

人生长寿秘诀

杨明松

编著

黑龙江科学技术出版社

样 本 库

人 生 长 寿 秘 诀

杨明松 编著



黑龙江科学技术出版社

1215609

(黑)新登字第2号

责任编辑：高 巍
封面设计：刘连生

人 生 长 寿 秘 诀

杨明松 编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

呼兰县教师进修学校印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本3印张 600千字

1992年8月第1版·1992年8月第1次印刷

印数：1—3000册 定价：2.75元

ISBN7—5388—1980—0/R·256

前 言

为了满足广大读者健康长寿、永葆青春的需要，特编写了《人生长寿秘诀》一书。本书搜集了大量的人生长寿秘方，并根据气功医疗等百科精华和健康长寿老人练功的实践而编写的。本书不仅对于中老年人实用，对一些患有各种疾病的人们也大有益处。全书内容分九部分，其中晨练二十式和晚练三十法为两个主要部分；另外还有各种促进长寿的秘诀。本书内容通俗易懂，文字简洁，方法易学，治病强身甚有疗效，供读者参考。

编 者

目 录

一、晨练二十式

- (一) 第一式 左右看肩…………… (1)
- (二) 第二式 船头望月…………… (1)
- (三) 第三式 白猿捧桃…………… (1)
- (四) 第四式 幼鸟受食…………… (2)
- (五) 第五式 摘星换斗…………… (2)
- (六) 第六式 仙人推碑…………… (2)
- (七) 第七式 掌插华山…………… (3)
- (八) 第八式 青龙摆尾…………… (3)
- (九) 第九式 落叶归根…………… (4)
- (十) 第十式 织女穿线…………… (4)
- (一) 第十一式 古树盘墩…………… (4)
- (二) 第十二式 金刚捣碓…………… (5)
- (三) 第十三式 大圣登陆…………… (5)
- (四) 第十四式 波浪滚滚…………… (5)
- (五) 第十五式 仙鹤探膝…………… (6)
- (六) 第十六式 霸王举鼎…………… (6)
- (七) 第十七式 力托千斤…………… (7)
- (八) 第十八式 犀牛望月…………… (7)
- (九) 第十九式 突击一面…………… (7)
- (二十) 第二十式 破浪前进…………… (8)

~ 1 ~

二、晚练三十一法

- (一) 第一法 叩齿咽津…………… (8)
- (二) 第二法 搓手浴面…………… (9)
- (三) 第三法 擦耳旁…………… (9)
- (四) 第四法 擦头顶…………… (9)
- (五) 第五法 摩额…………… (10)
- (六) 第六法 擦鼻旁…………… (10)
- (七) 第七法 擦眼睛…………… (10)
- (八) 第八法 推摩双眉…………… (10)
- (九) 第九法 掌根对敲…………… (11)
- (十) 第十法 浴手…………… (11)
- (十一) 第十一法 运指…………… (11)
- (十二) 第十二法 浴臂…………… (11)
- (十三) 第十三法 摩胸…………… (11)
- (十四) 第十四法 揉胃…………… (12)
- (十五) 第十五法 揉肠…………… (12)
- (十六) 第十六法 揉肝胆…………… (12)
- (十七) 第十七法 擦腰眼…………… (12)
- (十八) 第十八法 揉睾丸…………… (12)
- (十九) 第十九法 浴大腿…………… (13)
- (二十) 第二十法 擦小腿肚…………… (13)
- (二十一) 第二十一法 侧字推摩…………… (13)
- (二十二) 第二十二法 单举…………… (13)
- (二十三) 第二十三法 晃海…………… (14)
- (二十四) 第二十四法 扳脚趾…………… (14)
- (二十五) 第二十五法 搓脚心…………… (14)

- (二十六) 第二十六法 捶臂…………… (14)
- (二十七) 第二十七法 叩腿…………… (14)
- (二十八) 第二十八法 揉膝…………… (15)
- (二十九) 第二十九法 左顾右盼…………… (15)
- (三十) 第三十法 双手齐开…………… (15)

三、人生长寿格言及名人长寿秘诀

- (一) 自然寿命…………… (15)
- (二) 延年益寿的七条规律…………… (16)
- (三) 长寿格言与谚语…………… (16)
- (四) 毛泽东谈长寿之道…………… (18)
- (五) 里根的健康诀窍…………… (18)
- (六) 康德的三条健身法…………… (18)
- (七) 姚雪垠的健身七律…………… (19)
- (八) 前苏联医学教授伊万诺夫的保健法…………… (19)
- (九) 孙思邈的“十二少”养生法…………… (20)
- (十) 乾隆的养生十六字诀…………… (20)
- (十一) 陆游长寿的原因…………… (21)
- (十二) 孔子的保健“八不食”…………… (21)

四、青春常在秘诀

- (一) 容貌娇艳法…………… (22)
- (二) 美妙与奇香法…………… (22)
- (三) 返老还童法…………… (22)
- (四) 除皱纹法…………… (23)
- (五) 黑脸变白脸法…………… (23)
- (六) 消除雀斑妙法…………… (24)
- (七) 治粉刺法…………… (24)

- (八) 治除黑痣法..... (24)
- (九) 治光头法..... (24)
- (十) 治口臭生香秘法..... (25)
- (十一) 消除黑白斑皮肤秘法..... (25)
- (十二) 治少年白发法..... (25)

五、长寿十五忌

- (一) 忌情绪困扰..... (25)
- (二) 忌孤家寡人..... (26)
- (三) 忌嫉妒缠身..... (26)
- (四) 忌意志薄弱..... (27)
- (五) 忌房事不节..... (27)
- (六) 忌夫妻分居..... (28)
- (七) 忌饮食不鲜..... (28)
- (八) 忌劳累过度..... (28)
- (九) 忌食品单一..... (28)
- (十) 忌狼吞虎咽..... (29)
- (十一) 忌忽视早餐..... (29)
- (十二) 忌晚餐过饱..... (29)
- (十三) 忌嗜烟如命..... (29)
- (十四) 忌饮酒无度..... (30)
- (十五) 忌熬夜打麻将..... (30)

六、饮食与长寿

- (一) 长寿者的饮食秘诀..... (31)
- (二) 少吃肉多吃素..... (31)
- (三) 延年益寿的食品..... (31)
- (四) 常吃蔬菜水果有益健康长寿..... (32)

(五) 世界老寿星的膳食特点·····	(32)
(六) 中年人怎样调整饮食·····	(83)
(七) 中老年人要防止不正常的营养状态·····	(33)
(八) 老年人饮食原则·····	(35)
(九) 老年人怎样提高食欲·····	(36)
(十) 常吃油条有害处·····	(37)
(十一) 中老年人的营养标准·····	(38)
(十二) 过量饮酒害处大·····	(39)
(十三) 吃糖过多影响寿命·····	(39)
(十四) 吃饭时的九忌·····	(40)
(十五) “上床萝卜下床姜”有益健康·····	(41)
(十六) 预防早衰的七种食品·····	(41)
(十七) 有益健康的饮食方法·····	(42)
七、长寿药粥和长寿药膳	
(一) 长寿药粥·····	(43)
(二) 长寿药膳·····	(46)
八、治疗各种疾病奇效偏方	
(一) 哮喘、气管炎·····	(51)
(二) 肺结核·····	(54)
(三) 神经衰弱·····	(55)
(四) 癫痫·····	(56)
(五) 高血压病·····	(57)
(六) 冠心病·····	(59)
(七) 胃病·····	(59)
(八) 肝、胆病症·····	(61)
(九) 糖尿病·····	(63)

(十) 肾炎·····	(63)
(十一) 男性肾功能障碍·····	(64)
(十二) 烧伤、烫伤、冻伤·····	(65)
(十三) 痔疮与脱肛·····	(66)
(十四) 骨质增生·····	(67)
(十五) 风湿性关节炎·····	(68)
(十六) 腰腿痛·····	(69)
(十七) 牛皮癣·····	(69)
(十八) 半身不遂·····	(70)
(十九) 白癜风·····	(70)
(二十) 痢疾·····	(71)
(二十一) 痛经(妇科)·····	(72)
(二十二) 月经不调·····	(72)
(二十三) 白带异常·····	(73)
(二十四) 经间期出血·····	(74)
(二十五) 月经过多·····	(74)
(二十六) 闭经·····	(75)
(二十七) 妇人缺乳·····	(75)
(二十八) 不孕症·····	(76)

九、老年人常见病的饮食调养

(一) 高血压病人的饮食调养·····	(77)
(二) 冠心病人的饮食调养·····	(77)
(三) 慢性支气管炎、肺气肿、肺心病人的饮食调养·····	(77)
(四) 胃和十二指肠溃疡病人的饮食调养·····	(78)
(五) 慢性肾炎病人的饮食调养·····	(78)

- (六) 病毒性肝炎病人的饮食调养..... (79)
- (七) 肝硬化病人饮食调养..... (79)
- (八) 胆囊炎和胆石症病人的饮食调养..... (79)
- (九) 肾小球肾炎病人的饮食调养..... (80)
- (十) 糖尿病人的饭食调养..... (80)
- (十一) 肥胖症病人的饮食调养..... (81)
- (十二) 瘫痪病人的饮食调养..... (81)

一、晨练二十式

早晨在空气新鲜的地方，并步站立，两腿伸直，两手自然下垂，拨顶垂肩，舒胸松腰，安心宁神，思想集中，排除杂念，意想丹田（肚脐）。

呼吸：两唇微合有横绷之力，牙齿露有微缝，采取腹式呼气的特点，鼻吸口呼，轻吸重呼，吸气时舌舐上腭，呼气时舌舐下腭。呼气时含嘘字，一吸一呼30次止。

（一）第一式 左右看肩

①两脚分开站立，两手叉腰；②吸气，头颈向左转动，眼看左肩；③还原呼气；④吸气，头颈向右转动，眼看右肩；⑤还原呼气，左右反复做15次。

功能：可防治脑血栓、肩周炎、颈椎麻木等疾病。

（二）第二式 船头望月

①两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽；②两手叉腰，先向右上方扭头望月，并吸足气，再将头下转，缓缓呼气，如此左右反复10—15次。

功能：调整大脑功能，并可防治脑血栓及颈肩疾病。

（三）第三式 白猿捧桃

①两脚开立，与肩等宽，两手捧头，中指按揉风池穴，抬头仰望太空，同时吸气；②低头俯瞰大地，同时呼气。上身及腰部不动，动作要缓，目不用劲，意念将全身之精气

提归“丹田”，上至“百会”，下至“大椎”、“风府”、“王枕”间调息。依次上下各重复12—24次。

功能：防治发汗、脚气、头痛、中风、子宫出血、颈椎炎等疾病。

(四) 第四式 幼鸟受食

①两脚开立，与肩等宽，两臂屈肘上提吸气，两手掌与小臂相平提至胸前，掌臂即与肩平，掌心向下；②呼气，两手掌用力下按，至两臂伸直为度，依次重复24—28次。

功能：防治上肢手腕关节炎、肘臂病、半身不遂等疾病。

(五) 第五式 摘星换斗

①两脚分开立定，成半马步形，双臂自然下垂；②吸气，右臂屈肘向上提起，手掌掌心向外，提过头顶，右掌横于顶上，掌心向上；③左臂同时屈肘，左掌掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部；④还原呼气；⑤吸气，左臂屈肘向上提起，手掌心向外，提过头顶，左掌横于顶上，掌心向上，右臂同时屈肘，右掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部；⑥呼气，还原。两手轮换24—32次，动作要慢，意守“百会”，双目注视上托时的手臂，掌心向上，头部也随手背上托过顶时仰头视。

功能：和胃健、补气海、壮中气、暖丹田、防治消化不良。

(六) 第六式 仙人推碑

①两脚开立，比肩稍宽，两臂自然下垂，口微闭；②吸

气，向左转体，右手成立掌向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直，左手掌插腰部，目视前方，③呼气还原，④与②动作相同，方向相反，⑤呼气还原，左右转体各18—32次，⑥推掌时缓缓推出，手腕稍用力，臂部不要用力，转体时头与腰部同时转动，双腿立定不动，推掌与叉腰，两臂的速度应该一致，意似推倒坚厚的石碑。

功能：防治肩关节炎、肩胛筋骨酸痛、肩部麻木、肌肉萎缩、上肢风湿症等疾病。

(七)第七式 掌插华山

①两脚分开，稍宽于两肩，略带半马步状，双手下垂，②吸气右手伸向前方，掌心向下，向右掬回腰际抱肘，左掌向正左方伸出，掌心向下，上体随左掌转向正右方，③呼气左掌向左方平行划弧，掬回左腰际抱肘，右掌向右方伸出，掌心向下，上体随右掌转向正左方。动作轮换18—24次，④上体挺直，不可前俯后仰，双目注视插出的手掌，手向外插出的动作可以稍快。

功能：增强腰部肌肉力量，防治腰膝疼痛、风湿性关节炎。

(八)第八式 青龙摆尾

①两脚开立，比肩稍宽，两手叉腰，拇指在前，四指在后，②腰部自左向右（由后至前）做圆周回旋动作，再改为自右向左（由后至前）做回旋动作，并向左向右各重复8—16次，③两腿始终伸直，膝部勿屈，两手不要用劲，拇指在前，四指托护后腰部，腰部往后时吸气，前转时呼气，意似身后有条尾巴，由“丹田”运气上至“百会”，下走“大椎”，经

“命门”至“尾闾”。

功能：防治腰痛、肾病等疾病。

（九）第九式 落叶归根

①两脚开立，比肩稍宽，两手置腹前，掌心向上；②吸气时腰向前俯，两掌下按着地；③呼气时还原，同样上下重复8—15次；④两腿要伸直，膝部勿屈，动作要缓慢，呼吸要均匀，脚跟不能动。

功能：增强腰部、腹部肌肉力量。

（十）第十式 织女穿线

①双手置于腹前“丹田”处，②掌心向下；③中指互相对正；④还原，依次重复18—32次；⑤双手中指对准时吸气，分开时呼气，意似在穿针引线，气由“丹田”发，上走“百会”，下达“大椎”；⑥动作缓慢轻柔，不宜用力，双目平视。

功能：防治手麻木、脑充血、上肢手腕关节炎等疾病。

（十一）第十一式 古树盘墩

①两腿开立，比肩稍宽，两手叉腰，四指在前，拇指在后，两肘撑开；②吸气，向左劈叉，腰部向左、下沉，左腿屈膝下弯，右腿伸直；③呼气，向右劈叉，左腿伸直，右腿屈膝下弯，恢复预备姿势，左、右动作重复16—24次；④上体伸直，双目平视前方；膝部下屈时不必过低，应量力而行，意在下肢，由“丹田”之气直达“命门”至“尾闾”。

分岔经“承扶”、“委中”到“昆仑”，达“涌泉”。

功能：防治腰痛、坐骨神经痛、膀胱炎、小肠炎等疾病。

(十二) 第十二式 金刚捣碓

①两脚立正，双手抱拳，停于腰间；②吸气，向右半转体，并向右前方跨一步，或右半弓步，即右腿屈膝蹲平，左腿伸直，右臂屈肘上提，拳停于眼前，左拳屈肘向后停“命门”后，上体稍向前倾，目视前方；③呼气，还原；④吸气，向左转体，并向左前方跨一步，成左弓步，左腿屈膝蹲平，右腿伸直，左臂屈肘上提，拳停于眼前，右拳屈肘向后停于“命门”，目视前方；⑤呼气，还原，左右各重复6—12次；⑥胸部要舒松自然，意能捣碓，力大无穷，气内“丹田”上发“百会”，下走“尾闾”。

功能：流通血气、治疗腰部扭伤。

(十三) 第十三式 大圣登陆

①吸气，两脚尖着地，腿跟轻提，随后两腿下蹲，尽可能臀部下触足跟，两手放开成掌，两臂平拳；②呼气，两脚立起，恢复预备姿势并重复6—12次；③上体挺直，不要前俯后仰，左右歪斜，意似腾云驾雾，入静，意守大脑。

功能：防治腰膝疼痛、坐骨神经痛、腿关节病等。

(十四) 第十四式 波浪滚滚

①两脚分开站立，两脚尖偏向向前外方，比肩宽，两土趾向两侧展平；②同时吸气，再向前下方下降至两膝部，十指

各触到同侧腋窝为准；③呼气，再将胸挺起，两上肢再展平，眼看天空，如此反复10—20次。

功能：防治肩痛、背痛、坐骨神经痛、腰酸腿痛等疾病。

（十五）第十五式 仙鹤揉膝

①两腿屈膝全蹲，同时两掌内旋变“劳宫”穴捻揉“鹤顶”穴。两掌掌指相对，而肘弯屈，眼平视前方；②两腿缓缓伸直，同时两掌内旋“劳宫”穴捻揉“鹤顶”穴掌指朝下，两臂伸直，两掌向后按“鹤顶”；眼看下方，①、②重复做10—15次；③两腿由内向外转膝，两掌捻揉“鹤顶”穴，转膝两腿伸直；④两腿由外向内转膝，两掌捻揉“鹤顶”穴，转膝两腿伸直，③、④分别做4—8次。

功能：防治臂、腿、膝、踝疼痛无力及关节活动不便，尚可舒肝利胆、健脾健胃。

（十六）第十六式 霸王举鼎

①吸气，左脚向左侧开一大步，同时右掌心朝上托至胸前，掌指朝左，左掌心朝上，托至腹前，掌指朝右，眼看右掌；②呼气，右臂内旋，右掌经面前向上托掌到头顶臂微久屈，掌心朝上，左臂内旋，掌心朝下；③吸气，右脚向左侧开一大步，其方式一样，但左掌心上举，右臂内旋，掌心朝下接压，重复做5次。

功能：促进血液循环，助消化，健脾胃，益元气。