

我国最早的

医学理论

经典著作

《黄帝内经》

提出了

中医“治未病”

这一原创理念

中医养生

理论与实践

由此而发展起来。

中医养生

体现出了

东方文明

动静结合的

哲学思想、

人与自然

和谐的

整体理念，

还创立了

独特而多样的

保健技术与方法，

越来越受

世界瞩目。

老老恒言

张志斌◎主编


〔清〕曹庭栋◎撰 / 王淑民◎校点

中医养生
名著精选



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



老老恒言

张志斌◎主编

[清]曹庭栋◎撰 / 王淑民◎校点

中医养生
名著精选



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

老老恒言 / (清) 曹庭栋撰; 王淑民校点. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.8

(中医养生名著精选/张志斌主编)

ISBN 978-7-5335-4284-9

I. ①老… II. ①曹…②王… III. ①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(2013)第096736号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 老老恒言
中医养生名著精选 |
| 主 编 | 张志斌 |
| 撰 者 | [清] 曹庭栋 |
| 校 点 | 王淑民 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 5.5 |
| 字 数 | 85千字 |
| 版 次 | 2013年8月第1版 |
| 印 次 | 2013年8月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4284-9 |
| 定 价 | 15.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

中医养生名著精选

张志斌 主编

◎ 养生类纂

〔宋〕周守忠 纂辑

〔明〕胡文焕 校阅

张志斌 叶子 范逸品 校点

◎ 三元参赞延寿书

〔元〕李鹏飞 编

〔明〕胡文焕 校

张志斌 张心悦 李强 校点

◎ 寿亲养老新书

〔宋〕陈直 原著

〔元〕邹铉 增补

叶子 张志斌 张心悦 校点

◎ 东坡养生集

〔宋〕苏轼 原撰

〔明〕王如锡 编

吴文清 张志斌 校点

◎ 老老恒言

〔清〕曹庭栋 撰

王淑民 校点

前 言

1996年，世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》的报告中指出：“21世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”进入21世纪的第二个十年，医学朝向健康的观念越来越深入人心。我国最早的医学理论经典著作《黄帝内经》提出了中医“治未病”这一原创理念，中医养生理论与实践由此而发展起来，并体现出东方文明动静结合的哲学思想、人与自然和谐的整体理念，还创立了独特而多样的保健技术与方法，从而越来越受世界瞩目。

在系统调查研究中医养生类古籍，出版大型养生著作《中医养生大成·第一部》（养生通论）的基础上，我们精选了其中最具影响力的5种养生古籍，即《养生类纂》、《三元参赞延寿书》、《寿亲养老新书》、《东坡养生集》、《老老恒言》，加以整理校点，分册出版。

一、《养生类纂》

这是一部宋代综合性养生著作，作者周守忠。此书乃周氏收集了136种各类著作中的养生内容，分类汇编而成，故名《养生类纂》。参考文献广泛，且清晰准确地给出文献出处是此书最大的特点。

此书体现了中医养生不同于道家养生的关键之处，即不求长生不老，目的只在于“精神安乎形而年寿长焉”。而所谓“长”者，只是指尽其天年。其养生的措施，主要包括三个方面，即养神、惜气、防疾。养神者，指节制嗜欲、修身养性，做到“外则意不逐物移，内则意不随

心乱”，“尊势不能动，乐道而忘贫”，“厚利不能倾，容身以怡情”，使神自宁而养神矣。惜气者，指不能过用。古人认为“病起过用”，因此必须懂得劳逸适度。而所谓“过用”，是指超越承受能力的使用，如才所不逮而困思之，力所不胜而强举之，情绪过激，欲念过当，等等。这些都可能造成身体损伤。然而，防止过用不等于不动。“人体欲得劳动，不当使极”，以“不伤为本”。“闲心劳形”，才是养生之方。防疾者，指生活要有规律，注意日常调摄，包括适寒温、避邪气、节饮食、慎起居、勤沐浴等多方面的措施。

二、《三元参赞延寿书》

这是一部元代的综合性养生著作，作者李鹏飞，内容涵盖精神道德修养在内的生活各个方面。其书名的意思是：天地人三元相参，赞化育之功，而成延寿之书。

书中将人之寿命分为天元、地元、人元。“天元之寿”为“精神不耗者得之”。讨论与人欲生殖相关的内容，提出了欲不可绝、欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌、欲有所避等关于调节健康性生活的高明主张，这些主张可谓是此书最为引人注目的精彩部分。同时，书中还提出了生病、大醉、忍尿、忿怒或恐惧等不良情绪状态下，以及妇女月经期等情况要避免性生活。“地元之寿”为“起居有常者得之”。讨论人们日常生活中的情绪与起居，包括调情绪、慎起居、顺天时三个方面。主要观点是节护精气、顺应四时气候变化，强调保持平和的心境、平稳的生活状态，以及良好的卫生习惯。“人元之寿”为“饮食有度者得之”。主要讨论饮食养生，提出很多值得参照的饮食养生方法，如“有饥即食，食勿全饱”，“当候已饥而进食，……无待饥甚而后食”，“觉微渴而省饮，饮不欲太频”，“色恶不食，臭恶不食”，“人之当食，须去烦恼”，等等。书中李氏还将食物及最为常用的部分药物分为果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类七大类来分析，讨论各种食物的利弊，而着重于避害。

三、《寿亲养老新书》

这是一部专门论述老年养生的重要著作，与我国古代其他养生著作

有着明显的不同之处。他书大多强调老人自养，而此书在强调老年人自养的同时，还强调子女晚辈必须孝敬老人。

此书从儒家孝道出发，充分论述了身为子，在赡养、关爱老人方面所应尽到的责任。“奉亲之道，亦不在日用三牲，但能承顺父母颜色，尽其孝心”，从精神上、生活细节上给老人以关爱。老年人自身则要特别注意调养精神，心神安定则不易得病。同时，书中还提出了心要静，形要动，不能因为老了就懒散，可量力而行，进行适当的锻炼。在此基础上，再结合饮食摄养。老年人饮食应以清淡温软为主，注意节制，用餐时应细嚼慢咽，食后可适当揉腹散步，以助消食。若有不适，则食疗为先，药治为后，并给出粥、饼、羹、煎、饮、酒等多种食养食治方。

四、《东坡养生集》

这部书是明末文人王如锡汇集宋代文豪苏轼诗文杂著中有关闲适颐养的内容而成，内容与文体丰富多样，充分体现了苏轼以养心神、怡情志为重点的养生思想与豁达乐观的人生态度。

苏氏强调：“夫人之动，以静为主。神以静舍，心以静充，志以静宁，虑以静明。”说的是要保持自己心灵的宁静，坚持自己的志向，不因宠辱穷达而受到干扰。苏轼一生，仕途坎坷，颠沛流离，但是他始终保持豁达乐观的人生态度，能随遇而安。苏轼养生思想的核心是“和”、“安”二言。“和”是指人与外界环境的和谐，顺应外界环境的变化；“安”是指人之内心精神的稳定，不随外物而变。苏轼养生的具体方法十分简单，“不过慎起居饮食、节声色而已”。苏轼主张“已饥方食，未饱先止”，以安分养福，宽胃养气，省费养财。同时，苏轼还主张形动神静，动静结合；建议安步当车，晚食当肉，无罪当贵，清净自娱。他的这些养生观点，对于当下人们的现实生活都是很有指导意义的。

五、《老老恒言》

这也是一部老年养生专著。作者曹庭栋是清代著名的文学家、琴学家、书画家。曹氏平时在做学问之余，经常弹琴养心，书画怡情；因此，他在老年养生方面十分注意精神修养，强调怡情养性。

失眠是老年人易患的病证，曹氏认为睡眠当以清心为要。他根据自

己的就寝体会，总结了治疗老年人失眠的多种方法。用于就寝之前者，有“夜坐”与“行步”；用于就寝之后者，有“操”与“纵”。他还指出，老年人身体功能减退，精力有限，应该以“养静为摄生首务”。要清心寡欲，少视听，寡言笑，节俭度日，间习吐纳导引之法，使身体气血畅快，这才是“却病良方”。老年人因肝血渐衰，性情往往会发生一些变化，特别要注意戒躁戒怒。老年人脏腑功能日渐衰退，调理脾胃首先要饮食有节，因此提倡老年人以少食为宜。菜品少盐使淡，五味要适度，品种宜简单，才能适口适胃。曹氏主张老年人无论是保养，还是偶染小恙，不可轻易服药，只要加意调停饮食，“微病自可勿药有喜”。

综观以上五书，均是中医养生史上具有相对重要地位的各个时代养生通论之代表作，而且各书之特色鲜明。《养生类纂》成书于宋代，第一次将此前分散于各类著作中的养生相关内容汇集到一起，分类编纂，一改此前养生类内容零星分散的状态，形成一部专著。《养生类纂》所收内容涉及136种书籍，并严格标注文献出处。无论是从养生理论方面，还是从分类编排方式方面，都对后世产生极其深远的影响。《三元参赞延寿书》成书于元代，是一部著述与类编相结合的养生著作。作者李鹏飞很有可能见过并参考了《养生类纂》，两书的编排特色有些类似，内容也有所借鉴。如其书之“天元”、“地元”、“人元”之说，有可能是借鉴了周氏之“天文”、“地理”与“人事”的三部编排法。但是两书比较，此书分类编排明显更为清晰严谨，选材也更具鉴别眼光。比如，在古代较受重视的“服饵”，则完全被作者弃除，这是一个了不起的进步。《寿亲养老新书》由宋元两代著名养学家共同完成。其卷一为宋代陈直所撰《养老奉亲书》原文，这应该是现在所知我国最早的老年养生专著。而后三卷为元代邹铉增补。此书将老年养生问题作为一个专题来讨论，并与儒家孝道相联系，具有中华民族文化的特色，后世响应者很多，逐渐使之形成一个专门的学问。《东坡养生集》为明末文人王如锡广搜众刻，汇集宋代文豪苏轼诗文杂著中有闲适颐养的内容而成。此书以明人的眼光来审视宋人的养生观点，以文人的角度来讨论医家养生之事，呈现出时代穿越与领域跨越的精彩。由于苏轼豪放独特的人格魅力、豁达乐观的处世态度，以及妙笔生花的文字修养，使一部养生著作显出无穷的阅读趣味。现全书校点出版，在全国尚属首次。《老老恒言》

成书于清代，作者曹庭栋撰写此书时，本人就已经是一位75岁的老人，他说：“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。”因此，他特别能够抓住老年人的心理和生理特点来阐述日常起居寝食的养生方法。

虽然，养生学科在中国古代的发展历史十分悠久，著作很多，但鱼龙混杂，读者选择起来比较困难，希望我们这套小丛书能为喜欢养生的朋友提供帮助。

张志斌

导 读

《老老恒言》是一部老年养生专著，一名《养生随笔》。清·曹庭栋著，初刊于1774年。曹氏是清代著名的文学家、琴学家、书画家，平时在做学问之余，经常弹琴养心，书画怡情。曹氏除主张和情志、养心神、慎起居、适寒暖外，对节饮食、调脾胃尤加重视。此书对老年人的养生保健至今仍具有重要的指导意义。

一、作者与成书

曹庭栋（1699—1785），清代文学家。字楷人，号六圃、慈山居士。浙江嘉善魏塘镇人（一说，清代江苏华亭人）。生活于清代康熙、乾隆年间，享年八十六岁。少年嗜学，工诗文。中年后，绝意仕途，于所居之处累土为山，环植花木以奉母，名曰“慈山”，因自号“慈山居士”。乾隆元年（1736年）举孝廉，固辞不就。以弹琴、赋诗、绘兰、书篆隶以抒闲情。他勤奋博学，于经学、史学、词章、考据，无所不通。一生著作甚富，据传有《产鹤亭诗集》九卷、《隶通》两卷、《琴学内篇》一卷、《琴学外篇》一卷、《魏塘纪胜·续纪》、《易准》、《孝经通释》等。其所著《宋百家诗存》二十八卷被收入《四库全书》。曹氏天性恬淡，以自然为宗旨。进入老年后，随事随物留心体察，间披阅前人书籍三百余种，凡有涉老人起居寝食者摘录之，并参以得失，撰成养生专著《老老恒言》（又名《养生随笔》）五卷，自言其养生之道，浅近易行。

国家图书馆藏有此书初刊本。此本有曹庭栋写的序，他说：“岁在

昭阳大荒落之涂月。”这是古代一种相对少用的阴阳纪年法。岁阳为“昭阳”，相当于天干之“癸”；岁阴为“大荒落”，相当于地支之“巳”。乾隆癸巳即三十八年。“涂月”是腊月的别称。故曹氏此序书于乾隆三十八年农历十二月。此本之末，也有曹氏所署的时间，为“是岁季冬月之三日”。“季冬月”虽有当年十二月与次年一月两种可能，但结合“是岁”之说，应该还是指当年农历十二月。所署不同，是古代知识分子的避复做法。乾隆三十八年农历十二月，换算成公元年，应该是1774年1月。加上刊刻所需的时间，此本初刊最早只能在公元1774年，而不是通常所认为的1773年。由于此书成书较晚，版本的流传较为清晰。除初刊本之外，尚存有清同治九年庚午（1870年）宝善堂刻本与光绪四年戊寅（1878年）秀水孙氏望云仙馆刻本等。民国年间，上海鸿章书局与文瑞楼书局均刊出过石印本。本次校点选用国家图书馆藏初刊本为底本，此本字迹清晰，文字讹误极少；以清同治九年（1870年）宝善堂刻本为校本。

二、结构特点

《老老恒言》全书五卷，分四十二篇进行论述。曹氏自称：“书凡五卷，前二卷详晨昏动定之宜，次二卷列居处备用之要，末附粥谱一卷。”换言之，一、二两卷主要是讨论老人起居饮食等日常生活中的养生之道，包括安寝、晨兴、昼卧、夜坐、盥洗、燕居^{〔1〕}、见客、出门等等与生活起居相关的事宜，以及散步、省心、导引、防疾等等与强身健体、祛病防患相关的事宜。三、四两卷则是讨论适合老年人使用的各种衣物（衣、帽、带、袜、鞋等）、文具（书室用品等）、卧具（帐、枕、席、被、褥等）、家具（书几、坐榻、床等），及其他日用杂物（便器、眼镜、按摩器具、手炉、手杖等）。

第五卷，专门论粥。曹氏认为：“粥能益人，老年尤宜。”因此，专设一卷来介绍粥食。先介绍如何选择米、水等原料，如何掌握火候，如何食用；再分三品收录粥方100种，既可调养，又能疗疾，颇切实用。其分类不以“调养治疾功力深浅之不同”为依据，而是根据气味口感而

〔1〕 燕居：闲居在家。

定，“气味轻清、香美适口者为上品，少逊者为中品，重浊者为下品。”

三、学术要点

此书主要的学术观点是：“养生求安乐，亦无深远难知之事，不过起居寝食之间尔。”强调老年人养生要注意各种生活细节。

1. 清心安神，四法求眠

失眠是老年人易患的病证，曹氏开篇即论“少寐乃老年大患”。他转引邵雍“寤则神栖于目，寐则神栖于心”之说，认为睡眠当以清心为要。然而，心最难把握，“心欲求寐，则寐愈难。”因此，失眠有时会形成恶性循环。曹氏根据自己的就寝体会，提出了治疗老年人失眠的多种方法。

用于就寝之前者，有“夜坐”与“行步”两法：“夜坐是以静求静，行千步是以动求静。”曹氏指出，老年人不宜过早就寝。在睡前可因人而异，采取动静两种方法来促进睡眠。“夜坐”是指在睡前静坐一段时间，久暂应每夜相同，使之形成习惯，调息定气，摒除杂念，使心神安静下来而容易安睡。“行步”则是引自于《紫岩隐书》的方法，指每于睡前，在室内慢行千步，然后就枕。曹氏认为：“行则身劳，劳则思息”，这是“动极而返于静”的道理。

用于就寝之后者，有“操”与“纵”两法：“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。”可见，曹氏“操纵法”包括调整失眠症的较为有效的行为与心理两方面的疗法，是以心理调整为主，目的是“唯忘乎寐”，即克服因失眠造成的紧张恐惧情绪。现代医学行为治疗中的冥想或松弛疗法基本与之相似。

2. 摄生养静，戒躁戒怒

曹氏认为，老年人身体功能减退，精力有限，应该以“养静为摄生首务”。要清心寡欲，少视听，寡言笑，节俭度日，间习吐纳导引之法，使身体气血畅快，心神安宁，这才是“却病良方”。他指出，六淫外来之邪，可通过调摄以避之。而若七情内动，则很难避免其害。要使心定，则情感乃定。心安情定，可称之为“安命”。曹氏还强调，老年人因为身体状况改变，肝血渐衰，性情往往会发生一些变化，容易急躁与

恼怒。急躁则血气妄动，恼怒则气逆不顺，均为修心养性之大忌，足以伤身。因此，老人遇事，“当思事与身孰轻孰重”，“以一‘耐’字处之”，一转念间，躁气、怒气，便可涣然冰释。心平气和，不仅可以养身，还可以养性。与此同时，老年人还需老有所乐，如挥毫泼墨、观奕听琴、植花养鱼、焚香烹茶、探梅访菊等等。如量力而行，适时而作，均是陶冶情操、修心养性的有效方法。

在身心调理方面，曹氏的智慧很值得借鉴。他一方面劝导老年人要学会省心。凡有劳心之事，如有人代劳，只听任其处置，不必躬亲。如遇必须亲自处理的事，则快刀斩乱麻，毅然办之，千万不要终日萦怀，劳心费神。而另一方面，又强调对于一些可以小劳体力的事情，如拂尘涤砚、焚香烹茶、插瓶花、上帘钩等等，不妨亲自为之，使身体时有小劳，促进血脉流通，即所谓“流水不腐，户枢不蠹”之意。

3. 节食安脾，顺时适胃

饮食调理是养生的重要内容，对于老年人更是如此。曹氏指出：“胃阳弱而百病生，脾阴足而万邪息。脾胃乃后天之本，老年更以调脾胃为切要。”首先，老年人脏腑功能日渐衰退，调理脾胃首先要饮食有节。曹氏介绍了何为“节饮食”，指出：“节者，今日如此，明日亦如此，宁少无多。”他提倡老年人以少食为宜，认为：“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，故曰少食以安脾也。”其次，调理饮食应该顺应四时。曹氏建议老年人“冬月将起，可拥被披衣少坐，先进热饮，以鼓舞胃气；长夏晨兴，宜进米饮，以润肺养津；夏至以后，秋分以前，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。”总的来说，老年人食物宁热而不可过冷；菜品少盐使淡，淡则得真味真性。五味要适度，不可偏多；品种宜简单，不可繁杂。这样既适于口，亦适于胃。此外，曹氏还主张老年人饭后不宜呆坐，必缓行数步，散其气以输于脾，则磨胃而易腐化。所谓散步者，散而不拘，且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。这样的散步，才能养神，才能有效地调理脾胃。

4. 慎药食养，导引从简

曹氏主张老年人无论是保养，还是偶染小恙，不可轻易服药。在平时，虽然《本草》所载药品，每每有“服之延年”、“服之长生”的功

效，也不过夸大其辞而已，不可轻易以身试之。扶衰补弱，虽然是药之能事；但曹氏认为，“以方药治未病，不若以起居饮食调摄于未病。”他尤其反对服食丹药，一针见血地指出：“术家有延年丹药之方，最易惑人，服之不但无验，必得暴疾。其药大抵煅炼金石，故峻厉弥甚。”这在古代养家中，确有见地。即使身染小恙，曹氏也认为不必动辄吃药，只要加意调停饮食，“微病自可勿药有喜。”办法是选择合适的食物，且尽量少食，使“腹常空虚，则络脉易于转运，元气渐复，微邪自退”。正是为了帮助老人选择合适的饮食，曹氏专辟一卷，谈粥食一百款，原材料大多为药食两用之品，具有调养及调治的功效。

《内经》中有五劳之说，指出：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”而老年人因精气不济，活动自然减少，久坐、久卧则不能避免。因此，就“须以导引诸法，随其坐卧行之，使血脉流通，庶无此患”。曹氏认为，导引之法甚多，如八段锦、华佗五禽戏、婆罗门十二法、天竺按摩诀之类，作用都是宣畅气血，展舒筋骸，对人体都有益无损。但对于老年人来说，最好是选择简单易行的。他为老年人选择的是随其卧、立、坐而行的卧功、立功、坐功三项，既可防止久坐、久卧之伤，又不需要付出太大的体力，对于老年人的确很实用。古籍中谈导引吐纳，即被现代人称为“气功”的锻炼法很多。曹氏告诫老人：“修炼家有‘纳气通三关，结胎成丹’之说，乃属左道，毋惑。”

总之，《老老恒言》是一部很有见地的老年养生专著，至今仍有很高的实用参考价值。

校点说明

一、本书尽量选取最佳底本与校本（包括主校本与他校本），并在导读中说明所选的底本、校本及遴选理由。

二、本次校勘采用“以本为主法”与“以善为主法”相结合的“本善兼顾法”，以最佳的底本作为校正的依据，参对各种底本与校本的异同，在明显的正误问题上择善从之。

三、凡底本不误而校本有误者，不改不注；底本引文虽有化裁，但文理通顺，意义无实质性改变者，不改不注；底本有误或引文改变原意时，或酌情改正，或仍存其旧，但均加注解。

四、本书使用规范的简化汉字，文字横排，加标点符号。书中使用简化汉字容易产生歧义时，仍使用原繁体字。版式变更造成文字含义变化时，依现代排版予以径改，如“右件药”中的“右”字径改为“上”，不再出注。

五、书中药名有与今通行之名用字不同者，为便于当代读者使用，一般改用通行之名，如“黄檗”改作“黄柏”，“莪茂”改作“莪术”，等等。药物异名或能体现时代用药特征的药名则不改，如“延胡”不改作“延胡索”。

六、底本中医名词术语用字与今不同者，一般改用通行或规范之名，如“藏府”改作“脏腑”，“足指”改作“足趾”，等等。尤其是同一书用字（词）不统一或不规范时，均加以统一或规范，不另出注。但经典医著中的名词术语虽与今通行者不同，仍予保留，如“藏象”不改

作“脏象”。另外，古人常将“症”“证”二字混用，为保持古书原貌，均未改动。

七、底本目录与正文有出入时，一般依据其正文予以调整，以保证目录与正文一致。如原书目录分卷排列，则全部移聚到书前。

八、凡底本中的避讳字（影响理解原意者）、异体字（如“豆”作“荳”、“果”作“菓”等）、俗写字或笔画差错残缺者，均径改为原字，一般不出注。明显的笔误或误用之字，如“曰”误作“日”、“己”误作“巳”等，也予径改，不出注。

九、原底本中的双行小字，今统一改为单行小字。原书眉批栏中之文字，根据其文义，插入正文相应的文字之后。眉批改为小字，前后加方头括号（【】）以为标记。

十、书中疑难冷僻字及重要的特殊术语，酌情予以简要注释。

十一、为保持原书旧貌，书中药物剂量仍采用旧制，个别当今法规已禁用或改用替代品的药物也未做改动，请读者注意甄别。

十二、为保持原书旧貌，书中的观点及理论不作任何删改。由于受时代的局限，书中难免存在不科学的内容，对此以脚注形式注明，或在导读中加以说明，以提醒读者注意。

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，吾唯自知其老，自老其老而已。老之法，非有他法也。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，以荟萃其类者，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》。其中有力易辨者，有力不易辨者，有易辨而亦非必辨者，有不易辨而不可不辨者，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，尤游盛世，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！

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