

林乾良

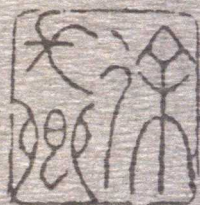
医学丛书

养生寿老集

(第二版)

林乾良 刘正才 编著

中国中医药出版社
全国百佳图书出版单位



R212
963-2

圖書館院學醫中陽

林乾良医学丛书

圖書 (CIP) 目次

1. 210, 书號出書國中國: 京北一. 號 2- 著錄五版, 身神林·康生張主著
(林乾良醫學叢書)



①林... ②劉... ③著... ④著... ⑤著... ⑥著... ⑦著... ⑧著... ⑨著... ⑩著... ⑪著... ⑫著... ⑬著... ⑭著... ⑮著... ⑯著... ⑰著... ⑱著... ⑲著... ⑳著... ㉑著... ㉒著... ㉓著... ㉔著... ㉕著... ㉖著... ㉗著... ㉘著... ㉙著... ㉚著... ㉛著... ㉜著... ㉝著... ㉞著... ㉟著... ㊱著... ㊲著... ㊳著... ㊴著... ㊵著... ㊶著... ㊷著... ㊸著... ㊹著... ㊺著... ㊻著... ㊼著... ㊽著... ㊾著... ㊿著...

③長春-張繼-基本詞庫 ④R212 ⑤R161.7

养生寿老集

(第二版)

林乾良 刘正才 编著



中医学 0671595

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生寿老集/林乾良, 刘正才编著. -2 版. -北京: 中国中医药出版社, 2012. 1
(林乾良医学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0632 - 7

I. ①养… II. ①林… ②刘… III. ①养生 (中医) - 基本知识
②长寿 - 保健 - 基本知识 IV. ①R212 ②R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221591 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河双峰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 17.5 字数 290 千字

2012 年 1 月第 2 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0632 - 7

*

定价 36.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

序

24年前，我有幸成为林乾良教授的研究生不久，浙江中医学院首届“十佳授课教师”评选结果在教师节这一天揭晓了。林老师被同学们评为“十佳”之一，与其他“十佳”教师一起接受来自同学们的掌声和鲜花。事后林老师说，他获得的荣誉很多，唯独这一次最让他感到自豪。这种感受，直至我自己成为一名教师后，才得以充分理解。

50多年的岁月洗礼，可以使人两鬓染霜，也可以使一份执著更为坚毅。

1932年10月，林老师出生于福州市一户贫寒家庭。他的幼年岁月是在兵荒马乱、颠沛流离中度过的。父亲被炸弹夺走了生命，姐姐又死于伤寒，母子俩相依为命。他靠着母亲坚强的双肩，以优异的成绩完成了小学、中学学业，同时铸就了勤奋好学、吃苦耐劳的品格。

1950年，林老师成为新中国第一批入学的大学生，跨入浙江大学医学院的大门。五年的医学院外科本科学习，是紧张繁忙的，也是快乐的。1955年，他以优异的成绩毕业，并留校任教。一年后，他赴上海参加卫生部主办的第一届“中医研究班”。如果说考取医学院是一次人生道路的重要选择，那么参加中医研究班更多的是承担起一种历史的责任。1959年，他回到浙江医科大学，承担中医课程的教学任务。1960年，我校正处于建校初期，林老师遂调入我校中药学教研室。正当林老师意气风发，投身于中医教育事业时，一场“动乱”开始改变着每个人的生活。十年“动乱”期间，我校办学条件遭受极大

的破坏。即便如此，林老师总是利用能够利用的条件学习钻研。当历史翻开新的一页时，林老师心里清楚：只有跟时间赛跑，才有可能迎接那迟到的曙光。于是，午休时间，白开水加硬馒头，阅读、记录、思考、写作成为常态，竟一点不觉得疲倦、劳累……

1981年，林老师成为学校当时最年轻的副教授（当时全校副教授不到10人），1986年晋升为教授。他曾长期担任中药教研室主任，是中药学学科的带头人。凭借几十年的研究积累，林老师在本草学、药性理论、动物药、老年医学、食疗、医学史、中医文化等方面成果迭出，在学术界赢得广泛的声誉。他曾担任多个学术组织的领导职务，例如：浙江中医文化学会会长、浙江医史学会主任委员、浙江中西医结合研究会副会长、浙江科技史研究会副会长。1980年，林老师主持“浙江省动物药资源及利用研究”课题。课题组不畏艰险，足迹遍及穷乡僻壤、荒山险壑。1981年，该项目获得省优秀科技成果奖。

1957年以来，林老师共在国内外发表医学论文151篇，1964年以来，共出版专著34种。其1982年出版的《中药》一书，体例新颖，内容广博，不仅流行海内，还被美、日等外文医药书籍列为参考文献。1988年，他与人合著的《丹参》，综合了古今中外丹参研究的丰富资料，是国内继《人参》后中药研究的新成果。由他发起，后与尚志钧、郑金生两位教授合著的《历代中药文献精华》，首次全面系统地阐述了我国历代中药文献的内容及其发展情况，是对本草文献的一次大总结，如今已成为经典。

林老师研究养生与老年医学的成果，集中反映在1982年出版的《养生寿老集》中，该书是国内较早系统研究中医老年医学的专著，继承与发扬并举，对基础研究与临床实践均有实际指导价值。该书出版后即饮誉海内外，先后获得卫生部优秀图书奖、浙江省高校科研成果奖，1985年被日本自然社翻译出版，更名为《不老宝典》，深受推崇。在《养生寿老集》和《中药》两书中，较集中地体现了林老师的研究方法和基本的理论观点。

近年来，林老师身体力行，致力于向国外弘扬中医药学，多次应邀赴美国、日本、加拿大讲学。1983年，他应日本东医学专科学校邀请，与何任院长作为我校首批赴日访问讲学的学者，在日本就“动物药”和“中国老年医学”做了专题演讲，受到热烈欢迎。1987年夏，他应邀出席在上海召开的首届中医药国际学术会议，当选为学术委员，是会议中方主席之一。

对于教学，林老师曾在一篇文章中谈到：“为了搞好教学工作，必须长时间地付出艰巨的劳动，认真备课，刻苦钻研……使自己的思想、学术能跟得上国内外的的发展。”这是他的肺腑之言，是他对工作的自我要求。他曾将教学体会归纳为十个“结合”：即中西医相结合、专业与边缘学科相结合、理论与实践相结合、深入与浅出相结合、严肃与活泼相结合、重点与一般相结合、通论与己见相结合等。严谨的教学内容，经过他的精心组织，通过他抑扬顿挫的声音、生动活泼的语言，以及优雅的手势姿态，变得极富有吸引力。听过林老师课的人，无不折服于他的授课艺术。

紧张的工作之余，林老师还拥有一个丰富多彩的世界。对于文学、书法篆刻、茶道、考古、戏剧、收藏、鉴赏、作曲与声乐等，林老师均有着浓厚的兴趣，并各有建树。他多次热心为同学们举办书法篆刻等艺术讲座。在校内的联欢会上，林老师经常被大家请上台高歌一曲，激越的歌声博得一阵阵喝彩。即使是业余爱好，他也获得了令国内外学术界敬仰的成就。他是中国书法家协会会员、西泠印社社员，又是龙渊印社、美国金石社的名誉社长。

每当人们对林老师的学术成就表示钦佩之意时，林老师总是说，如果没有新中国、没有改革开放，就没有他的今天。他把自己比做一棵小草，并曾刻过好几方印文为“小草”的印章自勉。他认为小草不怕风吹雨打，顽强地、执著地依恋着大地，为大地增添一抹绿色。作为一名老教师，尽管已经退休了，林老师仍然心系学校的改革发展。作为1985年筹建中药系的元老，他曾多次表示：只要学校需要，国家

需要，他愿竭尽一份微薄之力。这不，就在几天前，他还为同学做了一场学术报告，掌声依然是那样热烈……

对林老师锲而不舍的精神，亲友无不钦佩万分。他收集的半个世纪以来纪念亡母恩德之作品《春晖寸草集》，涵盖海内外人士达千五百家；而古今中外之名医处方真迹（限毛笔墨书），达万余纸。今年恰逢林老师 80 大寿并《林乾良医学丛书》由中国中医药出版社出版发行，敬撰此文为序，并申祝贺之忱。

李昌煜

于浙江中医药大学

2011 年 11 月

養生壽老集

赵朴初题词

健康长寿，人之所共求。若能了解人而长寿者也不可少。性病症，如何正确认识和老年人急需解决的问题。

中国医学历史悠久，据此，1980年排印真。别分3卷：上卷《养生篇》讲了健康长寿的宝贵经验，主阐发老年医学的专著，贡献。

本书初版连印3次，有科技图书评选纪念奖：宝典》，日本北里研究所谓它是一本介绍多种长寿次听到的秘诀，使人耳目一。

为了精益求精，使这通得全书重新整理，并“古今百岁寿星”的长基。在《文献篇》中，作新的整理提高，其中所选珍贵的珍贵资料。

长寿之道，并非一般人所发生新的问题或某些老年知识，又成为当前广大

早已有了它独特的宝贵经验。《养生寿老集》。本书计分为《养生篇》、《文献篇》，系统以来第一部通中医理论为老年保健学科作出了有益的

欢迎，曾荣获1984年全国优秀图书奖。本书译为《不老研究》医学博士间中喜雄曾了许多对日本人来说是初

特异的请两位作者修订，诸如“古今百岁寿星”丰富，事例生动，又可丰富医学文献之精华，又有较多版本，实为一般人不易见到的

再版说明

健康长寿，人之所需。但是，如何获得长寿之道，并非一般人所能了解，而长寿者也不可能万事如意，难免发生新的问题或某些老年性病症，如何正确认识和获得这些防治疾病的知识，又成为当前广大老年人急需解决的问题。

中国医学历史悠久，在养生寿老方面早已有它独特的宝贵经验。据此，1980年林乾良、刘正才两位教授编撰《养生寿老集》。本书计分3卷：上卷《养生篇》、中卷《寿老篇》、下卷《文献篇》，系统叙述了健康长寿的宝贵经验。它是新中国成立以来第一部以中医理论为主阐发老年医学的专著，为创立我国中医老年保健学科作出了有益的贡献。

本书初版连印3次，深受国内外读者欢迎，曾荣获1984年全国优秀科技图书评选纪念奖；日本学者黄夏梅、泽田正将本书译为《不老宝典》，日本北里研究所附属东洋医学综合研究所医学博士间中喜雄赞扬它是一本介绍多种长寿秘诀的好书，记载了许多对日本人来说是初次听到的秘诀，使人耳目一新。

为了精益求精，使这本好书有新的升华，特再约请两位作者修订，遂将全书重新整理，并充实不少新的资料。诸如“古今百岁寿星”、“当今我国百岁老人的长寿经验”等，内容丰富，事例生动，足可借鉴。在《文献篇》中，作者力求集古代养生学文献之精华，又有较多新的整理提高，其中所选若干秘传版本与孤本，实属一般人不易觅阅的珍贵资料。

我们深信，第二版的问世，对于需要获取健康长寿知识的老年人来说，将是一本爱不释手的好书；对于研究老年医学者来说，也可从中得到很多有益的启发；如果把它作为尊老、爱老的馈赠礼物，也是一份令人喜笑颜开的佳品；更盼这部作品能更加广泛地为世界人民健康长寿事业作出新的贡献！

中国中医药出版社

2011年11月

百岁中医罗明山序

古称彭祖养生有术，故寿高八百。八百虽无凭，养生却有道。欲得长生，必究养生。《黄帝内经》首论中医养生之道，其精髓在“恬淡虚无”四字，即去私欲。前贤多奉而行之，故华佗百岁犹有壮容，孙真人一百零二而终。余亦百十四矣，尚可为人诊病疗疾。吾绵百岁之人以及八旬以上中医，其体更健者，甚多。

吾辈长寿之诀，诚如乾良、正才二君之书中所论。概言之，无非勤动、节食、惜精、畅怀而已。但所贵者，持之以恒也。

二君集古今中外寿星之经验而成此著，真乃人类之福音。学者若能潜心习运，实可享遐龄而尽天年，因乐而为序。

百十四岁 罗明山

一九八〇年十月于四川绵竹

目 录

绪言	1
----------	---

上卷 养生篇

第一章 中医对变老的认识	12	第二节 烟酒茶	38
第一节 变老的生理过程	12	第六章 适环境	42
第二节 变老的原因	14	第七章 练气功	46
第二章 勤运动	17	第八章 辅药物	52
第一节 劳动与运动	17	第一节 药物的抗老作用	52
第二节 导引	18	第二节 药膳的抗老及治疗作用	56
第三节 按跷（按摩）	23	第三节 针灸的抗老作用	59
第三章 畅神志	27	第四节 延年益寿古方选	62
第四章 慎起居	29	第九章 百岁寿星的长寿经验	68
第一节 起居有常	29	第一节 古今百岁寿星	68
第二节 睡眠	31	第二节 百岁老人的长寿经验	71
第三节 戒房劳	32		
第五章 节饮食	34		
第一节 食饮有节	34		

中卷 寿老篇

第一章 中医防治老年病的原则	第二节 慢性肾炎	116
..... 84	第三节 尿路结石	118
第一节 重视治未病	第四节 前列腺肥大	120
..... 85	第六章 代谢、内分泌系统疾病	
第二节 治疗与摄养结合	 122	
..... 86	第一节 糖尿病	122
第三节 补虚为主	第二节 更年期综合征	124
..... 87	第七章 神经系统疾病	127
第四节 用药法则	第一节 中风	127
..... 87	第二节 慢性脑供血不足	130
第五节 中西医结合	第三节 失眠	131
..... 89	第四节 老年性痴呆	133
第二章 循环系统疾病	第八章 肿瘤	136
..... 91	第九章 其他老年病	142
第一节 冠心病	第一节 关节痛	142
..... 91	第二节 老年期骨折	147
第二节 高血压	第三节 老年期贫血	150
..... 95	第四节 老年性耳聋	152
第三节 心律失常	第五节 老年性白内障	153
..... 98	第六节 原发性青光眼	154
第三章 呼吸系统疾病		
..... 100		
第一节 感冒		
..... 100		
第二节 阻塞性肺疾病		
..... 101		
第三节 肺炎		
..... 108		
第四章 消化系统疾病		
..... 109		
第一节 慢性胃炎		
..... 109		
第二节 溃疡病		
..... 111		
第五章 泌尿、生殖系统疾病		
..... 115		
第一节 肾盂肾炎		
..... 115		

第七节 《食疗本草》	203	第九节 《景岳全书·治形论》	227
第四章 宋代养生文献选按	205	第十节 《医门法律》	228
第一节 《苏沈良方》	205	第十一节 《寿世保元》	229
第二节 《养老奉亲书》	207	第十二节 《遵生八笺》	231
第三节 《太平圣惠方》	209	第十三节 《摄生集览》	233
第四节 《保生要录》	209	第十四节 《类修要诀》	233
第五节 《琐碎录》	210	第十五节 《红炉点雪》	234
第六节 《懒真子》	211	第十六节 《陆氏三世医验》	235
第五章 元代养生文献选按	212	第十七节 《医方类聚》	236
第一节 刘河间论养生	212	第十八节 《摄生众妙方》	238
第二节 《寿亲养老新书》	212	第十九节 《慎柔五书》	239
第三节 《朱丹溪论养生》	214	第七章 清代养生文献选按	241
第四节 《李东垣论养生》	217	第一节 《临证指南医案》	241
第五节 《摄生消息论》	218	第二节 《卫生要诀》	242
第六节 《三元参赞延寿书》	219	第三节 《卫生编》	242
第七节 《泰定养生主论》	220	第四节 徐灵胎论养生	244
第八节 《事林广记》	221	第五节 《南雅堂医案》	245
第六章 明代养生文献选按	222	第六节 《老老恒言》	247
第一节 《神隐书》	222	第七节 《黄氏纪效新书》	253
第二节 《寿域神方》	222	第八节 《何鸿舫先生手书方笺册》	255
第三节 《臞仙活人心法》	223	第九节 《延寿丹方》	256
第四节 《摄生要录》	224	第十节 《世补斋医书》	259
第五节 《医先》	224	第十一节 《中国医药汇海》	260
第六节 《修龄要旨》	225	后记	262
第七节 《修真秘要》	225		
第八节 《医学入门·保养说》	226		

绪 言

《养生寿老集》，是研究中医学对衰老的认识和抗衰老的措施，以及防治老年病经验的专著。本书讨论的中心问题是延年益寿的方法，即中医的养生之道及寿亲养老（老年保健）的各种方法。其目的是探索长寿的规律，延长人的寿命，确保老年人的健康与活力。

近年来，由于世界各国都有老年人口的比例逐渐增加的倾向。所以，老年保健问题受到广泛的重视。据统计，老人在工业发达的西欧各国，占总人口的12%~21%。

国外近20多年来，对长寿医学及老年保健的研究十分活跃，出现了一些相应的学科。老年学从广义来说是研究有关衰老问题的生物学、医学和社会学的学科。老年生物学是研究人和其他生物在晚年的生命现象，寻找衰老的普遍规律和特殊规律。老年医学主要研究中、老年人疾病的防治。养生寿老集，就其范畴来说，系综中医学对老年学与老年病学的研究而言。

中医学历来重视养生之道及老年保健问题，积累了系统的理论与丰富的经验。一般说来，可以总称之为养生。其偏于养生之道方面，又可称为养性、摄生、道生、卫生、保生等；其偏于老年保健（包括老年病防治）方面，又可称为寿老、寿亲、养老、寿世等。不但在各类医书中有很多零散的篇章，而且历代还有许多专著，确是伟大的宝库中的一盒灿烂的奇珍。

一、我国古代对老、寿、天年的认识

生长壮老死，是人类生命的自然规律。健康与长寿，自古以来就是人类普遍的愿望。我国古代，对老、寿、天年等很早就有系统的认识，散见于有关的医学与文字学文献之中。

小篆，是秦始皇用以统一全国的文字，即所谓“书同文”。老字小篆如图1，

据我国第一部字书《说文解字》（后简称《说文》，为后汉许慎撰，成书于121年）的解释：“七十曰老，从人毛匕，言须发变白也，凡老之属皆从老。”所谓从老之属，按《说文》共有考、耄、耄、耄、耄、耄、耄、耄等8字。所谓人毛匕，完全是由分解小篆的老字而来。匕为化字的古写与省文。人毛匕（化），即指人的毛发变化，须发变白，一般来说确可作为老的象征。



图1 小篆老字

关于老为人毛匕（化）的解释，即在小篆家中，亦有持相反意见者。例如：段玉裁注：“按此篆本从毛匕，长毛之末笔，非中有人也。《韵会》无人字。”而徐笈则称：“但就篆体而论，则人毛匕三者皆具。去人而但云毛匕，义亦未备。窃谓旧说既可通，则不必为之立异也。”

许氏的解释，如从小篆字形来分析，的确是十分巧妙的。但是，许氏所处的时代，三代文物（如商、周的青铜器等）还所见甚少，因而对许多文字的解释其实离原意甚远。自清代以来，许多学者如段玉裁、桂馥、严可均以及近人章太炎、容庚等，均有许多重要的补正。尤其是，自从晚清在殷墟安阳发现了我国最早的系统文字——甲骨文以后，才把我国文字学的研究推进到崭新的阶段。

甲骨文，系商人占卜的记录，因系契刻于龟甲和牛骨上的文字，故又称殷契和卜辞。甲骨文上的老字，大约有5种：其中，《铁云藏龟》76，3 [图2 (1)]；《殷契卜辞》（容庚）654 [图2 (2)]；《殷契卜辞》（明义士）120，1 [图2 (3)] 等三种，均以巨首、长发、伛偻为特征而与甲骨文之人字 [图3 (1)、3 (2)] 异。而《北京大学藏甲初稿》3，31，1 [图4 (1)]；《殷墟文字乙编》8893 [图4 (2)] 等两种，则以伸手扶杖（或儿孙辈之人）为特征。所谓巨首，可有两解：一则因长发、美髯之故，或则喻其年齿、辈分之大。其实，巨首并非必具，如图4 (2) 即为简化；而长发，则在甲骨文考字中已开始用三发蓬松来代替一笔长发了，到了金文中更逐渐增至五发蓬松，这才与说文的毛字发生联系（均详下文）。所以，从甲骨文看老字，与人毛之说实有一定距离。



图2 甲骨文老字

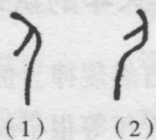


图3 甲骨文老字

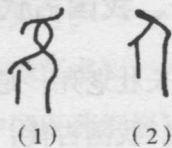


图4 甲骨文老字