

寿星妙招三十六

姜维群 著

shou xing mian zhao 36

寿星妙招三十六

寿星妙招三十六

天津科学技术出版社

样 本 库

寿星妙招三十六

姜维群 著



天津科学技术出版社

1208245

津新登字(90)003号

责任编辑: 杨勃森

寿星妙招三十六

姜维群 著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津市武清县永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×960毫米 1/32 印张4.25 字数71 000

1992年5月第1版

1992年5月第1次印刷

印数: 1—8 040

ISBN 7-5308-1055-3/R·308 定价: 2.00元

目 录

前 言 写给欲做寿星的人们	(1)
---------------------	-------

第一章 衣

●棉布伴君舒且适	(9)
●盛夏求爽祸之苗	(12)
●穿鞋应宜轻软佳	(15)
●坎肩灵便老最宜	(19)
●扇子妙处须自摇	(22)
●帽子老来讲究多	(25)
●袜子四季不离脚	(28)
●衣外“补充”勿轻视	(31)
●“二八”不要乱穿衣	(34)

第二章 食

●盛夏食有微汗妙	(39)
●唯有食粥致神仙	(42)
●不必努力加餐饭	(45)
●食有“三化”保平安	(48)

- 每日适量食蔬果..... (51)
- 食膳更比药膳佳..... (54)
- 口味平和脾胃泰..... (58)
- 饮茶胜过喝饮料..... (61)
- 闲来饮酒勿致醉..... (64)

第三章 住

- 独寝不是长寿诀..... (71)
- 床前帐子非多余..... (74)
- 枕头助眠讲究多..... (78)
- 晨兴开窗晚闭窗..... (81)
- 坐榻还是沙发妙..... (84)
- 花鸟鱼乐书画雅..... (88)
- 居室“风水”亦应察..... (91)
- 负暄而坐血脉通..... (94)
- 多梳头来少洗浴..... (97)

第四章 行

- 老人晨起载阳行..... (103)
- 手杖不便又多便..... (106)
- 宜携胡床闲步走..... (109)
- 走路乘车勿吸烟..... (112)
- 行步少与旁人语..... (114)
- 风雨阴晦家中坐..... (117)
- 旅游须有人陪伴..... (120)
- 随身勿忘带药品..... (123)
- 莫因盛情强做客..... (126)

- 后 记..... (129)

前 言

写给欲做寿星的人们

谁都想有一个健康的体魄，谁都想做“寿星”，传说中的彭祖寿八百年，不知使多少人羡慕不已。由于只有有了生命，只有活在人间，才能贡献才智服务众生，才能享受人间的天伦亲情，正所谓“三寸气在千般用，一旦无常万事休”。我国有“五福”之说，即一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。由此可见，无论是功是德是财是祸，都以“寿”为前提，所以寿居五福之首。

为求长寿，历代人绞尽脑汁，炼丹求佛者有之，精心调养者有之，坚持锻炼者有之。然而事情总是这样，“众里寻他千百度”，却总是难以寻觅。在日常生活中，许多人那么小心翼翼地活着，但往往难得上寿。而那些被人誉为“寿星”的老人，多是整日忙忙碌碌的“劳动者”。他们的长寿“经验”常常简单得要命，活了一个世

纪，整整三万六千天，总结起来却仅是心胸开阔乐观、素食、劳动等等，听来很不解渴。

若一头钻进长寿方面的书籍、虽不能说汗牛充栋，但若想都读过来，那也会把人累个贼死。而且，其中五花八门的长寿经验足令人眼花缭乱，甚至有互相抵牾之处，让人无所适从，乃至啼笑皆非。从历史上看，人们都津津乐道长寿，寻求长寿的良方，可是在长寿问题上并非尽如人愿。

1990年岁暮，天津市的一份统计资料表明，天津人的平均寿命达73.71岁，已经进入世界发达国家的行列。古人所说的“人生七十古来稀”已成旧话。虽然人的寿命已突破七十大关，正向八十大关迈进，但这与人们的愿望，以及科学家们提出的人的寿命应为120岁的观点仍相差甚远。由此可见，长寿依然是科研的重大课题，也是人们日常的热门话题。

横亘在长寿面前的大山是“病魔”。因各种疾病而死亡的人占了死亡原因的绝大多数。人过中年，机体由盛转衰，与疾病打交道的机会逐渐多起来。人到老年，对疾病就会有一种恐惧感、所以老年人最怕的就是患病。于是乎，老年人锻炼是为了增强抗病能力；加强营养是为了体质好而不生病；经常到医院“无病找病”是想防病于未然。一切一切，总有“病”的魔影不离左右。无论吃喝拉撒睡，无时不在“计算”着身体与病

的“距离”，想着病与身体的各种关系。

保护身体本无可非议，但这并不意味着人活着就战战兢兢。倘若一见高蛋白就想到胆固醇，一见身体上起个小疙瘩就想到肿瘤，想到癌变，身体一有不适就立刻想到死，终日笼罩在“病”的氛围中，整天陷在死亡的“战备”状态下，这样的“保护”身体必然会疑虑重重，焦愁无边。这在医学心理学上称为“期待性焦虑”。这样，反而会削弱机体防病能力。如此求寿，必然损寿。

有人统计过，老年人聚首最感兴趣的话题就是“病”。有的老年人一见面首要的话题是问病，诸如“最近犯没犯病”、“你最近怎么样了”，逢人便津津乐道自己的病如何，如何。也饶有兴趣地爱听别人讲病，更热衷无事让医生找病。

人到老年，健康是心理的第一需要，如果整日沉浸在这样的境界中，对长寿是有益还是有损呢？富兰克林曾说过这样一句颇有见地的话：

“没有什么东西比过分维护健康更致命的了。”可以这么说，健康绝不是靠这样小心翼翼地维护，长寿也决不是仅靠营养和药物能得到。

有病就要吃药，杜甫曾说：“多病所须惟医药”，但用药不能过多过滥，否则就会病上添病，这种道理正象水能载舟也能覆舟的道理一样。美国人爱德华·西·兰伯特在《现代医药中的错误》一文中提出：“医师们的首要任务之一，是教育群众不要依赖医药。也必须公正地补充说，

必须教育很多医生，不要开没有必要的药方。”这种观点既实际又中肯。

若论善调养，莫过于历代皇帝了，现在我们仍能看到“御用药方”。皇帝及嫔妃们的病要记入“档案”，每天的饮食起居都有专门的记录，但历代皇帝长寿的又有多少呢？

仅以清朝为例，享大寿的仅康熙、乾隆，其余的皆中年而殇，要说清官为皇帝看病的御医有十五人，都是天下名医。参茸类滋补品也是常用的滋补药，但这些并未使皇帝的寿命高出普通老百姓。以光绪皇帝为例，他自己也略通医道，至今还有他自录的治肩背病痛的药方，然而他却中年而亡。

人的长寿不是靠药物，也不是靠处心积虑的“调养”。心理因素十分重要。《老老恒言》中说：“养生之道，惟贵自然，不可纤毫着意。”处处着意，事事小心，一切为了长寿，这其实就形成了精神负担和心理压力。这样的人不可能心胸豁达，情绪乐观，一遇身体不适，惧之如洪水猛兽，病尚未见先吓出病来。这怎能利于身体呢？古有四句养生偈语，读之颇有理趣：“自身有病自心知，身病还将心自医。心境静时心亦静，心生还是病生时。”《素问》中也指出这一问题：“针石，道（方法）也，精神不进，志意不治，故病不可愈。”这都强调了一个精神方面的问题。

身体要靠心理调节达到平衡，要靠良好的生活习惯求得健康，必须要松弛精神，“天下本无事，庸人自扰之”，疑心生暗鬼，越怕越来事，这种道理一定要明了。

养生是长寿的保证，但怎样才称得上是养生呢？一谈到这个问题，有人就会讲出各种各样的养生方、养生术来。其实“靠一套繁琐的程序来维护健康，这本身就是一种疾病”，养生的高境界就在日常生活中，注意一些生活“末节”，就能够达到养生的目的。

人们的生活是离不开衣食住行的，人除在襁褓中之外都要穿衣的，衣蔽体的同时也遮挡风寒，若冷暖失宜就要生病，穿衣是养生中的一大学问。

食是人的天性，人的一生就要靠吃饭来维系生命，但怎样吃，吃什么，关系到人是否长寿。在养生书籍中，对于“食”从来是不敢马虎的。会吃的无论是珍馐美味，还是素食家常饭，都能益人养人。不会吃的，就会“病从口入”、“祸从吃起”，在吃上是万万马虎不得的。

“住”更是件了不得的事，正所谓“人之不能无屋，犹体之不能无衣”，人的生命大部分时间要在屋内度过，怎样住得舒适，宜于养生，这里的道理并非人人知晓，所以，在“住”字上还宜多多留心。

随着交通工具的日趋先进，人们在“行”字

上愈加惬意起来，但这种“惬意”下确实有着许多堪忧之处。也正由于种种情况不尽如人意，也会让人伤神伤身，这些宜在平时注意。

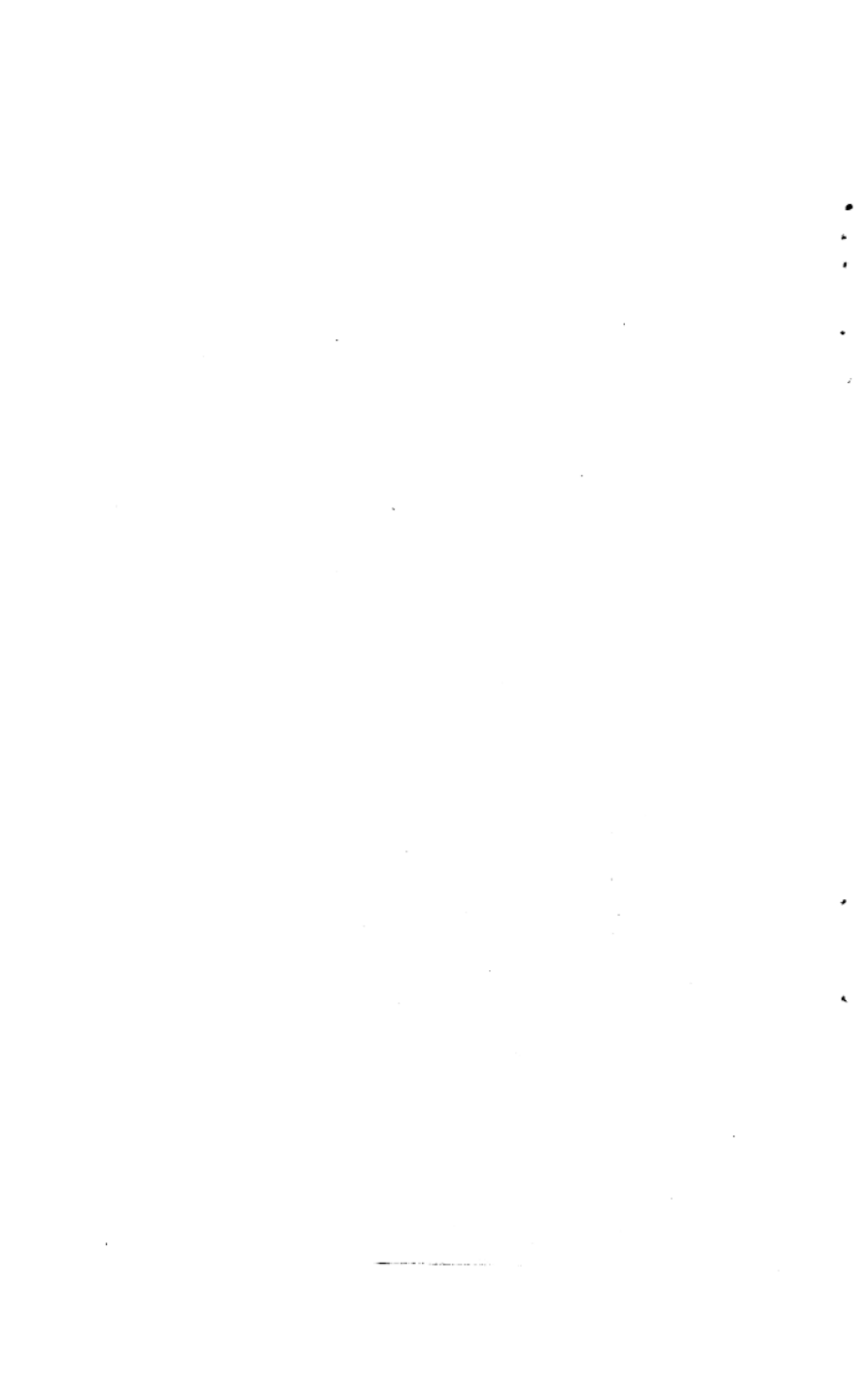
养生长寿主要着眼点应放在日常小事上，良好的生活习惯、必要的养生知识，都会给人的生活带来便利，给身体带来好处。在生活中，条条“大路”通向健康，通向长寿。人们都希望自己成为寿星，成为长寿之人，敢这样下一个定论，寿星就在日常生活中产生，只要有了科学的、良好的生活习惯，成为“寿星”不是件可望不可及的事。

愿天下人都做寿星，长享人间的欢乐。



衣

第一章



●棉布伴君舒且适

棉布的命运也堪称“三起三落”，不过，在众多的衣料中，棉布为人使用的最普遍，使用的时间最长久。倘若从舒适的角度说，棉布于人体最有益。

近几年，棉布织物大都被化纤类织物取代。化纤类织物有它的优点，从材质看，化学纤维织物挺括易洗涤，而且不打褶，颜色鲜艳，耐磨耐穿。所以，当化纤织物刚一上市时，立刻受到人们的青睐。记得在六十年代中期，穿一身涤卡服装，是最时髦的穿着，虽然那时候仅有灰、蓝等色，但那洗涤之后无一点皱褶，而且能连续几年乃至更长的时间不会破损、都给予人很大的吸引力。

尔后，各种化纤织物从类别、颜色上越来越多。化纤分为人造纤维和合成纤维两大类。人造纤维是以木材、棉短绒、甘蔗渣等天然纤维为主

要原料，合成纤维以石棉、天然气、煤焦油为原料制成。化学工业的兴起给人的生活增添了方便，但也带来了许多副作用。例如化纤衣物做成内衣穿在身上与皮肤直接接触，由于其摩擦易产生静电，对皮肤的敏感部位易造成刺激，产生搔痒；化纤衣物透气性差，吸水性能不强，这对于皮肤很不舒适，有时热量排不出，出了汗又吸收不到衣服中，在皮肤表面形成湿潮的感觉，时间久了会引起湿疹甚至炎症。内衣的作用有二，一是保持体温调节体温，二是使汗水和身体分泌物不污染外衣，这样既能保证人身体的健康，又能使身体保持清洁。所以在内衣衣料的选用上，人们看到化学工业发展给人体带来的危害，提出了“回归自然的口号”，并且成为一世界性的时尚。

于是乎，棉布服装又重新走俏市场，而且用棉布的地方越来越多，棉布的实用价值之高是其他织物难以替代的。棉布在我国内地出现是在宋末元初，在此之前，棉花种植尚未出现，一般百姓穿衣都用苧麻织成，正如唐诗云：“麻苧衣衫鬓发焦。”用苧麻织成的布吸水性能差，硬而不舒适；但当时的绫罗绸缎是富家人所穿，有一首诗云：“昨日入城市，归来泪满巾。遍身绮罗者，不是养蚕人。”虽然绫罗等是高级布料，但其实用与舒适决比不上棉布，因此，棉布在中原一带出现后，立刻成为人们日常用物，种棉

业与纺棉业在几十年间传遍大江南北。

值得一提的是我国的棉纺织家黄道婆。黄道婆是上海松江人，少年做人童养媳，不堪虐待而逃到海南岛崖州。在那里向黎族姐妹学习纺织技术，于老年时回到松年，向人们传授种植棉花，纺线织布等一系列技术，从此使得“松江衣被甲天下”，使一整套纺织技术流传开来。从此我国劳动人民脱掉苧麻衣衫，穿上棉布衣，生活得以改善。

正如前文所述，由于化纤衣料吸水性能、透气性能差，而且摩擦时易产生静电，冬天穿时不贴身保暖差，夏天穿时透气不好汗难蒸发又热。因此老年人的贴身内衣最好不要穿化纤织物，棉毛衣物最宜做内衣。宋人陈直在《寿亲养老新书》中说的：“老人骨肉疎冷，风寒易中，若窄衣贴身，暖气著体，自然血气流利、四肢和畅。”从这一点看，无论是冬还是夏，老年人的内衣都应该稍瘦而贴身，这样可以使衣服挨身，风寒不易内侵，以免受风邪侵袭。

老人的内衣除以棉毛、棉布制作外，还以棉毛秋衣裤为好。这种棉毛衣裤皆有弹性，穿在身上柔软适中，且松紧合宜，再者这种衣服无纽扣，穿脱起来也方便，最宜老人。

除以棉布做内衣外，凡是挨身的均以棉布为宜。如棉被、棉褥等，有的老年人图化纤料洗涤方便，耐用耐磨，就用它做成棉被、褥，这虽说

不上有什么害处，起码在保暖和透气上均劣于棉布，再说舒适程度决比不得棉布，所以还是以用棉布为宜。

除被褥之外，还有枕头、枕巾、鞋袜等。总之，无论社会怎样发展，科技怎样进步，衣着都以轻暖舒适为第一。清代养生家曹慈山曾说：

“虞夏商周，养老各异其衣，见诸礼记，要之温暖适体，则一也。”这就是说，先秦各朝代，虽然老人的衣着样式各异，但温暖适体这个原则，始终没有改变。即使是现在，穿衣的原则，尤其是老年人，仍应把这个原则放在首位。

●盛夏求爽祸之苗

有人说，人是最能追求舒适的动物，此话很有道理。冬天天寒，有暖气等供热设备；夏天天热，有电扇、空调；至于天黑了不得玩了，又有数不清的各种照明装置，让人通宵达旦地玩啊、闹的。人的确在追求舒适，而且很会享受这种舒适，绝不象熊蛙蛇类似的，一到冬天就冬眠，如同死去一般。

人类追求舒适这是社会发展之必然，科技的发展、文明的演进都在为人活得更舒适、更惬意提供了条件。然而，事物都有正反两个方面，正象达尔文在《生物进化论》中说的，某个器官的进化、预示着另一器官的退化。基于这一道理，