

图书基本信息

书名：<<中华医籍经典注释(白话注释本共5册)>>

13位ISBN编号：9787538010121

10位ISBN编号：7538010122

出版时间：2002-6

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：袁开昌,忽思慧,曹庭栋

页数：全五册

字数：146000

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>

## 前言

《寿世青编》是清代尤乘编纂的一部养生学著作。

由中国医籍提要编写组编写、吉林人民出版社于1984年出版的《中国医籍提要·医史、法医、养生》部分所选的两部养生学著作，第一部就是《寿世青编》，可见这部著作，在我国养生学领域里的地位是举足轻重的。

在这里，我们对作者的基本情况，先向读者简要介绍一下：尤乘是一位清代医学家，生卒年不详，他的字叫生洲，号无求学者，是吴门(今苏州)人。

他幼年习儒，涉猎方书，其表伯邢层峰为世医，常往请教。

后从李士材习医，得其亲传，又遍访名医，并诣京师访求名宿学习针灸，官太医院御前侍直三年，归而与同学蒋仲芳共设诊所，施济针药。

他不仅有丰富的医疗实践经验，而且在中医理论文化研究方面，也成绩卓著。

增补前人医著甚丰，如增辑考辨贾九如《药品化义》而成《药品辨义》(1691年)；增补其师李士材《诊家正眼》、《本草通玄》、《病机沙篆》，合为《士材三书》；增广沈子禄《经络全书》(1688年)、补辑贾铨《脏腑性鉴》与《药品辨义》合为《博物知本》。

尤乘本人撰有《食治秘方》、《寿世青编》等著作。

《寿世青编》是清代康熙六年(1667年)刊其师《士材三书》时附入的。

## 内容概要

《老老恒言》：本书用文言文写成，不适合文化程度低和医学知识薄弱的朋友阅读，我们对原文进行了注释、改译，并作了简短的阅读提要，这样就方便了读者。

老年养生专著。

又名《养生随笔》。

清·曹庭栋撰。

五卷。

前二卷叙起居动定之宜，次二卷列居处备用之物，末附粥谱一卷，借为调养治疾之需。

主张养生要适应日常生活习惯，不可勉强求异；养生实践要寓于日常生活起居琐事之中；重视调摄脾胃，推崇食粥，列粥谱达一百方（自创14方），强调老年养生要重省心养性。

全书所论，多有独到之处，而又浅近易行，切于实用。

其引证书目遍及经史子集，凡307种。

本书为清代重要养生专著，甚为后人称道。

《老老恒言》为清初文苑之秀曹庭栋撰写的一本老年养生专著。

曹氏字偕人，号六圃，又号慈山居士，1699年生于浙江嘉善鼎贵世家，生性恬淡，勤奋博学，亦长书画，寿臻90余岁。

他于74岁生病之后，在床第呻吟之际，写成此书。

曹氏谈养生具有如下特点：1.认为养生指导思想惟在顺应自然。

曹氏一生养生不求助于医药，不求助于引导，惟以顺应自然为宗法，以求颐养天和，克享遐寿。

主张养生要适应日常生活习惯，不可有半点勉强。

曹氏批判汉乐府诗所云“努力加餐饭”，认为“老年人不减足矣，加则必扰胃气，况努力定觉勉强，纵使一餐可加，后必不继，奚益焉”。

他指出：“食取称意，衣取适体。

”即是养生妙药。

2.强调养生着眼点在于起居饮食。

指出久坐则脉络滞，闲居时在室内缓步盘旋数十周，可使筋骨活动，脉络得以流通，又能增强足力，防止“久坐伤肉”之弊。

书中说，凡步行，应当先起立，振衣定息，进行导引，徐徐行一度，然后从容展步，则气血不惰，精力足力倍增。

饭后食物停胃，必须缓行数百步，可以帮助消化。

在行步时，不宜与人语，以防“气遂断续而失调”。

行走时应且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。

散步之远近，须自揣足力，不宜勉强，随其意之所便。

散步回家以后，即应“就便榻眠”少顷，并进汤饮以和其气。

这些方法，对老人都很适用。

3.重视调理脾胃对恢复元气的作用。

曹氏认为，“脾胃乃后天之本，老人更以调理脾胃为切要”。

因为胃阳弱则百病生，脾阴足则万病息，故而古人调理脾胃之法，注重饮食，“服食即当药饵”。

曹氏在书中将调理饮食与日常生活联系起来。

以进食为例，他主张在夏季早晨起床，不要马上进食物以实胃，而应先进米汤以润肺。

若在冬季早晨，应当拥被披衣坐少顷，先进热饮如乳酪莲子园、枣汤之类以养脾，或饮少量黄酒来鼓舞胃气。

在季节变换时，更应重视调理脾胃。

夏至以后，秋分以前，应注意勿进肥浓，慎用瓜果生冷诸物，以免伤及脾胃。

平日进食，老人总宜少食少饮为有益，脾易运磨，乃化精液。

否则即便是补益力量很强的饮食，也会导致脾胃受伤。

假若老人偶患小病，应当吃一些具有治病作用的食物，一般食物应当少吃，使腹常空虚，则络脉易于转运，元气渐复，“微邪自退”。

4.推崇食粥对老人的调养疗疾之功。

曹氏指出，粥能益人，老年尤宜。

每日空腹食淡粥一小盆，能够生津快胃，“所益非细”。

此法简单，易得易行，无病可调养，有病可疗疾。

书中认为，就调养而论，粥宜空心食，或作晚餐亦可，但勿再食他物加于粥后。

食粥勿过饱，粥虽不至于停滞胃中，但觉上腹胀满，即是胃的功能受到损伤。

粥宜温热时进食，吃粥过程中微微出汗，能起到通利血脉作用。

在吃粥过程中，不要让人奏乐或献玉帛劝人进食，使粥不能收其益。

若嫌粥味太淡，可咸味沾唇，稍稍改善一下口味即可。

此外，在精神调养方面，本书要求老人应定心、戒怒、知足、善于自我排解，才能保障身心健康，寿度百岁。

《饮膳正要》：《饮膳正要》中国第一部有关食物营养、疗效食品、食物效法的专著。

元代蒙古族医学家忽思慧撰。

初刻于至顺元年（1330）。

早年传往日本，明、清两代曾多次翻印，广为流传。

忽思慧是元代皇帝的饮膳太医，主管宫廷饮膳烹调之事。

他继承整理古代医学理论，广泛收集蒙、回、维吾尔等民族的食疗方法，并根据自己的经验撰成此书。

该书强调预防为主、食疗保健的主导思想，坚持不用矿物药和毒性药的原则，提倡选用无毒、无相反、可久食、补益的药物，从而达到防病保健的目的。

全书分3卷。

卷一阐述养生禁忌、妊娠食忌、乳母食忌和饮酒禁忌，选录了100多种历代所用的羹、汤、面、粥等食品，并附有疗效介绍。

卷二精选各种中草药配制的疗效食品，有配方，也有主治功能。

卷三附图论述24种谷物、39种水果、46种蔬菜、31种家畜野兽、17种家禽飞鸟、17种鱼类、13种药酒及30多种调味品的味（甘、辛、苦）、性（温、平、寒）、功能、主治病症、有无毒性等。

本套书还包括：《寿世青编》、《养性延命录》、《养生三要》。

#### 作者简介

袁开晶，字昌龄，生卒年不详，清末医家，江苏江都人，1889年迁居丹徒。他深谙经术，旁通诸子百家，于医学尤有心得。后以医为业，推崇《医宗金鉴》，擅长眼科、外科，善用金针治症。晚年辑《医门集要》八卷，萃取诸书精要，力斥医界时弊，《养生三要》为该书的首篇力作，于1910年成书，由其子袁阜于1919年付梓行世。

书籍目录

老老恒言 序一 序二 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 《老老恒言》引用书目寿世青编.....养性  
延命录养生三要

章节摘录

要使人的意志和畅不可恼怒，要使得植物的花朵变成果实，要使体内阳气得以发泄。

如体内阳气宣发于外表，这正是夏天之气的反应，是养生生长的法则，如果违背了就伤心气，秋天就要得疟疾(疟，音jie一种疟疾)。

”所以，人经常应该吃完饭后静坐，节减饮食和嗜欲，调和心态意志。

此时人们心气旺肾气衰，精化成了水，到了秋天才凝结，尤其必须注意保蓄(音se，吝啬。

全词意为不要轻意泄精)，而使精气不外泄。

饮食上，要经常吃热的食物，使腹部温暖。

如瓜果、生冷、冰水、冷淘(用冷水漂去杂质)、豆粉、蜂蜜，尤其不可食用，吃得多了，到了秋季时必然要患疟疾、痢疾。

不要用冷水沐浴以及浴脸面与背部，使人得虚热、眼病、筋脉痛、厥逆症、霍乱、阴黄等病。

不要在有风的地方睡卧，不要睡着了让人用扇子扇凉。

那是因为热天出汗，毛孔就开了，风邪容易侵入，如果抵触了这一规律，就要患风痺不仁、手足不遂、言语不流畅等疾病。

年轻体壮的人即或不得病，也已种下了疾病的根源。

气衰的人，没有不桴鼓相应(比喻相互应和、配合密切。

桴，音fu，鼓槌)、不中风患病的。

喝酒以后，尤其应当禁止风中睡卧。

秋天的三个月，阳气应当收敛，不适宜使用催吐、发汗的方法，违犯了的，令人脏腑消烁(失去光辉，喻减弱功能)。

《内经》说：“秋天的三个月，这是一个万物成熟平和的季节。

天气(内丹术术语，周天功沿任脉下降的内气)风声劲急，地气(人体的元阳、元气)清肃，应该早睡早起，与鸡同时起床(指鸡鸣即起)，使自己的意志安宁。

编辑推荐

《寿世青编》由内蒙古科学技术出版社出版。

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>