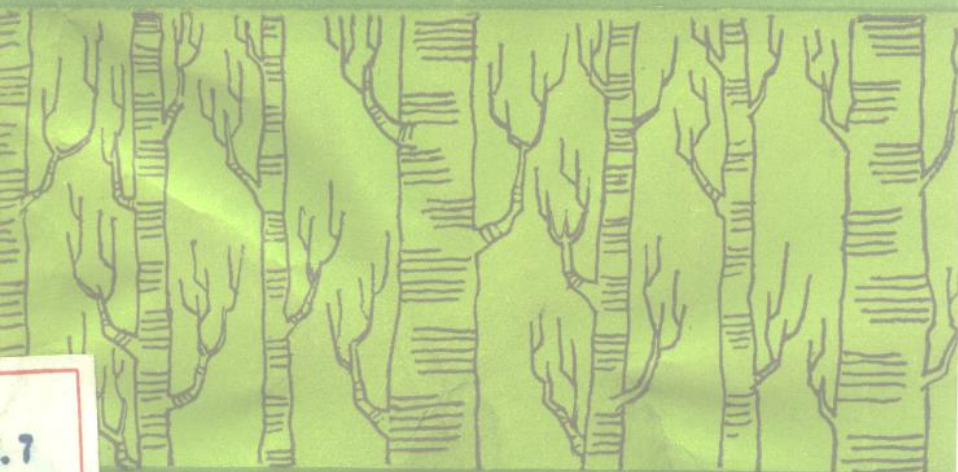


长寿秘诀

项超 编



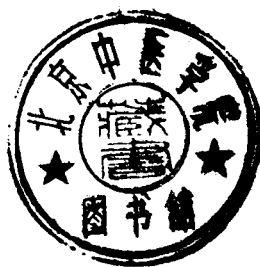
.7

中医古籍出版社

样 本 库

长 寿 秘 诀

项 超 编



中医古籍出版社

1201260

责任编辑：杜杰慧

封面设计：张德山

长 寿 秘 诀

项 超 编

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 6.25印张 148千字

印数：00001—10000

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

ISBN 7-80013-325-7/R·322

定价：3.00元

前 言

古今中外，长寿者都有一套独特的养生健身方法。为了使更多的人了解这些养生之道，达到益寿延年之目的，笔者翻阅了大量古今中外健康长寿的科学文献，走访了名医、教师和数十名高龄老人，对他们的实践经验加以综合分析，撰写了这部简明实用的《长寿秘诀》，供读者参阅。

此文稿经有关老师、医师和南阳地委机关李兆钧、丁林、冀成林、沙保林、赵西群、王广深、赵中民、王廷林、霍本杰等同志的审阅、修改、补充，方臻于完善。在此一并表示谢意。

由于水平所限，所讲内容难免有谬误之处，恳望读者批评指正。

目 录

第一讲 古今中外长寿秘诀选	1
一、养生之道	1
二、长寿秘诀选	3
三、中国近代名人长寿秘诀选	8
四、百岁老人长寿秘诀选	10
五、国外人长寿秘诀选	12
第二讲 生命在于运动	17
一、动则不衰	17
二、动脑动手健康长寿	18
三、参加运动锻炼	19
四、循序渐进注意安全	20
五、选择适当的运动项目	21
第三讲 气功健身开智益寿	27
一、放松、自发气功功法	27
二、保健养生功	52
三、空松静功	54
四、灵子术	57
五、灵子术高级功法	60
六、采气养生功	73
七、铜钟功	78
八、三田合一功	80
九、无极式气功	81

十、提肾功	83
十一、自然站桩养生功	84
十二、导引站桩功	85
十三、因是子静坐法	85
十四、八段锦	88
十五、内养功	91
第四讲 情绪与健康长寿	95
一、积极情绪可以使人长寿	95
二、消极情绪使人生病短寿	98
三、改变消极情绪永葆健康	102
第五讲 饮食与长寿	108
一、平衡膳食	108
二、坚持少荤多素	111
三、饮食有节	114
四、注意合理减肥	115
五、饮酒要适量	118
六、控制食盐	119
七、养成饮茶习惯	119
第六讲 生活习惯与健康长寿	122
一、生活规律起居有常	122
二、顺应四时变化	125
三、美化生活环境	127
四、保持合理充足的睡眠	129
五、讲究一点服装穿着	133
第七讲 适当进补抗老延寿	136
一、如何进药补	136
二、食补	144
三、药食并补（药膳）	152

四、妙用药粥健康长寿	159
第八讲 防病于未然	167
一、中年防病老来康	167
二、重视老年期疾病防治	169
三、中老年人防癌延寿	172
四、脑血管病的防治	179
五、预防冠心病和高血压	181
六、预防中老年常见病	183
七、非药物治疗和预防	186
八、十种早夭者	188
九、严防病从口入	188

第一讲 古今中外长寿 秘诀选

一、养生之道

祖国医学对抗老益寿的研究，已有几千年的历史。中国古老的养生理论有独特的体系，它把精、气、神作为人身之三宝，强调顺其自然，调和阴阳，益气养形，积精全神的养身原则。其内容博大精深，方法丰富多采，具有神秘的东方色彩和民族风格，早已闻名世界。二千年前的中医典籍《黄帝内经》就提出了长寿的理论：“上古之人，其知道者法于阴阳和于术数，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”，经过历代不断总结发展，形成了具有我国特色的摄生理论。

建国后，又提出中西医结合，加之近年来气功的普及，在抗老益寿方面，中国传统理论、秘方与现代科学结合起来，有了新的突破，既有中国的养生之道，又吸收了东西方各家养生之长，使养生的理论、方法更加丰富、完善，使中国人的平均寿命大大延长，百岁老人各地皆有。根据1982年全国人口普查资料，全国当时有百岁以上老人3958人；90岁以上的有258313人。目前随着人民物质文化生活的提高和医疗水平的发展，长寿老人越来越多，“花好、月圆、人寿”已成为现实，与建国前的“人活七十古来稀”形成鲜明的对比。据上海市文史馆郑逸梅同志查对，自清开国至民国

初年，一般人只能活到50—60岁，活到70岁是少数的，80岁更少，90以上共22人，百岁的没找到。现在应把“人活七十古来稀”改为“人生百岁不稀奇”。当前长寿的因素很多，如生活水平的提高，预防医疗的普及，精神愉快，坚持参加劳动和体育锻炼，有适宜的环境气候等，都是重要因素。

根据中医研究院师绣章教授的“人的正常寿命究竟是多少？”一文所说：我国人口平均寿命解放前为35岁；1957年提高到57岁；1980年妇女平均寿命达到71岁，男人则增至69岁。

我国第3次人口普查发现寿命最长者为130岁，这位老人是新疆维吾尔自治区新和县塔什力克乡的男村民库尔班亚克。另外，还有一些典型的老寿星，如我国广西瑶族自治县大卡洞村的瑶族农民罗布普1980年是117岁，结过4次婚，前3个妻子均已故去，第4个妻子1956年和他结婚，当时他已93岁。

历史上有据可查的百岁老人很多。据清代史学家全祖望所辑《年谱》一书记载：周穆王年134岁；周召公寿至180岁；姜太公（吕尚）年140岁。据《中国人名大辞典》记载：

“慧昭自言姓刘，为唐鄱阳五休业曾孙，今已290岁。广求弟子，遁去，不知所终。”清朝乾隆皇帝于1785年在乾清宫开千叟宴，赴宴者3900人，其中有一老叟141岁。清王士禛《香祖笔记》亦载：“广州府诸生黄章，年102岁，赴省参加科举考试，自言尚有许多事业，出为国家效耳。”这位老人可算是年龄最大的考生了。

那么，人类的正常寿数究竟有多少呢？现代科学研究认

为，人类的寿限约为生长发育期的5—7倍。如生长发育期为20—25岁，则人的自然寿命大约是100—175岁。按目前情况来看，人类的正常寿数应该是120—150岁。但从实地来看，活到这样大年龄的人却是非常少见的。相对来说，早衰早死竟占去了绝大多数，这不能不说是个人、家庭、社会的一个极大损失。我认为，养生应改变传统思维，树立新的观念。寿逾百岁，是人民的愿望和社会的需要。

从古到今，人们都向往、追求着“长生不老、长命百岁、返老还童”。古人传说彭祖活了800岁，这只是幻想，但长命百岁这个目标是可以实现的，只是要靠自己创造条件延缓衰老。上述一些事实，主要说明“人活百岁今不奇”的道理及其可能性，使我们下定决心，坚定意志，百折不挠地去向影响你健康长寿的诸多不利因素作斗争，从而不断积累增进健康因子，为你打下健康长寿的思想基础。否则将会自我满足和陶醉于七十老翁即可寿终正寝的传统观念之中。

1985年至1987年，经过对50多位长寿老人的调查，发现他们的长寿经验各具特色，各有侧重。但是归纳起来有其共同特点。按现代科学的观点来分析，凡长寿者除免疫（遗传）因素外，大都是饮食营养好，环境卫生条件好，气功修心养性及劳动锻炼好，情绪好，生活规律睡眠好等。人要想长寿，必须根据古今中外长寿秘诀和现代科学知识，结合本人体质，注意调节各有关因素，保持身体各器官的功能正常，以推迟衰老，达到长寿的目的。

二、长寿秘诀选

“长生不老”是千百年来人类探索和追求的理想目标，

表现了人类对长寿的向往。古今中外长寿者和养生家总结出的长寿秘诀很多，现将其中有代表性的长寿秘诀编选出来供借鉴。

三叟长寿歌：

昔有行人，陌上见三叟。
年各百余岁，相与锄禾莠。
住车问三叟，何以得此寿？
上叟前置辞，量腹节所受。
中叟前置辞，室内姬粗丑。
下叟前置辞，暮卧不覆首。
要哉三叟言，所以能长久。

古代“导引”中的“养生十六宜”：

发宜常梳；面宜多擦；目宜常运；耳宜常弹；舌宜常
舔；齿宜常叩；津宜常咽；浊宜常呵；背宜常暖；胸宜常
护；腹宜常摩；谷道宜常提；肢节宜常摇；足心宜常擦；皮
肤宜常干；大小便宜禁口勿言。

欧阳修认为：

应以自然之道，养自然之身，劳动锻炼对人的长寿有绝对好处。他说：“禹走天下，乘四载，治百川，可谓劳其形矣，而寿百岁。颜子萧然卧于陋巷，箪食瓢饥，外不诱于物，内不动其心，可谓至乐矣，而年不及三十。劳其形者长寿，安其乐者短命。此所谓以自然之道，养其自然之身。”

《服气经》说：

道者气也，保气则得道，得道则长存。神者精也，保精则神明，神明则长生。精者血脉之训流，守骨之灵神也。

清字长寿歌：

清白的一生德性好，清爽的一生勤洗澡；清醒的头脑睡得早；清新的空气常晨跑；清淡的饮食求温饱；清洁的房间多打扫；清香的烟酒不沾好；清宁的环境无烦恼；清心的生活情欲少；清亮的眼睛人未老。

中医长寿秘诀：

(1) 应自然和阴阳：要客观地和自然界的四时变化相适应，春养生，夏养长，秋养收，冬养藏。因此，老年人应春避风，夏避暑，冬避寒，顺自然可以改造环境，适应生存达到长寿。

(2) 养后天保先天：脾胃称之后天之本，养后天饮食有节，保先天重视藏精，乃更重要。脾胃属土，万物土里生，保脾胃对人体、筋骨、健康好处很大。

(3) 调情志惜精神：人的情志归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。七情不节精神过劳，则神志散乱，气血失调，内脏不安，而引起各种疾病。中医还认为，喜乐无度而伤心，大怒气逆则伤肝，悲哀不止则伤肺，久忧久思则伤脾，大惊卒恐则伤肾。心胸要宽，遇事不慌，无所惊恐，少思少悲，精神愉快，才能永保安康。

(4) 慎起居，宜劳逸：生活规律，劳逸适度，活动的动

静要平衡，不可无动，也不能无静。

(5) 勤锻炼益长寿，体育可保健防病，可使气血流通，要夜卧早起，广步于庭。

孙思邈，人称“药王”，他的长寿养生法——气功，《四库提要补正》说他活了168岁。孙思邈有丰富的长寿养生经验，他每天“鸡鸣时起，就卧中导引”，也就是每天要早起，先在床上做活动肢体的锻炼，在床上做气功。方法是：仰卧在厚软的床上，头与身平。双手分放身体两侧，双足呈八字形分开约四、五寸之距，手稍握拳。舌头顶住上腭，把口中津液徐徐咽下。把气由鼻慢慢吸入直至肚脐部位，待气吸满后，再徐徐由鼻呼出。这种练气的方法，清早、临睡各练一遍。他提倡预防疾病，遇病则主张先以饮食调治，食疗无效，然后诉诸药物。此外，就是节欲清心一类的内容。然而孙氏养生经验中最精彩的内容要算运动锻炼了，在这方面，他十分推崇古代的导引和按摩这一类方法。古代导引就是我们所说的气功，包括动静两种，后来又发展成太极拳、八段锦等等。

孙氏这套锻炼方法，作为一千三百多年前的锻炼方法是难能可贵的。它的主要目的，就是：“流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣！”他还指出身体锻炼要有恒心，要坚持不懈。他说：“行气之道…一日勿住”，就是说这些练气养生方法，天天如此，一天也不要间断。

笔者已集古今中外长寿秘诀数百条，现概括20个“要不要”供参考：

要适应四时规律，不要过于取暖贪凉。

要早睡早起，不要熬夜劳动过极。
要开窗睡觉，不要露宿星月下
要盖好肩背，不要藏头睡眠。
要节欲，不要贪夜无度。
要晨起运动梳发，不要懒动筋骨白了头。
要少车多步，不要晕睡懒出户。
要多动脑动手，不要贪图安逸享受。
要常守静放松，不要处于紧张之中。
要自足常乐，不要非份妄想。
要适应曲折多变，不要有过高要求。
要遇事戒怒戒躁，不要老生闷气。
要和颜悦色，不要总是怨天尤人。
要广交朋友积极为人，不要独坐家门担心得病。
要遇事当机立断，不要小问题左思右想。
要从容就餐细嚼慢咽，不要进食太热“狼吞虎咽”。
要节食控制体重，不要偏嗜过饱致病。
要对症适当进补，不要乱用药物。
要少盐多醋，不要喜荤厌素多吃糖。
要定期体验防病，不要吸烟酗酒损寿。

以上秘诀，科学、全面地概括了养生之道的精华。人要想健康长寿，就需要有所遵循，吸收古今中外长寿秘诀，按照现代科学加以分析，融为一体，选择适合自己的健身法，坚持不懈，持之以恒，定能收到健康长寿的效果。

三、中国近代名人长寿秘诀选

毛泽东曾说：经常走路，基本吃素，心情舒畅，劳逸适度。

周恩来曾舍电梯而登楼梯，晚年每天至少登七层楼来锻炼身体。

陈嘉庚的八条经验：

1.吃的东西要清淡，不宜油荤及辛辣刺激之物。每天多吃小菜及水果。

2.吃东西要固定而按时，使之易于消化，那么排泄也按时而轻快。

3.各人应有一种爱好，可借此促进人生兴趣，使心身有所寄托，而最优爱好，莫过于屋外轻微运动。

4.多晒太阳，多吸新鲜空气。不论晴雨要走路，养成不怕风雨的习惯。

5.每日读报，明了世情、国情。

6.勿忧闷，事事乐观，看合意书籍。

7.打消复古思想及追怀往昔诸不适情绪。

8.养成乐善义务习惯，凡事认定，一息尚存，都是可以办到的，即使不幸物化，精神亦可长存不死。

陈毅曾说：“打球、跑步是运动，练气功、打太极拳是运动，写字也是一种运动，而且还是一种很好的锻炼身体方法呢！要做到身直、头正、臂开、脚稳，字写得端庄、秀丽，或者飞舞豪放。练字既要静虑思考，又要四肢配合活动，这不是很好的运动吗？唐代的柳公权活了88岁，明朝的文徵明活了90岁，现代上海的书法家苏居仙年百岁很健康

等”。

全国侨联主席张国基已96岁，他的长寿之诀是“基本吃素，多走多动，每晚洗澡”。过去在困难的日子里他还有这样的四句话：

恩仇倒、暗箭藏，
将军磊落未提防。
浩气长存昭日月，
陵园高旷永流芳。

这是他畅怀长寿的秘诀之一。

全国政协常委梁漱溟先生，93岁时能一次站着讲演3个小时而不倦，他身体健壮，思维敏捷的长寿秘诀主要是多动少吃，生活规律早睡早起，早晨醒来在床上做50分钟床上运动，下床后洗漱，用毛巾搓擦前胸、后背、腹部等部位，此后散步走动，弯腰伸臂等从不间断。在饮食上，不暴饮暴食，每餐只吃八成饱，只吃素、不吃荤，爱吃豆制品、鸡蛋和牛奶、青菜、水果，少盐少糖，少饮低度酒，他性格开朗，心胸开阔，不烦不怒。这都是他的长寿秘诀。

福建师范大学教授吴自强，今年86岁，被评为1985年“健康老人”。他说：一要坚持锻炼，要坚持就要过好五关，第一是艰苦关；第二是寒暑风雨关；第三是闲言碎语关；第四是家属关；第五是疾病关。二要注意心理卫生。注意四个方面的修养：①量力而行，尽力而为；②恬淡自处，不贪名利；③保持积极，多动脑筋；④心理卫生，自强不息。

著名作家萧军说：长寿要靠锻炼和讲究卫生，人体的自疗能遏制发病，祛病于未病之先，反之，在体弱时疾病则乘虚而入。他的另一个秘诀是，长期锻炼，永不间断。

名画家刘海粟大师的长寿之道有三点：一是胸襟坦荡，光明磊落，气量大，不生气，要争气，与人为善。二是放得下，睡得着，吃得下，拉得出，作画、作书法，什么烦恼都忘了。三是不偏食，不挑剔食物的粗细和味道，但要注意食物的结构，力求荤素咸淡相宜。

健康老人孙毅将军的长寿秘诀是：一胸怀宽广；二家庭和睦；三邻居友好；四老有往来；五做一点力所能及的社会工作；六加强体力与思想锻炼；七认真学习提高觉悟；八促进健康长寿。

天津市曾召开了10名知名健康老人座谈会，年龄最高的96岁，小弟弟84岁，其中有业余气功师、体育运动教练等。他们的共同体会是，要以动养身，以静养性，精神有所寄托，在运动中得到无穷的乐趣，忘记一切烦恼之事，保持乐观情绪。

现代健康老人中的长寿秘诀都离不开动、静、乐、欢、食、嗜、热情、忠厚、开朗等。生命在于运动已被更多的人所认识。

四、百岁老人长寿秘诀选

北京市政协副主席吴图南，102岁仍精力充沛活跃在武术界中。他自幼体弱多病，患有先天性肺炎、黄疸病、羊角疯，后来医生劝他练武功，前后练了12年，驱逐了病魔，恢复了健康。他的长寿秘诀是：一是锻炼身体贵在坚持。他练太极拳90年如一日。二是散步。他每顿饭后要坚​​持走半小时左右。三是生活起居规律，早上准时起床不睡懒觉，午后休息两小时练气功，静神养目。四是心胸开阔，生活乐观。他