

<<老老恒言>>

图书基本信息

书名：<<老老恒言>>

13位ISBN编号：9787101082364

10位ISBN编号：710108236X

出版时间：2011-11

出版时间：中华书局

作者：钱超尘 主编,[清]曹庭栋 撰,黄作阵 祝世峰 杨焯 评注

页数：400

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<老老恒言>>

内容概要

被誉为“六十寿礼”的老年养生专著——

清曹庭栋撰《老老恒言》为老年养生专著。

全书共五卷：前二卷叙起居动定之宜，如安寝、饮食、出门、防疾、慎药、消遣、导引等；次二卷列居处备用之物，如衣、帽、床、枕、被、褥、卧房等；末附粥谱一卷，列粥百种，借为调养治疾之需。

本书从日常饮食起居入手，不标新立异，不涉旁门左道，而以儒家“不语怪力乱神”的态度谈老年养生方法，且大都经作者亲身体验，细致入微，切实可行。

<<老老恒言>>

书籍目录

出版说明总序前言老老恒言自序老老恒言金序卷一 安寝 晨兴 盥洗 饮食 食物 散步 昼卧 夜坐卷二 燕居 省心 见客 出门 防疾 慎药 消遣 导引卷三 书室 书几 坐榻 杖 衣帽 带 袜 鞋 杂器卷四 卧房 床 帐 枕 席 被 褥 便器卷五 粥谱说 择米第一 择水第二 火候第三 食候第四 上品三十六 中品二十七 下品三十七

<<老老恒言>>

章节摘录

【译文】 《礼记·玉藻》说：“睡觉时头应该总是朝东方。

”意思是顺应东方生发之地而卧。

《保生心鉴》说：“凡是睡眠，春天、夏天头应该朝东睡，秋天、冬天头朝西睡。

”我认为睡觉的朝向应该保持相对稳定不变，正如《礼记·玉藻》所说的“恒”。

四时更换变化，反而会导致睡眠不安。

《千金要方·道林养性》又说：“睡觉头不要向着北。

”说这样可以避去阴气。

《云笈七签》里说：“冬天睡觉头应该向北。

”说这样可以承接北方当令的旺盛之气。

按：《孔子家语》里说：“活着的人，头朝南睡；死了的人，头朝北。

此等礼制来自上古中古，不是现代之礼俗。

”由此可见，凡是东西方向设置床位的，睡觉时头朝南面为恰当。

卧不安，宜多反侧。

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。

【注释】 宜：自刻本原作“易”。

据文意改。

释氏：佛姓“释迦”的略称。

亦指佛或佛教。

速：催促。

【译文】 睡得不安稳，应该多转动身体。

睡得即使安稳，醒来的时候也应当翻身活动，使经络流通顺畅。

否则，会使半身呆板沉重，或者腰部、肋部疼痛，或者四肢关节酸痛。

按：佛家戒律，睡觉只能向右侧卧，不能转动，叫吉祥睡。

这是防止睡得过死，促使其早点睡醒，与老年人安眠的方法正好相反。

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，而膜联胃左，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：“卧不欲左胁。

”亦此意。

食远则左右胥宜。

【注释】 《蠡海集》：明王逵撰。

分天文、地理、人身、庶物、历数、气候、鬼神、事义八门，皆即数究理，推求天地人物之所以然，

虽颇穿凿，而亦时有精义。

王逵，钱塘人，著名博物学家。

中州：本指九州之中，即中原河南一带。

此指人体中部。

《灵枢·九针论》：“六腑膈下三脏应中州。

”《难经·四难》：“脾者中州。

” 《续博物志》：宋李石撰。

十卷。

<<老老恒言>>

其书以补张华《博物志》之所未备。

包括天象、山川地理、历史人物、草木虫鱼及神仙方技等内容。

胥(x)：全都。

【译文】 胃里刚刚吃进了食物，脾还没来得及消化，如果马上感觉疲倦想去睡觉，必须打起精神忍耐住。

《蠡海集》说：“眼眶统属于脾，眼睛睁开眼眶即动，脾脏也随之活动。

”又说：“脾脏听到声音就活动，活动用来消化食物。

”按：脾和胃，都位于人体中部，脾靠一层膜连接在胃的左边，所以脉在右边而气常行于左侧。如果饭后一定想睡觉，应该右侧卧，以舒畅脾胃的气机。

《续博物志》说：“睡觉不应该压迫左胁。

”也是这个意思。

如果饭后时间很久，左侧卧、右侧卧都可以。

.....

<<老老恒言>>

编辑推荐

清代曹庭栋撰写的《老老恒言》一书，从日常生活、饮食起居入手谈老年保健方法，细致入微，切实可行，且大都经作者亲身体会，值得信赖。

尤为难得的是，钱超尘主编的《老老恒言（中华养生经典）》不标新立异，不涉旁门左道，而以儒家“不语怪力乱神”的科学态度介绍养生保健知识，对现代比较混乱的养生学界颇有警示作用。

故将本书进行注释、翻译、述评，介绍给读者，可谓具有特别的意义。

<<老老恒言>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>