

杜崇新
关崇彦

编著

长寿秘诀精览



● 揭示青春永驻的奥秘 ●

● 荟萃益寿延年的要道 ●

青海人民出版社

长 寿 秘 诀 精 览

杜崇新 编著
关崇彦

青海人民出版社

1991年·西宁

长 寿 秘 诀 精 览

杜崇新 编著
关崇彦

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 青海西宁印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 9.75 字数: 210千字

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数: 0,001—2,500

ISBN 7-225-00470-0/Z·29 定价: 3.30元

序 言

作者囑我写序，我便先睹为快。作为中国抗衰老学会会长，我责无旁贷，要对本书加以评说。

长寿之书，近年来出了不少。但，像本书如此全面、系统、精练、观点鲜明、论述科学的不曾多见。长寿科学跨度很大，是一门复杂的多学科综合知识的汇合。它包括生物学、生理学、抗衰老学、长寿心理学、营养卫生学、医学、药理学、抗污染学、健身运动学、生活起居的科学，以及人体与客观自然界的等等。本书内容已全面涉及到这些学科，并能以辩证唯物主义观点进行论述与分析。

本书的主要特点，是紧紧抓住了人体生存的最基本规律，广泛地探讨了肌体生存的最佳主、客观状态，并能以丰富、生动的实例加以印证和说明。

本书特点之二，重视与强调了心理因素对长寿的重大作用，排除那些以为心理活动是唯心主义的错误观念。能以心理活动是脑神经细胞的产物，脑神经细胞活动本身就是物质运动的形式来进行说理，而且提出它的活动对人体起支配与主导作用，所以，强调心理活动的说理性较强。

本书特点之三，设专章，恰当、科学地论述了性活动

(不是单纯的性生活)、性心理活动与长寿的紧密关系。指出李清云活到256岁，一生结过24次婚，说明他能从良好、正常的性活动的侧面，获得了一个有利于长寿的因素，很有说服力。

本书特点之四，能精选普通长寿人物与中外名人的长寿实践经验，供读者借鉴和效仿。并能在有关章、节中，提出了有关各方面实践长寿的方法，作出了具体指导。

本书特点之五，以“动”、“静”相结合的辩证养生观点。“扬弃”了那种或过分强调“生命在于运动”，或强调“在静中求长生”的片面观点，能使读者建立起科学的动静养生观点，以适应人体长寿规律。

总之，本书仅以20余万字的篇幅，论述了一个包罗万象的“人体长寿”这样的尖端问题。书中既有抽象理论阐述与探索，又有丰富实例，既不空洞、抽象，也不繁杂、琐碎。并能以有关长寿的较新理论作为书尾。从绪论到结束，成书比较完整、系统。特别值得赞赏的是，作者提出了青年养生对长寿具有重大意义的观点。全书画龙点睛地论述了长寿的诸多要点、精华和秘诀。因此，我很高兴将它推荐给全国广大青年和中老年人。愿广大读者能以书中观点、方法，灵活地指导自己的长寿养生实践活动，从而能获得长寿和幸福。

祝愿广大读者能健康长寿！

李维楨

1990年12月于沈阳

作者的话

本书名为《长寿秘诀精览》。我以为此“秘诀”二字，就是对于一种有效解决问题的巧妙之法，尚未公开，不为广大人们所知之谓也。一旦为人所知，也就不成其为“秘诀”了。因此，这“秘诀”既成了“秘诀”，又不是“秘诀”了。

总而言之，书中的长寿养生之道，如果实施起来，总能使入获得某种长寿之果，这便是它的可贵和奥秘之处。

一提起“长寿之法”，总不免有人怀疑，或者使入大有玄妙神秘之感。究竟这长寿之道，是否有些神秘奥妙？应该说有的，因为它尚不能广为人知。但，从科学观点而言，它又并不神秘奥妙，只不过是按着人体生存的主、客观规律，积极主动长期坚持实施而已。这个主、客观规律和条件，对任何人都一视同仁，“顺之者昌，逆之者亡。”

它既不是高不可攀，可望而不可及，也不是轻而易举，“立地成佛”。它常驻于我们身边的每日起居活动之中，这里蕴育着极其丰富、绝妙、细微的长寿科学之要道。本书的主要目的，就是想通过介绍这些养生长寿之要道及前人长寿养生经验，使我们获得长寿之成果。

作为人的个体，虽存有共性，又有着千差万别的个性。因此，我们只能是在顺应总规律的前提下，又要以最适合自己的长寿养生之法，坚持不懈地实施之，则长寿之果，不期而至。

本书涉及许多专门学科，编著者水平有限，时间仓促，缺点与不当之处在所难免，望专家与读者批评指正。同时，对提供大量资料的诸位同志，在此深表谢意。

1990年12月

目 录

绪论	(1)
第一节 自然环 境与长寿	(2)
第二节 社会环 境与长寿	(6)
第三节 人体生理与长寿	(11)
第四节 职业心理与长寿	(16)
第五节 食物营养与长寿	(17)
第六节 养生药物与长寿	(21)
第七节 身体运动与长寿	(22)
第一章 心理活动的巨大能动性	(26)
第一节 智力与长寿	(27)
第二节 情绪与长寿	(31)
第三节 意志与长寿	(36)
第四节 性格与长寿	(38)
第五节 颜色、声音与长寿	(44)
第六节 笑是延寿良方	(50)
第二章 性心理活动与长寿	(57)
第一节 性活动的重要性	(57)
第二节 性生活并非长寿的必要条件	(60)

第三节	老年性生活重在心理活动	(63)
第四节	掌握好性生活尺度	(64)
第三章	如何运动才能长寿	(69)
第一节	深刻、正确、足够地认识运动	(69)
第二节	如何进行体育锻炼	(72)
第三节	选择适当运动项目	(77)
第四章	气功和长寿养生术	(92)
第一节	正确理解气功和长寿术	(92)
第二节	十六字诀气功	(98)
第三节	道家养生长寿术	(101)
第五章	长寿养生的关键条件	(120)
第一节	长寿生活环境	(121)
第二节	长寿营养食物	(128)
第三节	水及饮料	(148)
第四节	预防老年易发病	(159)
第六章	长寿养生的要道	(170)
第一节	顺应四时养生法	(170)
第二节	心理养生要道	(175)
第三节	唾液养生要道	(180)
第四节	食养生要道	(182)
第五节	睡眠养生要道	(188)
第六节	动静辩证养生要道	(193)
第七节	养生要道十六宜和九个秘诀	(197)
第七章	探药物长寿法	(203)
第一节	正确对待长寿药物	(203)
第二节	有效长寿药方选	(212)

第三节 服药时机、方法、剂量及注意事项·····	(227)
第八章 典型长寿人物养生法 ·····	(235)
第一节 普通人物长寿法·····	(235)
一、韦家四老养生长寿法·····	(236)
二、“湖南长寿冠军”舒均和·····	(237)
三、吴图南、刘桂贞夫妇长寿法·····	(237)
四、宋云亭的运动法·····	(239)
五、隋彭年战癌法·····	(239)
六、田淑德长寿的奥秘·····	(240)
七、访108岁老人苏局仙·····	(241)
八、深山里的女寿星杨妹谏·····	(243)
第二节 历代名人长寿法·····	(244)
一、帝王寿魁乾隆的延寿法·····	(244)
二、康熙的健身法·····	(246)
三、长寿帝王之一武则天·····	(248)
四、孙思邈气功长寿法·····	(249)
五、陆游健身法·····	(250)
六、袁枚健身法·····	(252)
七、郑板桥健身法·····	(253)
八、朱德健身法的特点·····	(255)
九、徐特立健身法的特点·····	(256)
十、谢觉哉长寿十诀·····	(257)
十一、陈嘉庚健身法·····	(260)
十二、齐白石“变法”延寿·····	(261)
十三、李藏山长寿法·····	(263)
十四、郭叔藩先生保健功·····	(263)
第三节 国外名人长寿经验·····	(265)
一、伏尔泰的养生法·····	(265)

二、康德养生法.....	(266)
三、托尔斯泰养生法.....	(267)
四、泰戈尔心理保健法.....	(268)
五、肖伯纳长寿法.....	(270)
六、阿登纳养生保健法.....	(271)
七、卓别林健身特点.....	(272)
八、乔治·本斯养生秘诀.....	(273)
第九章 长寿养生杂论精辑	(275)
第一节 养生精论	(275)
一、老年人养生十要.....	(275)
二、长寿二十一字诀.....	(276)
三、覃异之的座右铭.....	(278)
四、陶弘景养生论.....	(279)
五、孙思邈养生论.....	(280)
六、邹铤论养生.....	(283)
七、万全的《养生四要》.....	(284)
八、古人论睡眠十忌.....	(287)
九、维护心理健康十大要素.....	(288)
第二节 长寿歌诀和谚语	(289)
一、十叟长寿歌.....	(289)
二、《乐天长寿辞》.....	(290)
三、养生十乐.....	(290)
四、内功静修歌诀.....	(291)
五、老年养生歌.....	(293)
六、养生谚语.....	(293)
七、某老人养生歌.....	(293)
八、长寿谚语.....	(294)
第三节 论长寿与衰亡的奥秘	(295)

绪 论

随着人类社会和科学的发展，人的寿命将得以延长，但，也不能不看到跟随而来的损害人类寿命的内外因素越来越多，也越来越复杂。为了全面、正确认识与探究人类寿命的客观规律性及主观能动性，就必须以科学的辩证观点多方面的去理解和探索，注意多种内外因素相互联系的综合作用，否则就不可能得出较全面的认识。

谁人不想获得长寿，但人的寿命不能随主观意志而定，必须符合人身机体生活规律及客观生存条件，才能保持生命的存在。人们想获得长寿，就必须认识与创造促进长寿的诸多条件，否则便得不到长寿。我们都承认人类不仅能改造自然、改造社会，也能改造人类的自身，包括改变人类自身的寿命，通过掌握延长人体寿命的生物客观规律，使人获得较长的生存时间，实现人类自身的长寿愿望。这个道理完全符合辩证唯物主义原理。

在那些诸多影响人类寿命的因素与条件中，自然环境、社会环境、人体生理与健康状况是三个最基本的因素和条件。其他具体的方面，均包括在这三大类之中，现分述如下。

第一节 自然环境与长寿

自然环境是人类赖以生存的最基本的必要条件，从人类诞生之前就存在着，人类就诞生在这自然环境之中，并借助于自然环境里的各种物质来维持人身的生命运动。

我们所说的自然环境，是排除社会环境以外的那些人们赖以生存的非生物环境（空气、阳光、土壤、水体）和生物环境（其他植物、动物、微生物）的总合。这种通称的自然环境，则是由物理的、化学的、生物等的等发展变化形式所构成，并在巨大的太阳能的参与下，所形成的地球表面上的各种独特的生态系统。各生态系统的相互联系、相互作用，又组成了整个地球的庞大封闭系统。人类所赖以生存的这个环境，就是这宇宙中的一个恒星系的地球，经过长期历史演变而来，并将继续演变下去。这个地球上的任何一个地域，均有各自的特点，而不可能完全相同。因而地球上各地域，则形成有差别的环境区域。这是区域人之间差别的自然条件。

人类既然借助于自然环境而生存，就不能不通过改造与破坏着这自然环境以求生存。工业生产中的“三废”（废气、废水、废渣），生活中的“三废”（污水、粪便、垃圾），以及对自然界物质的大量消耗等，都不能不说是对外环境的破坏。在某种程度情况下，会损害着某些人的健康。但不能只看这一面，最根本的还是它给人类提供赖以生存的一切，藉以对它的改造、加工，创造出使人类生存与长寿的条件。因为人类的长寿与生存，是在客观综合条件下，综合对应中实现的，即外界环境的各种因素对人的肌体作用是综合性的，任何一种因素孤立作用于人的肌体，都不能发挥

其应有作用。例如，结核杆菌是引起结核病的特异因素，但气候条件、营养条件、居住条件、劳动条件、某人机体抵抗力、某人精神状态等许多因素，在结核病的发生与发展上，都起着极为重要的作用。同理，人的长寿也是由复杂的多种因素所构成。如果有人想长寿，并企图只在一、两种或几种促进长寿的因素上狠下功夫，以求长寿，那所起的作用将是有限的。

自然环境对长寿是个重要因素，正因为如此，近年来人们在探索环境与长寿的关系中，把环境研究得较细，一般分成小环境（局限于建筑物内部的居住、劳动、文娱环境等）、大环境（大自然环境）；还把人类社会生产、生活活动对天然环境尚未发生显著影响的环境，称为原生环境或第一环境，把已经发生明显影响，甚至形成危害的自然环境称之为次生环境或第二环境；还有把空气、土壤、水体称为一级环境，把食物称为二级环境的。不论哪种分法，也不管怎么分，无可置疑的是自然环境对人类长寿起着极其重要的作用。

我国《生活报》报道，大陆上有百岁以上老人3 765人，这些人分布最多的是新疆，平均每百万人中有66人，而山西则仅有0.2人。这些人绝大部分又分布在农村，占这些老人的80.87%。可见地区的自然环境和长寿有很密切的关系。国内外大量统计资料表明，处在寒带地区的国家平均寿命高于热带地区。我国有四个地区百岁以上的老人比例是最高的。第三次全国人口普查新疆有865人，西藏有46人，青海有50人，广西有405人。按地区的百万分之一的人口比例，新疆为66.1，西藏为24.3，青海为12.8，广西为11.1的

比例。从全世界看，被列为长寿区的是：巴基斯坦的洪隆地区、苏联的格鲁吉亚和美洲的厄瓜多尔。最近国际自然医学会，把中国的新疆列为世界第四长寿区。世界上长寿的国家，首推冰岛，而荷兰、瑞典、挪威、芬兰、丹麦、法国、瑞士、意大利、澳大利亚、新西兰、日本、英国、比利时等国，也是长寿人口较多的国家和地区。

我国广西巴马瑶族自治县，据1959年的统计，每10万人口中，有182位90岁以上的老人，有11位100岁以上的老人。经综合分析，与国内外资料比较，证实该县确为我国长寿地区之一。巴马是个石山绵亘，云雾缭绕的山区，环境幽静，空气清新，老人七八十岁仍从事劳动，吃杂粮、黄豆、蔬菜等。

当今，在喜马拉雅山深谷里，聚居着一个全世界最长寿的民族——洪扎族，约有五六万人。他们与世隔绝，过着日出而作，日入而息的生活，很少吃肉，多素食，以杏仁为主食，将其穿成串，当零食吃，喝羊奶，喝冰河里溶化了的水，吃天然食物，没有任何“文明”病，平均寿命在百岁以上。成为全世界都很羡慕的民族。

我国辽宁省东沟县山外10公里黄海中的大鹿岛，方圆8平方公里，人口稀少，岛上人以捕鱼为业，养贝为生，是丹东十大风景之一。岛上长寿人甚多，西口的刘玉芝，她面容清瘦，笑容可掬，耳不背，眼不花，91岁了，仍喜吃苹果、香蕉。刘王氏96岁，两个儿子都已70多岁。李贵庆94岁，面色红润，精神矍铄，整天闲不住。95岁的于文清，能嚼动大海蟹。他计算着岛上八九十岁以上的有20多人，75岁以上的有60人左右，都还活得很硬朗。

又如洪湖中央的茶坛岛，四面环水，翠竹婆娑，绿草成茵，105岁的王学祥住在这中间的红砖瓦房之中。他耳聪目明，乍一看，不过是刚刚花甲。还有湖南省绥宁县瓦屋塘乡皮叶树村，有一院落竹木葱葱，被环山所抱，一条小溪在门前蜿蜒而过，伸向远方，这里住着102岁的陆春娥。她脸膛红润，只像60多岁，她爱唱爱笑，十分乐观，干活累了，常以唱歌解累提神，晚上爱哼山歌，直至进入梦乡。

人们都把这些地方称为长寿之乡。是的，这些人的长寿，和这个良好自然环境的因素分不开，这些地方都有着得天独厚的自然条件，没有工厂的噪音，没有农药的污染，能饱吸清新洁净的空气，可畅饮醇美甘甜的山泉之水，风光幽雅，环境和谐，阳光明媚，远离喧闹的城市，可谓是优美秀丽的大自然环境，怎能不有利于人的长寿呢？自然他们的成天劳作、常吃海鲜、少近油腻、家庭和睦欢乐、本人精神愉快等都是另外的有利长寿条件。

还很值得探讨的生活在宇宙的一个情况，苏联的两名字航员在太空船上生活366天后，于1988年12月返回地球。他们在“异地”自然环境中生活了一年。据日本生物学家小泽透露，苏联科学家惊喜地发现，他们的肌体发生了显著变化，40多岁的梅沙和卫特米尔简直年轻了10岁。小泽博士说，他们的心脏机能、视力均有提高，整体的新陈代谢效率更高，梅沙长出一些新头发，卫特米尔原来掉的一颗门牙又长了出来。科学家还不能断定为什么会出现这种变化，但知道的客观事实是：他们在改变了的生活环境——宇宙中生活了一年，这个事实，使他们的肌体发生了变化。不可否认的是客观自然环境影响着人们的寿命。

以上事实说明适宜的大自然环境有利于人体长寿。因为人体的构造，从细胞、原生质、酶到骨骼、肌肉、皮肤，以及各种脏器和器官都是由自然界中的水、氧、蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐类和维生素等化合物所组成。因为这些化合物都是自然界中的元素，所以说，人类本身实际上就是自然界的组成部分。那么适宜的自然环境对人的肌体，正如同鱼得到水，如同肌体的河流流入大海，其关系极为密切。自然环境可以不利于人的生存和长寿。也可以有利于人的机体的存在和运动，而给人带来长寿。何况人类是高级动物，他不仅仅是消极适应环境，他还能积极主动地改变自然环境，使之适应人类生存的要求。不仅如此，人类还通过在生产活动中结成的一定的生产关系，发展成人类社会，使社会因素也成了左右人类长寿与否的重要条件。

第二节 社会环境与长寿

人类既然是社会动物，自然人们之间要在结成的一定关系中存在和发展。首先结成一定的生产关系，这是最基本的。就是说不论人类的天年如何，他们的寿命总是和一定的生产方式紧密相连的。人类历史的事实证明了这一点。原始社会的人类，和其他哺乳类动物的生存是差不了多少的，尽管人类与动物有本质的不同，绝大多数人，是达不到天年的。根据中国猿人的化石和骨骼作出的年龄鉴定，发现远古时代的猿人多半在幼年时期就夭亡的，其平均寿命极低。据研究，人类在青铜器时代的寿命只有18岁。奴隶社会公元前欧洲人平均寿命在20岁左右。落后的亚非拉地区，30年代的人平均寿命才只有19.6岁，由于近代社会的迅速发展已达