

中醫長壽之道

科學廣播 第三輯

中國廣播電視出版社

样 本 库

《科学广播》第三辑

中医长寿之道

ZHONGYI

CHANGSHOUZHIDAO

刘 正 才 撰稿

中央人民广播电台科技组、编



中国广播电视出版社

1126158

21652/12

《科学广播》第三辑

中医长寿之道

中央人民广播电台科技组编

中国广播电视出版社出版
二二〇老工印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 95(千)字

1984年7月第1次印刷

印数：1-6,000册

统一书号：14236·005 定价：0.44元

8810911

编 者 的 话

中央人民广播电台《讲卫生》节目的《中医长寿之道广播讲座》广播后，受到广大听众欢迎。全国各地听众纷纷来信索要材料，并迫切要求出版成书。一些专家、教授对此讲座也颇感兴趣，指出中医学在我国历史悠久，确有一套养生长寿之道。在人民生活水平日益提高的今天，研究普及传统的中医长寿之道是十分有意义的。因此，我们特请原作者将广播稿充实整理，写成这本适合广大中老年人阅读的介绍中医保健益寿知识的科普读物，以飨读者。

本书是作者多年来发掘整理古典医籍、实地调查百岁老人长寿经验的总结。他用通俗晓畅的语言对中医长寿之道进行了阐述，并运用现代科学知识论证中医养生理论和方法，使过去古奥难懂、纷繁散见的中医长寿之道更加大众化、系统化、科学化，以便人们掌握应用。

本书内容分两大部分。第一部分简述了中医长寿学发展史，探讨了人能活到百岁的机理；重点介绍了日常生活的中医养生之道。有理论，有实践，说理清楚，持论平正。所述养生之法，具体易行，行之有效，且都为当今健在的百岁老人所证实。第二部分介绍了常见老年病的自我防治。这部分最受听众欢迎。作者收集了数以百计的简便价廉、确有实效的中草药方和其他疗法，并结合自己二十多年的临床实践体会，读者可对照自己的情况自行辩证诊断，自行选方用药。

因此可以说，这部分是防治老年病不可多得的中医顾问。

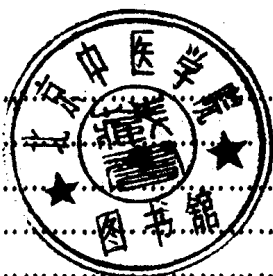
本书的出版得到国家卫生部顾问、中华老年医学学会主任委员黄树则老前辈的赞许，并在百忙之中为本书题写书名，谨此致以衷心的感谢。

鉴于目前尚未见类似《中医长寿之道》的科普专书问世，兼之限于编者水平，错误之处，更望读者批评指正。

编 者

一九八三年八月于北京

目 录



长寿史话.....	(1)
人为什么会衰老.....	(5)
怎样才算“老”.....	(5)
引起衰老的原因.....	(9)
衰老的本质.....	(12)
“肾气—免疫—寿命”说..... (13)	
“肾气—内分泌—寿命”说..... (16)	
“肾气—遗传—寿命”说.....	(17)
中医养生之道.....	(19)
法于阴阳.....	(20)
四时气候与养生长寿..... (20)	
地理环境与养生长寿.....	(22)
和于术数.....	(26)
安步当车..... (28)	
五禽戏..... (31)	
太极棒..... (33)	
八段锦..... (34)	
按摩十功..... (39)	
气功..... (45)	
饮食有节.....	(55)
中医食谱..... (55)	
少食长寿与能食体强.....	(58)
素食为主, 荤素搭配..... (59)	
一日三餐与少吃多餐.....	(61)
力戒烟, 少饮酒, 多喝茶..... (62)	
饮食疗法.....	(67)

起居有常	(73)
适应季节的作息制度	(73)
规律的生活	(73)
不妄作劳	(75)
养性	(75)
节制房劳	(77)
劳逸适度	(79)
常用脑, 可防老	(81)
以恬愉为务	(83)
情绪与健康	(84)
常怀乐意	(87)
治未病	(88)
衰老与疾病	(89)
药物防老	(90)
常见老年病的自我防治	(100)
感冒	(100)
慢性气管炎	(102)
冠心病	(105)
高血压	(111)
低血压	(116)
慢性胃炎	(118)
前列腺肥大	(121)
糖尿病	(124)
肥胖症	(126)
癌症	(130)

长 寿 史 话

长寿，是古今人类的共同愿望。生活在优越的社会主义制度下的人们，尤其希望长寿。究竟能不能长寿呢？历代老寿星的客观存在，说明长寿不仅是人们的美好愿望，而且完全可能成为现实。

在我国，关于长寿老人的传说可多了。早在三代以前，黄帝轩辕氏、少昊金天氏、帝喾高辛氏就年逾百岁。唐虞夏商的尧帝、舜帝、禹、成汤也都活了百岁以上。彭祖（篯铿）自尧帝时举用，殷朝末年已有767岁，一直活到800岁不知去向。春秋时孔子就很倾慕彭祖，曾说：“信而好古，窃比于我老彭。”彭祖是我国古代著名的老寿星和养生家，据说《彭祖摄生养性论》就是他长寿经验的总结。道教的祖师老子在周朝已活了300岁，他著的《道德经》就专门讨论了人如何才能“长生”的问题。秦朝的崔文子自称是300岁，后汉葛越280岁，当时在四川还有一个人称“李八百”的，也活到800岁，著有《李八百方》一卷，是研究延年益寿方药的。这些传说虽不足信，但反映了当时人们对长寿的向往。

历史上确不乏可信的百岁寿星，单中医就代有名人。如《后汉书》载：东汉的名医华佗“年且百岁犹有壮容”。唐

代孙思邈一百岁时还著书立说，写成不朽医典《千金翼方》。著《脉经针方》、《明堂人形图》的甄权活了103岁，唐太宗还亲到其家，询问他长寿之术。宋朝成都名医谭仁显108岁。明代著名的温病学家吴又可也年至百岁，著《修龄要旨》的冷谦活了150余岁。清代四川雅安的老太医120岁。历史上西藏一位叫李忠云的老人，活了252岁，成为世界上名列前茅的老寿星。当今（据1982年以前报刊载）百岁高龄还能行医诊病的老中医，有广西103岁的邓洪英，湖北112岁的林雄成，湖南106岁的田忠顺，河南113岁的唐道成，新疆119岁的吐地·阿西木阿吉。据我国第三次人口普查（1982年7月1日），四川的百岁中医就有7名，他们是潼南100岁的杨葆成，巴中102岁的刘文光，乐山101岁的曾玉莲（女），南充101岁的青玉章，巫溪107岁的周大清，成都100岁的彭玉堂，绵竹117岁的罗明山，他们现在还能天天为群众诊病疗疾，节假日也不愿休息。如此多的百岁中医，说明中医确有一套养生长寿之道。难怪有人说：“名中医多长寿”。

人类寿命是随着科学技术的发展、物质文明的提高而不断增长的。青铜器时代平均寿命只有18岁，公元前五世纪是20岁，中世纪为33岁，十八世纪八十年代为35.5岁，十九世纪五十年代为40.5岁，二十世纪四十年代为66.7岁。日本第二次世界大战结束时平均寿命是49.8岁，1982年男子为74.22岁，女子为79.66岁，人均寿命跃居世界第一。现在在科学发达国家的平均寿命都超过70岁。过去说“人生七十古来稀”，现在是“人生百岁不足奇”了。据全国第三次人口普查，仅四川省就有372名百岁老人。我国不少地区平均寿命

已超过70岁。1980年，我国人口平均寿命为69岁，60岁以上老人约有8千万，占8%。这表明，我国已经进入了世界长寿国的行列。

那么，人类的寿命能无限地延长吗？究竟能不能长生不死呢？生、长、壮、老、死是一个不可抗拒的自然规律，所谓长生不死是不可能的。人类寿命应该有多长？古人通过大量的观察，提出“天年”、“寿”的概念。我国最早的一部医学典籍《内经》说的“尽终其天年，度百岁乃去”，指出人的寿命自然极限是百岁。《礼记》称百岁为“期颐”。《尚书》又提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到一百二十岁，才能称为“寿”，否则就叫“夭”——短命了。也就是说古人认为人的寿命应该活到100~120岁。这与现代一些科学家的认识基本一致。如1961年美国学者海弗利克发现人体约由500亿个细胞组成，这些细胞进行50次分裂后便死亡，每分裂一次平均需2.4年。据此推算，人类寿命应该是120岁。最近莫斯科大学从世界各个主要地区得到的材料，运用统计学计算出人的寿命应该是 98 ± 5 岁。至于有超过这个寿命的，更证明人活百岁是完全可能的。现在人平均寿命最高的国家才70来岁，离应该活到的寿命还很远。而中医高寿者特别多，除前面列举的以外，据《四川医林人物》粗略统计，有年龄记载者共307人，其中70岁以上68人，80岁以上129人，90岁以上62人，百岁以上14人。平均寿命在80岁以上。其所以高寿，就是因为中医有一套养生长寿之道。因此，研究中医长寿之道是很有意义的。

我们研究长寿，不是单纯追求百岁高龄，而是既要长寿又要健康。这样的长寿老人对社会才能作出更大的贡献。老

年人在长期的学习和工作中积累了极其宝贵而丰富的知识和经验。正如伟大的文学家高尔基说的：“每一个老年人的死亡，等于倾倒了一座博览库。”“博览库”会造福于人类，但若只长寿而没有健康的身体，终日卧床不起，带病延年，这不仅不能造福于社会，反而给社会带来负担，本人也感到痛苦。所以我们要健康长寿。纵观历代中医，他们多是既长寿又健康的。孙思邈百岁还能著书立说，罗明山 117 岁还能诊病疗疾，唐道成 100 岁还能上山采中草药。如果他们没有一套养生长寿之道是难以既健康又长寿的。使人体达到正常寿限无疾而终，使人类社会“高龄、健壮而不老化”，这就是我们要发掘、研究、普及中医长寿之道的目的。

中医长寿之道见于历代医籍和养生专著中。《黄帝内经》总结了秦汉以前诸子百家的养生长寿经验。晋代葛洪的《抱朴子》记载了彭祖长寿之道。唐代孙思邈《千金要方》、《千金翼方》有养生长寿的专论，宋代陈直的《养老奉亲书》、蒲虔贯的《保生要录》、苏东坡的《养生说》，元代邱处机的《摄生消息论》、王珪的《泰定养生主论》，明代龚廷贤的《寿世保元》、万全的《养生四要》、冷谦的《修龄要旨》、高濂的《遵生八笺》、龚居中的《万寿丹书》、胡文煥辑的《寿养丛书》，清代汤灏的《保生篇》、曹慈山的《老老恒言》，等等，都是介绍长寿秘诀，探究中医长寿之道的。其中以明代养生长寿的专著最多，今日尚存者就有 60 多种。由于明代中医长寿之道普及，中医享高寿者也最多。据《中国医学人名志》统计，80 岁以上的中医 106 人中，明代就占 86 人。所以，我们现在普及中医长寿之道，无疑将增进人类的健康长寿。

人为什么会衰老

人为什么会衰老，古今中外的学者都在探索这个问题。因为找到引起衰老的本质原因，就可防老抗老，延长寿命。

怎样才算“老”

究竟什么算“老”呢？在古代，由于平均寿命不高，因而从年龄上划分，“老”的标准也偏低。祖国医学把人的一生分为“小、少、壮、老”四个时期。如《内经》说：“人年五十以上为老，二十以上为壮，十八以上为少，六岁以上为小。”《小品方》与《内经》的记载略有出入：“凡人六岁以上为小，十六岁以上为少，三十岁以上为壮，五十岁以上为老。”现代生物学将人的生长发育过程分为四期：出生—20岁为发育期，20—40岁为成熟期，40—60岁为渐衰期，60岁以上为衰老期。单就人的年龄划分，据文献资料，可划分为七期：①幼年期：从出生—6岁；②童年期：6—12岁；③青春发育期：12—18岁；④青年期：18—25岁；⑤壮年期：25—45岁；⑥初老期：45—60岁；⑦老年期：60岁以上。我国提出60岁为老年的界线，已得到联合国卫生组织认定。

现在，全世界一致的标准是，60岁以上算老年，90岁以上算长寿老人。

那末，衰老是不是从60岁才开始出现呢？其实衰老开始是很早的。人发育的顶点也就是开始衰老的起点。《内经》说：女子“三七，肾气平均，故真牙生而长极”；男子“三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”。就是说，女的21岁、男的24岁就长到极点了，不会再长了。物极必反，生长发育到了极点，衰老也就从此开始了。现代西德老年医学家列尔也有同样的认识，他指出：“变老早在20—30岁即已开始，因为在二十几岁的病人，退化改变已经明显察知。”我国，元代养生家王珪主张从小就开始注意养生防老。他著的《泰定养生主论》论述了幼、壮、老的依序养生法。最近，医学科学家们也认识到这一点。如提出“预防冠心病的最佳期”时提出：冠心病的严重合并症虽然多见于中年及老年人，而铸成冠心病的基础——动脉粥样硬化，却可以始于青年时代，甚至在儿童或婴儿时期就潜移默化地开始了。因而冠心病的预防建树于中年未免过晚，必须起步于青少年。还提出，婴儿体重过重，以致为青少年及成年后体重超重播下不良的种子。因此认为，婴儿时期合理喂养，对预防冠心病具有一定作用。这说明了古代中医养生家的远见卓识。

如何从外观上判断一个人是否衰老呢？外观出现衰老的表现，一般是在35岁以后。《内经》对衰老的过程及征象有较详细的描述：女子“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”。男子“五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，

发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去”。这是以面色、头发、牙齿、神态、动作以及生殖能力等来作为衰老的指针。《素问·阴阳应象大论》又侧重从起居、耳目来描述衰老的表现：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。”

《内经》的这些描述，与现代所说的生理性衰老的表现是很一致的。40岁以后皮肤的皱纹不断增多而加深，以颜面部的前额和眼角最为明显。同时，还出现许多棕色的斑，叫“老年斑”。这些斑点可以增生突起于皮肤表面，一般称为“寿斑”。老年人的头发变细变脆，容易脱落；发色也由黑转灰变白。40岁以后始两鬓斑白，60岁以后白发逐渐增多，80岁多见全头银发。头发变白的早迟还往往与遗传有关，因而有20来岁就出现白发的，所以不能完全以白发的出现和出现的多少，作为判断老化程度的指标。老年人牙齿常不完整，但枯槁脱落不完全与年龄成正比，与口腔卫生等对牙齿的保护有关。六七十岁满口牙齿完好的并不少见，甚至还有80岁重生新牙的。湖南102岁的姚兴华、100岁的女寿星何元珠，都还有一口完整的牙齿。103岁的女寿星向林姑，竟在百岁时换了一口新牙。不过我们的祖先倒是以齿作为年龄的代名词，“龄”字便起源于齿。《礼记·文王世子》说：“古者谓年为龄。”少年称“幼齿”，成年称“壮齿”；“韶”表示童年，“皓”代表老年。

五官中的眼睛最能反映老年年龄的变化。45岁以后，眼球晶体就逐渐失却弹性，看近的物体和书上的小字就不清楚

了。这就是通常说的“老花眼”。有的老年人晶体会逐渐混浊，最后达到发白的程度，以致失去视力，这称为“老年白内障”。

听力减退，大概如《内经》所说，从50岁开始，但因是逐渐减退，本人常不自觉；到65岁以后减退较明显，年龄愈大，听力愈差。但作者见到的几位百岁老人，有的视力很差，但听力很好；有的视力尚可，听力又很差。人的一生中，视觉、听觉、味觉和触觉等随年龄而改变。部分人这种改变很缓慢，而另一部分人却相当快。这些感觉的改变是因而异的。

从生殖机能上，女性的衰退形成期（更年期）能明显划分，一般如《内经》所说，在49岁左右，卵巢退化，雌激素水平下降，卵泡失去排卵功能，月经就停止。即如《内经》所说：“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”男性的更年期则不明显，性机能大部分在60—65岁时才逐渐减退，并非突然消失。一部分人70—80岁的高龄时，依然保持着性机能和生殖能力。如117岁的瑶族老人罗卜布，他在71岁时还生了一个小儿子。英国有个长寿老人汤姆斯·帕尔，132岁时受到英皇召见，他妻子说他120岁时还能过性生活。

至于《内经》说到的肝肾脾胃等内脏的衰退变化，也完全得到现代医学的证实。所以有人将衰老的特点作了如下归纳：

（1）衰老是在生长、成熟、退化三个过程中在退化期所表现的一种变化。即衰老是人体退化的表现。

（2）衰老是机体的全部脏器、组织所表现的变化，其

成因和发展是由组织和细胞内部的代谢过程的改变所决定的。即中医说的五脏虚，气化失调。

(3) 直线型缓慢地进行着的个体和脏器的功能下降，能导致体内环境稳定性的减退。即中医说的气虚、阴虚、阴阳失衡。

(4) 随着衰老的进展，往往容易并发多种疾病。即中医的“内虚发病”说。《内经》说：“邪之所凑，其气必虚。”老年人正气不足，外邪既易侵入，内邪又难以排除，所以容易产生各种疾病。这些病又更加速了衰老的过程。

以上可以说是给衰老下的定义，既从外观表现，又从内在变化及其因素上概括了衰老的特点。

引起衰老的原因

了解什么是衰老之后，再从中医角度谈谈人为什么会衰老，即引起衰老的主要原因是什么。衰老特别是早衰有自然因素和社会因素两大方面。社会制度、社会的物质文明和精神文明对衰老的影响很大。随着社会的进步，生产力的发展，科学的发达，医疗卫生条件的改善，人民生活的提高，人们衰老的发生就来得晚，衰老的过程就变慢，因而寿命延长。有人对不同历史时期的人类寿命作过细致的统计（表1）。历史在前进，社会在发展。从这个统计表可以清楚地看出衰老、寿命同社会因素的密切关系。

表 1 不同时期人类的平均寿命表

奴隶制社会	青铜器时代	18
	公元前五世纪	20
封建社会	中世纪	33
	1587—1681	33.5
	1788	35.5
资本主义社会	1838—1854	40.5
	1900—1905	49.2
	1945	66.7
	1974	72.0

自然因素即疾病因素。疾病促进人的衰老进而缩短人的寿命以至引起死亡。疾病因素与社会因素是紧密联系的，社会因素不好，导致早衰，威胁生命的疾病也多。解放前，我国霍乱、鼠疫、天花等烈性传染病流行；寄生虫病普遍，尤其是血吸虫病流行于长江两岸及长江以南12个省，324个县市，所以当时平均寿命是35岁左右。解放以来我国已消灭和控制了许多急性传染病、寄生虫病的发生和流行，所以人平寿命达到68岁以上（据1978年统计）。

现在威胁人们健康和寿命的主要是一些慢性病。早在五十年代，国际保健组织就对二十世纪前半期一些严重影响生命的疾病作了对比（表2）。