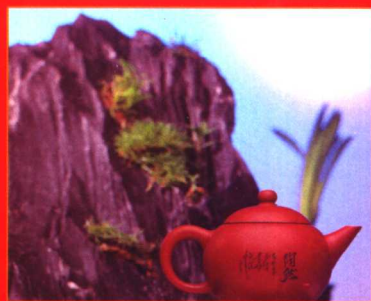


（新概念健康红宝书）

（健康养生知识精华）

百岁长寿经

主编/郭成



JIANKANG HONGBAOSHU
BAISUICHANG
SHOUJING

中外名人的养生经验
历代传诵的健康格言
百岁老人的亲身体会
著名专家的健康忠告

海南出版社

新概念健康红宝书

百岁长寿经

主编/郭成



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁长寿经/郭成主编. —海口:海南出版社,2004.9

(新概念健康红宝书)

ISBN 7-5443-1266-6

I. 百... II. 郭... III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第099190号

主 编:郭 成

责任编辑:欧大伟

装帧设计:德雅工作室

版式设计:张敏

责任校对:陈九星

印刷装订:北京京丰印刷厂

海南出版社:出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2路

邮编:570216

经销:全国新华书店

出版日期:2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:100

字数:2500千字

书号:ISBN 7-5443-1266-6/R·1

定价:180.00元

【版权所有、请勿翻印、转载,违者必究】



目 录

第一辑 古人百岁长寿经

年逾八百的彭祖养生传说	(1)
中国历史上第一位百岁贤相——伊尹	(3)
修道养生的鼻祖——老子	(4)
123 岁的张道陵养生经	(5)
西晋 117 岁高僧佛图澄养生术	(6)
北魏 120 岁罗结的养生奥秘	(7)
北魏、北齐著名禅僧、107 岁的慧可养生经 ...	(9)
唐代高僧百岁寿星神秀	(10)
唐代 120 岁的高僧从谏禅师	(12)
北宋百岁寿星张伯端养生轶事	(12)
元明百岁寿星张三丰养生要诀	(13)
明代 126 岁无瑕和尚的传奇	(16)

第二辑 名医百岁长寿经

三国名医董奉养生术	(18)
隋唐百岁名医甄权	(20)
唐代百岁名医孙思邈	(22)
元代 106 岁的贾铭的养生之道	(24)
清朝 257 岁的李庆远养生谈	(26)



114 岁的老中医罗明山谈养生	(28)
民间医生王忠义的养生经验	(30)
百岁老中医“五戒”秘诀	(31)
102 岁的杨国亮教授谈养生	(33)
百岁寿星、我国代谢失调衰老学说的创始人郑集··	(34)
百岁著书的传奇医生	(36)

第三辑 现代名人长寿经

127 岁的著名戏曲家王维林	(40)
107 岁的著名书法家孙墨佛	(41)
著名经济学家马寅初的养生要诀	(43)
110 岁的“上海第一老人”养生术	(46)
101 岁的象棋大师谢侠逊	(49)
107 岁的武术寿星吴图南的健身之道	(50)
百岁老人庄俊先生的长寿真谛	(52)
112 岁的老红军向多本	(54)
国民党元老、103 岁的张群的养生之道	(56)
105 岁辛亥老人喻育之的养生经	(59)
101 岁的“九三学社”主席许德珩	(62)
百岁寿星吴若安	(65)
104 岁的国画大师朱屺瞻	(67)
104 岁的摄影家郎静山	(70)
百岁校长潘承孝的长寿之道	(72)
民革中央名誉主席、百岁寿星孙越崎	(74)
107 岁的寿星张振华博士	(77)



108 岁的武林大师吕紫剑的传奇故事	(80)
党龄最长的革命老前辈谭天度	(82)
104 岁的著名生物学家陈纳逊的养生理论	(86)
百岁寿星段玉良的“四不”养生经	(90)
国画大师刘海粟养生经	(92)
105 岁的苏雪林教授的长寿之路	(95)
百岁寿星、著名经济学家陈翰笙博士的长寿奥秘	(98)
百岁寿星、著名画家李泳森	(100)
102 岁的荣君立老人	(101)
百岁寿星王耀东	(103)
国民党元老、百岁寿星陈立夫	(106)
文坛耆宿、百岁人瑞章克标	(108)
文坛泰斗冰心的养生经	(113)
百岁寿星张学良	(116)
张国基养生十六字诀	(117)
长寿老人梁漱溟养生经	(119)
自强不息的胡絮青	(122)
长寿老人顾毓琇	(124)
电视片《邓小平》中的百岁老人黄美伦	(126)

第四辑 百岁老人养生经

仡佬族 148 岁的龚来发的养生奥秘	(130)
维吾尔族 137 岁的吐地沙拉依的养生体会	(132)
124 岁的老寿星孔英的养生之道	(135)
106 岁的女寿星徐桂英	(136)



106 岁的李亚七老太的长寿体会	(138)
百岁绣花女谢素雯的长寿经	(140)
112 岁的蔡松苍老人	(142)
百岁寿星金友梅的养生术	(144)
百岁伉俪李尚福、周瑞益的长寿四字诀	(146)
113 岁的徐占元老人	(147)
百岁大学生钱立坤	(148)
107 岁的农民老寿星刘雨成长寿经验谈	(151)
健康老人范香秀的长寿奥秘	(153)
百岁寿星谢肇的健身之道	(155)
110 岁的邹淑英老人养生经	(157)
110 岁的孙瑞庆老太	(158)
挺进“吉尼斯”的百岁夫妻	(159)
109 岁的冯迪生	(164)
104 岁的老寿星王家发长寿探秘	(166)
107 岁的长寿明星汤静逸	(168)
106 岁的傅引珍老太如是说	(170)
102 岁的沈思芳老太的养生体会	(172)
百岁伉俪张宗英、黄藕新	(174)
百岁寿星梁志德夫妇	(176)
南京市“十佳百岁寿星”徐春华	(178)
104 岁的曹曾祥的家庭生活	(182)
百岁伉俪赵祯、杨金保	(184)
百岁寿星张寿龄	(186)
102 岁的储士芽老太	(188)



百岁寿星周莲卿	(190)
百岁寿星吴大胜的长寿奥秘	(193)
草原 116 岁的女寿星	(196)
宁夏回族寿星谈:早起、节食、喝茶	(197)
“三怪”寿星——潘蒋氏	(199)
喝冷水养生的女寿星	(203)
常年吃笋的百岁老人	(204)
将军寨下老寿星	(206)
“野人”寿星刘连仁	(209)
慈禧太后的最后一个宫女	(212)
百岁老太陈邦英情系港澳	(214)
辛亥革命老人秘不传人的保健功	(217)
百岁老人赵志庵	(220)
冉大姑长寿之谜	(222)
长寿“季军”贾殷氏	(222)
李时庄的长寿之道	(224)
李万巧百岁老人长寿奥秘	(225)
李诚玉养生得当	(226)
钱刘氏老太的养生之道	(227)

第五辑 外国寿星养生经

阿塞拜疆 148 岁的埃伊瓦佐夫	(228)
俄罗斯 135 岁的亚加诺夫趣闻	(229)
法国寿星卡尔芒的长寿奥秘	(230)
巴西长寿之星史拉华	(232)



波兰百岁寿星、著名艺术家尼茨霍娃	(233)
意大利 112 岁的安东尼奥	(235)
日本 108 岁的孪生姐妹成田均和蟹江阁	(239)
世界长寿国之一——意大利	(240)
日本百岁老人的长寿秘密	(242)
洪扎库特人长寿之谜	(244)
秘鲁长寿村	(253)
世界长寿村之秘	(255)
美国百岁女寿星养生之道	(256)

第六辑 长寿百岁的奥秘

长寿的三大方案	(258)
胖子与瘦子谁能长寿	(259)
矮个子长寿的奥秘	(260)
为什么女性多高寿	(262)
性格与寿命的关系	(264)
怎样才能活到百岁	(265)
人类寿命的世界探究	(271)
为什么大多数人活不到百岁	(274)
长寿者的体质有何特点	(279)
高僧为何多长寿	(283)
大城市的老年人同样能长寿	(287)
新疆老人长寿奥秘	(288)
巴马寿乡纪行	(291)
温泉浴出“老人村”	(295)

台湾长寿老人的喜好	(298)
长寿镇里寿星多	(299)
千名百岁老人长寿综述	(301)
吐地的生活节奏	(302)
太行深处的长寿村	(303)
老年考察队谈长寿因素	(304)
贵州高原寿星多	(304)
台湾宝岛寿星多	(305)
大山里的老寿星	(306)
活不到一百岁,责任在自己	(308)





第一辑 古人百岁长寿经

年逾八百的彭祖养生传说

彭祖是颛顼的玄孙,是《神仙传》和《列仙传》中的人物。其人生在夏朝,是个遗腹子。长到3岁,不幸母亲又告亡故。此后碰上犬戎之乱,流亡到西域100多年。一生丧娶49个妻子,失掉54个子女,活到殷朝末年,已经767岁了,但也有的书里认为,其实已经是800多岁。

虽然彭祖活了这么大岁数,可是由于重视养生,却依旧是老而不衰,很是难得。关于他的平时为人,主要是生性恬静,不恤世务,不营名誉,不饰车服,一辈子只关心养生活命之事。殷王听说彭祖贤而长寿,便想起用他为大夫,不料彭祖却称病闲居,不问政治,把个好端端送上来的官职给回掉了。

年轻时,彭祖喜欢独个儿外出旅行,人家都不知道他到哪儿。他外出旅行有个习惯,就是有车有马但常不乘,偏爱使用自己的两脚。从彭祖的旅行加步行看也是一种有益身心的锻炼。

平时,彭祖善于导补之术,并经常饮用水桂、云母粉、鹿角散,因此看上去好像很年轻,半点也不见衰老的样子。还有,彭祖养生,经常喜欢闭气内息,一坐就从早上坐到中午。到了中午,却又端坐拭眼,按摩身体,接下来还舌舐上腭,吞咽唾液,服气好几十口,方才起身走路



讲话。

对于小毛小病,倦怠不安,彭祖有个导引闭气的自我治疗方法。所谓导引闭气,就是采用意念引导的方法,引气上行头面九窍,外行四肢毛发,内行五脏六腑,务必让自己感到其气运行在身体当中,行到各处,无所不知,并且有时还结合采用意念疗法,心想意攻身体内外不适意的地方,这样一个两个回合下来,当场就身体康强,恢复如初了。

当年,殷王亲自前去请教彭祖养生妙法,彭祖不肯把秘诀传授给殷王,殷王没有办法,就大量赏赐彭祖金银财宝、古董珍玩,前后加起来达好几万金的巨数。对于殷王的赏赐,彭祖来者不拒,原因是他这里一手来,那里就一手转送给了贫苦的老百姓。这也是彭祖宽宏大量,好人一生平安的一个写照。

与彭祖同时代,另有一个从小得道、很懂得点养性方法的采女。这采女虽然已经活了 270 岁,可是看上去却只有五六十岁光景。当时,殷王把采女请进掖庭,为她建立华屋紫阁,金玉为饰,以求长生不死之道。后来殷王还让采女乘着辚骈,前去请教彭祖,免得再像上次亲自前去那样吃闭门羹。采女奉命来到彭祖那儿,再拜请教延年益寿之法。彭祖见问,便答:“想要飞升登天,上补天宫金官的职位,当用金丹,这是元君太一白日升天之术。此道至大,不是君王所能够学习到的。其次应当爱精养神,服用药草,可以长生,但是不能够役使鬼神,凭空飞行。再之,假如不懂得交接之道,即使吃药,



也不会有多大的好处。”

接着,彭祖又说:“人之受气,即使不懂方术,可是保养得好,往往可以活到120岁。要是活不到120岁,就是平时伤了身体,假如少许懂得一点养生之道,那就可以活到240岁。如果再多懂得点调养的方法,那就更加可以活到480岁了。具体做法,冬温夏凉,不要失掉一年四季的和气,这是用来养身的。美色淑资,幽闲娱乐,不致思欲的惑乱,这是用来通神的。车服威仪,知足无求,这是用来定志的。八音五色,以悦视听,这是用来导心的。以上种种,都可养寿。不过,假使你在这上面没调节好,那就反会引起种种祸患。另外,上士别床,中士异被;服药百裹,不如独卧。五音使人耳聋,五味使人口爽,要是能够调节适宜,抑扬通塞,非但不减寿命,还可获得好处。凡此种种,譬如水火,有利有弊,全在看你怎样调适了……”

采女在彭祖那儿获取养生要妙,回来教给殷王。殷王试验下来,果然灵验。殷王得到彭祖的养生之术,想要保密垄断,所以一道命令下来,谁要是传授彭祖之道,一律诛杀。

中国历史上第一位百岁贤相——伊尹

我国历史上商王朝的开国元勋伊尹,曾先后辅助商朝五位国君,可谓“王朝元老”,实属世上罕见。

伊尹,因其母居伊水,故姓伊。商汤曾派使臣五次上门请教伊尹共商国事,他才出山。伊尹对商汤“言素



王及九主之事。汤举任以国政。”伊尹以他的聪明才干，赢得了商汤的信任，委以重任。

伊尹一心想着国家的安定，一心为着民族的振兴，平时对别人的谄媚不自喜，谤言不理睬，总是置个人得失于脑后，一生光明磊落，襟怀坦荡，毁誉不改其守，饥饱不累其心。所以活得自由自在，终年一百余岁。他的长寿秘诀是，心胸若天地，光明若日月。

修道养生的鼻祖——老子

老子生活在春秋时期，我国道家的创始人。

老子是个奇人，又是一个寿星。对于老子到底活了多少岁数，《史记》曾经有过记载：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”《史记》是本严肃的历史著作，书的作者司马迁认为，老子长命百岁的原因，关键在于“修道”，这就较之单单养生长寿，上到了一个更高的“修道”层次。

关于活到 160 多岁甚至 200 多岁的老子其人，长有一副奇异的相貌。综合古代史书记录，老子黄皮肤，宽额角，美眉毛，大眼睛，长耳朵，稀牙齿，嘴巴方方的，嘴唇厚厚的，前额上面有 3 到 5 条竖纹，额头的左右日月角高高叉起，更奇特的是他长得“鼻纯骨双柱，耳有三漏门”，并且“足蹈二五，手把十文”。正因为是当时人家见他久活不死，所以人称“老子”。别有一种讲法，老子在娘胎里怀孕 72 年，生下来就鬓发皓白，故曰“老子”。怀孕 72 年当然不无夸大，可是足月怀孕，为老子带来了充



足的先天之本，也是让人体质强健，获享高寿的一个方面。

当然关键还是在于“修道”。那么，老子的这个“道”又是怎么修法的呢？我们可以从他和孔子的一段对话里，多少可以看出一些其中的奥妙。当年孔子向老子问礼，老子答道：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚，去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”孔子回去后，整整三天默默不语，子贡心里感到奇怪，禁不住请教，孔子深感敬佩地说了一席话：“鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，至于龙，吾不能知，其乘风云而上天。吾今见老子，其犹龙耶？”

老子平时潜修道德，他的学说在于“自隐无名”，“道法自然”，无为而无所不为。因为在周朝住得实在太长，眼看周王朝已经渐渐衰落，于是便向西出关，打算登昆仑山。待到西到函谷关，关令尹喜执弟子礼请求：“先生将要归隐，请教给我长生之事和教诫。”于是老子便留下来写成《道德经》5000个字，然后西出函关，不知所终。

123 岁的张道陵养生经

张道陵是东汉五斗米道的创立者。他生于公元 34 年，歿于公元 156 年，享年 123 岁。是个充满传奇色彩的人物。自称“太清玄元”，创立道派。因有凡人入道者都须



交纳五斗米的规定，故称“五斗米道”。

张道陵虽然通晓五经，但并不拘泥于书籍典册，他常常有感而发：“这种学问对延长寿命并没有什么帮助。”从此，他开始研究长生之道。在研究合成“长生”之药时，他选用的药材非常讲究。据说，当他提炼成“龙虎大丹”时，年已 60 多岁了。但服下此药后，他的容颜像个 30 多岁的年轻人，体盈腿健，行动如奔马一样刚劲有力。

他在葛隗山隐居时，专心调养气息，服用灵芝等草药，练成了轻身之法。对于“行气”，他不反传统，主张摒弃“俗念”。用他的话说，也就是“许多人因为没有根除俗念”，又“不能摒弃世俗”，所以很难达到练身的至真境界，练不成功法自然也就是情理之中的事了。

他隐居的地方，溪深岭秀，树木葱茏，空气清新，这对他的“长寿”恐怕也是一个很重要的因素。对于“修道”，张道陵十分专心，心口如一。这于他的“修身养性”似也不无裨益。

西晋 117 岁高僧佛图澄养生术

佛图澄(232—348 年)，本姓帛，西域龟兹(今新疆库车一带)人。年轻时出家，潜心佛学，深有体会。佛教自东汉明帝时传入中国，直到佛图澄那个时候，影响并不太大，主要只是在一些民间信徒中流传。西晋末年，连年战乱，民不聊生，佛图澄看准这一历史机遇，于永嘉六年(312 年)，以 80 岁高龄，从西域来到中原洛阳，投奔后



赵开国皇帝石勒。石勒见他年虽耄耋，但形如云松，飘然有神仙之貌，而且谈吐不凡，见地高人一等，便留在身边。

佛图澄虽然荣禄加身，但他从不放纵自己，而是一如既往，严守戒律要求，每日中午之后，不再进食，也不饮食，诵经念佛，日日坚持，修心养性，丝毫不忘。因此虽年过百岁，依然老当益壮，风姿翩翩。

有一次，石勒心爱的孙子石斌得了重病，几天人事不省，石勒守在一旁，悲痛不已。忽然想起昔日虢国太子死时，神人扁鹊能将其救活，今日朕有圣人，怎么忘了？乃急召佛图澄入宫。佛图澄仔细看了躺在床上，已经奄奄一息的石斌，便有了主意。他取来杨树枝，洒过净水，定神入静，口中念念有词，使出浑身解数，运气发功……不一会，但见石斌慢慢坐了起来，呆呆地睁开眼睛，不知道发生了什么事。一会又掀开身上盖的被子，想迈下床来……

石勒见佛图澄如此神通广大，更加心悦诚服，正式尊称他为“大和尚”。

北魏 120 岁罗结的养生奥秘

南北朝时，北魏有位大将军，名叫罗结，他享年 120 岁。《魏书》、《北史》都有“罗结传”。他是中国军事史上罕见的长寿将帅。

此时，罗结尽管已过“期颐”之年龄，但仍然身强力壮，耳聪目明，思路敏锐，精爽不衰。