客】	69
1. 老人待客不必拘礼	69
2. 居家待客服装不必过于正规	70
3. 老人待客应量力而行.....	71
【出门】	73
1. 老人出门要看天气	73
2. 老人出门前的准备	74
3. 老人出门有三宝：鞋子、马扎和帽子	75

第六章 五味调和饮食养生

1. 酸苦甘辛咸四季各有所宜	78
2. 低盐饮食保健康	80
3. 食物健脾好处多	81
4. 饮食中的冷、热之道	82
5. 长夏是补脾的好时节.....	84
6. 怎样进餐更健康	84
7. 老年人饮食是越烂越好吗	87
8. 养成饭后漱口的好习惯	88
9. 煮饭煮粥的学问	89
10. 喝茶的利弊	91
11. 午后适当饮酒有利于疏通血脉	93



12. 吸烟危害大	95
13. 饮食习惯各有不同, 适合自己就好	97
14. 提倡蒸食	98
15. 米是人体精气之源	99
16. 食不必精, 称意就好.....	100

第七章 散步导引运动养生 101

【散步】 101

1. 即使在室内也应时时缓步	101
2. 饭后散步好处多.....	103
3. 散步时最好不说话	104
4. 老人散步应量力而行	105

【导引】 107

1. 老人不妨学一点导引术	107
2. 卧功——仰卧练腰腿.....	109
3. 立功——站立练腿臂.....	111
4. 坐功——巧练耳目动腰身	112

第八章 防疾慎药智慧养生 116

【防疾】 116

1. 视听有度, 避免过劳.....	116
2. 老年人性生活应遵从自然之道	117
3. 不要让背部受风.....	118
4. 夏季应防暑气	120
5. 饭后不宜急走	121
6. 要学会顺应天地四时	123
7. 防病就在生活点滴中.....	125



【慎药】	126
1. 小病可用饮食来调理	126
2. 如何用好人参	128
3. 对自己的身体应做一个有心人	130
4. 用药一定要慎重	132
5. 调理好饮食起居胜过服长生药	133
6. 老年人如何调理脾胃	135
7. 内心淡定是一副良药	136
8. 长生不可尽信药	137

第九章 穿衣戴帽服饰养生 141

【杖】	141
1. 拐杖是老年人的好帮手	141
2. 拐杖的选择	142
【衣】	143
1. 衣不必华，适体就好	143
2. 依据天时随时增减衣服	144
3. 备件“背搭”护胸背	145
4. 姜汁浸衣可治风湿、寒嗽	147
【帽】	148
1. 皮帽不可轻易戴	148
2. 要想不受风，护住风门和肺俞	149
3. 春秋两季可戴空顶帽	150
【带】	151
1. 老人系腰带不宜太紧	151
2. 腰带佩囊中的生活细节	152



【袜】	153
1. 膝部要保暖, 袜口宜宽松	153
2. 双脚四季都应暖	154
3. 药袜可治病	156
【鞋】	157
1. 好鞋好在“鞋底”	157
2. 外出鞋宜紧, 居家鞋宜宽	158
3. 冬鞋宽大保暖, 夏鞋轻便防潮	159
4. 老人居家最宜穿布鞋	160

第十章 卧房杂器环境养生 161

【卧房】	161
1. 卧房宜静宜简, 对外联系应通畅	161
2. 卧室冬防寒夏防暑的妙招	162
3. 卧室的光线以柔和为佳	163
4. 做好卧室的保温层	165
5. 卧室一定要防潮	166
【床】	167
1. 一张好床对老人十分重要	167
2. 如何让床避开湿气	169
3. 床的冷暖	170
【帐】	171
1. 驱蚊首选蚊帐	171
2. 如何用植物驱蚊	172
【枕】	174
1. 枕头的高低与长短	174
2. 枕头的填充物	176
3. 别忘了耳枕、膝枕	178

【席】	180
1. 席子不可长时间铺	180
2. 老人适合用温和柔软的席子	181
3. 席子的清洁与保养	183
【被】	184
1. 被子保暖一定要宽大	184
2. 什么质地的被子保暖	185
3. 夜半天凉要添被	187
【褥】	188
1. 贴身的褥子每年应换新絮	188
2. 褥子要常晒	189
3. 夏天用什么褥子	190
4. 铺毡子可防湿气上身	191
【便器】	192
1. 老年人便器不可或缺	192
2. 大小便与排气均不可忍	193
3. 如何通利小便	194
4. 观二便可了解健康状况	196
【杂器】	198
1. 眼镜	198
2. 按摩器具	199
3. 痰盂	201
4. 取暖和降温器具	203
5. 饮食小器具	204
6. 拂尘	206
【书室】	206
1. 书室的光线要明暗适度	206
2. 书室要防风	207
3. 书室应清新卫生	209



4. 书室要防湿	210
5. 书室的窗户	211
【书几】	213
1. 书桌实用就好	213
2. 书桌以香楠木品质最佳	214
3. 书桌面冬夏冷暖要适宜	215
4. 书桌摆放的位置	216
5. 书桌下设个滚脚凳	216
【坐榻】	218
1. 老人书房常用的椅子	218
2. 要防椅子后面的风	220
3. 解决冬季椅子冷的方法	221

第十一章 水米火候粥食养生 223

1. 粥最宜人	223
2. 择米第一	224
3. 择水第二	226
4. 火候第三	229
5. 食候第四	230

附录 232

上品三十六	232
中品二十七	243
下品三十七	251

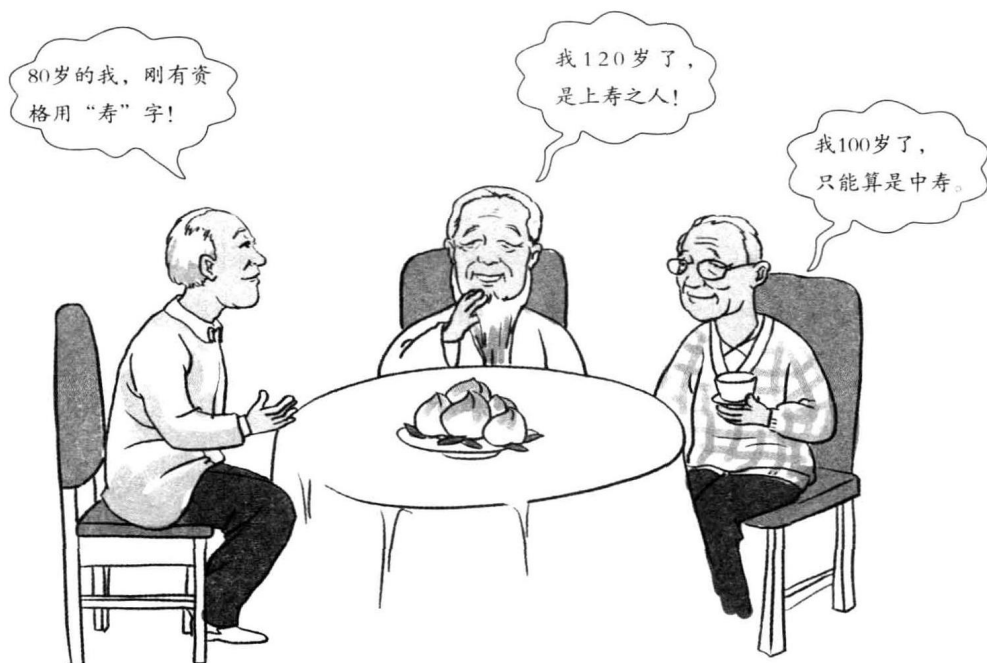
后记 263





1. 长寿是世人的普遍愿望

健康长寿和永葆青春一样，十分诱人。那么何为长寿呢？早在春秋战国时期的著作《左传》中就把“寿”分为上、中、下三等，称“上寿一百二十岁，中寿百岁，下寿八十”。意思是说，120岁者称为上寿，100岁者称为中寿，80岁者则称为下寿，也就是说，只有年龄超过80岁的人才资格用“寿”字。



只有年龄超过80岁的人才资格用“寿”字。

美国学者海尔弗里根据细胞分裂次数来推算人的寿命，得出的结论是：人的寿命应该为120岁。这一研究结果与我们的祖先对寿命的看法是完全一致的。

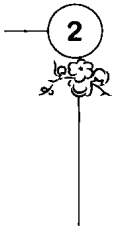
随着时代的发展、科学技术的进步，人类的寿命也在延长，世界卫生组织提出了最新的成年人年龄划分方法：44岁以下为青年人，45~59岁为中年人，60~74岁为年轻的老年人，75~89岁为老年人，90岁以上为长寿的老年人。按照这个标准，当下的绝大多数人可能都与“长寿”二字无缘了。但是，“延年益寿”一直是人类本能的美好愿望，人人都希望自己能长寿，能健健康康地尽享天年。

“寿”在人们心目中有着重要的地位，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！”，翻译成英文是“长长的生命”之意。民间对老人最常使用的一句祈福词是“寿比南山不老松”，即以“南山松”作比喻，企盼健康长寿。

汉字是非常有意思的，古人将字拆开，称八十八岁为米寿，九十九岁为白寿（意为一百少了一岁），一百零八岁为茶寿（意在八十八上面又加了廿）。著名哲学家冯友兰与金岳霖同庚，1983年，两位老先生在做八十八岁“米寿”时，冯友兰写了两副对联，一副给自己，一副送金岳霖，对联的前两句是一样的，“岂止于米，相期以茶”，意思是不能止于“米寿”，期望能活到“茶寿”。

自然界一切生物的生命过程都是由生命诞生、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。

有些人盲目追求长生，为此，他们炼丹、服石，认为生命从此



可以永恒。我曾参与《中国宫廷医学》一书的编写，对历史上盲目追求长生的帝王做过一些考证，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。”史书中记载了不少为企求长生而信神信巫，祈求于“神仙家”和“炼丹家”，服食金石而上演的悲剧。仅以唐朝为例：唐宪宗因服石，“暴成狂躁之疾”，卒年43岁；唐穆宗效法宪宗长年服用金石，臣下屡次劝谏，他口头答应，实际上一直没有间断，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……这样的悲剧曾一而再、再而三地出现。

但也有十分明智的君王，如在《圣祖仁皇帝圣训》中记载了康熙的一段话：“吾人年老而经事多，则自轻易不为人所诱，每见道士自夸修养得法，大言不惭。但多试几年，究竟如常人，齿落鬓白，渐至老惫。观此，凡世上之术士，俱欺游人而已矣。神仙岂降临人世哉？”康熙不信神仙，不信丹药，活了69岁；乾隆更长寿，活了89岁，自称“古稀天子”。

企盼长寿是世人的普遍愿望，虽然人人都应当享有寿至天年的幸福，但事实上能达到长寿标准，即活到90岁以上的人毕竟还是极少数。大多数人在年轻的时候疲于生存，不大注意保护自己的身体，到了晚年往往疾病缠身。

人的寿命不可能永恒，但活到人类的正常寿命，即天年，则通

过自身的努力是有可能达到的，古人对此早有认识。《黄帝内经》中说“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。”也就是说，懂得养生之道的人，就会根据自然界的客观规律而起居生活，按照正确的保健方法进行调养锻炼。饮食有节制，生活有规律，劳逸适度，让自己的肉体与精神都保持最佳状态，这样就能够活到人的正常寿命——天年。

中国历史悠久，养生益老之术丰富多彩。我国现存古籍8万余部，其中中医中药古籍约1万部，有关传统古典养生学以及涉及寿老养性的经书、史书、佛书等约200余种，有着丰富的理论和实践经验总结。著名英国科技史学者李约瑟曾说：在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。

《黄帝内经》讲“上工治未病”，养生即是这一理念的具体体现。中医养生学不仅具有很高的科学价值，而且具有很强的实用性，是符合人体生命客观规律的一门学问。

养生，在不同的年龄段既有相同之处，又有不同之法。本书着重谈老年养生，即养老。虽说是养老，但其方法不仅对老年人适用，而且对各年龄段的人都会有所启迪，可以使人们尽早地防患于未然。

春去秋来，花开花谢，白发渐渐生，容颜终会改。直面生命的客观规律，我们每一个人都应当学会养生，努力提高自己的生存质量，争取尽终天年。

2. 寿未至高龄者，不足以言养老

“寿未至高龄者，不足以言养老”，就是说寿未至高龄，即使谈养老，但由于没有亲身体验，许多方法也只是纸上谈兵。