

<<老老恒言>>

图书基本信息

书名：<<老老恒言>>

13位ISBN编号：9787117076227

10位ISBN编号：7117076224

出版时间：2006-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：曹庭栋

页数：109

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>>

### 前言

在我们的医疗实践中，常常发现有不少老年人对药物依赖性过大，往往因服药频繁，形成抗药性，结果疗效甚微。

而有的老年人虽然经济条件很好，但治疗后又往往失之于正确的护理和保养，常常旧病复发。

而更多的情况是，我国已进入人口老龄化时代，老年人除了必要的药品、医疗保健器具等医疗服务外，还需要一些水平较高的老年学、养生学、老年养生学等方面的医学文化方面的好书阅读，以作为其养生保健的指导。

在这种背景下，我们看中了清代文学家曹庭栋所写的《老老恒言》一书。

我们所以看中了这本书，是基于以下两个方面的考虑：其一是，曹庭栋不仅是清代有名的文学家，工诗善画，著作颇丰，其著作多采入《四库全书》，而且他还十分通晓养生知识，其所著《老老恒言》引证书目遍及经、史、子、集，计三百余种，可谓集清以前老年养生学之大成，所述浅近易行，切于实用，把这样一部学术水平较高的老年养生学专著推荐给当代老年朋友，自然应该是首选的。

其二，曹庭栋年幼时即患羸疾，俗称童子痨，终其生未出乡里。

但他靠自己恬淡的天性及科学的养生方法，居然享得九十余岁的高寿，创造了人生寿命的奇观。

## <<老老恒言>>

### 内容概要

《老老恒言》又称《养生随笔》，清代著名养生学家、文学家曹庭栋著，是汇集清以前各家养生思想，并结合作者自己的切身体会，总结编纂而成的养生学专著。

分别从饮食起居、精神调摄、运动导引、服药卫生、预防疾病等方面，阐述老年养生的指导思想和具体方法。

作者养生理论始终贯穿“道贵自然”的思想，主张养生应顺应自然，生活习惯应合四时阴阳，并且紧密结合老年人自身的特点，把养生寓于日常生活琐事之中。

全书共5卷，前4卷涉及饮食起居及日常用品的保健措施。

第5卷为粥谱，粥分上、中、下三品。

作者非常重视养静和顾护脾胃的重要性，并力推粥食在养生中的重要地位。

所述内容具体生动、切实可行。

本次是以清乾隆三十八年癸巳自刻本为底本进行整理出版。

为便于读者学习和理解全书的内容，撰写了导读，并于书后附有方剂索引，以便查阅。

## <<老老恒言>>

### 作者简介

曹庭栋 曹庭栋（1700-1785） 曹庭栋，字六圃，号楷人，自署慈山居士，浙江嘉善魏塘镇人，生活于清代康熙、乾隆年间，享年八十六岁（见《曹庭栋自编年谱》）。

乾隆六年（1741）举人。

少嗜学，工诗文。

中年后，绝意仕途，于居处累土为山，曰“慈山”。

弹琴赋诗，写兰竹，摹篆隶以自娱。

曹氏著述颇丰，自成一家。

有《产鹤亭诗集》9卷、《隶通》2卷、《琴学内篇》1卷、《外篇》1卷、《魏塘纪胜、续纪》等。

所著《易准》、《孝经通释》等6本宏作多采入四库全书。

养生专著有《老老恒言》（又名《养生随笔》）五卷，自言其养生之道，浅近易行。

曹是个琴学家、书画家，平时经常弹琴养心，书画怡情。

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。

<<老老恒言>>

书籍目录

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 下品三十七引用书目方剂索引

## &lt;&lt;老老恒言&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘安 寢 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，入寢时，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，反观丹田之类，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：寢不尸。

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：寢恒东首。

谓顺生气而卧也。

《保生心鉴》曰：凡卧，春夏首宜向东，秋冬首向西。

愚谓寢处必安其常，《记》所云恒也，四时更变，反致不安。

又曰：首勿北卧。

谓避阴气。

《云笈七籙》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，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，与老年安寢之道正相反。

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。

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。

就寢即灭灯，目不外眩，则神守其舍。

《云笈七籙》曰：夜寢燃灯，令人心神不安；《真西山卫生歌》曰：默寢暗眠神晏如。

<<老老恒言>>

亦有灭灯不成寐者，锡制灯笼，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。

盖寝则五脏如钟磬不悬，不可发声，养生家谓多言伤气，平时亦宜少言，何况寝时？《玉笥要览》曰：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。

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，亦惟意所活。

P1-3

## <<老老恒言>>

### 编辑推荐

《老老恒言》是以清乾隆三十八年癸巳自刻本为底本进行整理出版。  
为便于读者学习和理解全书的内容，撰写了导读，并于书后附有方剂索引，以便查阅。

<<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>