



JIAO NI HUO DAO YI BAI SUI

王焕华 著

教你活到 100岁

修订本

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



教你活到 100 岁

(修订本)

王焕华 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你活到 100 岁/王焕华著. —修订本. —南京:江苏科学技术出版社,2007.9

ISBN 978—7—5345—5642—5

I. 教... II. 王... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 135620 号

教你活到 100 岁(修订本)

著 者 王焕华
责任编辑 钱路生
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 丹阳市兴华印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 17.75
字 数 348 000
版 次 2007 年 9 月第 2 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—5642—5
定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

再版前言

自从2005年3月第一版《教你活到100岁》出版后,不久即第二次重印发行,短时期内在全国各大书店又已售完,还有不少读者来信给我,求助邮购。不仅如此,我还收到很多读者赞叹的来信。例如:

广西田阳县城的李敢来信说:“最近我在书店里买到您著的《教你活到100岁》一书,读了之后,深深感到您的医术极为高超,更为您的高尚医德肃然起敬。你这本书介绍的养生延寿之法切实可行,安全简便,我非常喜爱,如获至宝,天天都拿来研读,并努力按照你的教诲去实践。我竭诚希望你我保持联系,为延年益寿而共同努力。”

江苏睢宁县的魏双胜信中写到:“我荣幸拜读您著的《教你活到100岁》一书,受益匪浅,有好多心里话要和您说一说。我感到您编著的书不但为祖国医学理论体系开阔了视野,而且在保健养生上发扬了中医特色,为继承发扬祖国医疗事业做出了应有的贡献。《教你活到100岁》,在写法、编法上很新颖,富有知识性、趣味性,它有很强的实用性,方法简单,一目了然,一用则灵,作为一名中医爱好者,我向您表示衷心的祝贺和真诚的感谢。”

山东邹城的李玉苓女士在信中说:“看到了您的《教你

活到 100 岁》，我当时特别的激动和高兴，这是我第一次看到中医养生保健的书，如获至宝，连续看了两遍，受益匪浅，使我掌握了不少中医药和养生方面的知识，并及时落实在实际行动上，……再一次向您说一声谢谢了；祝好人一生平安！”

河北省故城县青罕镇的李金根来信这样说：“养生事业的路，也许有许多人走过，并且还有不少人继续在这条路上探索着前进，但是偏重于中医保健养生之路，似乎还没有先例。我不敢说你是第一位倡导者，但像你这样以个人的养生经验，再加上中医的专业知识，并博览群书，取其精华，而总结出来的切合实际的养生方法，我还是第一次借鉴。我觉得中医保健养生之路的前景是广阔的，将来能够形成一套完整的规范的养生医疗体系，并普及于全国，对老年人的健康贡献是巨大的，对国家的贡献是显著的，必将受到大多数人的欢迎。现在，大部分老年人及有养生愿望的人还没有觉醒，我认为在你的倡导下，当前是否可以成立一个中医养生保健协会，先吸收一部分有中医知识，并有养生愿望的人参加，培养出一部分骨干力量，以后即可在全国各地开展中医养生保健学校，或学习班。这是我的一点想象。”

浙江省慈溪市浒山西门南大路 97 号的严伯钜老师在信中说：“有幸读到了你的《教你活到 100 岁》一书，实为感谢，使我找到了养生的门道，真是难得的一本养生论著，是最有实用价值的宝贵财富，并恳切地盼望你给我作直接的指导。”

河北省遵化市金阳汽车配件厂的陈亮先生在来信中说：“前些天出差去北京，买了一本您的《教你活到 100



岁》，读后受益匪浅，到目前为止，我买了几百元关于养生方面的书，我认为您写的书是最好的一本。”

江苏泰兴市黄桥镇永丰新村二楼 18 号的严春贤来信说：“购得您的著作《教你活到 100 岁》，对您的医学知识和丰富的保健养生经验，颇为叹服并表示深深的敬意，您的著作在我的亲友之间广为流传，现欲再度购置，跑遍周边县市无从购得，万般无奈，今特来信向您求助。”

重庆市石柱土家族自治县卫生局的退休干部周禄田的信说：“您的著作《教你活到 100 岁》，通过认真阅读和实践，确有效果，内容丰富，但有些朋友想买又买不到，请帮我们再邮购 5 本书。”

江苏仪征迎江三村三栋 306 室的退休老同志宋振富的来信：“在我年近七旬之际，有幸读到你的名著《教你活到 100 岁》，对我这个步入老年的人来说，是一副良药，而又胜于良药，使我对晚年生活充满信心，在此我感谢您！您的这本名著，深入浅出，道理讲得透，方法说得清，有根有据，措施到位，只要照办，结合实践，我坚信，活到百岁不是梦！”

.....

这一封封热情洋溢的读者来信，使我感到十分欣慰。也许正因如此，江苏科学技术出版社希望我再进一步加以修订，我也正想补充一些新内容和新观念，来表示我对读者们的厚爱。更欢迎全国各地的热心读者能够经常保持联系，互相学习，互相勉励，共同为中国人的长寿事业贡献出自己的一份力量。

王焕华

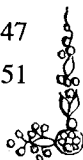
2007 年 4 月于金陵不漏居





目 录

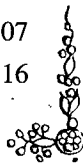
绪论 养生之道反思录	1
一、生死由命	6
二、仁德者寿	8
三、养生“十二少”	10
四、恬淡虚无	13
五、遇事不怒	16
六、天年百岁	18
七、寿命遗传	21
八、吸烟减寿	23
第一章 基础养生:动养与静养	26
第一节 动养形	27
第二节 “三动”健身论	31
一、体力劳动	31
二、竞技运动	33
三、健身活动	34
第三节 特别推荐——走到 100 岁	39
一、百年基业,始于足下	40
二、用事实说话	42
三、健康步行道	47
第四节 警示语:避风如避箭	51



第五节 静养神	52
第六节 特别推荐——静养心	55
第七节 养心实例	58
第八节 睡与坐	63
第二章 重要养生:食养与药养	69
第一节 食养概说	70
第二节 现代营养学的困惑	72
一、科学的六大营养素	72
二、实践者困惑之一——狭隘的营养学	77
三、实践者困惑之二——荒唐的营养学	79
四、实践者困惑之三——机械的营养学	86
五、实践者困惑之四——走进死胡同的营养学	91
第三节 传统食养学的奥妙	95
一、食物的自然特性	95
二、独特的四气理论	99
三、有趣的五味学说	104
四、神奇的食物归经	108
五、食性的升降浮沉	112
六、形象的以脏补脏	114
七、民间的发物忌口	117
八、科学的食物配伍	121
九、食疗食养辩证法	125
十、天人合一饮食观	128
第四节 四条重要食养经	130
一、三个“喝”字——喝粥喝汤喝豆浆	132
二、两个“无”字——无饥无饱	142
三、两个“少”字——少蛋少脑	150
四、一个“通”字——通便排毒	156

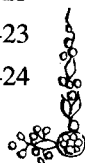


第五节 警示语三则	163
一、高粱之变,足生大丁	163
二、夜饱损一日之寿	165
三、嗜茶成癖,伤营伤精	166
第六节 慢性病人食养要诀	167
一、慢性支气管炎	168
二、支气管扩张	172
三、肺结核	179
四、支气管哮喘	184
五、胃痛	191
六、慢性腹泻	206
七、习惯性便秘	213
八、慢性胆囊炎、胆石症	217
九、脂肪肝	222
十、慢性肝炎及肝硬化	225
十一、神经衰弱	230
十二、高血压病(附:中风后遗症)	235
十三、冠心病及动脉粥样硬化症	243
十四、高脂血症	250
十五、甲状腺机能亢进症	258
十六、糖尿病	262
十七、痛风	272
十八、单纯性肥胖症	276
十九、干燥综合征	282
二十、癌症	287
二十一、皮肤湿疹	300
第七节 古今药养	307
第八节 特别推荐——药饵养生	316



第九节 警示语:是药三分毒	319
第十节 药养推介	320
一、中草药养生推介	322
1. 神草——人参	322
2. 火参——大黄	324
3. 长寿因子——山药	327
4. 药枣——山茱萸	331
5. 水瑞香——女贞子	332
6. 独摇芝——天麻	334
7. 万岁藤——天门冬	336
8. 追风使者——五加皮	338
9. 嗽神——五味子	341
10. 丹田霖雨——巴戟天	343
11. 蕨参——玉竹	344
12. 绿剑真人——石菖蒲	346
13. 婆罗门参——仙茅	349
14. 山精——白术	351
15. 松木薯——白茯苓	353
16. 雅扎贡布——冬虫夏草	356
17. 花旗参——西洋参	357
18. 仙客——肉桂	360
19. 黑司令——肉苁蓉	362
20. 不死药——麦门冬	364
21. 思仙——杜仲	366
22. 水中丹——芡实	367
23. 仙术——苍术	370
24. 地精——何首乌	371
25. 神屋——龟板	374

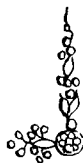
26. 蔓黄芪——沙苑子	375
27. 天豆——补骨脂	377
28. 九天贡胶——阿胶	379
29. 三秀——灵芝	381
30. 金不换——参三七	383
31. 柏实——柏子仁	385
32. 却老——枸杞子	387
33. 皇官御苗——枸杞叶	390
34. 万岁子——胡桃仁	392
35. 水芝丹——莲子	394
36. 龙落子——海马	395
37. 松实——海松子	397
38. 文武实——桑葚	399
39. 宛童——桑寄生	401
40. 王孙——黄芪	402
41. 戊己芝——黄精	404
42. 玉女——菟丝子	408
43. 延寿客——菊花	409
44. 镇山威——鹿角胶	412
45. 混元丹——紫河车	414
46. 调睡参军——酸枣仁	417
47. 地髓——熟地黄	418
48. 菩提珠——薏苡仁	419
二、中成药养生推介	422
1. 二至丸	422
2. 十全大补丸	423
3. 七宝美髯丹(丸)	423
4. 人参健脾丸	424



5. 人参养荣丸	425
6. 九转黄精丹	426
7. 大黄苏打片	427
8. 天王补心丹	429
9. 六味地黄丸	429
10. 孔圣枕中丹	430
11. 左归丸	431
12. 石斛夜光丸	432
13. 玉屏风口服液	433
14. 生脉饮(散)	433
15. 右归丸	434
16. 归脾丸	435
17. 龟龄集	436
18. 龟鹿二仙膏	437
19. 金匱肾气丸	438
20. 河车大造丸	439
21. 参苓白术散	440
22. 柏子养心丸	441
23. 首乌丸	442
24. 黄连上清丸	443
第三章 根本养生:养“先天”与养“后天”	444
第一节 先天之本——肾	446
第二节 中医肾≠西医肾	449
第三节 肾与衰老	451
第四节 “肾与长寿”新说	453
第五节 养“先天”要诀	457
一、食物养肾	457
二、药物补肾	462



三、金浆玉泉	462
四、暖涌泉	467
五、头为诸阳之会	470
六、阴阳之术	477
第六节 警示语：色犹破骨之斧锯	486
第七节 后天之本——脾	488
第八节 中医脾≠西医脾	490
第九节 健脾与养生	491
第十节 养“后天”要诀	494
一、饮食养脾	494
二、药物补脾	499
三、以动助脾	499
四、摩腹护脾	501
五、艾灸健脾	502
作者养生自述	504
附录 食物性味、归经、功效一览表	513
后记 青岛教你活到 100 岁国际养生乐园	537

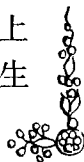


绪论 养生之道反思录

在我从医三十多年的生涯中,每当眼睁睁地望着那些垂危的患者临终时痛苦悲哀地离开人世的情景,作为一名“救死扶伤”的白衣战士,竟然束手无策,即使是采用了一些人道上的救治措施,其实也只不过是无谓徒劳,心里总有一种说不出的无奈。往往就在此时此刻,深感人类自身是多么的脆弱,又觉得医生在病魔面前显得多么的无奈。虽然常用一句“我们已尽力了”来表示对病家的歉意和对自己的安慰,但从内心深处,真有一种“人无回天之术”的感觉。正如我经常所说:“医生只能治病,不能治命。”其实有时连病都治不了。也正是在这种时刻,才真正体会到中国古代医家所说“上工治未病”的预防医学思想的伟大和医技的高超。

所谓“上工治未病”,就是指高明的医生能在人们尚未发病,或只是在疾病的萌芽阶段,就能给予防治,这样就能使人及时康复,再结合养生保健,以“尽终其天年,度百岁乃去”,这样就可以人人享受无疾而终的百年之寿。

我早年曾立下“不为良相,愿为良医”的心愿,几十年来,我无意官商,勤于治学,想做一名能“治未病”的“上工”,让世人既能摆脱病患之苦,又能做到修身养性,摄生

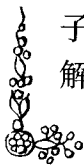


保健。诚如金元时期名医朱丹溪所说：“与其救疗于有疾之后，不若摄生于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。”为此，我喜欢博览群书，努力寻求养生延年之术，经常留心收集国内外的养生报道，总结古今百岁人的养生方法，研究中外长寿者的养生经验。

纵观古今中外的大量养生学资料后，我方知中国传统的养生保健、延年益寿之术，其历史是悠久的，文献是丰富的，理论是深奥的，经验是宝贵的，效果是确切的。其中又以古代道家、佛家、儒家和医家的理论尤为深邃，经验尤为难得。这里面不仅仅包容了生动的养生知识，还含有更多的人生哲理。这些原本是我们引以为豪的。然而时至今日，相当丰富多彩的内容不仅不能为人们所知晓而误解，甚至还会被现代人士视为荒谬而嘲笑。而今高科技发展一日千里，古代养生家的许多宝贵经验有的已逐渐得到科学的诠释和认可，这才又去追求古人的养生足迹，寻回那些早被遗弃的养生之道。

然而，由于历史在发展，时代在变迁，科技在进步，尤其是人们的健康观念意识在更新，不少古代的养生之道，应当进一步重新审视，甚至有必要做出一些有益的反思。

在中国古代养生经验中，主要有道教、佛教、儒家、医家之言，由于不同的社会背景，或不同的文化根基，或不同的宗教色彩，往往都形成不同的养生风格和特点。道教是老子所创，主张“无为”，即顺应自然之意，其回归自然，道法自然，返璞归真，是其养生保健的精髓；佛教是古印度王子释迦牟尼（所以又称释教）所创，注重精神上 and 肉体上的解脱，讲究自我修养，主张“四大皆空”，提倡坐禅以达到超



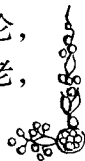


脱世俗、纯化意念、促进健康长寿的目的，静坐的禅功也就成其养生之特色；儒家为孔子所创，其特点是以修德为核心的养生思想，认为“仁者寿”，提倡寡欲以达“仁”，可以健身，令人长寿；医家则是以人为本，运用五行生克之理，协调人体阴阳之气，以求阴平阳秘，形与神俱，终其天年，度百岁乃去。当然，各家在具体养生延年的方法上，又包涵着多种多样、丰富生动的具体内容。

虽然各家之言都是源远流长，但都带有不同的宗教文化烙印。我们在对待任何事物上，都不应该割断历史，但也不能照搬历史，而应当尊重历史，推动历史。我们要借鉴历史，是为了继往而开来，更重要的还是要与时俱进。所谓时过而境迁，是指时代发展了，观念变更了，我们对一些古老的养生观也应有所反思，事物才会进步。例如古代养生家们所说的“仁德长寿论”、“生死由命论”、“淡泊名利养生论”、“养生十二少论”、“绝欲惜精长寿论”、“天年百岁论”等，都应当重新认识。有些不符合时代的理念，很可能成为我们养生之路上的误导或羁绊，挫伤现代人养生的积极性，阻碍人们进一步追求长寿延年的更大目标。

即使是现代养生观，也有值得推敲的余地和反思的必要，比如“吸烟短寿论”、“基因遗传论”、“饮酒折寿论”、“衰老新理论”、“饮茶养生论”等。通过反思，我们就能辩证地对待养生之道，明智地看待各种现代抗老防衰理论。一种错误的理论，往往会导致盲目的举动，一种荒唐的学说，有时也会产生可笑可悲的蠢事。举个例子来说吧：

现代对人为何会衰老，形成了四五十种假说和理论，其中有一种“大肠中毒学说”，认为人之所以过早地衰老，



是由于大肠在消化吸收过程中,存在于肠内的残渣废物中的有毒物质,如粪臭素、吲哚、氨、甲烷、硫化氢等,会随着水分被重新吸收而进入体内,然后由血液循环带到全身的组织细胞中,导致全身组织、细胞的慢性中毒,这便是人何以会衰老的重要原因。为此,一些渴望长寿的“科学家们”甚至想干脆将人的大肠割去,以免其重吸收毒物而使人短寿早夭。

在这种荒谬的理论指导下,一位德国籍医生施特纳竟先后切除了一千多人的正常健康的大肠。你能说这不是一件可笑又可悲的蠢事吗?这种做法当然不仅不能延寿,而且徒遭手术之苦,更重要的是把大肠作为一个重要的免疫器官的免疫功能也一起割掉了。人们把这种错举称为最大的“历史性医疗事故”,并发现一些被割掉大肠的人因免疫功能降低而生癌者增多。

翻开人类追求延年益寿的历史,不难看出,世界各地,包括东亚、东南亚、欧洲、非洲、美洲、大洋洲等,其医家及民间的养生方法和经验,都远比中国落后得多,这不能不引起我们中国人的自豪。在中国探索养生延寿之术的漫长历史进程中,包容着道教、佛教、儒家、医家、养生家以及民间大众的养生长寿的实践和理论,这是中国极为珍贵的历史文化遗产,不应等闲视之。

若要问自古至今,中国共有多少本养生保健、延年益寿的书,大概谁也说不清楚,但用“汗牛充栋”一词来形容,是恰如其分的。汗牛,指用牛运书,牛累得出汗。充栋,是把书堆满屋子,高及栋梁,形容书籍非常多。在中国,几乎历朝历代都有养生方面的论著问世,各种版本的养生大