

长寿秘诀



长寿秘诀

庚唐
主编



辽海出版社

© 庚唐 2003

图书在版编目(CIP)数据

长寿秘诀/庚唐 主编. —沈阳:辽海出版社,
2002. 8

ISBN 7-80669-360-2

I. 长... II. 庚... III. 长寿—保健—方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056471 号

责任编辑:徐桂秋 于文海

封面设计:庄庆芳

版式设计:丁凡

责任校对:海秋

出版者:辽海出版社出版

地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编:110003

电话:024-23284381

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lhph.com.cn

印刷者:沈阳市印刷研究所(有限责任公司)印刷

发行者:各地新华书店

幅面尺寸:140mm×203mm

印张:12

字数:290千字

出版时间:2003年1月第1版

印刷时间:2003年1月第1次印刷

印数:1-5000册

定价:20.00元

编委会

主 编：庚 唐

副主编：王凤敏 丁 凡

编 委：王凤敏 刘明芳 景 哲
徐 鹤 李广金 庚 唐
郭亚芹 李 芳 刘施辉



想长寿，并不难

世上本没有长生不老“药”，但掌握了科学的养生之道就等于拥有了长生不老“药”。其实想长寿并不难。

据专家一项历时40年的专题研究表明，在千名90高龄以上的中国寿星中，存在着有趣的几大共同特征，这一结果向人们揭示了长寿的秘诀。

一、祖代多长寿，排行数一、二

据调查，80-89岁、90-99岁及100岁以上五个不同年龄组老人的家族长寿率，依次是50.4%、59.8%及72.8%，长寿率随年龄增大而上升，百岁组达最高峰。这说明寿命与遗传的关系很密切。更有趣的是长寿老人中63%属第一、二胎生。这是因为他们的父母生养他们时正处于年富力强的年龄，有更多的精力带养，加之生活水平相对以后要高，这些都为寿星长寿打下了良好的基础。

二、矮个体轻，体质瘦弱

长寿老人普遍身材较矮，体重较轻。山区又较城市更为显著。寿星中体质瘦弱者占较大比例。这一方面与衰老所引起的肌肉、骨骼、脏器等退行性萎缩有关，从而使中高个儿老来变得矮小，当然还受到遗传和营养因素的影响。另一方面，体质瘦弱也可免受由肥胖导致的一系列疾病。这恐怕也是长寿的一大秘诀。



三、血液及内脏器官无病症

研究者曾先后对城市、山区不同环境、不同营养条件的长寿老人,测定有关造血功能,肝、肾功能,血脂、血糖代谢功能等九项血液生理值指标。尽管由于器官老化测得的某些指标(如血红蛋白)偏低,但基本都属于正常范围,且地区之间没有显著差别,说明内脏器官维持基本生理功能是长寿的必备条件。

四、静以养性,纯朴开朗,广交朋友

长寿老人倾向于少思寡欲,无多愁善感和奢求妄想,易随遇而安;讲究忠厚善良,助人为乐。综合我国百岁老人的性格特点,其中积极开朗者占48.5%,安静温和者占44.7%。专家们研究证明广交友亦益寿:身边围满朋友的女性在怀孕时较少并发症,生育时痛苦也少得多,平时有较高的免疫力甚至能抵抗癌症。美国在一次对患晚期乳癌的妇女调查中发现,那些每周参加一次活动的人存活时间是那些独自接受医疗的人的2倍,同时发现,与社会接触最少的人死于心脏病、脑血管病、癌症和其他该疾病的人最多。

五、睡眠充足

充分的睡眠是长寿的“良药”。据研究证明,每天睡6小时以下的人比那些睡7—8小时的人死亡率更高70%。当然,睡7—8小时指的是“真睡”,而不是“似睡非睡”之状。质量不高的睡眠时间久了,反而头痛。



六、胃口好，饥饱适中

长寿老人都与家人同吃同住。虽然不同地区的饮食千差万别，但在长期观察中发现：健康的长寿老人吃什么都津津有味，从来不择食，每日食量均衡，不饥不饱。城市中的寿星主食是米、面，副食荤素搭配，素多荤少；山区里的寿星主食是米、面、玉米、红薯、杂粮，副食为蔬菜、野果，品种丰富，惟独荤食极少。由于多种食物混食，充分发挥了营养的互补作用，充分满足了生理需要。

七、生活有规律，爱锻炼

长寿老人在漫长的生涯中，顺应生物钟，养成了有规律的生活。他们中 82% 起居有常，72.7% 早起早睡，90% 坚持体力活动，60% 有一定文娱爱好。长寿老人中，体力劳动者多（95%），脑力劳动者少（5%）。他们自幼参加劳动，日出而作，日入而息，已成生活定势。有的长寿老人年逾 90 仍闲不住，尚有 62.4% 的人每天坚持轻体力劳动或体育锻炼两小时以上，其中 28.7% 的人超过 3 小时，14.2% 超过 6 小时。长期坚持适量体力活动，能阻抑衰老进程，保持代谢平衡，使高龄阶段仍有独立生活能力。

八、戒烟少酒，讲究卫生

长寿老人之中，有 78.2% 不抽烟，21.8% 曾经吸烟，大部分已戒烟，72.4% 不饮酒，27.6% 间或饮少量酒，主要是舒筋活络的药酒。戒烟少酒，是长寿者躲过癌症侵袭从而获得高寿的重要原因之一。勤于洗浴，饭



后漱口,食必新鲜,细嚼慢咽等良好的卫生习惯,对长寿者的保健也有所助益。

九、一生无大病,与药无缘

从病史分析,长寿老人身体强弱不一,但一生多无大病,主要脏器健全,有的一辈子没有进过医院。即使病了,也只是服点单方草药,必要时看看中医。中药进补也只是个别现象;在老人们的床头、桌上看不到有药瓶。

通过对这些寿星的长期纵向观察,研究人员得出一个结论,即:健康长寿是多因素综合作用的结果,核心问题是遵循合理的生活方式,中心内容可归纳为“坚持活动,处世乐观,生活规律,营养适中,戒烟少酒,讲究卫生”24字。成功的诀窍,在于一辈子坚持不懈。由于这个诀窍太平凡,常被人们所忽视,这也许就是大多数人活不到最高自然寿限的重要原因。

这里所记载的古今名人养生秘诀、箴言,是历经千百年代代续延、点滴积累、口耳相授或著述立说、来之不易的宝贵遗产,它是我国广大劳动人民群众在不断探寻延年益寿实践经验方面的结晶。它们用语不多,但有韵律,有节奏,朗朗上口,富于哲理,意味深长,形象生动,通俗易懂。食疗药膳具有传统与现代相结合,科学性强,方便实用的特点。您若能经常学习,并努力付诸实践,一定会健康长寿。



目 录

第一编 健身长寿秘诀1	
一、药物保健秘诀.....3	
二、饮食保健秘诀.....4	
三、生活保健秘诀.....10	
四、精神保健秘诀.....18	
五、防病抗病秘诀.....23	
六、保健去病歌诀.....35	
第二编 养生长寿秘诀41	
一、养生秘诀.....43	
二、心境养生秘诀.....65	
三、劳逸与养生秘诀.....67	
四、运动养生秘诀.....69	
五、修炼心性与心理调节秘诀.....78	
六、疾病与养生秘诀.....94	
第三编 房事长寿秘诀111	
一、欲不可绝.....113	
二、欲不可早.....114	
三、欲不可纵.....114	
四、欲不可强.....116	
五、欲有所忌.....117	
六、嗣续有方.....118	
七、妊娠有忌.....119	





八、房事中养生秘诀·····	120
第四编 四季调养秘诀 ·····	139
一、春季调养秘诀·····	141
二、夏季调养秘诀·····	146
三、秋季调养秘诀·····	150
四、冬季调养秘诀·····	154
第五编 名人长寿养生秘诀 ·····	159
一、古代名人长寿养生秘诀·····	161
1、彭祖长寿的秘诀·····	161
2、姜子牙垂钓养生法·····	163
3、老子的道家养生术·····	164
4、孔子的综合养生法·····	165
5、孟子的养生之法·····	169
6、庄子的修性养生之术·····	170
7、华佗的养心健身之道·····	171
8、董昭的“食淡”养生法·····	172
9、梁武帝的养生之道·····	173
10、孙思邈长寿的奥秘·····	174
11、武则天长寿之谜·····	178
12、白居易的养生观·····	180
13、苏东坡的养生法·····	181
14、陆游长寿之谜·····	184
15、张三丰的“养气”健身之术·····	185
16、康熙帝的健身术·····	187
17、蒲松龄养生有术·····	188
18、郑板桥的养生之道·····	189
19、乾隆皇帝的长寿秘诀·····	190



20、 曾国藩的养生至言·····	192
21、 慈禧太后的养生之术·····	193
二、 近现代名人长寿养生秘诀·····	195
1、 齐白石的长寿秘诀·····	195
2、 孙中山与“四物汤”·····	196
3、 马寅初长寿之谜·····	198
4、 谢觉哉的“长寿十诀”·····	200
5、 朱屺瞻的长寿之道·····	202
6、 毛泽东谈养生·····	204
7、 梁漱溟的养生双诀·····	205
8、 傅连璋谈养生·····	208
9、 包尔汉的健身术·····	209
10、 刘海粟的长寿秘诀·····	209
11、 周恩来的养生秘诀·····	210
12、 张大千的养生之术·····	211
13、 俞平伯的长寿之道·····	212
14、 夏衍的养生之道·····	213
15、 冰心的保健养生方法·····	214
16、 陈立夫百岁谈养生·····	215
17、 张学良的养生之道·····	217
18、 苏步青谈养生·····	218
19、 邓颖超养生有术·····	219
20、 邓小平的长寿之道·····	221
21、 臧克家高寿的诀窍·····	222
22、 吕正操与运动健身·····	224
23、 雷洁琼的健身妙术·····	226
24、 萧乾的“七不”长寿秘方·····	227



25、张爱萍的健身之道·····	229
26、季羨林的养生术·····	229
27、姚雪垠的养生体会·····	231
28、孙犁的养生之道·····	232
29、马三立的“三合一”养生法·····	235
30、谢添的养生经·····	236
31、华君武的健康之道·····	237
32、袁世海的养生术·····	238
33、丁聪谈健身·····	239
34、王光英谈养生·····	240
35、霍英东健身有法·····	240
36、赵丽蓉的健身诀窍·····	241
37、马季的养身“五诀”·····	242
38、印度著名诗人泰戈尔的养生之道·····	243
39、英国前首相邱吉尔的长寿之道·····	245
第六编 长寿食谱·····	247
一、延年益寿食谱·····	249
二、抗衰老药膳·····	266
三、长寿食谱十字经·····	277
四、家庭四季养生药膳·····	278
五、养生十二粥·····	280
六、胆道结石食疗药膳·····	283
七、慢性咳嗽食疗药膳·····	285
八、慢性咽炎食疗药膳·····	287
九、哮喘食疗药膳·····	289
十、感冒食疗药膳·····	291
十一、肿瘤食疗药膳·····	297

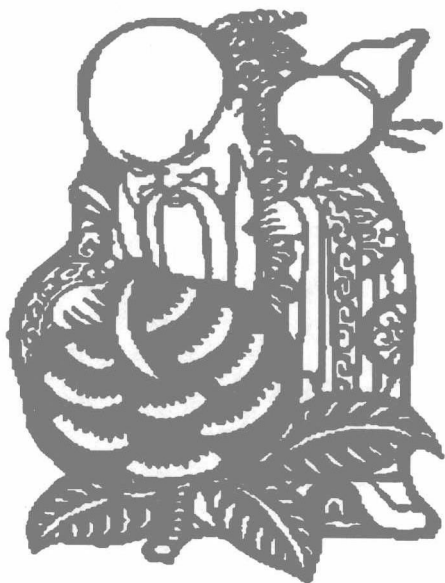


十二、心脏病食疗药膳	299
十三、糖尿病食疗药膳	312
十四、高血压食疗药膳	320
十五、高脂血症食疗药膳	322
十六、慢性胃痛食疗药膳	324
十七、尿路结石食疗药膳	327
十八、慢性支气管炎食疗药膳	329
十九、痔疮食疗药膳	332
二十、肝病食疗药膳	335
二十一、肾病食疗药膳	347
附 录	361
一、长寿潜能的自测	363
二、亚健康状态自测	364
三、国际卫生组织制定健康 10 项标准	368
四、常用人体检验数值对照表	370



第一编

健身长寿秘诀





一、药物保健秘诀

红果一串，顿顿加饭。

——中国谚语

正月二月三月间，荠菜可以当灵丹。

——中国谚语

常饮菊花茶，老来眼不花。

——中国谚语

插柳折柳，病魔吓走。

——中国谚语

家有公孙树，不听咳声出。

——中国谚语

五月端午驱病邪，家家门前挂艾叶。

——中国谚语

小儿磨牙，白术可拿。

——中国谚语

甘草、桔梗，专治喉咙。

——中国谚语

蝎子毒人亦毒病，黄连苦口不苦心。

——中国谚语

生姜拌蜜，咳嗽可医。

——中国谚语

吃盐莫过咸，吃糖只求甜。

——中国谚语



二、饮食保健秘诀



马齿苋是个宝，痢疾不用尝百草。

——中国谚语

十分药力五分煎，不会煎药白花钱。

——中国谚语

天寒食参茸，地冻进补汤。

——中国谚语

二、饮食保健秘诀

柿瓜梨枣，生吃不好。

——中国谚语

鸡蛋生喝，不利润喉清热。

——中国谚语

酒极则乱，乐极则悲。

——司马迁

节制。食不过饱；饮酒不醉。

——富兰克林

别喝酒，别用烟草来刺激心脏，你就能和齐齐安
(一个活到九十九岁的老人)那样长寿。

——巴甫洛夫

饮食节制常常使人头脑清醒思想敏捷。

——富兰克林

晚饭少吃口，活到九十九

——钱大昕

保持健康的惟一办法是：吃你所不愿吃的东西，喝