

活得长，比啥都要强  
活得好，不给子女添烦恼

# 教你活到100岁

杨力◎主编

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



早晚喝粥喝汤；常按涌泉穴，胜过长寿妙药  
全身按捏，激活阳气；轻揉腹部，气血通畅

不在长寿乡，照样活到100还硬朗




# 教你活到100岁

杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



 江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

教你活到 100 岁 / 杨力主编. — 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.1  
(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3584-9

I. ①教… II. ①杨… III. ①长寿 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161.7  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170814 号

---

教你活到 100 岁

---

主 编 杨 力  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 沙玲玲  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 南京精艺印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16  
印 张 18  
字 数 300 000  
版 次 2015 年 1 月第 1 版  
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3584-9  
定 价 39.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 目录

## 绪论 活不到100岁，是你自己的错

长寿是世人的普遍愿望	13	营养一均衡，从容活天年	22
为什么有的人活得长，有的人活得短	15	延缓衰老，可得长寿	23
吃药延命，不如无药养生	16	这些生活习惯害你不浅	27
万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳	17	长寿指数的增加，要从自身做起	28
气血充沛，人可得百年寿	19		

## 第一章 黄帝内经·灵枢·天年篇

年龄不同，养生要点各异		80岁：好好培补肺气	40
10岁：最该活蹦乱跳	30	90岁：别让肾气漏掉	42
20岁：练肌肉的好时机	31	100岁：修身养性最重要	43
30岁：好好散步就养生	32	影响长寿的危险因素	
40岁：练静坐最好	33	鼻腔不通，隐患暗藏	44
50岁：千万不要伤了肝	35	呼吸不平稳，必定折寿数	45
60岁：清心养性是关键	37	虚邪贼风，乘虚夺命	46
70岁：养脾最重要	39		





## 第二章 要长寿，就要顺应四季、天人合一

### 春季：和春天一起生发

- 春天要好好接地气 48  
春天不要让“肝”受伤 50  
春天吃点“酸”和“甘” 52

### 夏季：夏天养“长”，寿命长

- 夏季重在养心神 55  
最适合夏天的味道 58  
酷暑防病有药茶 59

### 秋季：滋阴润燥身体棒

- 秋干物燥，要学会养阴 61  
最适合秋天的味道 64  
金秋饮菊花，润燥效果好 65

### 冬季：敛阴护阳，学会“藏”

- 藏起来，“猫个冬”吧 67  
冬季最美是粥汤 68  
冬季抗病小窍门 69

## 第三章 长寿的根本 侍候好你的五脏

- 心：别让你的心神跑掉 72 专题：五色食物滋养五脏图表 92  
肝：养好肝，人平安 76 专题：五脏六腑与五行、方位等对应关系图表 94  
脾：脾养好，人不老 80  
肺：肺养好，呼吸畅 84  
肾：养肾就是养命 88

## 第四章 长寿大药随身带 经络和穴位

- 永葆健康的人体经络
- 经络是长寿的宝藏 96  
穴位为什么能养生祛病 97  
经络按摩，健康益寿 98  
找准穴位，长寿捷径 99
- 养生 8 大穴，激活自愈力
- 足三里 身体康泰的灵丹 101  
内关 祛病抗衰的要穴 102  
神阙 返老还童的开关 103
- 合谷 预防感冒和中风 104  
百会 健脑益智的特效穴 105  
涌泉 种在脚上的长寿妙药 106  
养老 健康长寿活天年 107  
膻中 胸闷气短一按消 108



## 第五章 家常便饭中的长寿密码

- 不可不知的饮食学问
- 识得食物的“四性五味” 110
- 老年人饮食当“薄味静调” 111
- 长寿老人只吃时令蔬菜 111
- 长寿的不传之秘：淡、杂、鲜、野 112
- “早晚喝粥，中午吃饭”，想不长寿都难 113
- 饮食十不贪，健康长相伴 114
- 荤素搭配活百岁
- 荤素搭配，对长寿有什么益处 115
- 荤素搭配的恰当比例 116
- 荤素搭配的简单方法：一口肉+三口菜 116
- 小食材大功效
- 胡萝卜 小人参长精神 120
- 红薯 长寿少疾 122
- 海带 多吃寿命长 124
- 大蒜 一年常吃蒜，不用上医院 126
- 姜 晨起三片姜，胜过人参汤 128
- 黄豆 宁可食无肉，不可食无豆 130
- 白萝卜 萝卜嘎嘣脆，常吃活百岁 132
- 芹菜 降血压，排毒素 134
- 菠菜 菜中王，常吃身如钢 136
- 茄子 赛御宴，越吃体越健 138
- 香菇 食中佳品，“蔬菜皇后” 140
- 青椒 常吃青椒，寿数节节高 142
- 豆腐 添福添寿 144
- 山药 益气补脾，益寿延年 146
- 黄瓜 驱走体内毒，方得百岁春 148
- 黑木耳 活血化瘀，调治“三高” 150
- 羊肉 要长寿，吃羊肉 152
- 牛肉 肉中娇子 154
- 鲤鱼 补气养血益寿 156
- 兔肉 荤中之素，保健康 158
- 草莓 健体益寿活天年 160
- 糯米 补气暖胃的佳品 162
- 花生 名副其实的长生果 164
- 玉米 越吃越精神 166
- 红枣 一天三枣，终身不老 168
- 药膳里的长寿仙方
- 人参童子鸡 补气安神 170
- 当归生姜羊肉汤 补阳驱寒 171
- 何首乌乌发粥 补肾乌发 172
- 银耳菊花粥 养肝解毒 173
- 茯苓煲猪骨 排毒去湿 174
- 红枣桂圆乌鸡汤 补血养血 175
- 小米红枣粥 补血安神 176



## 第六章 哪些生活细节使你活得长、活得好

### 好心态是长寿的不二法门

- 治病先治心，人才有好命 178  
笑一笑，十年少；愁一愁，白了头 179  
淡泊名利，知足者寿 180  
寿命自从宽容来 180  
平淡中的长寿哲学：不以物喜，不以己悲 181  
时刻警惕“退休综合征” 182  
走出封闭，和孤独说拜拜 183  
疑神疑鬼最损心神 184  
远离抑郁这个隐形杀手 184

### 要长寿，先要睡得香

- 卧具选得好，一觉到天明 186  
午后小睡最养精神 186  
睡眠姿势很重要 187  
睡前按摩，有助催眠 188  
三大损寿的睡眠方式 189  
睡前梳头睡得香 190  
香薰气味可改善睡觉质量 190  
让你睡个安稳觉的食物 191

放松瑜伽可以让睡眠更深沉 191

### 过得有规律，健康每一天

- 喝好清晨第一杯水 192  
热水泡脚，胜吃补药 193  
大便通畅就得寿 194  
常在花间走，活到九十九 195  
常洗澡，胜似开药方 196  
少盐多醋，长寿有帮助 197  
性爱适度，添寿添福 198

### 文化消遣，怡情养性

- 读书：老人最佳的养性之物 199  
茶中自有长寿玄机 200  
让自己像鱼儿一样 201  
笔墨纸砚，养身更养心 202  
国粹中的长寿法宝——京剧 203  
观弈听琴，人增寿 204



## 第七章 做做小动作就能使身体百病不侵

### 科学运动，方能益寿延年

- 运动越柔和，人就越长寿 206
- 锻炼身体，不忘适时补水 207
- 运动前做足准备，运动后做好整理 208
- 晨起锻炼要避雾 209
- 如何判断健身运动是否适量 210
- 控制运动量的简易方法 212
- 季节不同，运动也要不同 213

### 运动项目多，学会巧选择

- 经常散散步，活到九十九 214
- 老年人适合游泳 214
- 慢跑强体魄，慢性病不侵 215
- 爬山登高，挑战衰老 216
- 跳舞，使老人身心愉悦 216
- 练好五禽戏，养生又长寿 217
- 太极拳：健身、益寿、延年 218
- 放风筝：养目护颈椎 220

### 10招不老术，让你益寿延年

- 梳头：慈禧太后的养生方 221
- 活动手指：健脑益智 222
- 搓脸搓耳：促进血液循环 223
- 搓手搓脚：疏经通络，手脚灵活 224
- 全身拍打：拍拍打打祛百病 225
- 腹式呼吸：长寿奥秘呼出来 226
- 揉腹：丹田气足，百病全无 227
- 踮脚：益肾强精 228
- 爬楼梯：简单易行 229
- 床上运动：足不出户就养生 230





## 第八章 老年常见病别再怕，带病也可延年

- 高血压：疏肝理气，血压稳**
- 芹菜香菇粥 健脾安神降压 234
- 紫菜降压五味汤 降低胆固醇 234
- 萝卜排骨煲 抑制血压升高 235
- 莲子八宝粥 降压降脂 235
- 高血脂症：减少脂肪，体自安**
- 醋烹带鱼 预防高血脂、高血压 238
- 山楂木耳粥 降压降脂，益心脏 238
- 红薯玉米粥 预防血脂沉积 239
- 蚝油乳鸽 增加胆固醇排泄，降低血脂 239
- 糖尿病：平衡膳食，少量多餐**
- 兔肉炖南瓜 促进胰岛素正常分泌 242
- 凉拌苦瓜 含植物胰岛素，降糖明显 242
- 薏米山药粥 有效调控血糖 243
- 菠菜拌绿豆芽 减缓餐后血糖升高 243
- 冠心病：血液充足，心肌安**
- 鲑鱼炖茄子 保护心血管 246
- 山楂红枣莲子粥 宁心安神，呵护心脏 246
- 茄汁大豆 预防心脏病 247
- 脆爽三色菜 强心脏，抗衰老 247
- 便秘：润滑肠道，利于消化**
- 醋腌藕 通通老便秘 250
- 丝瓜魔芋汤 有利于肠胃蠕动，缓解便秘 250
- 土豆菠菜汤 促进消化，缓解便秘 251
- 香蕉粥 健脾养胃，润肠 251
- 骨质疏松：补脏活血，壮筋骨**
- 虾皮烧冬瓜 高效补钙 254
- 牛奶红枣鸡蛋汤 增加骨密度 254
- 清炖乌鸡汤 防治骨质疏松 255
- 黄豆豆浆 强健骨骼 255
- 哮喘：清走“宿痰”畅通肺气**
- 白萝卜银耳汤 润肺平喘 258
- 白果黄豆豆浆 敛肺气，定咳喘 258
- 胡萝卜雪梨炖瘦肉 清心润肺，止咳平喘 259
- 冰糖银耳红枣雪梨粥 润肺平喘 259
- 腰腿痛：活血化瘀，补钙强肾**
- 海带枸杞腔骨汤 补钙健骨，防治骨质疏松 262
- 奶酪蛋汤 补钙佳品 262
- 山楂红糖糊 缓解腰腿疼痛 263
- 牛奶黑芝麻豆浆 营养互补，补钙 263
- 慢性胃炎：暖胃除寒**
- 红糖核桃仁 暖胃抗炎 266
- 胡椒猪肚汤 暖胃除寒 266
- 羊肉苹果汤 温补和胃 267
- 番茄汁 缓解胃痛和胃炎 267
- 阿尔茨海默病：呵护脑细胞**
- 银杏仁粥 抗衰老，益元气 270
- 五仁茶 抗衰老 270
- 大蒜芝麻蜂蜜饮 增强记忆 271
- 苹果汁 提高记忆力 271
- 动脉硬化：血管畅通，心脑舒**
- 金橘蜜饯 降脂，减缓动脉硬化 274
- 银耳山楂羹 扩张血管，降低血压 274

## 第九章 长寿老人的不传之秘

李清云：枸杞煮水当茶饮	276	任继愈：闭目养心，寿自得	280
罗美珍：玉米糊就是长寿药	277	杨绛：平平淡淡才是真	281
宋美龄：动静结合，食饮有节	278	周有光：“陋室铭”里藏真诀	282
马寅初：饮食素淡	279		

## 附录 长寿之乡的长寿玄机

1. 江苏如皋：名副其实的长寿乡	283	5. 格鲁吉亚：防老抗衰有秘诀	287
2. 广西巴马：中国人的福寿圣地	284	6. 厄瓜多尔-比尔卡班巴：赤道边上的长寿之乡	288
3. 山东莱州：“长生不老”的福地	285		
4. 湖北钟祥：历史悠久的长寿地	286		




# 教你活到100岁

杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



 江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

图书在版编目 (CIP) 数据

教你活到 100 岁 / 杨力主编. — 南京: 江苏  
凤凰科学技术出版社, 2015.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3584-9

I. ①教… II. ①杨… III. ①长寿 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161.7  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170814 号

---

教你活到 100 岁

---

主 编 杨 力  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 沙玲玲  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 南京精艺印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1 000mm 1/16  
印 张 18  
字 数 300 000  
版 次 2015 年 1 月第 1 版  
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3584-9  
定 价 39.80 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 序

## 活 100 岁不是梦

从古至今，长寿一直是人们梦寐以求的向往。无论是帝王将相，还是凡夫俗子，都希望自己能够长命百岁，无病无忧。中国的许多词汇，都包含着长寿的吉祥寓意：寿比南山、蟠桃献寿、福寿绵长、万寿无疆、松鹤延年等，流露出人们对长寿的祈盼。人究竟活多少岁，才能算作长寿呢？

春秋战国时期的左丘明在《左传》中曾把“寿”分为上、中、下三等，称“上寿一百二十岁，中寿百岁，下寿八十”。也就是说，只有年龄超过 80 岁的人才有资格用“寿”字。《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”人的理想年龄是活到 120，也就是“尽其天年”。

当下，我国及世界各地有不少长寿地区被发掘，中国的巴马、如皋、钟祥、莱州，国外的格鲁吉亚、冲绳、比尔卡班等地，百岁寿星比比皆是。这些寿星的长寿秘诀其实就在一粥一饭、一举一动之间。事实上，只要养成生活好习惯，不在长寿乡，您同样能长寿。

为了让您掌握长寿的方法，尽享天年之旅，我们编写了《教你活到 100 岁》。本书结构概述如下：

绪论部分，主要介绍长寿的理念，告诉您通俗的养生道理；第一章，以《黄帝内经·灵枢·天年篇》为切入点，告诉您人生每十年的健康活法；第二章，介绍四季养生，告诉您在不同的季节，如何呵护自己的身体；第三章，从五脏保养方面，介绍呵护好心肝脾肺肾对长寿的重要意义；第四章，介绍神奇的经络和穴位，让您用好随身携带的长寿大药；第五章，从饮食角度，介绍家常便饭中的长寿法宝；第六章，告诉您延年益寿需要注意的生活细节；第七章，介绍对长寿有益的运动和小动作，经常做做，就能益寿；第八章，介绍各种中老年常见病的调治妙方，使有病的群体带病延年；第九章，介绍七位长寿老人的长寿经验，希望您从寿星的身上学到长寿的真传。

寿星不是天生的，人人都有尽享天年的机会。掌握了书中的方法，养成长寿的好习惯，你就能活得长、活得好。祝广大读者朋友们健康长寿 100 岁！

李洪元  
2014.8.  
北京

# 家常话里的长寿智慧

## 饮食智慧

鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安  
一年四季不离蒜，不用急着去医院  
萝卜嘎嘣脆，常吃活到百十岁  
晨起三片姜，赛过人参汤  
一日一苹果，医生远离我  
吃了省钱瓜，害了绞肠痧  
吃饭七成饱，到老肠胃好  
宁可食无肉，不可食无豆  
补药一堆，不如豆浆一杯  
要想肠胃不累，就要干稀搭配  
三天不吃青，嘴巴冒火星  
要想长寿安，减少夜来餐

## 四季保养智慧

春吃酸，保平安  
春不减衣，秋不加帽  
春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾  
春防风，夏防热，秋防雨，冬防寒  
春捂秋冻，吃了端午粽，再把棉衣送  
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方  
夏不坐木头，冬不坐石头  
立秋胡桃白露梨，寒露柿子红了皮  
一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿绵  
金秋欲解燥，百合梨子最奇妙  
冬不蒙首，春不露背  
冬吃萝卜，夏吃姜，一年四季都安康  
冬练三九精气藏，开春打虎有力量  
冬季万物皆闭藏，养生敛阴又护阳

## 起居智慧

中午睡觉好，犹如捡个宝  
黎明睡一觉，一天精神好  
头对风，暖烘烘  
脚对风，请郎中  
早晨泡脚，如吃补药  
病从口中入，寒从脚上生  
日光不照临，郎中便上门  
早晨淡盐水，医生不跑腿  
坐卧不迎风，走路要挺胸  
常洗冷水澡，增强免疫力  
盛暑头别热，心静自然凉  
常在树林转，润肺身体健  
常在花间走，活到九十九

## 运动智慧

天天千步走，药铺不用找  
人怕不动，脑怕不用  
一日舞几舞，活到九十五  
饭后百步走，活到九十九  
不靠医，不靠药，天天运动最见效  
药补不如食补，食补不如练武  
出汗不迎风，跑步不凹胸  
要想腿不废，走路往后退  
心灵手巧，运指健脑  
早起活活腰，一天精神好  
跑跑跳跳浑身轻，不走不动皮肉松

## 防病智慧

欲得长生，肠中常清  
头为精神之府，日梳五百健耳目  
拍打足三里，胜吃老母鸡  
日咽唾液三百口，保你活到九十九  
随手揉腹一百遍，通和气血人康健  
朝暮叩齿三百六，七老八十好牙口  
吃药不忌嘴，跑断医生腿  
吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠  
红糖生姜开水泡，睡前饮用治感冒

## 养心智慧

千保健，万保健，心态平衡是关键  
要活好，心别小；善制怒，寿无数  
笑一笑，十年少；愁一愁，白了头  
清心寡欲是良药，身心健康是荣幸  
房宽地宽，不如心宽  
知足者常乐，能忍者自安  
逢君莫问留春术，淡泊宁静比药好  
莫把烦恼放心头，免得白了少年头  
病来身上心放宽，战胜疾病须乐观  
遇事不恼，长生不老  
不气不愁，活到白头



# 目录

## 绪论 活不到100岁，是你自己的错

长寿是世人的普遍愿望	13	营养一均衡，从容活天年	22
为什么有的人活得长，有的人活得短	15	延缓衰老，可得长寿	23
吃药延命，不如无药养生	16	这些生活习惯害你不浅	27
万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳	17	长寿指数的增加，要从自身做起	28
气血充沛，人可得百年寿	19		

## 第一章 黄帝内经·灵枢·天年篇

年龄不同，养生要点各异		80岁：好好培补肺气	40
10岁：最该活蹦乱跳	30	90岁：别让肾气漏掉	42
20岁：练肌肉的好时机	31	100岁：修身养性最重要	43
30岁：好好散步就养生	32	影响长寿的危险因素	
40岁：练静坐最好	33	鼻腔不通，隐患暗藏	44
50岁：千万不要伤了肝	35	呼吸不平稳，必定折寿数	45
60岁：清心养性是关键	37	虚邪贼风，乘虚夺命	46
70岁：养脾最重要	39		





## 第二章 要长寿，就要顺应四季、天人合一

### 春季：和春天一起生发

- 春天要好好接地气 48  
春天不要让“肝”受伤 50  
春天吃点“酸”和“甘” 52

### 夏季：夏天养“长”，寿命长

- 夏季重在养心神 55  
最适合夏天的味道 58  
酷暑防病有药茶 59

### 秋季：滋阴润燥身体棒

- 秋干物燥，要学会养阴 61  
最适合秋天的味道 64  
金秋饮菊花，润燥效果好 65

### 冬季：敛阴护阳，学会“藏”

- 藏起来，“猫个冬”吧 67  
冬季最美是粥汤 68  
冬季抗病小窍门 69

## 第三章 长寿的根本 侍候好你的五脏

- 心：别让你的心神跑掉 72 专题：五色食物滋养五脏图表 92  
肝：养好肝，人平安 76 专题：五脏六腑与五行、方位等对应关系图表 94  
脾：脾养好，人不老 80  
肺：肺养好，呼吸畅 84  
肾：养肾就是养命 88

## 第四章 长寿大药随身带 经络和穴位

- 永葆健康的人体经络
- 经络是长寿的宝藏 96  
穴位为什么能养生祛病 97  
经络按摩，健康益寿 98  
找准穴位，长寿捷径 99
- 养生 8 大穴，激活自愈力
- 足三里 身体康泰的灵丹 101  
内关 祛病抗衰的要穴 102  
神阙 返老还童的开关 103
- 合谷 预防感冒和中风 104  
百会 健脑益智的特效穴 105  
涌泉 种在脚上的长寿妙药 106  
养老 健康长寿活天年 107  
膻中 胸闷气短一按消 108

