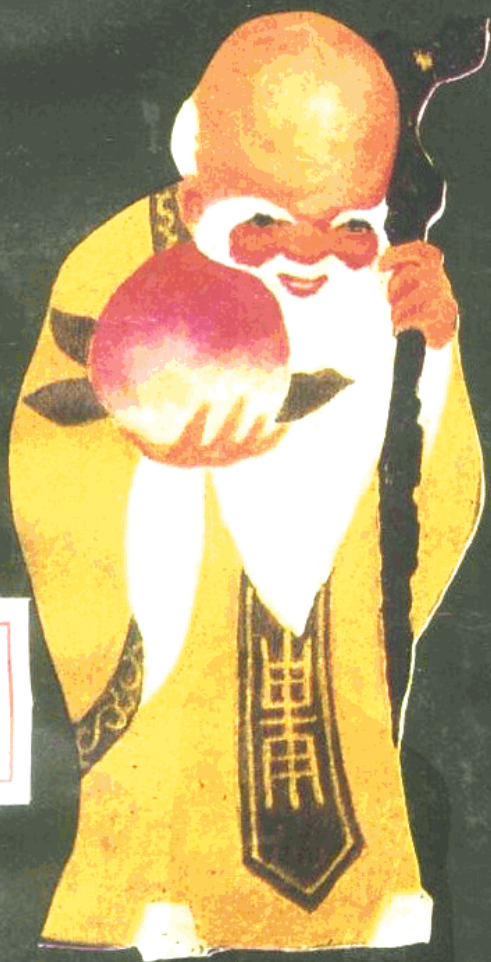


长寿秘诀



序

人人都盼望长寿。平时，人们常用“福如东海长流水，寿比南山不老松”来表达美好的祝愿。对长寿秘密的探索，古今中外的医家、学者、贤达付诸了很大努力，取得了很大成绩，并积累了宝贵经验。本书从人的性格、情绪、精神、环境和衣、食、住、行等诸多方面，收集整理养生长寿的秘诀，并对一些内容作了释义和说明，使人读后既能了解、掌握一些有关长寿的知识，又能提高自身保健水平。因此，对老年人来说，不失为一部有益的读物；对从事老年保健工作的同志，在研究抗衰老等问题时，也具有参考借鉴价值。

本书作者是从事多年老年保健工作，具有丰富临床经验的同志。他们在工作之暇编写了这本书，以飨读者。我相信此书的出版一定会对促进老年人的健康长寿和老年保健工作的深入研究起到积极而有益的作用。

借本书出版之际，特向广大读者推荐，并衷心祝愿广大读者健康长寿！

陈宏亮

1988年3月

目 录

序

精神情绪与长寿	(1)
一、调养精神的几种方法	(2)
(一) 养神	(2)
(二) 治神	(16)
(三) 调神	(18)
二、养生总诀	(27)
三、养生“十二少”与“十二多”	(31)
四、养生五难	(32)
五、养生以不伤为本	(33)
六、老年歌——长寿篇	(36)
饮食与长寿	(44)
一、唾液养生	(47)
二、谨和五味	(49)
三、粥养	(52)
四、饮食宜忌	(56)
五、淡食多补	(65)

六、预防癌症十二条·····	(68)
七、老年歌——饮食篇·····	(69)
运动与长寿·····	(74)
一、生命在于运动·····	(76)
二、养生二十宜·····	(84)
三、五劳所伤·····	(88)
四、长寿百岁法·····	(89)
五、老年歌——运动篇·····	(92)
起居与长寿·····	(100)
一、起居有常·····	(100)
二、睡眠·····	(108)
三、性生活·····	(114)
四、衣着·····	(118)
五、环境与个人卫生·····	(122)
六、四季养生·····	(127)
七、十乐、十戒·····	(134)
八、老年歌——起居篇·····	(137)
烟、酒、茶与长寿·····	(146)
一、吸烟·····	(146)
二、饮酒·····	(148)
三、喝茶·····	(152)
情趣与长寿·····	(156)
一、书法绘画·····	(156)
二、垂钓·····	(160)

三、养花植树·····	(161)
四、老年歌——爱好篇·····	(163)
药物与长寿 ·····	(168)
一、治未病·····	(168)
二、药以养生、亦以伤生·····	(170)
三、老年人用药须知·····	(172)
四、老年歌——药物篇·····	(174)
附录 ·····	(176)
一、老年人常见病的食疗·····	(176)
二、恶性肿瘤的危险征象·····	(188)
三、冠心病常用急救药·····	(190)
四、临床常用检验正常参考值·····	(191)
后记 ·····	(195)

精神情绪与长寿

情绪是人们从事某种活动时产生的心理状态。精神是意识、思维以及生命活动的外在表现。情绪可归纳为两大类：一类是不愉快的情绪，如愤怒、焦急、害怕、沮丧、不满等。这种不良的情绪对人的神经系统刺激较大，它可使中枢神经系统的平衡受到破坏，使内分泌失调，从而引起肌肉痉挛，导致疼痛，还会提高癌症、高血压、心血管、胃肠等疾病的发病率。一类是愉快的情绪，如希望、快乐、勇敢、恬静、好感、和悦等。这种良好的情绪刺激人体器官、肌肉和内分泌腺，能增进人体的健康，延长人的寿命。

养生学家认为，老年人的精神调养比物质生活更为重要。历代养生家都很讲究精神调养。调养的方法甚多，如“清静养神法”、“安心养神法”、“恬愉养神法”、“以心治神法”、“节制情感法”、“精神寄托法”、“四时调神法”等。祖国医学认为，“精”、“气”、“神”是人体的三宝。“精”是构成人体的物质基础；“气”是生理功能；

“神”是精神，是一切意识、知觉、思维等生命活动的集中表现。“精充”、“气足”、“神全”为健康长寿的根本，“精亏”、“气虚”、“神弱”为疾病与衰老的重要原因。

古往今来，有关中老年人调养精神的方法多种多样，不胜枚举，谨摘其主要秘诀介绍如下：

一、调养精神的几种方法

（一）养神

1. 清静养神法

致虚极，守静笃，万物并作吾以观其复，夫物芸芸，各归其根，归其根曰静，静曰复命。

（春秋·老子《道德经》）

恬淡虚无^①，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

（《黄帝内经·素问·上古天真论》）

注：①恬淡虚无：安闲清静，没有嗜欲杂念；清静无为之意，即安于现状，无妄求。

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒①，虽有大风苛毒②，弗之能害，此因时之序也。

（《黄帝内经·素问·生气通天论》）

注：①肉腠：即肌肉之纹理。②苛毒：指传染性剧烈的传染病。

神清志平，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养性之末也。

（汉·刘安《淮南子》）

寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精，精生气，气生神，神自灵也。是故精绝则气绝，气绝则命绝也。是故精气神，人身之三宝也。

（佚名）

今历观世间好道之流，不可胜数。虽知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣；

虽知虚无以为理，全不知虚无之中无不为矣。若不知虚无恬淡妙用之理，徒委志与寂默之间，妄作于形神之外，是谓无益之用，非摄生之鸿渐^①也。

（唐·施肩吾《养生辨疑诀》）

注：①鸿渐：《易·渐》“鸿渐于干”。渐：进；干：水涯。指鸿雁从水中进到岸上。后用来比喻仕宦的升迁。

百忧感其心，万事劳其形，有动于中，必摇其精，人常有多思多忧之患，方壮遽^①老，方老遽衰。

（宋·欧阳修《秋声赋》）

注：①遽（jù据）：急；骤然。

好憎者使人心劳弗疾去，其志气日耗，所以不能终其寿。憎爱损性伤神，心有所憎，不用深憎，常运心于物平等。心有所爱，不用深爱，如觉偏颇寻即改正，不然损性伤神。

（明·沈仕《摄生要录》）

《学仙》曰：饮食有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；动静以敬，心火自定；宠辱不惊，肝木以宁；恬然无欲，肾

水自足。

（明·息斋居士《摄生要语》）

养心在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐攘忧烦，神不守舍，则易于衰老。

（清·翁藻《医钞类编》）

人生七十古来稀，剩有僧人历更稀。

若问延年何法术，一生淡泊养天机。

（佚名）

按：清静养神法，就是劝说人们要保持愉快安静的情绪，满意而自然的生活，不应患得患失，欲念纷纭。要心地光明磊落，无私寡欲，精神才能内守，真气自会保全。思想宁静无虑，则正气充聚而不散乱，即使有很强的致病因素，也不能侵害人体。凝神敛思是保持清静的重要方法，但这与饱食终日无所用心有根本的不同。专心致志、排除杂念、精神静谧、驱逐烦扰，不仅有利于工作和学习，而且可以使神经系统不受外来因素的干扰，使人体生理功能处于正常状态。

2. 安心养神法

外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉^①为务，以自得为功，形体不敝^②，精神不散，亦可以百秋。

（《黄帝内经·素问·上古天真论》）

注：①恬愉：指安静愉快的心情。 ②敝（bì必）：疲劳、困倦的意思。

老子曰：人生大限百年，节护可至千岁。如膏用小炷之与大炷，众人大言而我小语，众人多繁而我小记，众人悖暴而我不怒，不以事累意，不临时俗之仪，淡然无为，神气自满。以此为不死之药，天下莫我知也。

（唐·孙思邈《千金翼方》）

养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。又当爱精，每有诵念无令耳闻，此为要妙耳。

（唐·孙思邈《千金翼方》）

善摄生者，不劳神，不苦形，神形既安，祸患何由而致也。

（宋·张杲《医说》）

名利不苟求，喜怒不忘发，声色不图循，滋味不耽嗜，神虑不邪思，无益之书莫读，不急之务莫劳。

（元·王珪《泰定养生主论》）

未事不可先迎，遇事不可过扰，既事不可留住，听其自来，应以自然，任其自去，忿懣^①恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养生之法也。

（明·李中梓《寿世青编·养心说》）

注：①懣（zhì致）：愤怒的意思。

彭祖曰：凡人不能无思，当渐渐除之，身虚无但有游气，气息得理，百病不生。道不在烦，但能不思衣食、不思声色、不思胜负、不思得失、不思荣辱、心不劳，神不板，但尔可得延年。

（明·沈仕《摄生要录》）

悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇，可见心为五脏六腑之大王，而总统魂

魄，兼该志意，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，恐动于心则肾应，此所以五志为心所使也。设能善养此心，而居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物而不争，与时变化而无我，则志意和，精神定，侮怒不起，魂魄不散，五脏俱宁，邪亦安从奈我何哉！

（清·喻昌《医门法律》）

凡欲身之无病，必先正其心，使其不乱求，心不狂思，不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然矣。心君泰然则百骸四肢虽有病不难治疗。独此心一动，百患为招，即扁鹊华佗在旁，亦无所措手乎。

（清·龙乘《勿药须知》）

心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道；静时固戒动，动而不妄动，亦静也……至于用时戒杂，杂则分，分则劳，惟专则虽用不劳，志定神凝故也。

（清·曹慈山《老老恒言》）

夫人寿之短长，元气之所稟也。元气有厚薄，不善育生者，虽稟气厚，滥用而

戕①賊之，亦足以促寿。如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。若置长烛于风中，则其烬也自速。护短烛于笼内，则其灭也必迟。养生之道，亦如是也。

（清·李庆远）

注：①戕（qiāng枪）賊：伤害，残害。

山野之人，恒较城市人为长寿。盖山野之人，作息有时，起居有常，无名利之系其心，无机械之乱其神，浑然天真，如葛天①之民，故可以延年也。若城市之人，饮食无节，起居无时，机械生于内，名利扰于外，而狗马声色之事乱其神，富贵荣辱之念系其心。心无片刻宁，神无片刻安，胶扰不休，故足以促寿也。

（清·李庆远）

注：①葛天：传说中我国远古时期部落名。该部落当时是五谷丰登，百姓安居乐业。

足柴足米，无忧无虑，早完官粮，不惊不辱，不欠人债而起利，不入典当之门庭，只消清茶淡饭，便可益寿延年。此真养生之妙诀，益寿之良箴也。得此可以长生，不必采灵药，炼金丹也。

（清·李庆远）

毋劳女^①形，毋摇女精，毋使女思虑萦
萦。寡思路以养神，寡嗜欲以养精，寡言
语以养气。此中妙旨，庸人忽之。

（清·李庆远）

注：①女：通“汝”，你。

昔人有论，致寿之道者，谓不外慈俭
和静四字而已。盖人心能慈，即不害物，
即不损人。慈祥之气，养其天和也。老子
以俭为宝，所谓俭者，非止财用。俭于饮
食则养脾胃，俭于嗜欲则聚精神，俭于言
语则养气息，俭于交游则洁身寡过，俭于
酒色则清心寡欲，俭于思虑则蠲^①除烦恼。
凡事省得一分，即受一分之益。和者致祥
之道。君臣和则国家兴盛，父子和则家宅
安乐，兄弟和则手足提携，夫妇和则闾房
静好，朋友和则互相维护。故易曰和气致
祥，乖气致戾。所谓静者，身不可过劳，
心不可轻动也。苏志泉所谓泰山崩于前而
色不变，麋鹿兴于右而目不瞬。此静之致
也。道德经五千言，要旨亦不外乎此。此
善养生者，所以必以慈俭和静四字为根本

也。

（清·李庆远）

注：蠲（juān捐）：除去；免除。

养心六常存：常存安静心，常存正觉心，常存欢喜心，常存善良心，常存和悦心，常存安乐心。

（清·石天基《长生秘诀》）

按：安心养神法，就是要求人们安心、冷静，正确对待那些非原则的无端琐事，合理妥善地去解决日常生活中出现的这样那样的问题。“既来之，则安之”，已成为人所共知的养病格言。其实何止养病，对待一切事情与困难又何尝不是如此呢？常言道：“知足者常乐”。事业上永不自满才能进取，生活上只有满足才能愉快。事实证明，整天患得患失、愁眉不展、郁郁寡欢的人多是“未老先衰”，而乐观开朗、豁达大度，精神矍铄的老年人却能“老当益壮”。

3. 恬愉养神法

凡人之生必以其欢，忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之。勿引勿摧，福将自归。

（春秋·管仲《管子》）

余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。

（《黄帝内经·素问·举痛论》）

忧恐悲喜怒，令不得以其次，故令人有大病矣。因而喜大虚则肾气乘矣，怒则肝气乘矣，悲则肺气乘矣，恐则脾气乘矣，忧则心气乘矣。

（《黄帝内经素问·玉机真藏论》）

无恚嗔①之心……内无思想之患，以恬愉为务。

（《黄帝内经·素问·上古天真论》）

注：①恚嗔（huì chēn会抻）：怒，生气；对人不满。

莫大忧愁，莫大哀思，此所谓中和①，能中和者，必久寿也。

（梁·陶弘景《养性延命录》）

注：①中和：儒家伦理思想。《礼记·中庸》：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”

老迟因性慢，无病为心宽，红杏难禁