

射雕书坊
养生经典(1)

越活 越健康

——百岁老人养生之道

易照峰 李异鸣 编著

一个正确的健康理念
一套简单实用的养生方法

新世界出版社

越活越健康

百岁老人养生之道

易照峰 李异鸣 编著

新世界出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

越活越健康: 百岁老人养生之道 / 易照峰, 李异鸣编著. — 北京: 新世界出版社, 2003

ISBN 7-80187-018-2/R · 001

I. 越… II. ①易…②李… III. 老年人养生 (中医) IV. R 212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027197 号

越活越健康

编 著: 易照峰 李异鸣

责任编辑: 陈晓云

版式设计: 点石堂

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子邮箱: nwpcn@public.bta.cn

版权部电子邮箱: rights@nwp.com.cn

版权部电话: +86 (10) 6899 6306

印 刷: 北京海淀求实印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 90 千字

印 张: 4.625

版 次: 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80187-018-2/R · 001

定 价: 16.80 元

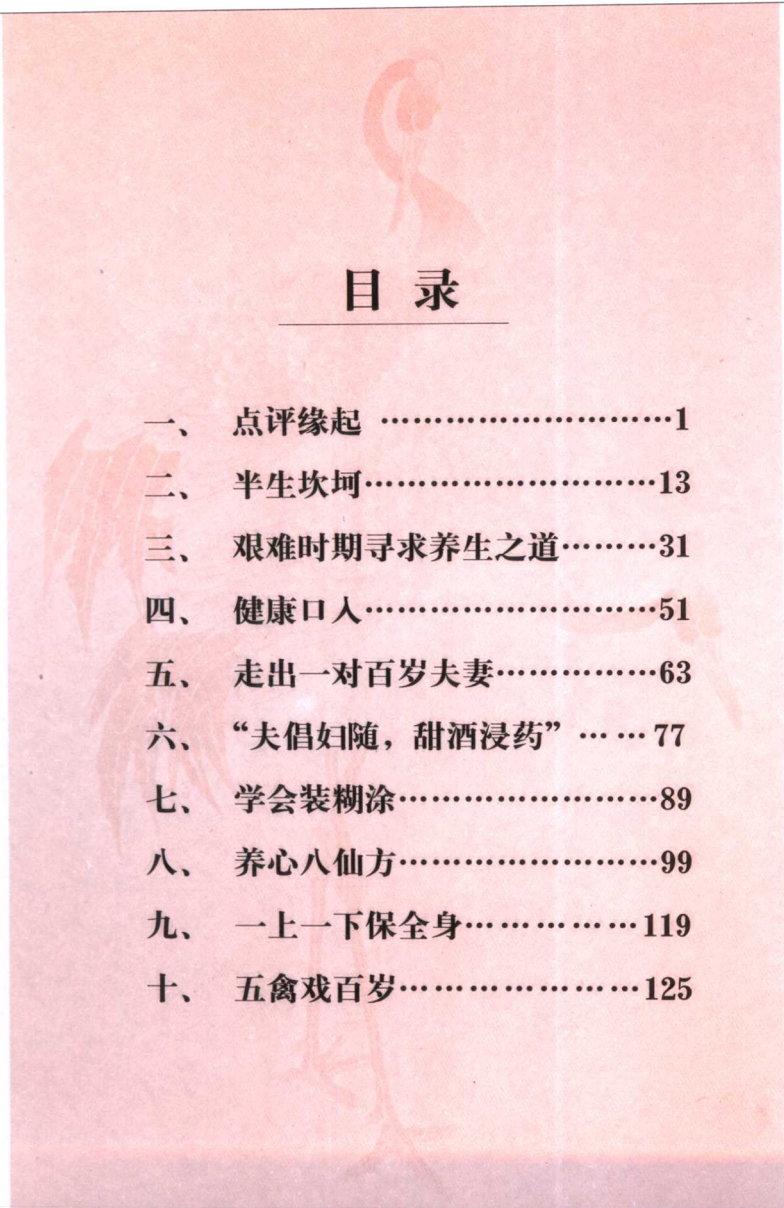
新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

献词

本书献给上千万梦想着拥有健康、安度晚年的老年朋友们,以及人到中年,身心已疲累不堪的中年朋友们。

在这本书中,一个百岁老人将向你讲述他的起死回生的健康历程,以及他在各种艰苦环境下对健康的执著追求。他的养生方法简单易行,且已为他自己的长寿所证明。他带给我们的不只是方法,还有一种全新的健康理念。他的养生实践是对洪昭光教授健康理论的有力辅证和补充,他的日记和随笔以一个全新的角度对健康进行了解读。

7/3234/00



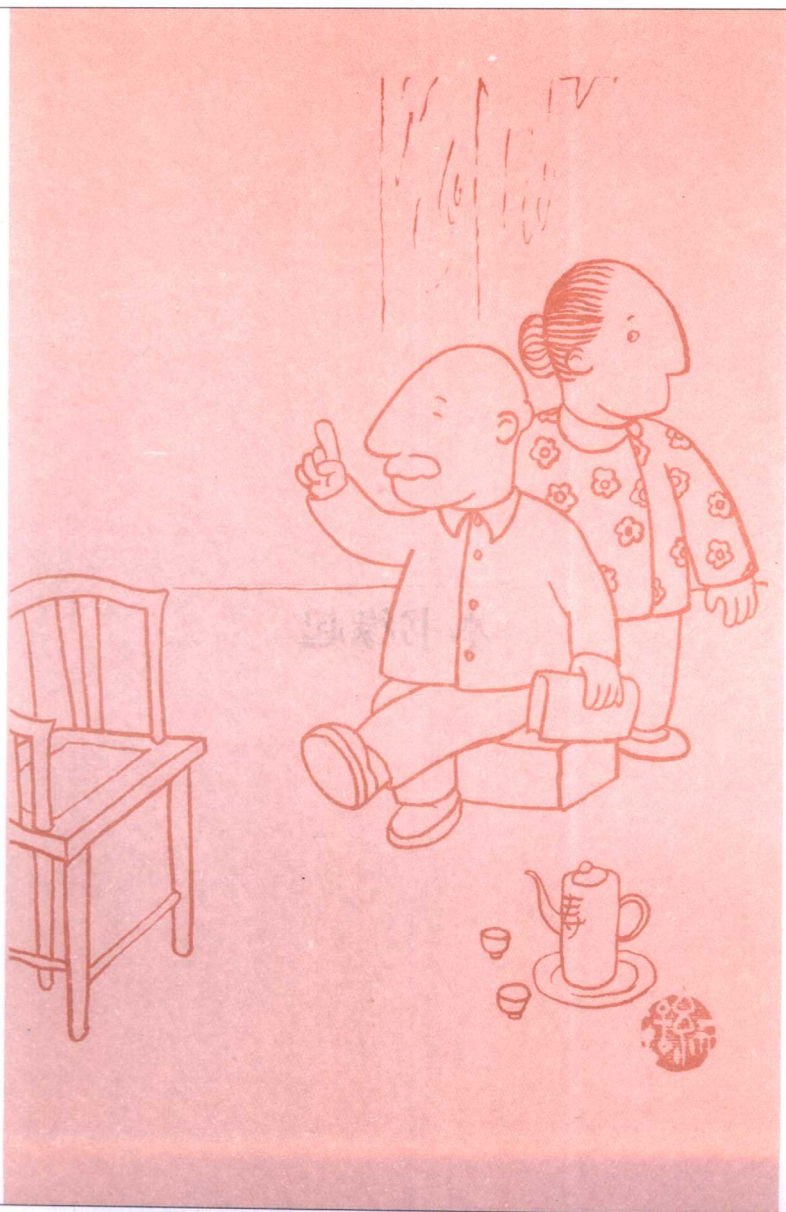
目 录

一、 点评缘起	1
二、 半生坎坷	13
三、 艰难时期寻求养生之道	31
四、 健康口人	51
五、 走出一对百岁夫妻	63
六、 “夫倡妇随，甜酒浸药”	77
七、 学会装糊涂	89
八、 养心八仙方	99
九、 一上一下保全身	119
十、 五禽戏百岁	125



—

本书缘起



“送礼送健康，胜过送金砖！”

这句话越来越流行，因为它反映了一个普遍的心态：健康是金，健康是福，健康赛过亿万财富。很多人认识到，“钱财身外物，生不带来，死不带去，唯有健康长寿是本人的现实福音。”

古往今来人们谁不盼望健康长寿？

金玉满堂，倘若有个病人就黯然失色！

哪么，什么是健康呢？

享誉全球的世界卫生组织曾经提出过标准，“五快三良好”。

哪“五快”？吃得快，便得快，睡得快，说得快，走得快。

哪“三良好”？个人性格良好，处事能力良好，人际关系良好。

哪么，什么是长寿呢？

古人云：人生七十古来稀，活到70岁就称有寿，俗称寿翁。

活到80岁为长寿，俗称寿老。

活到90岁以上为超长寿，俗称寿仙。

活到100岁以上叫人瑞，俗称瑞寿翁。

但是科学研究表明：哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至6倍。人为万物之灵，但仍然是哺乳动物，人的生长期是以人的最后一颗牙齿长出来为标志。智齿也就是最后一颗牙齿，大约于20岁—25岁间长成，那么，按理论计算，人的寿命最短为100岁，最长为150岁。

世界公认人的正常寿命应该是120岁。

当然也有例外。

中国古代传说彭祖曾经活了800岁。古籍《国语·郑语》里说彭祖为上古颡项玄孙，说他“善导引行气，尧时封于大彭，至殷末已767岁而不衰，王以为大夫，传其养生术而验……”，但这只是传说，《神仙传》将其誉为神仙，未可足信。

福建省永泰县县志记载：该县山区一男子名曰陈俊，生于公元881年（唐朝广明二年），歿于公元1324年（元朝泰定元年），活了443岁，其间经过了整整一个宋朝，包括北宋和南宋。但这也还属于历史文字记载，不排除有讹传的成份。

而我们眼下所说的这一对百岁夫妻，却是现实中活生生的人。由于生性淡泊，长期在大山区生活，80岁后才移居小县城，他们生怕有人去打搅了他们清静无为的生活，所以连姓名也不愿全部公开，更别说公布自己的具体地址了。但我们经过了将近半年苦口婆心的说服，他们终于愿意将自己百年来的养生心得披露出来，以活



生生的实例告诉人们如何能长命百岁，健康永驻。

丈夫复姓钟离，生于1901年（清朝光绪二十七年，是年岁次辛丑）十月初一日（公历11月11日，是日日辰为癸巳），到现在已满一百零二岁，比妻子小三岁。

妻子，小名翠翠（与沈从文先生小说《边城》里的女主人公同名），生于公元1898年（清朝光绪24年，是年岁次戊戌）十月初三日（公历11月16日，是日日辰为癸未），到今天已满了一百零五岁，比丈夫大三岁。

他们两人于一九一三年（民国二年）九月初八日（公历11月6日）结婚，当时妻子翠翠15岁，丈夫钟离12岁。

他二人结婚至今九十年，底下有子女十二人，孙子孙女外孙子女三十七人，玄孙辈早已过了二代，如今是五世同堂，而不住在一起，和乐美满，大家庭子子孙孙已达八十四人，但这个大家庭早已拆散为十九个家庭（包括孙女，玄孙女出嫁后组成的家庭），钟离老人的子孙辈也早独自分家，自立门户。钟离夫妇生的第一个儿子至今尚在，已经八十五岁，第二个第三个是女儿，都已死，但都死于八十岁以上的高龄，他们的四子五子也都已七十多岁，精神矍铄。钟离老与妻子翠翠九十年坎坎坷坷，风风雨雨，相敬如宾，相濡以沫，令人敬羨不已。

最可钦佩之处在于，钟离老并非从来就有如此健康

缘起

的身体，他由于家道殷实读书颇多，还一度当过山区私塾和乡间小学的教员，在解放时被划为富农成份，因而一生坎坷，还曾因为内心苦闷而大量吸烟。他吸的烟是他自己在黄泥地里种的土烟叶，劲头很大。他在58岁时曾得过一场咯血便血大病，医生曾说他活不过60岁。但他在老伴翠翠的鼓励之下坚持戒了烟，还用土单方治好了咯血便血重病，而后健康逐渐好转，终于超过了百岁年龄，做成了一对百岁夫妻，这自然就令人钦敬有加了。

钟离老人十分感谢他的老伴翠翠，因为翠翠比钟离大三岁，钟离九十年间一直亲昵地称妻子为“翠姐”。

正是“翠姐”的关爱呵护，钟离老人因为出身太高而失掉了小学教员职务之后，合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，至今仍健康地活着，一生和妻子相伴，其乐融融。

关于“合理膳食”等四句话可不是随便说的，这是世界卫生组织1972年发表的《维多利亚宣言》的主要内容，也就是人类健康的四大基石。维多利亚是澳大利亚南部新南威尔斯的州府，是一座美丽的现代化城市，因该州盛产金矿而著称于世。1972年，世界卫生组织在这里开会，发表了著名的《维多利亚宣言》，提出了人类四大健康基石的论点，这“四大健康基石”就是“合理膳食”、“适量运动”、“戒烟限酒”和“心理平衡”。



钟离老人大病之后成功戒烟，战胜了病魔，健康状况一日好似一日，他当然对此非常庆幸。

后来在他满了九十岁以后，由于改革开放政策的实施，他的许多孙辈曾孙辈彻底摆脱了“富农”家庭的阴影，经商致富，赚了许多钱。他的一个有钱的孙子给他在小县城购买了商品房，把钟离夫妇和他们的长子德伢子夫妇都接到城里生活。

钟离老夫妇虽然在城里生活了，仍然牢牢记住世界卫生组织提出的“四大健康基石”的要求，始终不渝，所以健康状况越来越好。

后来，钟离老夫妇居住的县升级为“市”，虽然仍是县级市，但已被省里列为“计划单列市”了，其现代化标准越来越高。

然而，钟离老夫妇始终坚持执行“健康四大基石”的要求。现代的城镇生活并没有让他们感到不适。

由于钟离老人读了不少书，又曾一度教过书，所以文化素养颇好。他有写日记的习惯，但不刻意坚持，有事就写，感触多就多写，而且常常不写（这其中自有许多不言自明的因素），所以他的日记不是严格意义上的日记，而如果称为“随笔”就最好不过了。

钟离老人是个旧时代的文化人，在文化人中他最崇敬的是沈从文先生。

沈从文先生是湖南湘西凤凰县人，生于公元一九〇

二年（清朝光绪 28 年，是年岁次壬寅），按年岁推算，沈从文比钟离老小一岁，是弟弟辈。但是钟离老人自从 1925 年（民国十四年）偶然在《语丝》第三十三期上读到沈从文的短篇小说《福生》以后，就深深地被他吸引了。之后他一直追读沈从文的小说，成了一个地地道道的“沈迷”。

到了 1934 年（民国 23 年），钟离老在《国闻周报》上读了沈从文的中篇小说《边城》，更是对沈从文佩服得五体投地。钟离老当时已经知道沈从文于 1902 年出生，是比自己小一岁的弟弟，他逢人便说：

“沈从文是我的大哥哥！是比我小一岁的大哥哥。我一辈子都将把他当大哥哥看待！”

沈从文在《边城》里写的那个纯净如山泉的姑娘翠翠，钟离老人总把她比配为自己的爱妻翠翠，他曾无限深情对妻子翠翠说：

“从文大哥《边城》里写的翠翠，八成就是比照着你写的，不然咋写得这样好！”

至今已满 102 岁的钟离老人，现在只和已经八十五岁的长子住在一起，他把这个长子昵称为“糯米团子”。比他大三岁的老伴翠翠反口说他：“你不就是个糯米团子么？儿子是从你这个模子里倒出来的。”

钟离老不无得意地说：

“这就最好！我的‘糯米团子’是世界上最孝顺的



儿子！”

谈到“孝顺”二字，点评者忍不住要出来说几句话了。

点评者有幸多次接触过香港的巨富，曾当面请教过香港巨富的选人标准。

在这方面，点评者当然有自己的预先设想。香港巨富经营的都是很大的公司企业，他们必定要用许多人，要用人当然就会有许多选人标准。按说，香港巨富选人一定先从技术层面上去考虑，这方面起有两条：一条外文好，二条电脑熟，没有这两条可怎么适应现代化的需求呢？

点评者问：“贵公司选人标准大概少不了‘外文好’和‘电脑熟’这两条吧？”

谁知香港巨富的回答令人惊讶。他说：

“不！我们选人的首要标准，那就是看他对父母孝顺不孝顺。”

点评者说：“这不是中国的老传统了吗？你们香港的现代化大企业为什么格外重视这一点？”

他说：“一个人连父母都不孝顺，他对别人能好吗？那肯定是白眼狼一个，毫无用处。凡是对父母孝顺的人，他一定不会做违背道德的事情。《论语》上说，‘其为人也孝悌，而好犯上者，鲜矣，不好犯上，而好作乱者，未之有也。’说的就是这个意思。”

◎事事培元气，其人必寿。念念有好心，其后必昌。

这事让点评者联想到一句话。“有一个孝顺的子女在身边，是所有老年人感到幸福的首要条件。”

让我们回到出发的地方，这就是：

“送礼送健康，胜过送金砖！”

我们认为，正确的健康理念和简单实用的养生方法对一个老年人来说至关重要。而钟离老人通过他长年来的养生实践，已经形成了他自己独特的一套东西，可供广大中老年人借鉴。经过我们半年多做工作的结果，百岁钟离老人终于同意将他的日记（随笔）中有关健康养生及他自己身世的部份提供出来，由我们整理出来点评公布。有些因为历史的原因已无日记可考，但是钟离老人用清楚的口述作了补充。

我们可以负责地说，历代所有关于健康长寿的养生秘诀，什么“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”四大健康基石等养生注意事项，什么“养生八珍汤”等等内容，在百岁老人钟离的日记（随笔）中均有十分贴切的实例演示，我们将此整理成书，希望对广大的中老年朋友有所帮助。

这便是本书的缘起，当然也就是“点评缘起”了。

由于沈从文是钟离老最崇拜的人，他的日记（随笔）也处处学着沈从文的笔调，清淡平和，淳甜憨厚。

缘起

愿天下所有的子女都是孝顺子女，愿天下所有晚辈都敬重老年亲友。

愿天下所有的老人都能健康长寿！

◎ 劳其身者长命，安其乐者短命。

