

用最短的时间，领略最经典的养生智慧
用最快的速度，博览最实用的长寿秘籍

长寿 就这么简单



享福人还祈福，灭百邪炼玉颜——神奇
长寿经说长寿，一理通百理通——简单

◎ 百岁老人的长寿秘籍，医家经典的养生良方，长寿原来如此简单 ◎

王耀堂 李佳/著



十二时辰 从头到脚 另类养生 国学精粹 大师演绎

●● 完美的快乐养生方案等你体验 ●●

简单实用 效果显著 趣味性强 内容丰富 图文并茂

●● 真正的健康长寿大餐欢迎品鉴 ●●

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



长寿



就这么简单

1. 长寿的秘诀，其实很简单——吃
2. 长寿的秘诀，其实很简单——吃



作者：[作者姓名]



长寿的秘诀，其实很简单——吃
长寿的秘诀，其实很简单——吃
长寿的秘诀，其实很简单——吃
长寿的秘诀，其实很简单——吃

ISBN 7-111-11111-1

王耀堂 李佳 / 著

长寿 就这么简单



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿就这么简单 / 王耀堂, 李佳 著. —北京: 新世界出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5104-0311-8

I. 长… II. ①王…②李… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第061063号

长寿就这么简单

作 者: 王耀堂 李 佳

出 品 人: 杨雨前

选题策划: 宿春礼 邢群麟

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

装帧设计: 青青虫工作室

版式设计: 华夏书网

责任印制: 李一鸣 黄厚清

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 280千字 **印张:** 17.5

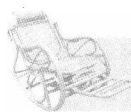
版次: 2009年5月第1版 2009年5月北京第1次印刷

ISBN: 978-7-5104-0311-8

定价: 32.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



前言

身体健康是生命之基、快乐之本、幸福之源，拥有了健康，才能长寿。因此，我们必须真正了解影响健康的因素并用健康的方式生活，才能达到长寿的目的。

你可能说，生病了可以找医生。的确，疾病可以交给医生，但是健康长寿不能交给医生。虽然医生可以帮助我们解决细菌病毒引起的疾病，也可以帮助我们割掉已经坏死的组织，但医生不能保证我们健康长寿。也正因为如此，世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”古希腊名医希波克拉底也曾说过：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”因此，说到底，健康长寿是自己的事。

在通往长寿的路上，会遇到许多障碍，但最大的敌人是自己！为什么这么说呢？因为许多人不能长寿并不是因为疾病，而是因为对长寿的无知。

人类不能活到最高自然寿命的原因有许多，比如疾病、不良生活习惯、意外伤害等，然而，最“要命”的并不是这些，而是把长寿看得太难。

事实上，长寿并没有想象中那么难，只是我们周围很少有人活到天年。追根溯源，是因为我们的生活节奏越来越快，生存压力越来越大，我们中的大多数人，虽然越来越关注健康，但很少有人真正用健康的方式去生活。

本书从探索长寿之地人们的生活方式入手，详尽地阐述了时辰养





生、从头到脚如何保养、另类长寿方、生活习惯与长寿、如何带病延年，以及用国学中的养生智慧来指导生活，希望可以改变人们“长寿难”的观念。

和同类书比较，内容丰富、通俗易懂是本书的一大特色，全书没有空泛的大道理，都是简单且可操作性强的保健方法，非常实用，本书语言平实又不失精彩，用浅显的文字告诉你最有效的长寿之道，可读性强。此外，本书图文并茂，大大增加了阅读的趣味性。

阅读此书，让通俗的语言告诉你如何掌握健康长寿的生活方式，从而改变你对长寿的看法。你会从这里得到超乎想象的、掌握自身健康与长寿的自主能力。从而实现我们的共同目标：亲近健康、获得长寿。

请将这本书放在你触手可及的地方，闲时翻开它，感受并记住其中的长寿方法，用在生活中任何需要的时刻，并使之成为一种习惯，久而久之，这些看起来平凡又实在的小方法会渐渐融入你的生活，成为不可或缺的长寿之道。



目 录

序 篇

为什么很多现代人都未老先衰	2
养生如有节，可与天地同寿	3

第一篇 长寿——人类恒久的话题

第一章 从长寿之乡探索人的长寿奥秘..... 7

长寿福地如皋：是上天垂青还是养生有方	7
冲绳岛——人类长寿的理想乐园	8
海南——中国的长寿岛	10
广西巴马——中国的“人瑞圣地”	11
不在长寿村，一样能长寿	13

第二章 提高生命质量，拉伸生命长度..... 15

从“冰冻三尺，非一日之寒”说长寿	15
人的寿命究竟应该有多长	16





如何提高生命质量，拉伸生命长度	17
生病也不怕，带病一样可以长寿	18

第二篇 延寿必究寿道，寿道终在十二时辰中

第三章 子丑寅卯四时辰中的寿道..... 23

子时：要想健康长寿，安睡有讲究	23
丑时：坚决不做夜猫子	25
寅时：男女老幼都要做“睡美人”	27
卯时：提升肺气，排出糟粕	28

第四章 辰巳午未四时辰中的寿道..... 30

辰时：人体如大地，早餐如春雨	30
巳时：吸收营养，理家读书	32
午时：吃好午餐，多活十年	34
未时：睡好午觉，可得长寿这块宝	35

第五章 申酉戌亥四时辰中的寿道..... 37

申时：补水排毒，长寿无忧	37
酉时：饭后这样走，活到九十九	39
戌时：电视少看，丝竹为伴	41
亥时：以性养生，安眠长寿	42

第三篇 养生全方位，从头到脚都要养

第六章 给头部五官上一堂健康课..... 47

延长视力的青春	47
听听耳朵的长寿经	49
鼻子保健不可少	51
盐水漱口健口腔	53
每日叩齿三百下，不辞长做健康人	54

第七章 五脏六腑，哪个罢工都够呛..... 56

五脏六腑相表里，养好五脏健六腑	56
健康生活可以从“心”开始	57
千万不要委屈了自己的肝脏	59
轻松拥有好“脾”气	60
一呼一吸关生死，好好对待你的肺	61
肾好，健康才有“本钱”	63
老年人如何“安抚”五脏	64

第八章 别让你的筋骨血脉“提前退休”..... 66

从“伤筋动骨一百天”说起	66
常做骨骼健康操，收获长寿大礼包	67
食物中的养骨秘籍	71
不要一双鞋子穿到底	73
跳舞养生：为自己养好一身血脉	74





第九章 肌肉、皮肤和毛发的保养····· 76

肌肉是最好的护肤霜	76
保养皮肤：爱护身体第一道防线	77
解决你的“头”等大事	79
眉毛，要美观更要健康	81

■ 第四篇 寿星另类养生方案

第十章 安全简单不花钱的按摩法····· 85

长寿其实就像泡脚一样简单	85
学习如皋老人，给双脚最好的按摩	86
有效才是硬道理——捏手指助长寿	87
长寿绝学，日按三穴	88
搓脸——长寿是一个“有头有脸”的话题	89
推肚子能推走百病	90
赤脚走——土地是最好的按摩师	91

第十一章 最廉价的健康途径——呼吸养生法····· 93

要长寿，你怎么连呼吸都忘了	93
呼吸到脐，寿与天齐	94
慢呼吸，寿命长	95
行动呼吸法——负面情绪的“清除器”	96
循环呼吸法——每天一分钟的保健功	97

清凉呼吸法——冬季去火法宝	98
镇静呼吸法——缓解紧张的“长寿药”	99

第十二章 “康”光普照的长寿方..... 101

笑——笑纳长寿：谁笑得最好，谁笑到最后	101
哭——想哭就哭不是罪，别让泪往心里流	102
孝——五世同堂的长寿宝典	103
德——德高寿长	104
忙——退休老人的另类养生术	105
放——长寿之美在于放弃	106
静——以心之静隔外界之喧嚣	107

■ 第五篇 亲“贤”远“佞”，此乃健康之道

第十三章 肥胖是危害健康的灾难..... 111

肥胖的严重后果	111
百岁寿星没有一个是肥胖的	112
都是肉类惹的祸	113
拒绝肥胖，做个身材匀称的寿星	114

第十四章 不是和尚也念经，念好“食经”做寿星..... 116

谷物经——妙不可言的七天饮食计划	116
蔬菜经——菜中自有“长寿宝”	117





水果经——寿星吃的都是“天生果”	118
禽畜经——美味和健康可兼得	120
鱼类经——家常盘中鱼，长寿有奇效	121
饮水经——喝水其实跟呼吸一样重要	123
调料经——掌勺之人一定要把好调料关	124

第十五章 流水不腐，户枢不蠹的长寿经验..... 126

居家简易运动，轻松排出毒素	126
规律的锻炼能够使人长寿	127
甩手——甩掉疾病，守住健康	128
运动的关键在于合适	129
太极拳——柔和的运动使人长寿	131
办公室一族运动总动员	133
冬天动一动，少生几场病	134
让年龄告诉你运动的秘密	135
每天健步走，体形永无忧	136
慢运动，不求速度，只要精彩	137

第十六章 养生有兴趣，阎王请不去..... 139

吟诗练记忆，朗诵留青春	139
书以修身，画可健体	140
每日歌一曲，百岁不看医	141
满庭花草伴，百看都不厌	142
神仙也羡慕的长寿养生游	143
“棋”乐融融，益寿延年	144
百鸟齐鸣，心旷神怡益长寿	145

第十七章 找对病源“碱”回命， 别让“酸”腐蚀了你的健康..... 147

体酸——百病之源	147
身体酸碱度的简易测试法	148
身体需要进行一场pH值革命	150
怎样拥有碱性体质	151
运动让你冲破酸的包围圈	152

■ 第六篇 带病延年：“病秧子”也能熬出长寿命

第十八章 知己知病，百治百胜..... 157

身体是从什么时候开始生病的	157
为什么现在许多慢性病都成了不治之症	158
疾病会以哪些方式“下战书”	159
有病慎吃药	161
身体需要修复，而不是代替	162
利用人体的自愈力就可以拯救自己	163

第十九章 让“枯枝败叶”焕发生机..... 165

补——甩掉肥胖症的最佳方案	165
不吃药也能治疗糖尿病	166
让颈椎病望“风”而逃，退避“三里”	167
三招功法让背痛不再“阴魂不散”	168





金鸡独立——“站”胜老年疾病	169
病高一尺，医高一丈，让你不再恐“高”	171
固摄元气——挽救心脏病患者的最佳途径	174
治疗脂肪肝不一定用药	175
让女人的“私房病”销声匿迹	176

第七篇 从国学精粹中淘长寿法宝

第二十章 儒家寿星的长寿秘籍..... 181

守静、坐忘是儒家功的精华	181
中庸之道：既可处世，亦可养生	182
《论语》中的饮食养生诀	183
《易经》里藏着哪些饮食奥秘	186
《易经》养生：面相和长寿息息相关	188
孔子：万世师表，德高寿长	190
孟子：清心寡欲，善养浩然正气	192
荀子：养备而动，节制养心	194

第二十一章 道教名人的长寿秘籍..... 196

老子的长寿秘诀——返璞归真	196
主动养生：“我命在我不在天”的养生思想	198
行气延年的真谛——常练“六字诀”	200
叩齿健身，简单易行效果好	204



干浴法：活血通脉，强身健体	205
彭祖：养神有道，生活有节	207
鬼谷子：养德安神，守时保身	208
孙思邈：精于养性，节欲保精	209

第二十二章 佛教高僧的长寿秘籍..... 211

修心——佛家养生的核心	211
知足常乐——佛家养生的最高境界	212
自然条件恶劣，喇嘛为何能长寿	214
粗茶淡饭营养生	215
双手合十也能养生	217
佛教音乐也是养生的良药	218
佛门常用的拿捏按摩疗法	220
方药养生——佛教经典中的养生秘方	224

第二十三章 国学中其他经典养生方案..... 227

《黄帝内经》指点生活	227
《本草纲目》：华夏仙草助长寿	229
《菜根谭》：中和闲适即为养生	232
《红楼梦》：休闲生活最养生	233
《三国演义》中神医华佗的养生之道	238
《水浒传》中的养生妙招	245
《西游记》中的养生术	246

第二十四章 跟国学大师们学养生..... 248

季羨林：不锻炼、不挑食、不嘀咕	248
-----------------------	-----



南怀瑾：微薄清淡的饮食养生法	250
金庸：绿茶防病，围棋养生	251
冯友兰：天人合一，哲学养生	252
郭沫若：独特的静坐健身法	253
冰心：心胸豁达，淡泊名利	254
饶宗颐：心境开朗，自我按摩	255
朱鹤亭：年过耄耋依然鹤发童颜	256
金岳霖：童心未泯的顽童养生法	257
赵朴初：蔬菜+按摩+梦想=93岁高寿	260
蔡尚思：百岁老人有青春，晚霞如朝阳	261
启功：幽默增寿，仁德延年	263

