

 金师起点书系



修身之道

房 勇 黄良瑜 / 主编

解读修身养性的传统文化 探索天人合一的幸福密码

自古以来，人们追求天人合一的自然之道，修身、修心、修性成为人们提升自我的重要部分。不可否认，心性修为对人们的健康有很大影响，一个内心宽容、性情温和的人往往能通过心性来掌握幸福。

 **中国财富出版社**
CHINA FORTUNE PRESS

 金师起点书系

修身之道

房 勇 黄良瑜 / 主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修身之道 / 房勇, 黄良瑜主编. —北京: 中国财富出版社, 2017. 4
(金师起点书系)

ISBN 978-7-5047-6457-7

I. ①修… II. ①房… ②黄… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 096110 号

策划编辑 宋宪玲

责任编辑 宋宪玲

责任印制 石 雷

责任校对 孙会香 张营营 责任发行 张红燕

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227588 转 2048/2028 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-6457-7/R·0095

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2017 年 7 月第 1 版

印 张 11.75 印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷

字 数 147 千字 定 价 39.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

编委会

主 编	房 勇	黄良瑜	
副主编	赵鸿发	刘海林	肖水莲
编 委	葛先锋	朱国栋	邹东辰
	高 俊	林文飞	黄 芳
	田家荣	罗坤林	刘 鹏

序言

长寿乡之首——巴马

据第六次全国人口普查的数据显示，2010 年我国人口平均寿命为 74.83 岁。其中男性人口平均寿命为 72.38 岁，女性人口平均寿命为 77.37 岁。在我国人口平均预期寿命在不断提高，女性提高的速度比男性快，这与世界其他国家平均预期寿命的变化规律是一致的。

按照国际标准，每 10 万人中至少应有 7 位健康的百岁老人才能称得上“世界长寿之乡”，在我国，总人口二十多万人的广西巴马瑶族自治县却有健康百岁老人 74 位，每 10 万人中拥有 30.8 位百岁老人，是国际标准的 4.4 倍。在五个被国际自然医学会认定的世界长寿之乡中，巴马是长寿乡之首。

巴马人长寿现象源远流长。早在清朝嘉庆年间，嘉庆皇帝闻知巴马境内有一瑶族老人名叫蓝祥，142 岁高寿，特题诗“烟霞养性同彭祖，花甲再周衍无极”赠予。清光绪戊戌年，光绪皇帝钦命广西提督冯子才为那桃乡平林村邓诚才题赠“惟仁者寿”的匾牌，现该匾为邓家的第四代孙完好保存。

1960 年秋，武汉医学院长寿科学研究所专家根据广西壮族自治区卫生厅和公安厅提供的线索，首次到巴马做长寿考察，巴马的长寿现

象引起了国内专家关注。

1982年《人民日报》报道了巴马的长寿现象，新华社用各种语言向世界播发，美国之音、法国路透社、中国香港《大公报》《明报》《文汇报》同时转载后，引起世界的广泛关注与重视，先后有美国、英国、意大利、加拿大、日本、韩国、德国、泰国、新加坡、马来西亚、丹麦、西班牙、比利时及中国香港、中国澳门、中国台湾等30多个国家和地区的新闻媒体记者、医学专家及大批游客慕名到巴马访问、观光、研究。西日本电视台拍摄的电视专题片《桃源乡纪行·巴马之行》在年度评比中获日本全国金奖，并于同一时间在日本26家电视台同时播放，全日本1/6的人收看了该专题片。

结合巴马乡长寿老人的长寿经验，本书提出以下几点关于身心健康方面的建议：

膳食调节，定时定量，有节制，有规律，注意食物配伍，吃出营养，注意食物相克，吃出健康；

做个勤劳的人，起居有常，劳动不仅有利于社会 and 他人，更有利于自己的健康；

不能私心太重，不要斤斤计较，跟自己过不去就是没病找病；

看淡荣辱富贵，受得住委屈，保持一颗平常心，笑对生活中的不如意；

不要幻想不得病，一旦得了病就要信心十足地去面对、去斗争，相信自己一定能战胜疾病！

关注健康长寿，就要预防各种疾病，如高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、肝胆疾病、肠胃疾病、骨质疏松、慢性支气管炎等常见病，最重要的是，对于时刻存在于身边的各种疾病，我们要知道如何降低引发疾病的风险、延缓发病时间。

目录
CONTENTS

第一章 揭开巴马长寿之乡的秘密	1
第一节 巴马人为什么长寿——自然环境	1
第二节 巴马人长寿隐藏的秘密	8
第二章 膳食调节，饮食对健康长寿起积极作用	14
第一节 巴马人天天食用火麻汤和火麻油	14
第二节 饮食与健康	20
第三节 $\omega-3$ 与各种疾病的预防	29
第四节 饮食最重要的是取身体所需	41
第五节 饮食对健康长寿起积极作用	65
第三章 修养之道，延年益寿	88
第一节 道家养生六字诀	91
第二节 净化心灵，修养心性	110
第三节 悦心行动，心情好才是真的好	124
第四章 老年人身心健康管理	145
第一节 老有所医与健康长寿	145
第二节 常见心理疾病的应对术	153
第三节 健康长寿管理的策略	170

第一章

揭开巴马长寿之乡的秘密

不健康的生活方式，不科学的饮食习惯，不正常的作息规律……都会导致人体的衰老，甚至死亡。联合国世界卫生组织警告每一位中老年人：“千万不要死于无知！”

第一节

巴马人为什么长寿——自然环境

巴马瑶族自治县被誉为“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”，隶属于广西壮族自治区河池市，位于广西西北部，与百色、田阳、田东、平果、大化、东兰、凤山、凌云等市县毗邻。

巴马所处的地理位置如图 1-1 所示。

全县总面积 1971 平方千米，聚居着瑶、壮、汉等 12 个民族，2012 年巴马县总人口 27 万人，县城建成区面积 8 平方千米，常住人口有 6 万人。巴马地势西北高，东南低，境内山多地少，素有“八山



图 1-1 巴马所处的地理位置

一水一分田”之称，土地显得很珍贵。

据第二次到第五次全国人口普查，巴马百岁以上寿星占人口的比例之高居世界五个长寿乡之首。巴马还是“中国香猪之乡”。2005 年，巴马香猪通过国家地理标志产品保护。

巴马人为什么长寿呢？巴马拥有得天独厚的自然环境，如图 1-2 所示。

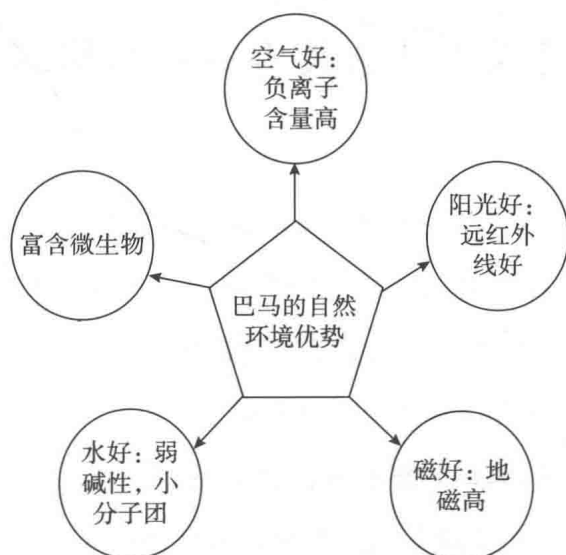


图 1-2 巴马的自然环境优势



1. 空气好：负离子含量高

在巴马地区，空气中的负氧离子含量很高，巴马著名的旅游景点如水晶宫、百魔洞、百鸟岩等，每立方厘米的负氧离子竟高达2万~5万个，而在北京、上海、广州等大城市，每立方厘米的负氧离子只有200~300个。

我们知道，负氧离子被称为“空气中的维生素”和“长寿素”，能够通过人的神经系统及血液循环对人的机体生理活动产生影响。负氧离子具有良好的生物活性，易于透过人体血脑屏障，进入人体发挥其生物效应。

(1) 负氧离子能改善肺的换气功能，增加肺活量，起到止咳、平喘、祛痰的作用。

(2) 负氧离子能够改善和调节神经系统和大脑的功能状态，调节抑制兴奋过程，起镇定安眠、稳定情绪的作用。

(3) 负氧离子能够促进人体的生物氧化和新陈代谢，能改善心肌功能。

(4) 适量的负氧离子对许多老年人的常见病、多发病具有预防和治疗作用。

巴马地区森林覆盖率高、河流冲刷及海拔高等原因，使得这里的空气十分清新宜人。负离子不仅能起到净化空气作用，而且使人精神振奋，增强机体抵抗力，促进新陈代谢过程，消除呼吸道炎症，缓解支气管哮喘，稳定血压。到过巴马的人都有这样的一种感受，一口气爬一两百米，一点都不觉得累，而这其中的原因，就是空气中负离子含量高。

2. 阳光好：远红外线好

巴马地区的阳光指数也很特别，其红外线和紫外线的强度都恰到好处。

好处。巴马长寿老人之所以没有心血管类疾病，与巴马的阳光指数强度有很大的关系。国内不少医学专家来到巴马寻找阳光指数的规律，在不同的季节有不同的阳光指数，在特定的日期、特定的时间和特定的气候中进行户外活动，对身体十分有益。这对治疗心血管类的疾病有明显的效果。

阳光就是太阳光线。到达地球表面的光线分为紫外线、可视光线、远红外线。紫外线简称 UV，对人体最有影响，伤害最大。在巴马地区高磁场的反作用下，有害的紫外线被反射回去，保留了远红外线。

巴马在高磁场的作用下，不仅日照时间平均 5 小时，而且 80% 以上是被誉为“生命之光”的 4~14 微米波长的远红外线。即使在烈日下，人们也不会感觉光照毒辣。

由于巴马的阳光 80% 都是被称为“生命之光”的远红外线，远红外线不仅能激活水，更能不断地激活人体组织细胞，增强人体新陈代谢，改善微循环，提高人体免疫力。

3. 磁好：地磁高

地球的一般地区地磁约在 0.25 高斯，而巴马的地磁高达 0.58 高斯，是一般地区的一倍多。为什么巴马地磁比其他地方高呢？这是因为巴马有一条断裂带，直接切过地球地幔层。这条断裂带就在盘阳河地下，断裂带把巴马一分为二（即西山、凤凰、东山三个乡为石山地区，其余七个乡镇是土坡丘陵地区）。

有科学考证：人们生活在恰当的地磁场环境中，身体发育好，血清洁且循环好，心脑血管发病率低，身体免疫力高，能协调脑电磁波，提高人的睡眠质量。外地来巴马旅居的朋友会感觉到在巴马睡眠很好，这就是高地磁作用的原因。



4. 水好：弱碱性，小分子团

巴马地区的水，多源自长寿山深层地下水和富含矿物质的巴马可滋泉水，又称小分子水。可以说，水是巴马长寿的最突出亮点。巴马的山泉水，你从山洞里打出来，放上一年，水也不会变质。

巴马的可滋泉山泉水有以下四个显著特点：

(1) 天然弱碱性水，pH 值一般在 7.2 ~ 8.5。人体的 pH 值为 7.35 ~ 7.45，巴马可滋泉泉水与人体 pH 值不谋而合。

(2) 富含丰富矿物质和微量元素。

(3) 氧化还原电位低，巴马可滋泉氧化还原电位（ORP）为 100 ~ 160，仅是自来水氧化还原电位的 2/5。

(4) 纯天然小分子团，巴马水小分子团指标为 64 ~ 83Hz，极易进入人体细胞膜被人体吸收。

小分子水的作用体现在：①具有养肤生肌、祛除胃炎之功效；②化解肾胆结石；③参加和改善生化作用，增强酶的活性：降血脂、降血压，使心脑血管粥样硬化症减轻和消失；④空腹饮用极易吸收，进入血液后，能很快使凝聚成团的红细胞分散开，降低血黏度，促进微循环，减轻或消除心闷、心痛、腿软、气短乏力、头痛、头胀、头晕、失眠、四肢发凉、肢体麻木、耳鸣、视物模糊等症状。

糖尿病患者巴马，每天喝 4 升水，坚持三个月，血糖恢复正常；用巴马的水泡茶，可以泡出真正的茶味来；不少妙龄少女把巴马水作为柔肤水，肌肤有光泽。

1999 年诺贝尔医学奖和生理学奖获得者德国科学家欧文·内尔（Dr. Erwin Neher）和伯特·萨克曼（Dr. Bert Sakmann）研究发现：只有小分子团水才能通过 2 纳米的人体细胞离子通道，进入细胞核和

DNA，活化细胞酶组织，激发生命活力，而其他自来水、纯净水都无法通过离子通道进入细胞内。因此巴马小分子团水被称为世界罕见的健康水、生命之水。

1999—2006 年国际自然医学会通过 7 年的研究表明人的机体长期补充巴马泉水对皮肤具有显著的水嫩、润白、抗衰老作用。国际自然医学会会长日本森下敬一博士称“巴马是遗落人间的一块净土”，并正式向全世界推荐巴马可滋泉水为世界珍稀天然矿泉水，巴马可滋泉也因此享誉世界，成为世界十大美容泉之一。

5. 富含微生物

巴马的泥巴也与众不同，被称为“神泥”。专家经过对巴马各乡的水田、旱地、菜地中土壤微量元素进行随机抽样分析，发现巴马北部石山区土壤中锰、锌含量极高，而铜、镉含量低。他们又对巴马老人头发进行检验，发现巴马长寿老人头发中锰的含量比广州、武汉和日本东京的正常人高出 10 倍。

科学研究证明，高锰低铜的土壤分布与心血管发病率呈负相关，而与长寿老人的密度呈正相关；而锌被称为“生命之花”，它能提高人体免疫力，维持人体正常的新陈代谢。

巴马是典型的喀斯特地貌——山多土少，这赋予了巴马人令世人羡慕的长寿。研究表明，喀斯特地形中蕴藏的多种微量元素，能够通过各种食物进入人体，这些微量元素对于人体的正常发育和健康长寿有非常重要的作用。百马泉、神仙水、甘水仙泉、观音福泉、百林奇泉……这些看似平常却蕴藏丰富矿物质和微量元素的泉水，成为长寿之乡的“不老泉”。

距巴马县城东南 12 千米的民安村东龙蟠山上的民安矿泉水，是目



前广西发现的流量最大的常温低矿化度、低钠含偏硅酸的重碳酸钙型天然饮用矿泉水。在巴马镇赐福湖半山腰上，除了含锶、偏硅酸达标外，还含有溴、碘、锌、锂、硒等十多种对人体有益的微量元素。

人体肠道内的微生物环境由细菌组成，分为有益菌群和有害菌群。根据检测发现，巴马百岁老人体内的双歧杆菌和有益乳酸菌的含量比一般老人要多得多。

上帝几乎把世界上最好的生命资源都放到了巴马。人类健康的最重要的要素：空气、阳光、磁场、水等，巴马都占全了，而且是全世界最好的。

第二节

巴马人长寿隐藏的秘密

居住甲篆乡平安村巴盘屯的黄卜新，已经108岁高龄，虽然耳朵有点聋，眼力不太好，但记忆力特别好。黄卜新行动自如，他可以单手拎起装有半桶水的水桶。

同样居住在甲篆乡平安村巴盘屯的百岁老人黄妈干，不但耳聪目明，还能背起25千克的东西健步如飞。

现年104岁的甲篆乡拉高村谭仕松老人，虽然儿孙满堂，不愁吃，不愁穿，但他每天都坚持上山打猪菜、割马草、打柴火，在家里还做一些力所能及的事。

研究表明，巴马人长寿的原因除了这里自然环境好以外，还与巴马人常常晚婚晚育，生活很有规律，性格开朗，热情好客，团结友爱，邻里关系好有关。他们热爱劳动，一天不劳动就感觉身体不舒服。

长寿老人大多长期食用无任何激素的天然生态食品，素多荤少。长寿老人从不挑吃、偏食，平时家里有什么就吃什么，要说最喜欢吃的，那就是当地野菜和玉米粥等。巴马人终生吃大米粥和玉米粥，或两种米的混合粥，世代吃粥，堪称“粥食长寿乡”。如图1-3所示。

1. 巴马人的生活方式

《黄帝内经》记载：“食饮有节，起居有常。”这句话说的就是人

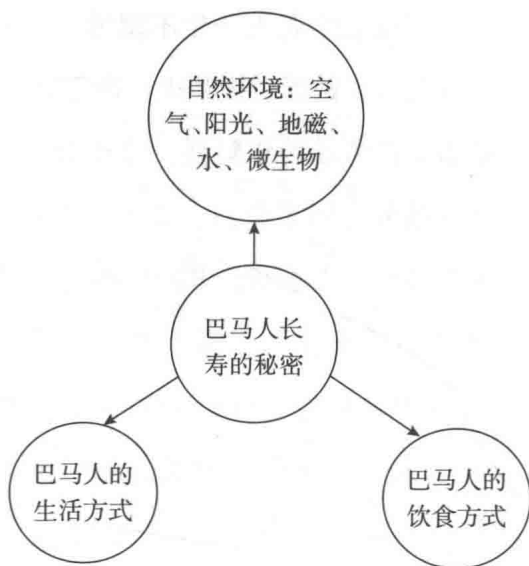


图 1-3 巴马人长寿的秘密

们要有规律地生活，要有良好的习惯。“起居律”直接关系到疾病的预防、健康的保障，对提高自我保健能力，延年益寿有着十分重要的意义。巴马百岁老人大多耳聪目明，思维敏捷，精神状态很好，正是得益于他们良好的生活习惯。

巴马人日出而作，日落而息，沐浴自然，享受安宁，以“平静的心理、豁达的眼光、温和的举止”面对日复一日的生活，他们“耕作不辍，平淡寡欲，无为而乐”，这些养生观深受道家思想的影响。“采菊东篱下，悠然见南山。”巴马人浸润在怡然自得的心境中，达到了人与自然和谐统一，形成了“安逸、规律、恬淡”的生活画卷。

巴马长寿老人共同的生活习惯是终生从事劳动。90%以上的老人在10岁以前就开始从事一定的生产劳动；60%的人进入老年期（60岁）后，每天仍然从事8小时以上的生产劳动。在巴马，六七十岁的老人还算壮劳力，八九十岁老人算半劳力，九十岁以上的老人才逐渐

退出生产劳动，很多百岁以上老人一生不辍劳动，不能做重体力劳动时，仍然力所能及地洗衣、做饭、捡柴火、带重孙。

总之，巴马人从事生产劳动的年龄低，停止劳动的年龄高，他们退出生产领域有一个从整劳力到半劳力、从半劳力到家务劳动的劳动量递减过程。这一过程恰好与人逐渐衰老的生理过程相吻合。

巴马人在一生当中日出而作，日落而息，生活极有规律，生活节奏长期稳定，这种行为方式与生理机能的自然规律合拍，长寿也就是自然的了。长寿老人大多住在半山腰，出门要上下坡，长期的登高运动无形中使腿部肌肉和体力得到锻炼，不仅对保持心、肺功能有积极作用，而且能增进大脑的协调性、平衡性，有效地防止老年痴呆。

2. 巴马人的饮食方式

在巴马，广泛流传着这样的民谣：“火麻茶油将菜炒，素食为主锌锰高；地下河水元素多，空气清新人不老；晚婚晚育勤劳动，常享桃李野葡萄；知足常乐心清净……”

如果说特殊的自然环境、奇特的地理状况是巴马人长寿的外在因素，那么，巴马人的生活方式和饮食习惯就是巴马人长寿的内在因素。

巴马所略乡坡帮村106岁老人黄家英，鹤发童颜，四代同堂，耳不聋，眼不花，如今依然擅刺绣、懂草药，乐于助人，是屯里人人爱戴的“老祖宗”。大米、猫豆、红薯叶、苦脉菜、火麻汤、玉米粥——这就是黄家英一天的食谱。巴马长寿研究所所长陈进超说：“这些食品不仅没有投放添加剂，也没有用任何化学药剂，