

中华养生经典

超值白金版

29.80

长寿有道



老老恒言

养生智慧

张清 编著

- 养老有方 ·
- 长寿有道 ·
- 传世经典 ·
- 国医绝学 ·

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

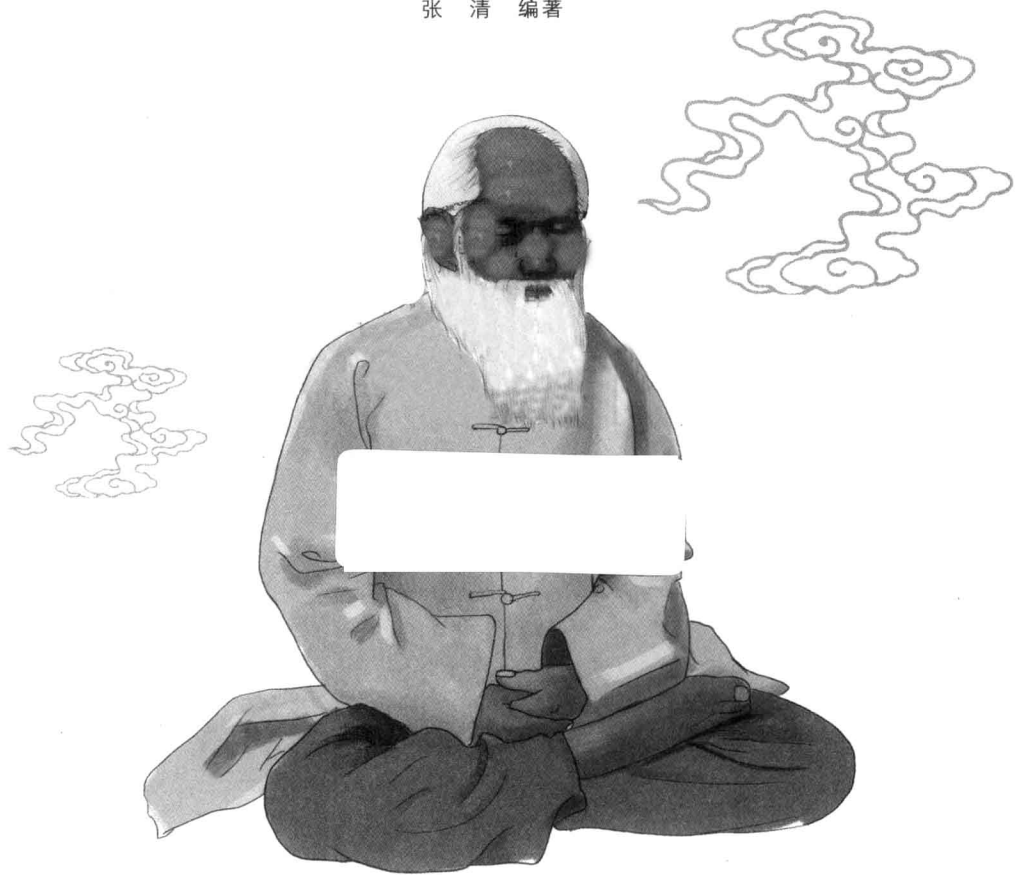


中华养生经典

长寿有道

——《老老恒言》 养生智慧

张清 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿有道:《老老恒言》养生智慧/张清编著. —天津:天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8115-6


I. ①长… II. ①张… III. ①老年人—养生(中医)—中国—清代②《老老恒言》—研究 IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 166654 号

责任编辑:孟祥刚

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团 出版

天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332490

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1 020×1 200 1/10 印张 44 字数 800 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

前言

《老老恒言》是清初文苑之秀曹庭栋撰写的一本老年养生专著。曹庭栋字僭人，号六圃，又号慈山居士；其性旷达，善于养生，其随事随物留心体察，闲披往籍，凡有涉养生者，摘取以参得失旁征博引，参考历代文献 300 余种，并结合自身体验，著成《老老恒言》。

《老老恒言》（又名《养生随笔》）是历代养生思想及经验的总结，内容广博，经史子集无所不涉，如《周易》《老子》《庄子》《论语》《孟子》等中国古典名著以及《黄帝内经》《遵生八笺》《寿亲养老新书》等中医养生著作。

曹庭栋主张养生要适应日常生活习惯，不可有半点勉强；养生实践要寓于日常生活起居琐事之中；重视调摄脾胃，推崇食粥，列粥谱达百余方，强调老年养生要重省心养性。

《老老恒言》认为日常生活应顺乎自然，调摄要按时，衣帽“适体”就好；“寒热饥饱，起居之常”，要注意保暖，须“随时审量”。“衣可加即加，勿以薄寒而少耐”，“热即脱，冷即着”。并主张用兜肚暖腹，认为腹为五脏之总，故腹本“喜暖”。老人下元虚弱，更宜加意暖之。要重视气候的变化，遇大风、大雨和大寒、大热时，非特不可出门，即居家亦当“密室静摄，以养天和”。切忌疲困，当午后微倦时，应“卧室安枕移时”，醒、寐则“任其自然，欲起即起，不须留恋”；亦可“坐而假寐，醒时弥觉神清气爽，较之就枕而卧，更为受益”。劳逸必须适度，“老年气弱，运动久则气道涩”，宜“寝以节之”，“倦欲卧而勿卧，醒欲起而勿起，勉强转多不适”。养生不求助于医药，唯以顺应自然为宗法，以求颐养天和，克享遐寿。

《老老恒言》认为老年人脏腑功能衰退，脾胃薄弱，强调饮食必须以“量腹”为原则。食取称意，所需多少，“非他人所知，须自己审量”。“早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚”；“勿极饥而食，食不过饱；勿极渴而饮，饮不过多。但使腹不空虚。则冲和之气，沦浹肌髓”。曹氏认为粥对老年人最宜。每日空腹食粥一瓯，能推陈致新，生津快胃。并指出煮粥要注意选米、择水，掌握火候。指出五味需要调和，冷热必须适当，“食物之冷热，当顺乎时之自然”；但宁可过热，因“胃喜暖，暖则散，冷则凝，凝则胃先受伤，脾即不运”；对于“瓜果生冷诸物，亦当慎”。

《老老恒言》认为老年人肝血渐衰，未免性生急躁，“当以耐字处之”；“急便伤肝”，“在乎善养”，最忌发怒。“若怒心一发，则气逆而不顺，窒而不舒”。指出“养静为摄生首务”，然应辩证看待，“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道，静时固戒动，动而不妄动，亦静也”；“坐，是以静求静”；“行千步，是以动求静”，乃动与静有机结合。在性情恬淡的同时，曹氏还具有广泛的兴趣，如说“笔墨挥洒，最是乐事……书必草书，画必兰竹，乃能纵横任意，发抒性灵，而无拘束之嫌”；丽观奕听琴，亦足以消永昼，但“棋可消闲”而“易动心火”；“琴能养性”而“嫌磨指甲”；植花木，不求名种异卉，四时不绝便佳；贮水养金鱼，观其“浮沉旋绕”，“既足怡情，兼堪清目”。

《老老恒言》认为活动能使血脉流通，消化机能增强。曹氏认为：有些小事，老年人





“不妨身亲之，使时有小劳，筋骸血脉乃不凝滞，所谓流水不腐，户枢不蠹也”。平时应多散步缓行，盖“步则筋舒而四肢健，懒步则筋挛”，“坐久则络脉滞”：应于“饭后食物停胃”之时，“缓行数百步，散其气以输于脾，则胃磨而易腐化”。而散步之时，“须得一种闲暇自如之态”，“且行且立，且立且行”，“散而不拘”。认为老年人“久坐、久卧不能免，须以导引诸法，随其坐卧行之，使血脉流通”。指出如八段锦、华佗五禽戏、天竺按摩诀等，能够“宣畅气血，展舒筋骸，有益无损”。并详细介绍适合老年人易行之仰卧、正立、跌坐诸法，至于“叩齿咽津，任意为之可也”。

《老老恒言》全书共五卷，前二卷从日常生活、饮食起居讲述养生之道，包括安寝、晨兴、昼卧、夜坐、盥洗、饮食、散步、消遣、出门、见客等之宜；次二卷从居处备用之物讲述养生之术，如衣、帽、鞋、袜、床、枕、席、被等之要；后一卷为“粥谱”，介绍药粥百种，讲述调养治病之需，全面明了。全书虽篇幅不大，却引用 300 多种古书典籍。在“饮食”篇中，引用《卫生录》关于四季饮食的论述：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。当旺之时，不可犯以物之死气，但凡物总无活食之理。”在“省心”篇中，引用《论语》关于节俭的论述：“及其老也，戒之在得。财利一关，似难打破，亦念去日已长，来日已短，虽堆金积玉，将安用之？然使恣意耗费，反致奉身匮乏，有待经营，此又最苦事。”在“晨兴”篇中，引用《黄帝内经》关于春、夏、秋、冬四时作息时间的论述：“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。”《老老恒言》是老年人养生的集大成者。

《老老恒言》集中体现了我国历代养生家的养生思想和养生方法，对目前指导老年人养生和预防“亚健康”等现代卫生保健重大问题，均有重要的现实意义。

本书依托《老老恒言》，在尊重原书的基础上，同时又根据现代生活实际做相应修正和拓展，最大限度将原书内容清晰地呈献给读者。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方法以及指导性很强的养生感悟。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，只要我们养成健康的生活习惯，只要您能坚持下去，人人都有能力获得健康和长寿。



目 录



序 养生集大成者《老老恒言》

长寿是世人的普遍愿望	2
长寿之人谈长寿	3
老年养生之道应顺乎自然	4
长寿者靠后天的保养	5
调理饮食，固护脾胃	5
修身养性，长寿之道	7
四季中的情志养生	8
顺应四时，养生之本	10
起居有常，养生之要	11
衣食住行皆有养老学问	12
生命在于运动	13
日常生活行动亦养生	15
未病先防，用药宜慎	15
调养心身，健康长寿	17
养生要适度	18
阴阳平衡乃长寿之根本	19
曹庭栋与他的《老老恒言》	20



目
录



第一章 养生之旨，以养心为本

养生始于养心	22
老人养生重在养心	23
静坐闭目养心法	25
清心养生法	27
“慢”中宁心神	28
乐花者乐心，乐心者长寿	28



高寿不如高兴	29
开心有助长寿，乐观有益健康	29
养静忌伤怒	30
情绪波动易伤身	31
去留无意，宠辱不惊	32
淡泊名利，“戒之在得”	32
服老是一种智慧	33
心存感恩，知足常乐	34
学会宽容	35

第二章 养生之道，首在养性

保持心态平衡，有利于健康	38
读书可以养生治病	38
仁智者寿——活到老学到老	39
踏游青山，健身益养性	40
老年人放风筝益处多	41
书画养生，闲情逸致	42
习书读帖利养生	43
音乐养生	44
养花怡情益寿	46
养在旅途中	47
养生保健话下棋	49
养鸟怡情养性	51
老人垂钓益长寿	52
力所能及，心旷神怡	53

第三章 养生贵在于养神

养生之道在于养神	56
情志养生重在养神	57
养生必先养德	58
养神宜安心	59
闭目养神，养身静气	60
静坐凝神	61
“糊涂”宜养神	62
补身不如补神	64
虚静养神	65
睡眠养神益处多	65
午后小睡精神加倍	66
静则神藏，躁则消亡	68

精神内守，病安从来	69
养神以恬愉为务	70
四气调神	72

第四章 起居有常，不妄作劳

安寝	78
神统于心，心静自然安眠	78
少寐养生之大患	79
勿依赖药物催眠	79
睡下后忌忧愁多虑	80
入睡困难可以试用“操”、“纵”二法	81
睡眠的正确姿势	81
餐后不宜立刻睡	82
就寝熄灯，神守其舍	83
冬宜冻脑，卧不覆首	84
护腹保暖宜元气	85
睡眠保暖的学问	85
晨兴	87
清晨起床多讲究	87
四时晨起养五脏，宜养生	88
早晨起床勿急起	89
正确漱口，去浊生清	90
早餐喝粥，清淡为主	91
晨起锻炼要避雾	91
早晨晒太阳，壮阳补益	92
老人晨练讲究多	93
盥洗	95
发宜常梳，脸宜多洗	95
老年人洗浴不宜过频	96
热水洗面好处多	97
泔水洗漱，去垢不伤气	98
老人洗浴有讲究	98
卧而擦身，谓之“干浴”	99
空腹洗浴伤元气	100
春秋洗浴宜忌	101
香水洗身，疏泄元气	102
昼卧	104
卧榻即眠，不如卧室安枕	104
午后不宜久睡	105





夏天午睡讲究多	106
冬天昼卧注意保暖	107
坐而假寐宜养神	107
当昼即寝，寝之有节	108
夜坐	110
入夜不眠，老人常静坐	110
闭灯静坐宜养精气	111
夜坐饮食需注意	111
夏夜纳凉须防夜寒	112
夜坐不语，护肾纳气	113
见客	115
老人待客，不必拘于礼	115
老人待客不宜强饮	116
见客衣帽适体即可	117
待客应避免疲劳	118
出门	120
出行看天气	120
近游宜随身带茶果暖衣	121
行程交通计划好	122
鞋袜合脚适宜	123
椅帽不离身	124
步伐应缓慢	125
出远门宜备周全	125

第五章 养心、养神之地

卧房	128
卧房宜小、宜静、宜简，方便出入	128
卧室需防寒防暑，保温为重	129
卧室应光线柔和	130
卧室应隔绝潮湿	131
卧室需适度通风	133
床	134
养生需要一张好床	134
卧床需要避开湿气	135
床的冷暖要随季节变化	136
帐	138
夏季蚊帐的选用	138
配合植物驱蚊	139

冬季暖帐的选用	140
枕	142
枕头的高低与长短	142
枕头的填充物	143
别忘了耳枕、膝枕	145
怎样正确地使用枕头	146
席	148
席子不可长时间使用	148
老人适合用温和柔软的席子	149
席子的清洁与保养	150
被	152
被子保暖一定要宽大	152
什么质地的被子保暖	153
夜半天凉要添被	154
褥	156
贴身的褥子每年要换新絮	156
褥子要经常晒	157
寒暑变化用什么褥子	158
铺毯子可以防湿气	159

第六章 读书养生两相宜

书房	162
书室的光线要明暗适度	162
书室要防风	163
书室应清新卫生	164
书室要防潮	165
书室的窗户	166
书桌	168
书桌实用就好	168
书桌以香楠木品质最佳	169
书桌面冬夏冷暖要适宜	170
书桌的摆放位置	171
书桌下设个滚脚凳	172
坐榻	174
老人书房常用的椅子	174
要防椅子后面的风	175
解决冬季椅子冷的方法	176





第七章 穿衣戴帽话养生

衣	178
衣不必华，适体就好	178
依据天时随时增减衣服	179
备件“背搭”护胸背	180
姜汁浸衣可治风湿、寒嗽	181
如何为自己选择合身的服装	182
如何选择老年人的衣料	184
老年人四季的穿着	186
帽	188
老年人怎样戴帽	188
皮帽不可轻易戴	189
防寒，谨记戴帽子	190
带	192
老人的腰带不宜太紧	192
腰带佩囊中的生活细节	193
袜	195
膝部要保暖，袜口宜宽松	195
双脚四季都应暖	196
药袜可治病	197
鞋	200
好鞋好在“鞋底”	200
外出鞋宜紧，居家鞋宜宽	201
冬鞋宽大保暖，夏鞋轻便防潮	202
老人居家最宜穿布鞋	203

第八章 日常用具，养生要知道

杖	206
拐杖是老年人的好帮手	206
拐杖的选择	207
拐杖上的养心	208
杂器	210
眼镜	210
按摩器具	211
痰盂	213
取暖和降温器具	213
饮食小器具	215

拂尘	216
便器	218
老年人便器不可或缺	218
大小便与排气均不可忍	219
如何通利小便	220
正确的排便方法	221
观二便了解健康	222

第九章 和于阴阳，四季养生

春季养生先养肝.....	226
春主升发，重在调肝	226
晚睡早起，春捂秋冻	227
减酸增甘，以养脾气	228
防病流行，用药轻清	229
春季六节气养生	231
夏季养生宜养心.....	234
夏主生长，重在养心	234
晚睡早起，不可贪凉	235
食宜清淡，肥腻当戒	237
防治中暑，冬病夏治	238
夏季六节气养生	240
秋季养生当养肺.....	243
秋主收获，重在益肺	243
早睡早起，敛神宁志	244
补品瓜果，食宜讲究	246
秋病多燥，药宜清润	248
秋季六节气养生	249
冬季养生应养肾.....	251
冬主收藏，重在补肾	251
早睡晚起，避寒就温	253
冬季进补，因人而异	255
冬季用药的窍门	256
冬季六节气养生	258



目
录



第十章 五味调和，饮食养生

五味养生随四季变化	262
五味、五行、五脏和四季的对应关系	262



四季饮食的养生食物	263
健康饮食与盐的关系	267
养生饮食健脾最好	269
养生饮食的冷热问题	270
夏季饮食的养生宜忌	272
进食的健康问题	275
吃的多少问题	275
一日三餐的正确安排	276
熟烂食物的正确吃法	278
养生与口腔的关系	280
老年人饮茶的学问	283
煮饭和煮粥窍门	287
煮饭选米的问题	287
煮粥的小知识	290
烟酒和养生的关系	293
酒对身体的作用	293
吸烟的坏处	297
多吃蒸食好长寿	300
主食里的养生精华	302
养生食物不能太精细	303
营养与食物的粗细	303
称意的食物最好	304

第十一章 世间第一补——粥

粥膳养生	306
粥最宜人	306
老人食粥，多福多寿	306
药粥的养生之道	307
择米第一	309
选米要品种择优	309
用健康米煮健康粥	310
择水第二	312
取对水方得正味	312
择水不能草率	313
火候第三	315
食候第四	316
食粥宜空腹	316

冬季最好食热粥	317
上品三十六	318
中品二十七	328
下品三十七	335

第十二章 运动养生，流水不腐

散步	346
即使在室内也应时时散步	346
时常散步好处多	347
散步时最好不要说话	348
散步形式不要拘泥	348
老人散步应该量力而行	349
导引	351
老年人多做导引有益无害	351
卧功——仰卧练腰腿	352
立功——站立练腿臂	352
坐功——巧练耳目动腰身	353
叩齿咽津——强胃又健脾	354
内养功	355
大小周天功	356
六字诀	357
古代养生十六法	360
五禽戏	362
八段锦	367
易筋经	370
和血功	374
灵子显动术	376
峨嵋甩手功	377
大雁气功前六十四式	378
马王堆导引健身功	386



第十三章 却病有方，遵以延年之术

防疾	390
视听有度，避免疲劳	390
老年人的性生活应遵从自然之道	391
不要背部受风	392
有风时谨防时疫传染	393
夏季应防暑气	394



10

长寿有道

《老老恒言》
养生智慧

饭后不宜急行	395
要学会顺应天地四时	396
防病就在生活点滴中	397
慎药	398
小病可用饮食来调理	398
老年人用药须注意	399
对自己的身体应做一个有心人	400
用药一定要慎重	401
调理好饮食起居胜过服长生药	402
老年人如何调理脾胃	403
内心淡定是一副良药	404
养生不可尽信药	405

附录

老年人常见的疾病	408
高血压	408
冠心病	408
耳聋耳鸣	409
前列腺增生	409
糖尿病	409
老年痴呆症	410
白内障	410
关节炎	411
肩周炎	411
肺气肿	411
落枕	412
老年人家庭医药箱	413
日常仪器设备	413
必备外敷药	414
一般内服药	415
呼吸类药物	418
消化类药物	419
心脑血管药物	420



养生集大成者《老老恒言》

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。

关于养生，中国有文字记载的最早可以追溯到甲骨文。早期青铜器图形文字中，有许多“寿”、“老”等老人的象形文字，以及有关调理生活、防病治病的描述。《尚书·洪范》提出了“五福六极”的观念：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”由此可知，中国古代先人们已经开始自觉地把追求幸福和快乐同追求长寿、健康、安宁联系起来，且不断地发展，逐渐形成后世的养生学，并具备自己的一套理论体系，为后人留下了《黄帝内经》《中国古代养生四书》《养生延命录》《寿亲养老新书》等诸多养生作品。

中医学将养生的理论称为养生之道，而将养生的方法称为养生之术。

养生之道，基本上概括了我国几千年的医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化理论。养生内容主要包括四点：顺其自然、形神兼养、动静结合、审因施养。

养生不拘一法、一式，应形、神、动、静、食、药等多种途径、多种方式进行养生活动。此外，也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法，正所谓“审因施养”和“辨证施养”。

而养生之术，其内容主要为以下七方面：

1. 神养。包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。
2. 行为养。包括衣、食、住、行和性生活等生活起居行为调养。
3. 气养。主要为医用健身气功的“内养功”。
4. 形养。主要包括形体锻炼及体育健身活动。
5. 食养。主要内容为通过调理饮食达到养生的目的。

6. 药养。主要内容为养生药剂的选配调制。其选药多为纯天然食性植物药，其制法多为粗加工调剂，其剂型也多与食品相融合。因此，有“药膳”之说。

曹庭栋老先生的《老老恒言》从日常起居、调理饮食、精神调摄和运动养生等内容入手，多方面介绍了老年人养生的生活细节，是汇集清朝以前各家养生思想，并结合作者自己的切身体会，总结编纂而成的养生学专著，集中体现了我国几千年的养生文化，是老年人养生的集大成者。

养生文化是中国传统文化宝库中的一枝奇葩。中国传统的养生学，对于延缓人的衰老，提高人的寿命，做出了卓越的贡献。





长寿是世人的普遍愿望

长寿，自古以来就是世人普遍关心的大事。“寿”在人们心目中有着重要而且不可替代的地位，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！”。民间对老人最常使用的一句祈福词是“寿比南山不老松”，即用“南山松”做比喻，企盼健康长寿。中国历史上，秦始皇、汉武帝等强大的帝王，也不能免俗地求仙、服丹，以求长生不老。

人活多大年龄为长寿？据古籍记载，人的自然寿命当在百岁以上。明朝张介宾《类经·卷一》曰：“百岁者，天年之概。”民间有“百年以后”之说，即指死亡。

史书中记载了不少为祈求长生而信神信巫，祈求于“神仙家”和“炼丹家”，服食金石而上演的悲剧。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，有胡僧白天竺至中国，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。”仅在唐朝：唐宪宗因服石，“暴成狂躁之疾”，死时仅43岁；唐穆宗和宪宗一样，长年服用金石，臣下屡次劝谏，他虽表面答应，但实际上一直没有间断服用，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……

如何能达到天年？靠所谓仙丹是没有用的。自然界一切生物的生命过程都是由诞生、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。

虽然人类不能长生不老，但是能遵循自然规律、遵循养生之道，我们的寿命可以延长，可以健康百年。

养生之道与健康长寿有着密切的关系，早在2000多年就已成书的《黄帝内经》里就非常明确地写道：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”这里的“半百而衰”，就是因为不懂得或不实行养生之道而造成的；而“尽终其天年”，就是活到自己应该活到的岁数，这是认真实行了养生之道的结果，即“法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年”。这段话指出了能否身体健康，益寿延年的关键，是在于人们是否懂得和实行了养生之道。

追求长寿，是世界各民族的愿望，但也要讲究方法，应学习和运用科学的养生之道。

