

老年人养生宝

图说「老老恒言」

〔清〕曹庭栋 著

卢银兰 周银海 编译

王培堃 绘画

三百余幅精美插图
简洁通俗，赏心悦目
囊括老年生活细节
浅显易懂，简便易行



广东省出版集团

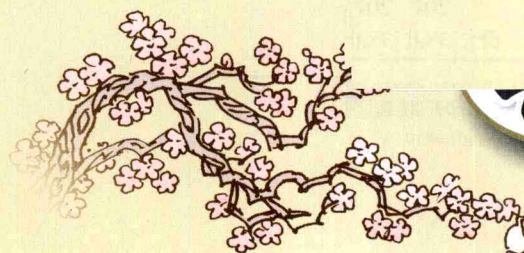
广东科技出版社（全国优秀出版社）

百頁圖

老年
人
养
生
宝

〔清〕曹庭栋 著
卢银兰 周银海 编译
王培堃 绘画

图说「老老恒言」



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

图书在版编目(CIP)数据

老年人养生宝典: 图说《老老恒言》/(清)曹庭栋著; 卢银兰, 周银海编译. —广州: 广东科技出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5359-5424-4

I. ①老… II. ①曹… ②卢… ③周… III. ①老年人—养生(中医)—中国—清代—图解 IV. ① R161.7-64 ② R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 228681 号

责任编辑: 刘 耕
特约编辑: 张高峰
装帧设计: 黄炜瑜
责任校对: 杨峻松
责任印制: 严建伟
出版发行: 广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)
E-mail: gdkjzbb@21cn.com
<http://www.gdstp.com.cn>
经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司
排 版: 吴勇军
印 刷: 深圳市美嘉美印刷有限公司
(深圳市罗湖区笋岗桃园路 8 号)
规 格: 760 mm × 1 020 mm 1/16 开 16.25 印张 400 千字
版 次: 2011 年 1 月第 1 版
2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 38.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

图书发行有限公司网址: <http://www.gdpgfx.com>

译者序

《老老恒言》，清曹庭栋著，共五卷，为著名的养生专著。

曹庭栋（1699 — ？），字楷人，号六圃，浙江嘉善魏塘镇人。年少嗜学，工于诗文，乾隆六年（1741）中举人。中年后，绝意仕途，于居处垒土为山，遍植花木，曰“慈山”，自号慈山居士。他居家朴实无华，天性恬淡坦然，治学博览群书，长于经史，工于辞章，精通考据之学。

50岁后，曹庭栋专事著作，有《产鹤亭诗集》、《隶通》、《琴学内篇》、《外篇》等，其中《宋百家诗存》、《易准》、《孝经通释》等数种著作被采入《四库全书》。

曹庭栋精于养生学，并身体力行，享寿过八旬，历经康熙、雍正、乾隆三朝。75岁的时候，他把自己的养生感悟记录下来，成为《老老恒言》一书。书中，他总结了自己的养生之道：慎起居，节饮食，切切于日用琐屑。《老老恒言》前四卷谈的是老年人日常生活起居、饮食等方面的养生方法，第五卷是粥谱，搜集（包括自拟的）粥方100种，都是有益于老年人身体调养的。

老年人年纪越来越大，身体越来越需要精心保养。孩子们工作生活忙碌，不可能每时每刻呆在自己身边，老年人自个儿的身体还得自个儿疼，多注意日常生活细节，养成良好的生活习惯，是最重要的。曹庭栋的养生之道着重于日常琐屑细节，从注意起居、节制饮食等方面入手，内容浅显，通俗易懂，容易施行。所以，《老老恒言》这本书对于老年人是很有益处的，书中的主导思想和原则方法，是很有借鉴意义的。

因此，我们精心译注了这本《老年人养生宝典：图说〈老老恒言〉》。在书中，我们通过图说的方式，把《老老恒言》的精华介绍给老年朋友。

在译注过程中，我们保留了原书的体例，但对段落顺序和具体内容（包括迷信、风水等）做了适当的调整、删减。为了方便读者操作，我们在第五卷粥谱中增加了“原料”、“制作”等内容。希望老年朋友能在轻松愉快的阅读体验中，获得更多的养生知识。

卢银兰
2010年12月

卢银兰，女，广州中医药大学中医医史文献专业硕士毕业，现为广州中医药大学医古文教研室副教授，从事中医医史文献、典籍的教学与研究二十余年。

——曹庭栋自序——

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。不过起居寝食之间尔。”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，亦只就起居寝食琐屑求之。《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！

乾隆三十八年（公元1773年）

慈山居士曹庭栋书于观妙楼

译文：

孟子说：“敬养自己的长辈，也敬养别人的长辈。”我很早就失去父母，已经没有自己的长辈可敬养了。今年我75岁，还没意识到原来自己都已经老了，寄望于子孙后辈的敬养，希望可以颐养天年。不过我的孙子应谷，现在还是个孩子，还不能敬养我，也不知道我已经老了。

我知道自己年纪大了，只有自己心疼自己，好好养生，以求祛病延年。养生的方法其实很简单，没有别的，就是要注重日常起居饮食。宋代的张耒认为：“大概养生求安乐，并没有高深难懂的大事，不外乎起居寝食的小事罢了。”去年从秋到冬，直到今年春天，我一直患病，身体一直都不舒服，这正是衰老的表现啊。

为了得到养生长寿的方法，便开始汇集有关养生的书籍，最终发现这样的书很少。于是我以抱病之身，留心观察和思考，大量阅读古籍，凡是涉及养生的，都摘录下来用作参考，大概也都是些关于起居饮食的琐碎之事。《黄帝内经·素问》所说的在世俗常态的日常生活细节中注意调节，同那些炼丹修行以求成仙的奇怪方术是不一样的。

纵使不了解养生，自己也成为老年人了，更不要寄望于别人，一切都在于我们自己。我觉得养生长寿的方法就在于调节日常起居饮食的琐屑细节，养成良好的生活习惯。我把自己关于养生长寿的思考和心得，随笔记录了下来，汇集分类，于是就成了这本《老老恒言》。书中关于养生长寿讲了很多，有些是容易做到的，有些是不那么容易做到的；有些是容易做到但不是非做不可的，有些是不容易做到但必须做到的。林林总总，我都记录了，于是刊印出来，希望看到这本书的老年人，能够从中获得一些有益的知识，在日常起居寝食的调节之间，都得到健康之福，延年之寿。如今太平盛世，我们老年人要注重养生，享受太平喜乐的生活，安享悠然自得的晚年。做一个太平盛世中的长寿之人，那该是多么幸运的事情啊！

目录

卷一

- 一、安寝·····2
- 二、晨兴·····10
- 三、盥洗·····16
- 四、饮食·····21
- 五、食物·····28
- 六、散步·····34
- 七、昼卧·····38
- 八、夜坐·····42

卷二

- 一、燕居·····48
- 二、省心·····55
- 三、见客·····61
- 四、出门·····65
- 五、防疾·····71
- 六、慎药·····79
- 七、消遣·····86
- 八、导引·····92



卷三

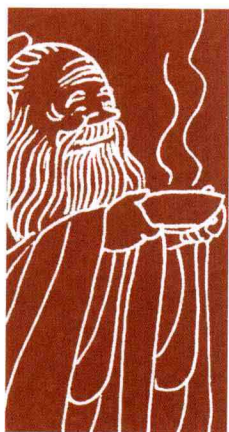
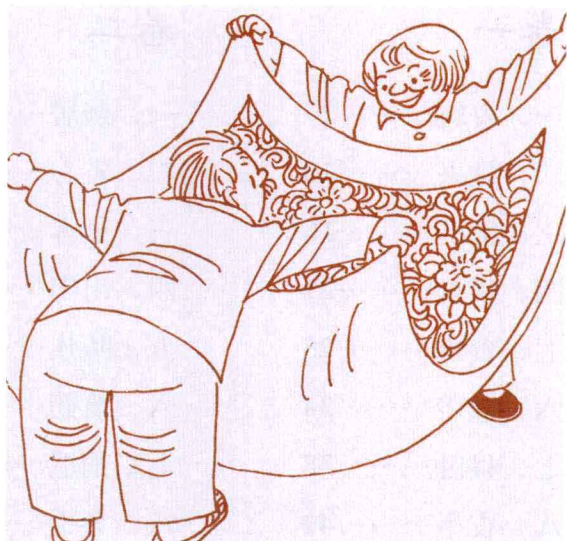
- 一、书室·····103
- 二、书几·····109
- 三、坐榻·····113
- 四、杖·····116
- 五、衣·····120
- 六、帽·····128
- 七、带·····132
- 八、袜·····135
- 九、鞋·····140
- 十、杂器·····145



目录

卷四

- 一、卧房·····154
- 二、床·····162
- 三、帐·····166
- 四、枕·····170
- 五、席·····175
- 六、被·····179
- 七、褥·····188
- 八、便器·····194



卷五

- 一、粥谱说·····203
- 二、上品三十六·····208
- 三、中品二十七·····225
- 四、下品三十七·····237

卷

一

安寝

晨兴

盥洗

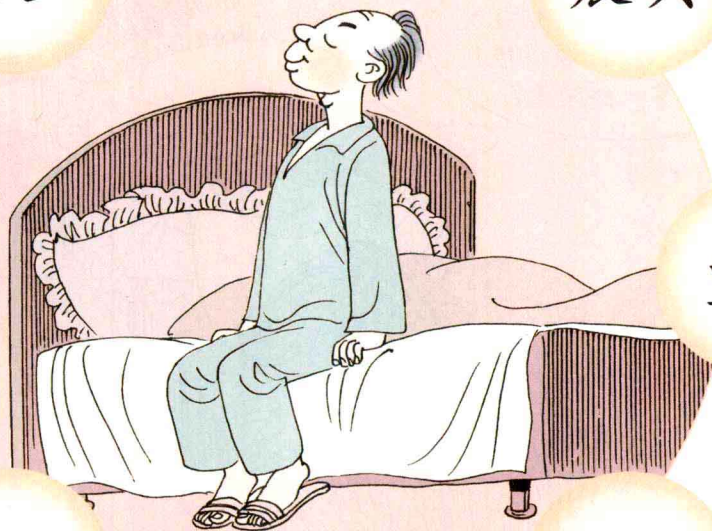
饮食

食物

散步

昼卧

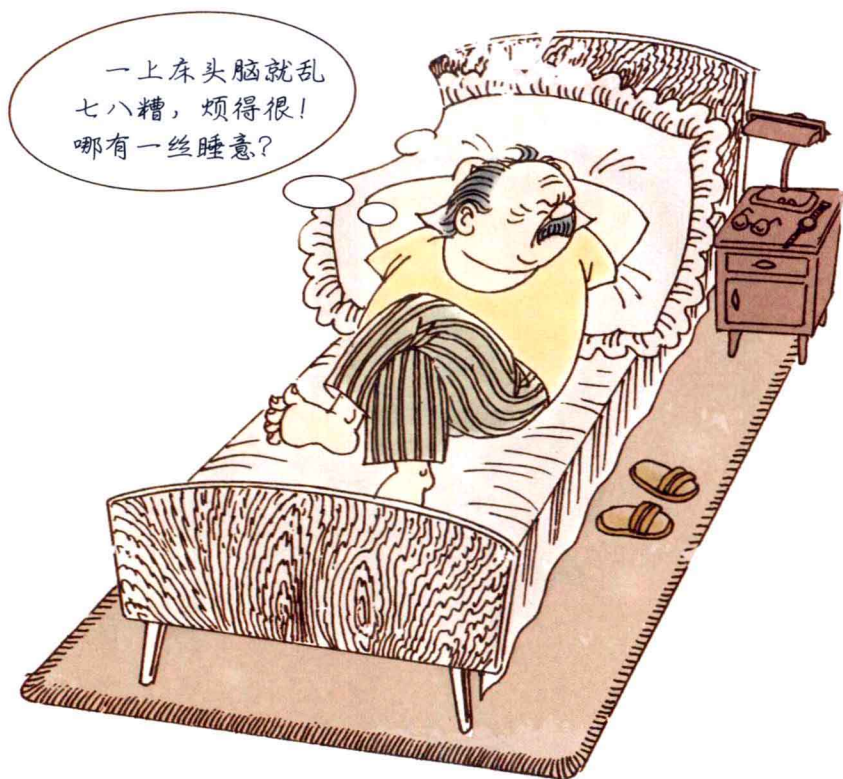
夜坐



一、安寝

1. 安睡

失眠是老年人最忧心的事,《黄帝内经》认为,卫气不能进入阴分,常常停留在阳分,这样会造成阴气虚,所以就睡不着。很多书上都有治疗失眠的药方,但是很少听说有效。北宋哲学家邵雍说:“寤则神栖于目,寐则神栖于心。”又曰:“神统于心……”他的看法是以清心来帮助入睡。然而心神实际最难把握,必须安居平和、静心调养。入睡时,把一切思考、想法全都摒弃,越除越少,越少越无,自然能安眠;如果纷扰烦乱、七情妄动、内心辗转,那么心情就很难平静,也就难以入睡了。



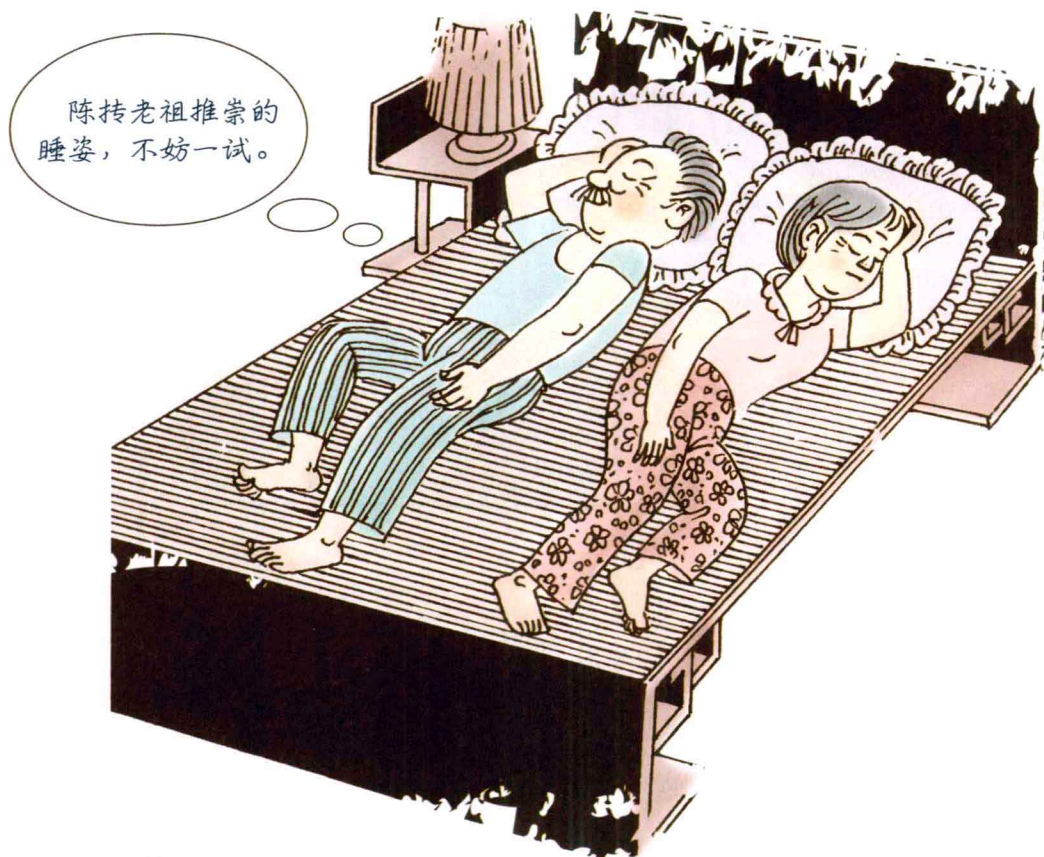
什么都不想，静下心来默默数自己的鼻息，不知不觉就睡着了；要不然，干脆随心所欲，想入非非，不知不觉，也很快会进入快乐的梦乡。



《庄子》认为，入眠是精神往来交合的结果。有养生家说：“先睡心，后睡目。”在我看来，这些都是空谈罢了。我认为治疗失眠有“收”和“放”两种方法：“收”就是收敛心神，比如一直想着头顶，默默数着鼻息，精神归守丹田之类，使心有所定念，就不会乱想，或许能入眠；“放”就是要随心所欲，爱想啥想啥，也可慢慢进入蒙眬境界。总之，最忌讳的事是，心里一直想着：“我要睡，我要睡……”这样就更难以睡着了。醒与睡之间的蒙眬状态，决不是意想所能达到的，只有忘记睡觉这回事，心神或收或放，才可通向睡乡之路。

2. 姿势、方向和灯光

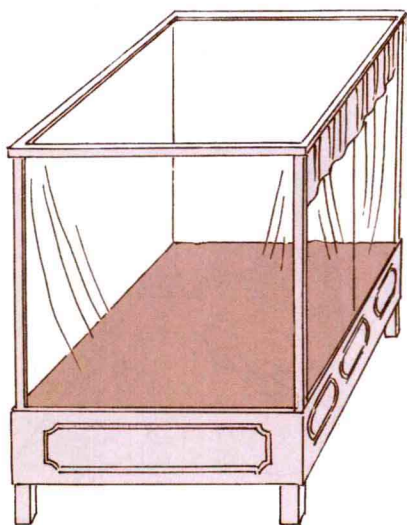
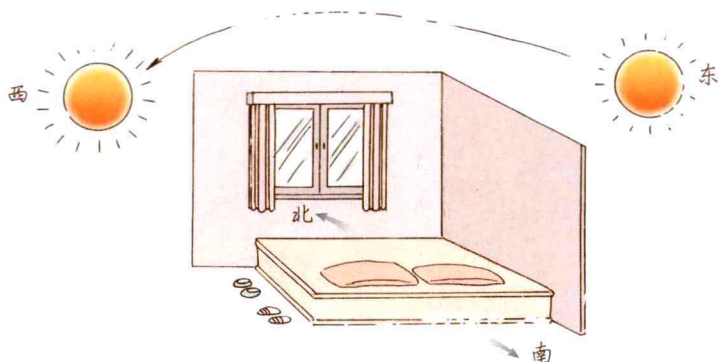
《论语》说：“寝不尸。”意思是说不要仰卧着睡觉。五代宋初著名道教学者陈抟（译者按：人称“睡仙”）的安睡诀认为，向左侧卧就弯左脚和左臂，左手自然放在头部附近，伸直右脚，把右手放在右腿上。向右边侧卧就反过来。半山老人王安石作诗：“华山处士（译者按：指



陈抟）如容见，不觅仙方觅睡方。”这果真是他的睡方吗？按照陈抟的睡方睡觉，是比较稳妥舒服。当然，我觉得也不能太拘泥，自自然然最好，但是千万不要仰卧。（译者按：卧似一张弓。现代医学认为，睡姿应以向右侧卧较为科学，这样就不会压迫心脏）

《礼记·玉藻》说：“寝恒东首。”意思是说睡觉的时候头部一直要在东边，这是顺应生机之气而卧，因为太阳从东边升起。《保生心鉴》认为大凡睡觉，春夏两季头部应该向东，秋冬两季头部应

该向西。我觉得这是不对的，睡觉的方向不能随便变动，要稳定，就是上边《礼记》所说的“恒”。四季不断变换睡觉方向，反而会睡不安稳。《保生心鉴》又说，睡觉时头部不要向北，说的是躲避阴气的意思。《云笈七签》却又建议，冬天睡觉时应该向北。认为这样可以承接旺盛的北气。按，《家语》说：“生者南向，死者北首，皆从其初也。”我觉得睡觉应该头在南边，而且保持这个方向，不要随便变动。

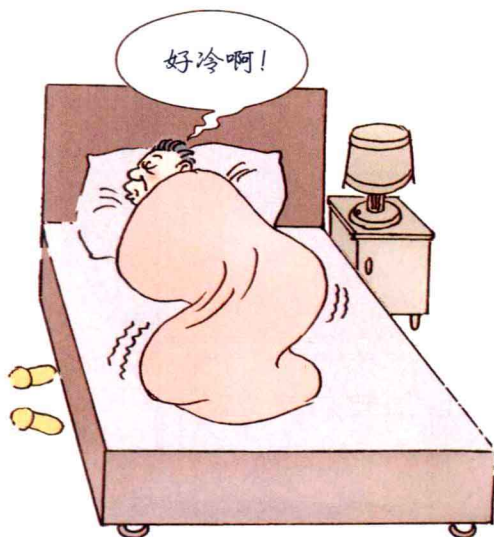


上床睡觉要关灯，眼睛不乱转，精神内守。《云笈七签》说：“夜寝燃灯，令人心神不安。”西山先生真德秀《卫生歌》说：“默寝暗眠神晏如。”当然也有关灯就睡不着的人，可以用锡纸做成灯罩，罩在灯上，在背着床的方向开小洞通光，不要让灯光直射到眼睛上。



睡觉不安稳，容易翻来覆去。睡觉很安稳，睡醒时最好也活动活动身体，以促进身体血液循环，否则可能会半身僵硬，或腰肋疼痛，或关节酸痛。佛家认为，睡觉时只能向右侧，身体保持不动，这种睡法名叫“吉祥睡”。这是让自己不要睡得过熟，以便早点醒来。这与老年人的安睡之道正好相反，不适合老年人。

不睡觉时手脚必须伸展，而睡觉时手脚就要屈缩。《续博物志》也说：“卧欲足缩。”但是到了冬天的夜晚，睡觉的时候越缩成一团就越冷。《玉洞要略》（编者按，疑为《金匱要略》）就说：“伸足卧，一身俱暖。”我试过后，确实很有效果。杨万里的《霰》说：“今宵敢叹卧如弓。”所谓越缩成一团越冷，难道不是吗？



3. 时间和声音

刚吃过饭，脾胃还没有来得及消化食物，这时候如果立即去睡觉，是不大好的。《蠡海集》上说：“眼眶属脾，眼开眶动，脾应之而动。”又



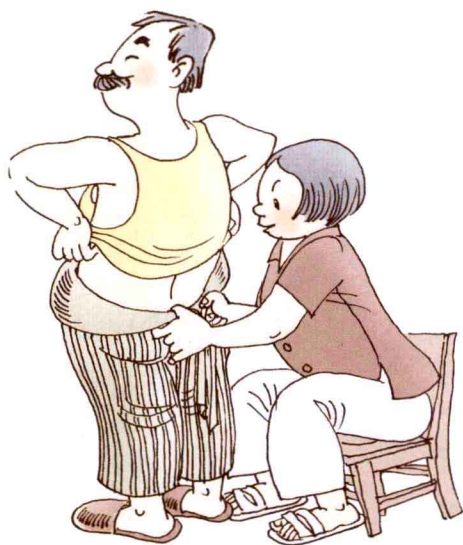
说：“脾闻声则动，动所以化食也。”脾胃为后天之本，膈膜连接胃的左边，脉道在右边而精气常行在左边。如果饭后很想睡觉，应该向右侧身，从而可以舒缓脾气，利于消化。《续博物志》建议，睡卧不应该压迫左胁。吃完饭很长时间后，脾胃把食物都消化得差不多了，那么睡觉的时候，左右侧身都是可以的。

睡觉不能大声呼叫。因为睡觉时五脏也在休息，不能出声。养生家认为多说话伤气，平时也要少说话，何况睡觉时！《玉笥要览》说：“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。”



4. 保暖

头部是人体各条阳脉的开端之处。《摄生要论》认为，冬天睡觉时不能蒙头而睡，在保证温暖的前提下，可以让头部适当受凉。有人建议冬天戴睡帽，睡帽顶上不封口，空露头顶，这就是在温暖的前提下适当让头部受凉的意思。我也试过睡帽，但是嫌太热了，就用轻纱绕头转一圈包裹，随着季节，可窄可宽，只要舒服就行。



腹部是人体五脏的总汇之处，喜暖厌寒，需要保暖。老年人下元虚弱，更应该注意保暖。可以做一个保暖肚兜：将干艾草捶烂均匀铺在丝绵上，不要让它散乱成块，然后缝得密密实实，晚上睡觉时一定要戴上，平时也不要轻易脱下来。也有人把姜、肉桂及麝香等药物装进去，用来治疗腹部冷痛等症。段成式作诗说：“见说自能裁裯肚（译者按：裯肚，即今之兜肚），不知谁更着帛头。”