

畅销精品

养生必读

◎王焕华 著

教你

活到100岁

JIAO NI HUO DAO YI BAI SUI

第三版

百岁寿星已见不少 百岁养生各有妙招
百家之言总结提炼 学以致用必有成效

名老中医倾心打造的一本经典**养生保健书**

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



养生是投资 养生是事业 养生是快乐

畅销精品

养生必读

教你 活到100岁

JIAO NI HUO DAO YI BAI SUI

第三版

◎王焕华 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你活到 100 岁/王焕华编著. —3 版. —南京:江苏科学技术出版社,2008. 6

ISBN 978—7—5345—5999—0

I. 教... II. 王... III. ①养生(中医)—基本知识②长寿—保健—方法 IV. R212 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 061326 号

教你活到 100 岁(第三版)

著 者 王焕华
责任编辑 张小平
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 635 mm×965 mm 1/16
印 张 24
字 数 300 000
版 次 2008 年 6 月第 3 版
印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—5999—0
定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

再版前言

自从2005年3月第一版《教你活到100岁》出版后,不久即重印,短时期内在全国各大书店又已售完,还有不少读者来信给我,求助邮购。不仅如此,我还收到很多读者赞叹的来信。例如:

广西田阳县城的李敢来信说:“最近我在书店里买到您著的《教你活到100岁》一书,读了之后,深深感到您的医术极为高超,更为您的高尚医德肃然起敬。你这本书介绍的养生延寿之法切实可行,安全简便,我非常喜爱,如获至宝,天天都拿来研读,并努力按照你的教诲去实践。我竭诚希望你我保持联系,为延年益寿而共同努力。”

江苏睢宁县的魏双胜信中写到:“我荣幸拜读您著的《教你活到100岁》一书,受益匪浅,有好多心里话要和您说一说。我感到您编著的书不但为祖国医学理论体系开阔了视野,而且在保健养生上发扬了中医特色,为继承发扬祖国医疗事业做出了应有的贡献。《教你活到100岁》,在写法、编法上很新颖,富有知识性、趣味性,它有很强的实用性,方法简单,一目了然,一用则灵,作为一名中医爱好者,我向您表示衷心的祝贺和真诚的感谢。”

山东邹城的李玉苓女士在信中说:“看到了您的《教你活到100岁》,我当时特别地激动和高兴,这是我第一次看到中医养生保健的书,如获至宝,连续看了两遍,受益匪浅,使我掌握了不少中医药



教你活到 100 岁

和养生方面的知识,并及时落实在实际行动上,……再一次向您说一声谢谢了,祝好人一生平安!”

河北省故城县青罕镇的李金根来信这样说:“养生事业的路,也许有许多人走过,并且还有不少人继续在这条路上探索着前进,但是偏重于中医保健养生之路,似乎还没有先例。我不敢说你是第一位倡导者,但像你这样以个人的养生经验,再加上中医的专业知识,并博览群书,取其精华,而总结出来的切合实际的养生方法,我还是第一次借鉴。我觉得中医保健养生之路的前景是广阔的,将来能够形成一套完整的规范的养生医疗体系,并普及于全国,对老年人的健康贡献是巨大的,对国家的贡献是显著的,必将受到大多数人的欢迎。现在,大部分老年人及有养生愿望的人还没有觉醒,我认为在你的倡导下,当前是否可以成立一个中医养生保健协会,先吸收一部分有中医知识,并有养生愿望的人参加,培养出一部分骨干力量,以后即可在全国各地开展中医养生保健学校,或学习班。这是我的一点想象。”

浙江省慈溪市浒山西门南大路 97 号的严伯钜老师在信中说:“有幸读到了你的《教你活到 100 岁》一书,实为感谢,使我找到了养生的门道,真是难得的一本养生论著,是最有实用价值的宝贵财富,并恳切地盼望你给我作直接的指导。”

河北省遵化市金阳汽车配件厂的陈亮先生在来信中说:“前些天出差去北京,买了一本您的《教你活到 100 岁》,读后受益匪浅,到目前为止,我买了几百元关于养生方面的书,我认为您写的书是最好的一本。”

江苏泰兴市黄桥镇永丰新村二楼 18 号的严春贤来信说:“购得您的著作《教你活到 100 岁》,对您



的医学知识和丰富的保健养生经验,颇为叹服并表示深深的敬意,您的著作在我的亲友之间广为流传,现欲再度购置,跑遍周边县市无从购得,万般无奈,今特来信向您求助。”

重庆市石柱土家族自治县卫生局的退休干部周禄田的信说:“您的著作《教你活到100岁》,通过认真阅读和实践,确有效果,内容丰富,但有些朋友想买又买不到,请帮我们再邮购5本书。”

江苏仪征迎江三村三栋306室的退休老同志宋振富的来信:“在我年近七旬之际,有幸读到你的名著《教你活到100岁》,对我这个步入老年的人来说,是一副良药,而又胜于良药,使我对晚年生活充满信心,在此我感谢您!您的这本名著,深入浅出,道理讲得透,方法说得清,有根有据,措施到位,只要照办,结合实践,我坚信,活到百岁不是梦!”

.....

这一封封热情洋溢的读者来信,使我感到十分欣慰。也许正因如此,江苏科学技术出版社希望在修订版基础上进一步改版,使版面更活泼,可读性更强,我也想对相关内容进行修改,以增强该书的实用性,感谢广大读者的厚爱。更欢迎全国各地的热心读者能够经常保持联系,互相学习,互相勉励,共同为中国人的长寿事业贡献出自己的一份力量。

王焕华

2008年5月于金陵不漏居

自序

曾应江苏科学技术出版社钱路生先生之约，我编写了一部《中国传统饮食宜忌全书》，出版后深受广大读者喜爱，已经三次再版，十多次重印，还荣幸地被评为“全国优秀畅销书”。今又应钱先生之邀，根据我的中医专业特长，并结合中国历代道家、佛家、儒家以及养生家的理论和实践，编写一本《教你活到100岁》的养生保健、延年益寿的读物。这又是为民造福的一件大事善事，仍当努力为之。然而，在写这部书之前，我是有两点顾忌的。

其一，自古至今，或者说古今中外，养生延年方面的书籍实在是太多了，真可谓汗牛充栋，丰富多彩。要再写一本这类书，似属多余，难道你还能超越历代圣贤延年益寿之秘诀，另创现代长命百岁之新招？

其二，既然能《教你活到100岁》，试问你自己是否肯定能够活到100岁呢？如果自己都做不到，你写这本养生益寿的书，岂不怕世人耻笑？

由于这两点顾忌，使我久久不敢动笔。尽管我对这方面的素材资料已做了大量收集分析，对很多百岁长寿老人的养生经验作了研究总结，又悟出了一些心得和新意，但仍难以说服自己来挑战自我。

事实上，自我选择了中医为职业，于1970年从南京中医学院毕业后，又经历了三十多年的中医



养生实践和不间断地探索学习，的确感受到中国传统医学和养生学的深邃与博大，其中也包含了中国几千年来的道教、佛教、儒家及民众的养生保健和延年益寿的辉煌历史与成果，总有一股激流涌动心底，应该让世人自悟自强，满怀信心，争取人活百岁的生存权。正因如此，我对原先的两点顾忌，又有了战胜的动力。

自从有了人类，每个人都期盼能健康长寿 100 年，这其实也只是一个保守的数字。国内国外历史上活到百岁以上的大有人在，随着社会进步和科学发展，人的寿命会更长。所以，《教你活到 100 岁》又有什么稀罕和惊叹的呢！再说所谓古今养生学家，也并非都是百岁长寿之人。三国时期魏国的一位著名文学家、思想家、音乐家，同时也是被历代公认的养生家，名叫嵇康（223～262），他崇尚老庄，讲求导气服食之术养生，著有《养生论》流传后世，其于养生，强调“虚静泰，少私寡欲”，从而涵心养心，“康宁寿考”，鄙薄那种“饮食不节”，“好色不倦”的“不善持生”之法，然而他自己只活到 40 岁，但没有被后人耻笑。

再哉，我既然致力于中国养生长寿事业，就应当义无反顾，不应考虑个人名誉得失、顾忌重重，而应身体力行，努力弘扬中华优秀灿烂的养生文化，使之发扬光大，造福人类。至于我本人能否年过百岁？我现已年近六旬，几十年来坚持自己的养生原则和方法，从不间断，几乎很少生病，若无天灾人祸，超过百岁之期或更长一些，有什么不可以呢？

如何超越古人，再写出一本优秀的养生著作？我认为应当结合现代人的生活，总结历代名家养生实践，古为今用，既要古今养生之道进行必要的反思，又要力求做到四个“最”字，坚持“最基本、



教你活到 100 岁

最重要、最实用、最有效”的养生延年的原则，就能达到《教你活到 100 岁》的目标。所谓“最基本”，是指最贴近人们日常生活的基本养生内容；所谓“最重要”，是指对养生起主导作用的重要原则；所谓“最实用”，是指对养生最有实用价值的宝贵经验；所谓“最有效”，是指对养生能产生明显效果的方式方法。

为此，笔者从浩如烟海的古今养生文献中，去粗取精，去伪存真，既不妥论各种原理假说，又不过多重复名家养生之言。再结合自己几十年的养生体验和实践，高度概括为“动养与静养”、“食养与药养”、“养先天与养后天”三条主线，并根据四个“最”的原则，突出重点地介绍切实可行、安全简便的养生延寿方法，只要能做到坚持不懈，若无意外事变，人人都是能登上高寿之域的。

最后，我真心地期望广大读者能坚定信念，加入养生延年的行列，珍惜生命，以臻寿考。同时，也希望能与广大读者和养生爱好者保持联系（邮政编码：210028；通讯地址：南京市 2805 信箱 19 分箱），相互交流，不断总结，为人人健康活到 100 岁而共同努力。

2008 年 5 月 王焕华
于金陵不漏居

目 录

绪 论 养生之道反思录	1
一、生死由命	5
二、仁德者寿	6
三、养生“十二少”	8
四、恬淡虚无	10
五、遇事不怒	12
六、天年百岁	14
七、寿命遗传	16
八、吸烟减寿	17
第一章 基础养生:动养与静养	19
第一节 动养形	20
第二节 “三动”健身论	23
一、体力劳动	23
二、竞技运动	24
三、健身活动	25
第三节 特别推荐——走到 100 岁	29
一、百年基业,始于足下	29
二、用事实说话	31
三、健康步行道	35
第四节 警示语:避风如避箭	37
第五节 静养神	38
第六节 特别推荐——静养心	40
第七节 养心实例	43
第八节 睡与坐	46



第二章 重要养生:食养与药养	50
第一节 食养概说	51
第二节 现代营养学的困惑	52
一、科学的六大营养素	52
二、实践者困惑之一——狭隘的营养学	56
三、实践者困惑之二——荒唐的营养学	57
四、实践者困惑之三——机械的营养学	64
五、实践者困惑之四——走进死胡同的营养学	67
——营养学理论不是万能钥匙	67
——营养学解释不了食物自然特性	68
——寻求新的突破方向	69
第三节 传统食养学的奥妙	70
一、食物的自然特性	71
二、独特的四气理论	73
三、有趣的五味学说	77
四、神奇的食物归经	80
五、食性的升降浮沉	83
六、形象的以脏补脏	84
七、民间的发物忌口	86
八、科学的食物配伍	89
九、食疗食养辩证法	92
十、天人合一饮食观	94
第四节 四条重要食养经	96
一、三个“喝”字——喝粥喝汤喝豆浆	97
二、两个“无”字——无饥无饱	105
三、两个“少”字——少蛋少脑	110
四、一个“通”字——通便排毒	115
第五节 警示语三则	118
一、高粱之变,足生大丁	118
二、夜饱损一日之寿	120
第六节 慢性病人食养要诀	121



一、慢性支气管炎	121
二、支气管扩张	125
三、肺结核	130
四、支气管哮喘	134
五、胃痛	140
六、慢性腹泻	151
七、习惯性便秘	157
八、慢性胆囊炎、胆石症	160
九、脂肪肝	164
十、慢性肝炎及肝硬化	166
十一、神经衰弱	171
十二、高血压病(附:中风后遗症)	175
十三、冠心病及动脉粥样硬化症	181
十四、高脂血症	187
十五、甲状腺机能亢进症	193
十六、糖尿病	196
十七、痛风	204
十八、单纯性肥胖症	208
十九、癌症	213
二十、皮肤湿疹	223
第七节 古今药养	229
第八节 特别推荐——药饵养生	235
第九节 警示语:是药三分毒	237
第十节 药养推介	238
一、中草药养生推介	239
1. 神草——人参	239
2. 火参——大黄	241
3. 长寿因子——山药	243
4. 水瑞香——女贞子	246
5. 独摇芝——天麻	247
6. 万岁藤——天门冬	248
7. 丹田霖雨——巴戟天	250



8. 蕨参——玉竹	251
9. 绿剑真人——石菖蒲	253
10. 山精——白术	255
11. 松木薯——白茯苓	256
12. 雅扎贡布——冬虫夏草	258
13. 花旗参——西洋参	260
14. 黑司令——肉苁蓉	261
15. 思仙——杜仲	263
16. 水中丹——芡实	264
17. 地精——何首乌	266
18. 蔓黄芪——沙苑子	268
19. 九天贡胶——阿胶	269
20. 三秀——灵芝	271
21. 金不换——参三七	273
22. 却老——枸杞子	274
23. 龙落子——海马	276
24. 文武实——桑葚	278
25. 王孙——黄芪	280
26. 戊己芝——黄精	281
27. 玉女——菟丝子	284
28. 延寿客——菊花	285
29. 混元丹——紫河车	287
二、中成药养生推介	289
1. 二至丸	289
2. 十全大补丸	290
3. 七宝美髯丹(丸)	290
4. 人参健脾丸	291
5. 大黄苏打片	291
6. 天王补心丹	293
7. 六味地黄丸	293
8. 孔圣枕中丹	294
9. 玉屏风口服液	294



10. 生脉饮(散)	295
11. 归脾丸	295
12. 龟龄集	296
13. 龟鹿二仙膏	297
14. 金匱肾气丸	298
15. 参苓白术散	298
16. 柏子养心丸	399
17. 黄连上清丸	300
第三章 根本养生:养“先天”与养“后天”	301
第一节 先天之本——肾	302
第二节 中医肾≠西医肾	304
第三节 肾与衰老	306
第四节 “肾与长寿”新说	308
第五节 养“先天”要诀	310
一、食物养肾	310
二、药物补肾	314
三、金浆玉泉	314
四、暖涌泉	318
五、头为诸阳之会	320
六、阴阳之术	325
第六节 警示语:色犹破骨之斧锯	331
第七节 后天之本——脾	332
第八节 中医脾≠西医脾	334
第九节 健脾与养生	335
第十节 养“后天”要诀	336
一、饮食养脾	337
二、药物补脾	340
三、以动助脾	341
四、摩腹护脾	342
五、艾灸健脾	342



教你活到 100 岁

作者养生自述	344
止痛片的启示	344
跨进中医药大学	346
固齿神方的新发现	347
目标——百岁人生	348
附录 常用食物性味、归经、功效一览表	351
后记 青岛教你活到 100 岁国际养生乐园	362
读者心声录	367

绪 论

养生之道反思录

在我从医三十多年的生涯中，每当眼睁睁地望着那些垂危的患者临终时痛苦悲哀地离开人世的情景，作为一名“救死扶伤”的白衣战士，竟然束手无策，即使是采用了一些人道上的救治措施，其实也只不过是无谓徒劳，心里总有一种说不出的无奈。往往就在此时此刻，深感人类自身是多么的脆弱，又觉得医生在病魔面前显得多么的无奈。虽然常用一句“我们已尽力了”来表示对病家的歉意和对自己的安慰，但从内心深处，真有一种“人无回天之术”的感觉。正如我经常所说：“医生只能治病，不能治命。”其实有时连病都治不了。也正是在这种时刻，才真正体会到中国古代医家所说“上工治未病”的预防医学思想的伟大和医技的高超。

所谓“上工治未病”，就是指高明的医生能在人们尚未发病，或只是在疾病的萌芽阶段，就能给予防治，这样就能使人及时康复，再结合养生保健，以“尽终其天年，度百岁乃去”，这样就可以人人享受无疾而终的百年之寿。

我早年曾立下“不为良相，愿为良医”的心愿，几十年来，我无意官商，勤于治学，想做一名能“治未病”的“上工”，让世人既能摆脱病患之苦，又能做到修身养性，摄生保健。诚如金元时期名医朱丹溪所说：“与其救疗于有疾之后，不若摄生于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。”为此，我喜



欢博览群书,努力寻求养生延年之术,经常留心收集国内外的养生报道,总结古今百岁人的养生方法,研究中外长寿者的养生经验。

纵观古今中外的大量养生学资料后,我方知中国传统的养生保健、延年益寿之术,其历史是悠久的,文献是丰富的,理论是深奥的,经验是宝贵的,效果是确切的。其中又以古代道家、佛家、儒家和医家的理论尤为深邃,经验尤为难得。这里面不仅仅包容了生动的养生知识,还含有更多的人生哲理。这些原本是我们引以为豪的。然而时至今日,相当丰富多彩的内容不仅不能为人们所知晓而误解,甚至还会被现代人士视为荒谬而嘲笑。而今高科技发展一日千里,古代养生家的许多宝贵经验有的已逐渐得到科学的诠释和认可,这才又去追求古人的养生足迹,寻回那些早被遗弃的养生之道。

然而,由于历史在发展,时代在变迁,科技在进步,尤其是人们的健康观念意识在更新,不少古代的养生之道,应当进一步重新审视,甚至有必要做出一些有益的反思。

在中国古代养生经验中,主要有道教、佛教、儒家、医家之言,由于不同的社会背景,或不同的文化根基,或不同的宗教色彩,往往都形成不同的养生风格和特点。道教是老子所创,主张“无为”,即顺应自然之意,其回归自然,道法自然,返璞归真,是其养生保健的精髓;佛教是古印度王子释迦牟尼(所以又称释教)所创,注重精神上 and 肉体上的解脱,讲究自我修养,主张“四大皆空”,提倡坐禅以达到超脱世俗、纯化意念、促进健康长寿的目的,静坐的禅功也就成其养生之特色;儒家为孔子所创,其特点是以修德为核心的养生思想,认为“仁者寿”,提倡寡欲以达“仁”,可以健身,令人长寿;医家则是以人为本,运用五行生克之理,协调人体阴阳之气,以求阴平阳秘,形与神俱,终其天年,度百岁乃去。当然,各家在具体养生延年的方法上,又包含着多种多样、丰富生动的具体内容。

虽然各家之言都是源远流长,但都带有不同的宗教文化烙印。我们在对待任何事物上,都不应该割断历史,但也不能照搬历史,而应当尊重历史,推动历史。我们要借鉴历史,是为了继往而开来,更重要的还是要与时俱进。所谓时过而境迁,是指时代发展了,观念变更了,我们对一些古老的养生观也应有所反思,事物才