第一图书网, tushu007.com

<<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，张芳蓉　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

第一图书网, tushu007.com

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，日“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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<养老三付药>>

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/冬日常备氅衣御寒/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

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

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，主要由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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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