

杨振东 / 主编

中老年健康长寿

100讲

1.7



中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康长寿 100 讲/杨振东主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 1998.10

ISBN 7 - 81056 - 029 - 8

I. 中… II. 杨… III. ①中年人 - 长寿 - 保健 - 丛书②老年人 - 长寿 - 保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 03772 号

中老年健康长寿 100 讲

杨振东 主编

※

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮编: 100081 电话: 68472815)

新华书店北京发行所发行

中央民族大学印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开 8.25 印张 195 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数: 6000 册

ISBN 7 - 81056 - 029 - 8/R·1

定价: 15.00 元

前 言

尊贵的读者、敬爱的朋友：有谁不愿自己能有个健康的身体，又有谁不愿自己能长命百岁呢？人类自古以来就追求身体健康，向往着健康长寿、长命百岁。从某种意义上讲，健康长寿也确实是人类生命中最大的幸福和欢乐。

这本书将为您提供人类怎样才能健身长寿的经验、规律和途径。全书共分七篇：健康长寿新探；名人的长寿之道与健身歌诀格言；中老年人的体育锻炼；老年人的养生保健；立见成效的气功点穴疗法；实用小功法治病；人体十四经脉常用穴位名称、取穴及主治疾病，共 100 讲。在 100 讲之后有附录：人体十四经脉图，供读者点穴按摩查找穴位之用。

本书力求做到文字简练、语言通俗易懂，健身内容方法新颖独特，实用性强，并具有易学、易会、易见成效的特点。编写中引用了大量国内外有关专家作者健身长寿的最新研究成果和经验，在此表示衷心的感谢。由于编者水平有限，加之时间仓促，书中缺点错误在所难免，恳祈专家读者批评赐教。

杨振东

目 录

第一篇 健康长寿新探

- 第 1 讲 人类的自然寿命到底有多长? (1)
- 第 2 讲 人类的寿命在不断延长发展 (2)
- 第 3 讲 我国有哪些老寿星? (2)
- 第 4 讲 老寿星们的长寿规律 (3)
- 第 5 讲 影响人类健康长寿的八大害处 (4)
- 第 6 讲 人可以长命百岁吗? (8)
- 第 7 讲 有长生不老药吗? (9)
- 第 8 讲 人可以返老还童吗? (10)
- 第 9 讲 患有慢性病就不能长寿吗? (11)
- 第 10 讲 寿命是天注定的吗? (11)
- 第 11 讲 营养过剩不利于长寿 (12)
- 第 12 讲 合理的睡眠有利于长寿 (13)
- 第 13 讲 长寿与生活环境的关系 (14)
- 第 14 讲 长寿与家族的关系 (15)
- 第 15 讲 长寿与血型有没有关系? (15)
- 第 16 讲 长寿与婚姻有什么关系 (16)
- 第 17 讲 长寿与性别、性格的关系 (17)

- 第 18 讲 防老延年新医术 (18)
第 19 讲 祖国医学寿道要则 (20)

第二篇 名人的长寿之道 与健身歌诀格言

- 第 20 讲 毛泽东谈长寿之道 (22)
第 21 讲 乾隆的养生十六字诀 (22)
第 22 讲 陆游长寿的原因 (22)
第 23 讲 孙思邈的养生之道 (23)
第 24 讲 我国民间的“十叟长寿歌” (27)
第 25 讲 传统养生十六宜 (27)
第 26 讲 日本民间的“八少八多”长寿歌 (29)
第 27 讲 美国科学家提出延年益寿七律 (29)
第 28 讲 食疗保健歌 (30)
第 29 讲 健身长寿十句谈 (30)
第 30 讲 养生长寿诗七律 (31)
第 31 讲 情志类健身长寿格言 (31)
第 32 讲 起居类健身长寿格言 (32)
第 33 讲 卫生类健身长寿格言 (34)
第 34 讲 运动类健身长寿格言 (35)
第 35 讲 食养类健身长寿格言 (37)
第 36 讲 防病类健身长寿格言 (38)

第三篇 中老年人的体育锻炼

- 第 37 讲 体育锻炼对身体的好处 (39)
- 第 38 讲 中老年体育锻炼的特点及项目选择 (40)
- 第 39 节 中老年走步式健身法 (41)
- 第 40 讲 十项百步健身走 (43)
- 第 41 讲 拍打健身法 (46)
- 第 42 讲 一组流行于欧美的心身保健锻炼功法 (47)
- 第 43 讲 镇定、提神、养目、健脑防老操 (49)
- 第 44 讲 气功太极十八法 (50)
- 第 45 讲 站式八段锦 (54)
- 第 46 讲 初级剑术 (61)
- 第 47 讲 简化太极拳 (97)

第四篇 老年人的养生保健

- 第 48 讲 老年人保健须知 (145)
- 第 49 讲 老年人强身保健十条 (146)
- 第 50 讲 老年人心理老化的十五种表现 (147)
- 第 51 讲 怎样保持老年人正常的心理卫生 (148)
- 第 52 讲 老年人的营养特点和饮食调节 (149)
- 第 53 讲 烟酒对老年人健康的影响与损害 (150)
- 第 54 讲 怎样注意老年人的衣着和居住卫生 (151)
- 第 55 讲 老年人如何保护好牙齿和眼睛 (153)

- 第 56 节 肥胖老人应重视糖尿病的预防 (154)
- 第 57 讲 老年人骨质疏松症的预防 (155)
- 第 58 讲 老年人尿路感染的预防 (156)
- 第 59 讲 老年人要注意气候的影响 (157)
- 第 60 讲 老年人如何延缓大脑的衰老进程 (157)

第五篇 立见成效的气功点穴疗法

- 第 61 讲 气功点穴的基本知识 (159)
- 第 62 讲 气功点穴的常用手法 (162)
- 第 63 讲 头痛牙痛嗓子痛的点穴 (167)
- 第 64 讲 胃痛腹痛心绞痛的点穴 (168)
- 第 65 讲 肩臂痛腰痛的点穴 (169)
- 第 66 讲 腿痛坐骨神经痛的点穴 (170)
- 第 67 讲 鼻炎喉炎气管炎的点穴 (171)
- 第 68 讲 慢性胆囊炎，慢性阑尾炎的点穴 (173)
- 第 69 节 阳萎前列腺炎的点穴 (174)
- 第 70 讲 女阴炎盆腔炎乳腺炎的点穴 (175)

第六篇 实用小功法治病

- 第 71 讲 脊椎运动功 (主治：颈椎病、腰肌劳损，防治癌症) (177)
- 第 72 讲 降高血压功 (主治：高血压头痛头晕) (178)

- 第 73 讲 治低血压功（主治：低血压
脑供血不足） （179）
- 第 74 讲 健脑开智功（主治：防脑血管硬化，
增强记忆、开发智力） （180）
- 第 75 讲 健脾养胃功（主治：胃炎、胃神
经痛消化不良） （182）
- 第 76 讲 养血宁心功（主治：风湿性心脏病
冠心病） （183）
- 第 77 讲 治糖尿病功（主治：糖尿病腹痛） （184）
- 第 78 讲 脚腿葆春功（主治：阳萎
性功能衰退） （186）
- 第 79 讲 低头触地功（主治：头发葆春） （187）
- 第 80 讲 丹田呼吸功（主治：痔疮、
前列腺炎） （189）
- 第 81 讲 功快散顽功（主治：肺癌、乳腺癌） （190）
- 第 82 讲 点按阴池功（主治：嘶哑、喉头炎） （191）
- 第 83 讲 搓耳回春功（主治：肾气虚、
耳鸣、耳痛） （192）
- 第 84 讲 毛孔调息功（主治：皮肤病） （193）
- 第 85 讲 三 8 运气功（主治：五官科症病） （194）
- 第 86 讲 小周天功（防病抗衰延长寿命） （197）

第七篇 人体十四经脉常用穴位名称、 取穴及主治疾病

- 第 87 讲 手太阴肺经常用穴位的部位取穴
及主治疾病 (198)
- 第 88 讲 手厥阴心包经常用穴位的部位取穴
及主治疾病 (200)
- 第 89 讲 手少阴心经常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (202)
- 第 90 讲 手阳明大肠经常用穴位的部位取穴
及主治疾病 (204)
- 第 91 讲 手少阳三焦经常用穴位的部位取穴
及主治疾病 (206)
- 第 92 讲 手太阳小肠经常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (208)
- 第 93 讲 足阳明胃经常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (210)
- 第 94 讲 足少阳胆经常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (214)
- 第 95 讲 足太阳膀胱经常用穴位的部位取穴
及主治疾病 (217)
- 第 96 讲 足厥阴肝经常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (221)

- 第 97 讲 足太阴脾经常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (222)
- 第 98 讲 足少阴肾经常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (224)
- 第 99 讲 任脉常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (226)
- 第 100 讲 督脉常用穴位的部位取穴及
主治疾病 (229)
- 附录： 人体十四经脉经穴图 (233)

第一篇 健康长寿新探

第1讲 人类的自然寿命到底有多长

有谁不愿自己有个健康的身体？有谁不愿自己能长活百岁？所以健康长寿将是人人关心、人人所求的极其重要的大事。关于人类的自然寿命到底有多长？几千年来，这个富有吸引力的问题曾经捉弄过千千万万人的心，打卦、算命、求神仙、问上帝……花样之多，无奇不有。在现代科学发展的今天，一些人又常常打着“科学”、“电脑”的招牌出现。如有人发明一种“寿命累分计算法”，将一些对寿命有害及有利的因素列成正负分值，只要稍加累计运算，随时都可知道一个人的寿命有多长，这曾为不少好奇的人所模仿、所接受。其实，这是一个骗人的算术游戏。人生活在自然界里，每天所遇到的情况绝不可能相同，也就是说，影响人的寿命的各种机遇因素每天都在变化，各种病理因素和意外情况是难以预料的。因此，实际上是不可能测出一个人的具体寿限的。

至于人类的自然寿命，通常是根据生物学的普遍规律及动物实验的结果加以推测的。一般有三种方法：

(1)哺乳动物的自然寿命相当于生长期的5-7倍，人的生长期约为20-25年，据此推测人类的自然寿命应该是100-175岁。

(2)根据生物学的规律，人的寿命相当于性成熟期的8-10倍，人类的性成熟期是14-15岁，据此推算人类的自然寿命应该是112-150岁。

(3)根据细胞分裂的次数来推算人的寿命。小鼠细胞分裂次数是12次，平均寿命仅有三年。一种近200年寿命的海龟，细胞

分裂次数是 72~114 次。看来,细胞分裂次数越多,平均寿命也越长,而人体中的细胞分裂为 50 次,据此推算人类的自然寿命应是大约 120 岁。但是,由于各种复杂的原因,当前绝大多数人还不能达到自然寿命的年龄。

第 2 讲 人类的寿命在不断延长发展

翻开历史,即可明显看出,人类的寿命正在不断发展延长。解放前,我国人民的平均寿命只有 35 岁;到 1957 年调查,全国 11 个省市,平均寿命为 37 岁;1975 年调查全国 26 个省平均寿命 68 岁;1980 年对全国 25 个省市调查,平均寿命已在 69 岁;1982 年全国人口普查结果,我国男性平均寿命 66.43 岁,女性平均寿命为 69.35。就全世界而言,人类的寿命也在不断的延长。欧洲在公元前 4000 年的青铜时代,人类的平均寿命为 18 岁;古罗马在公元前 2000 年人的平均寿命为 29 岁、文艺复兴时期为 35 岁;18 世纪为 36 岁、19 世纪末为 45 岁;1920 年为 55 岁;1935 年为 60 岁;迄今为止,在全世界 154 个国家和地区的统计数字中,女性平均寿命达 70 岁以上的国家和地区已有 40 个,1983 年冰岛男性平均寿命为 73.91 岁,女性平均寿命为 79.45 岁;现在一些资料介绍北欧、日本的平均寿命超过 80 岁。目前我国人口的平均寿命已接近 70 岁,虽然同日本、北欧等国还相差十岁,但比解放前平均寿命只有 35 岁已提高一倍。从寿命的增长速度看是居世界第一位的。

第 3 讲 我国有哪些老寿星?

我国的老寿星也很多,在 1953 年的人口统计中,百岁老人有三千多人,最高年龄为 155 岁。在历史的记载中,有不少关于长寿者的传说,唐代的大医学家孙思邈活了 102 岁,有真实纪录。近代

的老寿星更是不胜枚举,据有关资料记述,吉林省的傅财是林业劳动模范,1954年6月,已125岁,还参加劳动。辽宁省的王维林120岁时还干农活。广西邓洪英1979年已102岁,每天仍可工作8小时,人们熟知的广西的冉大姑,1980年已是107岁,还在农村劳动。河南省的唐道成,1980年已111岁,还每天长跑。湖北省的赵万兴,1980年已109岁,每天坚持运动。青海省的马朵则,1980年已100岁,还耳聪目明。新疆和田地区维吾尔医院的119岁的维吾尔族主任医师吐尔迪·阿西木,至1983年从事医务工作已90年。曾在孙中山先生身旁工作的书法家孙墨佛,100岁时尚精神焕发。老画家冯钢百在1981年时是97岁,银髯鹤发,神采奕奕。我国棋坛老寿星谢侠逊,1983年已95岁,被称为“棋王”。不少老寿星更是深知“夕阳无限好”,他们奋臂喜作“黄昏颂”,为国家为人民继续发光发热。老科普作家高士其,老病伤残时还在不停地写文章。著名经济学家马寅初,在70岁的时候,以惊人的毅力,在两年的时间里学会了俄语。大画家齐白石、何香凝在90岁时继续给后人留下光辉灿烂的名画。他们的精神形象永远留在后代人的心中。

第4讲 老寿星们的长寿规律

世界上有无数的科学家都在呕心沥血地探索长寿的奥秘,虽然直至今天仍然是个谜,但是,老寿星们的亲身经历却为人类的长命百岁提供很多宝贵资料,这将是人们追求健康长寿的楷模。有人统计过广州市近几年的人口统计资料,90岁以上的老人有1,785人,百岁老人有22人。他们长寿的经验是,有良好的精神寄托,有正常的生活规律,有适当的体力劳动,有合理的饮食习惯,并能注意卫生休息。又有人对广西巴乌县的老寿星作过分析,那里除了地理环境优美外,老寿星们勤于劳动,有合理的膳食,精神愉快,甚少患病,是他们长寿的原因。有人对北京市部分百岁以上的

老人作了调查、体检和总结,认为先天遗传因素也是很重要的,多数长寿老人有性格开朗、家庭和睦、生活规律、食不过饱、素食为主、很少生病、很少吃药的特点,并且有坚持劳动的共性。另据有位记者 1983 年曾访问过承德市的两名百岁老人,他们长寿的共同体会是“吃得巧、睡得早、心情好、运动不可少”。他们每天清晨坚持舞剑,过去他们生活均较困难,现在富裕了,但仍不贪吃,并能坚持每天早睡早起。他们说,一辈子未发过几次脾气。厄瓜多尔洛哈省的比尔长班巴、格鲁吉亚共和国的阿布咯吉亚和克什米尔的罕萨,被誉为世界上著名的三大“长寿之乡”。他们那里并没有什么长生不老药,他们大量食用蔬菜、水果及奶制品,很少吃肉,不吸烟。他们那里生活安静、环境优美、空气新鲜。总而言之,老寿星们的长寿经验各有千秋。但是,先天的遗传因素,自然生活环境及社会因素是长寿者的基本因素,科学的饮食、正确的休息、合理的运动(脑力和体力)、良好的情趣是争取长寿的主要办法。除此之外还要战胜各种各样的疾病。尤其是要预防和早期发现癌症,预防各种传染病,加强劳动保护,预防职业病,防治中老年的多发病。以上是老寿星们长寿的实践规律和经验,若想长寿就应研究和总结老寿星们的长寿之道,为己所用。

第 5 讲 影响人类健身长寿的八大害处

从国内外有关健身长寿的资料与信息中的总结与分析,都认为忧愁、嫉妒、懒惰、发怒、好色、贪财、烟酒过度是影响人类健康长寿的八大害处。

(1) 忧愁之害

战国时代韩非说:“忧则疾生”,认为忧愁容易使人生病,对健康损害极大,可以说忧愁等于慢性自杀,所以要想健康长寿必消除忧愁之害。英国有句谚语:“忧愁使猫丧生”,英国人迷信猫有九条

命,可是也经不起忧愁的折磨,何况人有忧愁缠身,必然短命。俗语说:“笑一笑十年少,愁一愁白了头”,也说明忧愁是衰老的催化剂,若想健身长寿就必消除忧愁对身体的损害。

(2)嫉妒之害

嫉妒之心是损害健康的腐蚀剂,是损人利己的一种极坏的想法和私心的最高表现,有嫉妒之心的人都是心胸狭窄,因而会造成情绪低落,长期下去就会产生各种疾病。

(3)懒惰之害

国内外大量的资料都表明,大多数健康长寿者都是勤奋好动的人,有人调查过我国 3384 名百岁以上的老人,其结果表明,百分之百都很勤奋,热爱劳动,有的到九十多岁仍然积极从事他们力所能及的劳动。劳动是他们获得长寿的基础,勤奋是长寿的必要条件。而懒惰的人,其机体缺乏必要的活动,人体新陈代谢水平低下,体内各个器官的生理功能也因缺少活动而得不到充分的调动和发挥应有的作用,导致肌肉萎缩,脑力也衰退,这样身体健康状况必然较差,长期下去就会得病。因而也就影响寿命。所以不论少年、中年、老年都应消除懒惰之害。消除懒惰不仅是身体不能懒惰,还要求脑子也不要懒惰,有人认为常年勤奋用脑,会损害健康,胡说脑力劳动不能长寿,这是没有科学根据的。脑子越用越灵,愈用愈有活力。反之,倘若饱食终日,无所用心,大脑的功能就会逐渐衰退。科学家们研究的结果表明,人的大脑受到信息的刺激愈少,衰老的就愈快;反之,信息的刺激愈多,脑细胞就越发达,其衰老的进度就愈慢。国外有位专家曾经做过一个有趣的统计,他们挑选了十六世纪以后 400 位出类拔萃在事业上有杰出成就的人物,统计结果他们的平均寿命是 66 - 67 岁,而当时世界人口平均寿命还不到 40 岁。其中寿命最长的恰恰是长期勤奋用脑的发明家和作家。如牛顿活到 85 岁,富兰克林 84 岁,瓦特 83 岁,大作家萧伯纳活到 94 岁。我国科学工作者也曾对秦汉以来到新中国成

立以前的 3088 著名科学家、文学家、艺术家和思想家的寿命进行统计,结果得出他们的平均寿命为 65.18 岁。而当时我国人口平均寿命才 35 岁。以上这些生动的实例,足以说明,脑力劳动对寿命不仅没有影响,而且有利健康长寿。

(4)发怒之害

《黄帝内经》说道,“百病生于气也”,怒则气上,喜则气缓,“怒伤肝”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”、“忧伤心”。其中气怒对人体的损害最大。气怒犹如人体中的一枚定时炸弹,随时都可酿成大祸。气和怒是两个孪生的兄弟。由气而不平,而怒火勃发。怒气会使血气耗,肝火旺,因怒气损生的实例是很多的。新闻刊物曾报道北京市发生过售货员同顾客口角,顾客盛怒之下死在柜台。另外还有许多人心肌梗塞,脑血管溢血,往往是在暴怒中发生的,上海某工厂有位工人,因争吵发怒,突然面色苍白,大汗淋漓,口不能言,回家不到五分钟就咽气。事后解剖尸体发现其心脏体积增大,心室扩张,冠状动脉粥样硬化,心肝纤维有断裂现象,内脏瘀血,医学上对这种现象的解释是心里或精神上的强刺激,使交感神经高度兴奋,肾上腺素分泌突然增多,心率急剧加快,这样就造成冠状动脉痉挛,引起心肌缺血,造成心律失常而猝死。古今中外,因为大怒而身亡者屡见不鲜。《三国演义》中所描写的青年军事家周瑜,具有大将之才,年仅 34 岁率兵取曹,取得了赤壁之战的辉煌胜利。可是他致命的弱点是度量狭窄,总想高人一筹,对才智双全胜过自己的诸葛亮耿耿于怀,并屡次设计暗害,但偏偏事与愿违,害人不成,反害自己,在诸葛亮三气之下,终于含恨而死。还有,现代著名化学家亨特,由于在一次医学学术会上被人顶撞,大动肝火,生气而使心脏病发作,当场一命呜呼。为何气怒会使人伤亡呢?简单地说,就是因为人体所有的器官功能都是受神经系统的支配和调节的,当人气怒时,在大脑皮层的控制下,交感神经兴奋,心跳加快,会由平时的每分钟 70 多次猛增 180 - 200 多次以上,血

压也会急剧上升,如果是患有高血压、心脏病的人,就容易心肌梗塞而当场死亡。总之,发怒对人的健康长寿有害而无一益处,是健康长寿的大害。若想长寿者,必须克服发怒之害。

(5)好色之害

好色的人,轻者是会影响工作学习和身体的正常休息,从生理角度与社会道德相结合分析好色的人,他的身体经路容易造成紧张状态和一种不正常的心理活动。而搞不正当男女关系的人,会造成一种恐惧心里。《黄帝内经》中说,“恐伤肾”,造成肾脏功能不强,引起腰痛,从而损伤人体健康,对健身长寿是有害的一种行为。

(6)贪财之害

俗话说,人为财死、鸟为食亡。过度贪财的人,他的心理总是处于一种紧张,不安的不平衡状态,如果是有严重的贪污、盗窃等行为,他们的心里更是不平静,这样长期下去,就会使生理机能不稳定,会导致神经系统的紊乱,头痛、失眠等状常有发生,所以过度贪财必然会影响人体的健康长寿。

(7)吸烟之害

吸烟对身体是百害而无一利的,香烟燃烧时所产生的烟雾中,有许多有毒物质,其中有尼古丁,根据一些资料讲,一支香烟所含的尼古丁约为 5 - 15 毫克,足以毒死一支老鼠,20 支香烟的尼古丁可毒死一头牛。香烟中的一氧化碳会导致支气管炎和肺气肿。尼古丁和一氧化碳与冠心病的发生有关。在患有各种病的病率中,其中 90% 的肺癌、75% 的肺气肿和 25% 的冠心病是由吸烟引起的。此外,吸烟对人体有慢性中毒的作用,对心血管系统、呼吸系统都有不良的影响。所以吸烟是对人体的慢性中毒。

(8)饮酒之害

饮酒之害主要是指过量的饮酒,酒的成分中有酒精的成分。酒精是一种有毒的物质,它会毒害人体的细胞。元代名医忽思慧在《饮食正中》指出:饮酒,少饮为准,多饮伤神损寿。过量的饮酒