

薛建国 袁颖 编著

倾心
精选

益寿篇

中医 1000 问

上海科学技术出版社

中医1000问——益寿篇

薛建国 袁颖 编著

上海科学技术出版社

中医 1000 问——益寿篇

薛建国 袁颖 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 苏州市望电印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 142 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7—5323—5621—3/R·1441

定价：12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书是《中医 1000 问》丛书之关于延年益寿、防病保健知识内容的分册,全书共设有 95 个问答题。书中在简要阐述中医学益寿保健理论的基础上,重点介绍了一些延年益寿、防病保健的具体方法,如生活起居、饮食忌宜、精神调摄、中药运用、运动锻炼、气功推拿等内容。此外,书中还列举了古代一些医家益寿保健的独特经验和理论,极有参考价值,可供广大读者从中借鉴应用。本书在文字上深入浅出、通俗易懂,在内容上融科学性、知识性、趣味性、可读性于一体,使全书既能体现出一定的理论性,又能突出其较高的实用性。本书可供广大群众,特别是中老年人作为日常医疗保健的科普读物,也可供中医药爱好者参考之用。

《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然
主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一,几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来,在党和政府的关怀下,中医事业有了较大发展,中医教育也不断扩大,但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查,广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同,不少人阅读起来确有困难,他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作,他有志于弘扬祖国医学,热心于中医学学术知识的普及与传播,他主编的中医系列丛书《中医1000问》,是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前,索序于余。我觉得这套书有几个特点:一是文字简明,用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论;二是内容丰富,既有基础理论的阐述,又有临床知识的介绍;三是知识性强,对许多大家不熟悉的知识,有较明晰的解释,即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此,这套书既能为中医爱好者答疑解惑,又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字,并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、繁衍，以及生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰盈多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医学之所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想知道对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、小儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

编者的话

在我国经济迅速发展、人们生活水平不断提高的今天,关心、谈论和研究长寿问题,渴望提高生命数量和质量的人越来越多,毕竟生命对于每一个人来说都只有一次,大家都应该好好珍惜和享受。

中医药关于人类延年益寿的知识内容博大精深,几千年来,它为人类的繁衍生息作出了巨大的贡献。但由于这些内容零碎不整,多散见于诸多中医药文献之中,且字奥意蕴,使一些重视益寿、期望延年的读者不易查寻、理解以学习参考。本书的编写正是为了适应广大读者的这一需要,并力求将中医药有关延年益寿的知识内容科普化、通俗化,使大家能从中了解、掌握中医药益寿的基本内容和简便易行的自我保健方法,以达健康长寿之目的。

本书以一问一答的形式,从理论与实用相互密切结合的角度出发,比较系统地阐述了中医延缓衰老的理论和原则,另外又选择性地介绍了一些通俗易懂、切实可行的保健和延年益寿的具体方法。在问答中,注意中西合参,运用近年来国内外有关延年益寿方面的最新科技信息和研究成果,深入浅出地阐明了古老的中医益寿理论。但必须指出的是,古今中外有关益寿的方法不下千种,任何一种方法都有其自身的局限性,如想获得长寿,就必须根据自己的特点和条件,努力摸索寻找适合您自己的长寿术,只有这样,才能收到事半功倍的效果。

鉴于编者水平所限,其中难免存有不妥或错误之处,敬请读者不吝指正。

编 者

2000 月 5 月

目 录

1. 人要活到多少岁才能算“寿终正寝”? 1
2. 人体健康长寿有哪些标志? 2
3. 中医学对人体衰老的原因有何认识? 5
4. 衰老的现代学说主要有哪几种? 7
5. 延年益寿仅是老年时期才做的事吗? 9
6. 年老等于衰老吗? 12
7. 引起早衰的原因主要是什么? 13
8. 有些体弱多病者为什么也能长寿? 15
9. 一般来说,女性的寿命比男性要长,这是为什么? 17
10. 人的寿命与遗传因素关系大吗? 19
11. “生命是绿色的”,环境对人寿命的影响主要表
 现在哪些方面? 20
12. “瘀血是衰老之源”,这话对吗? 23
13. 中医学延年益寿的基本法则是什么? 25
14. 为什么说“肾为生命之根”? 27
15. 为什么说“脾胃为生命之本”? 29
16. 老子有什么益寿之道? 30
17. 华佗对延缓衰老有什么贡献? 32
18. 嵇康是怎样“颐性养寿”的? 34
19. 葛洪有什么益寿术? 36
20. 陶弘景是如何养性益寿的? 38
21. 孙思邈有什么长寿秘术? 41

22. 孙思邈《卫生歌》的具体内容是什么？	44
23. 王焘是如何论述延年益寿的？	47
24. 陈直论述“养老”有何特点？	49
25. 刘完素的“养真保命”有何独到见解？	51
26. 张从正的延年益寿理论有什么特点？	53
27. 李杲的益寿观点是什么？	54
28. 朱震亨的养阴益寿观点具有什么现实意义？	56
29. 张介宾有什么益寿理论？	58
30. 程国彭“保生四要”的内容是什么？	60
31. 历代皇帝多短寿,为何乾隆能寿高八十九？	62
32. “十叟长寿歌”对延年益寿有何指导意义？	64
33. 不同体质类型的人如何延年益寿？	66
34. 如何通过食养护脾以求延年？	70
35. 吃素者能长寿吗？	73
36. 节食有助于长寿吗？	74
37. 吃五谷杂粮为什么有利于健康长寿？	76
38. 为什么经常食粥也可以益寿防衰？	78
39. 饮食过味对健康长寿有什么不利影响？	80
40. 多食蔬菜对延年益寿有什么好处？	82
41. 防止“癌从口入”有什么好办法？	83
42. 要延年益寿,在合理饮水上应注意些什么？	86
43. 如何正确选用药粥来却疾益寿？	88
44. 微量元素对人体健康有影响吗？	91
45. 沐浴有保健益寿作用吗？	94
46. 为什么延年益寿要强调“形神相因”,注重精神调摄？	97
47. 要益寿当如何进行精神调摄？	99

48. 影响老年人心理健康的因素主要有哪些？	101
49. 老年人应如何积极避免不良情绪？	103
50. 为什么说健康长寿需多多与外界交往？	105
51. “仁者寿”道理何在？	107
52. 为什么说“笑一笑，十年少”？	109
53. 脑力劳动者当如何进补？	111
54. 人老了智力就一定会衰退吗？	114
55. 影响脑力劳动者健康长寿的原因主要有哪些？	118
56. 睡眠在益寿中起何重要作用？	120
57. 春季如何摄生益寿？	123
58. 夏季如何摄生益寿？	125
59. 秋季如何摄生益寿？	127
60. 冬季如何摄生益寿？	129
61. 药补一定不如食补吗？	132
62. 世上有长生不老药吗？	133
63. 益寿的中药一定就是补益药吗？	135
64. 常用的益寿中药有哪些？它们是如何发挥益寿作用的？	136
65. 人参延年益寿的作用表现在哪些方面？如何服用？	139
66. 古人益寿为何要推崇服食地黄？	141
67. 您听说过“神仙服枸杞法”的故事吗？	142
68. 为什么常服黄精有益寿的作用？	144
69. 何首乌何以能乌发延年？	146
70. 紫河车有滋补益寿作用吗？	148
71. 药食皆宜的山药有何祛病益寿之功？	151
72. 大黄是泻药，却说它有益寿作用，其根据是	

什么？	153
73. 花粉是如何发挥延年益寿作用的？	156
74. 为什么外国学者称蜂蜜为“中国的益寿糖”？	157
75. 蜂王浆和蜂蜜有何区别？蜂王浆是怎样发挥 自身的延年益寿作用的？	159
76. 食用蚂蚁能否起到强身益寿的作用？	161
77. 益寿方剂常用有哪些剂型？	162
78. 六味地黄丸是如何体现延年益寿作用的？	164
79. 金匱肾气丸是如何发挥延年益寿作用的？	165
80. 为什么常服龟龄集有延年益寿之功？	167
81. 服用滋补益寿药是多多益善吗？	168
82. “生命在于运动”还是“生命在于静养”？	170
83. 如何通过科学的运动方法来延年益寿？	173
84. 气功是如何发挥疗疾益寿作用的？	175
85. 常见的益寿功法有哪些？	178
86. 益寿气功的练功要领是什么？	180
87. 如何通过锻炼下肢来益寿？	183
88. 为什么咽津、叩齿利长寿？	184
89. 长寿之道,如何做好足部保健？	185
90. “饭后百步走,能活九十九”吗？	187
91. “若要长寿,三里常灸”,这话有道理吗？	188
92. “长寿穴”的保健灸法如何操作？	189
93. 擦背能健身益寿吗？	191
94. 为什么说房事适度有益健康长寿？	194
95. 中老年人如何延缓性衰老？	196

1. 人要活到多少岁才能算“寿终正寝”？

生、老、病、死是生命活动的自然规律，一切生物都如此，人类当然也不例外，因此人的寿命就有一定的限度，这个限度就是人的自然寿命，古代中医文献称之为“天年”。那么，“天年”到底应该是多少岁呢？古人对此的认识尚不完全一致，《黄帝内经素问·上古天真论》指出：“而尽终其天年，度百岁乃去。”在《黄帝内经灵枢·天年》中也说：“人之寿百岁而死”、“百岁乃得终。”而《尚书·洪范》则认为：“寿，百二十岁。”总括而言，人的自然寿命应在 100~120 岁之间，这一推测与现代生命科学的研究结果基本接近。

现代生命科学认为，生物的自然寿命与它的生长期、性成熟期和细胞分裂的次数有关，根据不同生物的生长期、性成熟期和细胞分裂次数，就可以推算不同生物的自然寿命。生长期是生物体发育成熟，达到最佳状态所需要的时间，生长期越长，寿命越长。一般来说，一种生物的寿命相当于它的生长期的 5~7 倍，由于人类要到 20~25 岁才真正达到成熟，所以人的自然寿命应在 100~175 岁之间；又从性成熟期的角度来推算，哺乳动物的最高寿命相当于它性成熟期的 8~9 倍，如果人的性成熟期按 14~15 岁来推算，则人的寿命值为 110~150 岁之间；再从细胞分裂次数的角度来推算，一般来说，某种生物的细胞分裂次数越多，它的寿命也就越长，人体细胞一生中可分裂 40~60 次，每次分裂周期为 2~3 年，人的寿命则相当于细胞分裂 50 次所需的时间，为 100~150 岁。

另从已经显现的客观事实来看，古今中外百岁甚至百岁

以上老人并不稀奇,远的不说,就据我国 1990 年第 4 次人口普查的资料,当时全国共有百岁以上寿星 6 434 人。据估计,目前我国的百岁老人已达 8 000 余人。

综上所述,人类的自然寿命应在百岁以上。但由于人的生命受到诸如社会、环境、饮食、精神、疾病等诸多不利因素的影响,要达到上述自然寿命在目前来说并不容易,因此,现在的百岁老人还不是很多。不过可以相信,随着时代的进步,科学技术的发展,人们生活水平的提高,在不远的将来,人类寿命将可以不断地接近或达到“天年”。



2. 人体健康长寿有哪些标志?

一个健康长寿的人应该有什么样的标志呢?这早在《黄帝内经灵枢·天年》就已经有了简要地记载:“五脏坚固,血脉

和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行,不失其常,呼吸微徐,气以度行,六腑化谷,津液布扬,各如其常,故能长久。”形象地描绘了健康长寿的基本体质和外貌标志。一般而言,健康长寿的人有下列特征:

(1) 形体壮实 即体质健壮,不胖不瘦,体重适当,身材匀称,皮肤润泽,肌腠致密,腰腿灵便,行动轻健,这反映了人体内脏气血的旺盛,因为“有诸内必形诸外”。

(2) 精神旺盛 一个人精神旺盛,精力充沛,能够适应内外环境的不断变化,抵抗各种不良因素的刺激,进而可以从容不迫的承担日常的工作和生活而不感到过度疲劳,就意味着身体健康。精神的衰少与旺盛可代表形体的虚实,精神旺盛则形体强壮,精神衰弱则形体虚衰,精神衰败则形体枯竭,精神衰亡则形体灭亡。

(3) 耳聪目明 中医学认为,肾开窍于耳。另外,《黄帝内经灵枢·邪气脏腑病形》篇又指出:“十二经脉,三百六十五络……其别气走于耳而为听。”可见通过观察双耳及其听觉可以了解肾气的盛衰及全身脏腑经络的功能。如两耳聪敏,则说明脏气旺盛,尤其是肾气充足,是健康长寿的标志之一。

对于眼神的表现,《黄帝内经灵枢·大惑论》说:“目者,五脏六腑之精也,营卫魂魄之所常营也,神气之所生也。”还说:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为精。”由此可见,两目是人体精气汇集之所,通过观察两目可以了解机体精气的盛衰。若两目明亮,反应敏锐,炯炯有神,则是精气旺盛的标志,同样也是长寿最明显的标志之一。

(4) 牙齿坚固 中医学认为肾主骨生髓,而齿为骨之余,牙齿的生长发育有赖肾中精气的充养。肾气充足,则牙齿坚固,咀嚼力强,有利消化,对保持健康的体魄有十分重要的意