

# 《老老恒言》

## 图书基本信息

书名：《老老恒言》

13位ISBN编号：9787502379063

10位ISBN编号：7502379061

出版时间：2013-6

出版社：曹庭栋 科学技术文献出版社 (2013-06出版)

作者：曹庭栋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《老老恒言》

## 前言

曹庭栋所著的养生专著《老老恒言》，又名《养生随笔》，共五卷，前两卷叙起居动定之宜，次二卷列居处备用之物，末附粥谱一卷，为调养治疾之需要。曹氏根据切身经验，辅以307本古籍，上至《周易》，下至《张文仲备集方》，从日常生活习惯到防止各种疾病的细枝末节，全书都有阐述，见解独到，方法简单易操作，老年人参照而为，并非难事。《老老恒言》中不提标新立异的养生法，也不提珍稀名贵的大补名药，只是用一种平和的自然之道，阐释顺应自然、健康良好的养生方法。曹庭栋是清代著名的养生学家，他为乾隆六年（1741）的举人，家世显赫，却不热衷仕途，仅是写文读书，甘居民间做一名无闻的隐士，与友人饮酒谈诗，弹琴赋词，好不快活。他在步入老年后，开始整理古今各种文籍，汇集各种养生思想，取其精华，去其糟粕，然后结合自己的切身体会，编撰出一本针对老年人的养生专著。《老老恒言》中贯穿了曹庭栋遵循自然的思想，他认为老年人养生应当顺应四时阴阳，不违背天道五行。除此之外，曹庭栋对脾胃的调养也非常重视，从书的第五卷中他列出的一百道粥方就可以看出，粥在他的晚年生活中占有多么重要的位置。“脾胃为后天之本，老年更宜调理脾胃为要”，这是曹庭栋坚持的养生要则之一。他认为节制饮食，调理脾胃能对老年人起到延年益寿的作用。除此之外，他还认为养生应当养心，心情的顺畅、平和，对老年人的健康非常有益处。如果没有良好的情绪，那么再好的粥方，再细致的生活起居习惯也无法达到效果。如何养成良好的心绪，他在卷二《省心》中讲得很细致，戒除贪欲，看淡是非，懂得安命，不怨命，凡事看开一些，不要郁结于心。还有便是多培养兴趣爱好，诸如诗词书画、运动歌舞，令自己的闲暇时光有所打发，也就是卷二中提到的“消遣”。总之，老年人要令自己的生活丰富起来，这样才能有助于心绪的放松和健康。长寿是世人的普遍愿望，本书力求最真实、最大化地将《老老恒言》的精华呈现给读者，让更多的老年人从这本书中学习到养生并非是艰涩高深的，衣食住行皆可养生，行走坐卧都能保养。只要养成健康的生活习惯，长寿并不是遥不可及的梦想。

# 《老老恒言》

## 作者简介

作者：（清朝）曹庭栋曹庭栋，一作曹廷栋，字楷人，号六圃，又自号慈山居士，清代著名文人。曹庭栋善于养生，他旁征博引，参考历代文献300余种，汇集清以前各家养生思想，并结合自己的切身体会总结编纂了《老老恒言》全书分刚从饮食起居、精神调摄、运动导引、服药卫生、预防疾病等方面，阐述老年人颐养之法。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。

# 《老老恒言》

## 书籍目录

编者序 / 001 老老恒言序 / 003 老老恒言序（代） / 006 卷一 / 001 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

版权页：【译文】三秋时节，天气还不是很凉，如果挂幕布就会嫌太厚了，可以考虑用布帘做里子，蓝色的轻柔纱布做面，做成两层。在日光的掩映下，室外的一抹葱翠映入室内的几榻之间，就像许丁卯的诗中所写的那样“翠帘凝晚得”。可以培养元气，清心目。每日清晨，室中洞开窗户，扫除一遍。虽室本洁净，勿暂辍，否则渐生故气，故气即同郁蒸之气，入于口鼻，有损脾肺。脾开窍于口，肺开窍于鼻也。古人扫必先洒水，湿日积，似亦非宜。严冬取干雪洒地而扫，至佳。常时用木屑微润以水，亦能粘拌尘灰，不使飞扬，则倍加洁净。【译文】每天早晨，打开室内的窗户，打扫一遍。即使室内本来就很干净了，也不要因为这样就停止打扫，否则室内就会慢慢生出陈旧的气息，这些陈旧的空气就好像郁蒸的湿气一样，进入口鼻之中，会损伤脾肺。原因是脾开窍于口，肺开窍于鼻子。古人扫地必先洒水，湿气会日积月累积聚在屋内，似乎也不是很妥当。严寒的冬日取一些干雪撒到地上再打扫，效果很好。平常的时候将木屑用水微微湿润，撒到地上，也能够吸附灰尘，不让尘土到处飞扬，能够加倍清洁。卑湿之地不可居。《内经》曰：“地之湿气，感则害皮肉筋脉。”砖铺年久，即有湿气上侵，必易新砖。铺以板，则湿气较微，板上亦可铺毡，不但举步和软，兼且毡能收湿。《春秋左氏传》：晋平公疾，秦伯使医和视之，有“雨淫腹疾”之语，谓雨湿之气，感而为泄泻。故梅雨时，尤宜远湿。【译文】低洼潮湿的地方不能居住。《黄帝内经》说：“如果感受了地上的湿气，就会使得皮肉筋脉受到损害。”铺地的砖石年代久远了，就会有湿气向上侵，一定要换上新的砖石。铺上板子，则湿气就会较为轻微一些，板上还可以铺上毡子，不仅走起来很柔软舒服，而且毡子又能吸收湿气。《春秋左氏传》中写道：晋平公得了病，秦伯派出医生和给他看病，下了“雨淫腹疾”的诊断语。意思是说下雨的湿气，人感受到后会腹泻，所以在梅雨时节，最好远离湿气。南北皆宜设窗。北则虽设常关，盛暑偶开，通气而已。渊明常言，五六月中，北窗下卧，遇凉风暂至，自谓是羲皇上人。此特其文辞佳耳，果如此，入秋未有不病者，毋为古人所愚。

# 《老老恒言》

## 编辑推荐

《老老恒言(白话点评珍藏版)》又名《养生随笔》，清代著名养生学家、文学家曹庭栋著，是一部养生学专著。该书集清以前中医养生学理论之大成，是老年养生的经典著作之一。《老老恒言(白话点评珍藏版)》邀请知名专家，以白话文解读《老老恒言》，深入浅出，通俗易懂，能够让每一个人都能读懂经典，学习养生知识。家庭必备中老年人养生典籍，详细解读中国古代第一养生经典。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)