



周末文化生活丛书

人活百岁有秘诀

—名人养生术精选

朱清泽 主编



军事科学出版社

人能活过 120 岁

(序言)

朱良春

《人活百岁有秘诀》是部好书稿。好就好在表达了人生的美好愿望，提供百余个养生范例、妙法以及数十个“反面”事例作为借鉴。知友清泽大校以渊博的知识，生动的笔调，阐述深透，引人入胜。正如古人云：事莫贵乎有验，言莫贵乎有证。我相信，这本书的出版，将有利于提高人们的健康水平和平均寿命，有利于更多百岁寿星的涌现。

《黄帝内经》、《庄子》等典籍，都论述过人的寿命应当在“百岁”以上。《周礼》、《左传》皆称：“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”。我们祖先的这一天才预测与现代科学颇为一致。现代寿命系数论、性成熟系数论、细胞分裂代数论者皆认为：人可活过 125~175 岁。

事实上，“人活七十古来稀”，已成为历史。而今，“百岁不稀奇，九十不算稀，八十不言老，七十还是小弟弟”。

为什么有的人能而有的人则不能活过百岁？《黄帝内经》作过深刻分析，能活过百岁之人，因为“法于阴阳，和

于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。本书所载数十位百岁以上老寿星的实例，对此作了最好的注脚。不能活过百岁之人，因为“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”书中所举数十位早夭者的教训，也是最好的例证。

当今，世上没有长生不老的灵丹妙药。怎么办？请接受一个著名的健康长寿公式：健康长寿=情绪稳定+运动+适度饮食/懒惰+烟+酒。

公式的意思很明确，即情绪稳定+运动+适度饮食，与健康长寿成正比例，而懒惰+烟+酒，与健康长寿则成反比例。

下面，就“公式”提到的问题，谈点个人的肤浅体会：

一、精神愉快，青春常在

书中所写，孙叔敖三起三落心坦然，苏局仙 110 岁不服老，陈椿 107 岁乐生乐业乐善乐天，胡厥文两次战胜病魔，以及谢肇瑜百岁老米翁等老寿星的养生经都说明：精神愉快，青春常在。

《黄帝内经》将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，称为“七情”，七情不可过度，否则，就会损伤脏腑功能，影响身体健康。因此提倡“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”。心理学家将精神紧张、忿怒、恐惧、失望、焦虑、沮丧、压抑等，统称为“精神困扰”，认为是“百病之源”，是人体免疫功能的消蚀剂、强烈的促癌剂、心脏病的触发器、胃肠病的腐蚀剂、牙齿的大敌。一切对人不利的影响中，最能使

人短命夭亡的，就数不好的情绪和恶劣的心情。马克思说：“一种美好的心情比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

我曾宣传唐代大医家孙思邈的《孙真人卫生歌》，宣传“乐则长寿，神安延年”。一个人要想延年益寿，最好的方法是热爱生活，愉快地生活，这也是人生最大的幸福。我十分欣赏南北朝时大医家陶弘景的一段话：“莫（不要）大忧愁，莫大哀思，此所谓中和。能中和者，必久寿也。”所谓中和，就是保持精神情绪的“平和”、平衡，健康就有了保障，当然可以延年益寿啦。

孔子说：“乐以忘忧，不知老之将至”。此术之效益，已为无数老寿星们的实践所证实。中华民族历来有知足之乐、劳动之乐、助人之乐、交友之乐、自得之乐、安居之乐传统。还有广为流传的《不气歌》、消气法等等，皆是精神愉快的妙法。

寿高 250 岁的李庆远说：“无喜怒哀乐之系其心，无福贵荣誉之动其念，乃长寿之道也”。日本全国老人协会理事长加藤泰纯博士说：“高龄者幸福生活有三大秘诀是：忘记死亡，忘记钱财，忘记子孙”。这些皆属于哲理之言。我常劝朋友们，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，想得开，看得空，才能成为长寿翁。在漫长的人生道路上，既有轻车熟路，也有荆棘坎坷。人生活在社会上，难免会碰到这样或那样的不愉快，在这个时候，非常重要的就是思想达观，胸怀开朗，笑对现实，坦坦荡荡，泰然处之，自全自爱，用愉悦去酿造属于自己的春天，方能稳操健康长寿的胜券。

二、运动可延年，要活就要动

书中所写，“邓小平走出的小道”，早已佳话频传。逾百岁寿星周穆王西游，吕紫剑被称活神仙，胡洁青晨练“四个一百”，祝总骧教授的三一二锻炼法，以及刘备苗条身材变成大胖子的教训等等，从正反两面说明：“生命在于运动”，是一句至理名言。

“流水不腐，户枢不蠹”，人体健康亦同此理。坚持适量的运动，能促使身体充满生机和活力，反之，缺乏运动，势必早衰。运动的作用，可以代替许多药物，而所有药物却不能代替运动。

“运动运动，癌症难碰”。运动可使人吸入的氧量增加，可防止癌症的发生，多流汗水能把体内的铅、镉、铍等致癌物质排出体外，随着体质的增强，能提高人体制造白血球的能力，战胜癌细胞，随着血液循环加快，体内少量癌细胞如同湍流中的小沙子不易停留和扩散。

科学实验和统计证明：最易于使人衰老、损害人体健康的因素，莫过于长期不从事体力劳动和体育锻炼，世界上没有一个懒人是长寿的。

体育锻炼最关键的是两条，第一是运动要适量，循序渐进，不要超过自己身体的承受能力，第二是贵在坚持，持之以恒，才能收效。

至于运动的方式方法，可谓多矣，举手投足皆可健身。例如，上下楼不坐电梯，外出以步当车，不长时间地坐、立、卧、行，走路散步为百练之王，小雨中散步吸收更多负离子，返序运动（倒走路）将使身体的适应性和灵活性得到提高，利用一切机会搓手、搓脸、捏指、按摩身体各

部位等等。但切忌空腹或饱食时剧烈运动。

大脑的保护至为重要。“若要长寿勤用脑，颐养天年贵在勤”。大脑同样受“用进废退”规律的支配，本书中所介绍的年过百岁仍在写诗、作画、上大学、办教育者，正是大脑“用则进”的体现。而世上衰老最快的人，大多是长期脱离生活，一辈子无所用心和心胸狭窄的人。

三、戒除酗酒嗜烟，提倡适度房事

我十分赞赏吴阶平教授的一段话。他说：“我认为重视自我保健，有意识地培养有利于健康的好习惯，下决心戒除不健康的坏习惯，这是最好、最有效的养生之道”。

什么是不健康的坏习惯？我以为酗酒、嗜烟和纵欲（或谓“性解放”），其危害最烈。我国传统养生学，历来主张戒除酗酒、嗜烟和纵欲。

古人对酗酒之害早有认识。一代天骄成吉思汗曾教训自己的继承人、三儿子窝阔台说：“帝王武将饮酒过度，有损健康，败坏事业”。一位马上打天下的帝王有此认识，是难能可贵的。

科学实验已证明：经常酗酒者，心脑血管、肝脏、神经系统、胃肠等脏器均受损害，而且慢性酒精中毒，对人体衰老速度所起的作用更大。所以，世界卫生组织明确指出：“酒精消费是引起健康损害的最严重的世界性问题，是仅次于烟草的第二号杀手，它引起的死亡，比所有非法药物引起的死亡加起来还多。”

有人以为“酒可解乏”。其实是中枢神经酒精中毒时所出现的、暂时的欣快感。还有人以为啤酒是“好饮料”。其实，多饮易使人患胰腺癌、肥胖症和痛风等病。有肝炎、

胃炎的病人，危害更烈。

吸烟是健康的大敌。每吸一口烟，要吸入包括氢化氟、一氧化碳、苯并芘和钋300等30余种致癌物质。目前，每年因吸烟而死亡的人数近250万。难怪有人惊呼：吸烟是20世纪的鼠疫，是人类生存的第五种威胁（其他四种：依次是战争、饥荒、瘟疫、污染）。医学界预言：在即将到来的21世纪，仍有四大瘟疫威胁着人类，那就是：艾滋病、香烟、家猫、癌症。

说到房事，医学界普遍认为：适度的性生活，有利于人的身心健康，夫妻和谐利长寿，伴侣是长寿之源，老年人也需要情爱，节欲少疾，不抑不纵为上策。

纵欲是极端有害的。医典早就指出：“以欲竭其精”者，必然早衰。中医认为：“肾为先天之本”。大医家华佗说：“肾者，精神之舍，性命之根”，纵欲者必伤肾，由此百病而起，因此，要以理制欲，以义驭情。

中华传统养生学，总是把戒酗酒和戒美色联系在一起，并且把酒与色视为“破骨之斧锯”。这是警世之言。中国历代皇帝，从魏废帝曹芳算起，到清光绪皇帝载恬的1600多年间，共计194位帝王，尽管物质生活条件十分优越，但由于嫔妃成群，酒色无度，其中81.8%均为中年驾崩或早夭。说明奢侈淫逸，必然短命。

为了人们的健康长寿和后代的兴旺，普及一些性的常识是非常必要的。譬如，传统养生术强调，男女交合应有三种忌避：“大寒、大热、大风、大雨、日月蚀、地动、雷电、此为天忌也。”“醉、饱、喜、怒、忧、悲、恐、惧，此为人忌也。”“山川、地祇、社稷、井灶之处，此为地忌也。”古人指

出：“犯此忌者，既致疾病，子必短寿。”这三忌是古人的养生经验，我们应辩证地去理解。

现代人根据古训，提出下列“十忌”，更有实际意义。一忌饱食同房；二忌酒后同房；三忌病中同房；四忌过劳过饥同房；五忌悲恐同房；六忌经期同房；七忌临产同房；八忌新产同房；九忌大寒大热同房；十忌过频同房。

四、警惕“病从口入”，养成良好饮食习惯

饮食，除了讲究卫生之外，重在平衡营养，合理搭配。有些人进食高蛋白、高脂肪、高热量的食物过多，而忽视青菜、萝卜、洋葱、茄子、薯类、豆制品、海带、紫菜等低脂肪、低热量、高纤维等家常菜，这是影响健康、导致多种疾病的原因之一。中老年人应以植物性蛋白质和植物性脂肪为佳。

中、西医都认为：“天然食物是世上最好的药”。主张多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品、木耳、蘑菇、海产品等，因均含有丰富的维生素、微量元素、纤维素及一种“干扰素诱生剂”，可防止粪便中致癌物质的逗留吸收，抵抗病毒感染，抑制肿瘤的发生。所以，纤维素被称为“防病能手”，是当之无愧的。

“饮食有节”，是古代防病保健的妙方。《黄帝内经》告戒说：“饮食自倍，肠胃乃伤”。暴食暴饮，会引起急性胃肠炎、急性胃扩张、急性胰腺炎，诱发心脑血管病，危害极大。饮食过量，摄入热量过多，营养过剩，往往导致肥胖症及其并发症。最近日本九州大学医学部大村裕教授研究发现：进食过量后，大脑中一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质，比进食前增加数万倍，这种物质能促使脑动脉粥样

样硬化,是引起衰老的重要物质。由此可见,“节食可去病,寡欲能延年”。

糖每人每天只需10克也就足矣,否则,就容易引起肥胖病等,并促进老化。据实验推知:长期吃高糖食物的人均短命,要比正常食糖人的寿命短20年左右。

盐(氯化钠)每人每天摄入量不应超过5克,以2~4克为宜。过多食盐,会增加细胞外液量,引起水分滞留,加重心脏负担,使血管内阻力加大,引起肾性高血压及水肿,还会破坏胃粘膜的保护作用,增加对致癌物质的吸收,诱发胃癌。因此,在烹调上,应尽量少用盐和酱油。

水,对人体健康至关重要。古人云:“凡味之本,水为最始。”长期饮水不足,会导致脑的老化。饮水不洁,或含镁、硫元素过多,含硒、钾等元素过少,也会导致疾病。所以,世界卫生组织认为,人类疾病的80%与饮水有关。因此,要提倡定时、定量饮水,每天进水量应有1600~2000毫升,还应分次、少量。提倡早晨空腹喝杯凉开水,可以清肠通便解毒,促进新陈代谢,防止便秘和痔疮。睡前饮温开水,可促进消化和睡眠,防止心脑血管疾病。宋代诗人陆游说:“仙丹九转太多事,服水自可追神仙。”日本人也认为水中含有神奇活力,有谚语云:“日饮三杯水,健康不用愁。”

食疗,是中国人的一大发明。曾有谚语云:“药补莫如食补,食补最佳是食粥。”以食代药,以粥代药,在我国有着悠久的历史。李时珍《本草纲目》中有不少“益寿药粥”:赤豆粥利尿消肿,莲子粥健脾止泻,芡实粥益气固精,百合粥润肺调中,萝卜粥消食利膈,荠菜粥明目利肝,竹叶

粥止渴清心，枣仁粥宁心安神，芹菜粥润燥降压等等。现代人认为，癌症患者宜服西红柿、大枣、花生粥及薏苡仁梗米粥；糖尿病患者宜服葛根、绿豆、玉米面粥和山药、枸杞、玉米面粥；感冒者宜服糯米葱姜醋粥。民间还流传有各式各样的“粥疗歌”，更是纷呈异彩。食补、食粥既有很好的营养价值和医疗价值，又能减少药物的副作用。所以，《礼记》云：“粥能益人，老者尤宜。”陆游盛赞道：“世上个个学长年，只将食粥致神仙。”

人的健康长寿，是一个系统大工程。前边讲到的那个“公式”，仅仅提到了人们日常生活中每天都会碰到情绪、运动、饮食、烟、酒等五个要素。健身还应当注意先天（优生优育）因素、环境因素、起居因素、性因素、情趣因素、医药因素等。而摆在我面前的这部书稿，却从更广泛的角度，搜集、整理、评点古今一百多位名人的养生经验和教训，探求人活过百岁的秘诀，让读者从中得到许多启示，找到适合自己的养生方法。

最后，祝愿诸位读者健康长寿，个个争做年逾百岁的老寿星！

1996年6月于南通市，时年虚度80

目 录

人能活过 120 岁（序言）	(1)
----------------------	-----

一、养 生 观

黄帝、岐伯议论养生	(1)
点评：先天养生与后天养生皆重要	(3)
彭祖相传活过 800 岁	(4)
点评：人可活过 120 岁	(6)
周文王长寿聪慧的秘密——胎教	(7)
点评：胎教得法育“神童”	(8)
汉武帝“坐不垂堂”萌生预防医学思想	(9)
点评：养生重在预防在先	(11)
曹操的长寿观	(11)
点评：“人寿天定”与“不但在天”的辩证法	(13)
罗结——活到 120 岁的元帅	(13)
点评：自然而然寿自高	(15)
孙思邈——寿逾百岁的“药王”	(16)
点评：辩证地看待养生“十二少”	(17)
陈俊——跨越五个世纪的寿星	(17)
点评：人的生命极限到底是多少？	(18)
陆游的养生诗	(18)
点评：养生得法可以返老还童	(19)
成吉思汗问长生之计	(20)
点评：人可长生，但不能永生	(21)
张廷玉谨身节欲	(21)
点评：后天养生可补先天不足	(23)
乾隆皇帝的养生十六字诀	(24)
点评：千经万论，愈约愈亲	(26)

黄章 108 岁考中举人	(26)
点评：奋发上进是长寿的酵母剂	(27)
李庆远 250 岁上谈养生	(27)
点评：自爱自全乃养生之关键	(29)
曾国藩的养生术	(30)
点评：养生之术，贵在实行	(32)
龚来发为何能坐“金座椅”	(33)
点评：人体健康的标志	(34)
罗明山的长寿诀	(34)
点评：新七字养生诀好	(35)
苏局仙 110 岁仍不服老	(35)
点评：不服老，人难老	(37)
陈椿 107 岁谈“四乐”	(38)
点评：保持快乐有诀窍	(39)
王忠义为何评为“巴蜀健康老人”	(39)
点评：“长寿四诀”有普遍意义	(41)
范香秀与其长寿之家	(41)
点评：长寿有先天与后天双重因素	(42)
邱友元的“四爱”	(42)
点评：长寿者“十乐”	(43)
马寅初顺应逆境	(43)
点评：重视培养巩固生命力的基因	(45)
张群及其《谈修养》	(45)
点评：勤用脑，永不老	(46)
刘雨成年过百岁仍过组织生活	(47)
点评：高风亮节者寿高	(47)
胡厥文两次战胜病魔	(48)
点评：走出“不治之症”的误区	(49)
陈立夫的“四老”养生诀	(50)
点评：“四老”缺一不可	(51)
于祖望的八字养生诀	(52)
点评：八字诀是益寿诀	(53)
朱良春“愉快地生活”	(53)
点评：把工作生活当作乐趣	(55)

二、饮食 食疗

- 孔子的饮食箴言 (56)
 点评：饮食之法，贵在能节 (57)
- 吕不韦谈养生术 (58)
 点评：水与健康息息相关 (61)
- 项羽与一日三餐制 (62)
 点评：合理膳食，把握时机 (63)
- 曹操改变寒食节 (64)
 点评：冷餐弊端多 (65)
- 唐明皇与荔枝香 (65)
 点评：水果最益人 (67)
- 任昉与“太守粥” (68)
 点评：食粥大有益，粥方多来兮 (69)
- 范仲淹吃粥 (71)
 点评：富了不忘穷时的美食 (73)
- 范将军饮萝卜干汤治咳嗽 (73)
 点评：萝卜是“亚人参” (75)
- 嘉靖皇帝吃红薯 (75)
 点评：地瓜属佳品 (77)
- 孙中山格外青睐猪血煮豆腐 (78)
 点评：重视豆类和六畜内脏的营养与药用价值 (79)
- 张刘氏爱吃“火烧鸡蛋” (79)
 点评：“火烧鸡蛋”引起的思考 (80)
- 陈云的饮食 (80)
 点评：重视营养平衡 (81)

三、生活起居

- 诸葛亮亲校账簿受责 (83)
 点评：中年人不可忽视养生 (85)
- 苏东坡的“四味养生法” (86)
 点评：胜于药的“药四味” (87)

李肖氏为何能高寿 115 岁	(87)
点评：好动、能食、善睡、性格开朗必长寿	(88)
谢觉哉长寿六诀	(89)
点评：天道酬勤	(90)
苏步青的生活习惯	(90)
点评：生活好了要防富贵病	(91)
齐白石的“七戒”	(92)
点评：人过中年“戒”为先	(93)
匡亚明年逾 90 仍跋书山涉学海	(93)
点评：天行健	(94)
向守志畅谈自我保健	(95)
点评：健康，握在自己手中	(97)

四、婚姻 房事

尧舜纵论接阴治气之道	(99)
点评：不可纵欲	(101)
包恢的“独睡丸”	(101)
点评：不抑不纵为上策	(102)
林春泽百岁生女	(103)
点评：养肾、保肾、护肾是固生命之根	(104)
隆武帝只娶一后	(105)
点评：伴侣是长寿之源	(106)
刘定邦 101 岁做新郎	(106)
点评：老年人需要享受情爱	(107)
李尚福、周瑞益是对双百岁健康夫妻	(108)
点评：夫妻和谐利长寿	(109)
蒋文鹤 81 岁再婚	(110)
点评：老年性生活好处多	(111)

五、健 美

孙策容貌被毁后	(113)
点评：切勿轻生	(114)

刘备苗条身材何以变胖·····	(115)
点评：养尊处优者戒·····	(116)
雍正帝戴眼镜·····	(117)
点评：保护视力方法多·····	(118)
慈禧太后青丝香发之谜·····	(118)
点评：护发窍门多·····	(120)
谢肇逾百岁“老来俏”·····	(121)
点评：老来俏，利长寿·····	(122)
王丹凤年老依然体态轻盈·····	(122)
点评：女性坚持锻炼才能体型优美·····	(123)

六、心 理

伊尹心宽寿高·····	(124)
点评：心正则身少病·····	(125)
孙叔敖三起三落心坦然·····	(126)
点评：遇事要想得开·····	(127)
司马懿遇弹不乱·····	(128)
点评：心安哪有病来时·····	(130)
隋炀帝移情变气治消渴·····	(130)
点评：心理疗疾出奇效·····	(131)
范仲淹的忧与乐·····	(132)
点评：快乐是天然滋补剂·····	(133)
汤和晚年挂帅印·····	(134)
点评：恬淡寡欲利长寿·····	(135)
纪昀幽默长寿·····	(136)
点评：常幽默，可益寿·····	(138)
皇太极哀伤丧命·····	(139)
点评：不幸之时当节哀·····	(140)
康熙帝钓鳖·····	(140)
点评：笑迎疑忌之来·····	(141)
阎敬铭与《不气歌》·····	(142)
点评：提倡常吟《不气歌》·····	(143)
张任天为何能活过 110 岁·····	(143)

点评：心理健康要高标准·····	(144)
王伯敏的“平和”养生术·····	(145)
点评：“平和”养生原则不可违·····	(146)
马三立的消气法·····	(147)
点评：推荐《莫生气歌》·····	(147)
曾世英、曾世荣——世上最长寿的孪生科学家·····	(148)
点评：心理健康是长寿的先决条件·····	(149)
刘海粟宽宏大量·····	(150)
点评：赞美山川和他人利健康·····	(151)

七、情 趣

晋平公老而好学·····	(152)
点评：珍惜第二个智力高峰·····	(153)
汉文帝与音乐养生·····	(153)
点评：音乐是健身祛病的良药·····	(154)
孙权俘获活猛虎·····	(155)
点评：艺高人胆大，胆大艺更高·····	(157)
曹丕、邓展以蔗代剑比武·····	(157)
点评：体育比赛要以安全为前提·····	(158)
王羲之书作换白鹅·····	(158)
点评：书画之士多长寿·····	(160)
颜真卿勇斗恶狼·····	(161)
点评：遇险不惊靠锻炼·····	(162)
颜真卿与虎丘剑池·····	(163)
点评：书法既利己又利人·····	(165)
唐宣宗器重围棋国手·····	(166)
点评：奕棋开智健脑·····	(167)
裴旻与“三绝献艺”·····	(167)
点评：武术、美术、书法是美的享受·····	(169)
朱元璋与“胜棋楼”·····	(169)
点评：博奕乐时勿神疲·····	(171)
康熙帝与千叟宴·····	(171)
点评：明智者最关心下属人的健康·····	(173)

田崔氏 152 岁情趣依浓·····	(173)
点评：乐悠悠，有情趣，利长寿·····	(174)
朱屺瞻年过百岁依然挥笔作画·····	(174)
点评：一管在握，万念俱消·····	(175)
马逸亭爱找乐趣·····	(176)
点评：自寻乐趣，其乐融融·····	(177)
侯佑诚 104 岁办教育·····	(177)
点评：热心育才者多寿高·····	(177)
钱立坤年过百岁上大学·····	(178)
点评：坚持科学用脑·····	(178)
冰心爱猫·····	(179)
点评：爱宠物适度有益于健康·····	(180)

八、体 育

周穆王的“西游记”·····	(181)
点评：旅游是身游亦是神游·····	(182)
刘邦建造足球场·····	(183)
点评：球类运动有多效性·····	(184)
陶侃运砖砺志·····	(184)
点评：举手投足皆可健身·····	(185)
刘继为何称“刘大刀”·····	(186)
点评：百炼方能成钢·····	(187)
康熙帝练武除暴·····	(187)
点评：少年练武最当时·····	(188)
吕紫剑为何被称为“活神仙”·····	(189)
点评：“活神仙”是修炼出来的·····	(190)
徐特立终身爱运动·····	(190)
点评：流水不腐，户枢不蠹·····	(192)
胡洁青晨练“四个一百”·····	(192)
点评：“四个一百”练腿运动好·····	(193)
邓小平走出的小道·····	(193)
点评：走路是最佳的养生良药·····	(194)
孙毅走出一个好身体·····	(195)