

中国传统养生学二种

书目文献出版社



(京) 新登字189号

内 容 提 要

本书共收中国传统养生学著作二种，一曰《老老恒言》，清曹庭栋撰。全书分为五卷，前二卷详述晨昏动定之宜，次二卷罗列居处备用之要，末附粥谱一卷，介绍100种粥食。对于老年人的修身养性、调养疗疾，具有一定参考价值。二曰《中国养生说辑览》，民国期间沈宗元辑录。全书共分十八编，分录我国古代各家有关养生延年之论述，从理论到具体方法如气功等，甚为详备。

中国传统养生学二种

王红 王燕点校

书目文献出版社

(北京文津街七号)

北京市朝阳区北苑印刷厂排版印刷

书目文献出版社发行

新华书店经销

850×1168毫米 32开本

6.125印张 154千字

1993年2月北京第1版

1993年2月北京第1次印刷

印数：1—2000册

ISBN 7-5013-0940-X

Z·124

定价：——

目 录

老老恒言序.....	(3)
引用书目.....	(4)
卷一.....	(10)
安寝 晨兴 盥洗 饮食 食物	
散步 昼眠 夜坐	
卷二.....	(23)
燕居 省心 见客 出门 防疾	
慎药 消遣 导引	
卷三.....	(35)
书室 书几 坐榻 杖 衣 帽	
带 袜 鞋 杂器	
卷四.....	(48)
卧房 床 帐 枕 席 被 褥	
便器	
卷五.....	(63)
粥谱说 择米 择水 火候 食候	
上品 中品 下品	
中国养生说辑览序.....	(79)
例言.....	(81)
第一编 庄子之养生说.....	(82)
第二编 吕氏春秋之养生说.....	(85)
第三编 内经素问之养生说.....	(88)
第四编 灵枢经之养生说.....	(91)

第五编	董仲舒之养生说·····	(94)
第六编	张仲景之养生说·····	(96)
第七编	葛稚川之养生说·····	(98)
第八编	陶弘景之养生说·····	(102)
第九编	孙思邈之养生说·····	(112)
第十编	苏子瞻之养生说·····	(123)
第十一编	李东垣之养生说·····	(128)
第十二编	吕叔简之养生说·····	(130)
第十三编	汪切庵辑录之养生说·····	(133)
第十四编	石天基之养生说·····	(138)
第十五编	曾涤生之养生说·····	(165)
第十六编	中国各家之养生说·····	(170)
第十七编	道家各经之养生说·····	(181)
第十八编	养生诗歌·····	(187)

老老恒言

(清) 曹庭栋撰

0000

0000

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。嗣孙应敷，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，间披往籍，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，岂非大幸欤！岂非大幸欤！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。

老老恒言引用书目

引用书三百有七种，书名随事附见。始壬辰秋，讫癸巳冬，统计一年间，作辍参半。就所记忆及便览者录入。欲速成编，未详未备。

周易

毛诗

仪礼

论语

尔雅

春秋左传

孔安国尚书注

陆机诗义疏

郑康成仪礼注

三礼图

杜预左传注

汉书

汉旧仪制

吴书

晋东宫旧事

梁史

唐书

五代史

辽史

程子外书

邵子皇极经世

邵子语录

尚书

周礼

礼记

孟子

家语

卓尔康易学

朱子诗集注

周礼集传（栋八世祖，讳漳。）

陈皓礼记集说

谭氏论语说丛

三代仪制录

后汉书

蜀志

晋书

南史

隋书

唐会要

宋史

元史

朱子语录

鲍氏皇极经世注

邵子观物内外篇

黄帝阴符经

庄子南华经

荀子

抱朴子

公孙尼子

草木子

春秋元命包

吕氏春秋

罗愿尔雅翼

陆佃埤雅

许慎说文

王安石字说

崔豹古今注

世说新语

胡氏事物纪原

李石续博物志

洪迈夷坚志

王逵蠡海集

颜氏家训

沈括笔谈

刘敬叔异苑

陶宗仪辍耕录

王旻山居录

鄯孃记

张师正倦游录

黄氏日抄

陆容菽园杂记

紫岩隐书

老子道德经

列子

广成子

亢仓子

金楼子

寒山子

春秋运斗枢

班固白虎通

张翼广雅

刘照释名

徐锴说文字解

急就篇注

服虔通俗文

杜佑通典

陶穀清异录

赞宁物类相感志

香山故事

周密齐东野语

杨慎丹铅录

沈括灵苑记

蔗庵漫录

王佐格古论

林洪山居清供

野人闲话

冯耘庐行厨记要

盛氏宦游日札

蚓庵琐语

臞仙神隐书

萧氏竹窗琐语
陈仲言余话
通庵秘录
身章撮要
李氏一家言
黄长肤博古图
师旷禽经
毛文锡茶谱
游猷斋花谱
欧阳文忠公集
杨升庵外集
曹植九咏
李太白诗
韩昌黎诗
元微之诗
张潮诗
卢纶诗
许丁卯诗
徐寅诗
段成式诗
杨诚斋诗
半山翁诗
苏东坡诗
张文潜诗
魏野诗
范石湖诗
张昱诗
马祖常诗

刘青田多能鄙事
勿斋清闲录
金受昌学圃录
六研斋三笔
高江村天禄识余
王洪洲三才图会
陆羽茶经
苏易简纸谱
陶渊明集
司马温公集
文选古诗
沈佺期诗
杜少陵诗
白乐天诗
王建诗
陆龟蒙诗
陈傅良诗
韩偓诗
羊士谔诗
释清珙诗
陆放翁诗
韦庄诗
黄山谷诗
柳子厚诗
刘后村诗
刘著诗
范蔚宗诗
陈泰诗

吴景奎诗
吴宽诗
瞿佑诗话
杨雄甘泉赋
扬雄解嘲文
刘向列仙传
杜兰香传
葛洪西京杂记
燕台风土记
山左小记
巴蜀异物志
建昌志
交广杂志
孟瑄岭南志异
南闽记闻
吴兴掌故
扬雄方言
韩椿外洋碎事
楞严经
沙弥戒律
造门经
黄庭内景经
希夷睡诀
华陀五禽戏
天竺按摩诀
洞灵经
显道经
冲虚经

龚诩诗
应璩三叟诗
祝穆策铭汇钞
真西山卫生歌
赵子昂不自弃文
东方朔别传
史记龟策传
段成式酉阳杂俎
三湘杂志
贵州物产录
吴地志
邛州志
河东备录
陈懋仁泉南杂记
嵇含南方草木状
周处风土记
涉斋游具备遗
熊三拔泰西水法
梵书
相宅经
青田秘记
魏伯阳参同契
八段锦
娑罗门十二法
华陀导引论
定观经
太素经
上清洞微经

三茅卫生经
保生心鉴
元关真谛
丹房镜源
崔实四时月令
丹阳悟真录
施肩吾卫生录
华陀食论
养生汇论
嵇康养生论
玉虚子济生编
谭景丹颐生录
高濂遵生八笺
神农本草经
苏恭唐本草
甄权药性本草
孟洗食疗本草
马志开宝本草
日华子本草
汪昂本草备要
后唐刊石药验
陶隐居药性论
唐开元广济方
宋徽宗圣济方
张仲景伤寒方
孙思邈千金翼
孙思邈千金月令
王焘外台秘要

陶弘景真诰
法藏碎金
玉枢微旨
邱长春玉笥要览
吴球四时调摄论
抱一子葆元录
彭祖服食经
张杲玉洞要略
冰蟾子摄生要论
东坡养身杂记
保生集要
张君房云笈七签
内经灵枢素问
寇宗奭本草衍义
陈藏器本草拾遗
王好古汤液本草
朱震亨本草补遗
苏颂图经本草
李时珍本草纲目
陶弘景名医别录
张元素珍珠囊
雷敩炮炙论
宋太平圣惠方
周宪王普济方
孙思邈千金食治
天宝单方图
韦宙独行方
陈言三因方

刘禹锡传信方
娄居中食治通说
饮膳正要
张杰子母秘录
陈直事亲养老书
张从正儒门事亲
延年秘旨
摘元妙方
万表积善堂方
杨珣丹溪心法
曜仙寿域神方
姚旅露书
杨起简便方
陈延之小品方
刘涓子鬼遗方
济世仁术编
朱瑞章家宝方
尤乘寿世青编
吴又可瘟疫论
龚应圆三福丹书

普殷食医心镜
杨仁斋直指方
王执中资生录
吴旻扶寿方
南阳活人书
医余录
萨谦斋经验方
韩恣医通
葛洪肘后方
崔元亮海上方
吴瑞日用举要
叶氏枕中记
拾便良方
锦囊秘录
李绾手集方
张文仲备急方
王维德全生集
陈枚采珍集
吴仪洛医学述

老老恒言卷一

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？

《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，春夏首向东，秋冬首向西。愚谓寝处必安其常。

《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肤胃左，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：卧不欲左卧。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：默寝暗眠神宴如。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。盖寝则五脏如钟声不悬，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：见说自能裁旧肚，不知谁更着

梢头。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，有似妇人抹胸，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。凡脏府有不安处，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，以益脾。或饮醇酒以鼓舞胃气。乐天诗所谓空腹三杯卯后酒也。然亦当自审其宜。《易·颐卦象》曰：观颐，观其所养也。自求口实，观其自养也。

晨起漱口，其常也。《洞微经》曰：清早口含元气，不得漱而吐之，当以津漱口，即细细咽津。愚谓卧时终宵呼吸，浊气上

腾，满口粘腻，此明证也。故去浊生清，惟漱为宜。仲贤《余话》曰：早漱口不若将卧而漱。然兼行之亦无不可。

漱用温水，但去齿垢。齿之患在火，有擦齿诸方，试之久，俱无效。惟冷水漱口，习惯寒冬亦不冰齿，可以永除齿患。即当欲落时，亦免作痛。鬚刷不可用，伤辅肉也，是为齿之祟。《抱朴子》曰：牢齿之法，晨起叩齿三百下为良。

日已出而霜露未晞，晓气清寒，最易触人。至于雾蒸如烟，尤不可犯。《元命包》曰：阴阳乱，则为雾。《尔雅》曰：地气发，天不应，曰雾。《月令》曰：仲冬行夏令，则氛雾冥冥，其非天地之正气可知。更有入鼻微臭，即同山岚之瘴，毒弥甚焉。《皇极经世》曰：水雾黑，火雾赤，土雾黄，石雾白。

每日空腹食淡粥一瓯，能推陈致新，生津快胃，所益非细。如杂以甘咸之物，即等寻常饮食。杨子云《解嘲文》云：大味必淡。《本草》载有《粥记》，极言空腹食粥之妙。陆放翁诗云：世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛邱平易法，只将食粥致神仙。

清晨略进饮食后，如值日晴风定，就南窗下背日光而坐，列子所谓负日之暄也。脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。过午，阴气渐长，日光减暖，久坐非宜。

长夏晨兴，勿辄进食以实胃。夏火盛阳，销烁肺阴，先进米饮以润肺。稼穡作，甘土能生金也。至于晓气清凉，爽人心目，惟早起乃得领略。寒山子曰：早起不在鸡鸣前。盖寅时初刻为肺生气之始，正宜酣睡。至卯，气入大肠，方可起身。稍进汤饮，至辰气入胃乃得进食。此四时皆同。

盥 洗

盥，洗手也。洗发曰沐，洗面曰盥，洗身曰浴，通谓之洗。