

中华养生文化源远流长，其内容之丰富令人目不暇接，风格之多样令人叹为观止，这一巨大的文化宝库无比清晰、极为生动地呈现了中华民族热爱生命生活、追求健康长寿的心理基因。其中，《老老恒言》是清代长寿老人曹庭栋集中华历代养生学之大成、专门写给老年人的一部经典。现代文学家周作人读到此书赞不绝口，评价此书是“一部很好的老年的书”“所说多通达事理”，可作60寿礼，可助为人子女者尽孝。200多年光阴逝去，《老老恒言》证明了其是堪称独特、具有恒久价值的一部“恒言”。

曹庭栋及其“及人之老”宏愿

曹庭栋（1699—1785年）出生于江南望族之家，一生跨越康熙乾隆三朝。《老老恒言》多次出现“慈山参入”四字，“慈山”指的就是曹庭栋。从这两个字的来历，足见其人之积极乐观、潇洒旷达、事亲至孝。他46岁时，县里疏浚河道，将大量淤泥堆积在了他家东园的东北角，垒成了一座土山。他一开始不知如何是好，但经过琢磨，竟生出了奇思妙想。其时恰逢其母七十大寿，他便在山上种树栽花、建造亭台，不久整座山就一派生机盎然。他称这座山为“慈山”，供母亲赏玩，从此自号“慈山居士”。

曹庭栋博览群书，对经学、史学、医学、辞章、考据、琴学等无不涉猎。晚年醉心于著述，据说有30年不曾下楼，以致所坐木榻穿而复补。著有《易准》《孝经通释》《昏礼通考》《逸语》《琴学内篇》《产蓂亭诗集》《老老恒言》等，编出《宋百家诗存》，其中多部被收入《四库全书》。同代文学家袁枚爱其晚年佳句，称赞其诗“专主性情”，他写信道谢说：“老人生平苦心，被君一语道破。”

《老老恒言》确立了曹庭栋养生家的地位，体现了他“自老其老”的用心与“及人之老”的宏愿。他小时候体弱多病，得过一种叫做“童子癆”的病，因此读书时特别留意养生之道。74岁时他大病一场，病中将编撰此书作为消遣。他随事随物留心体察，对养生方面的臆测之见、前人之说以及听闻所得认真斟酌，只从起居饮食的琐细平凡之处搜求，再加以记录，同时循而行之、亲身验证。大概一年后，精力才渐渐恢复。他由此得出结论，大抵病后想要复原，少年以

《老老恒言》：集中华历代养生学之大成

□ 陈鸿儒



《老老恒言》之全、细、实、美

曹庭栋以学问家、文学家而写就《老老恒言》，使得这部书既呈现出一种鲜明的治学风格，也散发出浓郁的文学气息。这二者的交融造就了此书全、细、实、美的显著特色。

全，就是全面、整合。所谓全面，就是全书在材料上搜求极广，在内容上涉及老年养生的方方面面，几乎可以说是无所不包。全书引用的书目涉及经、史、子、集共307种。书分为5卷，每卷又分为若干类别，以卷一为例，就分为安寝、晨兴、盥洗、饮食、食物、散步、昼卧、夜坐等8个类别。甚至，把袜子也作为一个类别，倡导老年人要穿宽大的袜子。所谓整合，就是整合各种适用的老年养生办法，以产生整体效应。这部书谈到了精神养生、社交养生、饮食养生、起居养生、雅趣养生、沐浴养生、导引养生、药物养生等诸多方面，其用意正在于此。

细，就是细致、细节。全书对老

年养生的各个方面都作了细致的规定。比如，老年人在大风、大雨、大寒、大热之天不要出门；春暖花开和秋高气爽之时，则可以拄着手杖，到户外安闲自在散步，以尽情疏解沉郁的心情。关于细节，强调老年养生要对之详加注意，因为老年人即使一物不周，也会感到不适。比如，被太阳晒热的石头不可坐，坐了恐怕会得痔疮；酒后不要喝茶，酒后喝茶恐怕会在脾里形成酒积；耳朵受冻不要用火烤，烤了后就会生冻疮；等等。

实，就是不务空言、力求实证。全书以儒家“不语怪、力、乱、神”的态度讨论老年养生，赞同养生“无深远难知之事，不过起居寝食之间尔”。比如批判方术家延年益寿之丹药，明确指出，服用这类丹药不仅无效，而且会得暴病。同时主张，养生不是为了长生而是为了久生，老年人只应当谨慎地守住剩余的生命之火，不要置于风中快速地燃完就可以了。不仅如此，在老年养生上，曹庭栋还

力倡“以身自体验”的实证精神。比如，书中提到，他亲自试过一些治牙齿上火的热擦方，也试了很长时间，但都没有效果。

美，就是体验诗性化、人生艺术化。曹庭栋极注重将养生体验诗性化，因而，《老老恒言》又名《养生随笔》，其中一则则俱是韵味隽永、读来口舌生香的美文。比如讲曝背养阳之法：“清晨略进饮食后，如值日晴风定，就南窗下，背日光而坐……脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。过午阴气渐长，日光减暖，久坐非宜。”进而，他还倡导人生的艺术化。比如倡导展玩书画，“谛审其佳妙，到心领神会处，尽有默然自得之趣味在”。诚如美学家朱光潜所说：“所谓人生的艺术化就是人生的情趣化”，“‘觉得有趣味’就是欣赏。你是否知道生活，就看你对于许多事物能否欣赏。欣赏也就是‘无所为而玩的玩家’。在欣赏时人和神仙一样自由，一样有福”。

《老老恒言》论“善养”

《老老恒言》全书围绕“善养”二字而展现出不同层次、展开为各个细部，其精髓要义可以概括为这二字。《老老恒言》论“善养”，居于最高层次、统率其全部论述的则是如下这句话：“养生之道，惟贵自然，不可纤毫着意，知此思过半矣！”为叙述之便，不妨将《老老恒言》所论分为养心、养身两方面。而实质上，这两方面很难截然分开，养身总是兼及养心，养心本就统摄养身。

养心，指代养生中偏于精神性的方面。书中还有“养静”“养神”“养性”“养天和”等用语，这里对“养心”持宽泛的理解，把这些用语统归其下。曹庭栋主张，养生首务是养静，静时戒动，动而不妄动也是静。可见，养静就是养心，养心之要又在于养静。比如，全书将“安寝”作为一类置于其首，开篇就指出，睡眠变少是老年人大患。在解决睡眠障碍上，道就是养心、养静，心能清静，自然安眠。然而，心最难把捉，须有睡眠之术，术有操纵二法。操法，比如将意念集中灌注于头顶，数数鼻子呼吸的次数，返观下丹田之默，使心神有一个安放之处，不会纷驰，这才有可能入眠；纵法，就是任心遨游于幽渺无迹之地，也可以渐入睡眠朦胧之境。最忌讳的是，心里越想睡着，却越难睡着。把睡眠忘掉，用操纵二法，均能通往睡乡之路。书里也提及“养神之道”，且立且行、且行且立、闲暇自如的散步可以养神。关于养性，提到“琴能养性”（但会磨损指

甲），提出以“耐”字对治老年人易于急躁的毛病，这样血气不妄动、神色也平和，有助于调养身体也能养性。关于养天和，比如主张在大风、大雨、大寒、大热之天，在家中密室静养以养天和。

养身，指代养生中偏于物质性的方面。书中关于盥洗、导引、衣、床等方面的论述均可归于其下。这方面还可包括“养阳”“养阴”“养脾胃”。其中，关于养阳、养阴，比如提到老年人应当在午时稍微休息以养阳，在子时熟睡以养阴。关于养脾胃，曹庭栋认为这于老年人极为切要。从“以方药治未病，不若以起居饮食调摄于未病”以及“粥能益人，老年尤宜”的观点出发，他以卷五一整卷专题谈粥。强调煮粥择米第一、择水第二、火候第三、食候第四。比如，关于食候，从调养身体的角度，粥应空腹食用，或作为晚餐，但晚餐喝粥后就不要再吃别的食物了。进而分上品、中品、下品详论100个粥方的功效、材料及制法。比如，上品第一种是莲肉粥，指出，其功效是补中强志，兼养神、益脾、固精、除百疾。材料及制法上，莲子的皮和心要去掉；以鲜莲肉煮粥效果更佳，干的莲子如果经火烘烤，肉质僵硬，无法煮烂，不过，或许也可磨成粉加入；湘莲皮薄肉实，胜于莲蓬。在卷五的最后，曹庭栋主张，老年人在食养材料的选择上要以功效平和而不是以峻猛为原则，无论是治病还是调养都要谨慎，并且不能一概而论。

曹庭栋于古稀之年，以学问家的功力、养生家的姿态、文学家的手笔，紧紧围绕老年人如何善养问题，研究、实践、创作。所著《老老恒言》高度自觉地以道驭术、以术见道，凝聚“自老其老”的精神与智慧，堪称一部老年养生经典。这部书彰显的不仅仅是切近简易的养生境界、刚健达观的修养境界，更是一种圆融无碍的哲学境界。



（上接1版）我们要加快推进数字产业化、产业数字化，提高科技成果转化率，改造提升传统产业，实施制造业重点产业链高质量发展行动，广泛应用数智技术、绿色技术赋能传统产业转型升级，促进数字经济和实体经济深度融合，鼓励引导新一轮大规模设备更新，提升装备制造、能源、化工等产业能级和产品竞争力，推动“龙江制造”迈向“龙江智造”，推进先进产能比重持续提升。积极培育战略性新兴产业，壮大新能源、新材料、先进制造、电子信息等产业规模，打造航空航天、高端装备等产业集群，构筑产业体系新支柱，打造新质生产力的增长极。超前布局建设未来产业，实施未来产业孵化与加速计划，打造环大学大院大所创新创业生态圈，建设哈工大航天高端装备未来产业科技园，推动前沿科技成果就地转化，以前瞻性科技创新应用培育发展未来产业，开辟生命科学、人工智能等未来产业新赛道，持续推进生产力现代化、新质化。

用科技创新推进现代农业发展。习近平总书记指出，农业的出路在现代化，农业现代化的关键在科技进步和创新。黑龙江是全国重要的商品粮基地和粮食战略后备基地，粮食总产量为1557.6亿斤、占全国11.2%，农业科技贡献率达到70.3%，常规粳稻和大豆自主选育品种达到100%。我们要以发展现代化大农业为主攻方向，以发展绿色农业为鲜明导向，统筹发展科技农业、绿色农业、质量农业、品牌农业，建设现代农业大基地、大企业、大产业，当好国家粮食安全“压舱石”。强化数字技术和生物技术赋能，加快推进农业关键核心技术攻关，加大种业、农机等科技创新和创新发展应用，高水平建设佳木斯国家农业高新技术产业示范区、高端智能农机装备研发推广应用先导区，率先实现农业物资装备现代化、科技现代化、农业信息化，加

快形成农业领域新质生产力。实施千万吨粮食增产计划，开展种业振兴行动，大面积提升粮食单产，推广应用黑土地保护利用技术，巩固提升粮食综合生产能力，打造更加稳粮、可靠、坚实、安全的“大粮仓”，夯实发展农业领域新质生产力的基础，为建设农业强国贡献龙江力量。

加快推进发展方式绿色转型。习近平总书记指出，绿色发展是高质量发展的底色，新质生产力本身就是绿色生产力。黑龙江拥有丰富的生态资源，森林面积20.12万平方公里、湿地面积5.14万平方公里，均居全国第3位，国家级自然保护区46个、数量居全国第一。我们要坚定不移走生态优先、绿色发展之路，加快建设绿色龙江，实施生态领域科技创新行动，推广应用绿色科技创新和先进绿色技术，培育建设绿色工厂、绿色园区、绿色供应链，布局建设哈大齐新能源产业带和东部新能源产业集群，构建绿色低碳循环经济体系，提升生产力可持续发展水平。积极稳妥推进碳达峰碳中和，发挥绿色金融的牵引作用，开展生态产品价值实现机制试点，推进森林水库、粮库、钱库、碳库建设，加快把绿色资源转化为绿色生产力，筑牢祖国北方生态安全屏障。坚持绿色低碳发展，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，推动产业结构、能源结构、交通运输结构和用地结构调整，对生产力要素绿色化重塑，加快形成绿色低碳生产方式和生活方式，培育壮大美丽中国建设的绿色生产力。

大力发展特色文化旅游。习近平总书记指出，发展旅游业是推动高质量发展的重要着力点。把发展冰雪经济作为新增长点，推动冰雪运动、冰雪文化、冰雪装备、冰雪旅游全产业链发展。2023年入冬以来，黑龙江冰雪旅游呈现现象级顶流，哈尔滨火爆“出圈”，带来了一系列综合效应，这是习近平总书记“冰天雪地也是金山银山”重要理念在龙江的生动

实践，是弘扬北京冬奥精神、推动“三亿人上冰雪”的重要成果，是习近平总书记2023年亲临龙江考察、亲自推动冰雪经济发展的成就体现，展现了龙江振兴发展的新局面新气象。我们要把发展特色文化旅游作为践行绿色低碳发展新质生产力的先行产业，把冰雪经济作为新增长点，推动冰雪旅游由“一地一季”向“全域全季”转变，依托数字化、网络化、智能化培育“四季冰雪”新业态，推动冰雪旅游“以新提质、以质催新”，为发展新质生产力注入新动能。加快冰雪经济全产业链发展，高水平建设哈尔滨冰雪运动装备制造产业园、齐齐哈尔冰雪装备产业园，高质量筹办第九届亚冬会，推进中国—上海合作组织冰雪体育示范区建设，打造世界级冰雪品牌和冰雪旅游胜地、避暑胜地，以冰雪产业升级带动生产力质的跃升。促进旅游与一二三产业融合发展，推动冰雪旅游“出圈”效应向经济社会各领域延伸，集聚优质要素，增强经济活力，培育新质生产力的生力军，着力打造“绿水青山就是金山银山，冰天雪地也是金山银山”忠实践地。

探索建立与新质生产力相适应的新型生产关系

习近平总书记指出，生产关系必须与生产力发展要求相适应。发展新质生产力，需要持续深化改革扩大开放，努力构建与之相适应的新型生产关系。

加快推进资源要素高效配置。生产要素创新性配置是新质生产力的催化剂。充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，提高全要素生产率，让知识、技术、管理、资本等优质要素的活力竞相迸发。深化经济体制、科

技体制等改革，开展科技成果所有权改革试点、科技成果转化试点，着力打通束缚新质生产力发展的堵点卡点。优化创新要素配置质量、模式和结构，实现更高级别生产要素形态组合，让各类先进优质生产要素向发展新质生产力顺畅流动。培育发展新质生产要素形态，推动数据要素与劳动力、资本等要素协同，以数据流引领技术流、资金流、人才流、物流流，促进生产工具创新升级，推动新质生产力加快发展。

持续激发经营主体创新活力。企业是发展新质生产力的实践主体。坚持社会主义市场经济改革方向，加快建设高标准市场体系，促进商品要素资源在更大范围内畅通流动，为解放和发展生产力创造有利条件。深入实施国企改革深化提升行动，创新央地合作模式，携手推进驻省央企产业焕新行动和未来产业启航行动，发挥国企在发展新质生产力中的引领作用。落实民营经济支持政策，梯度培育创新型中小企业、专精特新企业、小巨人企业、单项冠军企业，使民营企业成为发展新质生产力的重要力量。

推动外贸扩规模优结构。加快发展新质生产力离不开高水平对外开放。强化前沿意识、开放意识，主动对接国际高标准经贸规则，稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放，增强对国际各种优质生产要素的吸引力。发挥对俄开放合作最前沿和共建“一带一路”重要节点的作用，打造农业、煤炭、石化等跨境产业链，拓展新质生产力发展空间。统筹贸易、投资、通道和平台建设，实施自由贸易试验区提升战略，高质量规划建设黑瞎子岛中俄国际合作示范区，在畅通国内国际双循环中发挥更大作用，推动外贸扩规模优结构，加快构筑我国向北开放新高地，以开放型经济促进新质生产力发展。

着力深化区域产业交流合作。区域合作有利于在更大范围内促进生产、流通和消费。深入对接京津冀、长三角、粤港澳大湾区等国家战略，积极承接产业梯度转移，推动深哈产业园区提档升级，建设先进生产力示范区。加强东北三省一区合作，在科技创新平台布局、重点领域技术攻关、科技成果转化利用等方面深化交流、互促互补，推动重点产业联动发展、优质生产要素良性互动，协同培育发展新质生产力，携手推动新时代东北振兴取得新突破。

强化发展新质生产力的支撑保障

新质生产力既需要政府超前规划引导、科学政策支持，也需要市场机制调节、企业等微观主体不断创新，是政府“有形之手”和市场“无形之手”共同培育和驱动形成的。发展新质生产力是深刻影响我国经济社会发展的系统性工程，必须坚持和加强党的全面领导，汇聚全社会资源力量，不断开创新质生产力发展新局面。

超前规划引导布局。立足服务国家战略需求，敢于“无中生有”“有中生新”，超前规划、科学引导先进生产力布局。围绕发展新质生产力布局产业链，做大做强数字产品制造、智能机器人等重点产业链，提升产业链供应链韧性和安全水平。围绕推进新型工业化和加快建设制造强国、质量强国、网络强国、数字中国等战略任务，以科技创新引领产业创新，推动项目、基地、人才、资金一体化配置，加快建设哈大齐国家自主创新示范区，支持资源型城市向创新型城市转型发展。围绕维护国家“五大安全”，积极承接国家重大生产力和战略科技力量布局，建设全国重要的能源基地、新材料基地和高端先进制造基地，在服务国家战略中发展新质生产力。

创新人才工作机制。人是生产力中最活跃因素，也最具有决定性力量。按照发展新质生产力要求，畅通教育、科技、人才的良性循环，完善人才培养、引进、使用、合理流动机制。健全创新人才培养体系，加强高校基础学科高水平培养基地、未来技术学院、现代产业学院建设，全面优化高等教育学科设置，为发展新质生产力、推动高质量发展培养急需人才。实施新时代龙江人才振兴计划，培养造就战略科学家、一流科技领军人才和创新团队、卓越工程师、大国工匠，加快把人才第一资源转化为创新第一动力。

完善平台载体功能。发展新质生产力需要强化基础设施和各类平台的承载作用。优化基础设施布局、结构、功能和发展模式，提升航空客货运输服务水平，构建内畅外联的铁路网络，推动公路网创新智能发展，布局高效智能新型基础设施体系，为数字技术应用创造良好基础条件。发挥产业园区技术密集优势，完善各类园区功能，打造发展新质生产力先行区。高质量办好哈洽会、新材料博览会等展会，积极引进头部企业，以优质企业引进推动新质生产力发展。

优化创新创业环境。保护经营主体就是保护社会生产力，支持经营主体创新创业也是发展新质生产力。黑龙江实施优化营商环境三年行动，落实推动新时代东北全面振兴取得新突破政策措施，推动全社会创造能量充分释放、创业活动蓬勃开展。加强基层基础建设，锤炼扎扎实践、踏踏实实、求真务实优良作风，确保党中央关于发展新质生产力的决策部署落地见效。完善推动高质量发展的考核评价体系，引导广大干部树立正确政绩观，以更大力度推动新质生产力发展。健全要素参与收入分配机制，形成各类要素创造价值、价值创造者得到合理回报的良性循环。