



国医养生精华

长寿方

身上找

吴凌/编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

GUOYI YANGSHENG JINGHUA

CHANGSHOU LIANGFANG SHENSHANGZHAO

国医养生精华

长寿方

身上找



吴凌/编著

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

国医养生精华：长寿良方身上找/吴凌编著.
—西安：陕西科学技术出版社，2018.3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7211 - 7

I. ①国… II. ①吴… III. ①养生（中医）—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 038802 号

国医养生精华：长寿良方身上找

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 香河利华文化发展有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 19

字 数 245 千字

版 次 2018 年 3 月第 1 版

2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7211 - 7

定 价 32.80 元

版权所有 翻印必究



前言

Foreword

进入 21 世纪，人们在享受社会快速发展、科技技术日新月异带来无穷便利的同时，也饱尝了社会飞速发展带来的诸多困扰。于是，人们再次将健康长寿的问题提到了议事日程上。从古到今，每个人都希望自己长寿，长寿几乎是世界各民族的追求，也是一个永久的人生话题。然而，长寿并不是一朝一夕的事。

提及“长寿”二字，人们首先会联想到手捧仙桃的寿星，其次会联想到诸多吉祥气息的词汇，诸如福寿康宁、万寿无疆、寿比南山、福寿天成……所以，“长寿”这个词，不仅代表了人们心中的美好愿望，也显示了人们对幸福生活的向往。随着时代的发展、科学的进步以及医疗水平的提高，人类的平均寿命也在随之增长。

对健康的追求，对长寿的向往，是人们的共性。如果一个人只有健康，没有长寿，注定是遗憾的生命；一个人如果只有长寿，没有健康，注定是痛苦的生命。只有健康又长寿的高质量的生命，才是幸福的生命，才是人类所共同追求的。

现如今，人们的生活水平有所提高，很多人都在寻找能够健康长寿的秘诀。殊不知，只有保持健康的生活方式，并在细节上多用心，才有可能更长寿。一个人的健康长寿，是多种因素综合作用的



国医养生精华

——长寿良方身上找

结果，它往往存在于人们的日常生活之中。因此，只要找到适合自己的养生方法，日积月累、科学实践、持之以恒，寿命百岁便不再是一件难事。

本书运用通俗流畅的语言，为人们提供了健康长寿的多种方法，对其身心健康给予了全面的关注，并从了解自己的身体、掌握长寿的秘诀出发，分别从健康饮食、运动养生、四季养生、睡眠健康、休闲情趣、心理健康、日常生活，再到防病治病等方面，进行简单、科学、有效的身心自我养护，细致周密地介绍了健康长寿的秘诀，解开了那些藏在人们身体里的秘密，从根本上解决了不同体质众人的健康问题。

同时，本书在结构安排也独具特色，穿插了寿星养生档案以及长寿小贴士，传递给读者诸多有实用价值的养生知识，对日常生活有一定的指导意义，兼具生动、深度、面对大众的可读性。愿所有读者在阅读完本书后，能够对身心健康产生积极的影响，个个都成为长命百岁、寿享天年的“老寿星”。

编 者



目录

Contents

第一章 了解自己的身体，掌握长寿的秘诀

活在当下，揭开长寿的奥秘	002
长寿，人类永恒的话题	005
好心态，人老心不老	008
提高长寿“指数”，从自身做起	011
健康与寿命，60%取决于自己	013
一个人的寿命有多长？	016
人活百岁，并不只是幻想	019
健康长寿要遵循“十要诀”	022
人的寿命，“由人注定”	025
历史以来活得最久的老寿星	028

第二章 “食”来运转，吃出来的长寿

多样化饮食，让你更长寿	032
养生，就要吃好早餐	035
厨房里的“好药”	037



国医养生精华

——长寿良方身上找

会吃会喝，健康长寿离不了	040
坚果飘香，“长生”有术	042
吃对水果，让疾病绕道走	045
弱碱性食物，吃对了就长寿	047
每天一杯奶，健康“不变脸”	050
不渴，也要常喝水	052
食粥，易消化，好处多	055
五谷杂粮，防病助长寿	058
多吃蔬菜，方知好坏	061
一味吃素，并非健康	064
带馅面食，美味又营养	067
蜂蜜，老年人的长寿珍品	069

第三章 生命在于运动，长寿在于静养

走路，是最实惠的运动	074
慢跑，有氧代谢运动之王	077
“八段锦”，简便易学的“长寿操”	080
“五禽戏”，风靡世界的养生法	083
练好“太极拳”，养生又长寿	086
气功，就是“内练一口气”	088
将“爬”进行到底	091
“人老腿不老”之秘诀	094
动动手指，健脑益智	096
韧性锻炼，老年人的必修课	098



甩甩双手，甩走慢性病	101
静坐，千金难买的“长寿药”	104

第四章 顺应四季，健康长寿过百年

健康养生，从春天开始	108
暖暖春日，保养讲究多	110
春季养生，必先养肝	113
调理饮食，让“春困”远离你	116
清凉夏日，重在“护心”	120
夏季清爽，从“头”开始	123
夏季养生，以安神为主	125
夏日炎炎，防“火”不马虎	128
金秋十月，预防疾病很关键	131
秋季养生，重在养好肺气	134
“多事之秋”宜养生	136
冬季养生，打好“保胃战”	139
冬季养生，亦有绝招	141
寒冷冬日，养生六误区	144

第五章 不找仙方找睡方，睡出来的长寿

睡眠，是最好的“滋补品”	148
睡姿里隐藏的健康信息	150
长寿者，都是会睡的人	153
睡觉，也是一门学问	155



国医养生精华

——长寿良方身上找

睡得香，心脏更健康	157
用美食来拯救失眠	161
这样做，有效改善睡眠	164
睡眠，是最好的养生之道	167
睡眠质量，决定寿命长短	169
催眠药，有多远躲多远	172

第六章 多一份情趣，多十年寿命

棋道 + 茶道 = 养生之道	176
读书，养生的良药	178
唱歌，也能唱出健康	181
有一种养生，叫书法	184
边游山玩水，边健康养生	186
钓翁之意不在鱼，在乎情趣之乐也	188
养鸟，就是养生	190
莳花弄草，养性又养生	193
音乐，养生的美容良方	195
宠物做伴，让你远离孤独	197

第七章 心病心药医，长寿伴左右

心态好，人不老	202
跟老年“亚健康”说拜拜	204
做个“老顽童”，越活越年轻	207
认老，不代表服老	210



让“心理感冒”远离你我他	212
退休，也会“退”出病	215
“空巢”，但不空心	217
淡化“回归心理”，让健康常在	220
生气发怒，乃养生大忌	222
“看得开”，老人的幸福秘方	225

第八章 关注生活点滴，活过百岁不是梦

日常起居，防脱发有妙招	230
养生，要勤看“生物钟”	232
让“老来俏”俏出长寿	235
唾液，长寿之“神水”	237
十指梳头，防病养生	239
穿衣“六法”，健康一箩筐	243
写健康日记好处多	246
正确洗头发，洗出健康来	248
搓脸揉耳朵，养心又护肾	251
养生也要“朝三暮四”	253
朝暮叩齿，健体又抗老	256
儿童节目，返老还童有奇效	258

第九章 预防胜于治疗，让全家人不生病

自测疾病，你会吗？	262
老咬舌头，不是萌而是病	265



国医养生精华

——长寿良方身上找

使用抗生素，并非越多越好	267
好性格，可以防病	270
头晕目眩，身体的求救信号	272
口里有怪味，身体有病变	274
五脏衰弱，在于五官	278
手指发麻，或是疾病来袭	280
冠心病患者的“急救盒”	283
心慌气短，未必是心脏病	285
滴眼液，“滴”出青光眼	287
定期体检，为健康“把关”	290

了解自己的身体， 掌握长寿的秘诀

第 一 章



养生，其根本目的就在于可以让人们活得更好、活得更久。然而，要活好、过好每一天，拥有一个健康的身体至关重要。随着世界经济的发展和生活水平的不断提高，人们已将所有视线落在了“身体”这两个字上。因为只有了解自己的身体，掌握长寿的秘诀，才能够享受更加健康、美好的人生。





活在当下，揭开长寿的奥秘



寿星养生档案

庄子，我国著名的思想家、哲学家、文学家，是道家学派的代表人物，老子哲学思想的继承者和发展者，先秦庄子学派的创始人，后人尊称他为“南华真人”。庄子享寿84岁，无疾而终，他的寿命比同时代的人平均寿命翻了一番多。远在两千多年前的战国时期，他就认识到生老病死如同昼夜一样，是不可抗拒的自然规律。他以古人“不知悦生，不知恶死”的生死观为训，在有生之年不寻欢作乐，空耗精力，也从不因为“老之将至”而畏惧死亡。他的养生之术重在养心，可以概括为“少私、寡欲、清净、豁达”8个字。

对现代人来说，“恼是想出来的，气是比出来的，急是造出来的，病是吃出来的”。有一位鹤发童颜、步履矫健、神采奕奕的老人，从外表看来，只有60岁出头的样子，后来才得知当时的他已经95岁高龄了，着实让人们惊讶一番。当人们问及他的长寿秘诀时，他微笑着说出了8个字：“没心没肺，乐观豁达”。

光阴荏苒，生命轮回，人类对健康长寿奥秘的求索可谓长路漫漫。其实，自从人类社会诞生以来，人们便开始崇拜、向往和追求健康长寿，并一代又一代为之探寻、实践和奋斗。从蛮荒时期



了解自己的身体，掌握长寿的秘诀

的鬼神崇拜、巫术祈福攘灾、占卜治病到生物学、遗传学的产生以及转基因的发现，人类对健康长寿的向往、追求、探寻和实践从来没有停止过脚步。由此看来，健康长寿是千百年来人们的永恒追求。

1. 乐观的性格是长寿的秘诀，这是一条最重要的因素

“乐观者长寿”，这句话说得很是在理。常言道：“笑一笑，少一少；愁一愁，白了头。”说明一个人的情绪不仅会影响人体机能，甚至还会影响人的寿命。因为情绪和人体内分泌系统有着十分密切的关系。据了解，凡是百岁以上的老人，大多数都具有乐观精神。有的百岁老人在青壮年时期就喜欢唱歌、跳舞、听音乐，到现在仍然喜欢如此。他们不仅心胸开阔、遇事不慌，最为关键的是他们能够想得远、想得通。即使遇到棘手的事情，他们也能够拿得起、放得下。用他们子孙后代的话来说：“天塌下来也不急”，这些都是长寿老人的养生理念。

2. 饮食有节制，生活有规律，是保证长寿的物质基础

饮食，是人体物质代谢的基础。要想让身体内各种机能都保持正常，就必须有足够的营养供应。研究认为，虽然目前还没有促进长生不老的特殊饮食，但如果长期缺乏营养，只吃粗茶淡饭，就一定不能保证健康长寿。此外，百岁老人普遍都保持着一种简朴、稳定和有规律的生活方式。他们有着良好的生活习惯，早起早睡、讲卫生、注意劳逸结合，饮食起居、劳动、休息也都保持着一定的节奏。据统计，在诸多百岁老人中，除个别老人吸烟外，其他都从不饮酒、吸烟。事实说明，规律、良好的生活习惯，对健康长寿大有益处。



国医养生精华

——长寿良方身上找

3. 长期坚持劳动和体育锻炼，可以促进健康长寿

坚持运动，是健身之本。如果懒于运动或很少运动，久而久之身体就会出现一系列的紊乱。很多例子说明，长期坚持锻炼和不锻炼的人在身体、精神和抗病能力上都大不相同。因为生命在于运动，只有坚持运动，才可以促进健康长寿。比如，某村有一位102岁的老人，据说，他从12岁就开始从事体力劳动，给别人种地、放牛、放羊，还有自家的耕种和其他杂活儿也都依靠他一个人。到他90岁时，除了视力稍微有点儿差、牙齿掉落了3颗之外，饮食正常，行动方便，经常进行较远距离的散步，还能做一些日常的家务劳动。

4. 美好的自然环境，为健康长寿创造了条件

自然地理环境，是由气候、地貌、岩性、水文、土壤、生物等成分有机结合而成的自然综合体，也称为自然景观，对人的长寿水平也有着十分重要的影响。对于老人而言，在辽阔的田园、山林和牧场居住，是他们最理想的老年生活。因为那里没有工业污染，也没有城市噪音，这就为健康长寿创造了良好的条件。

5. 除了以上因素外，长寿还和遗传有关

有学者研究发现，在百岁老人中，至少有一半人的父母、兄弟姐妹或祖父母中，有一人的年龄在90岁以上。在家族谱系中，长寿的亲戚越多，人们体内长寿的基因就越多，这说明长寿与遗传有着一定的关系。

除此之外，百岁老人之所以能够健康长寿，是多种因素共同作用的结果。除了生理、环境和遗传等自然因素外，它还是一种社会现象。同时，优越的社会主义制度，也是人口寿命延长、百岁老人逐渐增多的主要原因。



长寿小贴士

手机响 5 秒再接

在平时的生活习惯中，只需要短短的 5 秒钟，就能够降低患脑癌的风险。手机在拨出号码的和刚接通时，信号的传输系统还很不稳定，这个时候的辐射是最大的。所以，建议大家在接听电话时，最好等上 5 秒钟再接听比较好，这样会减少很多辐射，尽量避免身体受到不必要的伤害。

长寿，人类永恒的话题

寿星养生档案

孔子，春秋末期的思想家、政治家、教育家，儒家的创始者，被后人尊崇为“孔圣人”。孔子享寿 73 岁，在古代可谓高寿之人。他一生大部分时间不得志，历经战乱，颠沛流离。在逆境中得享古稀之龄，不能不说是得益于其科学的养生之道。他的养生之道可以概括为：自强不息、仁者寿、劳则寿、注重衣食住行。另外，孔子还主张饮食保健、谨慎服药、调节情志 3 种养生方法。在养生方面，孔子亦可称为师表，值得我们现代人所提倡和借鉴。



国医养生精华

——长寿良方身上找

自古以来，每个人都希望自己能够长寿，长寿也因此成为人们不断追求的梦想。秦始皇除了统一六国，最为后人熟知的还有追求长生不老药，然而他到死也没能吃到长生药。现如今，几千年过去，人类对长寿的渴望并没有减少。

目前，全世界有5个地方被国际医学学会认定为长寿之乡：广西巴马、新疆和田、巴基斯坦罕萨、前苏联的高加索地区及厄瓜多尔的比尔卡班巴。其中，广西巴马位于长寿乡之首，然而巴马人长寿的原因是综合性的。简言之，巴马在空气、饮水和食物三方面具有其他地区无法比拟的优势。根据我国高龄老人健康长寿的新研究，提出了以下几项影响寿命的重要因素。

1. 责任心强的人更长寿

一项长达8年的研究显示，在各种性格特征中，责任心最有助于长寿。无论是孩提时代，还是成年期的责任心，都是长寿的最好指标。责任心越强，越有益长寿。研究人员表示，做人谨慎细心、做事耐心有计划，都有助于长寿。

2. 饮食决定长寿

如果没有良好的饮食习惯、饮食搭配以及饮食规律，就不会有强壮的体魄、不老的容颜。活到百岁，并不是极少数人的专利。只要在饭桌上多注意饮食，每个人都可以是长寿之星。

3. 受教育程度的高低影响寿命

一位健康经济学家表示，受过高等教育的人，更容易找到好工作，从而为人生做出长期的、合理的规划，选择更健康的生活方式。所以说，受教育程度高低影响着寿命差异。