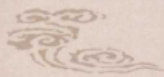


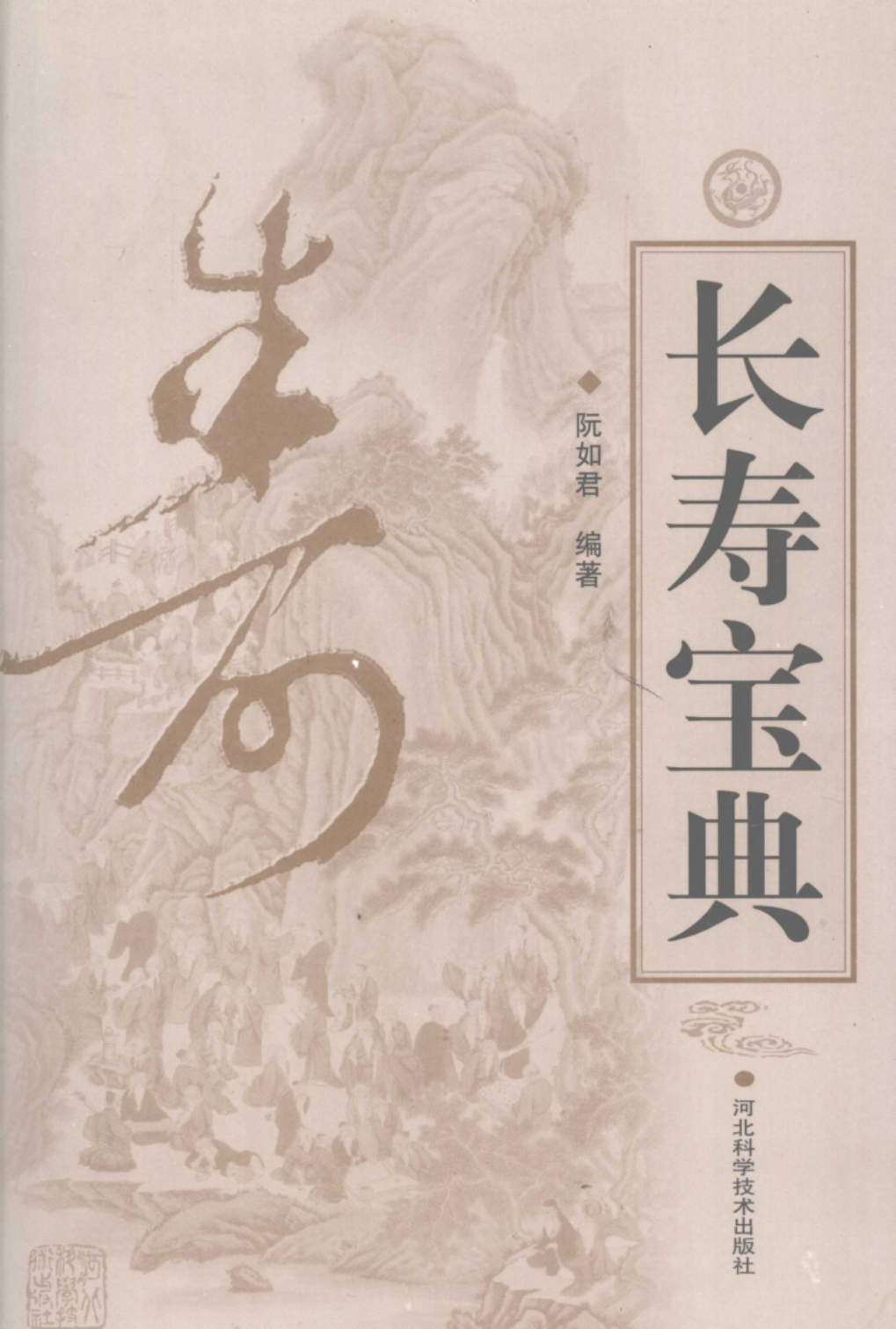


长寿宝典

◆ 阮如君 编著



● 河北科学技术出版社



R161.7
388

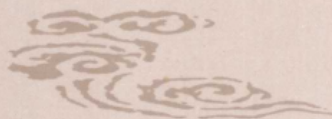


长

生

宝

典



■ 责任编辑 / 张 健
■ 封面设计 / 慈向群

ISBN 7-5375-2732-6



9 787537 527323 >



长寿宝典

● 阮如君 编著

● 河北科学技术出版社



内 容 提 要

本书集古今中外养生益寿之精论、经验、秘诀和健身防老术、防病治病偏方、验方,食疗方剂以及老人生活乐园于一体的大型养生益寿的工具书,并附有古今中外百名人瑞寿星谱及其长寿精粹。全书共5篇,内容详实,经验丰富、宝贵,实为中老年人养生益寿之宝典。同时,对有志于养生事业的学者、研究者也会有一定促进作用。

图书在版编目(CIP)数据

长寿宝典/阮如君编. —石家庄:河北科学技术出版社,2002
ISBN 7-5375-2732-6

I. 长... II. 阮... III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096262 号

长 寿 宝 典

阮如君 编著

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北理工学院印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 1/32 25.5 印张 888,000 字 2002 年 12 月第 1 版

2002 年 12 月第 1 次印刷 印数:1—2000 定价:78.00 元

长寿宝典

顾问 问:刘连营、李俊英、孙有权

医学武术顾问:王祝成、贾凤洲、李文芳

名誉主编:刘顺利

主 编:阮如君

养生体能锻炼专家或作者:(排名不分先后)

杨仲佑、范宏春、张殿克、文 斌、捷 非、张玉良、潘东曙、
张永芳、赵相如、范敦周、王新安、李 峰、梅长青、余安青、
王丽萍、雨 辰、崔介忱、阮如君、林凤云、林 亮、于丽萍、
游 颖、薛鹏飞、赵南石、姚宝泉、张体英、焦永良、冯 均、
石茂林、谭训智、刘志忠、徐业润、李华英、任 凡、杨福义、
王玉平、高嵩山、程潜刚、陈德玉、王树元、王玉明、郎林士、
崔振鄂、黄有基、刘 征、金 珠、梁秋野、张金山

医学武术专家或作者:(排名不分先后)

贾凤洲、王祝成、谢玉秋、殷建民、刘志忠、刘炳文、宋如英、
邓述伦、金仲品、吴琪文、薄洪勋、李桂清、欧阳军、程启东、
刘文欣、王奎祯、卢印文、花征翔、来益太、袁顺利、成培道、
魏庆永、辛达仁、吕晓春、李 绥、周瑞海、董洪涛、马淑杰、
吕 中、振 瑞、王书鸿、高玉初、李文芳、凌 晨、熊典豹、
严世英、马永昆

食疗、生活专家或作者:(排名不分先后)

段建国、赵 奕、林柏南、奇 示、彭 雯、浩 华、李 伟、
罗玉山、胡笑波、尹洪波、俊 年、刘伟昌、吴达生、欣 杰、
王武松、生 时

序 一

当今盛世,国泰民安,人民安居乐业。

由于人民生活水平和质量的提高,人们的期望寿命也在不断提高。由于中国人口出生率下降,中国老龄人口的数量在相对增加。60岁以上的老年人在增加,80岁以上的在增加,百岁以上的也在增加。

据不完全统计,全国60岁以上的老年人,正在以平均每年3%的速度增长。到20世纪末,60岁以上的老年人就达近2亿,80岁以上的老年人有1200多万,全国百岁人瑞寿星老也有16000多人,全国老年人约占全世界老年人口的1/5,说明我国即将进入老年型国家。

因此,中共中央适时做出:“关于加强老龄工作的决定”,强调要加强和做好老龄工作,强调老年人是国家、社会的宝贵财富。老年人对国家,是“老骥伏枥”;对事业,是“老马识途”;对后人,是“老牛舐犊”;对家庭,是德育教师、精神领袖。所以,我们既要让他们老有所学,老有所为,让他们充分发挥“余热”;又要让他们幸福地安度晚年,做到老有所医,老有所养,老有所乐。这是我们党和国家的愿望,也是我中华民族尊老、敬老、爱老、养老的传统美德。

最近,中国建设银行河北唐山分行阮如君同志编著了一部老年人如何养生益寿的工具书——《长寿宝典》,我认为很好。老同志们离退以后,能够充分发挥各自所长,多做一点对人民有益的事业,把身体锻炼得健健康康争取活过百岁,这不仅是对我国养生事业的一大贡献,也是对国家和人民事业的最大支持。为此,在《长寿宝典》即将出版发行之际,特欣然作序,以兹祝贺!愿该书能成为老年朋友的良师益友,伴随您度过百岁寿诞!

中国建设银行老干部办公室主任

刘连营

2001.5.28

序 二

养生之道即健康之道,长寿之道。就是说只有学会养生,并善于养生,身体才能健康,只有健康的身体,才能达到长寿的目的。对这个问题,中国医学典籍中有很多记述。古典医学名著《黄帝内经·素问》中曾说:“所以能年,皆度百岁,而动作不衰者,以其德全不危也。”因此说,养生的关键在于贯彻保健预防思想。为了让老人们幸福地安度晚年,实现健康长寿的理想,特送给您一把达到健康长寿这个理想目的的金钥匙——《长寿宝典》。

《长寿宝典》以养生健体益寿为目的,以科学的养生理论为指导,以古今中外的养生方法、养生经验、长寿秘诀的实践为依据,紧紧抓住“有病早治、无病早防”的预防为主的养生保健思想,摆事实,讲道理,教方法,传秘诀,让您通过读书与实践自觉地走入健康长寿的行列。因此说本书确实不失为一部宣传普及养生,提倡科学锻炼、科学生活,达到健康长寿的无价宝典。

作者阮如君毕业于青海财经学院,是金融战线上一位老兵,曾任河北省财政学会理事、河北省投资学会理事、唐山市金融学会副秘书长、高级经济师、唐山市第七、八届政协委员、民建唐山市委六、七届委员及金融总支部主任等职。作者在职时对事业精益求精,退休后仍坚持为社会做些力所能及的贡献,花费近4年的时间,克服困难,精心收集编著了这部《长寿宝典》,确实难能可贵,在此书即将出版发行之际,特为之作序祝贺!祝所有获得此书的老人们都健康!都幸福!都长寿!

河北省人大常委会常委
中国建设银行河北省分行原行长

李俊英

二〇〇一年三月廿二日

序 三

人平以往都说“人生七十古来稀”，而今却说“活到七十、八十不稀奇”。这主要是因为我国经济蓬勃发展，人民生活水平提高，科学技术进步，医疗条件改善。

不久前，联合国世界卫生组织对人类的寿命问题提出了一个观点：“没有活到 100 岁，责任在自己。”这个提法很值得研究思考。不少科学家研究认为人的寿命应该是 100 ~ 150 岁；而今绝大部分人活不到 100 岁，其主要因素是人为的，是不注重养生保健的结果。

为了增强人们的养生意识，提高人们的养生保健知识，阮如君同志退休后进行了广泛搜集、整理，潜心研究，并精心编著了这本巨作——《长寿宝典》，应该说这是对人类的贡献。在此书即将出版发行之际，特表示衷心祝贺，并愿读过此书的人们，福寿双全，长命百岁！

中国建设银行河北省分行原副行长

孙育权

2001年3月23日

前 言

今逢盛世谈养生,谈保健,谈幸福,谈长寿,这是 20 世纪 90 年代老年人在生活水平提高,社会环境、医疗条件优越情况下,经常谈论的一大热门话题。对于寿命,过去有句老话:“人生七十古来稀”,可是现在不同了,活个七十、八十的不稀奇!要想活过百岁,也不是什么可望而不可及的事了!那么,我们如何活过百岁而更长寿呢?

为了探索人类这个应该享有的长寿奥秘,进一步促进科学养生事业的发展,引导人们走向健康长寿的道路,让全中国的老年人、全世界的老年人都健康,都幸福,都愉快,都长寿。为此,我们从 1981 年以来,搜集整理了古今中外养生学家、医学家、武术家、超级寿星之长寿精论、长寿秘诀、长寿经验和其体能锻炼、按摩等健身防老延年益寿的具体方法措施,以及如何同疾病进行斗争,如何防病治病,如何适时进补健身等名家之偏方、验方、秘方,编著成《长寿宝典》一书。该书可以帮助你学会科学生活,科学防病治病,科学养生健体;可以促使你更加珍惜人生,爱护生命,树立正确的人生观、老年观;可以让你以健康的体魄、崭新的精神面貌生活在 21 世纪。

本书最大的特点是把养生理论的奥秘条理化,把健身防老之修炼功法系统化,把防病治病之知识简便化,把科学生活之趣味普及化。这样就把握理论与实际、日常生活与养生益寿紧密地融为一体,实用性、可操作性特别强,加之处处用事实说话,读后你就会爱不释手,并可逐步随着养生“秘诀”、健身“经验”自觉地步入健康的百岁寿星之行列。该书不仅适合中老年人阅读,而且,也适合广大青年人,要想健康长寿,必须从现在做起,从自己做起,因为生命掌握在自己手里。

在此,我们向所有关心本书的老领导、老同志和各位专家、学者致以崇高的敬意,由于我们水平所限,书中难免有不妥之处,望各位专家不吝赐教,以便再版时修定。

夕阳无限好,无限风光在险峰!

祝所有老年人都健康长寿,长命百岁!

华 庶

目 录

第一篇 养生益寿篇

一、养生益寿歌、格言、警句选	(1)
1. 老年人养生益寿歌 14 首	(1)
2. 老年人养生益寿对联 15 则	(5)
3. 中国古籍养生益寿格言选 20 则	(6)
4. 中国古今名人养生益寿格言选 15 则	(7)
5. 国际名人养生益寿格言选 15 则	(7)
二、中国古代人养生益寿精论与秘诀	(8)
1. 春秋战国时期老子之养生精论	(8)
2. 春秋战国时期庄子的养生之道	(10)
3. 春秋战国时期孔子的养生精论	(11)
4. 春秋战国时期孟子之养生真谛	(11)
5. 春秋战国时期墨子的养生之道	(12)
6. 春秋战国时期荀子之养生论	(12)
7. 南北朝时代南朝陶弘景的养生长寿之道	(13)
8. 南北朝时代北齐颜之推的养生之道	(14)
9. 东汉时期华佗的养生之道	(15)
10. 西汉时期刘安的养生论	(15)
11. 西汉时期张苍的养生之道	(16)
12. 三国时期曹操的养生之道	(17)
13. 三国时期诸葛亮的养生长寿论	(17)
14. 三国时期孙权的养生经验	(17)
15. 晋代葛洪的养生论	(18)
16. 隋唐时代孙思邈的养生论	(19)
17. 唐代王焘的养生论	(24)
18. 唐代武则天的养生之道	(24)
19. 唐代司马承祯的养生思想	(25)
20. 唐代白居易的养生之道	(25)
21. 唐代张公艺的养生益寿百忍歌	(27)
22. 宋金时代刘河间的养生之道	(28)
23. 北宋时代苏轼的养生之道	(28)

24. 南宋时代陆游的长寿秘诀·····	(29)
25. 宋代欧阳修的养生之道·····	(30)
26. 元代朱震亨的养生益寿论·····	(31)
27. 明代龚迁贤的养生益寿论·····	(31)
28. 明代胡文焕的养生益寿论·····	(33)
29. 清代乾隆的养生之道·····	(33)
30. 清代石成金的养生论·····	(34)
31. 清代羊宰的养生长寿秘诀·····	(38)
32. 清代郑板桥的养生之道·····	(39)
33. 清代袁枚的养生健体延寿法 5 则·····	(39)
三、中国现代人养生益寿经选·····	(40)
1. 北京朱穆之、周梦夫妇的健康长寿之道·····	(40)
2. 北京梁漱溟的养生之道·····	(40)
3. 北京曹广化的养生经验·····	(41)
4. 著名漫画大师华君武的养生之道·····	(41)
5. 著名女作家苏雪林的长寿经验·····	(42)
6. 著名经济学家陈翰生的养生之道·····	(42)
7. 著名华侨陈嘉庚的养生长寿经验·····	(43)
8. 上海苏局仙的养生长寿经·····	(43)
9. 上海苏祖斐的养生之道·····	(45)
10. 上海嵇如江的长寿经·····	(45)
11. 河北刘松年的养生长寿之道·····	(46)
12. 河北焦常林的养生长寿之道·····	(47)
13. 河北刘勤老寿星的长寿经·····	(47)
14. 江苏郑集的养生之道·····	(48)
15. 江苏芮华英的长寿奥秘·····	(49)
16. 江苏夏文鉴的养生之道·····	(49)
17. 浙江第一寿星胡桂清的长寿经验·····	(50)
18. 浙江周荣江的长寿之道·····	(51)
19. 浙江革命老妈妈罗爱菊的长寿经·····	(51)
20. 广东谢建正的长寿经验·····	(52)
21. 广东孔英的养生长寿经·····	(53)
22. 广东江 挽习的长寿经·····	(54)
23. 广西黄美伦的长寿之道·····	(55)

24. 广西邝其焜的长寿经验·····	(55)
25. 贵州李光海、王秀珍夫妇的养生长寿经·····	(56)
26. 湖南齐白石的“七戒”养生经·····	(57)
27. 湖南寿星之最刘春莲的长寿经·····	(57)
28. 湖南向多本的养生长寿经·····	(59)
29. 四川李瑞卿的养生长寿经·····	(60)
30. 四川胡子珑的养生长寿之道·····	(61)
31. 四川赖亚明的“五戒”长寿秘诀·····	(62)
32. 山东臧克家的长寿诀窍·····	(63)
33. 山东刘继贞的长寿经验·····	(63)
34. 山西王国安的长寿之道·····	(64)
35. 西藏阿沛·阿旺晋美的养生之道·····	(65)
36. 陕西李季元的长寿经验·····	(65)
37. 陕西江唯一的长寿秘诀·····	(66)
38. 福建陈椿的养生之道·····	(66)
39. 福建汪德耀的养生之道·····	(67)
40. 福建蔡松苍高僧的长寿之道·····	(68)
41. 福建武界文人林泳雱的长寿秘诀·····	(69)
42. 新疆西日甫·塔吉寿星的长寿经·····	(69)
43. 辽宁张学良的养生之道·····	(70)
44. 台湾陈立夫的养生之道·····	(71)
45. 台湾张群的养生之道·····	(72)
四、国际现代人养生益寿经拾零·····	(72)
1. 美国前总统尼克松的长寿秘诀·····	(72)
2. 美国前总统里根的健康诀窍·····	(73)
3. 美国前总统克林顿的养生“座右铭”·····	(73)
4. 原苏联医学博士兹马诺夫斯基的健康长寿公式·····	(73)
5. 俄国作家托尔斯泰的养生之道·····	(74)
6. 法国伏尔泰的健身长寿秘诀·····	(74)
7. 法国桑恩·卡尔门的健身长寿经验·····	(75)
8. 法国雨果的长寿秘密·····	(75)
9. 英国前首相邱吉尔的长寿秘诀·····	(76)
10. 英国萧伯纳的养生之道·····	(76)
11. 英国伯特兰·罗素的养生之道·····	(77)

12. 新加坡李光耀总统的长寿经验	(78)
13. 日本前首相中曾根的长寿经	(78)
14. 日本村上夫、猪饲等人的长寿秘诀	(79)
15. 土耳其老妇杜杜的长寿经	(79)
16. 瑞士韩素音女士的养生之道	(79)
17. 泰国推荐“长寿简要秘诀”	(80)
五、世界长寿家庭、长寿村、长寿地区、长寿国探秘	(80)
1. 长寿家庭探秘	(80)
2. 长寿村探秘	(81)
3. 长寿城探秘	(82)
4. 长寿民族探秘	(82)
5. 长寿地区探秘	(82)
6. 长寿国探秘	(83)
7. 世界人均寿命前 10 国排行榜	(85)
六、古今中外“百名”人瑞寿星谱	(85)
表 1.1 古今中外“百名”人瑞寿星名谱录	(87)

第二篇 健身防老篇

一、现代人健康的含义、标准和寿命	(101)
1. 健康长寿歌 5 首	(101)
2. 健康长寿谚语 8 则	(102)
3. 健康长寿之“28 害”	(102)
4. 现代人的寿命究竟应该活多长	(102)
5. 现代人健康长寿的 5 条决定因素	(103)
6. 现代人健康长寿的 5 条基本要素	(103)
7. 现代人健康长寿的 10 条原则	(103)
8. 现代人健康的含义和其 8 条标准	(104)
9. 现代人心理健康的 9 条标准	(105)
10. 现代人健康与健美的 10 条标准	(105)
11. 现代人衡量健康 20 条	(105)
12. 现代人健康生理指标自己测 6 则	(106)
13. 现代人体力年龄自己测 6 则	(106)
14. 现代人要善于预防衰老 6 则	(107)
15. 现代人要注意养生保健 14 戒	(108)
16. 世界 6 国医学专家谈养生长寿经	(109)

表 2.1 中国成年人标准体重表	(111)
表 2.2 中国老年人生活作息时间表	(112)
二、自我保健养生法	(112)
1. 睡觉养生健体秘诀 12 则	(112)
2. 随时随地健身法 9 则	(113)
3. 以水养生健体法 9 则	(113)
4. 崔介忱的床上保健功法 20 招	(114)
5. 中老年人室内简易健身法 4 则	(114)
6. 中老年人自我保健法 8 则	(115)
7. 中老年人自我保健长寿功法 29 则	(116)
8. 自我健脑法 10 则	(117)
9. 自我心脏保健法 10 则	(117)
10. 自我保肾法 5 则	(118)
11. 自我房中保健养生法 5 则	(119)
12. 自我保脚健身法 6 则	(122)
13. 自我保健战胜疲劳法 9 则	(123)
14. 自我保健让身体永葆健康法 10 则	(123)
三、春、夏、秋、冬四季保健养生法	(124)
(一) 春季保健养生法	(124)
1. 春季养生法 5 则	(124)
2. 春季锻炼应注意的 5 个问题	(125)
3. 春季老年人要注意“五暖”	(125)
4. 春困消除法 5 则	(126)
5. 中老年人安度春天 5 则	(126)
(二) 夏季保健养生法	(127)
1. 夏季养生法 7 则	(127)
2. 夏季养生贵在“四清”	(128)
3. 夏日疲劳消除法 10 则	(128)
4. 老年人安度夏日“5 要”	(128)
5. 苦夏不宜吃冷饮食品的 7 种人	(130)
(三) 秋季保健养生法	(130)
1. 秋季养生秘诀 4 则	(130)
2. 秋季保健三部曲	(131)
3. 老年人安度秋燥 3 则	(132)

4. 秋、冬耐寒锻炼的好处及其方法	(132)
(四) 冬季保健养生法	(133)
1. 冬季养生秘诀 4 则	(133)
2. 冬季养生保肾藏精法 5 则	(134)
3. 老年人安度冬日 8 则	(135)
四、宜病锻炼健身法	(136)
1. 高血压病患者的健身自疗法 20 则	(136)
2. 肠、胃病患者的健身自疗法 3 则	(138)
3. 咳嗽、哮喘、气管炎病患者的健身自疗法 6 则	(141)
4. 腰椎、颈椎病患者的健身自疗法 22 则	(142)
5. 膝痛、关节炎、肩周炎、类风湿等症健身自疗法 12 则	(146)
6. 头痛、头晕、心慌、失眠病患者的健身自疗法 12 则	(148)
7. 耳鸣、耳聋病患者的健身自疗法 11 则	(149)
8. 慢性鼻炎、咽炎病患者的健身自疗法 10 则	(150)
9. 牙痛患者的健身自疗法 2 则	(152)
10. 老花眼患者的健身自疗法 3 则	(152)
11. 便秘患者的健身自疗法 7 则	(153)
12. 痔疮患者的健身自疗法 511 则	(155)
13. 老年痴呆症的健身自疗法 3 则	(156)
14. 中老年男子性功能自我推拿保健法 6 则	(156)
15. 中老年阳痿、揉、摩、搓外治法 9 则	(158)
16. 前列腺炎、增生、肥大及尿频等症健身自疗法 21 则	(159)
17. 老年帕金森病(震颤症)的健身自疗法 13 则	(162)
18. 人体的 6 大长寿穴的按摩保健法	(165)
五、中国古今健身延寿法	(168)
1. 清代方开的延年九转健身长寿法 9 节	(168)
2. 林亮的太极健身操 8 节	(169)
3. 于丽萍的清晨卧床保健操 7 节	(171)
4. 游颖的床上健身法 9 节	(172)
5. 薛鹏飞的健身操 6 段	(172)
6. 赵南石的家务健身操 6 法	(173)
7. 姚宝泉的脊柱保健操 6 节	(173)
8. 张体英的自我保健全身法 69 式	(175)
9. 焦永良的自我保健法 26 节	(178)

10. 冯均的健身“七字三绝法”	(181)
11. 明代洪基编《展龟秘诀》壮阳法 4 式	(181)
12. 石茂林的强腰壮肾兜囊法 5 式	(182)
13. 谭训智的壮阳益寿法 6 式	(183)
14. 刘志忠的养肾益寿按摩法 3 式	(186)
15. 徐业润的便后坐浴健身法	(187)
16. 李华英的五官保健法 5 式	(187)
17. 任凡的老人护目、揉耳健身法	(188)
18. 杨福义的按摩耳穴健身延寿法 6 式	(190)
19. 王玉平介绍摩耳健身法 8 式	(191)
20. 高嵩的耳穴压痛保健法	(192)
21. 程潜则的捏手、按捏腋窝健身法	(193)
22. 张永芳的握拳健身延寿法 7 式	(194)
23. 睡前洗脚按摩健身法	(195)
24. 健身祛病的甩手健身法	(196)
25. 陈德玉的练脚长寿术 9 式	(197)
26. 王树元、王玉明的老年人简易保健术 20 法	(198)
27. 郎林士的防老健身术 12 式	(200)
28. 崔振鄂自我按摩祛病健身经验 7 则	(201)
29. 刘志忠的摩腹养生法 3 式	(203)
30. 黄有基的仿生益寿法 12 式	(203)
六、国际健身延寿法	(206)
1. 希腊古代养生学家希波克拉第的运动健身法 3 则	(206)
2. 美国库珀始创的《有氧训练法》健身术	(207)
3. 美国新型健身运动——手跑健身法	(209)
4. 美国罗恩·柯士汀首创的倒后健身运动法	(209)
5. 美国莫尔豪斯健身法	(210)
6. 日本佑藤哲设计的腰痛体操疗法	(210)
7. 日本的防老健身法 5 则	(211)
七、附言 3 则	(212)
1. “养生术”宜对号入座言	(212)
2. 老年人练功须得法言	(212)
3. 老年人体能锻炼注意事项言	(213)

第三篇 防病治病篇

一、内科	(215)
(一)心脑血管及神经疾病的防治	(215)
1. 心脑血管疾病的 8 条预防措施	(215)
2. 心脑血管病人要注意 6 个生活“小事”	(215)
3. 心脑血管病人的保健 4 要素	(216)
4. 心脏病发病前的 4 种症状	(217)
5. 心脏病变的 9 种体表特征	(217)
6. 心脏病患者“十忌”	(218)
7. 心脏病患者最关心的 5 个问题	(218)
8. 最易患冠心病的 8 种人	(219)
9. 心绞痛发作急救法	(219)
10. 脑中风放血急救法	(220)
11. 脑中风预兆与防治	(220)
12. 高血压病中风的预兆	(220)
13. 怎样预防高血压	(220)
14. 怎样预防动脉硬化	(221)
15. 神经衰弱症的防治	(221)
16. 头痛是怎么回事	(221)
17. 贫血症的病因、症状与治疗	(222)
18. 癫痫病的症状、成因与治疗	(222)
19. 治心律失常、冠心病方 16 则	(222)
20. 治高血压方 26 则	(224)
21. 治高血脂、动脉硬化、心脏病方 7 则	(226)
22. 治中风偏瘫、脑溢血方 20 则	(227)
23. 治贫血、血友病、白血病、紫癜等方 24 则	(229)
24. 治癫痫方 9 则	(231)
25. 治神经衰弱、头痛、失眠方 26 则	(232)
(二)呼吸道疾病的防治	(234)
1. 预防感冒 12 法	(234)
2. 冬天呼吸道疾病的预防	(234)
3. 支气管哮喘病的预防	(235)
4. 慢性支气管炎的防治	(235)
5. 老年性肺结核病的特点与防治	(236)