

家庭系列
台視文化公司出版



常春秘笈

◎常春月刊選集

——你也可以活到120歲

【初版 3 冊】





常春系列

常春秘笈

你也可以活到一二〇歲

台視文化公司出版

國立中央圖書館出版品預行編目資料

常春秘笈；你也可以活到一二〇歲，一初版。

—臺北市；臺視文化，民74

面； 公分。—(常春系列；B04)

ISBN 957-565-101-4(平裝)

1 健康法

411.1

80003254



TTV

台視與您共創未來

常春系列B04

常春秘笈

——你也可以活到120歲

◎常春月刊選集

發行人／王家驊

總經理／梁光明

副總經理／朱仰祖

副總經理／方娟娟

業務部經理／方雲珠

主編兼組長／王芬男

企劃／殷登國・康敏鋒

美術企劃／江美玲

副組長／林海澄

業務企劃／陳美玲

業務助理／郭明宗・羅文杰・林俊男

出版／台視文化公司

地址：台北市八德路3段2號11樓

電話：7731665

函購：郵政劃撥01469665

排版／台視文化公司打字組

印刷／中茂分色製版印刷事業股份有限公司

電話：2252627

裝訂／正華裝訂股份有限公司

電話：2113883

定價／200元

初版／中華民國74年7月

初版三刷／中華民國80年9月

行政院新聞局出版事業登記證

局版台誌字第3550號

【版權所有・翻印必究】

本書如有漏印、脫頁、污損，請寄回調換。

目錄

傳奇篇〈1～31〉

- 千奇百怪的長壽秘方……………22
- 世界長壽村傳奇……………10
- 古今長壽翁養生秘訣……………2

實用篇〈33～156〉

- 家有一老如有一寶……………34
- 你老了嗎？……………42
- 長壽不再是夢想……………49
- 輕輕鬆鬆活到一二〇歲……………57
- 日本人高壽的小秘密……………102
- 快活神仙十二訣……………136
- 過個更生動的老年……………143

體驗篇〈157～209〉

- 瑜珈使我年輕三十歲——訪七十七歲的華淑君……………158
- 保持身心活躍——八十二歲的金妮・杜舒……………165
- 粗食營養又健康——九十歲的川島四郎……………169
- 攝影是我的長壽秘訣——訪九十三歲的郎靜山……………182
- 養生之道不外「勤、潔、藝」——訪九十六歲的周樹聲……………188
- 開朗、勤快過一世紀——訪百歲人瑞王月……………191
- 勤勞刻苦延年益壽——訪一〇七歲人瑞陳甜……………199
- 打坐長壽不是迷信——潘道根的見證……………204

醫護篇〈211 ~ 239〉

■你對攝護腺認識多少？.....

■我如何戰勝心臟病？.....

■幫你認識腦溢血.....

附錄〈241 ~ 266〉

■長生十三味.....

■打坐秘法.....

■實用健康檢查表.....

265 251 242

234 219 212

傳奇篇

方秘壽長的怪百奇千■

奇傳村壽長界世■

訣秘生養翁壽長今古■

千奇百怪的長壽秘方

從遠古到現在人們總是不斷地在追求長壽、不老，但長壽不老並不容易達到，因此關於不死之藥、靈藥、仙藥等有趣的故事，也就傳說不盡了，其中有些也許荒誕不經，但有些也頗符現代人的養生之道，可以作茶餘飯後的談助。

崑崙山上奇花異獸最多

比神農氏（炎帝）稍晚的黃帝，傳說他本來住在天上，但是在崑崙山上也建了一幢豪華、壯麗的宮殿，作為人間的國都。

從此，崑崙山便成為我國神話故事中修真練道、長壽的代表了。其實崑崙山起自巴基斯坦的帕米爾高原，經過新疆、青海，連接大大小小的山脈，其中，並沒有「崑崙峯」，而是指整條山脈而言的，它也與其他山脈一樣，並無特別之處。

據說漢朝時，在道家修煉者之間，流傳著一句話：「欲予長壽，修於崑崙」。意思是說，如

果你想長生不老，就必須到崑崙山的仙氣氤氳之境修練，才能如願以償。

那麼，神話中的崑崙山是怎樣的神秘奇景呢？

據說負責管理黃帝崑崙山上宮殿者，是一位名叫陸吾的神仙，他生得人面、虎身，長著九條尾巴。此外，陸吾也負責看守天上九宮的種種珍品、寶物、紅臉鳳凰，以及各種日常用品、衣飾等等。

黃帝時常利用閒暇之餘，來到崑崙山上的人間樂宮遊樂，如果心情好時，也會到距離樂宮四百里遠的槐江山去散步。

槐江山上，四季如春、花朵盛開、景緻怡人，是黃帝在人間擁有的最大花園。管理這座大花園的是名叫英昭的天神，人面、馬身，背有一對翅膀，全身佈滿虎的斑紋，常在空中飛翔。

崑崙山上，四周皆以白玉欄杆圍繞，其中一邊鑿有九口井，建了九個城門，這城門便是皇宮的出入口。皇宮由五個城廓構成，共有十二座高樓。在崑崙山的最高峯上，有一株高四丈、五個人環抱的巨稻，生得繁茂碩壯，煞是驚人。

崑崙山的西側有珠樹、玉樹、璇樹等神樹，樹林中有類似鳳凰般的鸞鳥遨遊其間，此種鸞鳥，頭上纏蛇、脚下踩蛇、胸前也纏繞著赤練蛇。

崑崙山的東側可以見到沙棠樹與琅玕樹，傳說，在靈木琅玕樹上，不論四季，都結有如真珠般晶瑩耀眼的美玉，那是罕見的果實，也是靈鳥或神鳥賴以生存的神奇食物。

英昭馬身人面虎文
鳥翼居槐江山

槐江之

山英招

是主巡

遊四海

撫翼雲

儻實惟

帝囿有

謂予圖

陸吾虎身九首人面虎
爪居崑崙之五

肩吾得

一以處

崑崙開

明是對

司帝之

門吐納

靈氣熊

熊魂魂



鷩鳥狀如夸
父四翼

一目犬尾

出梁渠山

四翼一

目其名

曰鷩

三桑無

枝厥樹

惟高

飛魚狀如豚而赤文服之
正回水

飛魚如豚

赤文無羽

食之辟兵

不畏雷鼓

不畏雷鼓

不畏雷鼓



吃當扈、永遠不會老花眼

崑崙山的南側有繁茂的絳樹，以及猛禽、蝮蛇、六頭蛇等非常嗜食的「視肉」生存於其間。崑崙山的北側有碧樹、瑤樹、珠樹、文玉樹、琅琪樹等樹木，這些都是會結真珠、美玉等果實的奇樹，其中文玉樹的果實便是五彩輝煌、燦爛眩目的寶玉呢！凡人吃了這棵不死之樹上面的果實，便可長生不老、永享人間福壽。此外，還有一種叫做醴泉的泉水，不斷地湧出豐美芳甘的泉水。醴泉的四週種了無數的奇花異草，與崑崙山上的瑤池，同為二大名勝，而且，此地也生產「視肉」。

「視肉」大部分生長在山明水秀的風景區，或古代有名的帝王陵墓附近，其外形類似牛肝，身體上除了一對眼睛外，見不到任何器官，身上沒有骨頭或四肢，全部是一大肉塊。傳說此種肉相當鮮美、可口，被視為人間最理想的肉食。據說將「視肉」削下一部分，吃了之後，還會自然地再增長出來，生生不息，永不斷絕。

顯然這種傳說，是由於古代的人們對生存抱有強烈的執著，以及懷有不知何時食物會被吃光的死亡恐懼，才幻想出這樣的神話來。

另外像吃了長四個翅膀、尾巴似犬的鳥類「鶡」，便可治療腹痛；食用形狀似鯉魚，却長有

鷄脚的鰱魚之肉，可治絕症；吃了頭部似雉、臉長，會揮動鬍子遨翔的鳥類「當扈」，可以永遠不會變成老花眼；甚至吃下某一種飛魚，便可以不怕天打雷劈等都是。

君子國長壽翁吃木槿花

在植物方面，有一種長在少室山的帝休，開黃花結黑色果實。將這種果實煎服之後，可使人心情開朗、不惱怒。另有一種長在中曲山的櫟木，葉子像棠梨，結鮮紅色果實如木瓜般大，吃了這種果實後，力增百倍，可移山填海！此外，長在少陘山的崗草，其葉如向日葵，果實像山葡萄，食用崗草後可使愚鈍變聰明；將大騁山的狼毒草之白色果實煎服之後，可以無懼於死亡，同時也可治長年的胃病。另外，傳說竹山的黃藿可治皮膚病；豐山的羊桃可治紅腫、發炎；敏山的薊柏可治冷虛症等等。

遠古時代，我們的祖先不僅在生存的周圍環境裡，覓求長壽不老的仙藥或靈藥，而且還千里跋涉到「連接著西方的崑崙山」，或到遙遠海洋的另一端，那個幻想中的國度，去求長生不老的靈藥。

例如，傳說在東方有個君子國，這個君子國便是長壽國之一。住在君子國的人們，個個壽命極長，他們除了食用家畜、家畜的肉類以外，還將該國普遍生產的白色木槿花拿來蒸食。由於君

子國的人們，時常食用「朝開夕凋，壽命極短，有美人花之稱」的木槿花，所以人人長命百壽，生活愉快。

另有一個國家的人民，不僅長命百壽，而且可以永生不死。這個國度就在南方的荒野中，人們皮膚黝黑，有「不死之民」之稱。他們所居之處附近有一座邱山，山頂上長有一種不死之樹叫做「甘木」，甘木繁茂成林，人只要吃了甘木的果實，便可長生不死，永保青春。在邱山的山麓還有一處名叫「赤泉」的泉水，據說飲了泉水之後就能永遠活在人世，不會死亡。

露水空氣菊花均可當藥

其實，長生不老、健康幸福，不僅是古人的希冀，也是我們現代人夢寐以求的願望。由於長壽、長生不老向來是人們祈求之事，所以才有這麼多千奇百怪的神話故事流傳下來，這就說明了人雖無法長生不老，却也藉著無數的幻想與神話故事，來彌補若有所失的遺憾。如今，我們不僅在這些神話故事找到一些有趣的傳述，同時也多少獲得一些共鳴與啓示呢！

中醫、中藥是我國人累積了數千年的經驗而成的獨特醫學，如今，有許多在西歐各國被視為不治之症，或難以治療的疾病，服用了中藥獨特的處方之後，有時也有驚人的治療效果。這是因為我國古代的醫生們，早在民間做了無數的嘗試與研究，不斷地改善與探索人生幸福、健康長壽

的方法，而獲得的一些結果；不過，如果是太過玄妙、未經驗證的東西，依然不要輕易嘗試。

古人認為天然形成的露水，對人的身體健康有益，因此，每天一大早便上山，採集樹葉上凝結的朝露飲用，並呼吸深山幽谷中的新鮮空氣，讓體內充滿自然之氣，或者每天在固定時間，對著太陽進行深呼吸，讓人類生存不可或缺太陽之氣傳到身體的各個部位，促進血液、體液的循環等等……。有些人甚至將某些潔淨的植物或礦物如菊花、玉石、黃金、丹砂等，晒乾或研磨成粉服用，或者將所謂的「仙藥」煎汁服用。

假如世界上真有仙藥、靈藥，那麼人類欲求長生不老該有多麼容易呢！事實上，就算真有這些藥物，也不會有這麼大的效用，更何況傳說中的靈藥、仙藥，幾乎都是現實生活中所找不到的。由此可知，有許多長生不老的靈丹妙藥，其實都是古人幻想要長生不死，脫離病魔與死亡的威脅，才「創造」出來的東西。

食風生獸腦髓活五百歲

在古書「抱朴子仙藥篇」裡，就記載著如下的故事：

有位旅行者，在深山裡行走時，突然看到一位七、八寸高的小矮人，駕車從他身邊而過，這位旅行者立刻想到，這個小矮人可能就是傳說中的「視肉」，如果不把握這個千載難逢的機會，

以後恐怕再也見不到了。因此，這位旅行者悄悄地跟隨在後，乘其不備之際，抓起小矮人，一口氣吞了下去，數天後，這名旅行者果然脫胎換骨成仙。

還有，據說把活了一萬年的蟾蜍，和活了一千年的蝙蝠曬乾後，用石臼研磨成粉，每天在固定的時間內服用少許，便可擁有四萬年的壽命。傳說中還有一種野獸叫做「風生獸」，形體如豹，全身呈藍色，但是塊頭並不大，約略只有狸一般大小，棲息在南海的原始森林裡。這種風生獸被人網捉之後，放在火中灼燒，依然不傷其皮毛，即使用匕首也刺不破，若用鐵鎚使勁敲打，就好像敲打著一只皮袋般，無濟於事。最後，有人對準牠的腦門，狠狠地敲打了數千遍之後，才把風生獸打死了。可是，這種風生獸怪得很，只要牠張開的嘴巴一有空氣進入，便可復生，真叫人不知如何應付才好。結果，有人摘了風生獸身旁的石頭上所生長的菖蒲，揉成一團，塞入風生獸的鼻內，風生獸才無法復活。傳說取出風生獸的腦髓，與菊花拌在一起，每天在固定的時間內，定量服用，只要服用五公斤的數量之後，便可活五百歲。

十翁長壽詩可供您參考

在本文結束之前，特別再為您介紹我國自古流傳至現在的「十翁長壽詩」，供您參考：很久，很久以前，有一個四十八歲的男人出外旅行，他隻身來到海邊時，突然發現不遠處有

十個旅行者，朝著他走過來，仔細一看，那十個旅行者都是白髮長髯，年逾百歲的老翁，但是他們面色紅潤，容光煥發，行走之姿不輸年輕力壯的男人。他們談笑自若地，漸漸靠近了這名旅行者。

這名旅行者立刻跪在十位老翁的面前，向他們乞求道：

「請賜晚輩長壽妙方吧！」

這十位老翁只是互視而笑，並不回答。

過了一會兒，第一位老翁才捻著鬍子說：

「我滴酒不沾，與煙草無緣！」

第二位老翁笑著又說：

「飯後散步！」

第三位老翁頻頻點頭地說：

「粗茶淡飯，心志淡泊！」

第四位老翁用柺杖戳戳地上說：

「安步當車，勿貪舒適！」

第五位老翁整整衣衫回答：

「凡事自己親手做，不請人代勞。」

第六位老翁好像說悄悄話般回答：

「每天要有適度的運動！」

第七位老翁一面擦鼻子，一面說：

「呼吸新鮮空氣，舒暢又開懷！」

第八位老翁摸摸紅潤的面頰回答：

「多曬曬太陽，對身體有益。」

第九位老翁，撫弄著鬢毛說：

「早睡早起身體好！」

第十位老翁揚起眉毛回答：

「心中坦蕩蕩，無慮又無愁！」

這十位老翁，一人說了一項長壽秘訣之後，就對旅行者說：「好好保重吧！」然後微笑離去了。

這十位老翁的長壽秘訣，看起來頗符合科學之道，也確實可行，難怪自古以來，一直被視為健康、長壽的格言。「十翁長壽詩」的原文如下：

一叟撚鬚曰 我勿湏煙酒

二叟笑莞爾 飯後百步走

三叟領首頻	淡泊甘疏糗
四叟拄木杖	安步當車久
五叟整衣袖	服勞自動手
六叟運陰陽	大極日日走
七叟摩巨鼻	空氣通窗牖
八叟撫赤頰	沐日令顏黝
九叟撫短鬢	早起亦早休
十叟軒雙眉	坦坦無憂愁

世界長壽村傳奇

世界各地長壽村，經過美國「國家地理」雜誌的記者、著名醫院和研究機構的醫生、老年病專家、及日本健康醫學雜誌和綠社診療所的專家調查所提出的報告，就地理環境、飲食方式和生活態度與歐美、日本等文明社會的各種環境及情況，加以研究比較，在走向健康長壽之路的各種條件方面，提供了極有價值的啓示。