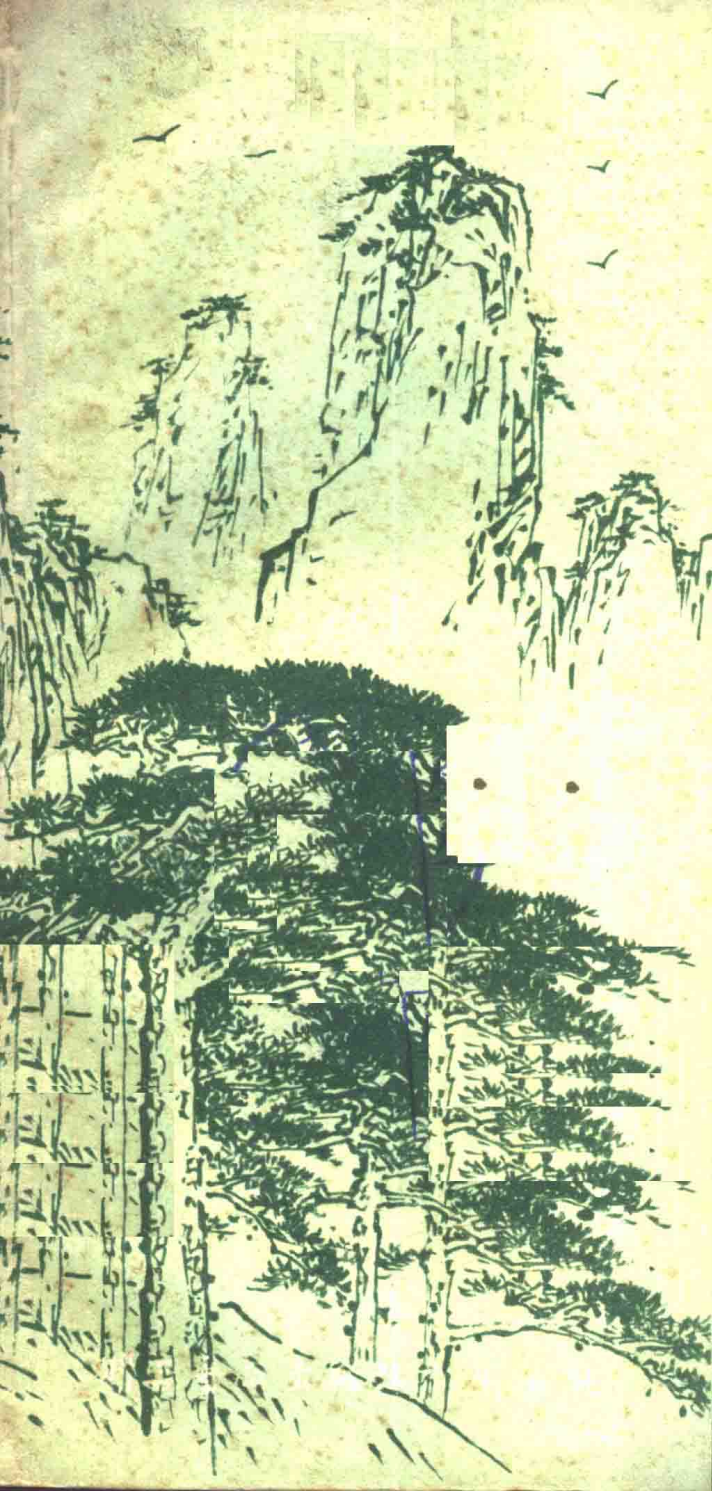


「十叟长寿歌」浅释

朱高章
曾育生

著



《十叟长寿歌》浅释

广东省老年病研究室

曾育生 朱高章

科学普及出版社 广州分社

一九八〇年三月

封面：赵漪心

插图：林凤青

《十叟长寿歌》浅释

曾育生 朱高章

科学普及出版社广州分社出版

广州市教育北路大华街兴平里2号

本社印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：1.5 字数：18,000字

1980年8月第一版

1980年8月第一次印刷

印数：50,000册

定价：0.16元

统一书号：14051·60004

前 言

《十叟长寿歌》以诗歌形式表达了十位百岁老人延年益寿、防病抗老的经验。长期以来，它流传于我国民间，深受人民群众的欢迎。

《十叟长寿歌》是祖国摄生学的一个缩影，是我国劳动人民几千年来与衰老和疾病作斗争的总结，从起居、饮食、劳动、运动及情绪等方面指明了“登上寿”的途径，有着中华民族独特的理论和风格。

本书试图用现代生理学、卫生学的知识，结合实际，浅谈对《十叟长寿歌》的认识和体会；有关现代医学却病延年的其他措施，如戒烟、环境保护等，限于古代的条件，诗歌中没有涉及，故未作解释，顺此说明。

编 者

一九七九年十月

3A 690/04

目 录

十叟长寿歌.....	(1)
我不缅甸酒.....	(2)
饭后百步走.....	(7)
淡泊甘蔬糗.....	(11)
安步当车久.....	(15)
服劳自动手.....	(19)
太极日月走.....	(23)
空气通窗牖.....	(28)
早起亦早休.....	(32)
沐日令颜黝.....	(36)
坦坦无忧愁.....	(40)

十叟长寿歌

昔有行路人，海滨逢十叟，
年皆百岁余，精神加倍有。
诚心前拜求，何以得高寿？
一叟捻须曰：我不缅甸酒。
二叟笑莞尔：饭后百步走。
三叟颌首频：淡泊甘蔬糗。
四叟拄石杖：安步当车久。
五叟整衣袖：服劳自动手。
六叟运阴阳：太极日月走。
七叟摩巨鼻：空气通窗牖。
八叟抚短须：早起亦早休。
九叟摸赤颊：沐日令颜黝。
十叟轩双眉：坦坦无忧愁。
善哉十叟词，妙诀一一剖，
若能遵以行，定卜登上寿。

我不缅甸酒

“不缅甸酒”就是不喜欢喝酒的意思。说起酒，大家是熟悉的。日常生活中酒的用途不少：饮用，烹饪时当佐料（如浙江一带的酒焖肉、醉虾；广东的五加皮焖鸭等），中药作药引及制药酒等等。

从卫生保健观点来看，适量、不经常地喝上一点低浓度的优质酒，如葡萄酒、果味酒、啤酒和米酒，可增进食欲，帮助消化。但是，以酒为浆，染酒成瘾，逢年过节狂欢滥饮，或思想不快借酒消愁，暴饮而醉，则对身体健康危害不浅。我国古代对饮酒与健康的关系早有论述。元朝忽思慧著的《饮膳正要》一书描述得十分清楚：“酒味苦甘辛，大热有毒，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。饮酒过多，丧生之源。”那么，过量及长期饮酒对身体有些什么害处呢？

酒的主要成分酒精（乙醇）是一种有毒



我不緬旨酒

的物质。它具有麻醉作用，可影响大脑皮质的正常生理机能，使之过度兴奋或处于抑制状态。喝醉酒的人，言行失常，步态不稳，甚至疯疯癫癫，就是因为头脑中兴奋和抑制失调的缘故。某些职业，如司机、报务员等，他们工作时特别需要保持头脑清醒，所以应严禁喝酒。酒对消化系统也有影响，尤其对胃粘膜的损害较明显。急性酒精中毒还可发生剧烈呕吐。长期喝酒可导致慢性消化不良、胃肠炎症及便秘等。若慢性酒精中毒，实质器官如肝脏可发生脂肪变性，甚至引起肝硬化。因此，有肝病的人喝酒的危害性更大。我们曾见到一例肝功能时常波动的慢性肝炎患者，仅连续喝酒两、三次就发生急性黄色肝萎缩，肝细胞大片坏死终至丧命。酒对心血管病人的危害也是人所共知的。由于酒精的刺激，心跳加快，血压上升，脂肪组织在心肌上堆积，同时还影响肝脏解脂和生脂作用，导致B脂蛋白的增加，从而使血液中胆固醇的含量增高，引起动脉硬化以及心脏的疾患。近年来，大量调查资料表明，长期饮烈性酒的人，其口腔、咽喉、食道、胃

和肝脏等处的癌肿发病率较高。国外有人发现，每升威士忌酒中含有一点二三微克的酚类，这类物质具有明显的致癌作用。

综上所述，喝酒害多利少，大量或长期饮酒更是有损健康，影响寿命。国外有人统计：长期饮酒者减寿四至八年。中国科学院对新疆及我们对广西、武汉两地的长寿调查表明，长寿老人是不酗酒的。即便其中有些人饮酒，也是偶然、小量饮些低醇度的米酒。因此，“我不碰酒”确是长寿之道。

下面谈谈如何做到“不碰酒”的问题。自古以来，我国民间用酒作为保健措施也是大家熟悉的。譬如：饮酒御寒、饮酒助眠、以酒温经活络，还有各类药酒、补酒。这些民间沿用的方法有的是好的，有的是不妥当的。拿饮酒御寒来说，它只是一种暂时的取暖方法。由于酒的刺激，血管扩张，循环加快，这种热量的增加是不持久的。一旦酒的作用过后，寒冷又会袭来，而且觉得更冷。再说饮酒助眠，就是用酒麻醉神经系统从而达到催眠作用。这更不是一个可取的措施，正如长期使用安眠药催

眠一样，百弊而无一利，给人的健康带来损害。至于各类药酒，首先应该明确这是药而不仅仅是酒，用时必须遵循两条原则：一是有一定的适应症，不可乱饮；二是有一定的剂量要求，不能不加限制地滥饮。补酒也属药酒之列，也必须酌情适量饮用，切忌狂饮、滥饮。有的补酒适用于妇女，如当归酒，男子就不要去喝。当归虽有活血、补血之效，但大量饮用当归酒会引起心肌损害。我们曾见过一位中年男子，每餐喝市售的当归川芎酒一两左右，连续数月后，出现心悸、胸膈、胃脘胀满、口淡、反胃等症状，后经戒酒才逐渐恢复正常。

鉴于酒对人体健康的不利影响，不会喝酒的人最好不要染上喝酒的习惯，尤其是青少年。已有酒瘾的中、老年人，喝酒时必须严加节制。逢年过节或遇到某些特殊情况，只可饮少量低醇度的优质酒，切不要暴饮、快饮，干杯更不好。若因治疗或保健需要服药酒时，可按医嘱。患肝病、高血压、动脉硬化、冠心病及严重神经衰弱的人，必须坚决戒酒。

饭后百步走

“饭后百步走，活到九十九”。这是我国流传很广的民间谚语。饭后适当小歇和散步对提高食物中枢的兴奋性，改善消化腺的功能，促进肠道有规律的蠕动，帮助消化和吸收是很有益处的。不少老年人虽已八、九十岁高龄，仍然消化功能良好，精神饱满，其中一条经验就是他们几十年如一日坚持饭后散步。相反，一个人在饭后不活动，吃饱就看书、写字，或只做静态轻微工作，就会影响胃肠道对食物的消化和吸收。

是“走”不是跑 “饭后百步走”，怎样“走”是关键，不要把“走”变成跑。这里主要是个活动量的问题。近年来，有不少人开始了饭后活动，但有的是快走，有的骑自行车。其实，饭后过强的活动不仅不能增进消化功能，反而有损健康。因为，一方面在消化食物和吸收养分的过程中，消化道的血循环量要比



饭后百步走

平时增加。而饭后快步走或骑自行车时，下肢需要的血液量也势必增加，结果就减少了消化道的血液供给；另一方面，饭后过量活动，使心跳加快，动脉血管高度收缩导致身体的不适。所以，根据长寿老人的经验，饭后活动应立足于“走”字。一般是饭后小歇片刻，然后到户外漫步二、三十分钟。

“走”应从容不迫 老年人生活的节律本来就应该是从容的，任何紧张、激动和匆匆忙忙都会给老人精神上、生理上带来不良的影响，甚至可促使体内潜伏的某些疾病爆发。从容不迫对晚饭后的散步尤为重要。这不仅有助消化，还为睡眠作好准备。过度兴奋、急步快走都会影响老人安睡。

走百步不是逛马路 居住在城镇的老人，饭后应该到街心公园、林荫大道、僻静的街巷等地方去散步，有条件的话，最好到江滨、湖畔、海滩走走，因为这些地方比较安静，空气流通新鲜。有一些中老年人，饭后携带妻子儿女到热闹的大街上闲逛以作散步。孰不知这种散步因环境嘈杂、尘土飞扬、空气污浊反而对

身体有害。

山区、乡村环境幽静，空气清新，要做到饭后散步非常方便。

“饭后”百步走应持之以恒才能见效。若遇身体不适，千万不要勉强外出，以防发生意外。夏季烈日炎炎，散步可安排在清晨和晚上，不要在中午进行，以免中暑或引起血压波动，甚至诱发脑溢血。秋末冬初，天气转冷，呼吸系统功能衰弱的老人，对寒冷的适应能力和耐力均较差，可暂时停止早、晚散步，而改为中午饭后百步走。冬季的饭后散步虽受寒冷刺激，但可振奋精神，提高老年人抵御风寒的能力，对减少呼吸道疾病颇有好处，应该坚持。但要注意保暖，根据气温变化随时增减衣服。散步前，最好有选择地做几节保健按摩，如摩鼻背、干洗脸、搓暖手足等，以适应从室内到室外，由暖到冷的气温变化。如天气不好，为防止路滑跌伤，可三两作伴或执杖助行。雨天或风雪过大时则改为室内活动。

淡泊甘蔬糗

“淡泊甘蔬糗”是《十叟长寿歌》中最重要的一条养生经验，讲的是老年人营养与健康、营养与长寿的关系。这句话可以理解为：饮食要清淡，多吃蔬菜和粗粮。对老年人来说，合理的膳食和营养确实特别重要，是健康、长寿的基础。祖国医学遗产在饮食与健康的关系方面积累了丰富的经验。《管子形势篇》记载：

“饮食节”，“则身利而寿命益”；“饮食不节”，“则形累而寿命损。”元朝朱丹溪在他的《饮食箴》一书中也明确指出，凡贪求荤腥，放纵食欲，暴饮暴食者必致“疾病蜂起”，而那些饮食以“淡薄是谥”的人才会“此身亦安”。

人所皆知，粮食是人体热能最主要的供应者。我国居民膳食中百分之八十左右的热能和百分之五十左右的蛋白质以及无机盐、B族维生素等来源于粮食。可惜在粮食加工过程中，有时因加工过于细白，而过多地除去了表皮，



淡泊甘蔬粳