

# 養生寶鑑

林洪德





# 论求知善养防伤养生之道

林 洪 德

健康长寿，人类千古梦寐以求。若要健康长寿，则必求知善养防伤。

何谓求知？知识就是健康，没有知识何谈养生？世界卫生组织总干事长中岛宏博士一语道破奥秘：“现代许多人不是死于疾病，而是死于无知”。深刻阐明了养生知识对人生的健康是何等重要。劝君求知养生，养怡之福，可得永年。

何谓善养？善养是指人的生命在于调理平衡，即：阴阳平衡；心理平衡；营养平衡；动静平衡；睡眠平衡；环境平衡。这就是科学善养。

何谓防伤？凡事预则立，不预则废。防伤必须恪守：防未生之病，消未成之灾。原则是不伤、不损，不伤为本。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。

遵循“求知善养防伤”六字养生之道，则将人类健康长寿的梦变成现实。裨益是愿。

# 前 言

著名的哲学家卢梭告诫我们：“在人类知识中，对我们最有用而知之最少的是关于人类自身知识。”《养生宝鉴经典》一书就是属于人类自身知识范畴。知识就是健康。所以《养生宝鉴经典》一书是养生的良师益友，预防疾病的武器，科学健身的奇方妙法，自我保健的经典。

《养生宝鉴经典》一书，是响应联合国第47届大会所作出的在全球开展“健康老龄化运动”和我国《全民健身计划纲要》的号召。更是贯彻这一伟大战略目标的具体实施。

世界著名的科学家居里夫人说：“健康是科学的基础。”编《养生宝鉴经典》一书，其目的是崇尚科学，大力弘扬科学精神，宣传科学健身思想，传播科学健身方法，从而使全民族的身体素质大大提高，健康水平来一个飞跃，为实施“科教兴国”和“两个文明”建设服务。这也是《养生宝鉴经典》一书的神圣使命。

世界这样美好，人类如此幸福。谁不想健康长寿？谁不想健康地活着？因此有不少的朋友问其养生之道，我们回答：“求知、善养、防伤”六字养生之道，这也是《养生宝鉴经典》一书之精髓。

人类渴望健康长寿，千古梦寐以求。健康长寿是人类竭力实现的共同愿望，只有美好的愿望是不够的，还必须掌握有关健康长寿的知识，否则，健康长寿就是幻想。因此，人类在长期与衰老和死亡搏斗中，积累了大量保持“青春常在”和“延年益寿”的广泛知识和妙法，这也是先辈们的珍贵遗产。《养生宝鉴经典》一书就是对历代传统保健文化的总结。愿把人类渴望健康长寿的梦变成现实。

我们为了让各界朋友了解、掌握这些宝贵知识，运用这些科学健身的妙法，特把它奉献给各族朋友，希增强体魄，减少疾病，让千家万户安宁，子孙后代兴旺发达。享受健康长寿之福，欢度幸福、美满的人生。

赠曰：寿夭休论命，修行在本人，若能遵此理，平地可朝真。

朋友们，养怡之福，可得永年。让我们以健康的体魄去创造崭新的生活吧！

日二月二年二〇〇二

编 者  
二〇〇二年三月五日

何文军同志  
 辛巳年  
 何文军  
 何文军

国际著名书画艺术家  
 中国青年书法家 何文军同志题词  
 神州硬笔书法家协会理事

健康長壽  
人人皆求  
此書在手  
妙法無窮

劉子孝

一九九六年三月

南充市第一屆政協委員  
著名老中醫

劉子孝副主任醫師題詞

養生講科學  
 人少疾病  
 比之  
 謝邀有去者  
 共赴新鄉

胡俊生於南充題并書

戊寅冬月為科學書法三版走筆

中華全國中醫學會四川分會第一屆理事  
 中華全國中醫學會南充分會第一屆會長  
 原南充市6—8屆政協委員

胡俊生副教授題詞

四川科學院圖書館藏

$$= 00 = \frac{1}{2} = 12 = +212$$

川北医学院附属医院副院长 王继忠教授题词

科学养生法是对防癌抗  
癌防病治病促进人体健康的  
重要手段

季勇平

一九八二年元月十日

原南充精神病院院长 季勇平副主任医师题词



正視老年期的特  
殊問題，不懼老，  
不服老。

邢光輝題

一九九六年九月

原 六届全国政协委员  
南充地区医院副院长

邢光辉主任医师题词

集华夏科学养生之精华  
探人类健康长寿之奥秘

任吉明

九六年秋

南充市顺庆区社会保险  
事业管理局局长任吉明同志题词

没有健康，便没有一切。  
愿《科学养生法集锦》  
成为人们的良师益友。

尹孟良  
1996年11月

中共南充市顺庆区委书记尹孟良同志题词

学习科学  
养生保健  
大力开展  
全民健身  
健身活动

郭光杰

一九九六年一月

原南充市老龄委员会副主任  
南充市老龄委员会

郭光杰同志题词



科学健身法是人类长寿  
的良师益友

张涛 九七年九月

原南充行署专员 张涛同志题词  
中共南充地委副书记

祝賀  
諸賢

為人民健康長壽服務的道德品格

上  
廣  
平  
二〇三  
五月十日

原南充地委书记 卫广平同志贺词

HARVARD MEDICAL SCHOOL  
DEPARTMENT OF PATHOLOGY



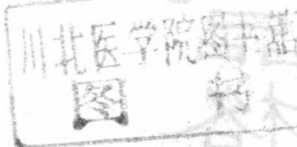
200 Longwood Avenue  
Boston, Massachusetts 02115

《科学养生法》是中国几千年  
传统保健文化的总结，乐此  
不倦，受益终生。

王科太

二〇〇一年秋

于美国波士顿



四川大学教授博士生导师  
哈佛大学医学院访问科学家

王科太 题词

243797

# 目

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 上 篇 .....                        | 1  |
| 探索人类衰老的奥秘 .....                  | 1  |
| 第一章 人的天年 .....                   | 1  |
| 第一节 人究竟能活多大岁数 .....              | 1  |
| 第二节 当代人的寿命 .....                 | 2  |
| 人类的自然寿命及世界上的长寿记录 .....           | 2  |
| 第三节 真实的长寿老人 .....                | 4  |
| 我国百岁以上的超级寿星 .....                | 4  |
| 第四节 多数人未尽天年 .....                | 5  |
| 第五节 为什么绝大多数人的实际寿命要比自然寿命短呢? ..... | 6  |
| 人为何活不到自然寿命 .....                 | 8  |
| 第二章 衰老的奥秘 .....                  | 10 |
| 第一节 衰老的奥秘 .....                  | 10 |
| 遗传与衰老 .....                      | 10 |
| 免疫与衰老 .....                      | 11 |
| 内分泌与衰老 .....                     | 11 |
| 环境与衰老 .....                      | 12 |
| 衰老的学说 .....                      | 13 |
| 衰老的症状 .....                      | 14 |
| 第二节 人为什么会衰老 .....                | 14 |
| 谈谈衰老 .....                       | 14 |
| 衰老与早衰 .....                      | 15 |
| 与衰老有关的因素 .....                   | 16 |
| 衰老是人类的自然规律 .....                 | 16 |
| 人类对衰老的认识过程 .....                 | 17 |
| 衰老的原因 .....                      | 17 |
| 衰老之由 .....                       | 19 |
| 精神与衰老 .....                      | 20 |
| 衰老与社会因素 .....                    | 21 |
| 莫忽视未老先衰的八大因素 .....               | 21 |
| 第三节 当代科学对衰老的探索 .....             | 22 |
| 神经内分泌学说 .....                    | 22 |
| 自身免疫学说 .....                     | 23 |
| 误差学说 .....                       | 23 |

# 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 细胞分裂学说 .....        | 24 |
| 自由基学说 .....         | 24 |
| 溶酶体膜损伤学说 .....      | 24 |
| 衰老色素学说 .....        | 24 |
| 交 联 学 说 .....       | 24 |
| 体细胞突变学说 .....       | 25 |
| 生物钟学说 .....         | 25 |
| 第三章 衰老的基本变化 .....   | 26 |
| 细胞的衰老 .....         | 26 |
| 细胞间质的衰老 .....       | 27 |
| 体表外形的变化 .....       | 27 |
| 生理功能的变化 .....       | 28 |
| 老年期的界限 .....        | 29 |
| 中枢神经系统的衰退 .....     | 30 |
| 衰老的特征 .....         | 30 |
| 免疫系统的改变 .....       | 31 |
| (一) 免疫系统衰老的机理 ..... |    |
| 下 篇 .....           | 32 |
| 养生抗衰的奇方妙法 .....     | 32 |
| 第一章 科学养生使人长寿 .....  | 32 |
| 第一节 古 训 .....       | 32 |
| 淮南子·主术训 .....       | 32 |
| 十 叟 长 寿 歌 .....     | 33 |
| 古人养生名言 .....        | 33 |
| 养 生 五 难 .....       | 33 |
| 养 生 七 法 .....       | 34 |
| 保 生 四 要 .....       | 34 |
| 摄身十要十忌 .....        | 34 |
| 十 八 伤 .....         | 34 |
| 古代养身之道 .....        | 35 |
| 养生七言诗说 .....        | 35 |
| 古代名人养生要诀 .....      | 35 |
| 论儒家养生之道 .....       | 35 |
| 孔子同颜回谈养生 .....      | 36 |
| 古代起居与养生 .....       | 37 |
| 古代寿星秘诀篇 .....       | 38 |

|                               |    |                           |    |
|-------------------------------|----|---------------------------|----|
| 一、彭祖养生之道.....                 | 38 | “一张一弛，文武之道也”.....         | 64 |
| 二、陶隐居：“我命在我，不在于天”<br>.....    | 38 | 漫谈衰老与抗衰老.....             | 65 |
| 三、则天女皇“内气功”.....              | 39 | 养 生 歌.....                | 67 |
| 四、药王孙思邈气功长寿法.....             | 39 | 健康三字经.....                | 67 |
| 长 寿 谚 语.....                  | 40 | 古 诗 医 释.....              | 68 |
| 第二节 科学使人长寿.....               | 40 | 养生二十四“常”.....             | 68 |
| 科学使人长寿.....                   | 41 | 怎样才能长寿.....               | 68 |
| 科学养生享高寿.....                  | 43 | 以 气 养 生.....              | 69 |
| 健 康 无 价.....                  | 43 | 四川百岁老人长寿奥秘.....           | 70 |
| 韩国人追求健康的人生.....               | 44 | 玩 者 寿.....                | 70 |
| 长寿对于人类已不再是梦想.....             | 44 | 有益健康的“怪行动”.....           | 71 |
| 增 知 长 寿.....                  | 44 | 老年自我保健四法.....             | 71 |
| 健身意识是养身之本.....                | 44 | 老人抗衰良方.....               | 71 |
| 益寿趣谈——黄金分割律与养生.....           | 45 | 日本人长寿十大要素.....            | 72 |
| 院士李载平认为人类有望活到二百岁<br>.....     | 46 | 养生三五九.....                | 72 |
| 第三节 征服衰老延长寿命.....             | 46 | 人类养生保健的新追求——自然疗法<br>..... | 72 |
| 现代抗衰老研究近况（一）.....             | 46 | 养生要讲究适度.....              | 73 |
| 养 生 解 惑.....                  | 50 | 怎样防衰老.....                | 73 |
| 现代长寿要诀选.....                  | 53 | 正确坐姿防衰老.....              | 74 |
| 国外长寿要诀选.....                  | 55 | 抗 衰 老.....                | 74 |
| 与衰老作斗争其乐无穷.....               | 55 | 克服您的衰老感.....              | 75 |
| 文人养生七则.....                   | 57 | 延缓衰老的几种常见方法.....          | 76 |
| 老人自重三则.....                   | 57 | 养精节欲要则.....               | 76 |
| 老 而 不 僵.....                  | 58 | 清心寡欲法.....                | 76 |
| 防衰老之道.....                    | 58 | 房事养生（一）.....              | 77 |
| 国外养生诀窍.....                   | 60 | 房事养生（二）.....              | 77 |
| 第四节 养生 健康 长寿.....             | 61 | 《寿世保元》论述入房八忌.....         | 77 |
| 何谓长寿术.....                    | 61 | 晚年生活“十不”.....             | 78 |
| 劳动与健康长寿.....                  | 61 | 人体健康的十条标准.....            | 78 |
| 现代修养七要素.....                  | 62 | 病弱者长寿奥秘何在.....            | 78 |
| 世界老年医学年会提出：老年生活的<br>十条建议..... | 62 | 生命寿限及其延缓措施.....           | 80 |
| 心理医生提出七条幸福之道.....             | 62 | 延缓衰老的三长（常）两短.....         | 82 |
| 长寿五要素.....                    | 63 | 专家开出延缓衰老的食谱.....          | 83 |
| 生活多彩寿命长.....                  | 63 | 提防未老先衰.....               | 83 |
| 春天养生诀窍——养阳.....               | 64 | 法国老人生活亦多彩.....            | 84 |
|                               |    | 自我修养“三字经”.....            | 84 |
|                               |    | 养生保健一句话.....              | 84 |