

主编/赵素行/毕庶杰/井爱平

百

岁

养

生

——
中外专家论保健



山东人民出版社

赵素行 / 毕庶杰 / 井爱平

百

岁

养

生

——
中外专家论保健



图书在版编目(CIP)数据

百岁养生:中外专家论保健/赵素行,毕庶杰,井爱平
主编. —济南:山东人民出版社,2000.8

ISBN 7-209-02618-5

I. 百… II. ①赵…②毕…③井… III. 保健—普
及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35168 号

百 岁 养 生

——中外专家论保健

主编 赵素行 毕庶杰 井爱平

*

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

新华书店经销 山东省东营市新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.25 印张 4 插页 190 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-10000

ISBN7-209-02618-5

R·13 定价:18.60 元

主 编 赵素行 毕庶杰 井爱平

编 委 (按姓氏笔划为序)

井爱平 包建华 刘秉正 毕庶杰

余泽军 李建新 赵素行

科学养生
百岁可期

一九九一年十一月书赠

环球百岁养生研究中心

程思远

全国人大副委员长程思远题词

太極
造福
人類
修煉

王光英

全國人大副委員長王光英題詞

弘扬中华养生文化
实现人人享有保健

吴阶平

全国人大副委员长吴阶平题词



緣督以為經，可以保身，可以全生，
可以養身，可以盡年。

莊子養生主篇錄為

環球百歲養生研究中心志慶

趙朴初



原全國政協副主席趙朴初題詞

序 言

世界卫生组织提出了“2000年人人享有保健”的目标。2000年到了，世界的现况与此目标还相距甚远！“人人享有保健”是一个美好的愿望，仍应奋力追求。问题是如何实现这个目标。

中国是东方文明古国，拥有优秀的传统养生文化，几千年来一直在闪烁着绚丽的光芒，使人们看到了希望的曙光。遵照两千多年前的《黄帝内经》“天人合一”的理念、阴阳平衡的观点和“治未病”的战略思想，应加强预防医学工作，只要付出较小的代价，便可收到大的效益，即可让更多的人享有良好的保健。“人生犹如一只鼎”，德、智、体是人生三大支柱。在美德、睿智、康体的支持下，使一切科学、技术、文化和艺术皆为完善美化人类自身





服务，这就使优秀的中华养生科技文化起到惠泽众生、造福人类之目的。

现代中国流行“好人一生平安”，是有科学根据的，中国传统养生智慧更从理论上加以论证。《道德经》说“智慧出、有大伪”。现在有些人利用某些人的愚昧和迷信，制造伪科学，演骗人把戏，以惑众敛财，已引起举世的重视，这值得善良人们警惕呀！

“十年磨一剑”，环球百岁养生研究中心在导师吴阶平、陈可冀等六位中国科学院院士指导下，在 12 个学科数十名专家共同努力下，九年来，发起举办了三届世界太极修炼大会，推出了一项《百岁养生系统工程》。本书以科普形式从各个角度对养生保健所作的探讨，希望能有助于“人人享有保健”目标的实现。

这里，我们衷心感谢专家们的赐稿，同时，敬请各界人士指教与合作。

环球百岁养生研究中心副理事长

原卫生部北京生物制品研究所

高级工程师 毕庶杰

目 录

为了生命之树常青 黄 河

从《黄帝内经》看中国传统养生文化的

几个层面	1
尊道重德	2
重人贵生	3
天人合一	4
阴阳五行	5
经络学说	6
预防为主	7
形神统一	8
调节饮食	9
保精养生	10
以静养生	12
气功修炼	13
控制生命活动 降低基础代谢率	16
控制五劳 做到动静平衡	17
控制七情 做到心理平衡	19
控制饮食 做到营养平衡	21





控制性欲 提高激素水平	23
控制污染 保持同环境的和谐统一	25
控制温湿度	25

心理健康与长寿..... 李心天

人究竟能活多长	28
人为什么活不到应该活到的岁数	29
怎样看待生老病死与健康	31
心理健康的标志	40
解决生活中的矛盾 达到心理平衡	42

漫谈老年人心血管保健

洪昭光

形势严峻 谈虎色变	53
健康生活习惯 拯救 600 万人	54
高血压——无声杀手	55
腰带越长 寿命越短	56
胆固醇上升 1% 冠心病死亡增加 2%	57
购买健康还是购买死亡	58
酒——健康之友还是罪魁祸首	59
最佳运动——步行锻炼	61
一口气成千古恨	63

泌尿生殖系统的保健

吴阶平

泌尿系统与生殖系统	67
-----------------	----

泌尿系统与生殖系统的疾病	72
性功能与生殖系统	76

道的性理学 [美] 张绪通

古代的性学研究	82
太极图与辩证法	84
中国养生与免疫学	86
炼内丹是怎么回事	87
道家的免疫系统：七个腺体	91
性腺的作用	91
肾上腺的作用	93
胰腺的作用	94
胸腺的作用	97
胸腺疾病自救法	97
B 细胞与 T 细胞	98
脑下垂体的作用	99
松果腺的作用	100
性腺是提高灵性的基础	100
前列腺的功能与保护	101
西医关于腺体认识的局限性	103
道家的性养生	105
顺者成人 逆者成仙	106
男性的千金穴养生	107
正道行修益寿丹	108





鹿功与男性的性保健	110
女性的性保健	112
女性的性腺训练	115
心脏的保健	116
肾脏的保健	118
跑步运动对身体的危害	118
食油的禁忌	120
提肛运动其妙无穷	120
背后七颠百病消	121
生命应是无穷尽的	122

健康长寿的基础——自我保健

..... 杨超元 王葛英	
年龄期的划分	124
健康新标准	125
老年人自我保健	126

传统医药学与养生保健

陈可冀

以动养生	136
以静养生	137
补益养生	138
食饵调摄养生	140
修性养生	141
顺应自然养生	141



固肾精养生	142
养生气功是真正的科学	李之楠
气功究竟是什么	144
养生气功怎么来的	145
气功的源流	147
练功怎样选择功法门派	150
什么是“信息气功”	154
中老年人的脑保健	王丙辰
中枢神经是躯体的“司令部”	160
中枢系统常见疾病及防治	162
中枢神经的保健	167
漫谈几种老年人的眼病	沈德础
老年性白内障	171
闭角型青光眼	173
老年性黄斑变性	178
浅谈口腔保健	余泽军
口腔保健的重要性	181
常见牙体疾病	182
常见牙龈与牙周病	185
口腔的保健与预防	187



老年人常见呼吸道疾病的监控

.....	郭季宣 井爱平
肺癌的发病与诊断	190
肺结核的症状与监控	193
肺炎的发病与监控	194

中老年性养生保健

包建华 王金毅

转变观念走出性误区	196
正常人生殖系统解剖	197
和谐规律的性生活有益健康	201
性病对健康的影响	202
荷尔蒙对性的影响	204
性与中年过渡期	204
性与老年性生活	205
《黄帝内经》论养生	207
古代“房中术”论七损	208

防治老年痴呆和促智的药物

张均田

人口老龄化的趋势及其严重性	210
改善记忆的药物	217
易于学习、记忆的药物	218

恶性肿瘤的早期发现与防治

金懋林

恶性肿瘤危害的态势	224
-----------------	-----



恶性肿瘤的病因与早期诊断	225
恶性肿瘤的综合治疗	229
老年人的营养保健	关桂梧
老年人的生理特点	236
老年人的营养需求与膳食调配	238
向“食不厌精”挑战	252
精加工 巧烹调 顺时养生	253
饮食以时 饥饱适中	255
严防“病从口入”	256
中国的养生特技——自然疗	石立军
自然与人类	260
生命活动的规律及疾病的成因	262
自然养生保健	268
水是生命之源	潘永安
水是万物的本质	277
饮水思源	278
水是药王之王	280