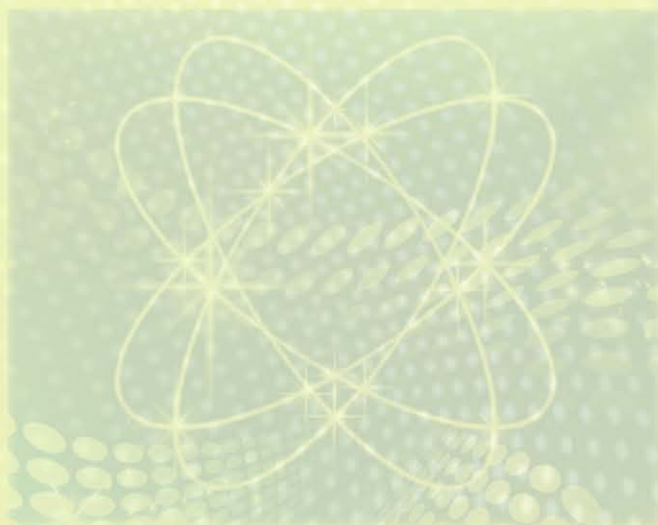


# 本草纲目养生大全集



# 《本草纲目养生大全集》

## 目录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一章 不老药只是传说，健康养生寿命才长久.....  | 1  |
| 健康养生食为先.....                | 1  |
| 人到底能活多少岁？.....              | 2  |
| 寿终正寝是种福.....                | 5  |
| 想要长寿，求诸内在的心态是关键.....        | 8  |
| 健康养生中的自然砝码.....             | 11 |
| 向老寿星学习养生真经.....             | 13 |
| 长寿需要一辈子的经营.....             | 16 |
| 《本草》教你如何养生才能长寿.....         | 19 |
| 第二章 补益气血扶正固本，由内而外的健康动力..... | 22 |
| 养生就是养气血，了解气血才能更好养生.....     | 22 |
| 气血见证五脏的健康，养生贵在气血和畅.....     | 25 |
| 气血“两虚不容小窥，《本草》教你如何调补气血..... | 28 |
| 气血进补如用兵，乱了章法会伤身.....        | 30 |
| 内求自愈力，远离疾病身体健康.....         | 33 |
| 强身健体，调摄胃气先行.....            | 36 |
| 上火之因不单纯，对症清火有门道.....        | 38 |
| 正确认识气血，走出补气血的误区.....        | 41 |
| 《本草》教你测测自己的气血是否充足.....      | 45 |
| 第三章 药补不如食补，食主药辅养生才科学.....   | 47 |
| 认识你的体质，根据体质下菜单.....         | 47 |
| 细嚼慢咽易补血，食物搭配养血快.....        | 49 |
| 气血双补，十全大补汤来帮忙.....          | 51 |
| 长食滋阴补血食物让女人更美丽.....         | 53 |
| 女人补血圣品：阿胶.....              | 54 |
| 《本草》教你气血双补食用哪四味药.....       | 56 |
| 第四章 阴阳相衡，让邪火远离你的身体.....     | 61 |
| 人为什么会上火？.....               | 61 |
| 阴阳平衡是根本，养生重在调阴阳.....        | 63 |
| 饮食疗养，以免“引火上身”.....          | 66 |
| 红枣虽补血，经期也要慎用.....           | 67 |
| 水中人参，滋阴去火的良药.....           | 69 |
| 食用“发物”须知的禁忌.....            | 70 |
| 《本草纲目》教你如何去除身体里的邪火.....     | 73 |
| 第五章 补泻双管齐下，排除毒素一身轻松.....    | 76 |
| 养生求平衡，调整阴阳补泻要均衡.....        | 76 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 湿邪伤人又伤身，祛除湿泻身体才健康 .....      | 78  |
| 朝盐晚蜜，健康长寿原来也可以很简单 .....      | 81  |
| 治疗便秘的良方：麻子仁丸 .....           | 85  |
| 正确认识排毒，不要走近排毒养生的误区 .....     | 88  |
| 隐藏在《本草纲目》中的“顺气丸” .....       | 91  |
| 《本草纲目》中的排毒花茶 .....           | 94  |
| 《本草纲目》教你几种排毒食单 .....         | 96  |
| 第六章 察颜读面，健康由你自知 .....        | 100 |
| 耳朵可以告诉你很多 .....              | 100 |
| 耳廓诊病，真的管用吗？ .....            | 103 |
| 白发不止意味着衰老 .....              | 107 |
| 一个鼻子就能问诊 .....               | 111 |
| 鼻出血，搞清原因再问药 .....            | 113 |
| 内脏有恙，鼻子变色 .....              | 115 |
| 神秘的人中枢纽 .....                | 116 |
| 口唇形状反映你的病状 .....             | 118 |
| 嘴唇颜色异常是疾病的警示灯 .....          | 119 |
| 口腔色斑要引起头号警惕 .....            | 121 |
| 效率又高又精准的看舌诊病 .....           | 122 |
| 第七章 皮肤是身体病灶的体检表 .....        | 133 |
| 内脏体检表，就在皮肤上 .....            | 133 |
| 疾病来袭，美人也会“变脸” .....          | 135 |
| “脸红”不只意味着羞怯 .....            | 137 |
| 突变“黄皮肤”，小心肝胆生病 .....         | 138 |
| “青面”需找“心病” .....             | 139 |
| 并非所有老年斑都意味着长寿 .....          | 140 |
| 第八章 每个身体异动都可能是疾病的警铃 .....    | 142 |
| 脚麻了？后面可能是一串病 .....           | 142 |
| 食欲突变不止关乎胃口好坏 .....           | 145 |
| 身体水肿，大有问题 .....              | 147 |
| “痘痘”也是健康状态的观察站 .....         | 152 |
| 眩晕不是小事情 .....                | 155 |
| 从体味出“嗅”出病兆 .....             | 158 |
| 发烧感冒背后可能有大“元凶” .....         | 163 |
| 咳嗽虽小，麻烦却大 .....              | 166 |
| 胸口痛要警惕心病的预兆 .....            | 168 |
| 中年发福要引起绝对警觉 .....            | 175 |
| 闹肚子不能盲目用药 .....              | 176 |
| 腰酸背痛牵扯疾病最广 .....             | 178 |
| 第九章 从头到脚，细节处的养生激发长寿的潜能 ..... | 183 |
| 头为人元，健康养生要从“头”开始 .....       | 183 |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| 心为五脏之首，护心保健要先行 .....                   | 184        |
| 肝有邪气易伤身，护肝要重情绪调解 .....                 | 187        |
| 脾乃后天之本，脾脏养生重在日常 .....                  | 188        |
| 肺为五脏之华盖，养肺要保持乐观心境 .....                | 190        |
| 肾为先天之本，中医养肾五黑食物不可少 .....               | 191        |
| 守住饮食规律，胃病绕着你走 .....                    | 194        |
| 做好手足自我保健，让你的生命力更旺盛 .....               | 196        |
| 一张一弛，科学保养肌肉 .....                      | 198        |
| 养护好女性的“后花园”，柔美靓丽尽现 .....               | 200        |
| 保护好孕育生命的摇篮，子宫保健预防是关键 .....             | 202        |
| 护好男性的“弹丸之地”，远离睾丸疾病 .....               | 204        |
| 保护好男人独有的器官：前列腺 .....                   | 207        |
| <b>第十章 寒湿是健康杀手，健康养生要有效掌控“冷暖” .....</b> | <b>209</b> |
| 湿邪缠人命，远离寒湿健康才有保证 .....                 | 209        |
| 体内寒湿重，人体易上火 .....                      | 211        |
| 教你几招去寒湿的妙法 .....                       | 213        |
| 谨慎，温度降低诱发冬季抑郁症 .....                   | 215        |
| 护好易受寒湿侵袭的部位 .....                      | 217        |
| 祛除寒气，姜红茶来帮忙 .....                      | 220        |
| <b>第十一章 春日养生，养肝防困正当时 .....</b>         | <b>222</b> |
| 让身体随着春天的阳气升发变化 .....                   | 222        |
| 乍暖还寒，适当“春捂”疾病少 .....                   | 224        |
| 春季养生重在养肝 .....                         | 227        |
| 缓解春困不是难题 .....                         | 230        |
| 《本草》教你春季饮食养生之道 .....                   | 232        |
| <b>第十二章 夏日养生，蓄阳防暑是正道 .....</b>         | <b>236</b> |
| 夏季养生要注意“蓄阳” .....                      | 236        |
| 夏日去暑仙方：绿豆汤 .....                       | 238        |
| 益气去暑美食：苦瓜 .....                        | 239        |
| 《本草》教你夏季饮食养生之道 .....                   | 241        |
| <b>第十三章 秋日养生，滋阴润燥防疾病 .....</b>         | <b>245</b> |
| 阳消阴长之始，滋阴润燥是关键 .....                   | 245        |
| 秋季多补水可防秋燥 .....                        | 247        |
| 初秋时节四种易犯疾病的防治 .....                    | 249        |
| 秋季要谨防“情绪疲软” .....                      | 252        |
| 《本草》教你秋季饮食养生之道 .....                   | 254        |
| <b>第十四章 冬日养生，养肾进补正当时 .....</b>         | <b>257</b> |
| 冬季阳气“收藏”，养肾防寒是重点 .....                 | 257        |
| 三九补一冬，来年无病痛 .....                      | 259        |
| 介绍几种冬季家庭常备药品 .....                     | 261        |

警惕冬季常见的重病信号 ..... 265

《本草》教你冬季饮食养生之道 ..... 268

第十五章 天然仙草益养生，《本草》教你巧辨明星药材之功效..... 272

柴胡——感冒发烧之克星 ..... 272

人参——补气之圣药 ..... 275

桂圆——补心健脾之佳品 ..... 277

鹿茸——补养精血有奇效 ..... 279

地黄——养血安神治阴虚 ..... 281

茯苓——健脾补中安心神 ..... 283

杏仁——补肺润肠止咳快 ..... 286

红枣——健脾益气悦颜色 ..... 288

山药——补脾养胃益肾肺 ..... 290

黑芝麻——滑肠治便秘肤质好 ..... 292

芭蕉——止痛解毒消暑气 ..... 293

车前子——养肺强阴通尿管 ..... 294

款冬花——润肺止咳治肺虚 ..... 294

黄芪——补中益气健脾胃 ..... 295

石南——通络益肾利筋骨 ..... 295

豆蔻——化湿消痞气畅通 ..... 296

杜仲——补肾益气健腰骨 ..... 296

当归——女科之圣药 ..... 297

熟地——补血养阴治虚证 ..... 298

川芎——活血止痛气息顺 ..... 298

白芍——养血柔肝止疼痛 ..... 299

第十六章 绿色蔬菜营养足，《本草》推荐的养生绿蔬精华..... 300

1、黄瓜——清热解毒调肠胃 ..... 300

2、青椒——温中散寒补维生素C ..... 303

3、小白菜——矿物质和维生素的母体 ..... 306

4、菠菜——古阿拉伯人的“蔬菜之王” ..... 309

5、卷心菜——富含蛋白质和维生素的美容菜 ..... 312

6、香菜——不容忽视的菜肴点缀者 ..... 314

7、苦瓜——印度来的“君子菜” ..... 316

8、油菜——富含膳食纤维的低脂肪蔬菜 ..... 319

9、豌豆——粮菜两用营养成分多 ..... 322

10、芹菜——西方的“夫妻菜” ..... 325

11、韭菜——补肾壮阳兼疏肝 ..... 328

12、生菜——时尚人士的“减肥菜” ..... 330

13、油麦菜——低热量高营养的商品绿蔬 ..... 333

14、莴笋——抗癌发挥奇效 ..... 335

15、四季豆——脏腑福豆 ..... 338

16、西兰花——意大利来的“蔬菜皇冠” ..... 341

17、芥蓝——抗癌成分“萝卜硫素”的母体 ..... 345

第十七章 清火原来很简单,《本草》推荐的清淡白蔬精华..... 348

- 1、白菜 —— 冬日白菜美如笋 ..... 348
- 2、白萝卜——生吃熟食保健都不失 ..... 351
- 3、莲藕—— 全身都可有用的滋补白蔬 ..... 355
- 4、菜花——富含维生素 C 的白蔬 ..... 357
- 5、冬瓜—— 瓜果蔬菜中不含脂肪的王者 ..... 360
- 6、芋头——补中益气助治癌 ..... 363

第十八章 日常佳肴必备的解馋黄蔬,《本草》推荐的养生黄蔬精华..... 367

- 1、番茄——维生素之仓库 ..... 367
- 2、辣椒——治病美白两不误 ..... 370
- 3、胡萝卜——平民人参 ..... 373
- 4、红薯——粮食和蔬菜中的营养佼佼者 ..... 375
- 5、玉米——粗粮中的保健佳品 ..... 378
- 6、黄豆——绿色乳牛 ..... 381
- 7、口蘑——减肥美容蔬 ..... 384
- 8、南瓜——胃病患者的福星 ..... 386
- 9、石花菜——夏日防暑必备蔬 ..... 389
- 10、马铃薯——功能多样的粮食蔬 ..... 391
- 11、花生——悦脾合胃的“长生果” ..... 395
- 12、韭黄——生熟都有奇效 ..... 398

第十九章 美丽是吃出来的,《本草》推荐的美容黑蔬精华..... 401

- 1、黑木耳——养血驻颜 ..... 401
- 2、紫菜——维他命宝库 ..... 404
- 3、海带——长食可保秀发乌黑 ..... 407
- 4、茄子——延缓人体衰老 ..... 409
- 5、黑豆——减少皮肤皱纹 ..... 412
- 6、香菇——民间“山珍” ..... 415
- 7、豆豉——蛋白质之源 ..... 418
- 8、黑芝麻——养护头发防脱白 ..... 420
- 9、发菜——戈壁之珍 ..... 423
- 10、蕨根粉——脾胃良菜 ..... 427

第二十章 一吃倾心的红果,《本草》推荐的养生红果妙食..... 430

- 1、苹果——大夫第一药 ..... 430
- 2、樱桃 —— 百果第一枝 ..... 433
- 3、山楂 —— 延年益寿的“长寿食品” ..... 436
- 4、红枣 —— 果中之王 ..... 438
- 5、西瓜 —— 清热解暑佳品 ..... 442
- 6、草莓 —— 水果皇后 ..... 445
- 7、杨梅 —— 营养高且多 ..... 447
- 8、石榴 —— 抗衰老和防癌症的超级明星 ..... 450
- 9、柿子 —— 润肺生津 ..... 453

第二十一章 温文爽口难割舍,《本草》推荐的养生白果妙食..... 456

1、水蜜桃 —— 天下第一果 ..... 456

2、甘蔗 —— 甘凉滋养佳品 ..... 458

3、梨子 —— 天然矿泉水 ..... 460

4、荔枝 —— 果中皇后 ..... 463

5、椰子 —— 果菜两用 ..... 466

6、荸荠—— 江南人参 ..... 469

7、火龙果 —— 有效抗衰老 ..... 472

8、龙眼 —— 健脑益智, 补养心脾 ..... 474

第二十二章 维生素的载体,《本草》推荐的养生黄果妙食..... 478

1、橘子—— 美容消疲的“中国苹果” ..... 478

2、香蕉 —— 女孩子的减肥佳果 ..... 480

3、芒果——富含维生素的“热带水果之王” ..... 484

4、哈密瓜——夏季解暑佳品 ..... 486

5、菠萝——岭南四大名果之一 ..... 488

6、榴莲——气味令人匪夷所思的“热带果王” ..... 491

第二十三章 原生态的无穷魅力,《本草》推荐的自然绿果妙食..... 495

1、猕猴桃 —— 维C之王 ..... 495

2、青柠檬 —— 柠檬酸仓库 ..... 498

3、奶葡萄 —— 低血糖者的救星 ..... 501

4、杨桃 —— 神清气爽妙用果 ..... 503

第二十四章 传统黑果新食,《本草》推荐的三种养生黑果..... 507

1、黑莓—— 新兴小果类 ..... 507

2、紫葡萄——葡萄美酒夜光杯 ..... 510

3、乌梅—— 解馋零食药用价值高 ..... 513

第二十五章 五谷杂粮更养生,《本草》推荐的养生食谱..... 516

小米——健脾益肾 ..... 516

粳米——温中和胃 ..... 516

籼米——益脾养胃 ..... 517

燕麦——益肝和胃 ..... 517

黑豆——活血解毒 ..... 518

白豆——补肾暖肠 ..... 518

豇豆——滋养补肾 ..... 519

大豆——增强免疫 ..... 519

蚕豆——补中益气 ..... 520

刀豆——补肾益胃 ..... 521

第二十六章 口腹之欲也要顾及营养, 畜禽肉类里的养生之道..... 522

猪肉——滋阴润燥, 丰肌润肤 ..... 522

羊肉—— 深受欢迎的“冬令补品” ..... 524

牛肉——肉中骄子 ..... 525

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 鸡肉——温中益气 .....                 | 527 |
| 鸭肉——滋补佳肴 .....                 | 529 |
| 兔肉——保健肉 .....                  | 530 |
| 鹿肉——养血补虚 .....                 | 532 |
| 鸽肉——补肾益气 .....                 | 533 |
| 狗肉——温肾助阳 .....                 | 533 |
| 鹌鹑——益气养血 .....                 | 534 |
| 第二十七章 海鲜鱼虾营养虽多，食用之时也要重养生 ..... | 536 |
| 鲤鱼——消化吸收率颇高 .....              | 536 |
| 带鱼——养肝止血、和中开胃 .....            | 546 |
| 鲢鱼——健脾补气，温中暖胃 .....            | 547 |
| 青鱼——淡水鱼中的精品 .....              | 548 |
| 鲥鱼——补脾益气，温中开胃 .....            | 548 |
| 鲫鱼——肝肾和心脑血管病者的福星 .....         | 549 |
| 黄鳝——补中益血 .....                 | 550 |
| 泥鳅——暖中益气 .....                 | 550 |
| 草虾——补肾壮阳 .....                 | 551 |
| 龙虾——滋阴健胃 .....                 | 552 |
| 基围虾——身体虚弱者的食物 .....            | 554 |
| 河蟹——营养经济双高 .....               | 555 |
| 河蚌—— 滋阴平肝，明目放眼疾 .....          | 557 |
| 扇贝—— 降低胆固醇 .....               | 558 |
| 蛤蜊—— 防治中老年慢性病 .....            | 560 |
| 鲍鱼——养阴，平肝，固肾 .....             | 562 |
| 海参——长寿之神 .....                 | 563 |
| 甲鱼——可补可入药 .....                | 565 |
| 第二十八章 营养补益气血必需，蛋奶豆制品里寻长寿 ..... | 568 |
| 鸡蛋——人类最好的营养来源之一 .....          | 568 |
| 鸭蛋——滋阴清肺，预防贫血 .....            | 569 |
| 鹌鹑蛋——“卵中佳品” .....              | 570 |
| 牛奶——最理想的天然食品 .....             | 572 |
| 奶粉——营养元素大荟萃 .....              | 573 |
| 奶酪——含钙最多的奶制品 .....             | 574 |
| 黄豆——豆中之王 .....                 | 576 |
| 毛豆——儿童天然补铁食物 .....             | 577 |
| 纳豆——炒蒸后的美味调料 .....             | 579 |



## 第一章 不老药只是传说，健康养生寿命才长久

每个人的健康与寿命 60%取决于自己，无论从什么角度上来说，其实人完全可以是自身健康的规划者。养生是什么？养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。养生是对自己的一种生命理念，一种生命态度。它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的至高境界还是养心，是很内在的东西。

### 健康养生食为先

养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。所以饮食养生由古至今都是最为重要、最贴近于生活、最容易掌握和实施的养生法，但此法需要的是时间、精力和智慧。掌握好饮食养生的方法和规律，并付诸于行动是我们健康生活、颐养天年的秘诀。

现在人生活压力都挺大，谁都不想生病，生病了花钱是小事，耽误了时间也损伤了身体，那是相当令人痛苦的。其实很多疾病祖先就已经帮助我们寻找到了解决的良方，而那些可怕的现代病，也一样能够预防，一样可以从生活里赶走它们。方法在哪里？从吃开始！真的。吃已经不再是个低级的问题了，吃得好，这是基础；吃得对，这就是大智慧。因为，从吃这个方面，我们来讲养生，是非常根本的，是抓住最本质的。甚至，可以说，只要我们吃得对，我们就可以不生病！

古往今来，健康、幸福、长寿一直是人们追求的美好理想，但是无数的偏方、验方、秘方、仙方试过了；无数的滋补品、保健品，“天天惊喜……”“无效退款……”“还你一个健康的……”用过了，都收效甚微，或者适得其反。那么，问题在哪里呢？健康长寿怎样得来呢？

这就带来一个问题，为什么物质丰富了，吃穿不愁了，生活小康了，但心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病反而增多了，发病也更早了？许多人即使未得病，也是处于“亚健康”；即使不属于“亚健康”，心情也是灰蒙蒙的，不是春光明媚、春意盎然、自由自在的。特别是儿童肥胖、高血压，患了成人病；青年动脉硬化，血栓形成，患了老年病。提前得病，提前衰老，“亚健康”倒成了普遍现象、流行病。

每个人的健康与寿命 60%取决于自己，无论从什么角度上来说，其实人完全可以是自身健康的规划者。养生是什么？我完全可以负责任地跟大家说，养生

不仅是一种文化，更是一种生活方式。养生是对自己的一种生命理念，一种生命态度。它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的至高境界还是养心，是很内在的东西。

健康长寿的关键是健康的生活方式，但是要长期维持健康的生活方式是困难的。人们总是盼望能发现一种延缓衰老、甚至返老还童的灵丹妙药。这种心态滋生了一个巨大的保健品市场。但是目前没有任何疗法、食品、药物已被证实能够抗拒衰老或延长寿命。由于人类衰老因素、机制极度复杂，未来能够发现返老还童的灵丹妙药的可能性微乎其微。迷信某种保健品，最多只能起到心理安慰的作用，却浪费了时间、金钱，甚至可能由于副作用而损害身体。如果因此而无视、放弃健康的生活方式，更是等于放弃了获得健康长寿的可能性。

一个人的健康状况和寿命是遗传因素、环境因素和偶然因素相互作用的结果，因此健康的生活方式不可能保证每一个人都健康长寿，但是在目前，却是保证大多数人健康长寿的最可靠的途径。

都说怡养天年，多大岁数才能称为“天年”呢？《黄帝内经》说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年。”早在几千年前，充满智慧的中国人就能按照自然界的运行规律来推演人的一生了。

其实，我们的老祖先早就在《黄帝内经》中给我们指出了一条活到天年的光明大道：“法于阴阳，和于术数，起居有常，饮食有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”什么意思呢？就是让我们随时随地都不要人为地去伤害自己的阳气，但我觉得这还说得不够，依我看，任何时候我们都还要积极主动地以各种方法培养自己的阳气，以增强人体的自愈能力。要记住，无论你现在多大年纪，只要阳气一足，活到天年就不是梦想。

### 人到底能活多少岁？

人到底能活多少岁？人的自然寿命究竟有多长？这是每个人都十分关心的问题。古希腊科学家和哲学家亚里斯多德认为：“动物中凡生长期长的，寿命也长”，法国著名的生物学家巴丰指出，哺乳动物的寿命约为生长期的 5-7 倍，通常称之为巴丰系数。人的生长期约为 20-25 年，因此预计人的自然寿命为 100-175 年。

人生无常，变幻非知。说到人生寿数，自古而今渐续延长，古谈“人到七十古来稀”，便是说得活到七十岁已经是很不容易的幸事，是值得庆贺的。但随着历史的长河滚滚流淌到今天，人的寿数又延长了许多，活到八十岁、九十岁是很平常的事情；甚至也有许多百岁以上的寿星依然身轻体健，奔走不停。

人到底能活多少岁？人的自然寿命究竟有多长？这是每个人都十分关心的问题。古希腊科学家和哲学家亚里斯多德认为：“动物中凡生长期长的，寿命也长”，法国著名的生物学家巴丰指出，哺乳动物的寿命约为生长期的 5-7 倍，通常称之为巴丰系数，或巴丰寿命系数。人的生长期约为 20-25 年，因此预计人的自然寿命为 100-175 年。

本世纪初，路比勒提出代谢率和个体大小寿命相关，认为个体大的哺乳动物比个体小的代谢率低而寿命长。弗里德洛尔提出脑部发育与寿命密切相关，认为哺乳动物的头盖系数愈大，则寿命愈大，人类的头盖系数为 0.7，因此寿命可达百年。20 世纪 60 年代实验证实人的成纤维细胞在体外培养时可分裂 50 次左右，然后细胞衰老死亡。体外培养细胞的分裂次数通常称为传代次数，与生物个体的寿命长短相关，来自长寿个体的细胞在体外培养时传代次数多。人的细胞传代次数一般为 40-60 次，由此推算出人的最高寿命应为 110 岁。

随着现代科学的发展，生命科学、遗传学、基因学理论方面的研究将会取得突破性进展，在前不久的北京诺贝尔科学家论坛上，有的科学家已经指出，十年后我们就能从三岁的幼儿身上推测出他未来的健康情况和大致的寿命。目前，有的科学家正在研究把一个人的遗传基因数据、身体的各项指标、周围环境状况输入一个名为“功能定位”的模型中，这样就可以迅速预测出这个人将来的健康状况，甚至还可以测算出他的寿命。

美国学者海尔弗里根据细胞分裂次数来推算人的寿命，得出的结论是人的寿命应该为 120 岁。这些研究结果，与我们祖先对天年寿数的记载惊人的一致。但是，为何现代人的平均寿命才七八十岁，而且大多是死于疾病！为什么今人比古人所预期的天年寿命减少了将近三分之一呢？是什么导致我们生病，是谁偷走了我们四五十年的阳寿呢？当然是阴气。

阴气是我们自己造成的。我们经常人为地伤害自己的阳气，助长自己的阴气，以至于半百而衰，不能终其天年。这一点，我们的先人早在几千年前就帮我们指

出来了。《黄帝内经·上古天真论》中说：不善养生的人喝酒就像喝饮料那样没有节制。喝酒喝多了以后，既伤人的精神，又伤人的脏腑和血脉。还有，常常把有害身心健康的生活方式当成正常的，深陷各种健康误区而浑然不觉。比如，醉酒之后入房纵欲，伤于酒又劳于色，只贪图一时的欢欣，而肆意地纵欲妄泄，不知道保持自身的精气。另外，像熬夜、暴饮暴食、生活起居没有规律等等诸多不健康的生活方式，都能导致人们半百而早衰，疾病缠身而不能终其天年！

据世界卫生组织统计，目前人类平均寿命，男性最长为 81 岁，女性最长为 86 岁。而有史以来，据记载，只有法国的珍妮·路易丝·卡门活了 122 岁，于 1997 年去世。为什么人很难达到寿命极限呢？

目前，中国人的平均寿命为 72 岁，以此为基数，回答下列问题，进行加减，最后就可得出你可能的寿命。

如果你是男性，减 3 岁；女性则加 1 岁。

居住在 100 万人以上的城市市区，减 2 岁；居住在人口少于 1 万人的小镇或农村，加 2 岁。

祖父母或外祖父母中有 1 位活到 85 岁；加 2 岁；4 位祖辈都活到 80 岁，加 6 岁。

父母有 1 人在 50 岁以前死于中风或心脏病，减 4 岁；父母、兄弟姐妹中任何一位 50 岁前得癌症或心脏不正常，或自幼就有糖尿病，减 3 岁。

如果你是一位富翁，减 2 岁。

如果你大学毕业，加 1 岁；65 岁仍在工作，加 3 岁。

如果你有配偶并住在一起，加 5 岁；如果没有，从 25 岁起每独居 10 年，减 1 岁。

如果你常伏案工作，减 3 岁；如果你常从事体力劳动，加 3 岁。

如果你每星期进行球类、游泳、跑步等运动 5 次，加 4 岁；每星期 2 次，加 2 岁。

如果你每晚睡眠超过 10 小时，减 4 岁。

经常紧张、易怒、性急，减 3 岁；感到生活很轻松，工作应付自如，加 3 岁。

如果你常常感到快乐，加 1 岁；经常感到不快，减 2 岁。

如果你抽烟，每天 2 包，减 8 岁；每天 1—2 包，减 6 岁；1 包以下，减 3 岁。

如果你每天喝白酒 50—100 毫升，减 1 岁。

体重超过标准 5 公斤以上，减 2 岁；超过 15 公斤以上，减 4 岁；超过 25 公斤，减 8 岁。

你计算出你的大致寿命了吗？如果你算出的结果不令人满意，也不要灰心丧气，从现在做起，改变不良生活习惯，戒烟、戒酒、正确进行身体锻炼、乐观地生活，你的寿命就会延长，生命的钥匙就在你自己手上。

### 寿终正寝是种福

人活百年，终有一死。最幸福令人向往的死法是寿终正寝，无疾而终，象一根蜡烛，从头到尾，熬得蜡干芯尽，无声无息地熄灭。但大多数人都没这么幸运，百岁大关，能过去者不足十万分之一。我们绝大多数人都会因疾病早衰，在现代如此发达社会，仍没办法将人类绝对寿命延长，对照历史看，今天全国无一人活到唐代孙思邈的寿数。

衰老又称老化，通常指生物发育成熟后，在正常情况下随着年龄的增加，机能减退，内环境稳定性下降，结构中心组分退行性变化，趋向死亡的不可逆的现象。衰老和死亡是生命的基本现象，衰老过程发生在生物界的整体水平、种群水平、个体水平、细胞水平以及分子水平等不同的层次。生命要不断的更新，种族要不断的繁衍。而这种过程就是在生与死的矛盾中进行的。至少从细胞水平来看，死亡是不可避免的。

按照现代科学计算，人体的自然寿命约 120 岁。而组成人体组织的细胞寿命有显著差异，根据细胞的增殖能力，分化程度，生存时间，可将人体的组织细胞分为 4 类：

1. 更新组织：执行某种功能的特化细胞，经过一定时间后衰老死亡，由新细胞分化成熟补充，如上皮细胞、血细胞，构成更新组织的细胞可分为 3 类：a 干细胞，能进行增殖又能进入分化过程。b 过渡细胞，来自干细胞，是能伴随细胞分裂趋向成熟的中间细胞，c 成熟细胞，不再分裂，经过一段时间后衰老和死亡。

2. 稳定组织细胞，是分化程度较高的组织细胞，功能专一，正常情况下没有明显的衰老现象，细胞分裂少见，但在某些细胞受到破坏丧失时，其余细胞也能

进行分裂，以补充失去的细胞，如肝、肾细胞。

3. 恒久组织细胞，属高度分化的细胞，个体一生中无细胞更替，破坏或丧失后不能由这类细胞分裂来补充。如神经细胞，骨骼细胞和心肌细胞。

4. 可耗尽组织细胞，如人类的卵巢实质细胞，在一生中逐渐消耗，而不能得到补充，最后消耗殆尽。

正常衰老是一个生理过程，但衰老的生理改变和病理变化并无明确的界限。随着衰老的进程，抗病能力减弱，为老年病的发生奠定了病理基础。同时老年病的产生和发展，加速衰老的进程。二者互为因果，易形成恶性循环。

中医对衰老的机制的研究源远流长。《养老奉亲书》记载：“年老之人，痿痺为常。”老年人的主要生理特点是脏腑机能痿痺，外表体窍也表现出衰老退化征象，脏腑组织、四肢百骸功能衰退。

中医衰老学说包括肾虚致衰、脾胃虚弱致衰、气滞血淤致衰等几种学说。《素问》强调衰老与否、衰老的速度，决定于肾气的强弱。名医李杲则十分重视脾胃在衰老中的作用，指出“胃之一腑病，则十二经元气皆不足也……凡有此病，虽不变易他疾，已损其天年”。

人体是一个自组织系统，出现不平衡状态时，人体具有自动恢复到正常的能力，即自组织能力。进入老年期后，这种自组织能力减弱，存在着血液循环和微循环障碍，呈现一种嗜血栓状态。淤血产生后，气血运行受阻，脏腑得不到正常濡养，气化功能受损；同时，代谢产物不能排泄，堆积体内，毒害机体，从而形成恶性循环，导致对各种疾病的易感性增强。各种疾病的发生发展又进一步破坏了人体的自组织能力，加速了衰老。

人体是个有机整体，但每个“零件”走向衰老的过程却有先有后。衰老，是一个必然的自然规律，除了关注脸上第一道皱纹是何时产生的以外，你有没有意识到身体是何时一步步走向衰老的？谁是身体上最先衰老的部分？

脸部皮肤：女性 19 岁半就开始长出第一条皱纹；男性 35 岁脸部皮肤开始出现干燥、粗糙、松弛、面部轮廓不再清晰。

大脑和神经系统：22 岁开始衰老。大脑中的神经细胞会慢慢减少。40 岁后，神经细胞将以每天 1 万个的速度递减，从而对记忆力及大脑功能造成影响。

骨骼：35 岁开始衰老。25 岁前骨密度一直在增加。但 35 岁骨质开始流失，

进入自然老化过程。80 岁时身高会降低 5 厘米。

心脏：40 岁开始衰老。随着身体日益变老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低。45 岁以上的男性和 55 岁以上的女性心脏病发作的概率较大。

牙齿：40 岁开始衰老。40 岁以上成年人唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌，唾液减少，牙齿和牙龈更易腐烂。牙周的牙龈组织流失后，牙龈会萎缩。

肾：50 岁开始衰老。肾滤过率从 50 岁开始减少，后果是人失去了夜间憋尿的功能，需要多次跑卫生间。75 岁老人的肾滤过率是 30 岁时的一半。

听力：55 岁左右开始衰老。60 多岁以上的人半数会因为老化导致听力受损。这叫老年性耳聋。老人的耳道壁变薄、耳膜增厚、听高频度声音变得吃力，所以在人多嘈杂的地方，交流十分困难。

肠：55 岁开始衰老。健康的肠道可以在有害和“友好”细菌之间找到良好的平衡。肠内“友好”细菌的数量在 55 岁后开始大幅减少，这一幕尤其会在大肠内上演。结果，人体消化功能下降，肠道疾病风险增大。

舌头和鼻子：60 岁开始退化。一生中最初舌头上分布有大约 1 万个味蕾。60 岁后这个数可能减半，味觉和嗅觉逐渐衰退。

肝脏：70 岁开始衰老。肝脏似乎是体内唯一能挑战衰老进程的器官。肝细胞的再生能力非常强大。手术切除部分肝后，3 个月之内它就会长成一个完整的肝。如果捐赠人不饮酒不吸毒，没有患过传染病，一个 70 岁老人的肝也可以移植给 20 岁的年轻人。

目前公认的人类寿命至少是 120 岁。你可以想象吗？我们 120 岁的生命大厦如何建造？

如果把生命的成长过程比作建一座大厦、一座 120 岁的生命大厦，你本人无疑是这座生命大厦无可争议的“建筑师”，遗憾的是你只是凭着感觉往上盖，盖多少层是多少层，多一层是一层。如此不负责任的“盖法”，“倒塌”只会提前降临。但是，会有人这么盖楼吗？答案是没有人会这么傻！这么高的楼一定需要设计、一定需要图纸、一定需要勘探，因为楼越高就越需要精准的数据，即使是再高明的施工者，也无法凭感觉完成整座大厦。

是吗？聪明又充满智慧的人类会这么干吗？遗憾的是：答案是肯定的！理由是——历来如此！我们已经习惯了没有图纸来盖 120 岁的生命大厦。因为从

没有谁告诉我们盖这座大厦，还要设计、还要图纸、还要勘探。

所以，我们大都只“盖过”了 70 岁，这也是中国人的平均寿命。更有甚者才“盖”了 30 多年就轰然倒塌，40 多年、50 多年、60 多年的就更为普遍。即使有人“盖”过了 70 年、80 年、甚至 90 年，也完全是一种错误的施工结果，只不过大家都“盖”这么高，也就觉得是“很不错”的高度了。

这是人类的可悲！我们都非常清楚，120 年的生命大厦凭感觉是难以“盖”成的。现在则是该改变这种现状的时候了，现在的科技对于要“盖”120 岁的生命大厦来说并非不可能，需要的只是我们改变观念：改变目前的“凭感觉”“施工”的传统和习惯，按照全新的数字理念，来设计、绘蓝图、勘探、“精准施工”。那么，人人都可以“盖”到 120 岁！

### **想要长寿，求诸内在的心态是关键**

俗语说“灵机一动，计上心来”。这个“机”字如果能真正领悟透了，那么你的悟性就算是开了。老师教人，医生治病，其实就是在点拨你的这个“机”，让你“机”打开。这个“机”，有时也叫“关键”。当然，这个“机”起作用是有条件的，就和氢气只有达到一定浓度，遇火才可以燃烧爆炸一样。记住，别人的作用都是外因，你自己才是真正的内因。

决定人寿命几何的主要有四大基本因素：一是父母遗传，占 15%；二是环境因素，占 17%；三是医疗条件，占 8%；四是个人的生活习惯，占 60%。在这里，除了父母遗传属不可自控的因素外，环境、医疗及个人生活方式，都属于可控因素。这几者相加达 80%以上。而在这 80%多的比例中，个人生活习惯占据了绝大部分。由此可见，长寿并不是撞大运，人完全可以成为自身生命的规划者。

疾病的到来，如同一场战争，一场以生命做赌注的战争。赢者，将获得健康，输者，将失去生命，失去爱人，失去温馨的家庭，失去财富以及这一生，你所努力赢得的一切！应该将逆转和克服疾病带来的危险过程看成战争。

在任何战争中，你首先需要认清谁是敌人，当你在恐惧中举起武器扫射的时候，小心，你可能对准的是你自己的军队！当敌人来到门口，或更糟糕的是敌人走进家门，重要的就是动员所有可以利用的力量和武器，而不是首先邀请外国军队。那就是我们为什么宣传对主要敌人从各个方面加以痛击的原因，整体自然疗法的意思，就是发动全部的身体潜力，从各个不同的角度，痛击敌人！



第一位敌人首先是我们自己。很少人相信自己每天正在生产和制造疾病。对了，你正是疾病的积极制造商！

大多数人在明显的症状出现前，几乎都不愿意及时关注提高健康水平和预防疾病。更不幸的是，医学界也是在疾病出现症状后（症状—控制医学）才开始检查和诊断，所以大多数人能够从医学界获得的健康指导是很有限的。你不应该等待别人来告诉你通往健康的道路，唯一能够对你健康负责的只有你自己。

第二位敌人是疾病。记住，是疾病，而不是身体的反应。身体对疾病做出的反应，往往被当作敌人，这些反应，又叫做症状！实际上，是身体拉响的警报，以及投入战争的方式。医药的介入，通常，消除了症状，也就是，解除了身体的武装！这才是真正可笑的。我经常嘲笑某些医生当了敌人的卧底！

那么长寿从何处来？靠补药，靠食疗，靠遗传？这些都只能是一些辅助性的措施和条件。实践证明，长寿关键靠自己。大致包括如下几点：

**第一，要想长寿就得相信自己。**无论维护健康或战胜疾病，均须有自信，任何时候都不能失去信心。科学家说人类的寿命可达到 150 岁，而实际生活中大多数人只能活到 90 岁以下，如此看来，人的寿命其潜力是很大的，可以从先天到后天的素质中去挖掘这种潜力。要做到这一点，首先应充满自信。自信的力量，是长寿的一个重要源泉。

**第二，要想长寿就得说服自己。**人生从来就不是一帆风顺的，也可能历尽坎坷和险恶，遭受许多重大的困难和挫折，甚至会受到致命的打击。只要不灰心丧气，就必定有重整旗鼓和东山再起的一天。在困难的时候，不断调节心绪，真正驾驭自己的命运。这样，就为长寿打好心理基础。

**第三，要想长寿就得发现自己。**从某种意义上讲，长寿要以自己潜在能力发挥得如何来决定。人易于发现世界，发现他人，而往往会把自己忽略掉。生命中有一种巨大的潜能需要我们去发现。一个能够发现自己的人，就能不断地调整自己，改造自己，更新自己，从而发展、壮大和巩固自己。这样就能战胜困难，战胜疾病，最终赢得长寿。

**第四，要想长寿就得征服自己。**要征服自己，就是指要克服自己的惰性和保守性。在摄生颐养方面也要有独创精神，不要机械地模仿他人，要敢于标新立异地走自己的道路。就拿饮食起居和体育运动来说，不要别人吃什么，你也跟着吃