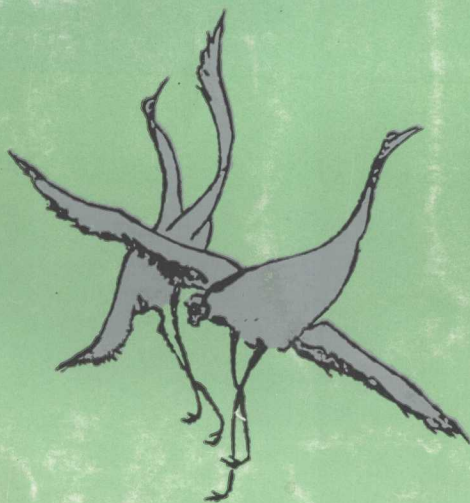


科学養生法集錦



R161
4432-1

奉献给你健康长寿的钥匙

科学养生法集锦

顾问 邢光辉 季勇平
胡俊生 刘子孝

编委 漆治明 冯达江
任吉明 杨俊杰 林洪德



A0056129

主 编 林洪德
杨俊杰

基藏书



235979

南充市顺庆区老龄委员会
南充市顺庆区社会保险事业管理局
南充市顺庆区机关事业保险局
南充市顺庆区老年人体育协会

印

封面设计：任吉明
封面题字：张明泉

左病已成而后药之
乱已成而后治之
譬犹渴而穿井
病已成而后药之

摘自《内经》

為全國人民養生
健康長壽作出新
的貢獻

一九九五年十月

郭宪书

原 中共南充地委书 记
南 充 行 署 专 员
南 充 市 老 年 人 体 育 协 会 主 席

郭宪书同志题词

學習養身保健知識從
實際出發加強鍛煉提
高身心健康

上
廣平
一九九七、九

原 中共南充地委书记 卫广平同志题词

科学养身法是人类长寿
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

子習科學
驗大力開
健身活動
展全民健

一九九六年一月

郭光杰

原南充行署副专员 郭光杰同志题词
南充市老龄委员会主任

前 言

当今医学科学最新研究表明：人的自然寿命应该在一百二十岁至一百七十五岁之间。但，为什么古今中外百岁老人却寥若晨星？

目前，我国人口平均寿命才近七十岁左右，究其原委，固然有多方面的因素，但从养生学观点来看，那就是人体与内、外环境失去平衡，导致人体内部产生病理变化，促使生理性衰退现象提前加速发生，以致缩短了人的生命周期。所谓人体与内外环境失去平衡，就是指人的生活方式，思维方式，饮食习惯等等，违背了生命的自然规律。本书所介绍的科学养生法，就是按照生命的自然规律，自我调节人体与内外环境的平衡，从而达到延缓衰老，强身壮体，延年益寿的目的。故曰：生命在于平衡。

当前人类社会正面临着由大气层污染引起的“四大环境危机”：酸雨——是个不祥的“空中死神”，它进入人体人也会逐渐衰弱，严重者甚至会死亡；臭氧层空洞——地球生物的保护伞破了，由此引起的皮肤癌，还会诱发其它的疾病；温室效应——全球气温正在变暖，既危害生态系统、更威胁人类的生活环境；水资源——一方面大量缺水，另一方面大量的水被严重污染，使人类健康受到严重威胁。然而这“四大危机”的根源就是人类自身。加之相当的一部份人养生知识贫乏、在现实生活中的一些不良的生活习惯和卫生习惯，以及人类在生产、生活中对周围环境带来影响等问题，因而全球范围内各类环境公害事件层出不穷。据有关部门资料披露：我国现有一亿多乙肝病毒携带者，二千万至四千万糖尿病人，近一亿名高血压患者，六百万肺结核病人，一百三十万性病患者。每年新增一百五十万脑血管疾病人，一百六十多万肿瘤病人。还有某些传染病，如病毒性肝炎，艾滋病等正在蔓延。吸毒、卖淫、嫖娼等社会病也在悄然上升。这些触目惊心的数字和事实，为我们的民族、社会和每个中国人敲响了养生抗衰、预防疾病的警钟，它将在中国大地长鸣！

现在，我们所处的时代，正是竞争十分激烈，优胜劣汰的时代。试问：如果一个身体素质不佳的民族，如何跻身世界民族之林？将来如何负载民族腾飞？如何振兴中华？因此我们在此大声疾呼：千万不要忘记“健康第一”更不要忘记昔日帝国主义称我们为“东亚病夫”的国耻。

健康对人类是最重要的，它的价值贵重无比，可以说健康就是快乐，健康就等于幸福。如果失去了健康，一个国家、一个民族将会逐渐走向衰亡，又从一个家庭和个人而言，如果失去了健康，其它的金钱，财富等一切都将化为乌有。随着科学文化的技术的发展和进步，人类将由金钱观，提高认识为健身观，因为金钱难买一生安，健身比金钱显得更重要。这是人类发展总的趋势。为此，联合国在第47届大会作了，关于开展“健康老龄化运动”。我国党和政府对人民的身心健康历来都十分关心和重视，并制订了《全民健身计划纲要》，在全国各地推行全民健身计划，以普遍增强国民体质为重点。贯彻落实《纲要》是我国社会发展的一项重要工作。要求做到“家喻户晓、人人参与”。每人每天坚持20分钟体育锻炼，每人学会两项体育运动项目，每人每年作一次身体素质测定，这是利国利民的大功大德的善举。给我们健康长寿创造了优越的社会环境。

世界是这样美好，人类生活是如此地幸福，谁不想多活几年？谁不想健康地活着？要想健康长寿就必须养生，而且要科学地养生。古今中外，许多专家学者和有识之士，为了人类的健康和美好幸福的生活、千辛万苦，通过不懈的探索、研究、实践，积累了大量增进健康，延缓衰老，延年益寿的奇方妙法，为我们达到健康长寿的目的展示出了可行途径。为了更系统，更全面，更详尽地让社会各阶层人士了解、掌握运用这些奇方妙法，编者通过多年的辛勤努力，搜集了古今中外有关资料和文献，并对某些有异议的秘方，请教有关专家教授验证汇集成《科学养生法集锦》这本书，把它奉献给社会各界朋友。

编者自身健康状况，由弱到强，从病魔到康乐的发展过程，也是按照《科学养生法集锦》一书积累的知识和亲身实践的结果的收获。有不少的读者和朋友问其养生之道，答曰：增知、善养、防伤六个字的养生之道。也是《科学养生法集锦》一书健身之精髓。

本书共分两篇、十三章、六十余节，一千二百多个条目，约八十万字左右。上篇是“探索人类衰老的奥秘”。下篇是“抗衰老的奇方妙法”。为适应不同文化层次的需求，本书除具有科学性、哲理性、广泛性，还有一定的趣味性。内容十分丰富，通俗、精练、简单、易记、易学，一目了然。适应各个不同阶层，不同文化层次的朋友。衰老是可以延缓的，长寿是可以实现的，古人云：“我命在我不在于天”。智者主动保健，愚者被动求医，只要您从中选择适合自身特点的抗衰健身益寿的方法，按书所示，坚持不懈，持之以恒，遵照生命的自然规律，改变不良的思维方式，纠正自己的不良生活习惯，就一定能达到健康长寿的目的。

由于编者对养生和医疗知识水平有限，书中难免有不少的缺点和错误，诚恳地欢迎广大读者和专家、教授批评指正。

在编撰过程中，承蒙南充市有关方面的领导、专家和朋友们指导和支持，借此一并致谢。

编 者

一九九七年十一月

目 录

领导及专家、教授题词

前 言

上篇 探索人类衰老的奥秘

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,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	9
第一节 衰老的奥秘	9
遗传与衰老	9
免疫与衰老	10
内分泌与衰老	11
环境与衰老	12
衰老的学说	12
衰老的症状	13
第二节 人为什么会衰老	14
谈谈衰老	14
衰老与早衰	14
与衰老有关的因素	15
衰老是人类的自然规律	15
人类对衰老的认识过程	16
衰老的原因	17
衰老之由	18
精神与衰老	20

衰老的社会因素	20
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	21
神经内分泌学说	21
自身免疫学说	22
误差学说	23
细胞分裂学说	23
自由基学说	23
溶酶体膜损伤学说	23
衰老色素学说	23
交联学说	23
体细胞突变学说	24
生物钟学说	24
第三章 衰老的基本变化	24
细胞的衰老	24
细胞间质的衰老	25
体表外形的变化	26
生理功能的变化	26
老年期的界限	28
中枢神经系统的衰退	28
衰老的特征	29
免疫系统的改变	30

下篇 养生抗衰的奇方妙法

第一章 科学养生使人长寿	31
第一节 古训	31
淮南子·主术训	31
十叟长寿歌	32
古人养生名言	32
养生五难	32
养生七法	33
保生四要	33

摄身十要十忌	33	世界老年医学会提出:老年生活十条建议	61
十八伤	34	心理医生提出七条幸福之道	61
古代养生之道	34	长寿五要素	62
养生七言诗说	34	生活多彩寿命长	62
古代名人养生要诀	34	春天养生诀窍——养阳	62
论儒家养生之道	34	“一张一弛,文武之道也”	63
孔子同颜回谈养生	35	慢谈衰老与抗衰老	64
古代起居与养生	36	养生歌	66
古代寿星秘诀篇	37	健康三字经	66
彭祖养生之道	37	古诗医释	66
陶隐居“我命在我,不在于天”	38	养生二十四“常”	67
则天女皇“内气功”	38	怎样才能长寿	67
药王孙思邈气功长寿法	38	以气养生	68
长寿谚语	39	四川百岁老人长寿奥秘	69
第二节 科学养生使人长寿	40	玩者寿	69
健康无价	42	有益健康的“怪行动”	70
韩国人的追求健康的人生	42	老年自我保健四法	70
增知长寿	43	老人抗衰良方	71
健身意识是养生之本	44	日本人长寿十大要素	71
益寿趣谈——黄金分割律与养生	44	养生三、五、九	71
第三节 征服衰老延长寿命	45	人类养生保健的新追求——自然疗法	71
现代抗衰老研究近况	45	养生要讲究适度	72
养生解惑	49	怎样防衰老	72
现代长寿要诀选	52	正确坐姿防衰老	73
国外长寿要诀选	54	抗衰老	73
与衰老作斗争其乐无穷	54	克服你的衰老感	74
高科技时代——人们将如何延年益寿	55	延缓衰老的几种常见方法	75
文人养生七则	56	养精节欲要则	75
老人自重三则	56	清心寡欲法	76
老而不僵	57	房事养生一、二	76
防衰老之道	57	《寿世保元》论述入房八忌	76
国外养生诀窍	59	晚年生活“十不”	77
第四节 养生→健康→长寿	60	人体健康的十条标准	77
何谓长寿术	60	病弱者长寿奥秘何在	78
劳动与健康长寿	60	生命寿限及其延缓措施	79
现代修养七要素	60	延缓衰老的三长(常)两短	81

专家开出延缓衰老的食谱	82	长寿原因新说	102
提防未老先衰	82	红河岸畔长寿村	103
法国老人生活亦多彩	83	第五节 古今中外名人养生之道	103
自我修养三字经	83	老年养生歌	103
养生保健一句话	83	名人养生要诀	104
三分治病七分养	84	“李真人长生一十六字妙诀”简介	104
人体自身的抗菌素	84	名人养生诗	105
老年三字经	85	彭祖——养生增寿名言	106
哭泣与养生	85	孔子论养生	106
养生新七字诀	86	孔子的养生之道	106
难得四忘	86	古代善养之典范孟子	107
人到中年勿苛求	87	吕洞宾静居养生	107
自身免疫力与长寿	88	陆游的养生歌	108
无需太多	88	陆游扫地延年法	108
百岁寿星的长寿之谜	89	武则天长寿之谜	108
法国百岁老人长寿秘诀	89	武则天“保养得法”，“长寿有方”	109
百岁老人长寿因素研究	90	陶渊明田园养生	111
抗衰老应从儿童时期开始	92	曹操的长寿之道	111
莫因青春体健轻养生	92	曹操晚年怎样延寿	112
养生之本在于“心静”	93	白居易[十可却]与[十不治]	112
健康长寿的公式	93	陆游与苏轼的保健术	113
仁者寿	94	郑板桥的益寿对联	113
陆游养生“八爱”	94	郑板桥的养生思想	114
老人之间聊天好	94	乾隆长寿秘诀	114
一百五十岁老人的“养生十六宜”	94	方开揉腹运气长寿术	114
琼岛女寿星多	95	曹慈山老人养生实践	115
如何活上 100 岁	96	朱德元帅善养生	115
生命在于平衡	96	毛泽东的健康之谜	116
现代人的养生之道	97	中山先生话养生	116
长命百岁的妙法	97	徐特立的养身之道，走路、游泳、爬山	117
健康的自我维护	97	毛泽东同志的养生口诀	117
美国专家提出“长寿十诫”	98	紫阳同志谈健身	118
长寿始于健康	98	爱泼斯坦的长寿秘诀	118
美国老年保健“六措施”	99	名人养生各显其妙	119
爱好广泛助长寿	100	陈嘉庚养生经验	119
牙齿与长寿	100	耀邦同志谈健身法	120
健康是自我保健的结果	101	邓小平谈长寿	120
老人益寿靠“十伴”	102		

冰心的长寿维生素	120	李白早衰的启示	136
梁漱溟的养生之道	120	第二章 适度锻炼与养生抗衰	137
龚来发长寿之秘	121	第一节 体育锻炼与养生	137
“中国长寿之王”龚来发	121	体育锻炼	137
科学家长寿的秘密	122	锻炼前的体格检查	137
钱信忠的寿康晚年	122	结合本人情况选择锻炼项目	137
身健笔勤的韩素音	123	循序渐进	138
健康老人汪静之	124	长期坚持	138
韩美林养生五法	125	锻炼时的注意事项	138
名医谢昌仁养生要诀	125	运动养生	139
邱吉尔为何能享长寿	126	现代医学对健康长寿的研究	139
名人的幽默	126	运动是健康长寿的无价宝	139
刘晓庆青春诀窍	127	找准自己的养生术	140
撒切尔夫人风采依旧	128	健身老少不同	141
日本首相的健身之道	128	练下蹲能强心	141
尼克松长寿秘诀	129	俞曲园枕上三字诀——塑锁梳	142
居里夫人追求“二力平衡”	129	多运动防骨衰老	143
阿登纳的养生之道	130	老人如何老而“不老”	143
文坛老将碧野的养生	130	生命在于运动也在于休息	144
第六节 世界名女人健身法	131	体育锻炼胜药补	144
戴安娜王妃	131	水中运动助长寿	145
麦当娜	131	第二节 适度锻炼的方法和作用	145
简·芳达	131	强身健体之良药——太极拳	145
伊丽莎白·泰勒	131	“多流汗”能延年益寿	146
埃迪特·克勒松	131	爱好多样能高寿	146
萨拉·芙古森	131	跑步能提高抗癌能力	147
克洛蒂娅·卡迪娜尔	131	肩关节周围炎的医疗体操	147
苏菲·玛索	131	捏手掌心,可控制血压	147
弗郎索娃兹比昂	131	爱好运动的妇女少患癌症	148
安娜·辛克莱尔	132	古人反常健身种种	148
第七节 不善养生的后果	132	日常养生锻炼方法	148
什么人容易早逝	132	五官宜护	149
韩愈的豪奢生活与早逝	132	确定健身强度至关重要	151
名人短寿浅析	133	逆式呼吸保健法	151
钱钟书独女缘何早逝	133	转动脚腕,有助降压	152
李贺为何短寿	134	动静适宜,中和为度	152
从诺贝尔早逝谈起	135	经常梳头好处多	152
为什么“皇帝多短命,名医多高寿”	135	防止运动过量的自我检测法	153

冬三月,早卧晚起必待日光	153	长寿健身五功	176
老年自我保健十八常	154	快速健脑功	176
正确的呼吸方法可缓解多种疾病	154	功夫常练	177
312 养生法	155	百岁老翁笑谈气功长寿	177
向山常啸者健康	156	炼己持心脑静功	177
强身健体简易法	156	气功健身因人而异	178
养目八法	157	走火入魔的原因	178
养目六法	158	练功治病的小窍门	178
冬日话足浴	158	第四节 娱乐与养生	179
后颈按摩法可增强记忆力	159	自娱——老年人的健康良友	179
每天躺几次有益健康	159	老人欣赏音乐有益	180
起床前的健身法	159	音乐养生驱病延年	180
闭目养生法	160	音乐欣赏四不宜	181
腹式呼吸法	160	娱乐疗法	181
活动双手法	161	老人常弹琴延缓脑衰	182
夹背法	161	下棋延寿	182
颈功法	161	第五节 集邮与养生	182
擦脸法	161	祛病延年话集邮	182
视力保健法	162	四看识别假邮票,学会计算邮票收益率	183
舌功漱津法	162	如何编组体育邮集	183
搅舌健脑法	162	邮票翻新法	184
叩齿法	163	第六节 书画与养生	184
鸣天鼓法	163	书画养生	184
拍打“耳光”法	163	书法艺术的美有助人的身心健康	185
摇头晃脑法	164	画家梁书的长寿之道	185
揉膝法	164	书法有益身心健康	186
保健“织布式”法	164	第七节 垂钓与养生	187
保健和“带脉”法	164	钓鱼与健康	187
保养腿足法	165	姜太公钓鱼	187
保健颤抖法	165	垂钓与健康	188
保健退步法	166	钓鱼歌	188
保健鸟飞式法	166	垂钓助您健康	188
保健洗足法	166	钓鱼冠军谈经验	189
第三节 练功法与养生	167	外国钓鱼行家谈钓鱼经验	190
练功八字诀	167	适时垂钓钓得多	191
气功与细胞排列组合	167	用大米钓鱼	192
“开七窍”功	168	垂钓的秘诀	192
双手合十的奥妙	175		

春钓鲤鱼的秘方	192	美国营养学家提出:健康饮食新观念	213
夏季钓鱼方法	193	你应该吃什么	214
钓草鱼的诀窍	193	一天,该吃多少盐	215
鱼钓的选用	194	营养专家为市民开菜单,每日膳食“4+1”	
夏季垂钓防日晒	194	金字塔	216
鱼杆的保养	195	保宁醋厂的奇迹	217
第三章 合理营养与养生抗衰	196	风靡日本保健食品——醋豆	217
第一节 合理膳食	196	中国宫庭食品的特色	217
诺贝尔奖得主富兰克说:		有益健康的第七营养素	218
核酸饮食,祛病延年	196	吃出聪明来	218
合理膳食有利健康长寿	197	延年益寿话杂食	220
饮食的五个原则	198	生物圈食谱提供长寿途径	220
怎样搞好营养补偿	198	“生物圈二号”消息人能活一百六十五岁	
营养与健康长寿	199		221
为了健康	199	人过中年话晚餐	221
高龄营养学家的饮食之道	201	早餐的特殊功能	221
多吃点碱性食品	202	饮食状况与健康关系	222
牛奶的保健功能	202	饮食宜慎	223
食物组合不当易致癌	203	营养宜充	223
豆腐加肉理想的搭配	203	饮食养生	224
长生不老的妙药豆腐配海带	203	饮食营养与健康长寿	224
孙思邈讲究饮食赢高寿	204	“伴侣食品”有利于你的健康	227
膳食纤维与心脏健康	204	新的营养观水果饭前食	227
老年人营养的侧重点	205	灵芝多糖、抗衰益寿	228
萝卜和生姜	206	人吃桑叶好处多	228
韭菜	206	第二节 食疗与健身	229
微量元素的巨大作用	206	粥疗歌	229
微量元素与长寿	206	食疗短歌	229
怎样补充微量元素	208	首乌益寿粥	229
吃得科学合理与健康长寿	208	百岁老僧的长寿粥	230
中年人的健康生活方式	209	寂勤和尚长寿八宝粥的配方如下	230
建立良好的生活方式必须注意食物选择		长寿之路——丘比伦的益寿处方	230
.....	209	樱桃的食疗作用	230
老人美食——韭菜炒鸡蛋	210	龙眼粥	231
营养之最	210	木耳粥	231
你想知道营养的基本知识吗?	211	人参粥	231
怎样让自身酸碱平衡	213	白茯苓粥	232
美味在于什么	213		

枸杞粥	232	健美的饮食诀窍	249
芹菜粥	232	港星的健美观	249
芡实粉粥	232	撒切尔夫人的减肥术	250
菠菜粥	233	延迟皮肤皱纹	250
莲子粉粥	233	健身美容话苡仁	250
荷叶粥	233	不可忽视男性美	251
栗子粥	234	睡眠不足影响美容	251
胡萝卜粥	234	睡好觉的窍门与美容	252
柿饼粥	234	维生素与皮肤健美	252
百合粥	234	美容偏方	252
赤小豆粥	234	抽烟喝酒的另一坏处:损害皮肤	253
松子粥	235	老年美容可增进心理健康	253
胡桃粥	235	使人年轻漂亮“秘诀”	253
山药粥	235	冥想让人美丽起来	254
牛乳粥	235	如何使皮肤更年轻	254
大枣粥	236	厨房里的美容方	255
单食瘦肉并不能防止动脉硬化	236	吃那些食物能令皮肤变白	255
您的人体内有一个“保健大夫”叫核酸	236	芦荟敷面美容名医奏奇效	255
脑力劳动者要重视大脑的营养	237	慈禧太后与美容	256
吃的新讲究:素野粗杂	237	秦怡谈驻颜之道	256
英国王妃食物含锌多	238	丹麦科学家发现:大蒜可延缓人体皮肤衰老	257
常食绿豆好	238	家庭美容话食醋	257
老年营养食品新标准	238	吃肉皮可减少皱纹	258
可改善不良性格食物	239	如何使您的皮肤更加美丽	258
保健食品——玉米	239	养颜 A、B、C	260
保健抗衰喝麻油	240	十条“美人计”	261
多吃蔬菜比多吃水果更有益	240	常人护肤八大错	261
多吃黄瓜好处多	241	保健美容良方:爱情	262
长寿佳蔬——茄子	241	夫妻之爱为你美容	262
第三节 养生与美容	242	妻子容貌与丈夫密切相关	262
古代女性的护肤美容	242	江姍美容有绝招	263
美容与养生	243	第四节 食疗	263
杨贵妃美容健身的传说	246	食疗歌	263
洗脸有方美容颜	247	微量元素营养疗法	263
简易健胸法	248	膀胱炎食疗法	264
叩齿咽津养颜法	248	冠心病食疗法	264
中年女性美容九忌	248	高血压食疗法	265

胃溃疡食疗法	265	两条人命换来的教训糖精炒鸡蛋吃不得	281
慢性肠炎食疗法	266	错误营养观害处多	281
老年慢性支气管炎的食疗法	266	维生素生理功用, 缺乏症及来源表	282
慢性肝炎食疗法	266	常用食物营养成分表	283
糖尿病食疗法	267	第四章 精神卫生与养生抗衰	288
慢性肾炎食疗法	267	第一节 养生格言	288
神经衰弱食疗法	267	养生格言	288
便秘食疗法	268	心理保健歌	288
贫血症食疗法	268	愉快三字经	288
“失眠”的药膳疗法	269	戒怒谚语	289
老年便秘食疗八法	269	最新的心理健康标准	289
动脉硬化症粥疗法	269	精神养生	289
老年人便秘药粥	270	防心理衰老要诀	289
香蕉巧治病	270	第二节 精神卫生与健康长寿	290
巧吃洋葱能降压	271	怎样注意精神卫生	290
多吃西红柿可防癌	271	慢谈修心	291
红暑抗癌胜人参	272	学会幽默	292
吃去体内的脂肪	272	怎样宽慰自己	292
第五节 忽视营养平衡的后果	273	欣赏——健康长寿的朋友	293
素食使人长寿吗?	273	延安五老长寿的启迪	293
食糖过量病伤身	273	善恶影响人的寿命	294
健康生活的百分之十法	274	从蒋琬的雅量谈起	295
微量元素不足可使人发胖	274	老人制怒长寿法	296
缺乏维生素的种种表现	275	神补胜于药补和食补	296
饮食新见解	275	老来三宝: 睡眠、串门、穿俏	296
营养要均衡, 过剩可致癌	275	做一个开心快活的人	297
冬季猝发心脑血管病的另一诱因: 维生素C 缺乏	276	精神保健三要素	297
仙人之死的启迪	277	与老人相处的种种心态	297
第六节 膳食中值得注意的几个问题	277	孔夫子与精神卫生	297
用食品调节人体阴阳	277	古人养心论点滴	299
冬天宜“保阴潜阳”	278	世界卫生组织提出——身心健康八大标准	300
煮粥与加碱	278	心理健康的标准是什么	300
能驱铅的食物	278	怎样才算心理健康	301
日常生活中的保健趣闻	279	我们需要宽容	301
饮食中的“错配鸳鸯”	279	精神卫生与健康长寿	302
食物相克与解救	280	调养精神种种妙法	304