

養生與長壽

翟昌礼 柳明 编著
科学普及出版社

样 本 库

养 生 与 长 寿

翟 昌 礼 柳 明 编 著



科 学 普 及 出 版 社

1139402



内 容 提 要

本书是介绍传统中医养生法的科普读物。书中介绍了中医对长寿与衰老的认识,并详细介绍劳逸起居法、养心法、体育运动、饮食等养生方法。关于气功养生法的叙述尤为详尽。

3/80/06

养 生 与 长 寿

翟昌礼 柳 明 编著

责任编辑:罗羽东

封面设计:范 惠

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京怀柔东晓印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32印张: 6 1/2; 字数: 141 千字

1985年9月第1版 1985年9月第1次印刷

印数: 1—54,500册 定价: 0.86元

统一书号: 14051·1057 本社书号: 0897

前 言

亲爱的朋友，当晨曦吐露，东方泛白的时候，你看到那些爱好锻炼的人们，身轻体健地练习着各种拳术，进行着各式气功活动，你一定会感到我们的生活是多么美好啊；当旭日初升，金色的阳光洒满城楼的时候，你看那匆匆上班的人们，车水马龙奔向各自的工作岗位，你一定会感到我们的人民是多么勤劳啊；当风和日丽，百花吐艳的时候，你登上高山之巅，眺望那岗峦起伏、碧波万顷的壮丽山河，你更会感到我们的祖国是多么辽阔广大。

当前，我们正处在四化建设的伟大时代，要把我国尽快地建设成繁荣昌盛的社会主义现代化强国，这就需要人们付出巨大的劳动。而健康的体魄则是劳动的需要，是工作的需要，也是时代的需要。可是，有的人在人类历史舞台上，正当才华迸发的时候，却如那闪光的彗星，一掠而过；而有的人在其生命的征途上，当快走完了人生最后一段路程的时候，由于身体强健，仍能为国家做出很大贡献。

健康长寿是人们的一大幸福，也是人生最可宝贵的财富。我们伟大的中华民族历史悠久，在保护人类健康与长寿方面，积累了丰富的宝贵经验，并有很多行之有效的养生方法。我国古代有无数事例说明，只要按照人类生命发展的自然规律去保护身体，就能使人生机旺盛，精力充沛，推迟衰老，延年益寿。

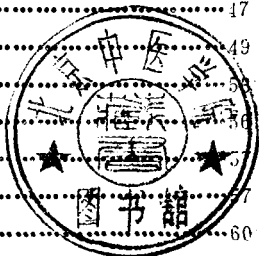
几千年来，祖国医学在人体生命的发展规律方面积累了

丰富的经验。先辈们将掌握和控制人体生命活动规律称之为“养生之道”。

养生之道，古已有之。一般所指的“养生”，就是调养、控制生命的活动；“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的基础。为了长寿，就必须切实掌握养生的基本方法，并身体力行，持之以恒。

目 录

第一章 养生分类简述	1
第二章 长寿与衰老	4
一、五叟长寿歌	4
二、长寿老人	5
三、老而不衰	6
四、人为什么能长寿	9
五、衰老的原因	12
六、人类的寿命在逐渐增长	17
第三章 劳逸起居	19
一、顺从四时阴阳的养生法	19
二、劳动养生法	23
三、起居养生法	28
四、劳逸养生法	41
第四章 养心	47
一、养心贵在立志	47
二、五志七情为患及防止办法	49
三、变消极情绪为积极情绪	58
四、屏外缘，松内紧	58
第五章 气功延寿术	57
一、气功简史	57
二、气功的作用	60
三、气功的分类	62
四、气功锻炼的三大要素与方法	64



五、放松功	78
六、呼吸功	84
七、道家大小周天功	88
八、动功练功注意事项	92
九、动功常用方法	93
十、八段锦	121
十一、气功的功前准备与功后放松（退火）法	124
第六章 体育运动与养生	126
一、体育养生简史	126
二、体育运动的作用	127
三、体育运动注意事项	130
四、运动项目	133
第七章 养生长寿与饮食营养	139
一、食物特性概说	139
二、合理膳食制度	147
三、养生饮食谱	152
四、食物疗法	166
第八章 常见疾病的防治与养生	179
一、呼吸系统常见疾病	180
二、心血管系统常见疾病	188
三、消化系统常见疾病	197

第一章

养生分类简述

我国历代医家对养生学有各种不同的分类法。其主要者有三。

如以个人的身心来论，养生可以分为养神与养形两大部分。《文子》书上说：“太上养神，其次养形。”这可以认为是中国古代养生家们对养生的一个学术观点。“养神”指的是调养与保护自己的精神、意识、情志等，可以理解为心理方面的修养与锻炼，也包括个人的道德涵养、心理健康等内容。如果养神有方，养心有法，一个人即神志清明，意志平和，情绪稳定，身轻气爽，周身的气血调和，经络脉道、脏腑神气安和，人就不生病而保持健壮。这是养生之本。“养形”就是要调养和锻炼自己的形体，例如人的四肢、肌肉、关节、皮毛、筋腱等，皆为人的有形之体，都列入养形而加以调摄。养形之本，就要使肌肤强健，充填和营养肠胃，加强消化与吸收功能，锤炼人的体力，如此才能使得自己的形体壮实，内脏才能健康。这是养生之末。按照《文子》的意思，人们养生按“本”与“末”来进行分类锻炼，固本壮末，本末兼顾，这才称得上养生之道。

如以一个人的生命发展的阶段来进行养生分类，养生学就包括了养幼、养长、养老等内容。

人体生命活动的全过程，可分为生、长、壮、老、衰、死几个阶段这几个阶段中都可能生病，因此，前人概括为生、老、病、死四大门。依此分类，养生就包括受精、怀胎、分娩、哺育、养幼、养长、养病、养老等部分，也可以包括人在生死攸关时的急救措施。

以人和环境的关系而论，养生包括人自身的完整统一性和人对环境的适应与改造能力。这就要从环境卫生、个人卫生、饮食卫生、劳动卫生等方面加以研究。中医养生学认为，养生要考虑生活与工作的环境，饮食与营养的调合，劳动与休息的结合，体育运动与健康，疾病的预防与治疗，人的情志与道德修养等等。

中医养生学虽然有各种分类法，但它们都是在中医理论和实践的基础上发展起来的，它离不开中医学对人体认识的基本要素，这就是被养生学家们称之为“内三宝”的“精、气、神”。对健康的人体来说，这三者缺一不可。所以养生的精髓，就在于调整和控制这三个人体生命活动的基本环节。

在精、气、神这三者之中，气作为精、神的基础，在气的物质活动基础上，才有精的化生，神的活动。

精、气、神三者相互循环变化，其中的转化过程就是由于气以各种形式的运动衍变而来。

气是精、神的根蒂，气足则精足，气虚则精虚，精气旺盛，精神才得以充沛。养生之要，就是必须积气以生精，积精以成神。

人有五脏六腑，人体的脏腑都有精气的活动及神的调摄。

精为阴质，精中有气，即是精气。气为阳质，阳中之阴，是为气阴，阳中之阳，是为气阳，气阴、气阳是气中的阴阳，循环不止，变化无穷。气即是人体的基本物质，也指人的各种功能活动。人的五脏，藏精而不泻，五脏有精，精为神之宅，脏有精神，积精方能化神，神全才能长生。气为精之母，所以积气合精以成形。形为神之宅。形坏神离则死，形存神全才生。形存神方得以存，形亡神就无所依。形必须有神才能行动，神亡命也就终结。神赖精的养护，精由神的聚合。集精会神，肌肉若一，即可长生。气耗精不易坚固，精耗气就易虚损。人有气就生，人无气就死，人有精则生，无精就亡，有神就生，无神就灭。所以，精、气、神为人之三宝。

因为精、气、神三者是互为因果循行，互相转化的，所以中医历代养生理论都对此加以发挥，提出了很多精辟的创见，形成了中医养生学异常丰富的内容。如顺应阴阳四时变化的春夏秋冬四时颐养法，劳逸起居学，饮食服饌学，养气调摄术，老年长寿学，疾病防治学等等。因为中医养生学范围广泛，因而又联系到不少的学科领域，例如阴阳五行、脏腑经络、营卫气血、诊断治则、针灸、按摩、导引等都涉及。就以防治疾病为例，人的一生，难免不病，如果养生不慎，疾病即忤犯经络，所以，中医养生学也包括防治疾病的一些综合措施，临床内、外、妇产、儿、皮肤、五官、神经、精神各科，凡有益于养生的部分，都属于养生学的内容。

第二章

长寿与衰老

一、五叟长寿歌

我国民间有一首养生的民谣，叫“五叟长寿歌”。原文如下：

昔有行道人，陌上见五叟。
年上百余岁，相与锄禾莠。
往前问五叟，何以得此寿？
上叟前致词：大道抱天全。
二叟前致词：寒暑每节宣。
三叟前致词：量腹节所受。
四叟前致词：单眠不蒙首。
五叟前致词：善言不离口。
要哉五叟言，所以能长久。

这首养生长寿歌，通过五位长寿老人的对话，讲了一些养生长寿的基本道理。上叟讲他之所以长寿是因为懂得养生之道而保全了天真之气。二叟讲他适应了外界寒暑冷暖变化的

规律，才得以长寿。三叟讲他调理脾胃、节制饮食的养生术。四叟讲他注意调节男女房室，清心寡欲，夜里单身独睡，又不用被子蒙头的养生法。五叟重点讲了他的道德修养，与人为善，心平气和，好言待人的精神养生法。如果能将这五位百寿老人的养生法集中于一人之上，认真实行的话，也就掌握了养生长寿的精华。“五叟长寿歌”中所概括的问题，实际上提出了中医养生学的一些主要内容，即掌握生命活动的规律，懂得气功锻炼；顺应自然界的气候变化；注重调理脾胃，饮食有节；节制情欲，不要贪恋与沉湎于女色；注意起居方式与节律；注意道德修养与情操；注意劳动锻炼与体力活动，加强户外活动，呼吸清新空气等等。“五叟长寿歌”成了中医养生学基础的一个小提纲，它初步揭示了中医养生的奥妙。

二、长 寿 老 人

冉大姑，广西宜山人。寿至100岁时，仍耳聪目明，声音洪亮，言词准确，面色红润，虽然背稍驼，但仍能从事一般的体力劳动。她不仅还在劳动，而且有惊人的记忆力。1979年给她作体格检查时，心脏听诊无杂音，肺活量达正常标准，血压为170/90毫米汞柱。她现在已109岁还愉快健康地生活着。

俞生光，湖南省平江县人。现年110多岁。他生于清同治六年（公元1867年），他的养生要点是：“勤劳动，勤锻炼，持之以恒，百年不殆。”他从9岁起，即勤于劳动，36岁时得肺病吐血近两年，病后靠拳术锻炼。食不过量，每天早起。另外，他能以乐观的态度来对待生活中的困难。

张全，河北省张家口市人。118岁时，身体还很健壮，每天步行三十里。

傅财，吉林省人。125岁时被选为林业劳动模范。

兰李氏，广西，瑶族人。135岁时仍是个劳动能手。

此外，广西的覃卜颂、邓洪英，覃秀华，延安的吴云青等等，都是年逾百岁的老人。这些健康老人生活、劳动的事迹，他们养生长寿的经验，曾多次在报刊杂志上介绍。

这些老人为什么能够健康长寿呢？他们养生之道的奥秘在哪里？综合他们的经验有以下共同的特点。

1. 自然环境好。大部分老人居住在山区（也有的住在平原、闹市）。那里群山环抱，阳光充足，雨量充沛、树木繁茂，气候宜人。

2. 以吃杂粮为主食，多吃新鲜的蔬菜，少吃肉、鸡、鱼、蛋类。

3. 参加劳动。有不少长寿老人坚持几十年甚至上百年的体力劳动。

4. 参加体育锻炼及文娱活动。

5. 生活作息有规律，劳逸结合，弛张有序。

6. 精神愉快，道德高尚，胸襟开阔，很少忧愁和悲伤。

7. 大部分长寿老人已婚，有孩子，家庭生活美满和睦。

三、老 而 不 衰

健康与长寿是紧密相连的，有的人本来可以长寿百年，由于他们养生无法，生活无节，致使疾病频生，未老先衰，年过半百而去。《三元参赞延寿书》上说：上寿一百二十岁，

只有精气充沛的人才能得到；中寿一百岁者只有起居有常的人才做得到；下寿八十岁的人，只要一贯饮食有节就可以办得到了。这里所指的“寿”，即健康长寿。

在这里，我们举例来谈谈健康长寿。

在我国两千多年前的战国时代，赵国大将廉颇正奔驰校场，他弓拉满月，弦响箭飞，正中靶心，当时满场的兵将无不喝彩。八十多岁的廉颇练了一会武艺，才回营帐休息。中午，廉颇一顿就吃了五升米饭。八十高龄，既能骑射打仗，饭量又超过常人，这是健康老人的一个典型。又如三国时的老将黄忠，八十岁还力挽十石弓，日食米八升。

在外国，八九十岁的老年人仍在工作劳动并卓有成效地创造出不朽事业的例子也很多。如美国人爱迪生，这位大发明家在84岁的时候，还一直从事着科学研究。意大利的米开兰基罗，80岁时完成了罗马圣彼得堡教堂里的世界著名雕刻。作曲家凡尔第在80岁时还写出了歌剧《法尔斯塔夫》，并一直卓有成效地工作到88岁。

这些事例说明，老而不衰是人生的一大幸福。

健康长寿老人的体征有很多特点。

1. 健康老人的面色红润而有光泽，两目炯炯有神。人的生命活动，主要靠阳气的运行与阴精的濡养，面为诸阳聚汇之处，面色红润，说明人的气血健运，如果面色憔悴无华，说明此人血气不足。老人气血充足，自然面色红润而有光泽。眼睛是精气汇集的所在，两目灵活，目光有神，表明人的精气充足，也是老人脏腑功能活动良好的重要标志。

2. 健康老人，气息调和，声音洪亮，词句清晰，问答自如。语声，反映人的中气是否充足，肾气是否充沛健旺，肺气是否清肃，肺系是否通畅。老人说话时声音洪亮，呼吸

安静平和，又无喘促，吐字清楚，说明老人肺脏功能健康，正气充足，也表明老人对疾病的抵抗力较强。如果老人语声振摇颤抖，时断时续，或语声低沉断续，气喘咳嗽，声嘶音哑，痰涎时作，清涕连连，甚至声暗难言，吐字不清，则表明老人的肺脏功能不佳，正气衰弱。

3. 健康老人的小便清亮，排尿通畅，夜间很少起床，每天小便三、五次，说明老人的膀胱功能正常，肾气无甚亏损。如果老人每天大便一次，不稀不干，定时排便，说明老人的肺气宣达，大肠运行正常，肾脏气化顺利。如果老人小便浑浊，尿时困难，夜间尿频，尿时阻隔痛苦，尿多至一日十数次或数十次，或尿少尿闭，说明老人肾与膀胱有病或是气化失常。如果每天清晨四、五点钟即起床腹泻，或三、五天才解一次干结粪便，甚而痔漏下血，腹胀腹痛，说明他的脾胃、肾与大小肠均不正常，此时应加以注意，或请医生检查治疗。

4. 健康老人齿牙坚实，毛发尚存，四肢轻灵，腰直背圆。齿为骨之余，骨为体之柱，骨能生髓，脑为髓海。一个人的齿牙坚固，反映他肾精充足，肾气坚实。如果龈萎根摇，齿败牙落，就说明肾虚气弱，肝肾不足。腰为肾所系，肾为命之根，腿为腰之使，膝为肾气与胃气之所注，肝主筋，筋强腿灵。人老腿先老。健康老人腰直腿灵活，一身的关节活动自如，肌肉健壮，说明老人的肝肾之气尚足，脾胃调和，阳气尚固。

5. 老人健康则食眠均佳，脉气平和。老人要保持常量的饮食，每天有一定时间的睡眠，又要脉气匀和，这些都是老人健康、心脾之气和顺的表现。老人的脉气平和指的是脉象平静和缓，不急不迟，柔和均匀地跳动。老人的脉搏切忌

出现浮大滑实数等虚阳之象，因为老人的生理功能多有减退，阳气不如壮年人旺盛，如果出现了阳脉虚盛的征象，就预示可能有某些疾病，必须加以注意。

下面再简单谈谈疾病与健康长寿的关系。

疾病与健康是人们在生命过程中存在的一对矛盾。疾病可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，使人不易长寿。健康则是人体防止疾病、延长寿命的保证。只要一个人能保持健康，就可以战胜疾病，也可使衰老推迟到来。

疾病对老年人，往往是摧毁健康，缩短寿命，甚至使人死亡的一个灾害。有的学者认为，如果老年人能保持健康，某些慢性疾病就可以推迟发生，老年人许多生理功能的减退亦可推迟发生或减轻。

有的学者指出，在年轻人中，人体的脏器，如心、肺、肝、脾和肾等内脏的活动量，是维持人体生命所需量的4~10倍。这种额外的储备能力，使人体能应付紧急状况。然而随着年龄的增长，这种储备能力亦相应减少，而这种减少，甚至是不可抵御的。在本世纪初期，传染病曾是人们主要的致死原因。今天，在一些国家中，意外伤害却成了人们过早死亡的主要原因，其次才是慢性病。对于健康的老年人来说，由于生活条件的改善，由于各种防病治病措施的加强，将来总有一天，人们不是因病致死，而是由于老年末期的到来，才寿终正寝。

四、人为什么能长寿

我国早于两千多年前，在《黄帝内经》里，就以问答的形式，将中医养生学的一些重要问题，作了原则性的概括。

黄帝问岐伯：为什么上古的人可以健康长寿，而现在的
人五十多岁就衰老了？岐伯在回答这个问题时指出了养生的
要点：一是要顺应自然界变化的规律，养身与养心兼顾；二
是要有一定的道德修养及健康的精神生活，强调“精神内
守”是养生长寿的主要环节；三是要有养生的方法，如生活
起居、饮食制度、气功锻炼；四是要参加一定的劳动，但不
能劳累过度；五是要避免对人有害的因素。《黄帝内经》提出
的这些养生原则、要点及养生方法，几千年来一直作为中医
养生学的基础，经过长期的临床实践，也证明了它的正确
性。

我国历史上，探讨长寿经验的事例很多。如在三国时
候，有一天曹操与皇甫隆谈话，曹操说：你已经一百多岁
了，可是体力并不衰减，听力还很灵敏，视力也很正常，脸
上光泽润莹，这是很难得的啊！你活了这么大年纪，一定有养
生长寿的办法，把你养生长寿的经验，比如“服食法”和气
功锻炼的方法，告诉我行吗？你把这些经验写好给我吧。皇
甫隆回答说：可以。过了几天，皇甫隆在呈给曹操的信里介
绍了气功锻炼与药饵养生等法。这些方法看来很容易，但是
一般人并不容易坚持。皇甫隆在信中还谈到了汉代一个名叫
蒯京的养生家，此人现已活到178岁了，可是他的体力还很
健旺。这是由于蒯京坚持了皇甫隆养生术的缘故。

△曹操还向一位道士封君达请教养生长寿之术。封君达对
曹操说：一个人要想养生长寿，就得注意以下几点，一是天天
劳动；二是饮食要适量，少吃肥厚、辛辣的东西；三要尽量
避免过度的忧虑和喜怒。曹操听了封君达的话，按照他所介
绍的养生长寿法去做，收到了很好的效果。

中医认为健康的本质在于“阻乎阳秘，精神乃治”。