

透析国医养生经典 解码身体保养秘诀

来自中医世家的“内经”感悟
本书作者四十年如一日精研中医
向读者全面解读《黄帝内经》养生精华
展现中华古老文明的中医智慧



黄帝内经

养生解码



——中医身体保养手册——

金孝信◎著



春夏养阳 秋冬养阴
顺应自然 颐养天年
天人相应
未病先防 既病防变
阴平阳秘 精神乃治
形与神俱 形神兼养
保精护肾 调养脾胃
上工治未病
生病起于过用
久卧伤气
久坐伤肉
杂合以治 疗养一体



深圳出版发行集团公司
海天出版社



黄帝内经

养生解码

——中医身体保养手册——

金孝信◎著

春夏养阳 秋冬养阴
顺应自然 颐养天年
天人相应
未病先防 既病防变
阴平阳秘 精神乃治
形与神俱 形神兼养
保精护肾 调养脾胃
上工治未病
生病起于过用
久卧伤气
久坐伤肉
杂合以治 疗养一体



深圳出版发行集团公司
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生解码 / 金孝信著. — 深圳: 海天出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80747-189-9

I. 黄… II. 金… III. 内经—养生 (中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 022457 号

责任编辑 张绪华 (Email: zxxh@htph.com.cn)

责任技编 钟愉琼

封面设计 海天龙

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

经 销 新华书店

设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel: 83461000

印 刷 深圳市彩帝印刷实业有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 200千

版 次 2008年7月第1版

印 次 2008年7月第1次

印 数 1-6000册

定 价 28.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

导言

对于我们每个人来说，在离开母体、呱呱坠地之时，身体就开始使用了。呼出二氧化碳，吸进新鲜空气，肺脏在吐故纳新；与此同时，心脏也在一搏一搏地跳动，将新鲜血液输送到全身各个地方，让您能脸色红润，可以手舞足蹈……身体各器官在大脑指挥下，奏响了人生之旅的进行曲，由此一发而不可收，为我们的健康生活不知疲倦地、有条不紊地工作着。然而身体正像汽车一样，随着时日渐久，不免会出现这样那样的毛病，有时突然熄火了，有时又刹车失灵了等等。于是就必须将松动的螺母拧紧，还要给发动机加上机油，尽管忙得您团团转，您也乐此不疲，像爱护自己的眼睛一样爱护它。同样的道理，对于我们的身体不仅要热衷于了解它，正确地使用它，也需要像爱护汽车那样精心呵护、细心保养，以保证您的身体能持久而有力地运转。成书于二千多年前的《黄帝内经》正可以给您提供这样的帮助，不失为一本内容丰富且可操作性强的人体维护保养手册。一册在手，何愁健康没有？

《黄帝内经》（以下简称《内经》）包括《素问》和《灵枢》两个部分，共十八卷，162篇。其内容十分丰富，分别从阴阳五行、脏腑、经络、病因、病机、诊法、治则和摄生等方面进行了较为系统的阐述，确立了一套比较完整、系统的中医理论体系。然而，《内经》毕竟是两千多年前的作品，限于当时历史条件和人们的认识水平，不可避免地带着明显的落后时代的深重痕迹，特别是在科学如此发达的今天，在CT、核磁共振等精密仪器的比较对照之下，它包含着种种如今看来牵强附会、稀奇古怪的观点，有些简直荒唐可笑，

不可思议。然而奇怪的是，它至今仍然是中医各科的理论基础，一直有效地指导着临床实践，历经两千多年而不衰，而且在很多方面能够产生现代医学无法达到也无法解释的医疗效果。例如上世纪70年代震撼全球的针刺麻醉就曾使不少西方学者瞠目结舌，还有当今不少摄生养生观点，其理论渊薮就源于《内经》。所以，开卷有益，《内经》还是值得您去探讨、去发掘的。

正因为如此，《〈黄帝内经〉养生解码》将帮您进一步深入了解您的身体。您会发现为什么失眠有时需要补“心”而服用柏子养心丸、天王补心丹之类中成药，有时又可以通过调理“脾胃”而收效；您还可以明白有时可以掐“人中穴”促使不省人事的人苏醒；有时可以按压“合谷穴”（在两手虎口处）而令牙痛立止，尽管之前您服用了不少止痛药都不管用。进而您还可以了解“春夏养阳、秋冬养阴”的道理，明白为什么“冬病”可以“夏治”。更为重要的是您将会从本书中感知疾病是如何发生的，这些疾病又是如何“传变”而影响您的身体；这本书同时还会给您支招，教您如何去预防、去迎击它，使您对自己的身体知其然，更知其所以然，不仅懂使用，而且会维护保养，让您活得更自在，更潇洒。另外，近些年来，随着健康养生理念的深入人心，平日不太被人们留意的“亚健康状态”也日益受到关注和重视。鉴于此，笔者在最后一章重点介绍了“亚健康状态”的保养和体检指南。这本书还根据笔者亲身体会，结合几十年来的临床实践经验，推介了健康养生指导，锻炼诀窍以及一些可供选择的方法，有助于驱除那些影响您寿命和生活质量的令人讨厌的不良因素，使您真正成为自己的保健医生。世界卫生组织1992年曾宣布：每个人的健康与寿命60%与自己的日常保养有关，15%取决于遗传因素，10%与社会因素有关，8%与医疗条件有关，7%与地理、气候、环境有关。由此可见，远离疾病，拥有健康，决定权就在于您自己！

身体要使用，就要维护保养，何不一起去解读《内经》？

目 录

第一章 《内经》身体保养观

- 一、顺应自然，颐养天年..... 3
- 二、保养身体，正气为本..... 4
- 三、未病先防，既病防变..... 5
- 小常识（一）：天年与衰老 8

第二章 《内经》身体保养原则

- 一、阴平阳秘，精神乃治..... 12
- 二、形与神俱，形神兼养..... 14
- 三、保精护肾，调养脾胃..... 16
- 小常识（二）：新世纪的长寿“新观念” 18

第三章 身体保养禁忌

- 一、四时气候过用 22
- 二、精神情志过用 24
- 三、饮食五味过用 26
- 四、劳逸过用 29
- 五、药物过用 31
- 小常识（三）：健康指数..... 32

第四章 脏腑保养

- 一、脏腑保养，养心为先..... 37
- 二、脏腑保养，睡眠要紧..... 41
- 三、脏腑保养，顺性而为..... 44
- 小常识（四）：失眠患者的自我心理调适 47

第五章 经络保养

- 一、针灸养生 53
 - (一) 针灸养生机理 53
 - (二) 针灸养生常用方法 55
 - (三) 针灸注意事项及禁忌 57
 - (四) 针灸养生常用腧穴 57
- 二、推拿养生 70
 - (一) 推拿养生机理 70
 - (二) 推拿常用手法 71
 - (三) 推拿注意事项 73
- 小常识(五): 常做脚护理, 保健益处多 74

第六章 因人保养

- 一、辨体保养 79
 - (一) 平和体质 79
 - (二) 寒凉体质 80
 - (三) 温热体质 81
- 二、据龄保养 82
 - (一) 儿童养生 82
 - (二) 青春期养生 84
 - (三) 中老年养生 86
- 三、妇女保养 89
 - (一) 月经期保养 90
 - (二) 产褥期保养 90
 - (三) 哺乳期保养 90
 - (四) 更年期保养 91
- 小常识(六): 50岁后健康处方 92

第七章 因时保养

- 一、四时保养 97
 - (一) 顺应四时特点保养 98

(二) 起居饮食调养	99
(三) 四气调神	103
(四) 顺时防病	104
二、春夏养阳, 秋冬养阴	105
三、顺时进补	108
小常识(七): 助您健康度夏的“最佳”	110
第八章 因病保养	
一、全面康复, 安神为先	115
二、杂合以治, 疗养一体	117
三、恢复功能, 谨防病复	118
四、因病制宜, 保养各异	119
(一) 高血压保养新知	120
(二) 心梗病人出院后的家庭保养	122
(三) 糖尿病人保养须知	123
小常识(八): “脂肪肝”一族应关注的七大现实	127
第九章 饮食保养	
一、饮食有节, 适量定时	131
二、合理搭配, 切忌偏食	134
三、饮食宜忌, 顾护脾胃	136
(一) 体质不同, 宜忌各异	136
(二) 常见病症的饮食禁忌	137
(三) 服药期间的饮食宜忌	137
四、毒药攻邪, 食物养正	138
(一) 药食共组一方	139
(二) 药食分方并用	139
(三) 药食分用	140
小常识(九): 食疗药膳方简介	141
第十章 运动保养	
一、生命在于运动	149

(一) 生命需要运动	149
(二) 健康需要运动	151
二、科学地运动	153
(一) 适量运动	153
(二) 合理运动	154
三、中国传统运动健身法简介	156
(一) 太极拳	157
(二) 保健功	159
(三) 走路	160
(四) 广播体操	163
小常识(十): 十忌十要	
(《寿世传真·修养宜知要知忌知伤第四》)	164
第十一章 亚健康状态的保养	
一、概述	168
二、《内经》对于亚健康状态的认识	170
(一) 生病起于过用	170
(二) 不治已病治未病	171
三、亚健康状态的保养原则	172
(一) 心理调适, 情绪自控	172
(二) 合理膳食, 营养全面	173
(三) 起居有常, 生活规律	174
(四) 适度运动, 持之以恒	175
(五) 药物干预, 合理辅用	176
四、定期查体, 体检指南	176
(一) 就诊指导	177
(二) 体检指南	177
小常识(十一): 亚健康状态自测量表	186
后 记	189
主要参考书目	191

第一章

《内经》身体保养观

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

（《素问·上古天真论》）



“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”

（《素问·上古天真论》）

上古时代那些懂得保养身体的人，经常告诫人们说：“对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时避开它，思想上要保持安闲清静，没有杂念妄想，精气就能顺从地安附于体内，这样，精与神都能守持于体内，疾病又能从哪里发生呢？”所以，思想上能安闲而少欲望，心境能安定而没有恐惧，形体虽然劳作但不使它过分疲倦，精气就能由此而调顺，每个人都能随心所愿，心想事成。因此，吃任何东西都觉得满意，穿什么衣服都很随便，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位不论高低都不相倾慕，这些人可以称之为“质朴敦厚”。所以任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，淫乱邪道不能诱惑他的心，不论愚笨的、聪明的、有才能的或没有才能的，都能对外界事物无所动心，这样就符合养生之道。寿命活到一百多岁而动作轻巧利落，身板仍然硬朗的人，其原因正在于他们比较全面地实施了养生之道，才没有未老先衰。由此可见，《内经》所推崇的养生之道就是对外界环境要“虚邪贼风，避之有时”；对人体自身来说要建立良好的生活习惯，注意“精神内守”，使“真气从之”，这样“病安从来”？

一、顺应自然，颐养天年

自然界是万物赖以生存的基础，自然界为人类提供了各种生存的物质条件。同时，四时气候、昼夜晨昏、日月运行、地理环境等自然界的變化也直接或间接地影响着人体。人生于天地之间，一切生命活动都与大自然息息相关，必须随时随地与其保持和谐一致，这就是《内经》的“天人相应”的思想。其本质就在于高度强调人与自然的统一，只有顺应自然变化规律，人体的各种生理活动才能节律稳定而有序，才能维系人体健康。因此，人们无论是精神活动、起居劳作还是饮食五味等都要顺应自然界的變化，并根据这些变化进行适当的调节。如一年四季有春温、夏热、秋凉、冬寒的不同变化，这种四时气候变化对人体影响很大。春夏阳气发泄，气血趋向于体表，故皮肤松弛，疏泄多汗；秋冬阳气闭藏，气血趋向于里，表现为皮肤致密，少汗多溺。于是我们要根据四时气候变化及时添减衣服，还要采取不同的养身保健方法。

我们不是住在世外桃源，人类居处的环境除自然环境外，还有社会环境，包括学习和工作单位，退休后有社区居委会。所以，人，不仅仅是自然人，而且还是社会中的一员。人生在世几十年，在社会闯荡几十年，有各种各样的经历，要与各种各样的人打交道，其中的酸甜苦辣足以说明社会因素可以给人的健康与生命造成不同程度的影响。比如，屡有报导有些小孩因为一次考试成绩考砸了，未达到父母的要求，结果有的不敢回家，流落四方，更有甚者因此而轻生；还有些人因为工作不顺心，压力太大而情绪焦虑，得了忧郁症，甚至引发了精神分裂症；还有些邻里因为一些小事闹得不可开交，甚至于大打出手，从此鸡犬之声相闻，老死不相往来，还名之曰：“您走您的阳关道，我过我的独木桥。”所以，顺应自然还包括了与社会环境的协调一致。无论何时何地社会上都存在着利益冲突，不时会发生各种烦恼不顺心的事件，对此我们应该用乐观、积极的态度看待之，而不应该以悲观消极的态度，更不能意气用事，无

法无天，否则只能是自寻烦恼，“人比人，气死人”，天天时时都会生气，这样对健康妨碍极大，不利于养身。俗话说得好，“知足者常乐”，“退一步，海阔天空”。

《灵枢·本神》中说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”所以，明智的人，对保养身体必定顺应着一年四季的时令节气，适应寒热气温的不同变化，稳定情绪，不过喜过怒，安定居处，调节阴阳，刚柔相济。这样，病邪就无从侵袭，从而达到延长寿命、防止早衰的目的。

二、保养身体，正气为本

《内经》认为，人体之气有多种多样的表现，其中最基本的称为“元气”（又称真气）。元气来源有三：（1）来自于父母的先天精气，藏之于肾；（2）自然界清气，吸收于肺；（3）水谷精气，有赖脾胃。元气流注于全身各处，是维持人体生命活动的基本物质，所以有“人之有生，全赖此气”的说法。《难经》中也指出：“气者，人之根本也。”元气的生理功能主要表现在两个方面：一是推动人体的生长发育和生殖；二是激发和推动人体各脏腑、经络等组织器官的生理活动，两者相互关联。所以说元气是生命活动的原动力，元气充沛，各脏腑经络的活力就旺盛，就能健康而长寿；若因种种因素导致元气生成不足或耗损太过，则体弱多病，甚至早衰夭亡。所以《内经》称之为“邪之所凑，其气必虚”。“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。猝然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得，乃客其形（《灵枢·百病始生》）。”就是说风雨寒热等外邪，不遇到正气虚弱的人，是不能引发疾病的。突然遇到急风暴雨而不发病，是由于人的正气充足，所以外邪是不能单独伤人的。突然外感发病必定是既有外来虚邪，又有人体的正气不足，这样两虚遇到一块，就发病了。这正如我们通常所说的

“一只巴掌拍不响”。

由此看来，我们不仅要注意保养身体，使正气充足，同时还需要及时规避外邪的侵袭，即如上文所说的“**虚邪贼风，避之有时**”。只有做好了这两方面，才能使身体健康而不发病。平时我们也可以经常看到这样的情况，在冬春季节寒潮来临时，同一个居民区或同一个家庭里，往往是老人、小孩和体弱有病的人容易感冒，而年轻力壮的或经常锻炼身体的中老年人就很少犯病。这从一方面说明了保养身体的好处，另一方面还说明了同样一次寒潮，同样属外来虚邪，在遇到老人、小孩和体弱有病者这些正气不足的人，也就是“两虚相得”才发病，而对于那些正气充足、年轻力壮的青年人和经常锻炼身体的中老年人则一筹莫展，无可奈何了，因为“孤掌难鸣”。这就充分说明了正气在发病中的主导地位，“**正气存内，邪不可干**”，保护正气就显得特别重要。而要保护正气，提高机体的抗病能力，就当注重保养身体。一言以蔽之：**保养身体，正气为本**。

三、未病先防，既病防变

维护保养身体，即养生，《内经》称为“摄生”、“道生”。通过保养身体，增进健康，预防和减少疾病，阻止疾病的发展与传变，防止疾病的复发，以终其天年。然而现实生活中的一般人却很难尽终天年，为什么？这是因为人的寿命要受多种因素的影响，包括先天禀赋、后天调养、环境因素及个人生活习惯等。当这些因素影响了人体自身及其与外界环境的和谐关系，且超过了人们的适应能力，如气候恶劣变化，大气、水源、噪音等污染，工作过度紧张或压力过大，竞争激烈，长期而剧烈的精神创伤，还有饮食失调、劳逸不当等内外因素破坏人体平衡而发生疾病，导致病理性衰老，进而影响寿命，不能尽终天年。所以，注意保养身体，维护人体自身与外在环境的和谐协调，保持健康状态，才能延缓衰老，颐养天年。

对此,《内经》提出了“**治未病**”的思想,成为中医养生学的理论基础。

《素问·四气调神大论》指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,比犹渴而穿井、斗而铸锥,不亦晚乎。”就是说高明医生一般不治已经发生的疾病,而在疾病未发生之前就进行干预治疗,防止其发生;同样地高明的管理者也不是等待骚乱发生了才去治理,而是在骚乱发生之前就采取措施,予以干预,防范其发生。之所以如此说,是因为疾病发生后再用药治疗,骚乱已经形成了再来处理,这好比口渴了才去挖井取水喝,敌人到了、要开仗了才去铸造兵器,岂不太晚了吗?古话说,凡事预则立,不预则废。预防是主动处理事物、达到理想效果的最佳途径。将此观念应用到医学上,就是未病先防。《内经》称之为“治未病”。就是要通过各种方法和措施,顺应自然,调养正气,从而使外不受邪气之侵,内能充实和顺畅元气,这样就能增强体质,抵抗外邪,预防疾病,防衰缓老,延年益寿。

所以,“治未病”首先要未病先防,它包括两个方面:一要增强体质,提高抗病能力;二要主动防御,避免各种病邪侵害,这也是阻止疾病发生的不可缺少的手段。如现在的天气预报天天报、灾情预报及时发布以及种种灾害事故的应急预案的建立,如此等等,不一而足。所有这些既是党中央“以人为本”政策的体现,也为我们主动防御各种意外事故的发生提供了极大的安全保障。

另外,“治未病”还需要“既病防变”。它也包括两个方面:一是有病早治,防止恶化。这一方面要求病人一旦发病就要及时治疗,千万不要因工作需要或繁忙而一拖再拖,也不要自恃年轻力壮而掉以轻心,更不能认为是小菜一碟,不值得小题大做,以至于小病酿成大恙,无可救药,回天乏术。众多先进模范人物的英年早逝,就是因为工作需要或科研项目正处于攻关阶段而弃病不顾,结果小病拖成大病,大病拖成不治之症,令人痛惜。这里还要提醒的是,有病早治,但不要乱治、盲目治。现在医疗市场开放,药店遍地开花,购药非常方便,一般人为图便利,也省几个钱,一有伤风感冒,或是老病复发,就自作主张,根据以往经验,自行到药店购药,吃他一个星期甚至十天半个

月，直到不行了，病情加重了才匆匆忙忙地跑到医院，追悔莫及。类似的教训实在太多了。所以，一般而论自服药超过三天以上，病情不见好转就必须到医院去找医生，以得到正确诊断和及时治疗。二是要求医生对待每个病人都要及时诊断，尽早治疗。对此，医院一般也要求，凡门诊病人三日之内不能明确诊断者，必须请上级医生或主任会诊，在住院部则规定有三级医生查房制度和院内、院外会诊制度，这些措施有力地保障了来院就诊的病人能尽早得到明确诊断和及时治疗。因为疾病进展很快，瞬息万变，往往是“一失足成千古恨”。所以，医生必须要早诊断，早治疗，还要严密观察病情变化，抓住有利时机，及时截断病情进展，争取早日康复。正如《内经》所指出：“邪风之至，疾如风雨。故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。”就是说，疾病来了，其势如疾风暴雨，进展很快。因而善于治病的人就能在邪气刚开始侵入皮毛时就给予治疗，否则让疾病逐渐深入，由皮毛至肌肤至筋骨，再到六腑、五脏，病情也随之益发加重，发展到最后，自然只能是半死半生的了。由此可见，《内经》着重强调了早期治疗的原则，并将此作为衡量医生技术水平高低的尺度，而且明确规定“上工治未病”（“上工”即技术高明的医生）。对此，《素问·宝命全形论》也提出：“上工救其萌芽，……下工救其已成，救其已败”。《灵枢·刺热篇》则进一步解释说：“上工之取气，乃救其萌芽；下工守其已成，因败其形。”总之，《内经》多处着重强调早期治疗的原则，并成为“治未病”理论的重要内容之一。

在我国疾病引发死亡的十大病因中，如高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、冠心病、恶性肿瘤等，它们最终发展为致命的中风、心肌梗死、肾功能衰竭、呼吸功能衰竭、心力衰竭等等，都是一个长期的过程，这个过程可以是5年至20年不等，甚至于30、40年，而这些疾病在早期均有它们的“蛛丝马迹”。所以当出现血压、血糖、血脂升高，或肺功能检查出现通气障碍时，尽管对身体的正常活动一时没有影响，您也不能有丝毫大意，必须“防患于未然”，积极采取多种防治措施，如饮食调节、戒烟限酒、体育锻炼等，截断其

进程，防止它们在若干年后发展为大病，否则到那时再治疗，追悔莫及，为时晚矣。正所谓“千里之堤，溃于蚁穴”。因此，有病早诊断、早治疗，事半功倍。

另一方面“既病防变”还要求医生能掌握疾病传变规律，治疗时从整体考虑，预先治疗没有发病的脏腑，“先安未受邪之地”，以防止疾病的传变。

“所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之与脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪”（《难经·七十七难》）。根据《内经》五行学说，肝属木，脾属土；这里又根据日常生活常识，木头要比土壤结实，可以用来松动田地，因而木能克土。由此推理肝木就可以克犯脾土，肝病也就有可能引发脾病了。所以我们就要预先健脾和胃，使脾气健旺，就不怕肝来克犯脾胃而引发脾病。临床上也往往看见肝病患者经常出现食欲不振、不思饮食、食后饱胀或消化不良等脾胃虚弱症状。所以临床医生对于肝病的治疗都要兼顾脾胃，采用调理脾胃的方法，一方面可以使脾气旺盛不受肝病的侵袭，不受其害；另一方面脾胃健运，纳食正常，还有助于肝病的恢复，正所谓一举两得。



小常识（一）：天年与衰老

“天年”一般指天赋之年寿，即人的自然寿命可以活到的年龄。“生、长、壮、老、死”是人类无法抗拒的自然生命过程，这个过程的长短是以年龄作为衡量的尺度，其所经历的时间，称之为寿命。人的自然寿命的最高限度，称为寿限。中医学认为120岁左右是人类寿命的自然限度，如《尚书·洪范》记载“一曰寿，百二十岁也”，能生存到120岁，就成为“寿终正寝”、尽享天年的一种标志。我国依据不同年龄段的生理特点，把生命过程划分为：初生曰婴，初语曰儿，初行曰孩，初学曰童，二十曰青年，三十曰壮年，四十曰强年，五十曰中年，六十曰耆，七十曰老，八十曰耄，九十曰耄，九十以上曰寿考。对老年期的划分一般都将60岁作为开始年龄，俗称“花甲”之岁。当今社会由于生活条件的改善，人类寿命大大延长，对年龄段的划分也有所改变。过