

·翻开本书，
探究全新的长寿奥秘，
“轻松”活过100岁！

刘品秀 周大森◎著

活到几岁 你来定

原来养生还可以这样做

YOU CAN CONTROL
THE LENGTH OF YOUR LIFE

长命百岁不是魔法，不是励志口号，是让人生更幸福的科学！
健康问题已“火烧眉毛”，如何才能找到适用于自己的长寿之道？

击败健康的不是疾病，而是观念和习惯！

刘品秀 / **周大森** 倾情
传统医学治疗师 / 健康美业演说家 呈现

一生不可错过的养生好书！



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

刘品秀 周大森◎著

活到几岁 你来定

原来养生还可以这样做

YOU CAN CONTROL
THE LENGTH OF YOUR LIFE

图书在版编目 (CIP) 数据

活到几岁你来定 / 刘品秀, 周大森著. —北京: 中医古籍

出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5152-0681-3

I. ①活… II. ①周… ②刘… III. ①养生 (中医)

- 基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212018 号

活到几岁你来定

作 者 刘品秀 周大森

责任编辑 梅 剑

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

编辑信箱 407274412@qq.com

购书热线 010-84023423 010-64002949 (传真)

经 销 新华书店

印 刷 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本 710mm × 1020mm 16 开

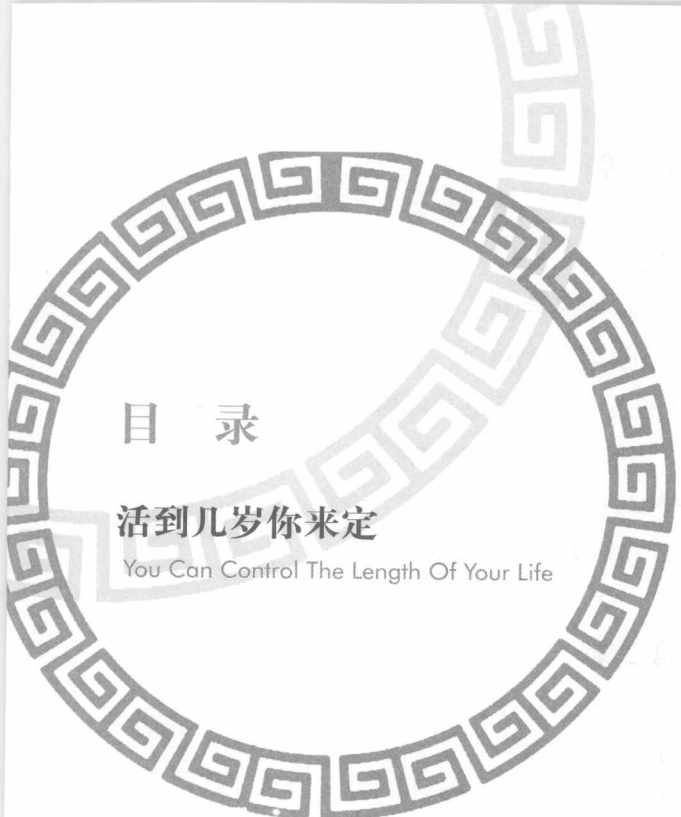
印 张 15

字 数 150 千字

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0681-3

定 价 39.90 元



目 录

活到几岁你来定

You Can Control The Length Of Your Life

朱鹤亭题字

关淑文题字

- 1/ 序 一 许伯恺
- 4/ 序 二 梁凯恩
- 7/ 序 三 陈霆远
- 9/ 开篇 1 周大森——让生命影响生命
- 19/ 开篇 2 刘品秀——不为自己求安乐，但愿众生
得离苦
- 27/ 序 言 我们为什么要养生？
- 31/ 前 言 活到 120 岁的 101 个理由
- 36/ 导 读 健康自我检视表：我究竟能活几岁？

40/ 第1章

掌控了情绪就“掌控”了寿命

42/ 导读

43/ 小心“乐极生悲”

46/ 生气是在惩罚自己

50/ 悲伤是伤害自己的“毒药”

54/ “思”有时候真是一种病

57/ 恐惧只是自己吓自己

62/ 不要活得“提心吊胆”

66/ 第2章

吃对喝对，才能长命百岁

68/ 导读

69/ 做一个“杂食主义者”

76/ 早餐像皇帝，午餐像平民，晚餐像乞丐

81/ 大自然什么时候给，我们什么时候吃

85/ 看颜色，选食物

91/ 养生，你喝对了吗？

98/ 第3章

睡觉是一门学问

100/ 导读

101/ 跟太阳一起“睡”

106/ 别让失眠“盯上”你

110/ 不仅要睡饱，更要睡得好

116/ 第4章

让生命“动”起来

118/ 导读

119/ 生命在于运动

- 125/ 不得不提的传统健身术
- 140/ 养生切忌盲动
- 145/ 运动也要顺应自然季节的变化

152/ 第5章

夫妻关系对寿命的巨大影响

- 154/ 导读
- 155/ 夫妻和谐，才可健康长寿
- 159/ 行房有度，有所节制
- 164/ 欲有所忌，欲有所避

170/ 第6章

生命的绽放度决定了身体的健康度

- 172/ 导读
- 173/ 要长寿，更要活出生命的质量
- 179/ 琴棋书画，不只是一种艺术
- 186/ 边玩乐边养生，你期待吗？
- 190/ 别让坏习惯毁掉你的健康

196/ 第7章

积德行孝，长寿的另一个秘密

- 198/ 导读
- 199/ 孝顺父母也是养生
- 204/ “积德行善”寿自长

211/ 结 语 出版者的话

- 214/ 附一：周大森人生目标
- 216/ 附二：食物相生相克表
- 221/ 附三：现代人亚健康状况及保健常识

序 一

许伯恺

我经常问很多人：什么人最在意健康？

得到的答案都是“不健康的人”，因为一个拥有健康的人不会知道健康到底有多珍贵。

在我 20 岁刚刚退伍的时候，全身都是肌肉，体能处于巅峰状态——一口气可以做 500 个俯卧撑，大气不喘；20 分钟可以跑完 20 公里；三天三夜不睡觉并没有感觉……

很多人都问我：“你怎么那么拼？”

其实我并没有觉得自己拼，我只是觉得自己活力无限，体力充沛，完全没有感觉到自己不健康。

但健康是一步步拥有的，也是一步步失去的。

当我开始觉得自己的颈椎不舒服、肩膀不舒服，甚至按摩也无济于事；当我开始有偏头痛，必须要靠吃止痛药才能忍受；当我开始变得越来越胖，走两步就开始喘；当我趴在地上做俯卧撑连 50 个也很困难时，我突然感觉到，健康已经从我的身体里偷偷地溜走了！

接下来，我做了身体检查，发现自己血压高、血糖高、血脂高，还患有中度脂肪肝。

那一年，我才 38 岁，身体竟然已经达到了这样的地步！

然后我一直在想：“我这么热爱自己的工作，我走遍大江南北帮助很多人的生命发生了改变，结果到了最后我竟然失去了自己的健康。”

当一个人没有了健康，很多想去的地方都去不了。我有很多机会

可以去很多地方参观游览，但我在一个地方演讲完之后，只想休息，所以只能在酒店、机场两点之间来来回回。

所以，在我 38 岁那一年，我开始体会到健康对一个人生命的意义。

当你失去了健康，甭管赚再多钱、有再多的成就、得到再多的掌声喝彩、得到很多人的推崇，都没有意义。

接下来，我尝试过很多的方法去运动、控制饮食，甚至连续 15 天每天只吃 3 个西红柿。

我的体重迅速下降，从最初的 83 公斤降到 63 公斤。但这种不健康的运动和饮食方式并没有唤回我的健康，反而使我的身体状态和精神状态越来越糟，我感觉自己的身体状况再也上不去了。

直到有一天，我开始接触到中国传统的养生模式。

由于西方化固有的教育和思维模式，一开始我并不能完全地理解和接受传统养生之道和医疗模式。

但当我开始认识大森、刘医师的时候，我开始意识到，真正健康的秘密来自于五千年来中国传统文化中所流传下来的智慧。是他们的人格魅力，让我开始相信中国传统的养生之道。

任何一个人做一件事，都会有一个动机。

大森从小是被姐姐带大的，为了治疗姐姐的乳腺癌，他毅然地放下所有的一切，专心地投入到健康行业。

他不是在用这个行业赚钱，而是在寻找延续姐姐生命的方式。所以他经营企业、经营所有的客户，就仿佛在经营姐姐的生命一样。

我看到了他这个原始的动机，也看到了他的人品，所以才决定把他收为我的大弟子。

中国传统文化经过几千年时间的历练，自有其存在之理，而刘医生则承担了淬炼和传承中国传统文化精华的使命。

我记得他曾经跟我讲过他在国外治疗病人的经历。面对老外的“踢馆”，他用自己的中医技术和中国人的智慧，在现场让老外目瞪口呆，

让全场所所有的人为之震撼。

在他们身上，我看到了一种精神、一种使命，那就是要让更多的人健康起来；在他们身上，我也看到了一种智慧、一种大爱，那是我们的老祖宗积淀下来的文化遗产，我们没有理由不去相信。

在这个世界上，很多人没有得到真正的健康，因为健康不只包括身体机能方面，也包括情绪和心理方面。

如果你也渴望健康，那么我非常推荐你看一下这本书。

这是两个非常有使命、有文化底蕴的人所要弘扬的中华养生文化，他们所用的一切方法都非常有效。在最近一年多的时间里，通过他们的协助，我的身体状况越来越好。

在我 38 岁那年，人们见到我就会说：“你今年快 50 了吧！”

而今年，我 42 岁了，人们见到我却会说：“你今年有 28 吗？”

我希望自己在 45 岁的时候，能够看起来像 23 岁。逆生长是一件很值得开心的事情，这是因为我们拥有了一个正确的方式，我们拥有一个共同的使命——不只是一要帮助人们获得健康，而且要让全世界看到中国的智慧！

潜能激发大师

许伯恺

序 二

梁凯恩

我先给大家讲两个故事：

在我年轻的时候，曾经问过母亲：“妈妈，您想活到多少岁？”

母亲回答我：“人不需要活那么久。”

我又问母亲：“妈妈，您 70 岁的时候在做什么？”

母亲回答我：“人不需要活那么久。”

我接着说：“妈妈，等到您 75 岁的时候，我想带您出国，您想去哪个国家？”

母亲还是对我说：“人不需要活那么久。”

在我的母亲 59 岁的时候，她因为癌症离开了这个世界。

为什么呢？因为在她的潜意识里，一直认为“人不需要活那么久”。

两年前，我认识了一位不可思议的赵慕鹤老先生。

他 1912 年出生于山东省金乡县。

在他 40 岁的时候，从大陆来到台湾，在大学担任教务工作 20 多年，66 岁退休；

在他 75 岁的时候，突然觉得自己再不环游世界就来不及了，所以当背包客游历世界 21 个国家；

在他 87 岁那一年，为了鼓励自己的孙子考大学，他就和孙子一起 PK，结果以大学生身份重返校园；

在他 93 岁的时候，觉得自己身体非常健康，就到医院当义工；

在他 95 岁的时候，他对朋友说：“我想去考研究生。”

朋友听了，感到很不可思议：“你都 95 岁了，还考什么研究生啊？”

可赵老先生却认为人应该活到老，学到老。

所以他就按照自己所想的去做了，结果他如愿考上了研究所。

在他 98 岁那一年获得硕士学位，成为了全世界年纪最大的硕士毕业生；

在他 99 岁那一年，他在香港开办了个人书法展；

100 岁的时候，他的书法作品被大英图书馆收藏；

101 岁那一年，他以口述的形式出版自传。

当我看到他的自传时，完全被震撼到了！之后，我用尽所有的方法，通过所有的人脉，邀请他同台演讲。

在 2012 年的时候，我实现了自己的愿望，和自己尊敬的赵慕鹤老先生同台演讲。

在这次演讲之后，我制订了一个新的目标——在 2074 年，将和我最好的伙伴许伯恺老师一起面对 4 万人演讲！

在见到赵老先生之前，我想过自己 70 岁、85 岁的时候还在演讲，但从来没有制定过 100 多岁还在演讲的目标。他让我看到了这个希望。

当然，要想实现这个目标，首先你要有能够活到 100 多岁的办法。

所以，我特别推荐这本养生著作《活到几岁你来定》，也特别推荐这两位作者——周大森和刘品秀！

周大森先生这么多年来一直在专注地研究养生，而且充满着大爱，有使命感，也建立了相应的系统，他立志要把中华养生文化传遍世界。

刘品秀医师精通中医学、反射学、宗教医学、气功养生学、营养学，而且他的师傅是玄鹤子。2014 年 3 月，我第一次见到玄鹤子就被震撼了。他有着 120 岁的高龄，每天都在练双节棍、太极、气功，讲话中气十足，走路如一阵风。

作为40岁出头的男人,我想如果自己和他对打,都不见得能够胜利。

作为玄鹤子的薪传弟子,我相信刘医师能够把一个人活到百岁的秘诀通过文字告诉大家。

这本书能够给大家很大的启发,不管你处于哪个年龄阶段,都能找到自己长寿的方法。

更重要的是,当你拥有健康长寿时,一定要把自己的人生活得更加精彩,而且还要尽可能地帮助身边更多的人,让更多人的生命得到绽放!

超级演说家

梁凯恩

序 三

陈霆远

每当我们身边有老人过生日，通常的祝寿词都是：长命百岁！在大多数人的心目中，健康长寿、长命百岁都是最渴望的，但真正能做到的人却少之又少。因为现代人作息、饮食等很多不好的习惯都过度透支了自己的身体，导致中年之后身体每况愈下，百病丛生。这一点，我们从各大医院每天人满为患、大排长龙就可以看出来。

当我拿到周老师和刘医师共同创作的这本《活到几岁你来定》初稿的时候，心中无比震撼。

活到几岁，真的可以自己来决定吗？当看完这本书之后，我终于相信，生命真的可以由我们自己决定！

成功一定有方法，失败一定有原因。这本书里面浓缩了长寿者的养生智慧以及正确的生活、饮食、作息习惯，看完之后让我信心大增。

特别值得一提的是，刘医师的师父玄鹤子老师是一位 120 岁的老道长。我曾经听说过这个人，也曾感叹“人怎么可能活到 120 岁呢？”

在周老师和刘医师的引荐之下，我和梁凯恩、许伯恺老师亲自到广州拜访了玄鹤子老先生。

在我的印象当中，活到百岁以上的人都是老态龙钟、拄着拐杖、讲话有气无力的。但他却声如洪钟、气定神闲，滔滔不绝地和我们分享自己的人生智慧和经验，连续讲了 6 个多小时，完全不用休息，而且还将他的功夫展现给我们看。

我们看到的是一个年轻又有活力的功夫高手，他走路健步如飞，

连年轻人都跟不上，完全看不出是一个 120 岁的老人。

6 个小时之后，我彻底相信了健康长寿是有方法的。如果养生有道，百岁以上依然能够保持年轻人的体力与活力。

亚洲首席演说家梁凯恩老师制定了一个不可思议的目标——2074 年 3 月 1 日，在他 101 岁的时候，要跟亚洲第一潜能激发大师许伯恺同台面对 4 万人演讲。这是一个什么样的画面啊？在历史中，从来没有一个 101 岁的人还能够上台面对 4 万人演讲，这需要怎样的健康体力，怎样的巅峰状态才能够做得到？

在没有看到这本书之前，我觉得这是一个 60 年的长期目标，要做到真的太不容易了。但在看完这本书之后，我信心倍增、充满渴望，找到了健康长寿的方法，而且也定了一个全新的目标。

过去的我从来没有制定过健康长寿的目标，既然我和梁老师、许老师是生死之交，是超越极限最重要的伙伴，他们两位 101 岁还要同台演讲，我当然也不能缺席。所以，我决定要学习这本书所教的养生方法，并听话照做。在 2074 年 3 月 1 日，我 108 岁那天，能够全身上下充满活力地上台面对 4 万人主持，然后介绍出最有影响力的两位超级演说家——101 岁的梁凯恩老师和许伯恺老师上台演讲。

这是一个多么令人热血沸腾的画面！这场演讲一定会引起全世界的轰动，一定会在历史上留下足迹！如果你也渴望在 2074 年——60 年之后来参加这场演讲，你一定要看这本书。如果你爱你的父母、长辈、员工和身边的每一个人，希望他们也能够健康长寿，你应该买这本《活到几岁你来定》送给他们。当我们身边每个人都看完这本书，并按照书中所教的养生方法去做的时候，相信 2074 年 3 月 1 日这场不可思议的 4 万人演讲，我们都可以一起参加！

101 目标网创办人

陈霆远

开篇 1

周大森

——让生命影响生命



壹

开
篇
1

周大森——让生命影响生命

周大森是安徽省阜阳市阜南县人，出生在一个平凡的家庭，一大家人都住在一起。

祖父原来是经商的好手，在他那一代，家业还是很富有的。但祖父做生意时被骗去赌钱使得生意失败，也输了所有的家业，使得家道中落。

也因为如此，使得他们一家在解放后没有被评为地主。

家业传到父亲这一代时，已日渐式微。

奶奶身体不好，必须有一个人回到农村照顾她，而父亲的兄弟都不愿意放弃单位正式工作，所以，父亲就担负起了这个重任。

但农村的收入水平使得他们的生活步履维艰。

贰

9岁那年，父亲骑着一个很破旧的单车，载着周大森来到县城。

他们是来借钱的。

姐姐要交学费，家里的房子漏雨需要装修……这些现实的问题让他们不得不求助于别人。

但是他们没有借到。

回来的路上，周大森坐在父亲的单车后面。他问父亲：“为什么我的叔叔伯伯都在机关，都有工作，而我们家却只能在农村呢？”

“因为奶奶生病了，我们必须要有一个人来照顾她。”父亲回答他。

那时周大森已经上小学三年级了，那是他有记忆以来，第一次燃起了一种强烈的渴望，他觉得自己是有责任的。

面对生存的压力，周大森发誓好好读书，让家人不再忍受贫穷和痛苦。那时候，他就立下了两个志愿：一是一定要考上北京大学，因为在他的意识里，只有考上大学，才能当上大官，才能让父母离开农村；第二个志愿是如果不能当官，那么一定要去经商赚钱，让父母过上好日子。

叁

从那时一直到高中毕业，周大森的成绩一直名列前茅。高考填志愿的时候，他的第一志愿就是北京大学，第二志愿是安徽中医学院。

遗憾的是，仅仅几分的差距，使得他被北京大学拒之门外。他只能退而求其次，选择录取他的安徽中医学院。

“如果能成为一名医生，就可以让自己的家人少受疾病的威胁，拥有健康的身体，其实也是一个不错的选择。”他想。

尽管如此，问题却依然存在。在那段艰难的岁月里，考上大学对

于这个原本贫困的家庭来说，无疑是雪上加霜。如果他现在就去念大学，那就意味着两个弟弟会因此而失去读书的机会。

上大学是他的梦想，但如果这个梦想需要让父母的辛劳和压力以及弟弟的前途来换取的话，那就与他的初衷背道而驰了。

他不想成为整个家庭的负担，于是，周大森做了一个惊人的决定——休学一年！

好在那时候通信并不发达，他没有说自己已经考上大学的事实，瞒着父母去打工赚钱。

打工赚钱并不是为了放弃学业，而是为了重整旗鼓，养精蓄锐，积累资金，更好地开始学业。

但学校并没有这样的制度，更不会为了他一个人而破例。

为此，周大森拿着自己的录取通知书去找学校的领导，请求他们为自己保留一年的入学资格。

他整整去了学校 37 次，求了领导 37 次！

最后，他的执着和孝心终于感动了领导，他们答应了周大森的请求！

肆

休学一年的日子里，周大森呆的最多的地方就是建筑工地。那时他只有 17 岁，96 斤的体重，却每天做着挑沙子、搬砖头、扛水泥包这样的工作……

他用稚嫩的肩膀背负了与年龄并不相称的责任，承担了本不该让自己扛起的压力。

但在在他看来，那是他必须要做的事情。

经过一年的辛苦和努力，终于苦尽甘来，他赚够了第二年的学费和生活费。