

东方养生法

● 黄渭铭

陈庆树

编著



● 中

出版社

责任编辑：李佳俊

封面设计：李士英

东方养生法

黄渭铭 陈庆树 编著

*

中国国际广播出版社出版发行

（北京复兴门外广播电影电视部内）

北京工运学院印刷厂印刷

新华书店经销

开本787×1092 1/32 202千字 9.75印张

1990年7月第1版 1990年7月北京第1次印刷

印数：1—4500册

*

ISBN 7-80035-430-X/Z·34

定价：4.50元

序

生命对于每个人来说只有一次。长寿是每个人的美好愿望。在这前程似锦的今天，普天下之人谁不想多活几年，谁不希望自己健康长寿，以便为加速科学发展，为建设繁荣昌盛的祖国多做贡献？

随着社会的发展，科学的进步，医疗卫生措施的改善和群众性体育运动的广泛开展，已为广大中老年人的保健益寿提供了日益优越的条件。如何保障中老年人的健康，更好地保护和发挥中老年人的聪明才智，延长人类的寿命，已成为当前广大医学工作者和养生专家探索、研究的主要课题。

厦门大学副教授、福建省高等学校体育研究会副理事长黄渭铭先生和北京大学副教授、北京大学中国武术气功学会秘书长陈庆树先生，近几年来较系统地从事中老年人养生保健方面的研究，他们已先后分别和合作出版了多部养生专著和译著。最近，这两位福建乡友又合作撰写了《东方养生法》一书。该书借鉴现代生命科学理论，以祖国传统养生学为依据，广搜博采，特别结合自己的科学研究成果，通过生动的实例和准确的科学数据，系统地论述了养生健身、延年益寿的科学知识和方法。全书内容丰富，见解新颖，文笔流畅，文图并茂，具体实用，传扬者可据以为本，躬行者则循之有方，医务工作者亦不妨把它当一本有用的参考书读，是

一部独树一帜的关于中老年人养生健身、延年益寿的好书，故特为推荐。

《东方养生法》的出版，必将使读者“开卷有益”。我们已讲了几十年“身体是革命的本钱”，当今处在继续改革、开放的热潮中，我们尤其要重视养生之道，以增进身心健康，从而专心致志，精神焕发地为祖国的富强，民族的昌盛多作贡献！

上海老年人问题研究会副会长
华东师范大学教授 黄震

1989年6月

目 录

序

第一章 人的寿命

- 一、生命的起源…………… (1)
- 二、人类的出现…………… (5)
- 三、人的自然寿限…………… (7)
- 四、人的衰老…………… (10)
- 五、衰老的类型…………… (17)

第二章 中国传统养生学

- 一、传统养生思想的产生和养生学的发展…………… (20)
- 二、传统养生学派…………… (41)
- 三、传统养生理论…………… (47)
- 四、传统养生原则…………… (51)
- 五、传统养生方法…………… (54)

第三章 气功养生

- 一、气功发展概况…………… (67)
- 二、气功锻炼的特点…………… (70)

三、气功锻炼的原则·····	(73)
四、气功锻炼的要领·····	(76)
五、气功锻炼的基本方法·····	(81)
六、气功主要功法介绍·····	(92)
七、常见疾病的气功疗法·····	(100)

第四章 太极拳健身

一、太极拳发展概况·····	(109)
二、太极拳的特点·····	(126)
三、太极拳的健身功效·····	(127)
四、太极拳的动作要领·····	(134)
五、太极拳主要动作练法·····	(138)
六、练习太极拳的要点·····	(145)

第五章 按摩保健

一、按摩发展概况·····	(162)
二、按摩健身祛病的理论依据·····	(166)
三、按摩常用的几种手法·····	(170)
四、按摩常用的经络及穴位·····	(175)
五、老年人常见疾病的按摩疗法·····	(181)
六、自我按摩·····	(190)

第六章 针灸益寿

一、针灸发展概况·····	(203)
二、针灸为什么能健身祛病·····	(206)
三、针灸常用穴位(见本章末插图标示)·····	(214)
四、针灸益寿法·····	(227)

五、常见疾病的针灸治疗·····	(230)
------------------	---------

第七章 饮食调养

一、饮食养生概述·····	(243)
二、饮食养生的特点·····	(246)
三、饮食养生的原则·····	(256)
四、不同饮食的养生功能·····	(259)
五、常用食物的养生价值·····	(269)
六、老年常见疾病的饮食疗法·····	(279)

附录 1~7

第一章 人的寿命

一、生命的起源

根据科学的考证，生命是由无生命的化学物质发展、进化而来的。其物质基础是一种生活物质，即原生质。原生质至少有19种以上的化学元素组成，其中以碳、氢、氧、氮四种元素含量最多。这些元素都以各种化合物的形式存在着。组成人体原生质的化合物有两大类：一类是有机物质；另一类是无机物质。有机物质包括蛋白质、核酸、糖类、脂类、酶和维生素等；无机物质包括水和含钙、钠、铁、钾等元素的无机盐类。有机化合物是原生质的基本成分，其中最主要的是由蛋白质和核酸组成的核蛋白。核酸是生物遗传的物质基础，与生物的发育、繁衍、遗传和变异都有着密切的关系。

生命的物质基础是原生质，而生命的基本单位是细胞。早在17世纪，英国的胡克在用简单的显微镜观察软木片时，意外地发现上面布满了许多蜂窝状的小格子，于是，他就把这些小格子命名为“细胞”。不过，当时他所看到的仅仅是植物细胞的外壳——细胞壁，而对这个外壳里面的实质并不清楚。后来，科学家们又看到了活的细胞，发现了细胞内的重要结构——细胞核。直到19世纪40年代，人们才进一步发现了细胞是生物的最基本的结构单位，并明确地提出一切

动、植物体都是由细胞构成的“细胞学说”。

从这个时期开始，人们认识到地球上栖息着的生物，不论是飞禽走兽，还是树木花草，都是由细胞这一生命的基本单位所构成的。不过，细胞的种类极多，形状也各异。例如，男子的精子细胞活象一只蝌蚪；人的血液中的红细胞是双凹形的，就象一个算盘珠子；骨骼上的肌肉细胞犹似一个长梭子；神经细胞却象一根带有树梢的长树枝。虽然细胞的形状不同，功能也不一样，但是，它们都是由细胞膜、细胞质和细胞核三部分组成的。人体内的细胞一般都非常小，只有在显微镜下才能看到，比如红细胞的直径只有7.5微米（1毫米为1000微米），妇女的卵细胞比较大些，但直径也只有200微米左右。

然而，人的生命有其基本特征，也就是具有新陈代谢、兴奋性、生长发育、生殖、遗传和变异等特征。

（一）新陈代谢

新陈代谢是生命的基本特征，凡有生命的个体，都具有这一基本特征。新陈代谢的过程就是不断地去旧更新的过程。譬如，在人体内每天大约有3500至4000亿个红细胞被破坏，同时又有与这一数字基本相等的新的红细胞再生出来。又比如，人们每天吃进去的各种食物，经过体内一系列的物理的和化学的消化作用之后，糖就变成了小分子的葡萄糖；蛋白质就变成了氨基酸；脂肪就变成了脂肪酸、甘油、磷脂和胆固醇等。这些葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、磷脂等就是组成细胞的重要原料。人体这种从外界环境中摄入营养物质，并把它们制造成人体所需要的物质的过程，叫做同化作用。在这个过程当中，人体以合成大分子的方式将能量储存起来，另一方面，当物质被分解时，会释放出热量，并会产生

废物，排泄出体外，这一过程叫做异化作用。人体内的这种同化作用和异化作用不断交替的过程，就是新陈代谢。倘若人体内的新陈代谢过程逐渐减弱时，人就开始衰老，一旦新陈代谢停止，生命就将终结，人也就死亡了。

（二）兴奋性

一切生命体，当受到内外刺激时，都会产生反应，这种特性叫做兴奋性。比如，当人的手无意地触及到一个很烫的物体时，手立即就会缩回来；当翻开人的眼皮，用手电筒对着瞳孔照射时，瞳孔马上就会缩小；当我们喝水或吃食物不小心呛入气管时，立刻会引起咳嗽，把水或食物咳出来，这些都是兴奋性的具体表现。但如果一旦生命结束时，这种对各种刺激的反应能力就全部消失。

（三）生长发育

生物在新陈代谢的基础上，当同化作用超过异化作用时，生物体的重量和体积便会逐渐增加，这种现象称为生长。生长一般与发育是联系在一起的。有性生殖能力的生物，从卵受精开始，经过胚胎期、幼年期、成年期、老年期，一直到死亡，这一变化过程称为发育。在医学上则把这一过程分为许多时期，根据不同时期来制定各种相应的保健措施。以人的生长发育为例，受精卵在母体内280天左右为胎儿期；从出生到满月为新生儿期；从满月到1周岁为婴儿期；1至3周岁为幼儿前期；4至6周岁为幼儿期。从出生到6周岁又统称为幼年期；7至12周岁为童年期；13至17周岁为青春发育期；18至25周岁为青年期；26至45周岁为壮年期；46至65周岁为初老期；65岁以上为老年期。人在不同的发育时期，各有不同的特点。比如，幼年期发育迅速，后天免疫尚在逐渐建立，抗病能力还较弱，容易患各种传染病，

所以在这个时期应注意加强营养，重视预防接种。童年期在智力上发展较快，好问好动，机体的抗病能逐渐增强，患传染性疾病的情况明显减少，但患风湿病、肾炎等变态反应性疾病的情况有所增多。到了青春发育期体格发育突然加快，性征逐渐明显，有时容易出现心理和精神方面的变化。青年期是人的一生中最兴旺的时期，机体各部器官和系统的发育均已成熟，智力发达，理解力强，精力充沛，显得生机勃勃。壮年期是人体形态结构、生理机能等处于稳定的时期，精力、体力仍处于旺盛阶段，是积累经验，增长才干，事业成就的最佳年华。初老期的主要特征是机体的新陈代谢逐渐减弱，体内细胞的数量逐渐减退，整个机体开始发生各种退行性改变，脏器开始萎缩，生理机能开始减退，但一般的人在60岁以前，智力、精力和体力仍然保持较好的水平。到了老年期机体的新陈代谢明显减弱，脏器明显老化，生理功能衰退，精力和体力均显著下降。不过，老年期智力、精力和体力减退情况，存在着很大的个体差异，有的人才六七十岁就动作迟钝、弯腰弓背，记忆力明显减退，表现为老态龙钟；而有的人则到了八九十岁仍保持较好的体力和记忆能力，还能从事写作和较轻的体力劳动。这和老年人的体质、营养、健康状况，体育锻炼和生活是否有节律等有很大的关系。

（四）生殖

生物在生长发育的基础上，到了一定的阶段会产生和自己相似的后代，这就叫做生殖。生殖的结果，使生物的种族得以绵延不绝，一代一代地生存下去。

（五）遗传

各种生物都能够通过生殖产生子代。子代和亲代之间，无论在形态结构上或生理功能的特点上，都会有许多相似的地

方，这种现象叫做遗传。人们常常说“种瓜得瓜，种豆得豆”，就是对生物遗传特征的通俗概括。据科学研究，遗传的物质基础是核酸。核酸有两种，一种叫做脱氧核糖核酸（DNA），一种叫做核糖核酸（RNA）。在细胞核中的染色体上，这是主要的遗传物质。现代遗传学家经研究认为，生物的上一代特征遗传给下一代是由遗传基因控制的。所谓“基因”，就是脱氧核糖核酸的片段。在人体的细胞核内有23对染色体，每个染色体上有一个脱氧核糖核酸分子，每个脱氧核糖核酸分子上又有许多片段，这许多片段代表着许多基因，生物性状的遗传，就是通过染色体上的基因传递给后代的。有许多遗传性的疾病，也是通过上一代的致病基因遗传给下一代的。迄今为止，科学家们通过研究，已经发现人类遗传性疾病有1800多种。

（六）变异

尽管亲代与子代在形态特征上基本相同，但也有或多或少的差异。这种亲代和子代之间，子代和子代之间所表现出来的或多或少的差异，叫做变异。至于变异是否会遗传的问题，经科学家们研究发现，只有遗传物质变化所引起的变异才能遗传；如果是由于环境条件变化而引起的变异，则不能遗传。

二、人类的出现

据大量考古资料证明，人是由猿人进化而成的。人类和现代类人猿（如猩猩、黑猩猩、大猩猩和长臂猿等）很相似，他们是近亲，然而人类并不是由现代类人猿进化而来的，而是由已经灭绝了的腊玛古猿进化而成的。

大约在三千多万年以前，地球上出现了猿类，叫做古猿。它们是由原始哺乳动物进化和演变而来的，是人类和现代类人猿的祖先。当时，它们主要生活在亚洲、非洲和欧洲的热带森林里。后来由于地球发生了变化，气候逐渐变得干燥寒冷，森林逐渐减少，使得古猿向着不同的方向发展进化。其中一部分古猿向有森林的地方移动，继续过着树上的生活，这就是现代类人猿的祖先；而另一部分古猿则逐渐由树上生活过渡到林地草原，转为地面生活。由于生活方式的变化，它们的机体从形态、生理机能到生活习性，开始向着人的方向发展，这部分古猿就是人类的祖先，被称为腊玛古猿。腊玛古猿当时分布在印度和巴基斯坦交界处、我国云南开远县和非洲肯尼亚所联成的三角地区内。有的考古学家认为，这就是人类诞生的中心区域。距离今天550至100万年之前，腊玛古猿进化发展成南猿。南猿是一种最接近人类的猿，所以又称它为“猿人”。南猿已经能够直立行走，其肢体、躯干已呈人型，脑量约为428至775毫升，是现代人脑量的 $\frac{1}{2}$ 至 $\frac{1}{3}$ 。它们能够使用工具，从事简单的劳动。据考古学家研究，大约距今280至190万年之间，南猿就已进化成人了。从那个时期开始，人类就在地球上发展、进化和繁衍了。

从南猿进化成人的事实表明，人类发展的进程大致可分为三个阶段。第一阶段是能人阶段。能人是由南猿进化而来的，其脑量约680毫升，肢骨与现代人相似。1963年考古学家在坦桑尼亚发现了能人的头骨化石，其生活年代约距离今天190万年。第二阶段是直立人阶段。直立人以距今约40至57.8万年的北京猿人（又称北京人）为代表，他们的化石是在北京西南房山县周口店发现的。北京猿人与现代人基本相同，平均脑量约为1059毫升（现代人平均脑量约为1400毫升），开始

过着原始群居生活，利用火来熟食。第三阶段是智人阶段。早期智人约出现在20至10万年之前，1958年在广东省韶关马坝乡发现的马坝人化石正是早期智人的代表。早期智人和现代人已无多大区别，脑量约为1400毫升。他们已经有了母亲和子女的概念，这是原始氏族组织的萌芽阶段。语言也从这个时期开始形成。晚期智人的体质与现代人已无差别，脑量和现代人相同。他们除了会制造比较精致的石具、武器外，还能够将兽皮之类的东西缝制成衣服；还能够打猎、捕鱼、架设居住的窝棚。

在智人时期，由于长期的定居和不同的自然地理环境的影响，人们的肤色、发色、眼色、鼻子的高低等发生了差异，于是逐渐形成人类的不同种族。

由猿至人是一个十分漫长的历史过程。在这个过程中，起决定的因素是劳动。通过劳动，古猿的手和脚有了明显的分工，由半直立行走逐渐过渡到直立行走，由使用工具，过渡到能制造工具。通过劳动，古猿的脑尤其是大脑得到了充分的发育，并逐渐过集体生活，他们之间的相互交往得到加强，进而产生了语言和文字。人类因有了语言和文字，思想交流、经验积累乃至文化保存成为可能，因而促使人类的物质文化不断进步，社会组织日趋完善。这时人类发生了本质的变化，人进化为“万物之灵”。引起这本质变化的是劳动。所以，我们说劳动创造了人类。

三、人的自然寿限

（一）人类寿命的延长史

从历史上看，人的平均寿命是随着时间的推移和文明程

度的提高而逐渐延长的。原始时代没有文字记载，只能根据牙齿和骨骼的化石进行推算。经考古学家验证，40至57.8万年前的北京人平均寿命约为15岁。在欧洲，20万年前的尼安德特人，据推算能活到40岁以上的只占5%，约40%的人只能活到11岁左右。

据有关资料记载，两千年前人的平均寿命仅仅20岁；到了18世纪才增长到30岁，在这漫长的时期里，人的寿命平均增长的速度为每200年增长1岁。但到19世纪末，人的平均寿命已达40岁，每10年增长1岁。进入20世纪以后，尤其是近半世纪以来，由于科学技术的突飞猛进，经济状况的不断改善，医疗卫生和保健事业的日益发达，人类平均寿命也有了前所未有的增长。据世界卫生组织统计，1977年世界人口平均寿命为61岁；欧洲（苏联除外）为72岁；大洋洲69岁；美洲68岁；亚洲58岁；非洲49岁。1980年美国人口平均寿命男性为68.2岁，女性为75.9岁。1983年日本人口平均寿命男性为72.69岁，女性为77.95岁。1985年世界平均预期寿命为62岁，其中发达地区为73岁，发展中地区为58岁。

1935年我国部分地区人口平均寿命只不过35岁左右。1973至1975年全国调查，平均为65岁，其中男性为63.62岁，女性为66.31岁。1978年调查，男性为66.95岁，女性为69.55岁。1981年全国人口平均预期寿命已达67.78岁。北京市，解放初期1950年人口平均寿命为52.1岁，到1982年男性为71.8岁，女性为74.2岁，已接近或超过了某些发达国家。

（二）人的寿命有多长

人的寿命究竟有多长？生命的界限究竟在哪里？这是人们长期以来研究、探索的奥秘，由于这一研究的深入和发展，一门崭新的学科——生命科学应运而生。

据有关资料记载,古今中外百岁以上的老寿星并不少见。日本农民万部与满平两家都是典型的长寿家族,万部1785年时194岁,他的妻子173岁,儿子153岁,孙子105岁。满平一家当他242岁时,妻子221岁,儿子196岁,儿媳193岁,孙子151岁,孙子媳妇138岁。有人问满平:“你家里人都这么长寿,有什么妙法吗?”满平回答说:“我没有什么妙法,只是经常应用祖传下来的三里灸。”因此,在日本运用三里灸作为保健手段颇为盛行。在阿塞拜疆也有一位143岁的长寿老人,1965年还健在,他的妻子120岁,女儿107岁,他的儿孙一共是118人,都是长寿者。另一位老人他有5个儿子,1974年分别为109岁、107岁、105岁、98岁、92岁。据史料记载,有一个流传已久的长寿家族的故事,讲的是16世纪初,一位法国红衣主教在街上遇见了一位80岁的老人在哭泣,主教出于好奇心,问他为什么哭,老人说他父亲打他,红衣主教感到惊奇,要求见他的父亲。当和这位老人一同来到他家门口时,老人说他的儿子不懂礼貌,对祖父不大恭敬。这位主教更为吃惊,他们一同走进屋里,果真见到那位80岁老人的祖父,是一位143岁的老寿星。从以上所举的这些长寿例子来看,人的寿命超过100岁是不足为奇的。

关于人的寿命究竟有多长的问题,根据生物学家和医学家的研究,人类的寿命与一些哺乳动物的寿命有某些共同的规律性。一般认为人类的最高寿命可以用以下几种方法进行推算或预测。

1. 性成熟期的8至10倍。倘若以人类的性成熟期按14至15岁计算,则人类的寿命应为112至150岁。

2. 青春期的5至6倍。一般健康人的青春期是20至22岁,按这样推算,则人类的寿限应为100至132岁。

3. 成长期的5至7倍。人类的成长期约为20至25岁。因此,推算人的极限寿命应为100至175岁。

4. 细胞分裂次数乘平均每次分裂的周期。据体外细胞培养试验,人体成纤维细胞在体外生长不超过40至60代,平均分裂约50次左右,平均分裂周期为2.4年,从而推算出人类的最高寿命至少是110岁。目前愈来愈多的实验资料表明,人类的寿命与细胞的50代分裂有密切的关系。单个细胞不能再分裂,整体就走向死亡。细胞分裂的50代极限就象时钟一样,一旦时限走完,生命就自动停止,这是由美国著名的细胞学家海费里克经过反复实验证实的。因此,这种极限,又称为海费里克极限。

有的科学家还做过这样的实验,把年轻人的细胞核放入老年人的细胞浆内,细胞照常分裂增殖,若把老年人的细胞核放入青年人的细胞浆内,则细胞不再分裂增殖而死亡,这就说明决定人的寿命的关键在于细胞核,而细胞核中的遗传基因又起主导作用。所以,遗传基因是决定寿命长短的因素之一。

从上述几种比较科学的推算方法来看,多数科学家认为人类的最高寿命大致为110至120岁之间。

四、人的衰老

人到了成年以后,随着年龄的增长,会使人体组织的生理、生化以及形态等方面出现一系列退行性改变,于是,衰老就悄悄地来临。其特征主要表现在下列几个方面。

(一) 毛发和皮肤的变化

人体在衰老过程中,多数是从两鬓变白开始的。头发变