



YANG SHENG ZHISHI

CHANG SHI

杜历生
李淑平
蒋应时

编著

养生与

第一章 古今谈老观：养生论与长寿新说
祖国医学养生长寿学简介

第二章 心理卫生与长寿

第三章 四季调摄：情志怡养、生活起居
与长寿 ● 起居有常，生活规律益康寿

长寿

广西科学技术

出版社 ● 第四章 运动与长寿

● 第五章 饮食养生、
与长寿 ● 适当节食延年益寿

益寿，防癌食物

知识

第七章 滋补益寿的中药、药膳和用药常识

第八章 中、老年人常见病的保健知识



养生与长寿知识

杜历生 李淑平 蒋应时 编著

广西科学技术出版社

(桂)新登字 06 号

养生与长寿知识

杜历生 李淑平 蒋应时 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路东段 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

(南宁市明秀西路 53 号 邮政编码 530001)

*

开本 787×1092 1/32 印张 11.25 字数 248 000

1996 年 10 月第 1 版 1997 年 8 月第 2 次印刷

印数:4 001—9 000 册

ISBN 7-80619-402-9

R · 44

定价:11.50 元

本

内 容 提 要

中老年人怎样科学养生而健康长寿呢？本书围绕这一主题，从中西医结合角度，共撰写了 10 章 117 个养生与长寿知识专题。既有传统理论，又有现代学说；既有心理调摄、生活起居、饮食营养、运动健身知识，又有防治疾病的食疗药膳、抗衰老药物、针灸按摩等内容，还有古今中外长寿经验。本书密切跟踪现代研究的新进展，阐释明要，内容翔实，通俗易懂。适于中老年人保健之用，也适于医药卫生工作者和广大群众参考。

保健攝生
頭養天年

倪養生與長壽知識出版
九北五卷十月潘古

序

养生与长寿,自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的大事。建国 46 年来,特别是党的十一届三中全会以来,随着我国人民物质生活和精神文化生活的日益提高,养生与长寿已成为人们热门话题,并成为举世瞩目的重大问题。

生与死是人类个体的自然发展规律,有生就有死。然而,古今大量事实说明,每个人体的健康程度与寿命长短,是有很大的差异的。那些重视养生之道,而善于顺应自然规律、科学掌握人体生存内在抗衰老诸因素,并身体力行的人,就能实现健康长寿的愿望。

广西中医学院原副院长、副研究员杜历生同志,从 1959 年开始担任医学院校领导工作以来,坚持自学中、西医学,潜心研究中医养生学和食疗药膳学,仅近 10 年来,发表了高校管理和中医养生、食疗论文 24 篇,保健科普文章 218 篇,其中 9 篇获广西和全国学术团体优秀论文奖。还参加撰写了《全国高等院校后勤管理技术丛书——膳食》一书。杜历生同志离休后,由他牵头与广西中医学院预防医学教授李淑平、广西中医学院医学系主任、中医硕士、副教授蒋应时一起团结协作,共用了 2 年多时间,广辑古今医书,博采养生、长寿文献,结合他们个人经验,编纂了这本具有中西医结合特色的《养生与长寿知识》著作。书呈于余,浏览之后,观其内容,稽古征今,旁搜远绍,中西合璧,融合新知,感受颇深,有较好的实用价值和现实指导意义。它不愧为中老年人“养生、健身、益寿的良师益友”;

也是通俗易懂、深入浅出、难得的养生与长寿的崭新科普书籍。我深信它的问世,对于广大中老年人养生、祛病延年大有裨益,是养生长寿的良好参考书,它必将对抗衰老事业的发展产生积极的影响。故为之推荐和作序。

愿读者从中得到启迪,祝读者健康长寿!

广西壮族自治区人大常委会副主任
广西老科技工作者协会会长
中国作家协会会员

杜晶一

一九九五年十月一日

前 言

养生与长寿,是人们的美好愿望,也是人生最大的幸福和宝贵财富。曹操在著名的《龟虽寿》一诗中写道:“盈缩之期,不但在天,养怡之福,可得永年。”这就是说,人的生命长短不仅取决于自然规律,如果养生得法,也可以健康长寿。

祖国医学关于养生与长寿的理论与实践,源远流长,它为中华民族的繁衍与昌盛做出了巨大贡献,至今仍指导着人们的养生保健。而现代医药卫生保健的科学技术,阐明了养生长寿的科学性,弥补和充实了传统养生长寿的某些局限性和不足之处,使养生与长寿保健知识,更加丰富多采。发皇古义,融合新知,为现代科学养生与长寿事业,开辟了坚实而又广阔的康庄大道。

据统计:1994 年底我国有 60 岁以上老年人 1.697 亿,占全国总人口的 9.76%。预计,我国在本世纪末到来前,将进入老龄化(60 岁以上的老年人口超过总人口的 10%)的社会。随着科学技术的不断发展,人民生活水平的不断提高,广大群众、特别是中老年人迫切期望获得养生之道和掌握健康长寿的科学方法。为了顺应人们延年益寿的要求和渴望读些养生保健科普书籍的愿望。我们作者 3 人团结协作,共同编撰了这本集传统养生和现代保健知识之荟萃的《养生与长寿知识》一书。本书的出版,一是为实现 2000 年人人享有卫生保健、提高我国平均寿命和民族健康素质,做点微薄的工作;二是为中年朋友防止早衰、为老年朋友愉快幸福的欢度晚年,提供一些养

生、健身、长寿知识,从而达到造福人民、延年益寿的目的。

本书注意科学性与实用性结合,既阐述了抗衰老理论和养生原则,又介绍了切实可行的养生保健和健康长寿的具体方法。本书大量运用了近几年来国内外养生保健方面的最新科技信息和研究成果,深入浅出的介绍养生与长寿知识,以便中老年人阅读理解,并使之从中得到启迪、激励和鞭策,力求给中老年朋友和医药卫生保健工作者,提供有益的和参考资料。

本书在撰写过程中,得到了中国老科技工作者协会常务理事、广西老科技工作者协会第二会长潘古同志,广西抗衰老科学技术学会会长赵正宝主任医师,广西中医学院领导和专家教授的关怀指导,以及广西中医学院图书馆的各位同志热情帮助。特别是广西壮族自治区人民代表大会常务理事会副主任、广西老科技工作者协会会长杜晶一同志为本书写序,潘古同志为本书题词。在此,一并表示最衷心地感谢!

由于我们编写水平有限,加之实践经验不足,书中某些缺点、错误在所难免,恳请各位专家、广大读者不吝指正赐教。借此机会,我们恭祝广大读者、中老年朋友健康长寿!“但愿人长久,千里共婵娟”!

编 著 者

1995 年 10 月于南宁

目 录

第一章 古今衰老观、养生论与长寿新说	(1)
一、谈养生之道	(2)
二、祖国医学养生长寿学简介	(5)
三、中医对衰老的认识	(8)
四、中医抗衰老的基本观点	(11)
五、现代衰老机理的几种学说	(14)
六、人类能健康活到 100 岁	(16)
七、智力新说与中老年健脑益寿	(18)
八、中年防衰是长寿的一大“关键”	(19)
九、血液、饮食与长寿.....	(21)
十、补肾是长寿之本	(23)
十一、免疫力与长寿	(25)
十二、合理饮水与长寿	(27)
十三、常饮绿茶益长寿	(28)
十四、空气负离子与长寿	(30)
十五、养生长寿新理论——平衡保健	(31)
十六、双歧杆菌、低聚糖与长寿.....	(34)
十七、遗传与长寿	(36)
十八、国内近年抗衰老研究新说	(39)
十九、国内外抗衰老的新探索	(40)
第二章 心理卫生与长寿	(45)

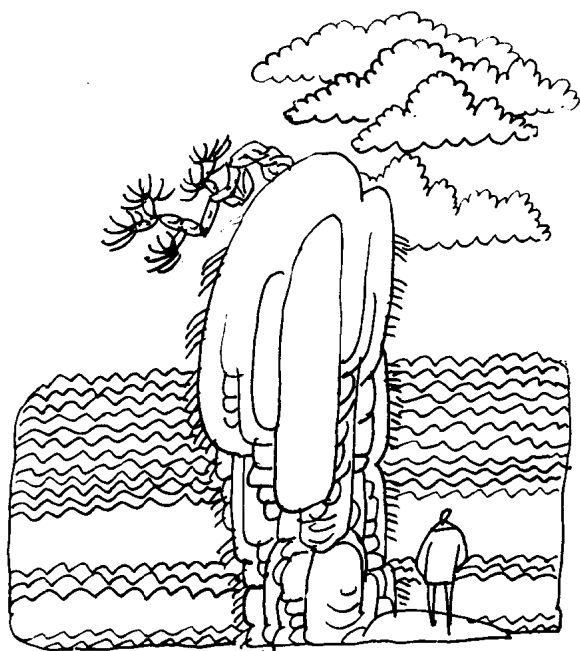
一、老年人心理卫生·····	(46)
二、老年人心理卫生的自我调养·····	(48)
三、家庭和睦与晚年幸福·····	(61)
四、夫妻恩爱可长寿·····	(63)
五、节欲养精益长寿·····	(64)
六、中、老年人离婚有害于健康长寿 ·····	(66)
七、老年人丧偶再婚有益于身心健康·····	(67)
八、修身与养性·····	(69)
九、损害健康的情志因素是什么·····	(70)
十、中医养生的核心——养神·····	(72)
第三章 四季调摄、情趣怡养、生活起居与长寿·····	(75)
一、中、老年人春季养生 ·····	(76)
二、中、老年人夏季养生 ·····	(77)
三、中、老年人秋季养生 ·····	(79)
四、中、老年人冬季养生 ·····	(80)
五、起居有常、生活规律益康寿 ·····	(82)
六、四季防病·····	(84)
七、睡眠保健·····	(86)
八、衣着与养生·····	(88)
九、沐浴与养生·····	(90)
十、住房环境与养生·····	(92)
十一、枕头与养生·····	(94)
十二、旅游与养生·····	(96)
十三、适当参加社会活动、文娱活动益康寿 ·····	(98)
十四、饲养鱼、鸟益康寿 ·····	(99)
十五、勤练书画益康寿·····	(101)
十六、垂钓可以美意延年·····	(103)

十七、绿化养花益康寿·····	(105)
十八、欣赏音乐和唱歌益长寿·····	(107)
十九、晚年集邮、弈棋情趣多·····	(109)
二十、读书看报健脑防老·····	(110)
二十一、著书立说韵诗摄影之乐·····	(112)
第四章 运动与长寿 ·····	(114)
一、体力劳动与长寿·····	(116)
二、坚持散步有益康寿·····	(118)
三、常慢跑益康寿·····	(120)
四、跳舞有益健康·····	(122)
五、太极拳与健康长寿·····	(123)
六、打门球与健康长寿·····	(126)
七、练健身球有益健康·····	(128)
八、气功与健康长寿·····	(130)
九、“五禽戏”与健康长寿·····	(137)
十、床下“八段锦”与健康长寿·····	(139)
十一、“易筋经”与健康长寿·····	(141)
十二、登楼梯健身益寿·····	(144)
十三、爬山锻炼健身益寿·····	(145)
十四、老年人甩手运动可治慢性病·····	(147)
十五、传统养生十六宜·····	(148)
十六、勤咽唾液健身益寿·····	(150)
十七、运动与健康长寿的十大好处·····	(152)
十八、老年人参加健身运动的注意事项·····	(153)
第五章 饮食养生、合理营养与长寿 ·····	(156)
一、祖国医学中的饮食养生要则·····	(157)
二、世界卫生组织对饮食平衡营养界限的规定·····	(160)

三、我国人民平衡膳食指南·····	(163)
四、适当节食延年益寿·····	(165)
五、中、老年人饮食养生宜忌十款·····	(168)
六、中、老年人饮食营养存在的主要问题·····	(171)
七、老年人饮食应向“保健型”转变·····	(174)
八、抗衰老饮食研究的新进展·····	(177)
第六章 滋补、益寿、防癌食物·····	(180)
一、常用补气益寿食物·····	(181)
二、常用补血益寿食物·····	(187)
三、常用补阴益寿食物·····	(193)
四、常用补阳益寿食物·····	(200)
五、一般长寿食物·····	(205)
六、防癌知识与抗癌食物·····	(213)
第七章 滋补益寿的中药、药膳和用药常识·····	(225)
一、常用补气中药·····	(226)
二、常用补血中药·····	(231)
三、常用补阴中药·····	(236)
四、常用补阳中药·····	(243)
五、其他益寿中药·····	(250)
六、延缓衰老的古代名方选·····	(255)
七、老年人用药原则·····	(258)
第八章 中、老年人常见病的保健知识·····	(261)
一、冠心病的防治·····	(262)
二、高血压病的防治·····	(265)
三、高血脂病的防治·····	(268)
四、中风的防治·····	(271)
五、糖尿病的防治·····	(275)

六、慢性支气管炎的防治·····	(279)
七、消化性溃疡病的防治·····	(281)
八、老年人病毒性肝炎的特点和防治·····	(284)
九、老年人便秘的防治·····	(288)
十、骨质疏松症的防治·····	(290)
十一、中、老年人肩关节周围炎的防治·····	(293)
十二、老年性皮肤瘙痒症的防治·····	(296)
十三、老年性白内障的防治·····	(298)
第九章 古今中外长寿秘诀·····	(301)
一、儒家创始者孔子的养生之道·····	(302)
二、道家养生思想的奠基人老子·····	(303)
三、集古代养生大成的著名医家陶弘景·····	(304)
四、精研养生长寿之道的“药王”孙思邈·····	(305)
五、乾隆皇帝的长寿之秘·····	(307)
六、当代著名诗人臧克家长寿之秘·····	(308)
七、国画大师、世纪寿星刘海粟的长寿秘诀·····	(310)
八、著名人口学家马寅初的长寿之秘·····	(311)
九、原苏联著名生理学家巴甫洛夫的长寿之道·····	(313)
十、英国著名的数学家罗素的养生之道·····	(314)
十一、日本人长寿的奥秘·····	(315)
第十章 针灸、按摩保健益寿法·····	(318)
一、针灸疗法·····	(319)
二、按摩保健法·····	(324)
三、揪耳健身益寿法·····	(332)
四、简便易行的拔罐疗法·····	(333)
附：按摩常用穴位介绍·····	(336)
参考文献·····	(340)

第一章 古今衰老观、养生论与 长寿新说



一、谈养生之道

延年益寿，青春永驻，是人们梦寐以求的美好愿望。自古以来，人们就殚精竭虑地探索养生与长寿的方法。

祖国医学对抗老益寿的研究，已有两千余年的历史。中国古老的养生理论有独特的体系，它把精、气、神作为人身“三宝”，强调顺其自然，调和阴阳，益气养形，积精全神的养身原则。《素问·金匱真言论》说：“精者，生之本也”。把精视作天地间万物的基础，认为人的生命由来，形体的形成，都有赖于精。气，是人体生命活动的根本和动力。中医学是以气的运动变化来说明人的生命活动的，气的来源即肾中的精气，以及经肺从自然界吸入的清气。神，是人体生命活动的体现，它包括精神意识、思维活动，精气神三位一体。《寿世青篇》说：“气衰则神散，神散则形坏。”气能生神，气能成形，形神的活动及其统一协调，是通过神气的相互作用来实现的。而精又能生成气。故《素问·阴阳应象大论》说：“精化为气。”由于精能化气为神，所以精又是气和神产生的基础。祖国医学关于精气神的人身“三宝”，内容博大精深，方法丰富多采，具有神秘的东方色彩和民族风格，早已闻名世界。

两千多年前的中医典籍《黄帝内经》就提出了长寿理论：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”经过历代不断总结发展，形成了具有我国特色的摄生理论。

建国后，各级政府贯彻党的中西医结合政策，加之医疗卫生工作和保健体育工作之普及，在养生与长寿方面，将中国传统养生理论与现代科学相结合，使养生理论、方法更加丰富完

善,从而大大提高了我国人民的平均寿命。中华人民共和国建国之前我国人口平均寿命为 35 岁,1978 年提高到 68.25 岁,1994 年中国人平均寿命提高到 70 岁。百岁老人 1953 年普查 3 384 人,1990 年增加到 6 683 人,其中女性占 76.72%。

我国历史上有据可查的百岁老人很多。据清代史学家全祖望所辑《年华录》一书记载:周穆王 134 岁,周召公寿至 180 岁,姜太公(吕尚)年 140 岁。据《中国人名大辞典》记载:“慧昭自言姓刘,为宋鄱阳王休业曾孙,今已 290 岁”。据《92 广西首届中日抗衰老学术研讨会论文集》广西卫生厅黄克林撰文载:清嘉庆十五年(1810 年 12 月)嘉庆皇帝闻广西省宜山永定土司境内瑶族老人蓝祥高寿 142 岁,欣然赐诗一首,该诗碑刻现存于宜州市东关外三里处。

当今我国寿星是谁呢?由中国老年报社和中国社会经济调查所联合主办的 1993 年中国百岁老人调查活动,公布了《中国百名长寿老人》和《中国十大寿星》名单。132 岁的贵州省仡佬族老寿星龚来发被授予“中国长寿之王金座椅”美称;123 岁的广东省老寿星孔英被授予“中国长寿王后仁和杯金手杖”美称。

那么,人类的正常寿数究竟有多少呢?现代科学认为,人类寿限约为生长发育期的 5~7 倍。如生长发育期为 20~25 岁,则人的自然寿命应是 100~175 岁。按目前情况看,人类正常寿数应该是 100~120 岁。但活到这样大年龄的人是非常少见的。相对来说,随着科学的发展,寿逾百岁,是 21 世纪有可能达到的目标。

谚语说:“养生有道人常寿”。所谓“养生”,就是调养、延缓生命的衰老活动;“道”就是指自然规律,懂得养生之道,就能使自己经常保持身心健康,为延年益寿打下坚实基础。凡懂得