<<老老恒言白话解>>

图书基本信息

书名：<<老老恒言白话解>>

13位ISBN编号：9787117170055

10位ISBN编号：7117170050

出版时间：2013-3

出版单位：人民卫生出版社

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<老老恒言白话解>>

内容概要

《老老恒言白话解》共5卷，前2卷详细描述了老年人晨昏饮食起居动定之宜，次2卷列举了居处时必备的日常用品，第5卷为粥谱，依《神农本草经》体例分上、中、下三品，这部分内容系后附入的。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。为便于读者学习和理解，将《老老恒言白话解》译成白话，对于较为生僻的字词进行注释，并附有插图。

<<老老恒言白话解>>

作者简介

作者:(清)曹庭栋 译者:崔为、崔仲平

<<老老恒言白话解>>

书籍目录

卷 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》 引用书目 粥谱索引

<<老老恒言白话解>>

章节摘录

版权页：插图：【译文】冬天的时候用毡子铺在书几上，不一定非要增加保暖的程度，只要能使手碰到书几的时候不冷，觉得柔和适度就行了。

苏辙有诗句：“细毡净几读文史”。

《汉旧仪志》说：“冬天加绋锦在书几上，叫做绋几。

”那么铺上毡子，就可以叫做毡几了。

夏天的时候铺上竹席，《尚书·顾命》说：“铺设双层竹席。

”注：“笋席，就是竹席。

”古人都设置它用来坐，今天用来铺在书几上，是选取它的清凉平滑，缝上边，让缝的边垂下书几的边缘几寸，才能不移动，也可以作为书几的装饰。

《记·玉藻》曰：“君子居恒当户。

”谓向明而坐也。

凡设书几，向南偏着东壁为当。

每有向南之室，设书几向西者。

取其作字手迎天光，此又随乎人事之便。

位置之宜，非必泥古。

予旧有自题书室诗：“萝薜缘墙松倚天，园居爱此最幽偏；面西一几南窗下，三十年来坐榻穿。

”忆予春秋二十有八，始起居此室，自今计之，几五十年，几榻未尝少更也。

【译文】《礼记·玉藻》说：“君子居恒当户。

”是说要向着明亮的方向而坐。

凡安置书几，面向南方，偏斜挨着东边的墙壁是最适当的。

经常有向南的书室，把书几安排在向西的方向，是因为写字的时候手可以迎着日光，这又随着人情事理的便利而有所不同了。

所以位置的适宜，不一定要拘泥于古人所说。

我曾经自己给自己的书室题了一首诗：“萝薜缘墙松倚天，园居爱此最幽偏；面西一几南窗下，三十年来坐榻穿。

”回想起来，我二十八岁的时候就在这里生活作息，从现在开始算起，也有五十年了，书几睡榻从来没有丝毫的更换啊！

几下脚踏矮凳，坐时必需。

凳之制，大抵面作方椽，仅供脚踏而已。

当削而圆之，宽着其两头，如辘轳可以转动。

脚心为涌泉穴，使踏处时时转动，心神为之流畅，名滚脚凳。

或几足下，四周镶作辘轳式，宽如几面，更觉踏处舒展。

【译文】书几下用来垫脚的矮凳，是坐时必备之品。

矮凳的制法，大概面上做成方格状，仅仅用来脚踏就行了。

中间削成圆形，两头稍宽，让它像辘轳一样可以转动。

脚心为涌泉穴，使脚踏的地方经常转动，心神也能因此而流畅，这样的矮凳叫做滚脚凳。

在书几脚下四周，镶成辘轳的样式，像书几面一样宽，这样就更能觉得脚踏处舒展无比了。

<<老老恒言白话解>>

编辑推荐

《老老恒言白话解》是中医养生必读经典之作，内容丰富，向为养生学家推崇，所述内容具体生动，切实可行，希冀读者能从日用之常中，领悟养生真谛。

<<老老恒言白话解>>

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>