

名医养生

长寿经

主 编 谢英彪 侯国新 杨 璞

自古以来，追求健康长寿一直是人类共同的美好愿望。我国历代医家在自己的生活实践中，摸索出一套颐养身心，增强体质，预防疾病，延年益寿的方法，对人类社会的养生保健之道进行了探索，丰富了中华养生文化。许多人一提起老中医，脑海中常出现鹤发童颜、美髯飘拂、道姑寻风之类的形象。所以自古便有“名医多长寿”的说法。有学者曾对148位古代著名中医学家的寿命资料进行统计，发现有……



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

名医养生 长寿经

主 编 谢英彪 侯国新 杨 璞
副主编 虞鹤鸣 杨 斌 马存辉 朱永华
编 者 (以姓氏笔画为序)
马 波 代民涛 李 珊 何 镔
宋 鑫 张 弦 陈泓静 周晓慧
胥 波 章茂森 廖盈盈 谢萃文
虞丽相 穆志明



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

名医养生长寿经 / 谢英彪, 侯国新, 杨璞主编. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5091-8705-0

I. ①名… II. ①谢… ②侯… ③杨… III. ①养生 (中医) - 基本知识
②长寿 - 保健 - 基本知识 IV. ① R212 ② R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 223391 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 邵伶俐 王璐 责任审读: 赵民

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 19.5 字数: 292千字

版、印次: 2015年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 43.00元



版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言



自古以来，追求健康长寿一直是人类共同的美好愿望。我国历代医家通过自己的生活实践，摸索出一套颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的方法，对人类社会的养生保健之道进行了探索，丰富了中华养生文化。一提起老中医，许多人脑海中常出现鹤发童颜、美髯飘拂之类的形象，所以自古便有“名医多长寿”的说法。有学者曾对148位古代著名中医学家的寿命资料进行统计，发现有60人活到80~90岁，34人活到90~100岁，12人活到100岁出头。其中，最有名的当推唐代大医学家、“药王”——孙思邈，他活到102岁（也有人考证他活到141岁），成为古代名医中的老寿星，在“人生七十古来稀”的时代，活到这个年龄确实是一件罕事。近代名老中医中，健康长寿的人更是数不胜数。被尊称为“中医药界的不老翁”、第二届国医大师干祖望教授享年104岁，90多岁的时候还上班出诊，仍然精神矍铄、思维敏捷、神采飞扬；2014年已97岁高龄的首届国医大师朱良春教授一直坚持每周3次出门诊，直至最近两年才将重心转移到学术经验的整理和传承上，除了整理讲稿、复信、题词、答疑，便是会见来访宾朋，仍然为中医事业忙忙碌碌；1983年去世的四川乡村名中医罗明山，百岁之后仍然习武与诊病，活到118岁，被当地人尊称为“罗神仙”。“名医”不光指名中医，也包括西医大家和中西医结合名医。比如两院院士吴阶平教授，社会活动、泌尿外科业务和教学工作都十分繁忙，但他张弛有度、情绪乐观、生活规律、拒绝恶习，享年94岁。这些中西医名医都各有一套符合自身特点的养生经验，丰富了中华养生文化的内涵，值得我们学习借鉴、参考仿效。

本书共收录了70位名医、名家的养生经验。其中，首届国医大师25位，第二届国医大师1位，中西医结合名医4位，著名营养专家及生理学家4位，还包括华佗、张仲景、孙思邈、李时珍等10位古代名医的养生经验。全书资料翔实，内容丰富，方法实用，是一本不可多得的养生力作，可以让读者看到这些名医另一面的独特风采，感受到中华传统文化中养生文化的博大精深。

本书围绕名医的养生经验进行了挖掘与整理，许多材料是向名医本人及其家人或学生征集而来，部分资料是根据报刊及网络上的相关报道，重新整理、综合、加工而成。在此向原作者致以衷心的感谢！

愿《名医养生长寿经》成为您与家人的良师益友！

编者

2015年8月10日

CONTENTS



返老还童因童心 乐向动物学养生 ——中医喉科不老仙翁千祖望的养生经·····	001
心无机事 案有好书 ——白求恩奖章获得者徐景藩的养生之道·····	009
儒道佛医兼备 大仁大爱践行 ——首届国医大师朱良春的养生经验·····	015
能吃能睡心态好 ——国家传统医药项目代表性传承人周仲瑛的养生经·····	022
气血畅通 百病不生 ——国医大师颜德馨的养生经验·····	027
填精养血 延缓衰老 自创颜氏健身操 ——国医大师颜正华的养生秘诀·····	035
调养五脏能养生 ——国医大师李济仁的调五脏养生法·····	040
养心养德 吃动平衡 ——国医大师邓铁涛的养生经·····	050
平淡而规律的生活可养生长寿 ——国医大师唐由之的养生之道·····	053
每天3片醋泡姜 养生切忌三大“过” ——中央保健小组特聘专家路志正的养生秘方·····	062





合五味 吃暖食	
——国医大师程莘农的养生之道·····	071
养生养德 贵在坚持	
——国医大师郭子光的养生方式·····	080
乐观养生 坚持锻炼	
——国医大师张琪的养生之道·····	084
养调情志才养生	
——最年轻的首届国医大师张学文的情志养生法·····	087
定时吃饭喝牛奶 生气画竹解烦忧	
——年过九旬的国医大师李玉奇的养生之道·····	092
不养之养 不练之练	
——清宫太医传人姚树锦的养生之术·····	096
以醋入茶也养生	
——国医大师何任的茶疗养生之道·····	098
简单生活 燮调阴阳	
——国医大师方和谦的养生秘诀·····	102
经络导引健身体 八卦掌切勿太过和不及	
——非物质文化遗产传统医药项目传承人贺普仁养生术·····	106
用则进 废则退	
——“当代御医”李辅仁的养生四部曲·····	111
吃东西不“忌讳” “腹式呼吸”吐故纳新	
——国医大师王绵之的养生妙法·····	114
吃动平衡能养生	
——国医大师陆广莘的养生经验·····	119



精神 运动 长寿

——著名中医肝病专家关幼波的养生方法..... 122

修节止欲 顺气调神

——国医大师王玉川的养生之道..... 125

随季而食 情有独钟大白菜

——国医大师任继学的养生秘诀..... 128

养生不刻意 关键养元气

——首届国医大师李振华的养生之道..... 131

一“花”四“叶”汤 识度守度才安康

——首届国医大师裘沛然的养生之法..... 135

动静结合 以静为主

——国医大师张镜人的养生法则..... 139

忙里偷闲来养生 调节衣着重保温

——首届国医大师张灿理的养生之道..... 142

从不吃保健品 坚持步行上下班

——国医大师班秀文的养生方法..... 149

动可延年 晨练孟氏按摩操

——江苏省名老中医孟景春的养生经..... 155

忙一点 乐一点 忌一点

——两院院士吴阶平的长寿养生之道..... 160

健康长寿十秘诀

——中国最长寿的抗衰老研究奠基人郑集教授养生经..... 163

大爱奉献 知足常乐

——中国整复外科事业奠基人张涤生的养生妙法..... 168



追求高品质的生活

——中国科学院院士沈自尹的养生之道..... 171

讲究卫生 合理治疗 树立信心

——生理学家蔡翘的养生要诀..... 175

生活规律 兴趣多样 态度乐观 坚持锻炼

——神经病理学家黄克维的养生之道..... 177

养生有兴趣更要有“新趣”

——中国工程院院士吴咸中谈养生..... 179

养生首先养心

——中国工程院院士陈灏珠的养生之道..... 184

两动 一空 三不动心

——中医科学院荣誉首席研究员马继兴的养生哲学..... 188

大德大智者必大寿

——来自河南的全国名中医邵经明的养生经..... 192

药补不如食补 食补不如动补

——“国药泰斗”金世元的无药养生经..... 196

通则寿 畅则康

——排毒养颜胶囊之父姜良铎的养生法..... 200

调理脾胃有益养生

——全国名老中医危北海谈养生..... 203

营养互补 减毒避害

——全国著名老中医魏稼的养生经..... 206

以自然之道 养自然之身

——中国中医科学院首席研究员孙树椿的养生经..... 209



创立适合自己的养生模式	
——全国名老中医高益民的养生理念·····	212
养生如放羊	
——湖南省名老中医尚品洁的养生论·····	215
要想长寿 经络常通	
——享受国务院政府特殊津贴专家金伯华的养生经·····	219
自我和 天地和 与人和	
——全国名老中医张志坚的“三和”养生经·····	223
心态平和 随遇而安	
——国家级名中医周德安的健康长寿经验·····	227
大家风范 爱好广泛	
——国家级名老中医张磊的养生经·····	229
综合养生 形神俱佳	
——辽宁中医药大学教授尤荣辑的养生之道·····	233
养生靠自己的保健素养	
——国家首批名老中医段亚亭谈养生·····	236
“三个心”“四句话”能摄生	
——国家级名老中医谢昌仁的养生经·····	239
预防为主 起居有常 注重脾胃	
——医学终生荣誉奖获得者胥受天谈养生·····	241
动静相宜 起居有时 无忧无虑	
——四川乡村名中医罗明山的长寿法·····	244
生活有节奏 坦淡无忧愁	
——瘰癧专家陈照的长寿经·····	246



性格开朗 常练耳功

——上海市名中医张羹梅的养生方法..... 247

乐观勤奋 德高寿长

——全国名老中医姜春华的养生妙招..... 248

华佗五禽戏 五脏养生第一操

——三国医仙华佗的养生经..... 250

防微杜渐治未病

——医圣张仲景的养生之道..... 254

九窍要保养 十二时辰对应养生才健康

——魏晋医学大家皇甫谧的养生之术..... 262

防“十三伤” 抱朴修身

——晋代名医葛洪的养生之道..... 269

导引调气 祛病延年

——“药王”孙思邈的养生方法..... 276

滋阴摄养利养生

——金元大家朱震亨的养生之道..... 280

汤汤水水亦养生

——元朝太医食疗专家忽思慧的饮食养生经..... 284

中年养生也不晚

——明代医学家张景岳的养生论..... 289

读万卷书 行万里路

——《本草纲目》作者李时珍的养生经..... 293

养生寿老专著《老老恒言》留芳百代

——清代养生学家曹庭栋的寿老术..... 296





返老还童因童心 乐向动物学养生

——中医喉科不老仙翁干祖望的养生经



干祖望生于1912年9月，2015年7月2日病逝，享年104岁。江苏金县张堰镇人（现属上海所辖），汉族。原为南京中医药大学教授、江苏省中医院主任医师，兼任中华全国中医耳鼻喉科学会主任委员、江苏省中医耳鼻喉科学会及江苏省中西医结合耳鼻喉科学会名誉主任、国家中医药管理局厦门国际培训交流中心客座教授。干祖望为中医耳鼻喉科奠基人、创业者之一。1930年2月起从事中医临床工作。1991年获国务院“发展他国医疗卫生事业做出突出贡献”特殊津贴终身奖。他的科室获全国唯一的“中国耳鼻喉科建设中心”光荣称号。2011年获“江苏省医师终身荣誉奖”。2014年6月被评为第二届“国医大师”。

年过百岁的老中医干祖望，曾经上班上到90岁时仍是头脑清楚，思维敏捷，记性奇佳，视物清楚，神采飞扬，经常看书看报写文章、著书立说、批改论文等，乐此不疲，完全没有老态龙钟的样子，因此大家都尊称他为“中医药界的不老仙翁”。说起养生长寿的经验，老中医干祖望经常跟身边的学生说，作为万物之灵的人，要想长寿就要向动物学习。他总结自己之所以能百岁不老，就是得益于长期坚持向动物学习的缘故，即蚁食、龟欲、猴行，此外还有一颗童心！



返老还童因童心

何为童心？《辞海》解释：“儿童的心情，孩子气。”引申为真心和赤子之



心，真情实感。童心是人们真实情感的流露，是天性，是真心实意。保持童心，就是要人们返璞归真，回归自然；而不要矫揉造作，虚情假意。老年人童心不泯，乐当“老顽童”，保持心理上的轻松愉快，对于养生有着积极的意义。干老的“童心”有这样五大特点：①纯洁无邪：因为无邪则心胸宽畅开朗而没有烦恼，即谓“心宽出少年”。再则无邪之心，更没有损人、欺人、捉弄人、打击别人的邪念。“敬人者人恒敬之”。②简单：俗谓“要聪明难，要糊涂更难”。但难不等于做不到，只要有真正的童心就不难了。善于帮助别人，其乐无穷；算计他人则自寻烦恼。③乐观：童心都是无忧无虑的旁观者，很少因七情所伤，长期在“泰上忘情”的境界中，则真是“行全精复，与天为一”而长生了。④对七情刺激很不敏感，即使有所反应，也很快消失。“人生无苦乐，适意即为美”。所以不伤乎七情者，终朝适意为乐。⑤从来不考虑什么叫老与死。俗话说：“想到老，一切了；想到死，穷到底。”因为想到老和死，心中必有“为日无多”之感，哪能再有雄心壮志。不想到老与死，才能有“少年负壮气，奋烈自有时”的朝气蓬勃和精神焕发。

为什么干老的童心有益养生呢？美国医学专家研究发现，50岁以前玩成人益智玩具的人，患老年痴呆症的比例只有32%，老人玩具不仅能活动手腕、腰肢，还有益智功能，延缓思维退化。新加坡国立大学研究指出，老年人进行购物、烹饪、做家务等活动，比打麻将、跑步、看电影、出游等更能对抗大脑老化，达到延缓脑细胞退化的效果。爱好收藏更被20多个国家列入“心理疗法”的正式科目，对防治高血压、胃病、神经衰弱等都有一定的心理疗效。

有一首《童心、童友、童话》的心理养生歌谣说：“童心难得，天真活泼。无忧无虑，超脱自我。做个顽童，有何不可；童年美好，岁月多少。甜蜜回忆，可消烦恼。故地重游，童心可找；多交童友，不闷不愁。嬉戏玩耍，或跑或走。忘记年龄，百岁老叟。”这便是对干老的写照。百年来，干老一直保持儿童的心理状态，无忧无虑，好动好奇，思维活跃。这是一种养生的好方法，能使人脱离杂念，保持乐观、开朗的性格，是防病健身、延年益寿的首要条件，也是干老所以能“返老还童”的原因之一。





蚁食养生少而杂

蚁食有两个特点，一是少，二是杂。就是如蚂蚁那样的食欲和食量，每次要吃得少，不可过饱。因为“饮食自倍，肠胃乃伤”。同时主张杂食，不偏食，如蚂蚁那样什么都吃一点，做到营养全面。蚂蚁有强有力的体力，可能与其杂食、少食有关。所以干老主张像蚂蚁那样来安排自己的食谱。林则徐的好友、清代文学养生家梁章钜在其所著的《退庵随笔摄生》中写道：“所食愈少，心愈开，年愈益。所食愈多，心愈塞，年愈损。”干老从不多食，也不挑食，这很利于他得享高寿。

“先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。”这句话出自元代著名食疗保健专家忽思慧所著的《饮膳正要》。这句话的主要意思是说，不要等到很饿的时候再去吃饭，不要等到很渴的时候才去喝水。

南朝梁时著名道医养生家陶弘景也曾引用青牛道士的话说：“食不欲过饱，故道士先饥而食也。饮不欲过多，故道士先渴而饮。”因为在道医看来，“极饥而食且过饱，结积聚。极渴而饮且过多，成痰癖”。道教经书之总集《道藏》收录的《彭祖摄生养性论》也强调这一点：“不欲甚饥，饥则败气，食诫过多。勿极渴而饮，饮诫过深。食过则癥块成疾，饮过则痰癖结聚气风。”所以，非常饿和非常渴的时候去暴饮暴食对身体健康不利。这样容易吃到肚子发胀，消化不良出现“积聚”，喝得过多会导致痰邪癖聚于胸胁之间，时间久了会感到胁肋刺痛。

即使从现代保健的角度来理解，这些话也是很有道理的。我们很多读者朋友特别是上班族由于早上时间匆忙，经常来不及吃早餐就去上班，因为感觉不饿以为没关系。如遇工作忙，到了吃午饭时间又因为不是很饿，要“等一会”，往往要加完班之后饿得不行了才去大吃一顿。于是，时间久了这些人的身体从健康到亚健康又到不健康，胃肠道疾病、内分泌疾病等接踵而至。以消化系统的溃疡病为例，食物在胃内的停留时间为3~4个小时，当我们感到饥饿的时候，胃里的食





物其实早已排空，此时胃液还是会对胃黏膜进行“消化”，容易引起胃炎和消化性溃疡。此外，经常饥不进食，还会引发低血糖，甚至引起昏迷、休克。

还有不少上班族会有这样一个感觉：早上泡了一杯水，直到下班的时候几乎都没顾得上喝上一两口，但是我们的体内一旦缺水，会使人精神不振、口干舌燥、浑身乏力，反而会影响正常的工作状态，更严重者还会造成肝、肾功能下降，毒性物质积蓄，各种疾病“乘虚而入”。尤其是有高血压的读者朋友，水分摄入过少会导致血容量不足，血液浓缩，血液黏稠度增高，很容易诱发脑梗死等心脑血管病。也许你会说，你口渴的时候也喝了不少水啊，但是你口渴的时候其实是体内已经缺水了。干老主张千万不要等到口渴再饮水，应养成主动饮水的习惯。

饿到极端，容易过食；渴到极端，容易过饮。正如陶弘景在其所著的《养性延命录》卷上《食诫篇》中所言：“恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。”

那么，如何科学地饮食呢？我们的祖先早已经给出了答案，即我们在文章开头的时候就提到的“食欲数而少，不欲顿而多”，通俗的解释就是，平时饮食要注意不饿的时候就补充些营养和能量，做到吃得少，次数多，如果等到饿得不行了、渴得不行了再去吃和喝，就会每顿吃得多、喝得多，给我们的健康带来隐患，后悔莫及。

古代《寿世秘典·调摄养生要论》中有一则“调理脾胃六法”歌诀：“宁少毋多，宁饥毋饱，宁迟毋速，宁热毋冷，宁零毋整，宁软毋硬。”与干老的蚁食是不谋而合的。



龟欲养心寿自长

古人把“兆呈三策外，队列四灵中”的龟视为祥瑞之物。龟除了能在任何恶劣环境中生活且长生不老之外，它的“与世无争”“从无奢望”更让人类所敬佩。龟欲的核心就是清心寡欲，不与人争。不意气用事，遇事以退为务，以柔克刚。干老医德高尚，从不为名利所动，更没有那些物质利益的欲望，心态很好，



这也利于他的长寿。干老是个笑口常开的人，属于典型的B型人格。

干老德“技”双馨，不但是一位医学大家，也是一位仁者。明代吕坤《呻吟语》有云：“仁者寿，生理完也。”即“仁者”在形、神诸方面都完全具备了有利于生命延续的全部积极因素。干老置名利于身外，正如《黄帝内经》中所言：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”晋代著名养生家葛洪也有云：“常其宽泰自居，恬淡自守，则身安静，灾害不干。”唐代名医孙思邈更是在《千金要方》中教诲世人：“夫养性者，性自为善……性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大径也。”孙思邈还曾言：“德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”也就是说，不讲究品德修养，即便服用灵丹琼浆，对延年益寿也无济于事。由此可见，做慈善、为仁者具备了长寿最根本的素质。现代科学认为，人是大脑皮质统率的完善生物体，因此，心理因素对人的健康有着极其重要的作用。道德感是人的一种社会性高级情感，自己道德感可满足缓解情感矛盾，减少心理冲突，并通过大脑皮质，又给生理机制带来良性影响，从而有益于人的健康，有助于延年益寿。

干老主张：年老之后，要尽量少与外界争论、争辩、争吵，要吃亏在前，享受在后，多让步，少争前。这样做，便会心静神怡，是养生的好办法。



猴行强身健身心

猴子生性好动，终日片刻不停。反应敏捷、行动轻快，具有朝气与活力。干老能年过百岁，与他向猴子学习养生是有密切关系的。

干老一生喜欢多动，在日常生活中尽量少坐汽车、电梯，以步行为主，以步代车；干老一生戒惰，平时少坐多立，喜欢坐硬板凳，正襟危坐，腰板笔直。干老的戒惰更表现在思想上，主张多用脑，他把八纲辨证调整为表、里、寒、热、虚、实、标、本、体，用。“十纲辨证”便是干老勤于用脑、善于用脑的佐证。过去，南京在史料宣传方面，重点是“秦淮八艳”，即李湘君等八位既有才华又爱国的名妓，干老认为欠妥。他研究分析出南京历史上有十位在政治、文化、科技等方面各有突出贡献的“十杰”，应该大力宣传和弘扬。干老的这篇文章发表



在《南京晨报》上，很有见地。他列出的“十杰”中将民国时期的南京名医张简斋列入十杰之一。后来，我们在南京创立了“张简斋国医国术研究会”，我任常务理事兼学术部部长，并筹备成立“张简斋国医医术博物馆”，也得到了干老的赞同，干老亲自题写了“鼎力支持创办张简斋国医博物馆”条幅，赠予我们。在市政府与老专家的指导与支持下，“张简斋国医国术”终于在当年被列为南京市非物质文化遗产。多宣传“南京十杰”又一次佐证了干老勤于用脑、见解独特的养生风格。

干老常说：人要像猴子那样多动多跳。善于运动，专于运动，不论何时何地，不能不动，而且运动要蹦蹦跳跳，像猴子般灵活。干老的这一观点与华佗主张五禽戏中的“猴戏”是一致的。干老爱跑路是出名的。寄信路经门前邮箱不投，偏要舍近求远上大街跑邮局。干老极为欣赏“生于忧患而死于安乐”的哲学思想。古人云：“劳其形者长年，安其乐者短命。”认为怕劳动、求安乐，不运动、求安息，无异于自我折寿、自甘退化。

养身首先养心

干老认为养心比养身更为重要。“养心”即精神养生，是指在中医养生学基本原则指导下，通过主动地修德怡神、积精全神、调气安神、四气调神等，保护和增强人的精神心理健康；通过节制、疏泄、移情、开导、暗示等措施及时排解不良情绪，恢复心理平衡，达到形与神俱、尽终天年的养生方法。干老常说：

“精神健康主宰着身体健康，是养生之道的核心，心不安，何以安身？”干老曾在他的一本《医话》中引用古句：“内安于心，外安于目，心目皆安，则身安矣！”只有不利身心的“病”皆愈，才能得以长生。心静而气合，心旷神怡。虽然干老因历史上的缘故，受到过不公正的对待，人生道路出现过坎坷，情绪上受过打击，要想保持精神愉悦、健康长寿是一件不容易的事。但干老做到了“处事六然”，即“心事顺其自然，遇事处之泰然。得意之时淡然，失意之时坦然。艰辛曲折必然，历尽沧桑悟然”。

为了精神养生，干老主张“三不想”，即不想病、不想老、不想为子孙谋福

