

中医长寿学

王其飞

王瑞廷

编著

辽宁科学技术出版社

吕 序

生与死是生物个体的自然发展规律。人类个体也不例外，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，是有很大差异的。那些有健康长寿之愿而又养生有道的人，绝大多数都是健康长寿者。

长寿学是研究人体如何才能健康长寿的一门科学。在中国古代被称为“养生术”和“长生术”。在世界上，研究人体生、老、病、死问题最早和成绩最为卓著的人，是我们中华民族的祖先。远在数千年以前，他们就凭着自己的智慧和特殊的天才，发现了人体生长发育的根本因素——“元气”，同时从“人与天地相应”的整体观念出发，认识到了人类的生存与自然界日、月、星的运动以及四时节气变化等种种自然规律的密切关系。他们认为，人体的一切运动包括饮食起居等，都必须顺应自然规律，这是人体生存与自然的外在因素。人体内气、经络、血液、脏腑运动和精神情志的变化以及最高层次的生命活动等，是人体生存的内在因素。如果人类了解了这些自然因素及其规律，又能够比较好地掌握了这些规律，那么，人类个体就会保持不衰，疾病就很难侵入，即使被侵入也会很容易排除。这样，人类个体就能在很长的时间内保持青春，实现健康长寿的愿望。

当前科学的发展，正在向高层次的生命科学迈进。我们对人体的了解也会随之更加深化。人类的仿生技术也会更加进步。只要重视和加强研究，不断促进生命科学的发展，不

21048

久的将来，人的生命就可以用科学技术设施和人的自我控制来保障，做到人类自己掌握自己的生命，人类个体健康地活到二百岁，三百岁甚至更长的时间，是完全可能的。

中国传统医药学和气功学，几千年来，为人体健康长寿积累了大量的理论文献资料和丰富的经验。王其飞、王瑞廷等同志在这方面做了大量的艰苦的研究工作，编写了《中医长寿学》这部书。这部书，内容十分丰富，既有先辈的智慧结晶，又有他们自己的体会和独到见解，是一部到目前为止最有参考价值的专著。我相信，它的出版发行，对于长寿学的研究和有志于健康长寿者，都会有益。

希望长寿学进一步完善和发展。

希望人类寿星遍地，越来越多。

吕炳奎

1988年元月于北京

焦 序

人有生必有死，谁能违拗。然而，若能如本书所引之言：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”；事事循理，不贪、不躁、不乖、不妄，“精神内守”，兼以按跷导引，防病于未然，则自能“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”可见，不死之术虽无，但长寿之道却早已有之。关键在于掌握长寿学知识，而身体力行，则必能却病延年，达到长寿之理想。

王其飞医师幼承家学，擅岐黄业。五十年代，又进北京中医学院研读六年。今已毕业二十有四载，对祖国医学颇有造诣，医绩甚著。王瑞廷医师，自幼跟随舅父马德旺、马德全学医，数十年来，经过长期实践，积累了不少经验，尤其对长寿医学相关的男科病和妇科病有擅长，并有独到的见解。他们共同花了六年时间，广辑古今医籍，博采养生、长寿文献，结合近代医学科学，参以个人经验，编著了这本《中医长寿学》。全书分上、中、下三篇，上篇为总论，主要论述人类正常寿命及早衰的原因等；中篇主要谈如何养生以抗衰老；下篇列举三十多种有关衰老性疾病的防治。

书稿成后，索序于余。浏览之后，观其资料搜罗丰富，分门别类，眉目清楚，有较好的实用价值，对青、中、老年人，健身养生却病延年，均有裨益。虽然个别论点，尚可有仁智之见，但瑕不掩瑜，是养生长寿的良好参考书，故为之序。

焦树德

1986年4月于北京

前 言

生命乃是人之珍贵至宝，永葆青春、延年益寿是人类共同的愿望。然生死是一切生物的自然规律，人为万物之灵，亦不能例外。从古至今，曾有不少“仙家”、“道士”，都想获得“长生不老药”，秦皇、汉武亦是长生不老的追随者；汉唐时代曾出现了一批自称持有长生术的方士、佛家、道家和神仙，大肆宣传什么炼丹术、服石法等，结果都枉费心机。在国外亦有人曾用细胞毒素血清刺激身体的功能；也有人用胚胎组织注入老人体内；也有的注射普鲁卡因防治衰老等，但由于违反科学之道，均以失败而告终。人不能长生不老，也不会返老还童，但从青少年时期开始就注意养生，既能强身健体，又能防病于未然。因此，防止未老先衰，延年益寿，使尽终其天年，则是可以实现的。

人类的正常寿命是百岁以上。人活百岁而死，称为“寿终正寝”；不足百岁而死，称为“早衰夭寿”。为了防止早衰，延年益寿，我国历代医家曾做了大量工作。自秦汉至明清，祖国医学书籍一万余种，其中有丰富的健康长寿的资料，载有养生保健的理论、方法和抗早衰药物，真是浩如烟海，比比皆是。我们在学习和总结先辈医家丰富经验的基础上，近年来又集中精力对养生与长寿进行了深入的研究，用了六年的时间编著了这本《中医长寿学》。由于我们学识浅陋，缺点和错误在所难免，敬请同道和广大读者指正。

本书在编写过程中，得到了中国中医研究院路志正教授、黄一萍医师，河北省中医学会会长王立山主任医师，河北中医学院副教授李士懋医师，河北中医研究所周洪彬医师、周里医师的大力支持，特此表示谢意。

编 者

一九八六年元月于北京



為中醫長壽學出版題

延年益壽

一九八六年元月

彭冲



目 录

绪 论	1
一、中医长寿学简史	1
二、对生命起源的认识	7
三、精气是生命的物质基础	8
四、生命的基本特征	12
五、人的生命历程	14
六、人类的正常寿命	17
七、人类长寿事实	19

上篇 衰老概论

第一章 衰老的病因	23
第一节 饮食不节，饥饱失常	23
第二节 七情太过，忧郁内伤	25
第三节 劳伤过度	27
第四节 房劳过度	28
第五节 六淫所伤	30
第六节 睡眠不足	31
第七节 吸烟嗜酒	32
第八节 遗传因素	37
第二章 衰老的解剖、生理和病理	39
第一节 机体表面的改变	40

第二节	机体内部脏腑器官的改变·····	42
第三章	衰老学说·····	47
第一节	中枢神经与内分泌系统老化学说·····	47
第二节	自身免疫学说·····	48
第三节	自体中毒学说·····	48
第四节	细胞突变学说·····	49
第五节	蛋白交联学说·····	49
第六节	自由基学说(游离基)·····	50
第七节	溶酶体膜损伤学说·····	50
第八节	误差学说·····	51
第九节	细胞衰老学说·····	52
第十节	脾胃虚衰学说·····	52
第十一节	肾气虚衰学说·····	53
第十二节	精气虚衰学说·····	54
第四章	健康长寿的征象和衰老疾病的特点·····	55
第一节	健康长寿的征象·····	55
第二节	衰老疾病的特点·····	60
第五章	衰老的诊断要点·····	63
第一节	形体外貌征象·····	63
第二节	体态衰老征象·····	64
第三节	眼、耳和牙齿衰老征象·····	67
第四节	内脏衰老征象·····	68
第六章	延缓衰老的原则·····	72
第一节	先治未病,未老养生·····	72
第二节	早期诊断,早期治疗·····	73
第三节	重在先、后天,滋补脾胃肾·····	73

第四节 调整阴阳，以平为期·····	74
--------------------	----

中篇 长寿之道

第一章 精神养生·····	75
第一节 恬淡虚无，养心凝神·····	75
第二节 精神愉快，心情舒畅·····	76
第三节 节制七情，安养精神·····	77
第四节 顺应四气，四时调神·····	78
第二章 起居养生·····	81
第一节 居室宽敞，美观整洁·····	81
第二节 居住环境宜清静优美·····	84
第三节 起居有节，和于阴阳·····	86
第四节 衣着舒适，寒暖适宜·····	88
第五节 讲究卫生，预防疾病·····	92
第六节 节制性欲，切戒房劳·····	96
第三章 劳动养生·····	98
第一节 劳动使人健康长寿·····	98
第二节 劳动养生的内容·····	99
第四章 睡眠养生·····	101
第一节 睡眠对健康的意义·····	101
第二节 睡眠的质量要求·····	102
第三节 睡眠的姿势·····	103
第四节 睡眠所用卧具的要求·····	105
第五节 保证睡眠的办法·····	106
第五章 运动养生·····	108
第一节 运动对人体的好处·····	109

第二节	运动养生的原则·····	112
第三节	运动养生的方法·····	115
第六章	饮食养生·····	200
第一节	饮食养生的起源与发展·····	200
第二节	饮食是维持生命活动的物质基础·····	203
第三节	饮食养生常用粥饭·····	250
第四节	抗衰老,延年益寿食物、食谱·····	268
第五节	调整阴阳、五脏饮食·····	314
第七章	延年益寿药·····	317
第一节	调整阴阳延年益寿药·····	317
第二节	益气补血延年益寿药·····	319
第三节	补益五脏延年益寿药·····	320
第四节	常用抗衰老药物·····	324
第五节	常用抗衰老方剂·····	385

下篇 常见老年病的治疗

第一章	肺大肠系统疾病·····	397
第一节	慢性支气管炎·····	397
第二节	肺气肿·····	412
第三节	肺原性心脏病·····	422
第四节	支气管肺癌·····	436
第二章	脾胃系统疾病·····	446
第一节	食道癌·····	446
第二节	胃癌·····	455
第三节	溃疡病·····	465
第四节	肥胖病·····	482

第三章 心小肠系统疾病·····	490
第一节 高血脂症·····	490
第二节 高血压病·····	501
第三节 冠心病·····	514
第四节 健忘·····	542
第五节 老年性痴呆·····	551
第六节 脑老化病·····	557
第四章 肾膀胱系统疾病·····	565
第一节 阳痿·····	565
第二节 前列腺肥大·····	574
第三节 糖尿病·····	582
第四节 妇女绝经前后诸症·····	598
第五节 骨刺·····	603
第五章 肝胆系统疾病·····	610
第一节 中风·····	610
第二节 肝硬变·····	644
第三节 青光眼·····	656
第四节 老年性白内障·····	664
第五节 老视·····	673

绪 论

一、中医长寿学简史

中医长寿学，是研究人类衰老和寿命的科学。中医对长寿的研究源远流长，数千年来，祖国医学经过历代医家的不断实践，积累了大量宝贵的长寿经验，形成了一整套养生长寿的理论和方法。

远在先秦时期，诸子百家对养生与长寿就各具不同的认识和见解。如老子、庄子一派主张消极性养生法，认为“静”能养神，可以长寿。以无欲、无知、无为，回复到婴儿状态，即所谓“归真返朴”和“虚无恬淡”、“清静无为”为理论指导，提倡“导引”、“吐纳”顺乎自然的养生方法。如《庄子刻意篇》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊颈鸟申，为寿而已矣。”而《吕氏春秋》一派则主张积极性养生法，认为“动”能养生，可以长寿。以“流水不腐，户枢不蠹”为理论指导，指出，气不宜达与血脉壅塞是导致疾病和不能长寿的原因，因而“作为舞以宣导之”。此外，还有孔子一派，主张动静结合，劳逸结合的养生法，以达长寿。如《孔子家语》云：“若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿延，不亦宜乎”。

远在公元前770—前221年，春秋战国时期，祖国医学的首篇巨著《黄帝内经》，总结了先秦时期诸子百家有关养生的思想和实践，较详细论述了养生与长寿之道，对养生、长寿有非常丰富的理论，认为“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”比较精辟的阐述了养生与长寿的理论，为后世研究养生与长寿奠定了理论基础。

汉代张仲景在《金匱要略》中说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑即医治之；四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩、勿令九窍闭塞；更能勿犯王法，禽兽灾伤；房室勿令竭乏；服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”由此可见，这是张仲景对《黄帝内经》的养生之道和“治未病”学术思想的进一步发展。

东汉具有唯物主义思想的哲学家王充，著《论衡·气寿篇》：“夫禀气渥则其体强，体强则命长。气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。《论衡·自纪篇》：“章和二年，罢州家居，年渐七十……患惧终徂，愚犹沛沛，乃作养性之书，凡十六篇，养气自守，适时则酒，闭明塞聪，爱精自保，适辅服药引导，庶冀性命可延，斯须不老。”此谓，人之寿命长短与先天禀赋有关，亦与后天养生之优劣相关。

东汉末年，华佗著有《中藏经》：“天者阳之宗，地者阴之属。阳者生之本，阴者死之基。天地之间，阴阳辅佐者，人也。得其阳者生，得其阴者死……”此书系伪托，强调养阳而忽视养阴。但华佗创有“五禽戏”谓，“人体欲得

劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气全消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为引导之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动彻关节，以求难老。我有一术，名五禽之戏：一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当引导。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”华佗，身体力行，为养生的典范，结果“年且百岁而犹有壮容”他的徒弟吴普仿之，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。

晋代张华编著有《博物志》：“皇甫谧遇青牛道士，姓封名君达，其余养性法，即可放用，大略云：体欲常少劳无过度，食去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室，春夏泄泻，秋冬闭藏……武帝行之有效。”谓青牛道士的养生法有效，但否定仙道。

晋代嵇叔夜，又名嵇康，著《养生论》：“善养生者……清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也。识厚味之伤性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑，又守之以一，养之以和，和理日济，同乎大顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存，若此以往，怨可与羡门比寿，王乔争年，何为其无有哉。”此谓养生重在养神，兼弃厚味，服补药，饮清泉，浴阳光，节色欲，是为养生之道。

北齐颜之推撰《颜氏家训·养生篇》：“神仙之事未可全诬，但性命在天，或难种植，人生居世触途牵系，幼少之日

既有供养之勤，成立之年，便增妻絮之累，衣食资须，公私劳役，而望遁亦山林，超然尘滓，千万不过一尔，加之金玉之费，炉器所须，益非贫氏所办，学如牛毛，成如麟角，华山之下白骨如莽，何有可遂之理？考之内教纵使得仙，终当有死，不能出世，不愿汝曹专精于此。若其爱养神明，调护气息，慎节起卧，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者，吾无问然。”此养生论是用以教其子孙不得去学神仙之事。

梁代药学家陶弘景，集有《养性延命集》二卷，题为“华阳陶隐居集”：“夫养生之道有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则闇践胜辙获过半之功矣，有心之徒可不察欤？小有经曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔悴无懽，此十二多不除，丧生之本也。”陶氏为道家对服气、导引记述较详，特别是对“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六法，后世称为六字真言，是较早的记载。

隋唐时期医学家孙思邈，他的寿命高达102岁，著有《千金要方》、《千金翼方》，其中均有养生专论，如：“真人曰：患常服饵，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”孙氏主张“不但饵药浪霞，其在兼于百行，百行周备，患绝药饵足以遐年”，强调适当运动的

积极性养生方法。在隋唐时期，还有医学家巢元方，他著有《巢源补养宣导法》；唐·司马承桢的《天隐子养生书》；唐·施肩吾的《养生辨疑诀》等等。

宋金元时期，在医学界出现了流派之争，对于长寿医学亦有不同见解。如张子和著《儒门事亲》主张“养生当论食补，治病当论药攻”。刘河间著有《河间六书》强调“气”的作用，主张调息，导引以调气，守气。朱丹溪著《色欲箴》，他强调阴精的作用，认为人之一生“阳常有余、阴常不足。”特别认为衰老之人其阴更衰，主张养阴以延年。故特别强调节欲和晚婚。此外著有《茹淡论》，主张老年人饮食宜清淡。但是闻名于世擅长滋阴的医学家朱丹溪，在治疗衰老疾病时却注重脾胃，其中妙谛在于“六七十后阴不足配阳，孤阳几欲飞越，因天生胃气尚而留连，又借水谷之阴，故羁縻而定耳。”故朱氏在《格致余论》中提出“补肾不如补脾”之说，由此可见，朱氏意在以后天培补先天之不足。宋代医家严用和，提出了与李东垣相反的学说，“补脾不如补肾。”此为后世广泛应用补肾方药抗老延寿又开辟了一条途径。在这一时期，关于养生与长寿的专著甚多，如宋代司仪郎薄虔贯所注《保生要录》；宋朝温革撰，陈晔续《琐碎录》；宋马永卿撰《嫩真子》；愚谷老人的《延寿第一伸言》；宋代陈直的《养老寿亲书》，元朝邹铉将陈直的15卷另加3卷，合为《寿亲养老新书》。此外，元丘处机著有《摄生消息论》，王圭的《泰定养生主论》等。在这一时期，北宋的大文学家苏轼和大科学家沈括共同纂有《苏沈良方》，北宋王怀隐等所修官方医书《太平圣惠方》，其中均