



j i a n k a n g

1 0 0

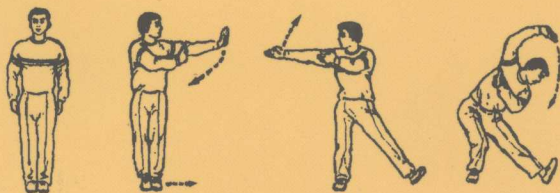
n i a n

# 健康

## 100年

奚潘良 奚雍 著

实用保健养生指南



疾病、衰老威胁人生，如何抵御？如何消解？

武医健康学专家为你指招，古法新法，

招招助你**健****体****抗****衰**，延长青春与生命！

上海文化出版社



j i a n k a n g      1 0 0      n i a n

# 健康100年

实 用 保 健 养 生 指 南

奚潘良 奚雍 著

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康 100 年:实用保健养生指南/奚潘良,奚雍编. - 上海:  
上海文化出版社,2007

ISBN 978 - 7 - 80740 - 153 - 7

I. 健… II. ①奚…②奚… III. 老年人 - 保健 - 基本  
知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050691 号

责任编辑 李 昂

装帧设计 方蔚楠

**书 名** 健康 100 年:实用保健养生指南

**出版发行** 上海文化出版社

**地 址** 上海市绍兴路 74 号

**电子信箱** cslcm@public1.sta.net.cn

**网 址** www.sbcm.com

**经 销** 新华书店

**印 刷** 上海交大印务有限公司

**开 本** 787 × 1092 1/32

**印 张** 7.375

**字 数** 133,000

**版 次** 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

**印 数** 1—4210 册

**国际书号** ISBN 978 - 7 - 80740 - 153 - 7/G·445

**定 价** 16.00 元

**告读者** 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

**T: 021 - 54742994**

# 作者简介

---

## 奚潘良

中外著名武医健康学作家,上海市人,体育社会科学研究专家、教授,中华武功体疗学科创立奠基者。亦是全国率先从事“过劳死”问题研究并推行防治措施的第一人。多次荣获全国和国际学术论文特等奖。

四十多年来,致力于探索自然长生和保健抗衰老的领域,为构建和谐社会的需求,作出卓越成就,引起国际科学论坛的关注。

曾应邀出访二十余国家讲学,并赴中南海为中央首长进行武功体疗,为文学泰斗巴金、国画大师朱屺瞻等百岁老人施行独创的武功推拿术,疗效显著。出版有三十余部专著,填补了中华武医学上的空白点。

2006年7月1日,作为自主创新的特邀嘉宾,出席北京人民大会堂建党85周年暨新时代创业人物表彰大会,荣获“当代百名创业功勋英雄”楷模称号,现任上海社会科学院亚健康研究中心首席主任、上海市老年人体育协会顾问和鸿博养生艺术学院院长等职。



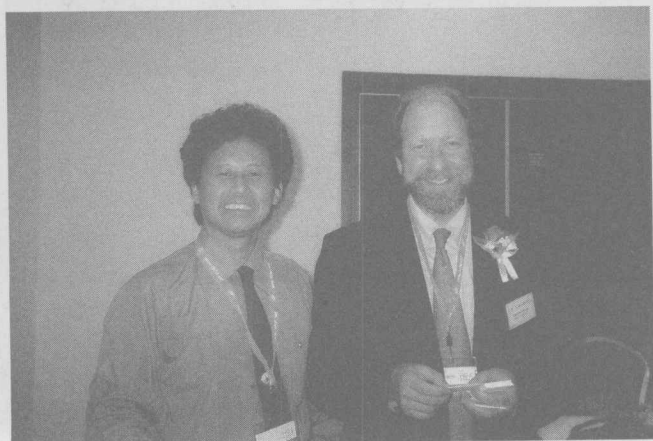
## 奚 雍

曾在上海扬子江武功体疗院武术部担任科研理论工作,参加全国武术比赛荣获优秀奖,是第一届东亚运动会捐款第一人,曾当选为十佳体育新闻人物,重视崇文尚武精神,主张科学强体兴国理念。与奚潘良合作出版《办公族强身疗法》和《疲劳症和过劳死》两部著作。2006年7月28日,在香港举行的国际中医药健康发展研讨会上,获学术论文特等奖殊荣。现在海外从事运动健康学研究。

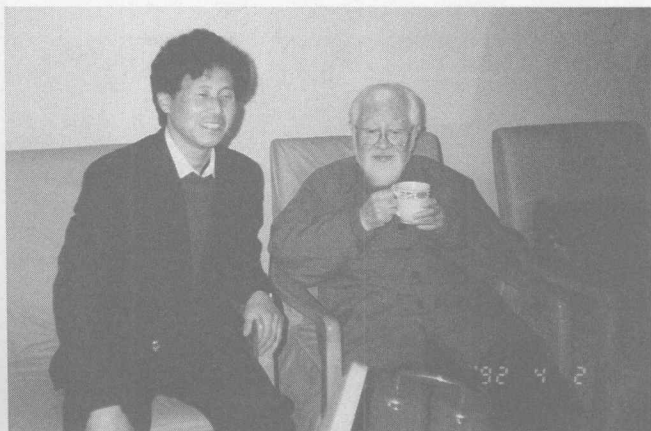




鴻博養生藝術院院長奚潘良教授在香港



奚教授與哈佛大學大衛艾森博格博士



奚教授向百岁老人国画大师朱屺瞻传授养生经

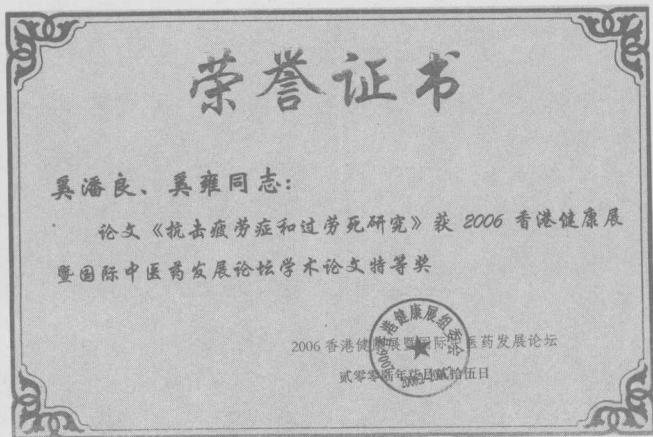


奚教授率团进行健康寿星社会调查,慰问 105 岁陈帮英女士



作者的恩师、爱国武医学名家王子平老先生。作者创编武功体疗法即受其启示。

5



注：奚潘良与奚雍所著的《疲劳症和过劳死》一书已在上海文化出版社出版。

# 序 言

尹继佐

当今时代,科学技术标新立异和人们生活水平的提高,以及对健康观念的转变,使得大家对生活质量和健康长寿的要求也越来越高。

上海已成为我国第一个跨入老龄化社会的城市。要提高老年人的生活质量和精神健康,必须普及健康知识和建立科学的生活方式。那么,首先要了解人体自然衰老的过程,了解其生长发育、盛衰存亡的客观规律。特别是自衰过程出现的迟早与快慢,决定着人体晚年的状况,以及寿数的长短;如何防治早衰与过衰,取决于身体素质、社会环境、自身调摄、疾病状况、保健体疗、身心修养等诸多因素的影响。

社会科学对长寿生活理念的导入,进一步扩展了对健康内涵学科研究的领域,当代人越来越感到延年增岁的期盼,感到健康的可贵,生命的重要。我们深信,只要人们通过不断探索,发现人的长寿奥秘,就能把握延续生命的金钥匙,这已经成为当代科技创新理念的主要目标。

中华武功体疗学科对生命延长青春的方法,有着内涵高深的见解,并且践行揭示了长命百岁的谜题,





如琢如磨地提炼了修心养生精辟理论。鸿博养生艺术学院院长奚教授在海内外司职，从事防治早衰和保持中老年健康的研究，具有相当丰富的学识和实践经验。他的研究具有民族特色，惠及苍生。他以社会科学的理论方式，对每个人的整体和不同人的特点，结合自然环境、社会环境、生活状况等因素作具体研究分析，有独到心得。2006年秋，他在香港召开的国际中医药健康发展论坛演讲中，荣获“特等奖”佳誉，从而获得国内外公众效应，为中华民族的健康繁荣和长寿昌盛奉献了自己的力量。哈佛大学教授大卫艾森博格博士在国际论坛上对奚教授真诚地说：“现在是推广东方健康文化的最佳时机，因为不少欧洲老年人精神空虚，急需像武功体疗这样的健康文化来充实他们的精神生活，因为他们看中它形神兼备、内外兼修的强体长寿价值，以及武功体疗中美学的艺术气质，医学的丰富内涵，这是中国老人独有的福分，值得称道。”

全书博采众长，论述简要，比喻生动，有例有据，指导性和实用性强，结构貌似松散，实则严谨，有着“形散而神不散”的韵味。字里行间洋溢着达观精神和时代气息，为构建精神文明提供了健康向上之典范。总之，珍惜生命，健康胜金是人生永恒的主题，亦是21世纪现代人的共同追求。本书的出版，可说是为和谐社会老年人增岁添寿奉上的一份贺礼，具有造福积德的社会现实意义。

001 作者简介

001 序 言

001 第一篇 推行科学的生活方式

003 ●社区里的不老松

012 ●平民百岁寿星探秘

023 ●树立科学的精神健康观

029 ●提倡老年体育有益健康

034 ●武功体疗话长生不老秘诀

039 第二篇 老年人的身心问题

042 ●生理变化

047 ●心理变化

048 ●衰变的进程

051 ●社会发展与寿命

053 第三篇 防治老年疾病的  
武功疗法

055 ●未病先防 有病早治

058 ●单纯性肥胖症

061 ●糖尿病

065 ●便秘

069 ●高血压症

073 ●神经官能症

078 ●脑功能衰退

079 ●骨质增生

081 ●腰背酸痛症

084 ●痿 症





## 087 第四篇 抗衰延寿的保康术

- 089 ●如何度过晚年人生
- 091 ●颐养天年的健身法
- 097 ●老人健康谣
- 098 ●气定神敛 长寿之道
- 100 ●慈祥大气 年轻十岁
- 102 ●长寿养生经
- 103 ●武功体疗助养生

## 109 第五篇 老年人饮食之道

- 114 ●老年人的膳食调理
- 121 ●食补的应用
- 126 ●科学食疗的对症应用
- 126 一 益智健脑
- 128 二 明目聪耳美噪
- 130 三 强筋壮骨
- 132 四 延长性功能
- 136 ●保健长生的茶疗、酒疗与粥疗
- 137 一 茶疗
- 140 二 酒疗
- 143 三 粥疗
- 148 ●均衡营养 控制体重
- 149 一 减肥菜单
- 151 二 适当少食糖品
- 152 ●强身防病饮食指南
- 152 一 百岁寿星常吃的食品
- 155 二 益寿的无脂和天然食品
- 156 三 科学喝豆浆
- 157 四 西瓜疗法

- 158 五 洋葱·葡萄酒保健处方  
160 六 白发返黑有妙方  
161 七 合理饮食美肌肤  
162 八 食物配伍禁忌歌  
163 九 贪逸饕食有损机体  
164 十 有害食品慎勿多吃  
165 十一 痛风老人饮食法  
166 十二 老年冷食伤身子

## 167 第六篇 日常养生宝典

### 169 ●劳逸相宜说

169 一 老年期的生理特点和锻炼要求

170 二 老年人应科学地休息

171 三 老年人每天的合理睡眠时间

### 173 ●应对老人疲倦策略

173 一 疲倦

174 二 疲倦消除法

175 三 活动性休息

175 四 日常生活中的疲倦消除法

### 178 ●防险症 勤治病

178 一 武功体疗治心梗

180 二 夺命厉鬼——脑溢血

182 三 防治疾病的“小方法”

### 184 ●家常生活诀窍

184 一 老人“话聊”不可少

185 二 避开家电的辐射

186 三 长生要素趣谈

187 四 月亮与人类健康

188 五 有趣的“健康预报”



---

189 第七篇 返老还青保康操

192 ●返老还青保康操的功效

194 ●练操须知

196 ●返老还青保康操功法

201 ●健身格言

---

203 第八篇 修身养性名词诠释

218 后 记



## 第一篇

# 推行科学的 生活方式



## ● 社区里的不老松

这里是全国闻名的上海商业区，黄浦、虹口中心，这里有中国旅游胜地外滩，还有繁华的闹市人民广场、南京路、四川路一条街。在这里，每天旭日东升之时，整洁的大道上，一道外滩社区体育风景线便由此亮起。

一路望去，有十人成组、百人成队的男女老人们，聚精会神地练起吐纳导引功、太极柔拳术、武功壮健操等运动。这群童颜鹤发的寿者，身穿五颜六色的功夫服，动作千姿百态，煞是活跃，吸引着一批批中外宾客驻足赞叹，描绘出一幅幅老者晨练浦江图。

自《中华人民共和国体育法》与《体育社会科学》实施以来，黄浦区体育局党委书记郭宪玉局长，平时以身作则注重健身，更关心老年人身心健康，为老人健身工作倾注了无限精力。为此，黄浦区被选为中华武术史上首届“全国武术之乡”。政府体育主管部门对老年生活质量提升的高度重视，确实做了一件功在当代、利在千秋的好事。

其中，上海扬子江武功体疗院与上海社会科学院

