

肖鑫和 黄河◎编著



百岁工程

——整体养生保健教程

十叟长寿歌

昔有行路人，海滨逢十叟；年皆百余岁，精神加倍有；
诚心前拜求，何以得高寿；一叟拈须曰，我勿嗜烟酒；
二叟笑莞尔，饭后百步走；三叟颌首频，淡泊甘蔬糗；
四叟拄术杖，安步当车久；五叟整衣袖，服劳自动手；
六叟运阴阳，太极日日走；七叟摩巨鼻，空气通窗牖；
八叟托赤颊，沐日令颜黝；九叟抚短鬓，早起亦早休；
十叟轩双眉，坦坦无忧愁；善哉十叟词，妙诀一一剖。

广东省出版集团
广东科技出版社

百岁工程

——整体养生保健教程

肖鑫和 黄河 编著

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁工程：整体养生保健教程/肖鑫和，黄河编著. —广州：
广东科技出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 5359 - 5206 - 6

I. ①百… II. ①肖…②黄… III. ①养生（中医）—
教材②保健—教材 IV. ①R212②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 006463 号

责任编辑：李希希 应中伟

封面设计：友邦文化

责任校对：雪 心 方 圆

责任技编：严建伟

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: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

（南海区狮山科技工业园 A 区 邮码：528225）

规 格：787mm×1 092mm 1/16 印张 20.5 字数 360 千

版 次：2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1~6 000 册

定 价：38.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

序

肖鑫和教授是我的学生。1965年广州中医学院毕业后，一直从事医疗临床、教学、科研工作。近30年来潜心研究生命科学，研究人的健康长寿之道。

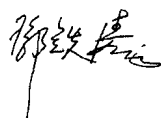
养生学是中华文明的一枝芬芳独特的奇葩。几千年来，不断吸纳、融合儒、道、释、医、武（术）、食、养等中华文化之大成，汇集成一个博大精深，风格独特的知识体系，对中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。肖鑫和教授在这片沃土上，脚踏实地从事中老年保健的实践研究，积累了丰富的养生保健经验，并以大胆的创新思维，编写了独树一帜的《百岁工程》这本书。把人生百岁作为一个目标工程，这是一个自主创新的研究领域。

1988年1月，诺贝尔获奖人在巴黎发表了一项著名宣言：“如果人类要在21世纪继续生存，必须回望2500年前吸取中国的智慧。”当时的《黄帝内经》（简称《内经》）讲到：“上古之人，共知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这是最早的养生经典。2004年，我在《中医与未来医学》一文中提出的：医之灵魂乃仁心仁术，医学要讲人道主义；医之战略为“上工治未病”，以养生保健为中心，使人过得愉快、舒适和潇洒；医药将融入文化、美学和艺术，从人体的健康要求，上升到美好的精神境界；医药必须简、验、便、廉。《百岁工程》就是基于这种思路铺开层面分述的，以“最好的医生是自己”的全新观念，动员千百万群众主动进行养身保健。同世界卫生组织提出的健康四大基石的内涵不谋而合，符合古今中外的正确的健康养生理念，应予肯定。

该书篇幅较多，但内容实实在在。读者可对自己这一活生生的个体进行全面的、整体的修理，认真保养，学会对慢性病症的避、防、调、养、治的方法，以便人人可以做到健康、长寿，安度百岁。

《百岁工程》强调终生学习、终生奋斗、终生健康、终生奉献、终生快乐。人人健康百岁，这是千秋宏愿，令炎黄子孙成为世界上最健康、最长寿的民族，为世界作出榜样。

《百岁工程》这个命题定得好，希望人人都能健康，活过百岁，为中医事业的发展作贡献。



2009 年 12 月

前 言

我为何要写《百岁工程》？

“百岁工程”是一个要“健康活百岁”的终生工作、伟大事业。为什么我会如此具体和大胆，并且信心十足地设计这个工程，把它作为终生奋斗目标，发动广大学员来实施呢？我的考虑是多方面的。

第一，世界上有很多“工程”，特别在中国，唯独没有“百岁工程”。

第二，古往今来，不论是帝王将相还是平民百姓，人人都希望能“长命百岁”，生命科学家们无不为了探索长寿的科学道理和寻求延长生命的方法而终生努力。然而，时至今日，全世界日本人平均寿命最长，也只有 84 岁，与生命科学家计算出的人类应该活到 120 ~ 175 岁的结果相差多么巨大！

第三，国外科学家，如美国、法国等科学家，通过大量的研究工作，初步制定出“达到健康的生活方式的每一项可以添加寿命，违者则减寿”的计算方法。联合国卫生组织也宣布：每个人的健康长寿，60% 的因素取决于自己，同时也制定了长寿的公式，即健康长寿 = (情绪稳定 + 运动 + 适度饮食) ÷ (懒惰 + 酒 + 烟)，以此告诫世人，健康的生活方式定可令人长寿。

第四，本人在广州多间老年大学从事老年养生保健教育工作 20 多年，总结了 5 个 70%：60 岁以上的老人，70% 患病；70% 患 3 种以上的疾病；70% 患心血管病；70% 天天吃药；70% 的寿命未超过 80 岁。这一结果令我感叹：问题多么严重，生命如此可悲。但是，更重要的是萌发了“挑战这种局面的诸多思考。”

第五，结合本人在广州中医药大学和老年大学的教学、医疗实践工作，参照外国科学家的研究结果，将能够影响寿命的生活方式进行归类，系统地制定了“寿命自测表”，并编写了《挑战人类自然寿命，跨越 120 岁健康》的整体养生保健教材，在 8 间老年大学普及教育工作，希望人人都能健康活百岁。

二

我必须找出能“活 120 岁”的理由，以便说服我的听众，动员我的听众为共同实现这个千古美好的愿望而努力奋斗。

第一，早在几千年前，《黄帝内经》有个千真万确的论述：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”表明古人因遵循健康的生活方式而活百岁。

而另一段描述：“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。”印证了不良生活方式使人短命的“必然”。

第二，《周礼》一书也载：“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十岁为下寿。”《庄子》篇则曰：“上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”历史也记载：“彭祖 800 岁”。这些史料均说明古人能活百岁。

第三，古代《十叟长寿歌》也印证古人能做到“年皆百余岁”。

歌词曰：昔有行路人，海滨逢十叟；年皆百余岁，精神加倍有；
 诚心前拜求，何以得高寿？一叟拈须曰，我勿嗜烟酒；
 二叟笑莞尔，饭后百步走；三叟颌首频，淡泊甘蔬糗；
 四叟拄木杖，安步当车久；五叟整衣袖，服劳自动手；
 六叟运阴阳，太极日日走；七叟摩巨鼻，空气通窗牖；
 八叟抚赤颊，沐日令颜黝；九叟抚短鬓，早起亦早休；
 十叟轩双眉，坦坦无忧愁。善哉十叟词，妙诀一一剖。

可见“年皆百余岁”的十叟均践行健康的生活方式。

第四，中国人寿命的发展史，证明寿命越来越长（详见下表），从夏商至现在，人类的寿命已翻了 4 倍。

年代	夏商	秦汉	唐代	宋代	民国	1957	1975	1980	1994	2000	2004
平均寿命(岁)	18	20	27	30	35	37	68	69	73	75	76

第五，各国科学家计算人类6条寿命计算公式，计算结果均为120岁以上。

第六，美国、英国、中国等国一流的研究长寿的专家均深信：“人类能活到120~140岁”，“寿命极限应在180岁”。

第七，至2008年，中国的百岁老人超过3万人，世界的百岁老人有13万人。科学家断言：“地球上只要有一个人能活百岁，就有很多人可以活到百岁”。

第八，世界的百岁老人将处于“无限”的范畴。

三

我所能找到的理论根据和事实都有力地证明我们均能活120岁。但是为什么现代人的平均寿命只有70多岁，只能活到自然寿命的一半呢？

排除社会因素（战争、社会制度、环境、水源、空气、食物污染等）外，主要的致命内因有下述5个方面：

1. 七情六欲过度（心理不健康）。
2. 现代病伤害（富贵病毒害）。
3. 运动损害（运动误区）。
4. 微循环障碍（血管淤塞硬化）。
5. 胸呼吸使肺功能废用。

内因主要是由自己决定的。找到短命的内因，就必须克服人为的致命因素，经书中的“上工治未病”、“不治已乱治未乱，不治已病治未病”等可作为指导思想。在这个思想的指导下，经几十年实践，作者总结了“祛病长寿八法”，系统地保养这部“人体机器”，全面对抗上述5个折寿因素。

“八法”的纲要如下述：

放松养脑法。大脑的寿命就是人体的生命。1 000亿个神经细胞，一生只运用5%左右，95%的神经细胞是“待开发的潜能”。用松、静、定、慧四步曲开发生命潜能，特别是右脑潜能，使脑细胞“返老还童”。

滚脊健髓法。“人类80%的疾病是由于脊椎骨不健康所致”。本法创新的6个式子均为“零支撑、零压力”，可消除椎骨增生所出现的症状，并可延缓退化性病变，抗衰老。

腹式呼吸法。“肺活量越大，寿命越长”，“肺活量每10年下降9%~

27%”。练本法可启用闲置和改造废用的肺泡，开发肺功能。每个呼吸可增加1 000毫升以上的空气量抵达肺泡，并且使膈肌的波动范围增加了3~4倍。古代的实践家已证明“吸吸到脐，命与天齐”。

通便排污法。“欲长生，肠中清，欲无疾，腹无粪”（晋代·葛洪），“欲得不死，肠中无渣”（汉朝·王允）都表明“肠干净，命就长”。宿便中含有大量的毒素和致癌物，长期排便不正常，则疾病丛生，并且会使第二大脑——肠脑（肠中有1 000亿个神经细胞）中毒。每天排便最好2次即可延长寿命15年以上。本人总结7种方法可帮助你大便通畅无阻。

拍打通经法。经络是中国人的第五大发明，是祖先通过“内证”求得的。“内景隧道，惟返观者自知”（李时珍），它是气血（即能量）的通道，经穴不通，则百病丛生。2009年世界卫生组织最新资料报道：“全世界每年有约200万人死于久坐不动。”拍打通经法以10个简单动作，逍遥、轻松、自在、愉悦、醉然似仙地练习，使经络疏通，气血流畅，活血生血，关节滑利，扶正祛邪，阴阳平衡，增强脏腑功能，防治多种慢性病，防老抗衰延年。

浴足活血法。资料报道：“世界上约80%的人患有不同的脚病”，“脚病有50多种”，而99%的脚病是“只使用不护理”所致。“足为全身根”，“脚为第二心脏”，“脚为心之泵”，“万病从脚生”，“百病从寒起，寒从脚下生”，“养树护根，养人护脚”，“人老脚先衰”，“人防衰老先护脚”等医谚和民谚精练而朴实地总结了我国人民和祖国医学对脚的生理、病理的认识及其效、简、便、廉的护养方法及功效。

现代研究表明，下肢静脉血的流速随姿态的改变而改变，站立时6.3厘米/秒，坐下时减至4.4厘米/秒，坐30分钟后减至3.1厘米/秒，如此阻滞下去，极易形成血栓，危害生命。使用文中“新足浴法”15分钟后，血流速度可增加至25厘米/秒。印证了祖国医学足浴法无比伟大，浴足使人步履轻盈，年轻10岁。浴足可防病、治病、延年益寿。

化毒净气法。过度的七情六欲，对身心产生不良的刺激，使人生病、早逝。其机制是产生血管紧张素、去甲肾上腺素，造成血流不畅，大量活性氧产生，免疫力下降。本法以静坐冥想，意念清凉泉水洒身净化“气毒”，使大脑分泌脑内吗啡（快乐素）， α 波明显增多，令人平静随和，轻松愉悦，功能活化，实现对人体系统自我调整、自动修复。

请记住这个公式：精神因素（心理健康）的作用大于所有保健方法功效的总和。

补精壮丹法。“肾为先天之本”，“肾藏精”，“肾乃生命之根，健康之本”。30岁以后肾精逐渐下降，加之精神压力和体力消耗，促使人体早衰、免疫力下降、老年病提早到来。

祖国医学补精壮丹法内涵很丰富。本教程中的腹式呼吸法、放松养脑法、浴足活血法、拍打通经法等，均能起到补肾抗衰老的作用。

整体（系统）养生是为大脑服务的，是基础。放松养脑法是统帅脏腑的，是“总督”，两者相辅相成，只有“中央”健全，正确思想才能指挥无误。这就是“百岁工程整体养生保健教程”开发生命潜力，尽享人类本能的意旨。

四

本教程在广州地区8间老年大学内部使用10多年。因忙于教学，临床工作和收集资料虽经5次充实资料和修改，但仍很不满意。离休干部黄河同志不顾80岁高龄，认真听“百岁工程”课3年，在老年大学又有近10年就读其他养生保健知识和中医基础作根底，十分热心地帮忙整理，他投入大量的时间和精力，补充了“保养五脏六腑”等资料，才算初步完成。

本教程是在继先贤论说和经验的基础上，汇集多年之医、教、研、养、护等理论和实践而成的，具有科学性、系统性、实用性、创新性等特色，其中理论约占60%，实操约占40%，不乏效、简、便、廉四字方针。用少钱治好病，不用钱也能治病。旨在帮助和促进每个人调整失衡和转化疾病的固有本能，使人人都懂得医道和治道在于摄生的自稳、自调、自控、自生、自化与自和。本教程的摄生、医道、治道营造人与自然相应的氛围，为实现形气的生化、神明的通达、养生的途径、疾病的预防、自治的思路、药物的应用、点穴的发机、导引（气功）的运窍等提供了丰富的方法、广阔的前景。“法于阴阳，和于术数”，“疏其气血，令其调达，而致和平”，从而取得一个健康长寿的“神明”和身躯，乃教程之目的。

因此，教程的战略（长远目标）是健康百岁，战术（具体方法）是养生保健、祛病。此为主旨——“治未病”，并把老师邓铁涛教授于2001年所写的“展望”作为全书的思路。教程的主线是：洁净五脏六腑、护养肌肤筋骨、综合养生保健、全面改造革新，缓解、治愈病症，推迟衰老20年，康寿欢度百岁。

教程的对象是中老年人，不论工、农、兵、学、商、医、教、研人员还是

家庭妇女，凡 30 岁以上的人群都适用，均受益，60 岁以上离退休者更有时间享受、更实惠。

《百岁工程》属全国首创，教程有待充实和完善。盼广大学员和有识之士给予指导。

肖鑫和

2009 年 12 月

目 录

第一章 百岁可期	1
第一节 预测人的寿命的方法	2
一、按性成熟期计算	2
二、按生长期计算	2
三、按大脑成长发育期计算	2
四、按心跳极限计算	2
五、按细胞分裂代数计算	2
六、按端粒体学说计算	3
第二节 人的 8 种年龄	3
一、生命年龄	3
二、面世年龄	3
三、生理年龄	4
四、心理年龄	4
五、体力年龄	4
六、外貌年龄	4
七、社会年龄	4
八、健康年龄	5
第三节 人的实际年龄	5
一、人的寿命愈来愈长	5
二、长寿地区志	6
三、百岁寿星考	9
(一) 上古人瑞	9
(二) 现代人瑞	11
(三) 全国人瑞	14
(四) 国外人瑞	16
第四节 影响人类寿命的因素	17

一、生活方式	17
(一) 饮食习惯	18
(二) 如何运动	19
(三) 怎样用脑	19
二、遗传因素	20
三、社会因素	21
四、医疗条件	22
五、环境气候	23
第五节 科学测命法	24
一、按生活方式等自测寿命	24
二、按影响寿命因素预期再活年岁数	26
三、其他	28
 第二章 添寿八法	30
第一节 放松养脑	32
一、养生关键在大脑	32
(一) 人体的生理功能和心理功能, 决定了大脑的重要性	32
(二) 人体如何适应大自然的变化, 大脑是关键	33
(三) 现代医学治疗、保健大脑的困惑	34
二、脑的生理机制	35
(一) 脑的结构及其功能	35
(二) 神经介质、神经元	36
(三) 脑内吗啡	37
三、放松养脑法程序	38
(一) 预备式	39
(二) 第一步 放松身体, 疏通经络	39
(三) 第二步 排除浊气, 净化心灵	39
(四) 第三步 肚脐调息, 激发潜能	39
(五) 第四步 混沌静养, 健脑抗衰	40
(六) 收功	40
四、其他养脑法	41
(一) 按摩养脑	41

(二) 食物养脑	41
(三) 药物养脑	43
(四) 睡眠养脑	45
(五) 音乐养脑	46
五、自测大脑年龄	49
第二节 滚脊健髓	52
一、脊柱的生理功能	52
(一) 脊柱的结构	52
(二) 脊柱是脊髓和脊神经的重要护体	52
(三) 脊柱是内脏器官的后部屏障	53
(四) 脊柱是人体的重要运动器官	53
(五) 脊柱是人体内部脏器的依附支架	53
(六) 脊柱是转换人体形态的重要结构	54
二、脊柱短矮对人体的危害	54
(一) 脊柱失稳	54
(二) 胸腔、腹腔的容积减少	55
(三) 脏器移位	55
(四) 血管变窄、血流变慢、血量减少	55
(五) 椎骨管径狭窄	55
三、椎间盘缩减的原因	56
(一) 椎间盘失水	56
(二) 椎间盘血管闭塞	56
(三) 椎间盘劳损	56
(四) 卧床过软	57
(五) 其他原因	57
四、延缓脊柱下降的措施	57
(一) 保持脊柱正确姿势	57
(二) 减缓伏案工作或固定姿势工作的压力	58
(三) 适当运动, 适当睡卧	58
(四) 防止外伤	58
(五) 加强脊柱周围肌肉的锻炼	59
五、滚脊健髓法操作程序	59

(一) 预备式	59
(二) 第一式 头部: 摇头扭颈	60
(三) 第二式 手部: 摆手舒胸	60
(四) 第三式 脚部: 倒脚旋腰	61
(五) 第四式 虫体: 滚身伸脊	62
(六) 第五式 虾体: 侧屈扩椎	63
(七) 第六式 马体: 摇背拉髓	64
(八) 收式	64
(九) 注意事项	65
第三节 腹式呼吸	66
一、呼吸机构与机制	66
(一) 呼吸机构	66
(二) 呼吸机制	66
二、腹式呼吸的特殊作用	68
(一) 能明显地提高肺活量, 活化肺泡	68
(二) 能扩大膈肌活动的范围	69
(三) 能加强肠腑的气化功能, 传输废物, 排除毒素	70
(四) 使大脑功能增强	71
(五) 增强心、肝、脾、肾功能和性功能	71
三、腹式呼吸法程序	71
(一) 预备式	71
(二) 吸法和呼法	72
(三) 在日常生活中, 随时随地养成腹式呼吸习惯	73
四、其他呼吸法	73
(一) 吐纳十法	73
(二) 提肛和吞津	74
(三) 静坐	74
(四) 练习深呼吸	74
第四节 通便排污	75
一、肠的生理功能	75
(一) 肠的结构	75
(二) 肠的功能	75

二、肠道老化	76
(一) 肠道老化的标志	76
(二) 肠道老化的成因	77
(三) 肠道老化的危害	78
三、使肠道年轻的方法	78
(一) 通便	78
(二) 培植乳酸杆菌和双歧杆菌, 提高肠道有益菌的活力	79
(三) 保健活动	80
(四) 减轻精神压力, 保持乐观情绪	80
四、防止肠道老化的其他方法	81
(一) 洗肠	81
(二) 减少放屁	81
(三) 让结肠运动	82
(四) 有利健康的食物, 不要吃得过多	82
(五) 少嚼口香糖	83
(六) 当心解酸剂和抗生素	83
(七) 腹式呼吸法增强胃肠蠕动	83
(八) 叩打足三里、丹田	84
第五节 拍打通经	84
一、经络概念	84
(一) 经络系统的组成	84
(二) 经脉的走向、交接和分布	85
(三) 络脉的网络沟通	86
二、经络的生理功能	87
(一) 沟通表里, 网络全身	87
(二) 通行气血, 濡养脏腑	87
(三) 抗御病邪, 反映证候	87
(四) 传导感应, 调整虚实	88
三、拍打经穴作用	89
(一) 手掌的生理功能	89
(二) 脚掌的生理功能	89
(三) 左转蹬圈的特别功效	90

四、拍打程序	91
(一) 第一式 鼓掌蹬足	91
(二) 第二式 叩打丹田、命门	91
(三) 第三式 拍打膻中、至阳	92
(四) 第四式 拍打大椎、腰阳关	93
(五) 第五式 叩打百会、长强	93
(六) 第六式 叩打小周天	94
(七) 第七式 拍打十二经脉	95
(八) 第八式 拍打五脏六腑	98
(九) 第九式 叩打足三里	98
(十) 第十式 醉汉百步行	99
(十一) 收式	100
第六节 浴足活血	101
一、足部生理功能	101
(一) 足部结构	101
(二) 足部经络与穴位	102
(三) 足部反射区	102
二、足浴机制	116
(一) 健康足部生理标志	116
(二) 足浴源流	116
(三) 足浴的即时效应	118
(四) 足浴的长远效果	118
(五) 足浴的适应证	119
三、足浴方法	119
(一) 水料	119
(二) 水温	120
(三) 时间	120
(四) 洗法	120
(五) 浴足的对症配料	121
(六) 浴足注意事项	122
第七节 化毒净气	123
一、气的概念和作用	123