

◆ 养老、孝老、敬老系列丛书 ◆

张
俭 / 主编

——人人都能做彭祖

老有 高 寿

『及时科学综合』应对老龄化问题，
构建养老、孝老、敬老

政策体系和社会环境！



西南财经大学出版社

老有 高 寿

——人人都能做彭祖

张 俭 / 主 编

吴 霞 吕 颖 / 副主编



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老有高寿:人人都能做彭祖/张俭主编. —成都:西南财经大学出版社,2017. 12

ISBN 978 - 7 - 5504 - 3290 - 1

I. ①老… II. ①张… III. ①长寿—保健—研究 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 282330 号

老有高寿:人人都能做彭祖

LAOYOUGAOSHOU RENREN DOUNENG ZUO PENGZU

张俭 主编

策 划:汪涌波

责任编辑:汪涌波

责任校对:廖庆

封面设计:墨创文化

责任印制:朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookej.com
电子邮件	bookej@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	成都金龙印务有限责任公司
成品尺寸	145mm × 210mm
印 张	5.125
字 数	130 千字
版 次	2018 年 1 月第 1 版
印 次	2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 3290 - 1
定 价	35.00 元

1. 在本书的编写过程中,有个别图片的作者未能联系上,恳请有关作者见书后与我社联系,以便支付稿酬。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

目录

001 | 代序：人逾古稀 宏图亦可期

第一话 彭祖活了八百岁

007 | 彭祖是仙人还是凡人

011 | 中华第一寿养生经

015 | 彭祖轶闻二三事

第二话 长寿传说不虚幻

025 | 徐福的蓬莱瀛洲

029 | “方士”们的山中岁月

034 | 颐养天年平凡人

039 | 古人年龄称谓

第三话 没有神奇的神奇长寿乡——彭山

043 | 彭祖故里话长寿

048 | 彭山人的长寿生活

055 | 彭山长寿人人乐

061 | 21 世纪新年龄组划分标准

第四话 健康长寿有章法

065 | 彭山长寿名堂多





- 077 | 彭山健康长寿法则
081 | 健康长寿法则启示录
087 | 区域长寿案例：香港的佐证
092 | 健康四大基石

第五话 衣食住行需讲究

- 097 | 从“千金难买老来瘦”说起
100 | 老了更看衣裳
105 | 老年饮食要点“荤”
109 | 老人行在脚上
112 | 期颐可期 百岁老人好习惯

第六话 老年最忌单打一

- 115 | 孤寂：当代老年人无奈的守候
119 | “老年杀手”数痴呆
123 | 不做行走的植物人
128 | 乐活方城夕阳红
134 | 无龄感生活方式

第七话 孝是长寿不老歌

- 139 | 孝是中国根
144 | 行孝：人伦永续的实践
148 | 笑就是孝

152 | 后记

155 | 附录：中医健康自评表

代序

人逾古稀 宏图亦可期

——2016 年美国大选的年龄视角解读¹

2016 年，四年一度的美国总统大选结束，特朗普胜出。第 45 任美国总统特朗普无疑刷新了美国总统就职年龄记录，成为最高龄的当选总统。迄今美国共有 45 人担任过总统，他们的就职年龄平均为 55 岁，年龄最小的是以副总统之身补位接任总统的西奥多·罗斯福，时年 42 岁；最年轻的当选总统则是大名鼎鼎的约翰·F. 肯尼迪，时年 43 岁；而此前最年长的当选总统是第 40 任总统罗纳德·里根，时年 69 岁。本年共和党候选人唐纳德·特朗普当选，以 71 岁的高龄出任总统一职。

随着人口老龄化程度加剧，美国总统大选也呈现出显著的老龄化趋势。2016 年美国总统大选，民主党候选人参议员伯纳

¹ 资料来源：bbddgd 的博客 blog.sina.com.cn/j8221228j，有改编。



德·桑德斯年龄高达 75 岁，比迄今最高龄的总统里根连任时的年龄都还要大近 2 岁。但是，候选人中也不乏青年才俊之辈，如共和党参议员特德·克鲁兹和马尔科·卢比奥都才 40 多岁。特朗普和希拉里两位候选人自然不能和克鲁兹、卢比奥辈的活力和颜值相比，即便与 60 岁年龄段的杰布·布什、林肯·查菲、本·卡森几位候选人相比也明显年长。但显而易见，作为仅次于桑德斯的高龄候选人，尤其是在加拿大的特鲁多和意大利的伦齐两位“70 后”新总理闪亮登台之后，他们却没有因为年龄遭到选民的杯葛，并能够战胜比自己年轻强壮的对手最终脱颖而出代表各自的政党冲击总统宝座，充分证明了年届古稀这一既往明显属于负面的因素丝毫没有拖住他们迈向白宫的脚步。

不过，担任美国总统这一位高权重的职务，毕竟除了权势风光之外，也是一份十分看重身体健康的“体力活”。在竞选活动中，为了打消选民头脑中潜意识的“年老体衰”印象，展示自己是“美国历史上最健康的总统”形象，特朗普和希拉里多次昭示医生开具的体检证明，在显示自身健康的同时也化解了对方的人身攻击。正如美国政治评论人士兹力泽指出的一样，“年龄是很重要的一个考量因素，但并不一定是正确的考量方式。一个年轻人也可能有很严重的疾病，一个年纪大的人也可能完全健康并且有很强的工作能力”。今天，年龄大已经不再像以往一样等同于身体弱、不适应工作，选民衡量候选人能否胜任总统职务，更关注的是健康。希拉里在纽约出席“9·11”15 周年纪念活动时表现出的身体不适，以及关于她罹患血管性痴

呆的传言，引发媒体和民众对其健康状况的深度担忧，有分析指出总统的天平毫无疑问已经倾向特朗普。结果特朗普最终胜出，制胜的诀窍也许就是他比希拉里更健康一些而已。

伴随着科技文明的不断进步和生活质量的持续改善，人类的平均寿命得到了很大幅度的提高，今天的老年人比 20 世纪的同龄人几乎要多拥有近 20 年的健康寿命，“人过七十”已经不再稀罕，“七十而随心所欲不逾矩”正在成为流行。正所谓“夕阳启航满帆风，七十人生亦可期”，经历无数风吹雨打，度过几多浪起潮落，迈进古稀年华的特朗普运用迄今积蓄的所有能量和资源向社会公职和人生的巅峰发起冲击，这不正是对孔子关于人生终极理想的最形象、最现实的诠释和演绎吗？！

中国是世界上老龄化速度最快、老年人口规模最大的国家，严峻的老龄化问题正在日益深刻地影响着我国社会、经济、文化发展。习近平总书记在十九大报告中指出：积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，加快老龄事业和产业发展。如何有效推迟退休年龄、老有所养、老有所为、老有所乐……他山之石可以攻玉，2016 年美国大选两位“70 后”候选人的登峰之作，带给我们“及时科学综合”应对人口老龄化、铸造“健康中国”的建设性启示绝非一二。

第一话

彭祖活了

Pengzu
Huole
Babaisui

八百岁





”

据说毛泽东当年视察徐州市，谈到历史时不无感慨地指出：“彭祖为开发这块土地付出了极大的辛劳，他带头挖井、发明了烹调术、建筑城墙。传说他活了八百岁，是中国历史上第一位长寿之人，还留下养生著作《彭祖经》”。¹

史书记载，彭祖姓钱名铿，系颡顼帝玄孙陆终氏的第三子，轩辕黄帝的第八代传人，因被尧帝授封彭城（今天江苏省徐州市）建大彭氏国，因此以“彭祖”称号传世。彭祖是我国最富盛名的高寿者，也是古代养生学的开创者，被世人尊为“中华第一寿”。

“

1 李家骥，杨庆旺.我做毛泽东卫士十三年 [M]. 北京：中央文献出版社，2013.

彭祖是仙人还是凡人

有海内第一养生宝典美誉的《黄帝内经》开篇就说，上古之人，春秋皆度百岁。彭祖作为“上古之人”中的一员，据说他经历了尧、舜、禹、汤四个朝代，活了满满八百岁。如此长寿，不仅远远超越了黄帝和岐伯眼中“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常”的上古知道者境界，而且时至今日除彭祖之外再也闻所未闻，成了千古绝唱。彭祖到底是饮食五谷杂粮的凡人，还是吸纳云雾霞霭的仙人，可以说从古至今扑朔迷离，成为人世间饶有兴趣的一个千载谜题。

按照太史公《史记》的记载，“彭祖自尧时举用，历夏殷、封于大彭”。《庄子·释文》中也说，“彭祖，李（李颐）云：名铿，尧臣，封于彭城，历虞、夏至商，年七百岁，故以久特闻”。尽管后者记述的“年七百岁”有些不确定，但毋庸置疑，这里的表述再清楚不过地说明了彭祖就是一个有鼻子有眼的普通凡人。可是，在最早系统介绍远古神仙事迹的《列仙传》中，刘向又明明白白地把彭祖尊为了不食人间



彭祖巡山图



烟火的大神：“遐哉硕仙，时唯彭祖。”

实际上，彭祖到底是人还是仙，世间绝大多数的凡夫俗子也许并不感兴趣，对于他们来说，彭祖头上“八百岁”的桂冠才是吸引人们眼球的光环。

《列子·力命第六》记载：“彭祖之智，不出尧、舜之上，而寿八百。”而《汉书·古今表》说得更为详尽，说“彭祖功勋卓著，与仲虺并举，知老彭为商贤臣也，至商大戊王时逝世，终年八百零二岁”。由此看来，彭祖的长寿美名早就名闻遐迩了，八百岁的寿限毋庸置疑。不过毕竟八百岁实在太颠覆凡人的常识甚至想象了，因此关于彭祖这个年龄的解读层出不穷，或许一方面是为了要证实彭祖的真实性，另一方面则是为了说服自己找到了合理的解答。

关于八百岁最有代表性的一个说法就是，认为古人计算年龄使用的是“小花甲计岁法”，所以彭祖的八百岁实际上只约等于132岁。所谓“小花甲计岁法”就是采用按照干支纪日法“六十甲子日”的方法即60天一甲子，而不是干支纪年法60年一甲子为标准计岁的方法。在1912年的民国政府公布采用公元纪年之前，历代王朝一直采用的依据天干地支相匹配的六十个单位为基准的纪日和纪年的历法。传统的干支历法又可分为干支纪日和干支纪年两种，前者按60天为一周期（一个甲子），循环记录；后者按365天为一年，60年为一周期（一个甲子）循环记录。历史上前者先于后者，干支纪日法是现今已知的世界上最久远的纪日法，集大成于商朝。而干支纪年法通常被认

为在西汉年间才开始萌芽，到王莽新朝时期逐渐使用，在汉章帝元和二年（公元85年），朝廷正式下令在全国使用后成为了计岁历法的正朔。因此，从时间顺序上看，彭祖所在时代应该是采用干支纪日法计算时间，而并非在用我们今天的干支纪年法来计岁，此甲子非彼甲子，后人误把800干支纪日当成了800干支纪年，将彭祖的寿命瞬间扩大了六倍多（干支纪日1甲子=60天 $\approx$ 1/6年），所以按照“小花甲计岁法”计算，彭祖真实的年龄应该是这样一种情况：一个甲子60天，800个甲子为48000天，除以一年365天正好为132年¹。

毋庸赘言，这个年龄不仅看起来十分合理，也和黄帝与歧伯的说法吻合，令人信服，只是让彭祖身上的那份神秘感几乎荡然无存了。而且，上述解释中“甲子”和“年”的混同，也让它始终难以跳出自圆其说的藩篱。反倒是下面的说法也许不失为一个更充分的解释。

《史记·楚世家》中有这样一段记述，说“彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏”。通常来说，“氏”一般是对于部落和宗族的称号，在上古时期往往会以族长或酋长来作为该氏族的代称，所以，彭祖其实就是“彭”或者是“大彭”“老彭”氏一族的始祖和最早的领袖，之后每一任彭氏的首长也因袭“彭祖”名称，自虞夏至商殷至武丁灭彭，历时八百多年，彭祖——“彭”族的首长出将入相，辅佐王政教化民生，在世间形成“彭祖常在，寿诞八百”的印象，而实际上此彭祖早已非彼彭祖了。

1 中国视协电视纪录片学术委员会六十集电视纪录片《黄帝内经》解说词。



清人孔广森对此有清楚的解读：“彭祖者，彭姓之祖也。彭姓诸国：大彭、豕韦、诸稽。大彭历事虞夏，于商为伯，武丁之世灭之，故曰彭祖八百岁，谓彭国八百年而亡，非实箴不死也。”

这种情况在现实中其实并不罕见，古代封建社会长期存在的官爵世袭罔替制度本质上就与其属于同一现象。而当今东瀛日本社会文化中广泛存在着的“袭名”现象更是一个鲜活的旁证。作为一种继承光荣传统和技艺地位的仪式和标志，在相扑、歌舞伎、落语和狂言等传统艺术领域，普遍存在着后人袭用先人名讳的“袭名”制度，如最常见的“佐之山”、“中村雀右卫门”、“桂文枝”、“坂东玉三郎”，等等，不一而足，虽然对外显示的是同一名称，其实人事全非。而自 2005 年组团以来在日本歌坛人气冲天的青春组合 AKB48，十来年间成员已经轮换了七八批，名称却始终保持最初的“AKB48”不变，青春活力不改。

中华第一寿养生经

荀子说自己：以治气养生，则后彭祖；以修身自名，则配尧舜。无论是仙人也好凡人也好，是活了 800 岁还是 132 岁，彭祖作为养生学的开创者和历史上最知名的长寿家这一事实，无疑是确凿无误、毋庸置疑的。

据传，彭祖的弟子根据他的讲述编写了一本“彭祖经”，全面介绍彭祖养生的理论和实践，但年代久远早已失传，史籍中也没有直接的记载。倒是东晋年间有“小仙翁”雅号的著名炼丹家葛洪根据民间的传闻，在其撰写的《神仙传》中以“彭祖经”为题，用近 2000 字言简意赅地对彭祖以及他的养生术进行了较为详细的介绍。窥斑见豹，葛洪所描述的彭祖养生法综合起来，关键在于三个方面，即：行气导引、膳食疗养、房中调摄。

所谓行气导引，顾名思义就是通过呼吸吐纳、揉身运动来修炼身心、调适情志、强健体魄的方法，照今天的通俗说法就是气功加武术。《庄子》有一篇短文《刻意》，对行气导引的描述十分传神：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖考寿者之所好也。”这段文字不仅形象地说明了行气导引的内容和方式，而且也是迄今发现的最早关于彭祖养生术的记述。毋庸置疑，彭祖的这一养生方法在后世被广泛应用到健康武术、医药治病、宗教养生等领域，尤其对气功和武术的形成和发展影响巨大，因此又被视为中华气功和武术的源头和滥觞。



膳食疗养不仅是彭祖养生法中不可或缺的部分，据说更是让彭祖被尧册封大彭国的原由。唐代道家的集大成者成玄英注解庄子《刻意》文中彭祖部分内容时写道：“善养性，能调鼎，进雉羹于尧，尧封于彭城，其道可祖，故名之曰彭祖。”传说上古时期天下未平，洪水泛滥，尧心忧百姓终日操劳，以致积劳成疾卧病在床，好几天滴水不进。钱铿闻讯后使用野鸡和薏米熬制了一道“雉羹”，也就是野鸡汤献给尧。据说这个汤端进屋子，尧闻到后竟然翻身下床捧起汤碗一饮而尽。恢复健康后的尧将彭城作为奖励授封给了他，钱铿就此更名为“彭祖”，以彭城为中心建立了大彭国。而这道“雉羹”因兼有食品和药品的功效，成为有文字记载的首例食疗典范，赢得了“天下第一羹”的美誉。

民以食为天。彭祖认为每个人习以为常的一日三餐不仅仅可以充饥果腹，更可以通过饮食补气益神，调养生机。彭祖膳食疗养的主张归纳起来就是要“谨和五味”和“食欲有节”。《吕氏春秋·尽数》中有“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形，则生害矣”的说法，《黄帝内经》也说，饮食“勿使过之，伤其正也”，而“谨和五味”也好，“食欲有节”也好，实际上强调的就是一个字：中。被视为末代“彭祖”的老子说“多言数穷 不如守中”，这个道理自然不单单针对说话，饮食同样适合。“酸、苦、甘、辛、咸”五味浓淡适度，杜绝暴饮暴食，餐餐保持七分饱，就是疗养身心、平衡阴阳最好的膳食了。

房中调摄即俗称的“房中术”“导引术”，这是彭祖最为世人知晓、也是最遭到诟病的养生法宝。尽管中国社会早有“窈窕淑女，君子好逑”“食色，性也”这些几乎人人耳熟能详的关于男欢女爱