

孟宪纤 著



# 长寿的奥秘

中国医药科技出版社

# 长寿的奥秘

孟宪纾 编著

中国医药科技出版社

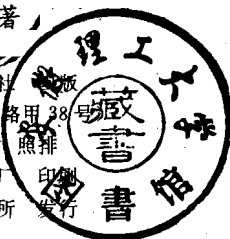
## 内容提要

本文从衰老的原因开始,论述后天摄生可以长寿的重要性。作者从大量事实,分为以下几个方面来论述:虚静摄生、娱乐运动(包括气功)、饮食、饥饿疗法、营养、药补、性生活等。其中很多是中国特有的、传统的、行之有效的办法。作者学识渊博、行文优美,读后令人信服。可供广大中老年人阅读。

### 长寿的奥秘

孟宪纾 著

中国医药科技出版社  
(北京西直门外北礼士路用 38 号)  
太阳电脑应用所 照排  
天津宝坻第二印刷厂 印刷  
新华书店北京发行所 发行



开本 787×1092mm 1/32 印张 5.4375

字数 111 千字 印数 1—5 000

1991 年 7 月第 1 版 1991 年 7 月第一次印刷

ISBN 7-5067-0363-7/R·0310

定价:2.60 元

## 序

获得长寿的秘诀，是人人都欲享而有之。千百年来，一直为人们执着地追求。当然，企求长生不老，这固然是违反自然规律的妄想，但要获得长寿，终其天年，还是可以实现的美好愿望。正如《吕氏春秋》中云：“精神安于形，寿得长焉。长者也，非短而续之也，毕其数也”。

关于长寿的理论，中西各有学说。而在如何达到长寿的方法上，则有许多精微不同，妙用各异之实践与理论阐述。它是一门兼内学外学的精玄，集医药学、生理、心理等多种科学之综合性学问。我年至耄耋，而智力不衰，精神矍铄，多年来致力于抗衰老及长寿之研究，于此颇有心得，愿以自身体会，略言此理，谨供同道者参考。

我以为，长寿之意义，首先在于有不息之生机。嵩庙汉柏，不但因其有千龄上寿，而贵在生机存焉。其次，长寿之意义，更在于保有益世益人之能力、作为、经验及其特有之作用。老马识途，人老而愈益精深，所谓“行年七十而老斫轮”。否则人亡则技绝，人逝则政息，这种长寿还有何价值。第三，长寿者，还在于在社会上能保存模范。德行常保存于长寿者之中，故有“仁者寿”之谓。如周总理之尽瘁人民，彭大将军之精忠报国，人虽逝而典范永存。最后，我以为，欲致寿应多求于己而少求于外。宜抱无存贪寿之想，更宜求于不朽。人虽不可永寿万岁，而人之精神可以不朽。德泽及于人民，功业存于世间，立说利

于后世。此乃最其最优之长寿者也。

我的学生孟宪纾教授，在沈阳药学院执教多年，在教学与科研工作上均有良好的建树。近年来，在编著了《中药制剂学》与《中成药分析》两书之余，潜心研究长寿养生之道，搜集了国内外大量文献专著，用了一年多时间，整理编写了《长寿的奥秘》一书。该书内容广泛，旁征博引，立意独到，文学流畅，是一本很好的著作。欣喜之余，是以为序。

中国保健食品协会、抗衰老学会会长

**李维祯** 时年 81 岁

1991 年 4 月于沈阳药学院

\*\*\*\*\*

## 目 录

\*\*\*\*\*

1. 人寿应度百岁 ..... (1)
2. 千百年来,人们对长寿的执著追求 ..... (3)
3. 衰老原因中西说 ..... (9)
  - 3-1 衰老—虚证—自由基 ..... (11)
  - 3-2 细胞传代—遗传钟 ..... (12)
  - 3-3 物质代谢、酶、激素—衰老学说十分关注的课题  
..... (13)
  - 3-4 气血衰老—免疫功能下降—衰老 ..... (14)
4. 何物与寿命相关—兼论长寿之道 ..... (15)
  - 4-1 先天素质是长寿的物质基础:一个故事所引起  
的思考—漫谈寿命遗传三规律 ..... (17)
  - 4-2 瘦黑者多长寿 ..... (21)
  - 4-3 耳大,人中长者多长寿 ..... (21)
  - 4-4 妇女较男子多长寿 ..... (22)
  - 4-5 发育晚者多长寿 ..... (24)
  - 4-6 身短者长寿 ..... (24)
5. 后天摄生是长寿的重要措施 ..... (26)
  - 5-1 虚静摄生纵横谈 ..... (28)
  - 5-2 虚静摄生的源流 ..... (29)
  - 5-3 虚静摄生是一种境界和观念 ..... (31)
  - 5-4 虚静保持了生命运动的和谐与恒稳 ..... (31)

5-5	“天人合一”是虚静祛病的本质	(32)
5-6	虚静摄生的主要方法	(32)
6.	漫话运动与长寿	(43)
6-1	户枢不蠹,流水不腐—生命在于运动	(43)
6-2	体育运动与长寿关系面面观	(45)
6-3	饭后百步走,活到九十九	(48)
6-4	“生命在于运动”和“面壁静坐可长生”并非矛盾, 实为异途同归	(49)
7.	饮食与长寿百家谈	(51)
7-1	节饮食,薄滋味者可长寿	(52)
7-2	谈限食与长寿	(53)
7-3	自然疗法中的最佳疗法—绝食	(54)
7-4	食物结构与长寿	(60)
8.	饮食与老年病	(72)
8-1	食物与肿瘤	(72)
8-2	食物与动脉粥样硬化	(73)
8-3	食物与高血压	(74)
9.	饮食与延缓衰老—漫话食疗与药膳	(76)
9-1	食疗沿革	(76)
9-2	药粥及其它	(84)
9-3	药肴撮锦	(91)
10.	饮食现代研究集要	(100)
10-1	由阜新麦饭石与崂山矿泉水浅谈微量元素与长寿 .....	(100)
10-2	天然高级保健营养剂—花粉	(108)
10-3	饮料家族新成员—浅谈醋的保健作用	(112)

11. 中药滋补与长寿—简介清宫延寿秘方 .....	(115)
11-1 补脾肾类方 .....	(116)
龟龄集 秘传固本仙方 八珍膏 健脾滋肾壮元方 琼玉膏	
11-2 补气血类方 .....	(119)
噙化人参 黄芪膏	
11-3 气血双补类方 .....	(120)
百龄丸 保元益寿丹 松龄太平春酒 清宫寿桃丸	
附:几则经现代临床研究的验方、秘方 .....	(123)
至宝三鞭丸 春回胶囊 还精益 青春宝 活力苏	
12. 勿嗜烟酒,有益长寿 .....	(126)
12-1 生命在烟雾中消失 .....	(126)
12-2 酒—有益乎?有害乎? .....	(130)
13. 气功与长寿 .....	(134)
13-1 气功—生命科学的新课题 .....	(134)
13-2 三浴功(附八段锦)功法简介 .....	(137)
14. 谈老年人的性生活与性养生 .....	(157)
14-1 性爱—有助于延年益寿 .....	(157)
14-2 性欲与性功能—咬不动苹果仍想咬苹果汁 .....	(157)
.....	(157)
14-3 老年人性生活的注意事项 .....	(159)
14-4 性养生理论初探 .....	(160)
15. 说老与寿—结束语 .....	(163)





## 1. 人寿应度百岁



中国二千年前的《素问》云：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，不妄作劳，而尽终其天年，度百岁乃去。”可见人的正常寿命，决不应七十而为古稀。中外历史上逾百岁者实不乏其人。彭祖享年八百，赤松子寿五百岁。虽未见史传，但陈俊活到四百四十三岁，是确有文字可查的。据《福建永泰县志》第十二卷记载：“汤泉村陈俊，生于唐僖宗中和辛丑（公元881年），卒于元泰定元年（公元1324年），享年四百四十三岁。”\* 亲历了残唐、五代、整个宋代及元初的史业。堪称古今中外姓名中生平有文可据的最高寿星。

人们寿命的极限何在？到目前尚无确切的数字。因此，企求长生不老，这固然是违反自然规律的妄想，但要获得长寿，终其天年，还是可以实现的美好愿望。正如《吕氏春秋》中云：“精神安于形，寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也”。

其次，我们今日重新审视一下葛洪的自然观，不难发现其中珍藏着不少光辉的思想。就长生而言，他所宣扬的“神仙”，不是主宰世界的精神存在，而是一种科学的幻想和企求，是设想以血肉之躯的人，经过完全物质性手段处理—服食、房术、吐纳之类，造就成长寿的，轻质的，低能耗的，可能仍是血肉之

---

\* 此记载仅为参考。

躯的人。葛洪的基本论点有二：一信万物变化无穷；二信人类智能高强，超越万物。从第一信条推论，人的寿数也与万物之可齐同一样，本有长短之异，很难说人的寿限为多少；从第二条信条推论，人的认识既可以现实存在的局限，则未知的长生丹方何不可求？

再从气功学和特异功能的渊源的研究看来，大概古人所说的“寿数天地，无有终时”的“真人”，可能就是实际存在的特异功能大师，而那些“去世离俗，积精全神，游行天地之间”的“圣人”可能就是后天产生特异功能的气功大师。也许，这种人强化了人与大自然的全息度，使人的先天素质得到了保护，因而延长了寿命。

## 2. 千百年来，人们对长寿的执著追求

获得长寿的秘诀，是人人都想享而有之。早在战国时代，据《史记·封禅书》记载，三个修仙的道人，曾对齐国诸王说，渤海里有蓬莱、方丈、瀛洲三座仙山，住着众多仙人，藏着服之不死的灵丹妙药……。然而仙山何处？药藏何方？正如《长恨歌》中所说：“闻说海外有仙山，山在虚无缥缈间”。

秦汉以后，寻仙求药之举不断，秦始皇晚年，曾先后派韩众、徐福，造石鲸长二百丈，带领三千童男童女，赴渤海三仙山求长生不老之药。然而始皇安在？以四十九岁之壮龄，暴死于回咸阳之途中。但却为我国文化之东渐日本，留下了不少历史的足迹。汉武帝刘彻，晚年崇信方士。求神人采药以千数，并在建章宫造承露盘，以求永生。结果耗资巨万，亦未逃脱生、老、病、死的自然规律。

由于这一时期生产力和科学水平的低下，所谓能够延年长生的灵丹妙药，多为铅、汞等金石药物。如东汉的《金丹要诀》中云：“不死之要，道在神丹。……不能度世，以至乎仙……能知神丹，久视长安”。至魏伯阳的《参同契》问世，更加宣扬了金丹之灵验：“金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世危，号之曰其人。”这将长寿的研究，曾一度引入歧途。内服金石药，能产生显著的镇惊安神，镇逆定喘的作用，使那些沉于声色，醉生梦死的帝王将相，达官贵人，自觉神清气爽，

飘飘乎有遗世独立，羽化登仙之感。然而大量服食，导致慢性中毒，不但不能益寿延年，反而夭亡短命。如北魏道武帝及其子明元帝，皆因服丹药而中毒身死，成为最早服食金石丹药丧命的最高统治者。唐代帝王将相，多为金石药所误。宪宗服丹药，“日加燥渴，遂弃万国”，而命归西天。武宗服丹，肤泽枯槁，形神瘦弱，力不从心，百病缠身，寿仅三十二岁而崩。嗣后，敬宗、宣宗亦因服食“仙丹”而丧生。唐代中叶，达官贵人因服食金石药而夭折暴死者更多。直至宋、元、明三朝，统治者仍不以为诫，尚迷恋于宫廷中炼制金丹，致使明嘉靖帝服丹而亡，光宗朱常洛，服“仙方”红丸二粒而夭折，皆为金石药物所害。这种情况，早在东汉乐府诗《驱车上东门》中曾一针见血的写道：浩浩阴阳易，年命如朝露。人生忽如寄，寿无金石固。万岁更相送，贤圣莫能度。服食求神仙，多为药所误。……”。

由于服食金石药物以求长生的流弊日益明显，因而推崇用草木之剂抗老的呼声日高。据《后汉书》记载，三国时期首先研究延年益寿方剂者，应是华佗及其弟子樊阿，《魏书·华佗传》云：“阿从佗求可服食益于人者，佗授以漆叶青粘散；漆叶屑一升，青粘屑十四两，是以为率，言久服去三虫，利五脏，轻体。阿从其言，寿百余岁。”另有鲁女生，“初饵胡麻及术，绝谷八十余年，日少壮，色如桃花。”这里所说漆叶青粘散（青粘即黄精）、胡麻及术，是早期的植物型抗衰老方剂。魏晋南北朝之《华氏中藏经》载有疗百疾延寿酒、交藤圆、左慈真人地黄煎、太上延年万胜追魂散等，皆为以植物药为主的抗老方剂。西晋张华所撰《博物志》曾云：“太阳之草，名曰黄精，饵而食之，可以长生”。还说择大豆粗细调匀食之，一数日后可使“体力健壮”。这些论述中的合理内核，与现代抗衰老的研究成果颇有

一致之处。唐《新修本草》，在《本草经集注》的基础上，新增传统抗衰老药物 11 种，其中仅握雪石 1 种为金石药；茗、女萎、鱧肠、姜黄、豨莶、蒲公英、河黎勒、庵摩勒、山茱萸等 9 种为植物药；醍醐 1 种为动物药。表明已注意到金石药之毒害，和深入探索动植物药中的延年之品。宋唐慎微《经史证类备急本草》中收录药物 1746 种，新增抗衰老药物 27 种，其中金石药有铁粉、铁华粉、(铅)(铅)、麦饭石等 4 种；植物药有天麻、补骨脂、莎草根、何首乌、威灵仙、仙茅、楮实、乳香、苏合香、金樱子、仙人杖、益智子、南藤、盐麸子、胡桃、猕猴桃、海松子、马齿苋、覆盆子、栗、蒜等 21 种；动物有真(珍)珠、五倍子 2 种。在这一时代，随着补肾益智抗老理论的发展，抗衰老的方剂也应运而生，数量日益增多。如孙思邈的《千金翼方》中收录了“茯苓酥”、“杏仁酥”、“松柏脂”、“松柏实”、“酒膏散”、“损益草散”、“补肾汤”、“马灌酒”、“九天太守散”、“槐实益智方”、“彭祖延年柏子仁圆”等抗衰老方百余首。宋之《太平惠民和剂局方》中的“青娥圆”、“小菟丝子圆”、“三仙丹”、“上丹”、“玄菟丹”之类，均体现了这一时代注重扶阳和补肾双补的特色。以后，相继涌现了记载抗老方剂较多的著作：如董宿、方贤的《奇效良方》、龚信的《古今医鉴》、龚廷贤的《寿世保元》、龚居中的《五福万寿丹书》、李挺的《医学入门》、李时珍的《本草纲目》、张时彻的《摄生众妙法》、吴旻的《扶寿精方》、高濂的《遵生八笺》、王肯堂的《证治准绳》、武望之的《济阳纲目》、洪基的《摄生秘剖》等。

但综上所述抗老延年的药物及方剂的探索，研究和发展的历史中，始终贯穿着迷信与科学，谬误与真理、方士巫医与传统医药，金石丹药与动植物药之间的抗争，交叉渗透，此消

彼长的迂迴徘徊，曲折前进的过程。例如，上溯至《神农本草经》，可视为记载延年益寿药物之肇始，书中凡记载有“轻身”、“益气”、“延年”字样的药物，均可列为延缓衰老药，则 120 种上品的药中，延缓衰老药有 90 种；中品的 120 种药物中，延缓衰老药有 11 种。这些药物分别有安神定志、益气、破积化痰、利窍、明目、驻颜、坚筋骨、固牙齿等功效。其中人参、枸杞、泽泻、地黄等，已被现代科学研究证明，确有防老健身的作用。但书中亦混有糟粕，如将延缓衰老的金石药列为首篇，像丹砂、白石英等，认为：“久服，通神明不老”或“轻身延年”等，对后世之求仙延寿，服丹中毒者确有贻害。直至李时珍之《本草纲目》问世，对延缓衰老药的研究，奠定了重要的里程碑并作出了重大的贡献。

《本草纲目》最早集延年药物之大成。本书计收载药物 1896 种，列为 16 部。其中涉及“延年益寿”药物计 13 部 206 条 253 种。集十六世纪以前传统“延年益寿”药物之大成。另外，还选录了延年益寿方剂 89 种，其中一些方剂如还少丹等，目前已在老年保健中被广泛采用。又如琼玉膏，现代医学研究证明，在提高老年人外周血 T 淋巴细胞水平等方面，确有明显效果。此外，如补骨脂丸、不老丹、仙茅丸、白发返黑方、耐老益气方、青娥丸、椒红丸、杏金丹、神仙服饵方、草还丹、四圣不老丹、异类有情丸、糜角丸、秋石五精丸、大造丸等，皆取材于动植物药，不但对后世影响颇为深远，且对现代抗衰老药物之研究，也有很高的借鉴、启迪和应用价值。

其次，《本草纲目》较深入系统地批判了金石、红铅一类抗衰老药物之谬误，倡导应用无毒的动植物药。据不完全统计，书中批判方士、道教邪说凡 19 处。例如在谈伏翼（蝙蝠）时指

出：“《仙经》以为千百岁，服之不死者，乃方士逛言也。……其说始于《抱朴子》书，葛洪误世之罪，通乎天下。”这种藐视权威，坚持真理的态度，令人钦佩。对于服食金石药物，延寿之术，《本草纲目》指出：“其说盖自秦皇，汉武帝方士流传而来，岂血肉之躯，水谷为赖，何能堪此金石重坠之物久在肠胃乎？求生而丧生，可谓愚也矣”。并大声疾呼：“六朝以下贪生服食，致成废笃，而丧厥躯，不知若干人矣。方士故不足道，本草岂可妄言哉！”并在书中强调：“凡红铅方今并不录”，以明确地表示反对服食此类药物。

李时珍在反对金石红铅药物的同时，倡导服用无毒的动植物药以延缓衰老，强调了这些动植物的补益效能及性味平和易食。以中药五加为例，李氏认为五加补中益精，强志延寿，治痿痹、壮筋骨。并转引唐慎微“宁得一把五加，不用金玉满车”之语，予以褒奖。据现代医学研究证明，五加有“适应原”样作用，对改善机体免疫功能和心血管系统功能也有一定效果。《本草纲目》强调补益品应性味缓和，不刚不燥，适用于食疗用者益佳。例如，本书认为胡麻服食黑者为良，“近人以脂麻搗烂去渣入绿豆粉用腐食，其性平润，最益老人”，芡实味甘平，腴而不膩，食之能使华液流通，转相灌溉”。槐实“去百病，长生通神”。《梁书》言瘦肩吾常服槐实，年七十，鬓发皆黑，目看细字，证明延缓衰老有验，鹿之一身皆益人，或蒸或煮，或脯同酒食之良。纯阴多寿之物，能通督脉，又食草，故其肉有益无损。”醍醐填精补髓，益中填骨，“久服延年，百炼益佳”。

此外，在应用抗衰老延年药物时，李时珍还特别强调和推崇辨证论治的法则，投药应审察体质，不可盲目滥用。如仙茅“补命门三焦之药也”。《许真君书》推为“神仙药”。但仙茅惟

阳虚精塞，禀赋素怯者宜之”。对体壮相火炽盛者投以仙茅，“反能动火”。明·张弼《仙茅诗》云：“使君昨日才持去，今日来人乞墓铭”。说明盲目服食补药，不能延寿，反而速死。

最后，谈谈历代宫廷抗衰延年医药的探索和研究。我国封建帝制时间很长，历代帝王，在享受荣华富贵，纵恣声色之余，欲求寿享遐龄，并求不老。因此，宫廷抗衰延年药物之研究，绵延不断，形成宫廷医药之一大特色。惜历代帝王多据秘方为己有，严守而不外传，或因文献记载多有散失，今存者以明、清两代为多，尤以清代遗留下来的医方脉案原始档案较多。关于这一部内容，将在本书专章介绍。



### 3. 衰老原因中西说

衰老是人们机体内发生的一种复杂的生理变化，至今尚未完全被人们所认识。祖国医药学理论认为，生、长、壮、老，是人类生命活动中不可抗拒的自然规律。在正常情况下，一个人生活到一定年龄以后，身体的各个方面就会出现一系列的所谓“衰退”现象，而这些现象，又随着个体的发展，逐渐地明显起来。故《内经》曰：“年四十，阴气至半矣，年五十，体重，耳目不聪明矣，年六十，阴痿，气大衰……”。朱丹溪《养老论》中更有具体的描述：“目昏目眵，肌痒溺数，鼻涕牙落，涎多寐少，足弱耳聩，健忘眩晕，肠燥面垢，发落眼花，久坐兀睡，未风先寒，食则易饥，笑则有泪”。把衰老的现象，描绘得淋漓尽致。

关于衰老的理论，中医学说主要包括脏腑经络学说，阴阳学说，气血学说，精气神学说以及与祛病延年有关的虚实学说。这些学说相互渗透，相互补充，形成了完整的理论体系。

与衰老相关的脏腑学说，核心是肾、脾、心功能的减退。肾与衰老的关系，在《内经》中写得很精辟。认为最重要的因素是“肾气衰”，其次是“阳阴脉衰”，而其关键在于肾气衰的“精少”，“天癸竭”，故“形坏”而老态毕至。这个理论一直为历代医家所公认，并承袭发挥。所谓“精”，《素问·金匱真言论》云：“夫精者，身之本也。”是与人体生长、发育、生殖、衰老密切相关，贯穿着所有一切精微的生命物质。“天癸”，指先天之癸水，是指孕育人体生长发育的先天之水。所以一旦“肾气衰”必然导