

趣谈中华医学中的**养生智慧**，与您侃侃长寿的**那些事儿**

中医世家不外传的 养生长寿经



傅斌◎著



中医世家传授长寿心得，诠释中华医学养生之道

拨开艰深晦涩的养生迷雾，传递博大精深的中医精粹
体味中华医典之绝伦精粹，将长寿智慧快乐进行到底

黑龙江科学技术出版社



中医世家

不外传的

养生长寿经

傅斌◎著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医世家不外传的养生长寿经 / 傅斌著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5388-8017-5

I. ①中… II. ①傅… 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(2014)第235499号

中医世家不外传的养生长寿经

ZHONGYI SHIJIA BU WAICHUAN DE YANGSHENG CHANGSHOUJING

作 者 傅 斌

责任编辑 梁祥崇

封面设计 游 麒

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15

字 数 220千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8017-5/R · 2387

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

长寿，其实有秘诀

对健康的追求，对长寿的向往，是人类的共性。

人类追求健康长寿，不仅是对生活的热爱和对美好未来的祈求，更是一曲自强不息的赞歌。一个人只有健康没有长寿，是遗憾的生命；只有长寿没有健康，是痛苦的生命。有健康，而又有长寿的高质量的生命才是幸福的，才是完美的，同时这也是人类所追求的。

随着时代的发展、科学的进步、医疗水平的提高，以及保健知识的普及，人类的平均寿命也随之增长。

于是，更健康、更长寿成为越来越多的人的追求。

纵观历史，穴居人的平均寿命是18岁，青铜时代平均寿命将近20岁，古罗马时代人类平均寿命为23岁，我国解放前的平均寿命是35岁。现在我国的平均寿命男性是72岁，女性是74岁，这是国民生活水平提高、国民营养改善等因素共同促进的结果。

从古到今，在通往养生长寿的道路上，充塞着各色各样的人，他们有的贵至皇帝，有的微到草民，他们用自己的方式实践着生命的极限，留下很多为后世津津乐道的故事。为了长寿，秦始皇派人东海寻仙。但世上哪有神仙，结



果他在王朝更替的前夕早早结束了生命。还有明朝的世宗皇帝，为了得道成仙终年沉湎于炼丹。最后是神仙没做成，反而吞铅死于非命。倒是四川省的一个中医李庆远不经意间活到了256岁。还有贵州的一介平民龚来发，人们发现他时，他已活到了147岁。这两个人分别成为近代、现代长寿史上两个神话，两座人间寿龄高峰。

现代科学研究的成果，与古人“上寿为一百二十，中寿一百，下寿八十”的论述不谋而合。现代科学已证实人类的自然年龄可以活到百岁以上，但为什么多数人却不能“终其天年，度百年乃去”呢？其主要的原因是受到了以下条件的影响：先天遗传、自然环境、社会习俗、文化教育、天灾人祸、疾病、意外事故，以及个人的生活方式和习惯等。其中，最重要的原因，还是大多数人自身修养不足，缺乏养生保健的知识，沉湎于物欲的“享受”中慢性自杀。他们事事工于心机，以权谋私，沉迷声色，以致整天承受精神与肉体的压力；暴饮暴食，摄取过多动物性蛋白质、脂肪和化学加工食品，导致各种慢性病袭身；还有抽烟、酗酒、饮用过多刺激性饮料，甚至滥用药物及毒品，从而缩短了自己的生命。

人的健康长寿，是多种因素综合作用的结果。生命在于运动，在于营养，在于睡眠，在于养心，在于顺其自然，在于情趣，在于防护……，只有这样才能保持人体的和谐与平衡，才能进入健康长寿的门径。

人的精力和体质的增强并非是一蹴而就的，而是长期磨炼形成的。任何一种长寿之道，都要有足够的毅力和耐心去实施，贵在坚持。

本书汇集历代中医世家的养生经验，为您提供了多种多样的健康长寿的方法。请您找到适合自己的养生方法，长期坚持，持之以恒，寿越百岁便是一件不难的事了。

愿天下中老年朋友长命百岁，寿享天年。

第一章 身体知养生：了解自己就掌握了长寿的秘密

第一章

- 人到底能活多少岁，看看这些超级寿星的终极挑战002
- 生存的根本是元气：气聚则生，气散则亡006
- 天有日月星，人有精气神010
- “改造”基因，我命在我不在天013
- 养生的精髓：阴阳平衡，不可偏衰017

第二章 养生即养心：顺应自然乃长寿之本

第二章

- 养生要有平常心，长寿要有新观念022
- 月亮有盈亏，气血有盛衰025
- 有情有爱，让老年人保持蓬勃朝气029
- 顺天调养，收获长寿的真心回报033
- 寿者养“阳”，日出日落与太阳相伴037
- 静坐：千金难买的养生长寿法041



长寿“禅机”：养生就是动动手的事

第三章

想长寿，要弄明白经络这张养生的活地图	046
长寿须知：学会用经络来养生	049
掌上有乾坤，关键要找到养生长寿的点	054
心包经：长在体内的养生妙药	057
鸣天鼓：历经千年的养生长寿良方	061
心经：无法取代的长寿方	064



养生有存折：细节是“零存”，长寿是“整取”

第四章

十指梳头：养发、明目、健脑、长寿	070
很老很老的丹田养护方：吞咽唾液可长寿	074
叩齿益智，人活百岁不糊涂	077
唾液是养生长寿的神水	081
提肛缩肛：养生防病	086



饮食养生：寿星颐享天年的大法

中医名家的养生：长寿医圣孙思邈注重饮食	092
多样化饮食：长寿地区的寿星们是这样吃的	095



第五章

食物有酸碱，学会选择你才能长寿	100
寿星的进食秘诀：少吃、清淡、粗粮、素食	108
早餐与晚餐怎么吃，才能健康长寿	114
食粥可以益寿延年	117



运动养生：寿“道”酬勤

第六章

运动是长寿的黄金秘籍	124
运动胜过补药，锻炼实现长寿	127
勤能益寿，懒则短命	131
寿在脚下，百练不如一走	134
要增寿，打门球	140
练习太极拳，动静相融寿如仙	145



四季养生：寿与天齐

第七章

按季节养生，健康长寿才能平步青云	152
春季养生，五脏六腑肝为先	156
心脏最辛苦，夏季要护心	161
养肺防衰，多事之秋更要多滋润	166
冬季收藏，为高寿的银行增加储备	174
一年四季，得到温暖的老年人才能寿享天年	177



高寿充电：仙方不如睡方

第八章

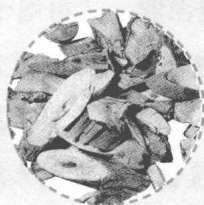
睡眠是长寿者的天然滋补品	184
睡眠决定长寿，细节决定睡眠	188
睡前不可进食，但却不要忘了饮水	194
消解压力，给自己一个甜甜的睡眠	197
养生需要静，你得学会给自个儿催眠	201
睡眠有讲究，长寿者都是会睡的人	206



寿者即仁者：情趣养生是永远的夕阳红

第九章

长寿从健脑开始	210
仁者多寿：外无贪而内心静	213
寿者通达：认识自己，理解他人	216
安贫乐道：豁达者寿	219
多一份爱好，多十年寿命	223
老年人走进时尚行列，才能快乐长寿	228



第一章

身体知养生：



了解自己就掌握了长寿的秘密

“永葆青春、长命百岁”是每个人的愿望，也是一个永久的人生话题。

在人类历史长河中，生活的浪花，是一代人簇拥一代人，衔接不断、延绵不绝的。作为个体的人，从呱呱坠地到耄耋之年，好像一条长链，一环接一环，只有掌握每个环节的科学养生，按照生命的轨道正常运转，才能形成一条环环相扣、精美完整的生命之链。这个精美完整的生命之链就是长寿。那么我们怎样才能做到生命的精美完善呢？我们的回答是：只有真正了解了自己，你才能掌握长寿的秘密。



人到底能活多少岁，看看这些超级寿星的终极挑战



“尽享天年”，是人生存的愿望，也是人一直追求的目标。

人到底能活多少岁？它的极限是多少？这是我们始终关切的问题。

自古以来，无数科学家都在探索着这个生命问题，得出种种结论。目前世界上公认的有三种观点：

第一种观点是以古希腊哲学家亚里士多德为代表的学者，他们认为：人的极限年龄和其生长期或成熟期有关，寿命应当为其生长期的5~7倍，为100~140岁。

第二种观点是日本的一些科学家经长期研究得出的结论，他们认为：人的寿命和性成熟期有着生物学规律，前者可以达到后者的10倍，差不多在108~145岁。

第三种观点是美国科学家海尔·弗利克1961年提出的观点，他认为：人的细胞经过50次分裂后，衰老和死亡就出现了。而正常细胞分裂的周期大约是2.4年，照此计算，人的寿命应为120岁左右。

在我国古代，我们的祖先就对人的寿命的上限进行过推断。《左传》这么讲：“上寿为一百二十，中寿一百，下寿八十。”《昭公三年》曾这样记载：有“上寿百岁以上，中寿九十以上，下寿八十以上。”《庄子盗跖》有这样的文字：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”著名的医典《黄帝内经》里有这样的话：“终其天年，度百年乃去”“人之寿百岁而死”。《尚书》里提出



这样的观点：“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才活到了应该活到的岁数。可见，我们的祖先根据大量的观测和经验，已经非常科学地提出了人类生命年龄的上限，这一推断与现代科学家的推断基本上是相同的。

众所周知，在我国古代传说人物中，最著名的高寿者当数彭祖。

彭祖，也叫钱铿，传以长寿见称。他是上古帝王颡项的玄孙。

尧为帝时，彭祖因为进献雉羹，尧便把彭城封给他，所以后世称他为彭祖。舜为帝时，他从师尹寿子，学得真道，遂隐居武夷山。

到商代末年，彭祖已有767岁。尽管这么大年纪，可他仍不显衰老。他自幼喜好恬静，终日以养生修身为事。他精通补导之术；常常服用水桂、云母粉、麋角散。平日沉默寡言，从不夸耀自己。

他常常四处周游，从不乘车马，即使要出外周游百日也不带干粮，回来之后，衣食与平常也没什么两样。他善于导引行气，经常从早到晚闭气内息，之后，揉擦眼睛，按摩身体，舐唇咽唾，才站起身来。有时身体疲乏不适，他就导引闭气，攻治患处，使其九窍、五脏、四肢，以及毛发都气流通畅，身体又舒服如初。商王听说后，便亲自来向他问道，他闭口不语；给他数万金，他如数收下，全分给贫穷的百姓。

彭祖不慕名利，一心追求长寿，终于做出举世公认的成绩，被人供为长寿之祖。

除了彭祖，高寿的人当数李庆远。李庆远也叫李青云，是清末民初的一位中医学者。据传说，他生于1677年，死于1933年，共活了256岁。他一生遍游祖国的名山大川，曾在岳钟其部下当过兵。当时的军阀杨森曾将他的照片托人面呈蒋介石，蒋介石嘱咐，将李庆远护送到南京，让中外人士共瞻这位世上少见的寿星。李庆远老人在通知到达之前，接受丰盛宴会招待，引发肠胃等器官不适而骤然死去，享年256岁。

李庆远在100岁时（1777年），曾因在中医中药方面做出的杰出成就，获政府的特别奖励。在他200岁的时候，仍然去学堂讲学。这期间，他曾接受过许多西方学者的来访。李庆远一生娶过24个妻子，子孙满堂。他认为自己健



康长寿的原因有二：一是长期素食。二是内心保持平静、开朗。李庆远的长寿，为世人提供了一个令人惊讶的典范。如果你要问，这世界上长寿冠军倒底是谁，由于受历史、地理条件的限制，很难精确统计。但人可以活到100岁以上，却是一个事实。这些事实就发生在我们身边，为世人公认。

“人生七十古来稀”，这是一句古话。社会在发展，经济在繁荣，医学在进步，人们的健身意识也在逐日增强。生活质量的提高，使得人类平均寿命的总趋势也跃上了一个新台阶。

当今社会，已步入“人活百岁不稀奇”的时代了。在我国辽阔的土地上，到处可以看到百岁老人的踪迹。目前我国各地共有百岁老人共17000多人，最高年龄达119岁。

据有关数据统计，世界人均寿命65.4岁。我国人均寿命为73岁，比世界人均寿高7.6岁。我国人均寿命按性别分为女性74岁，男性72岁。根据2009年10月6日联合国统计，中国人均寿命排名为世界第92位。如今，一些发达国家和地区的人均寿命已经达到80岁。日本人的平均寿命最高，其中女性人均寿命为86岁，男性人均寿命为79岁，人均寿命为83岁。在日本之后，一些女性长寿国家是摩纳哥、西班牙、澳大利亚、法国、意大利、瑞士等。其中摩纳哥为84岁，后面的那几个国家是82岁。接下来是英国和美国，前者为81岁，后者为80岁。男性平均寿命最长的国家是圣马力诺，为81岁，位于世界第一。澳大利亚、冰岛、瑞典和瑞士排在圣马力诺之后，男性人均寿命为80岁，日本为79岁，加拿大、摩纳哥、新加坡为78岁，英国、法国、德国为77岁，美国为75岁。

2008年首届中国男女十大寿星排行榜评选活动，从全国各地推荐的272名高龄寿星中，评选出中国男女十大寿星各10名，平均年龄117.5岁。寿星们主要集中在新疆、甘肃、河南、湖南、海南等地区。

2008年，121岁的维吾尔族老人萨迪克·萨伍提（生于1887年8月9日，现住喀什市），118岁的维吾尔族老人买合甫·孜汗（生于1890年6月15日，现住乌鲁木齐市）分获男女寿星冠军。同时，买合甫·孜汗也是20名寿星中唯一一名上榜的新疆女寿星。



2010年重阳节，全国第三届中国十大寿星排行榜上榜寿星平均年龄为119.9岁，上榜寿星分布在6个省、自治区的5个民族。来自广西巴马，出生于1885年7月9日的瑶族老寿星罗美珍，以125岁的年龄高居寿星榜首。

以上这些寿星们，他们的年龄都接近或超过了120岁。这证明了古今中外科学家关于人类寿命可以达到120岁的理论推断。但大多数人的生命车轮总是在行进到大半时，戛然而止。当前，中国人平均寿命为：男性72岁，女性74岁，这离120岁还有很大的一段距离。

为什么人类活不到理论上的“天年”？

经科学家研究，人体包括脑在内的几个重要器官，比如心、肝、脾、肺、肾等，在漫长的生命活动中，其中任何一个器官功能衰竭，都会成为“木桶上最短的那块木板”，以致让大多数人无法达到“自然寿命期限”。

最短的木板重要，也是最有用的，其他再长也发挥不上作用。我们身体里的任何器官也一样，如果其中一个保养不好，就会直接影到我们的寿命。



小贴士

木桶原理

木桶原理是由美国管理学家彼得提出的。说的是由多块木板构成的水桶，其价值在于其盛水量的多少，但决定水桶盛水量多少的关键因素不是其最长的板块，而是其最短的板块。这就是说任何一个组织，可能面临的一个共同问题，即构成组织的各个部分往往是优劣不齐的，而劣势部分往往决定整个组织的水平。若仅仅作为一个形象化的比喻，“木桶原理”可謂是极为巧妙和别致的。



生存的根本是元气：气聚则生，气散则亡

心脏为什么会跳动？血液为什么会流动？这些看似简单的问题，其实都暗藏着一个重要的中医观念——就是“气”。这里的“气”，就是中医所说的“元气，先天之气”，是一种不可见的特殊的物质形式，如同已被人类认识和肯定的经络。中医理论认为，气为血帅，血为气母，气无血不存，血无气不行，二者相互依存，形成了心脏的跳动和血液的流动。元气产生于生命形成的同时，来源于父母的遗传，存在于人体的肾脏。元气为人体健康的先天之本，是生命的原动力，元气充裕则身体健康，元气不足或受损则生病，元气耗尽则生命终结。所谓气聚则生，气散而亡，说的就是个道理。

先讲一个故事：

华佗很小的时候，父亲就去世了。为了糊口，他拜了师傅，跟蔡医生学医。

一次，邻村一个寡妇的儿子在河里洗澡被淹溺了，这寡妇飞奔来找蔡医生，蔡医生见孩子双眼紧闭，肚子胀得老大，便叹气说：“孩子不好救了。”李氏听了哭得死去活来。华佗过去摸了摸脉，低声对师傅说：“孩子还有元气，可能还有救！”蔡医生不信。华佗叫人牵头牛来，先把孩子伏在牛身上控出水，然后再放平孩子，用双腿压住孩子的腹部，提起孩子的双手，慢慢一起一落地活动着，大约一刻钟工夫，孩子渐渐喘气，睁开了眼。华佗又给孩子开了剂汤药，把孩子治“活”了。这个起死回生的消息象风一



样传开了。蔡医生羞愧地对华佗说：“你已青出于蓝而胜于蓝，我没本事教你了，你出师开业去吧！”华佗出了师，并不开业，却游学四方，寻访名医，探求医理，给人治病。

据说华佗死后，亳县盖的华祖庵，就是李氏为纪念华佗救活自己的儿子修造的。

那么，华佗所说的那个元气究竟是什么？

元气是中医里的一个术语，也是一个概念，在中国流传了两千多年。在人的生命中，元气从出生开始，一直到最后离开这个世界，是一个不断被消耗的过程。可以说，正是我们身体里的元气维持了生命的全过程。

古人讲气聚则生，气散则亡。用中国文化的观点来说：构建整个自然界的一切物体，构成自然界万事万物的最小物质就叫作气。

一个人，在妈妈肚子里的时候是“九窍不通一窍通”，肚脐跟妈妈通着，其他的窍全关闭着，一旦落生，“一窍不通九窍通”。“窍”是什么？“窍”是人体精气和自然界交通的通道。当你一落地，“哇哇”一哭以后，你自身的气，就和天地之间构成了一种特有的相关性。

中医学始终是建立在人和自然和谐的前提下，如果离开了人和自然的和谐，就没法谈中医学的养生。中医学不是把人看成孤立的人，《黄帝内经》开篇就讲：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”

人是天地的产物，老子讲“道生一，一生二，二生三，三生万物”。按照《道德经》的观点，在宇宙没有形成之前，是一种混沌无面目的“一”的状态，这个“一”，是阴和阳的有机结合，它是一个阴和阳的统一体。

阴气和阳气不断运动和变化，产生了“二”，形成了天、地的阴阳两极。如果只有阴和阳，没有“三”，万物就不会产生。太阳系里边，火星上有天有地，地球上也有天有地，在太阳系里的星球里，至今还没有发现有与地球类似的生物。为什么？按照中医学的观点，因为它没有“三”啊。“三”是什么？三就是天地之间构成的一种“气”的状态，这种状态，是地球上一切生物产生的根



本原因。

用现代物理学把所有的物质分解，就是夸克。夸克是什么？一团没有质量也没有重量的东西在那不断地动。

这个夸克与我们中国古代文化中的“气”何其相似！

这气不仅游荡在天地间，就是我们的身体里也有一种气，这气就是前面提到过的元气。

中国传统医学理论认为元气为生命之本。是人体各种机能活动的能量物质基础，存在各种活性生物的体内，是组成生命的基础物质，元气一旦在生物体内消失，就意味着死亡；反之如果生物体内尚存元气，生物就还存有一线生机。生物体内元气物质的多少，决定了生物生命力的强弱。

我们心脏为什么会跳动？我们血液为什么会流动？这些问题看似简单，其实这就是中医里所说的“气”的力量在推动。这个“气”就是“元气，先天之气”，是一种不可见的特殊的物质形式。中医理论认为，气为血帅，血为气母，气无血不存，血无气不行，二者相互依存，形成了心脏的跳动和血液的流动。

中医将元气分为先天和后天两种，先天元气，禀受父母。即，元气从卵子受精开始而开始，伴随着受精卵成长而成长，直至生命从母体分离为止，先天元气物质在生物体内总量也就达到最大值。随着生物生命演绎，而不断被损耗，当其消亡时生物的生命也就走到尽头了。

生物从母体分离后先天元气就再也没法在生物体内合成了，人们所能做的是尽量减少消耗，激活体内储备而已。

后天元气来源于饮食，由脾胃化生，也是维持生命的能量物质。先天元气与后天元气是相互依存、相互促进的。出生之前，先天元气的存在已为后天元气的摄取准备了能量物质基础，出生之后，后天元气的不断补充减少先天元气的消耗。

清代名医徐灵胎在《医学源流论》中就说：“诊病决死生者，不视病之轻重，而视元气之存亡，则百不失一矣”。这话的意思是说，诊病过程中，