



● 名誉主编：曹洪欣
● 主 编：鄢 良
荣瑞芬

中 医

养 生



中医古籍出版社

中医养生宝典

名誉主编	曹洪欣				
主 编	鄢 良	荣瑞芬			
副 主 编	叶平安	郝建军	马祖选	陈卫东	
编写人员	高志平	程 华	曹丽娟	吴 凡	
	李 林	张海鹏	张 蓓	刘 琳	
	邱 婧	符永鋆	陈 旭	庄扬名	

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生宝典/鄢良等编. -北京: 中医古籍出版社, 2008. 5
ISBN 978 - 7 - 80174 - 606 - 1

I. 中… II. 鄢… III. 养生 (中医) - 基本知识 IV. R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013085 号

中医养生宝典

名誉主编 曹洪欣
主 编 鄢 良 荣瑞芬

责任编辑 刘从明 吴炳银
封面设计 邢 军
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)
印 刷 廊坊市海涛印刷厂
开 本 787mm × 960mm
印 张 18.25
字 数 356 千字
印 数 0001 ~ 12000 册
版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 606 - 1
定 价: 29.80 元

序

天地造化，奥妙神奇，人无疑是这万千神奇的集大成之作。对于每一个个体以及与他密切关联的群体来讲，我们的生命，我们的身体健康都是唯一的、极其珍贵的，但在广阔、深邃的自然和历史之中，却是渺小、短暂和脆弱的。唯有自身和亲人间的呵护，以及它的传递，才能变化出神奇的力量，使我们的生命和健康得以最有效的延续和发挥，或许这也是我们对自然厚爱最有意义的回报。

中医养生的理论和实践正是在这种认识的基础上形成和发展起来的。几千年来，中医学依托博大精深的中国传统文化内核，以自身特有的视角审视我们自身及与自然和谐相处的基础平台，无论是在健康还是疾病状态下，都追求一种“以平为期”的阴阳平衡态，认为只有当一个人身心达到最佳平衡点时，才是最健康的，也才是最值得我们去追求的。中医养生学作为中医学极其重要的组成部分，较为集中地反映了中医学“上工治未病”的预防为主、防变于先的思想，与中国文化的生命观、价值观一脉相承。

《道德经》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。中国传统上也把“养生”称为“卫生”、“厚生”或“道生”，这些都反映出了要遵循自然界的规律和法度，善待和养护生命的思想。早在中医学经典著作《黄帝内经》的理论体系中，养生学说就占有了重要的地位。就《黄帝内经》总体而言，最为主要的内容有两个方面，一个方面是如何认识疾病与治疗疾病；另一个方面就是如何养生与防病。《黄帝内经》认为“人以天地之气生，四时之法成”，构成人体的物质基础是精、气、神，所以养生的要旨就是“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”（《灵枢·本神》），并应遵循“春夏养阳，秋冬养阴”（《素问·四气调神大论》）及“因人、因地、因时制宜”的顺养原则，以达到“养精、益气、治神”、“形神一体”的目的和境界。

中医养生的内容极其丰富，既有养生之道，又不乏养生之术。在中医养生中，尤为强调形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡、均衡适度是其最为核心的思想。虽然中医养生有神养、气养、形养、食养、药养等诸多方法，但以养心最为重要。“一生淡泊养心机”是一个很高的精神境界，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》），这也正是中国传统“仁者寿”思想的集中体现。同时，中医养生还特别强调将养生

融入日常生活，贯穿于生命过程的所有细节之中，一起一卧，一食一饮，在古朴与自然中，体现对生命的关爱与养护。

生命是可贵的，但她也是需要生命的拥有者倍加呵护、悉心养护的，这种养护是本能的，同时也是极富智慧和技巧的；这种智慧和技巧大多是后天获得的，并在不断学习中丰富、完善和提高的。我们的先人在漫漫的历史长河中，用他们的生命践行着他们的思索、累积着他们的智慧，并且将这种智慧渐渐地融入到了他们，甚至是一个民族意识和思维之中。所以，今天我们没有任何理由和借口将其埋没和遗忘，有必要、也有责任将其挖掘和传承。

延年益寿、长生不老是人类自古以来的梦想。中国是世界上研究长寿术历史最悠久的国家，从占卜求仙、炼丹拜佛、服石练功、补肾抗衰，层出不穷，有一些还曾使盲目的人们为之付出了健康乃至生命的代价。时下，越来越多的人开始关注健康，健身、食疗、减压、养生、保健，但众说纷纭、莫衷一是。因此，尊重科学、尊重文化，以中医学独特的养生视角诠释现代的养生观念，是我们这一代中医人义不容辞的责任和义务。这也正是本书编著的目的和出发点，也是它带给我们有益的思考。

本书“从揭开生命和健康的谜底”、“生命与健康的养护”、“探究疾病的本质”、“来自东方的思考”四个方面分门别类、深入细致地探讨了有关生命和健康，以及养生、调护，既有理论的诠释和解读，又有具体而独特的方法和技巧，非常适合于普通民众的中医养生需求，文字通俗生动、条理清晰、结构严谨、切合实际、易于理解，多数方法和技巧都具有一学就会、拿来就用的特点。

参加本书编写的有中国中医科学院及相关的医学专业人士，对许多养生知识都进行了全新角度的诠释和指导，给人们带来实用性极强的科学养生观和保健方法，具有专业和普及的桥梁作用，是令人欣慰和鼓舞的，值得倡导和鼓励。是为序，希冀更多深入挖掘中国文化传统和中医精髓的新作，能更好地传达于民，造福于民，也使中医学深厚的民众基础更加深厚。

曹洪欣

中国中医科学院院长
教授、博士生导师

目 录

第一部分 揭开生命和健康的谜底	(1)
一、人类心中一个永恒的结——关于生命和衰老的思考	(1)
· 千古之谜——人类生命的自然规律和过程	(1)
· 天年——人类的寿命有极限吗	(3)
· 影响寿夭的因素	(4)
· 衰老是必然的，但并非完全自然的	(5)
· 生命掌握在自己手中	(7)
· 胜算有几分？抗衰老的游击战和持久战	(8)
二、探究健康的本质	(10)
· 健康的质与量	(10)
· 青春活力指数和健康指数——人的健康寿命是最重要的	(11)
· 中年人的健康标准	(12)
· 老年人的健康标准	(14)
· 做个先知先觉之人——健康体检和疾病预测警报的解读	(15)
三、传承中的希望之光	(17)
· 传承三千年——中国人的健康智慧	(17)
· 光耀五大洲——中医的对外传播和影响	(20)
· 平凡创造奇迹——中医的潜力究竟有多大	(21)
四、解读中医	(23)
· 阴阳五行——解读世界和生命的另类视角	(24)
· 气血精津与精气神——生命存在的基础	(25)
· 严密的组织机构——五脏六腑及其附属器官	(29)
· 网络无处不在——神奇的经络和输穴	(31)
· 以规矩定方圆——中医眼中有序的生命世界	(32)
第二部分 生命与健康的养护	(34)
一、中国古人的养生智慧	(34)
· 修身养性大德必寿——儒家养生观揭秘	(34)
· 道法自然无为而为——道家养生观揭秘	(35)
· 博爱为怀境由心生——佛家养生观揭秘	(37)

中醫養生



· 天人合一颐养延年——中医养生观揭秘	(39)
二、借助自然之力的养生之术	(41)
1. 时令养生	(41)
· 春天防风养肝木	(41)
· 夏天防暑涵心火	(43)
· 长夏防湿助脾土	(44)
· 秋天防燥养肺金	(46)
· 冬天防寒养肾水	(47)
2. 地域养生	(49)
· 北方寒冷地区的养生撮要	(49)
· 南方湿热地区的养生撮要	(51)
3. 饮食养生	(53)
· 食药同源的药膳文化	(53)
· 必不可少的食物营养	(59)
· 秀色可餐的饕餮艺术	(61)
· 实用经典的药膳食谱	(61)
· 沁人心脾的饮茶品茗	(69)
4. 药酒养生	(71)
· 妙用双刃剑——酒中仙与穿肠毒	(71)
· 载药之舟——独特的药酒文化	(72)
· 药酒的典故与传说	(74)
· 用心酿得养生酒——药酒配方	(76)
5. 性别养生	(82)
· 男人的养护	(82)
· 女人的调护	(84)
· 房事养生益健康	(86)
6. 阶段养生规划	(88)
· 一年之计在于春——年少时期的养生计划	(89)
· 正是养精蓄锐时——青年时期的养生计划	(90)
· 最多伤于超负荷——中年时期的养生计划	(91)
· 益心健脑增免疫——老年时期的养生计划	(93)
· 固真气而重颐养——暮年时期的养生计划	(93)
7. 起居养生	(94)
· 你的生物钟是“北京时间”吗——起居有常何为度	(94)
· 睡眠也要讲科学	(95)

· 沐浴养生——为了卫生，也是为了健康	(97)
· 足疗——健康始于足下	(99)
· 重在形成规律——好的习惯，终生受益	(100)
8. 情志养生	(101)
· 修身养性是一门终身的必修课	(101)
· 豁达是长寿的良方	(102)
· 生气是慢性病最主要的根源之一	(103)
· 抑郁为何越来越多见	(104)
· 颐养性情不拘一格	(104)
9. 运动养生	(105)
· 生命在于运动，而不是盲动——主动运动	(105)
· 滋润中求涵养，却不可变废人——被动运动	(107)
· 静养也是运动，心静不拘身静——节能养生	(107)
· 利弊互参互补，最好量体裁衣——动静相宜	(107)
10. 技巧养生	(108)
· 五官养护	(108)
· 四肢养护	(109)
· 心脑养护	(110)
· 言语养生	(111)
· 人体究竟有没有废物	(112)
11. 气功、导引养生术	(113)
· 身心兼修的养气功法	(113)
· 富有东方特色的导引功法	(116)
12. 状态养生	(123)
· 防患于未然的健康养生	(123)
· 及早做好“亡羊补牢”的准备——亚健康状态的养生	(124)
· 还我健康——疾病状况下的养生	(125)
13. 体质养生	(126)
· 阳虚之人的养生	(126)
· 阴虚之人的养生	(127)
· 表虚之人的养生	(128)
· 湿重之人的养生	(129)
· 上盛下虚者的养生	(130)
14. 方药养生	(131)
· 养生常用药味	(131)

中醫養生



· 养生常用方剂·····	(141)
15. 排毒养生·····	(149)
· 六腑以通为顺·····	(150)
· 皮肤是重要的排毒器官·····	(150)
· 多管齐下的排毒要领·····	(151)
16. 宫廷养生秘法管窥·····	(153)
· 亦真亦幻的仙丹——皇家的长寿术·····	(153)
· 把梦变成现实——后宫的驻颜术·····	(153)
· 奢靡中见匠心——宫廷养生方药摘录·····	(154)
三、榜样的力量是无穷的——长寿老人的养生经·····	(163)
四、健康“老三篇”——养生箴言集萃·····	(169)
第三部分 探究疾病的本质·····	(174)
一、中医的疾病观·····	(174)
· 疾病的本质是什么?·····	(174)
· 疾病发生的根本和条件——内因和外因·····	(174)
· 疾病发生的重要条件——病因·····	(175)
· 中医对疾病发生机理的高度概括——病机·····	(178)
二、司外揣内、四诊八纲——中医独特的诊病方法·····	(179)
· 司外揣内——中医看病的思维模式·····	(179)
· 四诊八纲——中医独特的诊察分析方法·····	(180)
三、未病先防，既病防变，平衡为期——中医独特的治疗观·····	(182)
· 预防疾病·····	(182)
· 中医治病的原则·····	(183)
四、值得警惕的危险地带——亚健康是病吗·····	(184)
· 什么是亚健康状态·····	(184)
· 亚健康人群的中医保健·····	(185)
五、现代社会隐忧多——中医如何面对现代病·····	(186)
· 纷繁复杂的现代病·····	(186)
· 不健康的生活方式已成为“新杀手”·····	(187)
· 养生——对付现代病的法宝·····	(187)
六、自己动手，赢得健康——做个家庭“准医生”·····	(188)
· 按摩·····	(188)
· 刮痧·····	(189)
· 拔罐·····	(190)
· 指压·····	(191)



七、以和平方式战胜对手——慢性病对策	(191)
· 高血压病	(191)
· 冠心病	(196)
· 脑血管病（中风）	(200)
· 糖尿病	(204)
· 颈椎病	(207)
· 腰椎病	(210)
· 骨质疏松	(212)
· 痛风	(215)
· 胃病	(218)
· 肝病	(221)
· 哮喘	(225)
· 肾病尿毒症	(229)
· 腹泻	(232)
· 便秘	(233)
· 更年期综合征	(236)
· 前列腺疾病	(238)
· 失眠症	(241)
· 抑郁症	(243)
· 帕金森病	(246)
· 早老性痴呆	(249)
· 性功能减退	(251)
· 神经性耳聋、耳鸣	(255)
· 白内障	(256)
· 青光眼	(258)
· 皮炎和瘙痒	(260)
· 肿瘤	(262)
第四部分 来自东方的思考	(268)
· 中国人的养生研究历史	(268)
· 权威的研究机构介绍——中国中医科学院	(276)



第一部分 揭开生命和健康的谜底

一、人类心中一个永恒的结

——关于生命和衰老的思考

人类从诞生伊始，便无可避免地融入了生、长、壮、老、已的不断演变中，在自觉与不自觉间，开始了对生命和衰老的思考。

对于每一个人来说，生命只有一次。虽然生命可以有几十年，但相对于时间长河来说，实在是太短暂了，不过是弹指一挥间，转眼即逝。即使活至天年长寿，也只是历史的一瞬。也许是因为生命的短暂，也许是因为生命与衰老的问题太过于深奥，到目前为止，人类对生命和衰老的认识仍很有限。

正因为生命的短暂，人类对健康长寿的渴望便愈加强烈。从古到今，不论是东方人，还是西方人，不论是白种人还是黄种人，都为了实现这个目标，在进行着不懈的努力。正是由于这种对生命的执着和对健康长寿的渴望，关于生命和衰老的思考便成为人类心中一个永恒的结。

随着社会的进步，生产力的发展，人们的生活水平逐步提高，精神文化生活日益丰富，人类愈发认识到健康长寿的重要。为了更加全面地理解和探索有关养生保健的问题，我们就必须弄清有关生命规律、寿命极限以及衰老等一些基本概念。

（一）千古之谜——人类生命的自然规律和过程

从精子与卵子相结合那一刻开始，一个新的生命便诞生了。此后，生命要经历一个有阶段性的连续过程。在这一过程中有量的变化，也有质的变化，从而形成了不同的阶段，各阶段都有其一定的特点。

在青春期之前，人的生长、发育各阶段界限相对明显。就身体生理因素考虑，成人后年龄界限较前变得模糊，影响因素显著增加。

大约在20~25岁时，人体的发育基本完成，此后便逐渐进入衰老或衰退的过程，经历中年、老年，直至生命的结束，这是一个无声无息、不易觉察的演变过程。那么拨动生命之钟的隐形之手又在哪里呢？

中醫養生



阶段	时间	特征
胚胎发育期	从受精到受精后 8 周	受精卵开始进行细胞分裂
胎儿期	从妊娠 8 周到出生	组织器官迅速生长，功能渐趋成熟
新生儿期	从出生到出生后 28 天	新生命适应了新的环境，经历了解剖生理学的巨大变化。全身各系统的功能从不成熟转到初建和巩固
婴儿期	出生后 1 年之内	新生命生长发育很快，体重、身长均增长极快
幼儿前期	1~3 岁	生长速度逐渐变缓，语言、行动与表达能力明显发育。前囟闭合、乳牙出齐，能控制大小便
幼儿期	4 岁~6、7 岁前	生长发育变慢，动作及语言能力逐步提高，能跳跃、登楼梯、唱歌、画图，开始识字认字。往往好奇、多问
童年期	6~12 岁	脑的形态结构基本完成，智能发育进展较快，能较好地综合分析、认识自己
青春期	10~18 岁（女性 10~18 岁，男性 13~20 岁）	体格发育加速，继而生殖系统发育成熟。思维活跃，智能发展，开始锻炼独立生活，参与比较复杂的社会活动

早在两千多年前的中医经典《黄帝内经》中有这样一段记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”从这段记载中可以看到，古人详细记载了人在生、长、壮、老、已的过程中每一阶段的表现，还指出了左右这一过程的力量是由肾气所化生的天癸。

在生与死中，人们渴望着生，而对人构成威胁的死亡，以及向死亡终点站发出的不归列车——衰老，都有着一种与生俱来的恐惧感。

其实，衰老的过程非常漫长，会持续相当长时间，在我们生长发育完成之后就已经开始了。“衰”，即形体衰退；“老”，即老化。“衰老”是指随着年龄的增长而产生的一系列生理功能、形态方面和心理的老化征象，导致人体对内外环境的适应能力逐渐减退，也就是机体各器官功能普遍地、逐渐地降低的过程。

衰老分为生理性衰老和病理性衰老。生理性衰老是指随着年龄的增长所出现

的生理性退化，也就是人体在体质方面随年龄而发生变化，这是一切生物的普遍规律。病理性衰老，是因内在的或外在的原因使人体发生病理性变化，使衰老现象提前发生，这种衰老又称为早衰。

另外，还有一种衰老现象，称为心理性衰老。而人的心理功能和生理功能的衰老不是同步进行的，“未老先衰”心理状态的出现往往要早于生理性衰老。

（二）天年——人类的寿命有极限吗

生命的自然过程究竟可以持续多长时间呢？也就是说人类的寿命有没有极限？如果有，那么人类的自然寿命——天年应该是多少呢？

《素问·上古天真论》记载“尽终其天年，度百岁乃去”。《灵枢·天年》三次提到了人的天年为百岁，还提到了“人之寿百岁而死”。《尚书·洪范》则以百二十岁为寿。长沙马王堆汉墓竹简《十问》说：“行年百岁，贤于往者。”老子则说得更简明：“人生大期以百二十年为限。”另外，古籍《周礼》、《左传》、《养身论》和《庄子》等都谈到人的寿命应在百岁以上。由此可见，中国古人认为人的自然寿命应当在100~120岁之间。

那么古人的这种认识有没有依据呢？让我们来看看生物学家是如何说的。目前生物学家对人类的自然寿命也持有不同的观点，其中比较有影响的有以下几种：

1. 哺乳动物的自然寿命与其自身的生长期有关，一般相当于其生长期的5~7倍。也就是说生长期越短，寿限越短；生长期越长，寿命也就越长。据此推测，作为哺乳动物的人类同样也遵循这一规律，人的生长期若以最后一颗牙（也就是智齿）长出来的时间为标准的话，应当是20~25年，那么，人的最短寿命是100岁，而最长寿命则175岁。

2. 哺乳动物的寿命与其自身的性成熟期有关，一般相当于其性成熟期的8~10倍。人的性成熟期在13~15岁，由此推测，人的自然寿命应为100~150岁。

3. 与其细胞分裂的次数有关。动物胚胎细胞的分裂是有规律的，分裂到一定次数后就会出现衰老或死亡。人体细胞每次分裂的周期为三年，一般可以分裂50次，由此推测，人的自然寿命应在110~150岁。

4. 与大脑的发育有关。哺乳动物的头盖骨系数愈大，则寿命愈长。如鹿的头盖骨系数为0.35，寿命15年；兔系数为0.06，寿命则为8年，小鼠系数为0.045，寿命只有2~3年。人类的头盖骨系数为0.7，寿命应为150岁左右。

5. 根据巴甫洛夫神经学说，推测人的自然寿命应为100~150岁。

尽管中国古人与生物学家认识的角度有所不同，对人类自然寿命的极限的认识也不尽一致，但人类可以活到100~120岁却是一个基本的共识，这点是肯定的。

这样的预期寿命是否可以达到呢？在喜马拉雅山麓有个叫宏撒的地方，常住居民3万多人，他们的平均寿命是120岁，而且那里的“老年人”身体状况非常好，很难见到糖尿病、心脏病、高血压、癌症等所谓的“老年病”。

对于我们多数人来讲，本应活到120岁，却往往只有70~80岁，整整少活40~50年。本应70、80、90岁还很健康，但好多人40多岁就已经不健康了，50多岁冠心病已经非常普遍。得病提前，中年早夭已成为当今社会的普遍现象，也就是说，大多数人并没能够达到“尽终其天年，度百岁乃去”。

（三）影响寿夭的因素

比较而言，同为哺乳动物的牛、马及其它动物多可活到大自然赋予的自然寿命，而能活到自然寿命的人却很少，这又是什么原因呢？作为万物之灵的人类，具有其它动物无以比拟的大脑，这可以说是大自然的一种恩赐，但为什么在寿命上，大自然就不能多给人类一点时间呢？其实在这点上，大自然还是公平的。

对每一个具体的人来说，他的寿命是受很多因素影响的。这些因素有遗传、性别、体重、精神、疾病、生活方式、饮食、婚姻家庭、环境、职业、体力劳动与运动锻炼、意外因素等。

遗传因素：遗传对寿命的影响在长寿者身上体现得较为突出。一般来说，父母高寿的，其子女寿命也长。一些资料表明，在年龄越高的人群中，其家族的长寿率越高，如在80~84岁的老年人群中，其家族长寿率为52%；而在105岁的人群中，其家族长寿率为71%。德国科学家用15年的时间，调查了576名百岁老人，结果发现他们父母死亡时的平均年龄比一般人多9~10岁。

性别因素：寿命的长短与性别有着密切关系。普遍来说，女性的寿命要比男性长。至于是什么原因，现在尚无定论。一般认为可能与女性代谢率低于男性及男女内分泌不同有关。即主要是由男女的生物学特性决定的。

体重因素：寿命的长短与体重也有着密切关系。预期寿命的显著缩短及早期死亡率增加与成年期肥胖和超重密切相关，其危害程度与吸烟相似，而且成年期肥胖症多成为老年期死亡的高危因素。较为理想的是在青春期和青年期的体重应略低于标准体重，中年和老年期体重应保持在理想体重范围，而且维持体重的稳定也是非常重要的。

精神因素：人的心理健康与长寿有着密切的关系。常处于紧张状态下的人很容易患病。相反，乐观、豁达和坚毅无畏的精神，则有助于增强人体的抗病能力。

疾病因素：疾病是影响寿命诸因素中最重要的。各类疾病对寿命的影响程度，随着时代的进步、科技的发展而不断变化。在20世纪初，主要是传染病、肺炎、结核病等。现在，对生命威胁最大的则是心脑血管疾病、肿瘤、意外伤害

等，免疫系统缺陷性疾病、艾滋病等对生命也构成了很大的威胁。

生活方式因素：由于不健康的生活方式而导致的疾病是人类最大的死亡原因。在发达国家，70%~80%的人死于心脏病、高血压和肿瘤等。这些所谓的“生活方式病”，至今已占人类死亡率的50%以上。不健康的生活方式，主要是吃得太油、太咸、太甜，缺少运动，以及饮烈性酒、大量抽烟、夜生活过度，甚至赌博、吸毒等。

饮食因素：通过对长寿老人的研究发现，这些老人的饮食大多为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜。比如我国新疆地区的长寿老人的饮食虽以奶类、奶制品及羊、牛肉、蛋白质为主，但他们常吃粗粮；四川百岁寿星超过千人，多数老人也有吃素的习惯。

婚姻家庭因素：一生中大部分时间在家庭度过。家庭环境的优劣，特别是夫妻感情的和谐与否，直接关系到人的心理和生理健康，进而影响寿命。从医学上来说，夫妻双方争吵、斗气往往会引起体内激素水平升高而导致疾病。

环境因素：优美的自然环境不仅有益于身体健康，而且可以陶冶心灵，舒适、安静的居住环境是健康、长寿的摇篮。从长寿老人的城乡分布来看，农村多于城市，山区高于平原，这都与自然环境有关。

职业因素：寿命还与从事的职业有关。从事危险性职业的人死亡率高，寿命短，如飞机驾驶员、从事放射性研究工作的人。从事高工作压力和复杂脑力劳动的人的寿命也会相对短一些。

体力劳动和运动锻炼因素：寿命的长短与劳动强度和运动锻炼也有明显的关系。实践证明：一般体力劳动者要比高负荷体力劳动者和不劳动的人寿命长；持之以恒进行身体锻炼的人也具有较好的身体素质。

意外因素：意外事故是影响人类寿命的另一个重要因素。除了难以对付的疾病、不可抗拒的自然灾害之外，交通事故、工伤、中毒、火灾、战争等天灾人祸也都对人类生命构成很大的威胁。

（四）衰老是必然的，但并非完全自然的

众所周知，当过了自身的生长发育期之后，我们的身体就开始进入一个逐渐衰老的阶段，身体的各项机能随着年龄的增长而逐渐下降。

有生必有死，有生必有灭，生命的衰老是一种自然现象，就像水往低处流一样，是一种自然规律，是不可避免的，是每个人都必须面对的。但衰老又并非都是自然的。因为大多数的人并不是因时间的流逝而衰老，而是因为种种人为原因而衰老的。

为什么这么说呢？《黄帝内经》早就对这个问题作了明确解释：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异



耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这段文字中所说的“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”是两种不同的生活方式。这两种不同的生活方式最后导致的是：前者能形与神俱，而尽终其天年；后者则不时御神，半百而衰。相比之下，前者可以说是自然的衰老，而后者的衰老显然是人为的结果，而非自然的结果。

我们再来看看两千年后的认识，世界卫生组织曾这样讲过：每个人的健康与寿命，60%取决于生活方式，10%取决于遗传，15%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候因素（如酷暑或严寒）。在这些因素中，属于自然因素的有遗传因素和气候因素，这两个因素加起来仅占17%，其余几个则属于非自然因素，加起来要占83%。相比之下，非自然因素对人的寿命的影响远大于自然因素。而在自然因素中，社会因素、医疗条件加起来为23%，这两个因素对于我们来说，只能选择而不能左右。占比例最大的是生活方式，可到60%。

由此可见，对我们的寿命起决定作用的是我们的生活方式，而生活方式并不属于自然因素，而是非自然因素，这就决定了大多数人的衰老是非自然的衰老。那为什么我们的生活方式会对寿命产生这么大的影响呢？

生活方式，其实就是对待生活的一种态度。人是一种具有社会属性的动物，是有思想的动物，所以一个人对生活的态度在很大程度上取决于这个人的思想。中医在两千多年前便已经观察到生活方式对人类寿命的巨大影响，并注意到了生活方式背后的决定因素，我们的思想，我们的神，并由此突出强调了精神因素对寿命的影响。

为什么“神”会对我们的寿命产生这么大的影响呢？其实答案很简单，这是大自然的赋予。听到这个答案，可能很多人会很惊讶，怎么可能？怎么会是大自然的原因呢？前文提到了，与牛、马等其他哺乳动物相比，人类远没有活到相应的自然寿命，而牛、马等则可以。原因就在这，因为大自然赋予了人类有动物无法比拟的大脑，让人类有了强大的精神力量，但正如一句老话所说“有利必有害”，人类由于有了强大的精神力量，从而创造了灿烂的文明，但如果把这强大的精神力量用错了地方，也会给人类带来巨大的灾难。所以，相比之下，“神”对人类的影响远比动物要大的多。这也就是为什么中医十分强调神对寿命的影响了。但反过来说，“败于斯，亦成于斯”，人类如果能很好的利用自己的精神力量，也就是能很好的养神，那么人的寿命也将大大延长。

（五）生命掌握在自己手中

现在问大家一个问题，我们的生命是掌握在谁手里，是我们自己说了算？还是老天爷说了算呢？我们真的能够人定胜天吗？

在古代，人们由于对自然的无知，对自然有一种敬畏，于是人们就认为所有的一切都是由上天决定的，包括人的生老病死在内。于是，当人生病时，人们不是去主动寻找治疗的办法，更多的则是去祈求上苍的保佑。

只要我们看一看甲骨文中关于疾病的记载就可以清楚地认识到这一点。因为在当时，无论是对自然的认识程度，还是人们的物质手段和精神力量，人们对自然的利用程度，都很不足，因此在大自然面前，人类就显得很无助，于是人们就认为一切都是老天说了算。

随着人类对大自然认知的不断加深，人类的观念也在逐渐发生变化。于是老子就提出了“我命在我不在天”，意思就是说，你的生命完全掌握在你自己的手中。印度名医特里古纳也曾指出：“你的生命由你自己决定。你的大脑就是控制你生命的枢纽，是健康的生活还是得病，全由你自己选择。”这时候，人们就提出了“人定胜天”。

其实，这两种讲法都有其片面性。因为影响寿命的因素有很多，虽然与古人相比，我们的能力变强大了，可以控制更多的因素，但其中有些因素永远是不可控的，比如说严重的自然灾害。但在一定程度上，“人定胜天”的提法又有其合理性的一面，我们在前面已经说过，影响寿命的最大因素是生活方式，而选择什么样的生活方式，是“饮食有节，起居有常”还是“以酒为浆，以妄为常”，却是可以由我们自己来决定的。

著名健康教育专家万承奎教授说：“我和我爱人是研究健康学的，这是宏观上运用了二十几门科学知识来研究健康规律的一门科学。又叫生命自我管理科学，一个人什么都管，但最为重要的是要管好自己的健康，管好自己的生命。健康和生命紧密相连，要把健康和生命掌握在自己手中。”1999年，万教授去青藏兵站翻越海拔5300米缺氧50%的唐古拉山时，在格尔木打篮球时，在拉萨踢足球时，他的高原反应都很小，而随行人员的反应却比他重，结果一检测，发现60多岁的万教授血氧饱和度却很高，心脏不缺氧，心跳有力量，其血氧饱和度比一些不锻炼的中年人要高一倍还多。

大多数人并没做到，又是为什么呢？最主要的还是观念问题，只要有了正确的认识，我们完全可以善待生命、管好生命的。

然而，有些人明明知道不良生活方式的危害，但为了享受，为了金钱，为了权力而不顾健康。正如老子说的“五色令人目盲，驰骋畋猎令人心发狂”，为了满足内心的贪婪，可以不顾一切，不惜失去健康。如果仔细想一想，如果你得到