

昔

法过

一百二十岁不是梦

李士信 / 著

李氏太和康寿术



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

活过

一百二十岁不是梦

李士信 / 著

李氏太和康寿术



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

活过 120 岁不是梦:李氏太和康寿术/李士信著.北京:北京大学出版社,2005.10

ISBN 7-301-09723-9

I. 活… II. 李… III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 110416 号

书 名: 活过 120 岁不是梦:李氏太和康寿术

著作责任者: 李士信 著

顾 问: 李士军

摄影、画图、整理: 刘慧宁

责任编辑: 徐文宁

标准书号: ISBN 7-301-09723-9/G·1635

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62753154

电子邮箱: zpup@pup.pku.edu.cn

排 版 者: 北京华伦图文制作中心

印 刷 者: 北京宏伟双华印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

890毫米×1240毫米 A5 7.125 印张 190 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

作者简介

李士信 (笔名李茂), 1942年生, 山东省莱西市人。

自小喜爱运动, 1958年在华东区少年田径运动会上打破110米中栏全国记录。1961年就读于北京体育学院武术系, 后入选校队, 成为第二任武术队队长, 与队友一起先后为十几个国家的元首做过武术表演。曾代表武术队三次受到周总理的接见。



大学毕业后分配到北京大学任教。在从事教学工作的同时先后发表了几十篇学术论文。著有《中国古代延年益寿术》、《图说中国气功》(日文)、《峨眉剑术》、《中国古代养生图谱》(中、英文版)等多部专著, 分别在国内及香港地区以及美国、日本等国出版发行。译有日本的《空手道秘要》等。合作编写了多部大型辞书, 还录制了多部武术教学录像带。

曾应邀赴日本、美国、俄罗斯等十几个国家和中国香港、澳门、台湾地区讲学和进行武术文化交流。为国内外培养了大批武术文化人才。

自1964年以来, 在全国以及国际性的大型运动会中先



后担任过裁判员、裁判长、总裁判长和仲裁等职,并多次被评选为全国优秀裁判员。1994年赴美讲学期间被授予美国空手道黑腰带荣誉十段。1995年被评为“中华武林百杰”之一。2002年获中国大学生体育协会授予的民族传统体育事业贡献奖。2003年被评为中国武术八段。2004年在于纽约召开的“联合国第十二届可持续发展国际首脑峰会中国板块——生态经济与文化展示投资洽谈会”上,发表关于“健康长寿”的论文报告,获“特殊贡献奖”。被多所武术学校、学会聘为名誉校长、高级顾问等职。先后入选国内外多种版本的名人录。现任北京大学教授、北京大学武术研究中心主任、北京市大学生体育协会武术分会主席、中国武术协会会员。



序

好梦成真

昌 沧

北大李士信教授编著的《活过120岁不是梦——李氏太和康寿术》一书,我先睹为快地拜读过了。士信先生的书给我这八十多岁的老头儿增强了活过百岁的信心和勇气。他的书传递了许多古今中外长寿老人的信息和感悟,更重要的是他又从全新的角度,以人的生理构造为基础,以协调、平和的理念,创编出了这套既行之有效又有益于人们健康长寿的“李氏太和康寿术”。

健康,是人类共同的永恒的愿望;长寿,尤其是活过百岁也是人类梦寐以求的理想。但在现实生活中,能实现这个愿望和理想的毕竟是少数或者是极少数。公元前221年,秦始皇统一六国以后,就遐想江山永固、个人长生不老。于是他就一边修万里长城,一边一再派遣使者向海内外寻求仙丹妙药,但却终不可得。他13岁即王位,仅仅活了49岁。这个“享年”,在当年可能还算可以,但在现今就应



说是英年早逝了。在清代乾隆六十年(公元 1796 年),清高宗爱新觉罗·弘历举行过轰动一时的“千叟宴”,限定年龄在 80 岁以上、德高望重、儿孙满堂的老者才有资格参加。其首要条件是在 80 岁以上,从这个意义上来解读,在当年幅员辽阔、人口破 3 亿的大清国,人们活到这把年纪的可能是很稀罕的了!

小时候,我读过几年私塾。有一天,听了先生讲“彭祖长寿的故事”,我心情特别激动。回家给我妈讲:“祝您老活到 800 岁!”我妈高兴得笑了!后又摇头:“儿呀!你对妈的愿望虽然好,可那不可能!彭祖只是一位长寿老人的象征,仅仅是人们的一种良好愿望!”我妈最后活了还不到 90 岁。这次拜读了士信的书,深信咱们活到彭祖那个年纪,也不是不可能的。最近,好友杨绍虞教授告诉我,他的朋友的研究结果,彭祖虽善于养身调羹,实际他老人家也只活到 131 岁半。他生长在夏商时代,距今已有四千多年历史,那时年历计算方法与现代不同,活过 60 天就算是一年。

士信与我相知二十余载。上世纪 60 年代初,他毕业于北京体育学院武术专业本科,因成绩优秀,被分配到北京大学执教,迄今整 40 载。北大是一所享誉海内外、具有优秀文化传统的高等学府,当年蔡元培先生提出的“囊括大典,网罗众家,思想自由,兼容并包”的方针,在蒋梦麟、胡适之、马寅初以至后来诸先生执掌校政时,得到了继承和发扬。士信在北大这些年,耳濡目染,教学相长,使自己

的思维有了遐思畅想、天马行空的余地。他敢于打破常规而标新立异,破体育中外传统立式运动之规,独立体育为卧式锻炼之矩。在其研究生物的兄长协助下,他运用生物学观点,创编康寿术,推行卧式健身锻炼,并收到良好效果。这就是人可活过120岁的重要保证之一。


当然,一个人的健康长寿,还得有合理的饮食搭配,更重要的是心理健康、乐观向上。至于大环境的优良与否,更是不容忽视。这儿我想起了一幅古老的对联:上联是“国泰民安”,下联是“人寿年丰”,横批是“紫气东来”。这幅对子照我理解应是:国家安宁民安居,五谷丰登人增寿,欣逢盛世。如是乱世饥谨之年,哪是增寿,只有短命。如今适逢中兴盛世,万物逢春,人们都希望健康长寿,也是可以理解的,若能习练士信的“康寿术”,就如虎添翼了。

欧洲人有一理念:一位老人过世,他们首先惋惜的是“一座图书馆的消失”。他们认为老年人经历丰富,知识渊博,对社会是一笔巨大的财富。我国老年人有时教育晚辈常说,“我过的桥,比你走的路还多”,我想也是这个意思。让老年人健康长寿,就是保护和延续人类积累的知识和财富。“康寿术”,在这方面定能有所作为。

士信不愧为人类灵魂工程师。40年来,他送走了一批又一批学生,培养了一代又一代的武术人才。这些学生尽管人已离开了北大,但心里却仍在深深地怀念着自己的老师。士信常能收到他们发自海内外的来信,向他请安问



好。有一位湖北籍的学生来信说，他因身体的原因而转学，手续都办完了，可他又在学校里呆了两周，目的就是为了再上两次李老师的课。他说，上老师的课简直是一种享受，身体也觉得好多了。信的字里行间充满了对老师感激之情。北京市一个体育世家的学生，毕业后也来信说，“您是我最崇敬的好老师，不仅向您学到了专业技能，您的道德、文章也是我学习的楷模”。我也询问过他的单位和同事，他们说，李老师作为一位老教师，处处以身作则，起到模范带头作用；他的教学质量高，深受学生们的爱戴；他待人诚恳，且主动对年轻教师进行传、帮、带，亦深受教师们的敬重。



这些年来，他一直勤于笔耕。他结合自己的教学与研究，在武术文化、武术技法、武术理论等方面，撰写并发表了数十篇论著。1982年，在《中华武术》创刊号上就登有他的好文章。他针对社会上对武术的一些绝对说法，如某某拳种技理最高超、某某流派技艺最精湛之类，进行了客观的分析和引导，从而澄清了社会上对武术的糊涂观念和误解，拨开了准备习武者的迷惘和疑虑。此外他有专著、译著、音像等十余部作品，并有多部作品被译成外文出版。

自改革开放以来，他还先后应邀赴美国、日本、俄罗斯等十几个国家及我国香港、澳门、台湾地区讲学，弟子遍及海内外。由于他所做出的一些重大贡献，他在国内外获得多种荣誉称号和奖励。去年他还在于纽约召开的“联合国第十二届可持续发展国际首脑峰会中国板块——生态

经济与文化展示投资洽谈会”上发表关于“健康长寿”的论文报告,并获得“特殊贡献奖”。

我深感《活过 120 岁不是梦——李氏太和康寿术》,又是士信为人类长寿做出的一大贡献。当然长寿老人并不意味着只是消耗五谷杂粮,还应如西方一位伟大科学家所说,人们来到世上,不仅仅是为了索取,更多的是为了对人类作些贡献。那就是说,长寿还得健康,因此我建议诸位好好读读这部好书,并身体力行吧!我深信,只要长期坚持习练“康寿术”,活过百岁绝对不是梦。若说是梦,也能好梦成真。

2005 年 4 月 5 日于龙潭湖畔



前 言

《活过120岁不是梦——李氏太和康寿术》一书是在笔者的堂兄李士军的“水平运动”理论的启发下、在刘慧宁女士的精心帮助下完成的。

每个人都希望健康长寿。“李氏太和康寿术”为“我”搭起了一座通往健康长寿的金桥。这里的“我”是指我、指你、指他(她),是指大家。在必要生活条件具备的情况下,只要坚持锻炼,就有望活到天年寿限。

堂兄士军是上世纪50年代山东大学生物系动物专业的大学生,向来勤奋好学,肯于钻研;毕业后一直兢兢业业地忠诚于教育事业,是深受学生尊敬爱戴的老师。可是他在57岁那年,却不幸患上轻度脑血栓,虽经救治无大碍,但也留下了许多后遗症,给他带来了无限的痛苦和生活的不便。然而他身处逆境,却并没有被病魔所吓倒。在经历了一段求医问药与治疗 and 磨难后,他的心情反而冷静了下来。他想:我是学生物的,难道不能将学过的知识运用到健身方面吗!他根据一些长寿动物的运动特点开始进行一些力所能及的卧式运动,并一直坚持下去;若干年过去了,他竟然恢复了健康。由此,士军兄开始正式提出了“仿生水平运动”,并四处奔走推广宣扬其法,但是由于种种原因,该法一直未能得到推行。后来,他与我进行联系,并于2002



年初秋一起相聚北京，畅谈起健身养生、长寿之术。经过日日夜夜的交流、讨论和研究，我们两人形成了一个共识，即人类可以寻求出一条通过健身锻炼达到免医疗病和健康长寿的新路。

士军返回故里后，整理出了《太和仿生水平运动》，并结合自己健身的实践发明了多种运动器材。其中多种器材都深得群众欢迎，有的器材正在申请专利。

为了把我们兄弟的共识转变成现实，我把大学期间所学的“人体解剖”、“运动生理”、“生物化学”、“生物力学”、“运动保健”等知识开始运用到健身运动中，把近40年的教学经验和所见所闻做了回顾，将一些平时习以为常的事例和所观察到的现象进行了梳理和整理，重新进行分析和研究，将多种卧姿运动方法进行了归纳，又按其运动规律和方法进行了分类，总结出了18种健身方法。这种健身方法的名称几经改动，最后定名为“李氏太和康寿术”，以纪念我们李家兄弟的合作。这本书定名为《活过120岁不是梦——李氏太和康寿术》，其实书的名字并不重要，重要的是其内容，是其健身价值和健身效果。

今天，我将《活过120岁不是梦——李氏太和康寿术》一书奉献给读者，是想让广大读者与我们一起来分享由于太和康寿术所带来的快乐。康寿术是一套行之有效的办法，每个人都可根据自己的身体情况，选择书中适合自己的几种方法进行练习。只要能在正确掌握技术的同时调整好心态，心情保持积极乐观，并持之以恒地进行锻炼，您就会幸福愉快地享受到健康长寿所带来的乐趣。

目 录

前 言	1
绪 论	1
一 长寿的人	2
二 长寿的地区	3
三 长寿的国家	4
四 “李氏太和康寿术”的命名	5
第一章 世界关注健康长寿	7
第一节 各国对长寿问题的研究	7
第二节 老年期的划分	9
第二章 中国人重视健康长寿	11
第一节 儒家健身法	11
第二节 释家健身法	12
第三节 道家健身法	13
第四节 医家健身法	14
第五节 武术健身法	15
第六节 中国人的健康现状	16
第三章 体育运动和健康长寿	19
第一节 运动的益处	19
第二节 运动要走出误区	21
第三节 不运动难长寿	23



第四章 自然界运动的几种形态	25
第一节 运动形式的划分	25
一 水平运动	25
二 垂直运动	26
三 半垂直运动	27
四 太和运动——“李氏太和康寿术”	28
第二节 各种运动价值的分析	30
一 水平运动	30
二 垂直运动	32
三 半垂直运动	38
四 “李氏太和康寿术”的健身价值	39
五 “李氏太和康寿术”的特点	59
第三节 “李氏太和康寿术”的植根	61
“李氏太和康寿术”图谱	65
第一节 李氏太和康寿歌	66
第二节 图说“李氏太和康寿术”	67
一 太和元基	67
二 五极运通	71
三 屈伸有度	80
四 直摆相倾	94
五 扭转合幅	112
六 环绕圆行	119
七 击拍交合	135
八 撑推力挺	146



九 滚摇绣球	159
十 腾越轻灵	165
十一 蹬空迴复	168
十二 蛇行随形	173
十三 舞龙绞柱	180
十四 扑跌平拥	184
十五 旋转乾坤	193
十六 悬摇随风	200
十七 抖振松柔	203
十八 静和求清	205
第三节 练习“李氏太和康寿术”应注意的事项 ...	208
后 记	213



绪 论

健康长寿是人类孜孜以求的一个永恒主题。

健康体魄是人们生活的需要,是人类为社会服务的基本条件;健康长寿,是一个民族、乃至一个国家兴旺发达的体现。民众健康而又长寿,是推进社会与国家发展的基础。

“活过120岁不是梦”,乍听起来让人感到有点玄,似乎在做商业炒作,似乎是天方夜谭,让人怀疑。特别是我们日常所见所闻,多数人都是活到七八十岁、八九十岁就永远离开了我们,活过百岁的人寥寥无几,也难怪会有人质疑或根本不相信,甚至认为这只是一种梦想。实际上,持这种看法既不奇怪,也无可厚非。不过,即便是你对此抱有很深的怀疑,也请你先尽量保留个人意见,请您按捺一下心中的疑虑,仔细读一下我的书,沉下心来认真地思考一下:活过120岁是玄说还是有科学根据,是求之不得还是求之可得。如果求之可得,自应力求;如果求之不得,也不必强求。然而不管怎样我都相信,假如您能亲身体会,您肯定会从中获得很好的健身效果。



一 长寿的人

据《参考消息》和《北京晚报》报道：

日本福岛县东日川郡96岁的五十岚贞一登上了富士山顶。

荷兰的盖拉达尔·胡伦坎普终年110岁零10天，创荷兰人寿命的最长记录。

伊朗的长寿者米利克·阿兰活了153岁。

中国湖南省洪江市周金莲103岁时白发竟然变青丝。一头白发六成变黑。她一生爱劳动、爱洗澡。

约旦的男性老寿星法瓦兹于2002年8月逝世，享年125岁。据说他很少生病，喜欢活动，也有自己的爱好和饮食习惯。

中国北京著名养生家赵宗道武术大师活到了118岁，生前教人练拳养生。

2003年8月，日本的中愿寺雄吉去世，活到113岁，女子木乡活到115岁。

又据《参考消息》报道及有关资料记载，在现存的历史记录中，世界上超过180岁的有3人：一个是英国人弗姆·卡恩，一生经历了英国12个朝代，活了207岁；另一个是日本的农民万部，1795年他应宰相之召去东京，那时他194岁，他的孙子也已经105岁了；还有一个是1940年去世的，他是

