

中国人必备的健康养生宝典

超值金版  
29.00

越早看到



越早受益

# 本草纲目 养生智慧

## 大全集

静涛 / 编著



《本草纲目》集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、种植学及人们日常生活起居都产生了深远影响，其药食同源的思想一直影响着中国人对食物的选择及养生方式。

企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

中国人必备的健康养生宝典

越早看到

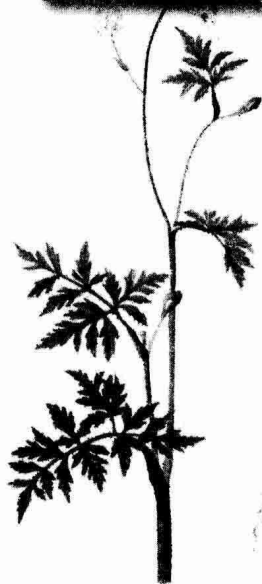


越早受益

# 本草纲目 养生智慧

## 大全集

静涛 / 编著



《本草纲目》集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、种植学及人们日常生活起居都产生了深远影响，其药食同源的思想一直影响着中国人对食物的选择及养生方式。

 企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目养生智慧大全集 / 静涛编著. —北京: 企业管理出版社,  
2010.8

ISBN 978-7-80255-609-6

I. ①本… II. ①静… III. ①本草纲目-养生(中医) IV. ①  
R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 103030 号

---

书 名: 本草纲目养生智慧大全集

作 者: 静 涛

责任编辑: 群 翊

书 号: ISBN 978-7-80255-609-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68457871 编辑部 68428357

电子信箱: 80147@sina.com zbs@cmph.c

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 28 印张 580 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

# 前言

## 从《本草纲目》中汲取养生大智慧

如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受美好生活的前提。毫无疑问，人们现在越来越关心身体健康了，人们最关心的重点不再是自己有几套房子或者汽车是不是非宝马、奥迪，而是更加关注养生保健的问题。因为，人们明白了一个道理：只有拥有健康的体魄，才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得着……简而言之，再优越的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

在追求健康的路上，你也许尝试过很多的偏方、验方、秘方、仙方，或许还被不少滋补品、保健品“忽悠”过。但是某一天，你可能会突然发现所有的这些努力都收效甚微，或者适得其反，自己的健康状况并没有由此改善，仍是该得什么病得什么病。对于养生保健，我们不可谓不用心，但是问题到底出在哪里呢？好身体又究竟怎样得来呢？

决定人健康状况主要有四大基本因素：一是父母遗传；二是环境因素；三是医疗条件；四是个人的生活习惯。在这里，除了父母遗传属不可自控的因素外，环境、医疗及个人生活方式，都属于可控因素。这几者相加达80%以上。由此可见，人完全可以成为身体健康的构建者。所以说，你想要健康，想要长寿，想要永葆青春，归根结底还要从日常点滴中的养生做起。

成书于明代的《本草纲目》就是这样一本日常养生保健“圣经”。它集古代养生保健知识之大成，收录了三百九十余条有关轻身、延年、益寿的医理及方药，并设有长寿例案数十则，为我国的保健医学、老年医学的发展作出了巨大的贡献。李时珍遵循《内经》五字要旨，阐发岐黄养生之精微，兼收纵蓄百家长寿之奥诀，一一载入《本草纲目》之中。《本草纲目》蕴藏着众多抗衰老、养生延年的观点与知识，除了在有关药物的附方中收录了抗衰老方剂285首，涉及衰老性病症211种外，更有鲜明的医学理念作为理论支撑。

比如，《本草纲目》在说到养肾这个话题时，提出了这样的观点：“命门即肾……命门者……为藏精系胞之物，为生命之源，相火之本，精气之府。”明确指出了

“肾为先天之本”，“肾为性命之源”，肾藏精而肝藏血，精血相生，同盛同衰。对后天之生殖、发育、衰老起着关键作用。李时珍又进一步指出：肾气虚弱，阳气衰微，不能熏蒸脾胃，则脾胃虚寒，运化无力，致使肾气失去补充而亏乏。在这个理念的指导下，《本草纲目》中记载了一系列养肝补肾的药物和食材，有枸杞子、女贞子、丝子、紫河车、地黄、鹿茸、山萸肉、刺五加、何首乌、续断、补骨脂、益智仁、肉苁蓉、黄精、狗脊、巴戟天、淫羊藿、仙茅等30余种。对于想在书中寻访长寿灵方的人们来说，一部好的医书应是既可以从中了解到养生理念，又可以对照书中所述在生活中随处能用的，而《本草纲目》正是把这个特点发挥到了极致。

由于《本草纲目》成书的文法体例与现代汉语相去甚远，对于现在的读者来说，其语体和形式对全书的可读性造成一定的影响。鉴于此，本书特别精心遴选《本草纲目》在养生保健方面的精华内容和药方、食谱，围绕现代人关注的养生保健话题从不同的角度对这本经典著作进行了重新整合，以一种更适合现代人阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的形式把《本草纲目》这部传世医书展现在读者面前。以期读者在领略《本草纲目》魅力的同时，能够从中吸收实用的养生保健智慧之精华。

## 目 录

**第一章 不老药只是传说，健康养生寿命才长久 / 1**

健康养生食为先 / 1

人到底能活多少岁？ / 2

寿终正寝是种福 / 4

想要长寿，求诸内在的心态是关键 / 6

健康养生中的自然砝码 / 8

向老寿星学习养生真经 / 10

长寿需要一辈子的经营 / 12

《本草》教你如何养生才能长寿 / 15

**第二章 补益气血扶正固本，由内而外的健康动力 / 17**

养生就是养气血，了解气血才能更好养生 / 17

气血见证五脏的健康，养生贵在气血和畅 / 19

气血两虚不容小窥，《本草》教你如何调补气血 / 21

气血进补如用兵，乱了章法会伤身 / 23

内求自愈力，远离疾病，身体健康 / 25

强身健体，调摄胃气先行 / 27

上火之因不单纯，对症清火有门道 / 29

正确认识气血，走出补气血的误区 / 31

《本草》教你测测自己的气血是否充足 / 34

**第三章 药补不如食补，食主药辅养生才科学 / 37**

认识你的体质，根据体质下菜单 / 37

细嚼慢咽易补血，食物搭配养血快 / 39

气血双补，十全大补汤来帮忙 / 40

长食滋阴补血食物让女人更美丽 / 41

女人补血圣品：阿胶 / 43

《本草》教你气血双补食用哪四味药 / 44

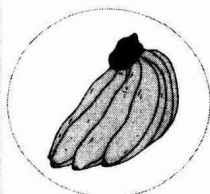
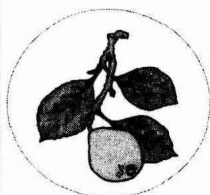
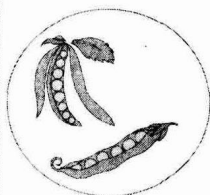
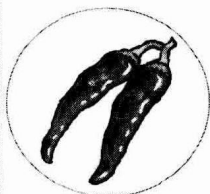
**第四章 阴阳相衡，让邪火远离你的身体 / 49**

人为什么会上火？ / 49

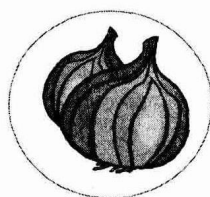
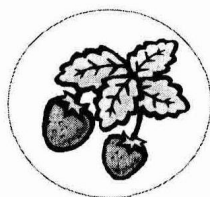
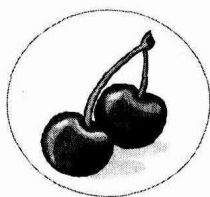
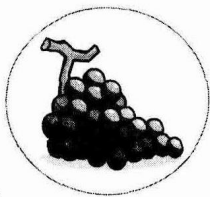
阴阳平衡是根本，养生重在调阴阳 / 51

饮食疗养，以免“引火上身” / 53

红枣虽补血，经期也要慎用 / 54



# 目录



水中“人参”，滋阴去火的良药 / 55  
食用“发物”须知的禁忌 / 56  
《本草纲目》教你如何去除身体里的邪火 / 58

**第五章 补泻双管齐下，排除毒素一身轻松 / 61**  
养生求平衡，调整阴阳补泻要均衡 / 61  
湿邪伤人又伤身，祛除湿泻身体才健康 / 62  
朝盐晚蜜，健康长寿原来也可以很简单 / 65  
治疗便秘的良方：麻子仁丸 / 68  
正确认识排毒，不要走近排毒养生的误区 / 70  
隐藏在《本草纲目》中的“顺气丸” / 72  
《本草纲目》中的排毒花茶 / 74  
《本草纲目》教你几种排毒食单 / 76

**第六章 察颜读面，健康由你自知 / 79**  
耳朵可以告诉你很多 / 79  
耳廓诊病，真的管用吗？ / 81  
白发不止意味着衰老 / 84  
别让脱发烦住你 / 86  
一个鼻子就能问诊 / 87  
鼻出血，搞清楚原因再问药 / 88  
内脏有恙，鼻子变色 / 90  
神秘的人中枢纽 / 91  
口唇形状反映你的病状 / 92  
嘴唇颜色异常是疾病的警示灯 / 93  
口腔色斑要引起头号警惕 / 94  
效率又高又精准的看舌诊病 / 95

**第七章 皮肤是身体病灶的体检表 / 103**  
内脏体检表，就在皮肤上 / 103  
疾病来袭，美人也会“变脸” / 104  
你的肤色与胃肠有关 / 105  
“脸红”不只意味着羞怯 / 106  
突变“黄皮肤”，小心肝胆生病 / 107  
“青面”需找“心病” / 108  
并非所有老年斑都意味着长寿 / 108

**第八章 每个身体异动都可能是疾病的警铃 / 111**  
脚麻了？后面可能是一串病 / 111  
食欲突变不止关乎胃口好坏 / 113



## 目 录

身体水肿，大有问题 / 115  
 乳房肿痛原因多多 / 117  
 “痘痘”也是健康状态的观察站 / 119  
 眩晕不是小事情 / 120  
 从体味“嗅”出病兆 / 123  
 别忽视无缘无故的流口水 / 124  
 发烧感冒背后可能有“元凶” / 126  
 咳嗽虽小，麻烦却大 / 128  
 胸口痛要警惕心病的预兆 / 130  
 腹痛不要自己忍 / 132  
 中年发福要引起绝对警觉 / 134  
 闹肚子不能盲目用药 / 135  
 腰酸背痛牵扯疾病最广 / 137

## 第九章 从头到脚，细节处的养生激发长寿的潜能 / 141

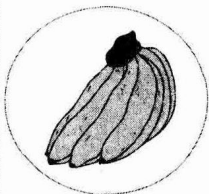
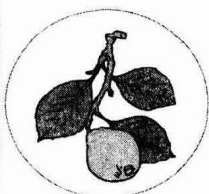
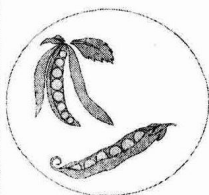
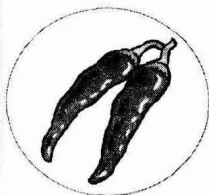
头为人元，健康养生要从“头”开始 / 141  
 心为五脏之首，护心保健要先行 / 142  
 肝有邪气易伤身，护肝要重情绪调解 / 144  
 脾乃后天之本，脾脏养生重在日常 / 145  
 肺为五脏之华盖，养肺要保持乐观心境 / 146  
 肾为先天之本，中医养肾五黑食物不可少 / 147  
 守住饮食规律，胃病绕着你走 / 149  
 做好手足自我保健，让你的生命力更旺盛 / 150  
 一张一弛，科学保养肌肉 / 152  
 养护好女性的“后花园”，柔美靓丽尽现 / 154  
 保护好孕育生命的摇篮，子宫保健预防是关键 / 155  
 护好男性的“弹丸之地”，远离睾丸疾病 / 156  
 保护好男人独有的器官：前列腺 / 158

## 第十章 寒湿是健康杀手，健康养生要有效掌控“冷暖” / 161

湿邪缠人命，远离寒湿健康才有保证 / 161  
 体内寒湿重，人体易上火 / 163  
 教你几招去寒湿的妙法 / 164  
 谨慎，温度降低诱发冬季抑郁症 / 165  
 护好易受寒湿侵袭的部位 / 167  
 祛除寒气，姜红茶来帮忙 / 169

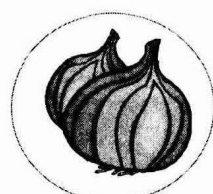
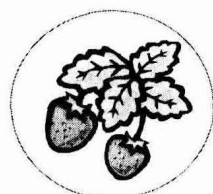
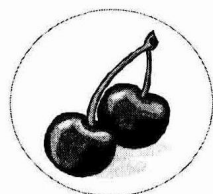
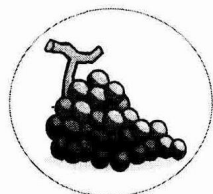
## 第十一章 春日养生，养肝防困正当时 / 171

让身体随着春天的阳气升发变化 / 171





# 目录



乍暖还寒，适当“春捂”疾病少 / 172  
春季养生重在养肝 / 174  
缓解春困不是难题 / 177  
《本草》教你春季饮食养生之道 / 178

**第十二章 夏日养生，蓄阳防暑是正道 / 181**  
夏季养生要注意“蓄阳” / 181  
夏日去暑仙方：绿豆汤 / 182  
益气去暑美食：苦瓜 / 184  
《本草》教你夏季饮食养生之道 / 185

**第十三章 秋日养生，滋阴润燥防疾病 / 189**  
阳消阴长之始，滋阴润燥是关键 / 189  
秋季多补水可防秋燥 / 190  
初秋时节四种易犯疾病的防治 / 192  
秋季要谨防“情绪疲软” / 195  
《本草》教你秋季饮食养生之道 / 196

**第十四章 冬日养生，养肾进补正当时 / 199**  
冬季阳气“收藏”，养肾防寒是重点 / 199  
三九补一冬，来年无病痛 / 201  
警惕冬季常见的重病信号 / 202  
《本草》教你冬季饮食养生之道 / 205

**第十五章 天然仙草益养生，《本草》教你巧辨明星药材之功效 / 207**  
柴胡——感冒发烧之克星 / 207  
人参——补气之圣药 / 209  
桂圆——补心健脾之佳品 / 211  
鹿茸——补养精血有奇效 / 212  
地黄——养血安神治阴虚 / 214  
茯苓——健脾补中安心神 / 215  
杏仁——补肺润肠止咳快 / 217  
红枣——健脾益气悦颜色 / 219  
山药——补脾养胃益肾肺 / 220  
黑芝麻——滑肠治便秘肤质好 / 221  
芭蕉——止痛解毒消暑气 / 222  
车前子——养肺强阴通尿管 / 223  
款冬花——润肺止咳治肺虚 / 223  
黄芪——补中益气健脾胃 / 223

## 目 录

- 石南——通络益肾利筋骨 / 224  
 豆蔻——化湿消痞气畅通 / 224  
 杜仲——补肾益气健腰骨 / 225  
 当归——女科之圣药 / 225  
 熟地——补血养阴治虚证 / 226  
 川芎——活血止痛气息顺 / 226  
 白芍——养血柔肝止疼痛 / 227

## 第十六章 绿色蔬菜营养足,《本草》推荐的养生绿蔬精华 / 229

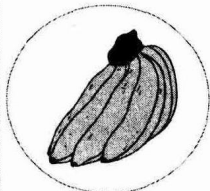
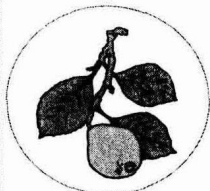
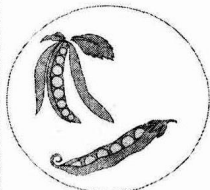
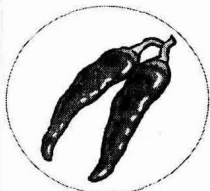
- 黄瓜——清热解毒调肠胃 / 229  
 青椒——温中散寒补维生素C / 231  
 小白菜——矿物质和维生素的母体 / 233  
 菠菜——古阿拉伯人的“蔬菜之王” / 235  
 卷心菜——富含蛋白质和维生素的美容菜 / 237  
 香菜——不容忽视的菜肴点缀者 / 239  
 苦瓜——印度来的“君子菜” / 241  
 油菜——富含膳食纤维的低脂肪蔬菜 / 243  
 豌豆——粮菜两用营养成分多 / 245  
 芹菜——西方的“夫妻菜” / 247  
 韭菜——补肾壮阳兼蔬肝 / 249  
 生菜——时尚人士的“减肥菜” / 251  
 油麦菜——低热量高营养的商品绿蔬 / 253  
 莴笋——抗癌发挥奇效 / 254  
 四季豆——脏腑福豆 / 256  
 西兰花——意大利来的“蔬菜皇冠” / 259  
 芥蓝——抗癌成分“萝卜硫素”的母体 / 261

## 第十七章 清火原来很简单,《本草》推荐的清淡白蔬精华 / 263

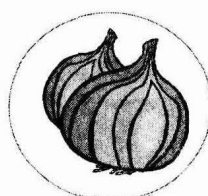
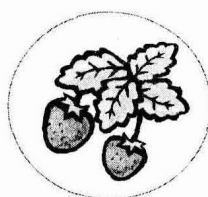
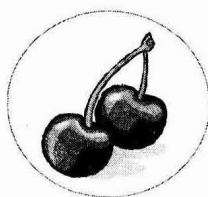
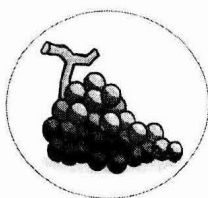
- 白菜——冬日白菜美如笋 / 263  
 白萝卜——生吃熟食保健都不失 / 265  
 莲藕——全身都可有用的滋补白蔬 / 268  
 菜花——富含维生素C的白蔬 / 270  
 冬瓜——瓜果蔬菜中不含脂肪的王者 / 272  
 芋头——补中益气助治癌 / 274

## 第十八章 日常佳肴必备的解馋黄蔬,《本草》推荐的养生黄蔬精华 / 277

- 番茄——维生素之仓库 / 277



# 目录



- 辣椒——治病美白两不误 / 279
- 胡萝卜——平民人参 / 281
- 红薯——粮食和蔬菜中的营养佼佼者 / 283
- 玉米——粗粮中的保健佳品 / 285
- 黄豆——绿色乳牛 / 287
- 口蘑——减肥美容蔬 / 289
- 南瓜——胃病患者的福星 / 291
- 石花菜——夏日防暑必备蔬 / 293
- 马铃薯——功能多样的粮食蔬 / 294
- 花生——悦脾合胃的“长生果” / 297
- 韭黄——生熟都有奇效 / 299

## 第十九章 美丽是吃出来的,《本草》推荐的美容黑蔬精华 / 303

- 黑木耳——养血驻颜 / 303
- 紫菜——维他命宝库 / 305
- 海带——长食可保秀发乌黑 / 307
- 茄子——延缓人体衰老 / 309
- 黑豆——减少皮肤皱纹 / 311
- 香菇——民间“山珍” / 313
- 豆豉——蛋白质之源 / 315
- 黑芝麻——养护头发防脱白 / 317
- 发菜——戈壁之珍 / 319
- 蕨根粉——脾胃良菜 / 321

## 第二十章 一吃倾心的红果,《本草》推荐的养生红果妙食 / 325

- 苹果——大夫第一药 / 325
- 樱桃——百果第一枝 / 327
- 山楂——延年益寿的“长寿食品” / 329
- 红枣——果中之王 / 331
- 西瓜——清热解暑佳品 / 333
- 草莓——水果皇后 / 336
- 杨梅——营养高且多 / 337
- 石榴——抗衰老和防癌症的超级明星 / 339
- 柿子——润肺生津 / 341

## 第二十一章 温文爽口难割舍,《本草》推荐的养生白果妙食 / 345

- 水蜜桃——天下第一果 / 345

## 目 录

- 甘蔗 —— 甘凉滋养佳品 / 347  
 梨子 —— 天然矿泉水 / 348  
 荔枝 —— 果中皇后 / 351  
 椰子 —— 果菜两用 / 353  
 荸荠 —— 江南人参 / 355  
 火龙果 —— 有效抗衰老 / 357  
 龙眼 —— 健脑益智，补养心脾 / 358

## 第二十二章 维生素的载体，《本草》推荐的养生黄果妙食 / 361

- 橘子 —— 美容消疲的“中国苹果” / 361  
 香蕉 —— 女孩子的减肥佳果 / 363  
 芒果 —— 富含维生素的“热带水果之王” / 365  
 哈密瓜 —— 夏季解暑佳品 / 367  
 菠萝 —— 岭南四大名果之一 / 368  
 榴莲 —— 气味令人匪夷所思的“热带果王” / 370

## 第二十三章 原生态的无穷魅力，《本草》推荐的自然绿果妙食 / 373

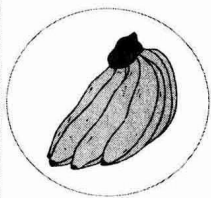
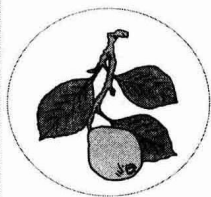
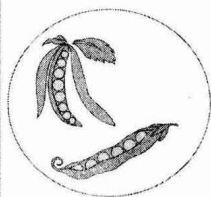
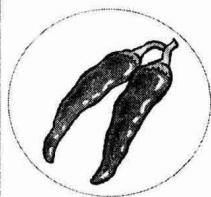
- 猕猴桃 —— 维C之王 / 373  
 青柠檬 —— 柠檬酸仓库 / 375'  
 奶葡萄 —— 低血糖者的救星 / 377  
 杨桃 —— 神清气爽妙用果 / 379

## 第二十四章 传统黑果新食，《本草》推荐的三种养生黑果 / 383

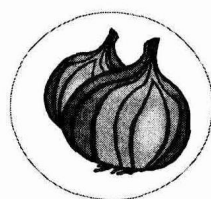
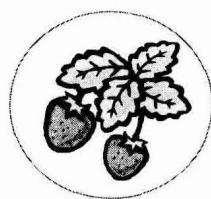
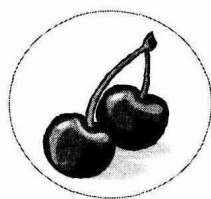
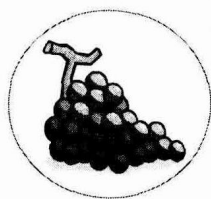
- 黑莓 —— 新兴小果类 / 383  
 紫葡萄 —— 葡萄美酒夜光杯 / 385  
 乌梅 —— 解馋零食药用价值高 / 387  
 桑葚 —— 乌发明目不老果 / 389  
 黑枣 —— 低调的“美容大王” / 391

## 第二十五章 五谷杂粮更养生，《本草》推荐的养生食谱 / 395

- 小米 —— 健脾益肾 / 395  
 粳米 —— 温中和胃 / 395  
 籼米 —— 益脾养胃 / 396  
 燕麦 —— 益肝和胃 / 396  
 黑豆 —— 活血解毒 / 397  
 白豆 —— 补肾暖肠 / 397



# 目录



豇豆——滋养补肾 / 398  
大豆——增强免疫 / 398  
蚕豆——补中益气 / 399  
刀豆——补肾益胃 / 399

## 第二十六章 口腹之欲也要顾及营养，畜禽肉类里的养生之道 / 401

猪肉——滋阴润燥，丰肌润肤 / 401  
羊肉——深受欢迎的“冬令补品” / 402  
牛肉——肉中骄子 / 404  
鸡肉——温中益气 / 405  
鸭肉——滋补佳肴 / 406  
兔肉——保健肉 / 407  
鹿肉——养血补虚 / 409  
鸽肉——补肾益气 / 409  
鹌鹑——益气养血 / 410

## 第二十七章 海鲜鱼虾营养虽多，食用之时也要重养生 / 411

鲤鱼——温中下气 / 411  
草鱼——心血管病人的良药 / 413  
鲢鱼——女性的美容秘方 / 414  
鲫鱼——可长食之鱼 / 415  
鳊鱼——“可吃的化妆品” / 416  
鲈鱼——补中安胎 / 417  
带鱼——养肝止血、和中开胃 / 418  
鲑鱼——健脾补气，温中暖胃 / 419  
青鱼——淡水鱼中的精品 / 420  
鲡鱼——补脾益气，温中开胃 / 420  
鲫鱼——肝肾和心脑血管病者的福星 / 421  
黄鳝——补中益血 / 421  
泥鳅——暖中益气 / 422  
草虾——补肾壮阳 / 422  
龙虾——滋阴健胃 / 423  
基围虾——身体虚弱者的食物 / 424  
河蟹——营养经济双高 / 425  
河蚌——滋阴平肝，明目放眼疾 / 427  
扇贝——降低胆固醇 / 428  
蛤蜊——防治中老年慢性病 / 429  
鲍鱼——养阴，平肝，固肾 / 430  
海参——长寿之神 / 432

## 第一章

# 不老药只是传说， 健康养生寿命才长久

李时珍在《本草纲目》中收录了数百条有关轻身、延年、益寿的医理及方药，为后人留下了宝贵的精神财富。他的目的不是实现长生不死的神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的健康身体和恬静的心情。每个人的健康与寿命60%取决于自己，无论从什么角度上来说，其实人完全可以是自身健康的规划者。养生是什么？养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。养生是对自己的一种生命理念，一种生命态度。它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的至高境界还是养心，是很内在的东西。

## 健康养生食为先

养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。所以饮食养生由古至今都是最为重要、最贴近于生活、最容易掌握和实施的养生法，《本草纲目》中记载：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。”但此法需要的是时间、精力和智慧。掌握好饮食养生的方法和规律，并付诸于行动是我们健康生活、颐养天年的秘诀。

现在人生活压力都挺大，谁都不想生病，生病了花钱是小事，耽误了时间也损伤了身体，那是相当令人痛苦的。其实很多疾病祖先就已经帮助我们寻找到了解决的良方，而那些可怕的现代病，也一样能够预防，一样可以从生活里赶走它们。方法在哪里？从吃开始！真的。吃已经不再是个低级的问题了，吃得好，这是基础；吃得对，这就是大智慧。因为，从吃这个方面，我们来讲养生，是非常根本的，是抓住最本质的。甚至，可以说，只要我们吃得对，我们就可以不生病！

古往今来，健康、幸福、长寿一直是人们追求的美好理想，但是无数的偏方、验方、秘方、仙方试过了；无数的滋补品、保健品，“天天惊喜……”“无效退款……”“还你一个健康的……”用过了，都收效甚微，或者适得其反。那么，问题在哪里呢？

健康长寿怎样得来呢？

这就带来一个问题，为什么物质丰富了，吃穿不愁了，生活小康了，但心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病反而增多了，发病也更早了？许多人即使未得病，也是处于“亚健康”；即使不属于“亚健康”，心情也是灰蒙蒙的，不是春光明媚、春意盎然、自由自在的。特别是儿童肥胖、高血压，患了成人病；青年动脉硬化，血栓形成，患了老年病。提前得病，提前衰老，“亚健康”倒成了普遍现象、流行病。

养生是什么？养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。养生是对自己的一种生命理念，一种生命态度。它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的至高境界还是养心，是很内在的东西。

健康长寿的关键是健康的生活方式，但是要长期维持健康的生活方式是困难的。人们总是盼望能发现一种延缓衰老、甚至返老还童的灵丹妙药。这种心态滋生了一个巨大的保健品市场。但是目前没有任何疗法、食品、药物已被证实能够抗拒衰老或延长寿命。由于人类衰老因素、机制极度复杂，未来能够发现返老还童的灵丹妙药的可能性微乎其微。迷信某种保健品，最多只能起到心理安慰的作用，却浪费了时间、金钱，甚至可能由于副作用而损害身体。如果因此而无视、放弃健康的生活方式，更是等于放弃了获得健康长寿的可能性。

一个人的健康状况和寿命是遗传因素、环境因素和偶然因素相互作用的结果，因此健康的生活方式不可能保证每一个人都健康长寿，但是在目前，却是保证大多数人健康长寿的最可靠的途径。

都说怡养天年，多大岁数才能称为“天年”呢？《黄帝内经》说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年。”早在几千年前，充满智慧的中国人就能按照自然界的运行规律来推演人的一生了。

其实，我们的老祖先早就在《黄帝内经》中给我们指出了一条活到天年的光明大道：“法于阴阳，和于术数，起居有常，饮食有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”什么意思呢？就是让我们随时随地都不要人为地去伤害自己的阳气，但我觉得这还说得不够，依我看，任何时候我们都还要积极主动地以各种方法培养自己的阳气，以增强人体的自愈能力。要记住，无论你现在多大年纪，只要阳气一足，活到天年就不是梦想。

## 人到底能活多少岁？

人到底能活多少岁？人的自然寿命究竟有多长？这是每个人都十分关心的问题。《本草纲目》博取了我们日常生活中的众多食物和药材，这部奇书揭示人体长寿密码就隐藏在许多天天可以见到的天然灵药中。

人生无常，变幻非知。说到人生寿数，自古而今渐续延长，古谈“人到七十古来稀”，便是说得活到七十岁已经是很不容易的幸事，是值得庆贺的。但随着历史的长河滚滚流淌到今天，人的寿数又延长了许多，活到八十岁、九十岁是很平常的事情；甚至也有许多百岁以上的寿星依然身轻体健，奔走不停。



人到底能活多少岁？人的自然寿命究竟有多长？这是每个人都十分关心的问题。古希腊科学家和哲学家亚里斯多德认为：“动物中凡生长期长的，寿命也长”，法国著名的生物学家巴丰指出，哺乳动物的寿命约为生长期的5~7倍，通常称之为巴丰系数，或巴丰寿命系数。人的生长期约为20~25年，因此预计人的自然寿命为100~175年。

本世纪初，路比勒提出代谢率和个体大小寿命相关，认为个体大的哺乳动物比个体小的代谢率低而寿命长。弗里德洛尔提出脑部发育与寿命密切相关，认为哺乳动物的头盖系数愈大，则寿命愈大，人类的头盖系数为0.7，因此寿命可达百年。20世纪60年代实验证实人的成纤维细胞在体外培养时可分裂50次左右，然后细胞衰老死亡。体外培养细胞的分裂次数通常称为传代次数，与生物个体的寿命长短相关，来自长寿个体的细胞在体外培养时传代次数多。人的细胞传代次数一般为40~60次，由此推算出人的最高寿命应为110岁。

随着现代科学的发展，生命科学、遗传学、基因学理论方面的研究将会取得突破性进展，在前不久的北京诺贝尔科学家论坛上，有的科学家已经指出，十年后我们就能从三岁的幼儿身上推测出他未来的健康情况和大致的寿命。目前，有的科学家正在研究把一个人的遗传基因数据、身体的各项指标、周围环境状况输入一个名为“功能定位”的模型中，这样就可以迅速预测出这个人将来的健康状况，甚至还可以测算出他的寿命。

美国学者海尔弗里根据细胞分裂次数来推算人的寿命，得出的结论是人的寿命应该为120岁。这些研究结果，与我们祖先对天年寿数的记载惊人的一致。但是，为何现代人的平均寿命才七八十岁，而且大多是死于疾病！为什么今人比古人所预期的天年寿命减少了将近三分之一呢？是什么导致我们生病，是谁偷走了我们四五十年的阳寿呢？当然是阴气。

阴气是我们自己造成的。我们经常人为地伤害自己的阳气，助长自己的阴气，以至于半百而衰，不能终其天年。这一点，我们的先人早在几千年前就帮我们指出来了。《黄帝内经·上古天真论》中说：不善养生的人喝酒就像喝饮料那样没有节制。喝酒喝多了以后，既伤人的精神，又伤人的脏腑和血脉。还有，常常把有害身心健康的生活方式当成正常的，深陷各种健康误区而浑然不觉。比如，醉酒之后入房纵欲，伤于酒又劳于色，只贪图一时的欢欣，而肆意地纵欲妄泄，不知道保持自身的精气。另外，像熬夜、暴饮暴食、生活起居没有规律等等诸多不健康的生活方式，都能导致人们半百而早衰，疾病缠身而不能终其天年！

据世界卫生组织统计，目前人类平均寿命，男性最长为81岁，女性最长为86岁。而有史以来，据记载，只有法国的珍妮·路易斯·卡门活了122岁，于1997年去世。为什么人很难达到寿命极限呢？

目前，中国人的平均寿命为72岁，以此为基数，回答下列问题，进行加减，最后就可得出你可能的寿命。

如果你是男性，减3岁；女性则加1岁。

居住在100万人以上的城市市区，减2岁；居住在人口少于1万人的小镇或农村，加2岁。

祖父母或外祖父母中有1位活到85岁；加2岁；4位祖辈都活到80岁，加6岁。

父母有1人在50岁以前死于中风或心脏病，减4岁；父母、兄弟姐妹中任何一位50岁前得癌症或心脏不正常，或自幼就有糖尿病，减3岁。

如果你是一位富翁，减2岁。

如果你大学毕业，加1岁；65岁仍在工作，加3岁。

如果你有配偶并住在一起，加5岁；如果没有，从25岁起每独居10年，减1岁。

如果你常伏案工作，减3岁；如果你常从事体力劳动，加3岁。

如果你每星期进行球类、游泳、跑步等运动5次，加4岁；每星期2次，加2岁。

如果你每晚睡眠超过10小时，减4岁。

经常紧张、易怒、性急，减3岁；感到生活很轻松，工作应付自如，加3岁。

如果你常常感到快乐，加1岁；经常感到不快，减2岁。

如果你抽烟，每天2包，减8岁；每天1~2包，减6岁；1包以下，减3岁。

如果你每天喝白酒50~100毫升，减1岁。

体重超过标准5千克以上，减2岁；超过15千克以上，减4岁；超过25千克，减8岁。

你计算出你的大致寿命了吗？如果你算出的结果不令人满意，也不要灰心丧气，从现在做起，改变不良生活习惯，戒烟、戒酒、正确进行身体锻炼、乐观地生活，你的寿命就会延长，生命的钥匙就在你自己手上。

## 寿终正寝是种福

人活百年，终有一死。最幸福令人向往的死法是寿终正寝，无疾而终，像一根蜡烛，从头到尾，熬得蜡干芯尽，无声无息地熄灭。但大多数人都没这么幸运，百岁大关，能过去者不足十万分之一。我们绝大多数人都会因疾病早衰，如何才能享受到寿终正寝的福呢，我们不妨从李时珍的《本草纲目》中学习健康养生的方法，减少疾病早衰的悲剧。

衰老又称老化，通常指生物发育成熟后，在正常情况下随着年龄的增加，机能减退，内环境稳定性下降，结构中心组分退行性变化，趋向死亡的不可逆的现象。衰老和死亡是生命的基本现象，衰老过程发生在生物界的整体水平、种群水平、个体水平、细胞水平以及分子水平等不同的层次。生命要不断的更新，种族要不断的繁衍。而这种过程就是在生与死的矛盾中进行的。至少从细胞水平来看，死亡是不可避免的。

按照现代科学计算，人体的自然寿命约120岁。而组成人体组织的细胞寿命有显著差异，根据细胞的增殖能力，分化程度，生存时间，可将人体的组织细胞分为4类：

1.更新组织：执行某种功能的特化细胞，经过一定时间后衰老死亡，由新细胞分化成熟补充，如上皮细胞、血细胞，构成更新组织的细胞可分为3类：a.干细胞，能进行增殖又能进入分化过程。b.过渡细胞，来自干细胞，是能伴随细胞分裂趋向成熟的中间细胞，c.成熟细胞，不再分裂，经过一段时间后衰老和死亡。

2.稳定组织细胞，是分化程度较高的组织细胞，功能专一，正常情况下没有明显的衰老现象，细胞分裂少见，但在某些细胞受到破坏丧失时，其余细胞也能进行分裂，以补充失去的细胞，如肝、肾细胞。

3.恒久组织细胞，属高度分化的细胞，个体一生中无细胞更替，破坏或丧失后不能由这类细胞分裂来补充。如神经细胞，骨骼细胞和心肌细胞。