

<<养老三付药>>

图书基本信息

书名：<<养老三付药>>

13位ISBN编号：9787536699830

10位ISBN编号：7536699832

出版时间：2009-7

出版时间：重庆出版社

作者：倪泰一，张芙蓉 解读

页数：310

字数：332000

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>

## &lt;&lt;养老三付药&gt;&gt;

## 前言

《养老三付药：起居、守静和粥》（原名《老老恒言》，又称《养生随笔》），是一部在清代享有盛誉的养生名著，为清代著名养生学家、文学家曹庭栋撰。

曹庭栋字楷人，号六圃，自号慈山居士，浙江嘉善魏塘镇人。

其生活于清代康熙至乾隆年间，乾隆六年（1741年）举人。

史料记载，曹庭栋自幼嗜学，工诗文。

中年后，绝意仕途，于居处累土为山，曰“慈山”，一生以弹琴赋诗、画兰竹、临摹篆隶自娱。

曹氏著述颇丰，除《产鹤亭诗集》九卷传世外，所著《易准》、《孝经通释》等六种著述被纳入《四库全书》之中。

然而，他最有影响的还是本书。

作者写作此书时已经七十五岁，寿至九十余岁才去世，这在当时已是罕见的高寿了。

本书共五卷，前四卷论饮食起居及日常保健，第五卷为粥谱。

作者将粥分为上、中、下三品，每品详述用料及制作之法。

作者从老年人心理和生理特点出发，广泛阐述了日常生活中的养生方法，所述内容具体生动、切实可行，被后世奉为“健康之宝”。

古人将九十老人称为“朝杖之年”，百岁老人则称为“人瑞”。

曹庭栋得享此高寿，与他的养生经验大有关系。

曹氏谈养生具有以下特点：一、认为养生应顺应自然，生活习惯应合四时阴阳。

他在《省心》篇中说：“老年人肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每要急躁益甚，究无益于事也。

当以一‘耐’字处之。

百凡自然就理，血气既不妄动，神色亦觉和平，可养身兼养性。

”他认为，早晨略进饮食后，如果正好遇上日晴风定的天气，就可倚南窗之下，背着日光而坐，感受太阳的温暖。

脊梁晒得微微暖和了，就能够使全身和畅。

目光是太阳的精华，发出的光芒可以强壮人的阳气，对人体有极大的补益。

过了中午，阴气渐渐生长，目光开始减去它的温暖，这时就没必要在外面久坐了。

这种“不事药饵，不希道引，惟以自然为宗”的养生之道受到很多养生家的赞赏。

二、注重起居饮食，将养生融于日常生活之中。

如讲老人所用褥子，曹氏认为，如果要安稳地睡觉，必须要垫厚褥子。

老年人骨瘦体弱，尤其需要厚褥子，而且必须多准备几条，根据天气变化情况，渐冷渐加。

其中，应该每年用一条褥子换上新棉絮，使用时紧挨着身体，新棉絮使人睡觉时倍感松软。

以后依次更换，这样，每年都有新棉絮褥子挨着身体睡觉了。

在老年人的饮食方面，曹氏赞同华佗在《食论》中的论点，认为食物须经“三化”，一是火化（须烂煮），二是口化（宜细嚼），三是腹化（依靠脾胃自动消化），这样食物才易被消化吸收而供添营养。

。

## <<养老三付药>>

### 内容概要

一个人没有活到一百岁。

怎么能谈一百岁的事呢？

所以古人说：“寿未至高龄者。

不足以言养老。

”未至高龄者。

即使谈养老之道。

因为没有亲身验证。

许多方法也是不可靠的。

而该书原著，是寿近百年的清代大养生家曹庭栋的养生笔记，而且大多为76岁后所作，其内容的细致、平实。

方法的简便易行，是中医养生读物中罕见的。

他不近丹药，不求仙方，惟从日常做起，貌似寻常，却有着深厚的国医养生至理，所以被后世奉为“养生圣经”。

而该书之于养老。

只开出三付药而已，即起居、守静和粥。

## &lt;&lt;养老三付药&gt;&gt;

## 书籍目录

卷一·起居贵在摄养 安寝 别让“念头”太多/入眠有“操”“纵”二法/睡不仰卧/头应朝南/老、中、青各有睡道/饭后睡卧法/手脚缩展有时/闭口呼吸祛病/睡应冻脑/温腹养肾/睡护“风府”增寿至百岁的仙家睡功图解/老人夜卧须注意事项 晨兴 醒后一功课,骨节不酸痛/懒床也养生/冬日晨起先养胃气/冷水漱口固齿祛病/避雾即是避疾/晨起食粥最大补/晨起晒背壮阳气/夏天晨起,两餐润肺/用好呼吸也可养五脏/五脏六腑“作息表”/养生顺天应时 盥洗 手脸常保温热/洗澡太多损寿/洗浴注意护真气/香水洗浴伤元气观面色可知五脏病症/盥洗中的长寿经 饮食 酸、甜、苦、辣、咸,多食致病/养生贵在一勺盐/饮食中的养脾仙方/吃得好,不如吃得身体微微发汗/动物内脏也应吃/饥饱自量是道/食物有三化,火化胜于口化/甜味最损牙/煮粥,中途加水坏五味/喝茶太多耗津液/酒要午后小饮/吸烟至肺、胃止/喜欢就可以吃/饮食五味与五脏关系图/认识脾胃,即认识长寿的根本/常见腌菜的性味与养疗功效 散步 家居更应常走动/散步,意在养神 达摩易筋经中的甩手强身法/四季散步吐气养生法 昼卧 午睡一刻百病消/午睡打盹亦有益 阴阳消长与睡眠的关系/春夏午睡讲究图 夜坐 睡前打坐养气血/睡前最忌狂谈笑/切不可让夜寒侵体 一年十二月,每月最宜坐功图

卷二·守静重在“服老” 燕居 静养精气/心静不生病/若要安乐,频脱频着 乐欢增寿图 省心 “认命”最能安心/“不计较长短”最能宁气/“服老”才能长寿 七情生克与情志之养图说 见客 老人不必拘礼/老人不重衣冠/老人不陪宴饮 出门 老人应“四不出门”/出游必须事事安然/老人出游必备三物/老人远行应有女伴 老人出游器具全图解 防疾 防病重在养血气、筋骨/老人性交不能强力而为/防疾首先防风/暑气不可犯/饱后不疾走,饥时不大叫/汗湿侵体更要避风/防疾的四个小节 人体各部及脏腑阴阳图说/六邪伤身后的身体通常会出的症状 慎药 人参、甘草也有毒/养寿不靠药物/粥和乳汁是世间第一补品/养生祛病不他求,唯定心为上 大补之药——人参的补益之道/人参真伪辨 消遣 纸上有太极,墨中皆气功/诗文不求工整/流水方能不腐听音乐调养五脏方/四时幽赏养心神图说 导引 简便易行更有效/床上一套操/站立动腿臂/打坐动腰身常见病导引疗方卷三·防病全在小节 书室 光线的明暗养气/风是诸邪之源/防湿是养脾/用好南北两扇窗/好书房是防病佳所 书室光线强弱为病图解/书房风水与养生宜忌图解/ 书几 书案不可妨腿膝/香楠木书几最可取/矮栏不能碍手/桌面和坐垫要冷暖适宜/书写时手迎日光/滚脚凳按摩涌泉穴养肾制“滚脚凳”按摩涌泉穴图说/书案用品细说 坐榻 坐榻要适身/盘膝打坐设靠枕/虽坐犹睡醉翁椅/坐榻背后设屏防风/坐不可过暖 老人最宜坐具图解 杖 不方便中才有方便/藤与竹是制杖佳品/杖尖锐以防滑/拐与杖有别/杖头可挂物/拐杖应与脚随行 手杖使用正误辨 衣 新绵旧絮各有妙用/御寒、透气,绵胜狐貉裘衣/穿衣惟求便捷/冬日常备擎衣御寒/忽冷忽热,巧用“背搭”护俞穴/衣要护颈/夏护胸背,冬防寒/姜汁洗内衣治风湿等症老人所宜衣料表 帽 帽不可损身/幅巾挡风御寒/天凉宜戴夹层小帽/春秋应戴空顶帽 老人四季帽子全说 带 不使衣服散乱/不妨碍血脉通畅/佩囊中的生活小节 衣带配饰图说 袜 长应护膝/暖足,以暖阴脉/药袜可治诸疾/袜外尽可套裤足三阴经图示/热水泡脚胜过服食补药 鞋 祛病养生应重鞋底/但求稳当舒适/冬鞋求暖,夏鞋防湿/打坐穿鞋应纯棉 足部按摩不可废 杂器 水晶眼镜护眼/“太平车”按摩酸痛骨节最妙/“美人拳”捶背,“搔背爬”搔痒/巧用唾壶固阳/冬备“暖手”,夏置“风轮”/暖锅、暖壶保温热/棕拂子驱蚊生香卷四·安睡最养神气 卧房 好风水保健康/窗取偶数,门取奇数/暗可敛神聚气/北窗寒重/冬季设矮凳地板/午夜寒气致顶而降/冬宜避风,夏宜清晨开窗/楼上卧室益筋骨/四季湿气由地生 卧房风水与养生宜忌解说 床 宽大为上/木隔墙上湿气/冬暖夏凉最宜养/夏用棕席,冬用藤席/夏床可在房中央 帐 用帐防蚊避烟毒/茉莉、夜来香、荷花勿置帐中/斗帐最好使用/冬日应帐小床暖/虾须帘帐,既防蚊又生凉/夏日可以“纱橱”代帐 适合老人的驱蚊天然植物 枕 太高损肝,太低伤肺/长枕生凉解烦躁/通草做枕最好/菊枕、柳絮枕不防虫/枕中麝香通窍、生凉、安神/耳枕通肾气、防耳病/瓷枕、石枕太寒/枕底可放书和笔砚/便榻应备折叠枕/膝枕护腿 席 体虚者宜用蒲席/秋末用纸席/夏日用皮席/席镶布边/只用滚水拭席/席底防蚤虱 床席的清洁与保养 被 暖气不散要宽大/鹅毛被暖而不热/霜天雪夜用纸被/玫瑰花被养血、疏肺气/后半夜凉重添被/童女暖被补元气/常防火气入脑/葛布被爽精神 褥 褥应新絮挨身/皮可做褥/夏秋铺芦花褥/夏不可晒褥/竹皮、麦麸褥止汗除热/棕褥、纸褥祛烦热/褥下铺毡以去湿气 古代芦花褥制作图解 便器

<<养老三付药>>

便器不可少/小便通畅能实脾/通调水道有三方/撒尿咬牙关/手握睾丸引气养生/留心大小便/大便后进食和气/大便与真气有关 脏与腑的关系图说/命门是什么 各种病症所致大小便异常/观大小便如何诊病 以亲身体验著述卷五·粥最是益寿美食 粥谱说 择米第一 谷物食疗功效与宜忌表 择水第二 水的养生妙用表 火候第三 火的养生妙用表 食候第四 不能不知的各类药最佳服用时间 上品三十六 中品二十七 下品三十七 慈心叮咛 慈心粥谱老老恒言·文言原本 器物及中医名词索引

## &lt;&lt;养老三付药&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：卷一·起居贵在摄养安寝别让“念头”太多睡眠少，是每个老年人都要面对的大问题。

《灵枢·大惑论》说：“人体的卫气不能按时退归营阴而常常滞留于阳表，就会导致阴气虚弱；阴气虚弱了，人自然就不能闭目入睡。

”卫气是肺脏调节之气，主要来自脾胃的水谷精微所化生；在肺的作用下，它运行于经脉之外，布散于全身，有护卫肌表、防御外邪入侵、温养脏腑的功能。

营气也是脾胃中的水谷精微所化生，是水谷之气中的营养物质；营气分布在血脉之中，随血液循环营运于全身，作用于脏腑。

卫气属阳，主动；营气属阴，主静。

如果卫气经常留在阳表，不能适时归入营阴，阴阳不能相交，那么阴气就会虚弱，阴气虚弱了，人自然就不能安寝了。

人如何才能安睡呢？

医书中所载的药方很少听说是有效的。

北宋哲学家邵雍，曾根据《易经》关于八卦形成的解释，创立象数之学，即先天学。

他说，一个人如果醒着，“神”就栖止在眼目上；如果睡着了，“神”就归入心中。

又说：“一个人的‘神’是被心所统摄的”。

“神”是人体生命活动的外在表现，指人的精神、意识和思维活动。

“神”是在先天之精的基础上化生的，它蕴藏在五脏中，由心来主宰。

“神”会随着自然界阴阳的消长而变化。

白天属阳，阳主动，所以“神”营运于外；而夜晚属阴，阴主静，所以“神”退归于心。

当“神”安静地退归于心时，人就能睡着，否则“神”就会游荡飞扬，而人就不能安然入眠。

以，上关于如何入眠的道理，基本上都强调以清心为根本。

然而“心”实在是最难把握的。

那么，如何把握住“心”，将“神”退归于心呢？

首先应该心态平和、安居静养。

入睡时，将心中的一切想法都视作未来的打算，在一个念头刚刚产生时，立即将它除去，这样，“念头”就愈除愈少，渐渐就没有“念头了；没有“念头”，人的“神”就会归入到心，人自然就可以安睡了。

一个人如果成天被事务所干扰，各种欲望如火一般炙热，难免辗转反侧，要想在短时间内安静入眠，肯定是做不到的。

## &lt;&lt;养老三付药&gt;&gt;

## 编辑推荐

《养老三付药》：迄今为止，中医的精义和灵魂仍然只存在于传统中。中医不只重视养疗之方、调治之法，中医更重视对身体的全息理解，更在乎对“自然”的亲近。中医是一种生活方式。是一种人生态度，更是一种日常行为。中医甚至认为。即使疾病也具有某种健康倾向。回归到真正的中医世界，首先应从中医名典的解读开始。起居贵在摄养睡眠是许多人面对的大问题。卧室的设置、床的摆放、睡姿和朝向。以及睡衣和被褥，都对睡眠质量有直接影响。中医对睡卧的理解，还包括晨起后的导引、饮食与护卫气血的众多方法。解决抢眼问题的“操”、“纵”二法，是中医顺天应时的物有“心术”，抢眼时不妨一试。睡前打坐，醒后用功，简单的方法即能令人筋脉舒活，气血通畅。对饮食，中医认为吃得好，不如吃得身体微微发汗，这正是饮食报送之要道。守静重在“服老”从小到老，人的一生将历经由弱至强、由强至壮、由壮而衰的自然过程。每个时期，身体情况各不相同，而养寿者则应顺应身体的变化，万事都不能强力而为。人一当“服老”，就不会有不适时宜的奢求，不过度奢求；不过度奢求，心就会安定，而心安定了，人的精气才会得到蓄养。粥最是益寿美食养生家说，饮食有三化，即火化、磨化、腹化。而老人口齿松脱，脾胃功能降低，应以火化为主。粥正是“火化”之食，同时又能入药，是最能满足调治之需的养老美食。

<<养老三付药>>

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>