

养生

宝典

总结古今养生长寿之道
披露百岁寿星修持法理
实践宝典精粹
您能活到120岁

何少锋 编著



广东科技出版社（全国优秀出版社）

118

介生宝典

何少锋 编著

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生宝典/何少锋编著. —广州: 广东科技出版社,
2005. 1
ISBN 7-5359-3804-3

I. 养… II. 何… III. 养生 (中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 108847 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州穗彩彩印厂

(广州市石溪富全街 18 号 邮码: 510288)

规 格: 850mm×1 168mm 1/32 印张 7.25 插页 2 字数 180 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~3 000 册

定 价: 30.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

養生寶典

許慎題



奉真修道守中和，铁杵成针要琢磨。
 此事本然无大巧，只争逐日用功多。

奉真修道守中和，铁杵成针要琢磨。
 此事本然无大巧，只争逐日用功多。

奉真修道守中和，铁杵成针要琢磨。
 此事本然无大巧，只争逐日用功多。

中国书画家协会常务副主席陈敬国为本书题录吕洞宾《指玄篇》修道诗：

奉真修道守中和，铁杵成针要琢磨。
 此事本然无大巧，只争逐日用功多。

橋邊院對柳塘灣，夜月明時半戶關。
 遙駕鶴來歸洞晚，靜彈琴坐伴雲閑。
 燒丹覓火無空灶，采藥尋仙有好山。
 飄挂樹高人隱久，罷塵絕水响潺潺。

張三峰修道詩
 題次
 韓先生書
 卷之六
 張三峰修道詩
 題次
 韓先生書
 卷之六

中国书法家协会三届理事顾志新为本书题录张三丰修道诗：

桥边院对柳塘湾，夜月明时半户关。
 遥驾鹤来归洞晚，静弹琴坐伴云闲。
 烧丹觅火无空灶，采药寻仙有好山。
 飘挂树高人隐久，罢尘绝水响潺潺。

序

生命最珍贵的是健康，健康最可贵的是养生。养生之道，其可贵在于维护和促进健康，增益寿命和延缓衰老。故，善养生者，必强化身体功能，旺盛精气神志。求养生者，则须知养益之道，明悉康健之法。

《养生宝典》，言养生，宏观概述古今中外长寿者，且事例具体，有根有据，对今人探求养生，重视健康，颇有启迪。论养生，微观论说抗老防衰，且养生有道，有理有法，以顺应自然。讲求清境延年，生活中规，动静适宜，节欲固精，寡言养气，炼性全神，修心积德，淡泊名利，恬淡愉悦等，深入浅出地阐明了养生之要。

养生，乃是养育生命，养益性灵，善养生机，善养体魄，养和情意，养修神志。本书情趣而生动地从生活、精神、心境、意识、观念之调养，讲述书法与绘画之陶冶，茶饮与食疗之养益，音乐与花鸟之美育，防病疗疾之保健，烟酒卫生之习俗，科学用脑之益利等。所言，寓情深邃，所论，立意成理。故，阅之，则可达悟觉。

养生之道，基于修身养性，本于饮食呼吸，本书重于理，动静、刚柔，兼而论之；明于法，寒热温凉，表里虚实，相应述之；食养、食疗，饮汤粥菜，丸丹散膏，防老抗衰，功法术诀，性命双修，分门别类，一一尽言。综观全书，可谓一部养生之秘旨。

本书编著者，经济学研究生，曾任市委常委，现任副市长。一位从政者，尚且于繁忙之中，努力学习，勤奋写作，养生修炼，这般治学精神，善为社会的品格，令吾钦佩，书此序言，以铭诚意。

玄鹤子题于香港

甲申年孟夏月



作者与原广东省委第一书记任仲夷合影
(任老现年九十一岁)



国际著名道家养生家崂山道长玄鹤子
朱鹤亭老先生与作者合影



(左起) 作者、玄鹤子、中国书画家协会
常务副主席陈敬国



(左二) 武当盘龙派掌门人杨至清道长与作者合影



武当武术传人洞天真人游玄德道长与作者合影

160岁的老寿星



本版1996年曾报道过的中华老寿星吴云清今年已整整160岁。

吴云清生于清道光十八年(戊戌)腊月(即1838年)。吴老现隐居在河南南阳的一个小山村里,身体状况虽已略不如从前,但依然健在。1982年,老人142岁时,《人民日报》曾作过报道。

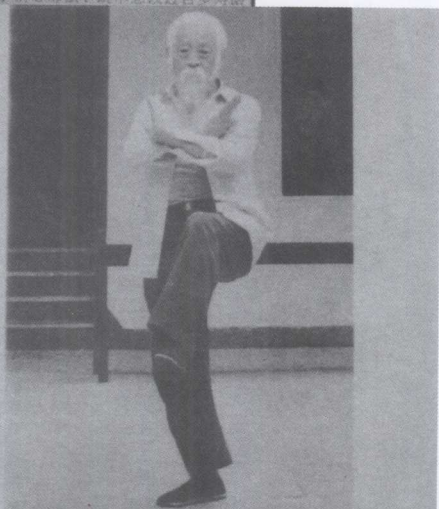
吴老的高寿引起新闻界关注始于1996年3月,当时吴老的弟子苏华仁向本报投寄了一篇稿件,题目是《168岁的内丹道功大师吴云清养生秘录》。

为了弄清吴老的真实年龄,记者先后五次探访,当地许多七八十岁的老人也证实,50年代初吴云清已是百岁老人。

令人困惑的是,吴老自己则十分忌讳人们询问其生辰和年龄。每当有人问起,要么拒之不言,要么含糊其辞。据说1982年人口普查时,他就按40岁自报,并编了一首自嘲式的打油诗:“人口普查吴云清,40岁时出了名。当年曾是百岁人,如今越活越年轻!”从老人的幽默中或许透出一丝玄机。

老人为什么忌讳问其寿龄?他的弟子说,主要有两个原因:一是“佛不言姓,道不言寿”,乃为宗教律律,加之受传统的“老而不死是为贼”观念的影响,老人一般不会透露自己的真实年龄;二是老人看破红尘,清心寡欲,既不想以过百岁寿龄炫耀于人,又怕因高寿出窍引来许多闲言碎语,不得不应声世俗,而打破安静的山中生活。

(11月25日《中国书画报》采访稿/文)



练功不辍

李藏山老先生自九岁学练达摩秘功和武术,常年不辍,至今年逾百岁,仍然体健神清,并能以气功点穴按摩疗法为人治病。

达摩秘功传人百岁养生家李藏山(1880-)

目 录

第一章 长寿趣闻.....	1
第二章 衰老探源.....	6
第一条 衰老表象.....	6
第二条 衰老过程.....	7
第三条 衰老探源.....	8
第三章 养生有道	13
第一条 顺应自然	14
第二条 清境延年	16
第三条 生活中规	19
第四条 动静适宜	20
第五条 节欲固精	23
第六条 寡言养气	26
第七条 炼性全神	28
第八条 修心积德	31
第九条 淡泊名利	33
第十条 恬淡愉悦	35
第十一条 清静有为	37
第十二条 种花养鸟	39
第十三条 书画益寿	41
第十四条 习武延龄	43
第十五条 音乐疗法	44
第十六条 顽强祛病	46
第十七条 科学用脑	48
第十八条 讲究卫生	49

第十九条 饮食有节	52
第二十条 荤素兼顾	53
第二十一条 戒烟节酒	55
第二十二条 喝茶品蜜	58
第二十三条 未病先治	61
第二十四条 食疗诸方	64
一、饮（糖水）	64
二、汤（羹）	69
三、菜肴	73
四、粥	78
第二十五条 补养食谱	85
一、饮（糖水）	85
二、汤（羹）	89
三、菜肴	95
四、粥	100
第二十六条 药物抗老	103
一、阴阳双补方	104
二、补阳方	115
三、补阴方	120
第四章 长寿有术	125
第一条 养生廿五宜	125
第二条 益寿逍遥步	129
第三条 冷谦八段锦	130
第四条 点穴按摩功	132
第五条 健身八段锦	133
第六条 健肾固精功	136
第七条 养生气功——长寿第一功	137
一、气功的概念	137
二、气功流派	138

三、回春延年	143
四、练功须知	145
第五章 256 岁的寿星和他的《长生不老诀》	147
第一条 长生大道章	148
一、长生总诀	148
二、养生篇	150
三、呼吸篇	152
第二条 长命初基章	153
一、长命初基说	153
二、静坐之法	154
三、调息之法	155
四、安神之法	155
五、行功之法	156
六、行动坐卧法	161
附 1 养生长寿歌	162
附 2 养生功法精选	166

第一章 长 寿 趣 闻

福如东海长流水，寿比南山不老松，是古往今来人类的共同愿望。随着生活水平的提高，人们希冀长寿的愿望也就日益强烈，对于已退休和即将退休的中老年人来说，怎样才能健康长寿，更是他们热切关心的问题。

生、长、壮、老、死是一切生物不可抗拒的自然规律。今天，已没有人再去相信长生不老的欺人之谈了。那么，人究竟能寿几何呢？唐代大诗人杜甫曾对活了 73 岁的孔子慨叹过“人生七十古来稀！”民间也有“七十三、八十四，阎王不请，自己都去。”的说法（孟子活了 84 岁）。但是，人类的自然寿命远非 70 岁。我国最早的一部医学经典《黄帝内经》指出“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书》也提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到 120 岁，才能称为“寿终”。《庄子》把人的寿命分为三等，“以五十岁为下寿，八十岁为中寿，百岁为上寿”。现代科学家根据对各种生物寿命的研究，并从细胞分裂学说来推论，认为动物的最高寿命相当于生长期的 5~7 倍。人类的生长期是 20~25 岁，因而人类的自然寿命应该在 100~175 岁。德国的古费兰德（1762~1836 年）和瑞士的加勒尔（1708~1777 年）等医学家认为，人类自然寿命的界限是 200 岁。苏联著名的心脏外科专家费·乌格洛夫则认为，300 岁未必就是人的生命极限。瑞士医学家帕拉塞尔苏斯（约 1490~1541 年）甚至认为，人能够活到 600 岁，而当代科学家预言，人类基因图谱全部破译后，人的寿命可延长至 1200 岁！虽然人的天然寿命仍是个不解之迷，但是，古今中外百岁寿星代有其人的客观事实，充分说明了长命百岁绝非天方夜谭。只要掌握养生长寿之道并持之以恒，则人人都能“尽终其天年，度百岁乃去”。

世界上有许多关于长寿老人的传说。在我国，相传在混沌中开天辟地的盘古氏活到1800岁。西方基督教的《圣经》记载：人类的始祖亚当活了930岁；洪水灭世后人类的新始祖挪亚寿达950岁；《旧约全书》称玛尔撒拉为最高寿者，据说活到969岁。今天，没有人会相信盘古、亚当等真的活到那么大岁数。因为他们不过是古人捏造的神。

但是，历史上也有一些趣味横生的传说和记载。其中最著名的是彭祖。班固（公元32~92年）在《汉书·古今人表》记述了彭祖家世。彭祖姓钱名坚，是陆终氏的第三子，颛顼帝的玄孙，轩辕黄帝的第八代孙。生于夏朝，自尧帝时举用，因精于烹调之技，曾把野鸡做成美味的汤献给尧帝，被尧帝封于彭国，又因他最早传授气功养生之术和食疗之道，被奉为始祖，故称“彭祖”。他“常食桂芝，善导引行气”。《庄子·刻意》曰：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也”。可见彭祖是古代著名的气功养生家。唐代百岁药王孙思邈（581~682年）的《千金要方·调气法》中的内容大多数称为彭祖所传。今尚有彭祖气功行世。由于他善于养生，至殷末时已767岁，殷王封其为大夫，托病不问政事。东晋道士葛洪（约283~363年）的《神仙传》则说殷王按彭祖的方术进行身体锻炼有效，于是心生恶念，要杀掉彭祖，以断绝他再传授给别人。从此，彭祖不知去向。而该书又说，七十年后又有人在河流之西看见他悠然骑着骆驼。至此，彭祖已经837岁了。春秋时孔子（前551至前479年）就很倾慕彭祖，曾说：“述而不作，信而好古，窃比我于老彭”（《论语·述而》）。

彭祖所封的彭国，即今江苏徐州，自古以来就有许多有关彭祖的遗迹。旧《徐州府志》记载，城北曾有彭祖宅，宅内有彭祖井，北郊旧有彭祖墓。元代杨少愚过彭祖墓题诗：“七十鸾弦续未休，韶光八百去如流。当时若解神仙术，更许椿龄亿万秋。”

古籍记载的确切性如何，今已很难详察了。但彭祖作为我国古

代著名的老寿星和养生家而一直被人传为佳话。据说《彭祖摄生养性论》就是他长寿经验的总结。

据传，道教的祖师老子在周朝时已经 300 岁。他在《道德经》中专门论述了气功养生延年的问题。孔子曾向他问礼。后见周代衰落，遂西出函谷关，隐去，不知所终。秦朝的崔文子自称是 300 岁；后汉著名的气功养生家葛越活了 280 岁，当时在四川还有一个叫“李八百”的人，也竟然活到 800 岁！还著有研究延年益寿方药的书《李八百方》一卷。

诚然，对这些传说和记载的准确性，我们已无法查证了，因而难以使人全信，但这反映了当时人们对健康长寿的向往。

然而，历史上的确不乏真实可信的高寿者。如《后汉书》载：东汉神医华佗“年且百岁犹有壮容”。《中国名人大辞典》载，元明间养生家冷谦，浙江杭州人，元朝末年已满百岁，明朝永乐中卒，寿达 160 岁，著有养生书《修龄指要》。唐朝高僧寒山（约 680 ~ 793 年）隐居浙江天台寒岩，常往来于国清寺，与寺僧拾得友善，著有《寒山子诗》，享年 113 岁。

国外也有不少百岁寿星。如土耳其扎罗·阿加活了 156 岁；巴基斯坦部落领袖穆罕默德·阿夫齐亚享年 180 岁，他父亲活到 200 岁；英国的弗姆·卡恩活了 207 岁，经历了 12 个王朝，被称为世界寿星之冠军；而更有奇者，日本有一个长寿之家堪称天下第一家。公元 1159 年 9 月 11 日，日本举行永代桥换架竣工仪式，特地邀请一个长寿之家三代人的三对夫妇，前往首踰这座大桥，以示祝愿大桥永存。长者满平 242 岁，银须飘胸，其妻 221 岁，白发高髻；儿子满吉 196 岁，儿媳 193 岁；孙子满藏 151 岁，孙媳 138 岁；人们十分惊奇，忙请问长者道：“汝家有何术，长寿若是耶？”满平手捋银髯微笑说：“无他技，惟有祖传足三里灸耳。”后来日本民间就有流传一句谚语：“三里灸不绝，一切病灾灭。”

但天外有天，人上有人。我国还有 4 位更高寿者，他们使世界所有的老寿星都望尘莫及，自叹弗如！其中一位是西藏的李忠云，