

古今养生秘要

怎样活到一百岁

杜毓忠 编

甘肃科

社



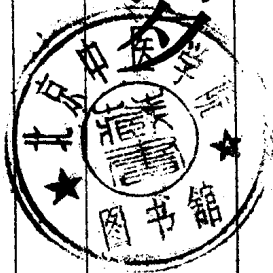
洋 本 库

古今养生秘要

怎样活到一百岁

杜毓忠 编

甘肃科学技术出版社



1189205

责任编辑：刘俭云
封面设计：吴 祯
版式设计：陈安庆

怎样活到一百岁
——古今养生秘要

杜毓志 编

甘肃科学技术出版社出版
(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本787×960毫米1/32 印张4 字数56,000
1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷
印数：1——15,850

ISBN 7-5424-0243-9/R·59 定价：1.70元

序

探索人类长寿的途径，是人类面临的一个基本问题。随着科学技术的发展，生活水平的提高，人们对如何健身防病、延年益寿越来越感兴趣。

根据古今长寿老人的经验：长寿的关键在于“养生”，养生也可叫“寿道”。在日常生活中，若能坚持养生的规律和道理，长寿乃至百岁的人一定会越来越多。因此，笔者收集了许多古今长寿老人的秘方，辑成了这本《怎样活到一百岁》。

全书共分五个部分，依次介绍了古今养生延寿的秘诀、要方、名言；阐明了饮食与健康、健身防病的规律。旨在探索人体科学的奥秘，对中老年人的养生增寿有所裨益。

由于笔者水平所限，不妥之处，敬请读者予以指正。

杜毓忠

1989年3月1日

目 录

- 一、养生延寿秘诀..... (1)
 - 1. 养生的含义 (1)
 - 2. 什么人能活到百岁 (1)
 - 3. 要活百岁必须劳动 (1)
 - 4. 古人认为人可以活到百岁 (2)
 - 5. 人生何止百岁 (2)
 - 6. 《内经》中的五项养生法则 (3)
 - 7. 修养情性 (3)
 - 8. 养生禁忌 (4)
 - 9. 三清保健 (4)
 - 10. 动静乐寿——养生之道..... (5)
 - 11. 谨防八病..... (5)
 - 12. 七药的含义..... (5)
 - 13. 八字禁忌..... (6)
 - 14. 六气的危害..... (6)
 - 15. 养生五难..... (7)
 - 16. 七情的影响..... (7)
 - 17. 六定延寿..... (7)
 - 18. 十戒..... (8)
 - 19. 制怒八诀..... (9)
 - 20. 加减乘除健身法..... (10)
 - 21. 历史上的四大长寿方案..... (10)

22. 长寿八件事	(11)
23. 脑体交替延寿法	(12)
24. 十六字秘诀	(12)
25. 人活百岁的良方	(12)
26. 中国长寿的四种条件	(13)
27. 德国长寿九原则	(14)
28. 日本两种健身秘要	(14)
29. 美国长寿七因素	(15)
30. 梳头的奥秘	(15)
31. 固齿秘诀	(16)
32. 治疗神经衰弱秘方	(16)
33. 古人睡觉三不要诀	(16)
34. 文人健身法	(17)
35. 钓鱼健身	(18)
36. 改善腹肌的好方法	(19)
37. 如何防治肌肉萎缩	(19)
38. 多用脑抗衰老	(19)
39. 防止头发变白的良方	(20)
40. 减肥六则	(20)
41. 食醋健身	(20)
42. 我国古老的健身法——头部按摩	(21)
43. 长生必须通便	(21)
44. 呼吸保健	(22)
45. 泄泻秘方	(23)
46. 滋补秘方	(23)
47. 性生活秘要	(24)

48. 自我按摩延寿法	(24)
二、饮食与健康	(28)
1. 饮食是健康长寿的保证	(28)
2. 节食精言	(28)
3. 饮食秘要	(28)
4. 六不食诀	(29)
5. 五过五伤歌	(29)
6. 吃饭九忌	(29)
7. 三不秘诀	(30)
8. 三要秘诀	(30)
9. 三过秘诀	(30)
10. 三定秘诀	(31)
11. 三勿三宁	(31)
12. 三低秘诀	(31)
13. 八少八多	(32)
14. 不能偏食	(33)
15. 零食有害身体	(34)
16. 多饮酒伤身体	(34)
17. 不要暴饮暴食	(34)
18. 多吃少动危险	(35)
19. 吃糖不宜多	(35)
20. 热病禁忌	(36)
21. 过量饮食必损	(36)
22. 进食要细嚼	(36)
23. 荤素搭配有益身体	(36)
24. 注意饮食的量	(37)

- 25.慢、烂、热三原则……………(37)
- 26.细嚼慢咽……………(38)
- 27.常吃植物油好……………(38)
- 28.饭菜提倡新鲜……………(38)
- 29.多吃蔬菜……………(39)
- 30.长寿食谱……………(39)
- 31.长寿食物……………(40)
- 32.长寿汤……………(40)
- 33.长寿菜……………(41)
- 34.长寿水……………(41)
- 35.长寿鱼……………(42)
- 36.长寿姜……………(42)
- 37.康寿茶……………(43)
- 38.神奇的啤酒……………(43)
- 39.请常吃豆腐……………(43)
- 40.蔬中之王……………(44)
- 41.益寿水果……………(44)
- 42.剩食坚决不吃……………(45)
- 43.少吃烤肉……………(45)
- 44.米黄不要食……………(45)
- 45.空腹不宜吃柿子……………(46)
- 46.鸡屁股不能食用……………(46)
- 47.不宜吃孵鸡蛋……………(46)
- 48.切忌吃苦杏仁……………(47)
- 49.四种不宜饮用的水……………(47)
- 50.不饮隔夜茶……………(47)

- 51. 睡前不宜多食..... (48)
- 52. 太烫勿食..... (48)
- 53. 发霉的花生不可食..... (48)
- 54. 白黄红绿四种食品有益..... (48)
- 55. 食蜂蜜的奥秘..... (49)
- 56. 大枣是滋补的佳品..... (49)
- 57. 健脑佳品..... (50)
- 58. 长生要诀胡麻..... (50)
- 59. 延寿的灵芝草..... (50)
- 60. 核桃仁可改善性功能..... (51)
- 61. 山药补肺脾胃..... (51)
- 62. 花生的药用价值..... (51)
- 63. 治癌秘方..... (52)
- 64. 大豆防老..... (52)
- 65. 健身良药刺五加..... (52)
- 66. 神奇的何首乌..... (53)
- 三、养生健身名言..... (54)
 - 1. 气生百病..... (54)
 - 2. 制怒有益健康..... (54)
 - 3. 情绪忧闷可致病..... (55)
 - 4. 笑口常开能治病..... (55)
 - 5. 陶冶情趣的几种方法..... (56)
 - 6. 孤独寿短..... (56)
 - 7. 低头命短..... (56)
 - 8. 精气助你长寿..... (57)
 - 9. 保精要方..... (57)

10. 养性延命.....	(58)
11. 保养正性.....	(58)
12. 保养内脏.....	(58)
13. 四时的调养.....	(59)
14. 有病早求医.....	(59)
15. 恬淡虚无.....	(60)
16. 无为自化.....	(60)
17. 调气之道.....	(60)
18. 保全元气.....	(61)
19. 节制劳欲.....	(61)
20. 力避严寒.....	(61)
21. 服补药也须遵医嘱.....	(62)
22. 中庸和谐的养生思想.....	(62)
23. 护养要适度.....	(62)
24. 多言耗真气.....	(63)
25. 五 勿.....	(63)
四、古人健身秘要.....	(64)
1. 彭祖延寿妙法.....	(64)
2. 神农饮茶解毒.....	(64)
3. 轩辕黄帝长寿法.....	(65)
4. 皇帝的益寿丹药.....	(65)
5. 汉武帝吃甘露.....	(66)
6. 唐代和尚长寿的奥秘.....	(66)
7. 晋景公不动则亡.....	(67)
8. 王充的养生经验.....	(67)
9. 周瑜暴怒招致身亡.....	(67)

10. 诸葛亮操心不经老..... (68)
11. 孙思邈二十四字长寿秘诀..... (68)
12. 巢元方的长寿术..... (68)
13. 张湛的十二少与十二多..... (69)
14. 华佗的五禽戏..... (70)
15. 樊阿的延寿秘方..... (70)
16. 孔子的长寿之道..... (71)
17. 老子主张坚守清静..... (72)
18. 庄子论动静结合..... (72)
19. 司马迁主张合理用脑..... (72)
20. 清心寡欲气血畅..... (72)
21. 葛洪养生的秘诀..... (73)
22. 饮醋引出的风波..... (73)
23. 封衡的养性法..... (74)
24. 陈直养生七法..... (74)
25. 养神三少..... (75)
26. 少食秘诀..... (75)
27. 得神者昌..... (75)
28. 怡情排遣养寿..... (75)
29. 袁昌龄养生三要诀..... (76)
30. 李挺按摩术..... (76)
31. 心安则宁..... (76)
32. 碧螺春的传说..... (77)
33. 饮酒过量早卒..... (77)
34. 忧郁使人寿短..... (78)
35. 贾母养生的秘诀..... (78)

36. 苏东坡练气功	(79)
37. 豁达开朗的养生观	(79)
38. 吃狗肉有好处	(80)
39. 生姜的妙用	(80)
40. 登山健身法	(80)
41. 情绪和健康的关系	(81)
42. 生命在于运动	(81)
43. 巴甫洛夫的长寿秘诀	(82)
44. 普希金喜爱散步	(82)
45. 要有健康乐观的心情	(82)
46. 乌梅干能延寿	(83)
47. 德川养生术	(83)
48. 雨果治心脏病	(84)
49. 旅游与养花	(84)
50. $X = A + B + C$	(48)
51. 罗素长寿八法	(85)
52. 养成午睡的习惯	(85)
53. 牛顿死亡之谜	(86)
54. 法拉弟看喜剧	(86)
55. 盐的妙用	(86)
56. 康德自身保养法	(87)
57. 俾斯麦食疗法	(88)
58. 把逆境变顺境	(88)
59. 长寿老翁经验谈	(89)
五、今人健康秘要	(90)
1. 孙中山喜食四物汤	(90)

2. 坚持日行五百步..... (90)
3. 珍贵的纪念品..... (91)
4. 睡桩功法..... (91)
5. 注意情绪的穩定和饱满..... (92)
6. 郭沫若静坐入睡法..... (92)
7. 清常按摩面部和脚心..... (93)
8. 百岁老人的健身法..... (93)
9. 勤劳寿长..... (94)
10. 呼呼扩胸健身法..... (94)
11. 百岁老人谈长寿..... (94)
12. 林雄成长寿三秘诀..... (95)
13. 马尕则长寿五诀..... (95)
14. 清心寡欲讲究卫生..... (95)
15. 罗明山延年有方..... (96)
16. 动中求生..... (96)
17. 洗沐长寿法..... (96)
18. 偏爱花生食疗法..... (97)
19. 胸怀旷达..... (97)
20. 饭后五千步..... (97)
21. 长寿的两点秘诀..... (98)
22. 快乐的性格..... (98)
23. 傅仲武长寿法..... (98)
24. 慢跑是健康之王..... (99)
25. “六少六多”健身法..... (99)
26. 要保持良好的生活习惯..... (99)
27. 舒勒快乐八诀..... (100)

28. 切除肠道防老法.....(101)
29. 新鲜细胞延寿法.....(101)
30. 擦背防癌法.....(101)
31. 玉米的秘密.....(102)
32. 瓦尔福特抗衰老五原则.....(102)
33. 注射淋巴延寿法.....(103)
34. 限食延寿法.....(103)
35. 嫉妒忌的人早衰.....(103)
36. 少吃多动.....(104)
37. 逆境中要泰然处之.....(104)
38. 擦背消除疲劳.....(105)
39. 于祖望养生八字法.....(105)
40. 体欲常劳.....(106)
41. 抓头按摩疗法.....(106)
42. 运动 + 卫生 = 长寿.....(107)
43. 沐头功法.....(107)
44. 孙充中延寿十法.....(108)
45. 食蚂蚁疗法.....(108)
46. 十四保健妙诀.....(108)
47. 导引养身功法.....(109)
48. 世界长寿冠军——慧昭.....(109)
49. 长寿白虎拳.....(110)
50. 练武健身胜良药.....(110)
51. 丹田真气现奇功.....(111)

一、养生延寿秘诀

1. 养生的含义

中国古代把保健延年活动叫做“养生”，把“养生”的理论和方法叫做“养生之道”。因其目的是为了延年益寿，所以又叫“寿道”。“寿道”就是“养生”的道理。《内经》中说：“夫道者，年皆百岁。”即懂得“养生之道”的人，可以享得天年。

2. 什么人能活到百岁

美国人寿保险业曾调查统计过，人要长寿必须具备下列条件：①有长寿的家族史。②不劳动，心态平静。③无烟酒嗜好。④未做过大手术。⑤虽然体弱但无大病。

3. 要活百岁必须劳动

生活水平较高，体力活动很少，饮食偏好，生活为所欲为的人，容易得病。这种人肢体不勤，营养难以运送到体，形成早衰。所以从防病

健身的角度来讲，越是生活水平高的人，越要加强体育锻炼。

劳动使人体质康健，劳动使人延长寿命，世界上的百岁老人，都是参加劳动的。

4. 古人认为人可以活到百岁

中国的古籍中常把人能够活到百岁称之为“天年”，并把一个人的老迈叫做“尽其天年。”

公元前3世纪《吕氏春秋》一书中说，“年寿欲得长者，非短而续之也，毕其数也。”

《素问》把能够活到100岁说成尽了“天年”，“尽其天年，度百岁乃去。”

嵇康《养身论》中说：“上寿百二十，古今所同。”《灵枢经》也说：“人之寿百岁而死”，

“百岁……形骸独具而终矣。”唐代著名医学家王冰对《黄帝内经》中的“百岁”作了注解，

指出：“度百岁，谓至一百二十岁也。”老子也认为“人生大期，以百二十年为限。”

以上说明我国古人认为人活到100岁以上是正常的，可以作到“春秋百岁，动作不衰。”

5. 人体何止百岁

据各国资料表明，超过百岁的老人很多。中国1953年人口普查发现，百岁以上的老人有3334

人，最大者155岁；缅甸有168岁老者；匈牙利一对夫妇丈夫叫约翰·罗文，172岁，妻子约翰·沙拉，164岁；澳大利亚克查尔腾185岁；日本农民万部194岁；英国的农民托马斯·佩普活了152岁；弗烟·卡恩高寿209岁。以上这些事实表明，人生何止百岁！

6. 《内经》中的五项养生法则

《内经》中提出了五项养生法则：

法于阴阳：效法自然界的阴阳变化规律，来调节人体的阴阳变化。如生活及精神活动，要与四季自然规律相适应。

和于术数：要善于学习养生方法，如导引、吐纳、按摩，以及流传下来的气功与锻炼身体的各种健身法。

饮食有节：饮食要有节制，不可暴饮暴食与偏食，以免损伤脾胃。

起居有常：作息要有常规，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”，更要防止久视、久行、久立、久卧、久坐。

不要作劳：工作学习都要有计划，不要没有目的消耗和过度疲劳。

7. 修养情性