

健康长寿要旨

编 邦华生山

其 燃富满

主 韩陈李牛

中国中医药出版社出版

健康长寿要旨

顾问 王健民

主 编 韩其邦 陈燃华
李富生 牛满山

中国中医药出版社

(京)新登字 025 号

健康长寿要旨

主编 韩其邦等

*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 11 号)

邮编 100027 电话 4652210

新华书店科技发行所发行 孟县印刷厂印刷

787×1092 32 开本 21 印张 512 千字

*

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—3500 册

ISBN7-80089-221-2/R. 222 定价:17.50 元

内 容 提 要

本书集古今中外健康长寿之精华，以祖国医学为理论依据，结合现代医学观点，就国内外健康长寿动态、养生保健知识、老年常见病防治、抗衰益寿方药、营养与食疗等方面内容，进行了系统的论述，并将古今沿传的老少皆宜、简便易做、行之有效的健身防衰增寿方法介绍于众，以飨阅者。

前 言

当今世界已进入科学、文化高速发展的时期，随着科技的发展，人们的物质生活水平不断提高，肥胖、糖尿病、高血压、心血管等老年病日趋增加，给人类的健康长寿带来了一定的影响。故而普及保健知识、提高防病抗病能力、延缓衰老是历史赋予我们的任务。

健康长寿是人类共同愿望，为对人类延缓衰老、健康长寿做出贡献，宏扬祖国养生之道，对祖国养生术的理论与实践，进行整理和发掘，酌商撰成《健康长寿要旨》一书。全书共分长寿奥秘、摄生方术、老年常见病防治、延缓衰老方药、营养与食疗五卷。长寿奥秘，重在研究人体生理活动与探索延年益寿之途径，内括祖国医学之养生学及道、儒、释等诸家的养生要略；摄生方术，则在介绍日常生活起居的养生事宜及古今常用的健身方法；老年常见病防治重点论述危及中老年人生命和健康的常见病、多发病，并举出治则方药及预防方法；延缓衰老方药，筛选一批古今行之有效，取材方便，能强壮体质、增进健康、延年益寿的方剂与药物；营养与食疗，除对中老年人常见病提出合适的饮食疗法外，旨在将当今营养学知识广布于众，以唤醒人们对日常生活的注重。五卷一百七十篇凡五十余万言，可谓融理论与实践，医疗与保健，生理活动与心理调养，人体动静与生活规律为一体，集古今饮食、起居、营养、气功、导引、房事、医疗、保健之大成的养生专著，可望为国家和民族的康复与兴旺，微尽绵薄。

在编写过程中，广泛参阅古今有关养生著作及杂志计百余种，力从广阔角度，渊深度研究探索祖国医学养生之道的浩瀚、博大、精深的理论，又以广为普及的实践作依据，并佐以临床、方药知识，内涵极为丰富。文章深入浅出，力求加强其科学性、知识性、实用性和可读性，使具有初中以上文化程度的中老年人均能看懂就范，又可为中医、西医、中西医结合医务人员及医疗卫生保健人员提供参考资料。凡书数易其稿，但限于水平，错漏在所难免。仅以此籍敬献于世，愿天下人藉此共勉同登寿域，则实为幸甚！

编者

一九九三年四月

目 录

卷一 长寿奥秘.....	1
人类寿命.....	1
古今摄生要略.....	5
人类延年益寿的基本要素	13
有关几项衰老指标	18
长寿关	23
女人何以多长寿	25
肾为人的生命之根	27
脾为气血生化之源	35
精、气、神	41
头、手、足	45
唾液	57
生物钟养生法	58
房中养生	62
生活习惯与长寿	74
生活环境与长寿	79
动与静	82
明哲保身	85
烟、酒、茶	87
道家养生术	91
儒家养性学	98
佛家养心论.....	103
孙思邈长寿术.....	108

养生十六宜·····	116
春季养生要旨·····	119
夏季养生要旨·····	125
秋季养生要旨·····	132
冬季养生要旨·····	139
卷二 摄生方术 ·····	146
生命在于运动·····	146
笑一笑,十年少·····	149
面部养容·····	153
眼睛保健·····	157
耳朵养生·····	162
鼻部按摩·····	165
固齿益寿·····	167
皮肤护养·····	171
饮食有节·····	177
起居有常·····	183
睡眠养生·····	186
漫话散步·····	190
垂钓乐趣·····	194
文体活动·····	196
通便导滞·····	199
针灸健身·····	202
磁场效应·····	207
延年药枕·····	208
服装衣着·····	211
音乐 书法 绘画·····	215

养花 养鱼 养鸟·····	219
气功导引·····	223
周天功·····	227
强壮功·····	232
内养功·····	234
丹田吐纳法·····	237
五禽戏·····	239
易筋经·····	243
八段锦·····	249
保健按摩·····	255
祛病延年二十式·····	260
古今健康长寿名言节录·····	270
卷三 老年常见病防治·····	312
感冒·····	312
慢性支气管炎·····	315
阻塞性肺气肿·····	321
冠心病·····	324
心律失常·····	332
慢性肺原性心脏病·····	341
高血压病·····	347
脑动脉硬化症·····	351
高脂蛋白血症·····	355
糖尿病·····	359
肥胖病·····	363
慢性胃炎·····	367
胃与十二指肠溃疡·····	371

肝硬化·····	375
溃疡性结肠炎·····	379
胆石症·····	383
慢性肾小球肾炎·····	386
肾盂肾炎·····	390
尿石症·····	392
前列腺肥大症·····	396
脑出血·····	401
脑梗塞·····	406
老年性和早老性痴呆·····	411
胃癌·····	415
食管癌·····	418
肺癌·····	422
直肠癌与结肠癌·····	427
子宫颈癌·····	431
乳腺囊性增生病·····	435
外阴瘙痒·····	437
更年期综合征·····	440
颈椎病·····	443
肩关节周围炎·····	446
痔·····	448
卷四 延缓衰老方药 ·····	453
常用抗衰老中药·····	453
一、补气药·····	453
二、补血药·····	458
三、补阴药·····	461

四、补阳药	464
五、补益精髓药	467
六、聪耳明目药	469
七、祛风湿强壮筋骨药	473
八、安神定志药	475
九、收涩固摄药	478
十、健脾和胃药	481
十一、乌须驻颜药	483
十二、理气活血药	486
健康长寿类方剂	489
卷五 营养与食疗	509
合理营养	509
营养素	517
茶与寿	526
饮水与健康	530
蔬菜与健康	533
瓜果与健康	538
食用菌与健康	541
益寿抗衰食品	542
滋补长寿粥	561
滋补强壮药酒	565
滋补保健茶	569
滋补益身饮	573
滋补营养汤	576
“春困”调理话春食	581
“消夏”老人宜汤饮	583

“秋燥”进补宜滋阴·····	584
冬季食补火锅十款·····	586
老年人家用膳食的科学营养·····	589
中高级知识分子的膳食平衡·····	595
危、急、重病初和愈后的膳食补养·····	601
膳食与环境污染·····	605
夜班职工的膳食营养·····	609
食疗导论·····	611
冠心病的饮食疗法·····	616
中风后遗症的饮食疗法·····	618
高脂血症和动脉粥样硬化症的饮食疗法·····	620
老年眩晕症的饮食疗法·····	622
老年性痴呆病的饮食疗法·····	623
老年慢性支气管炎的饮食疗法·····	625
老年哮喘的饮食疗法·····	626
老年高血压的饮食疗法·····	628
肝脏病的饮食疗法·····	630
消化性溃疡病的饮食疗法·····	634
肾脏病的饮食疗法·····	636
老年慢性前列腺炎的饮食疗法·····	638
老年尿频的饮食疗法·····	640
糖尿病的饮食疗法·····	642
更年期综合症的饮食疗法·····	644
老年腰腿痛的饮食疗法·····	646
老年缺铁性贫血的饮食疗法·····	648
老年便秘的饮食疗法·····	649

食管癌的饮食疗法.....	650
胃癌的饮食疗法.....	652
肺癌的饮食疗法.....	653
乳腺癌的饮食疗法.....	655
宫颈癌的饮食疗法.....	656
后 记.....	658

卷一 长寿奥妙

人 类 寿 命

寿命，一般是指生物的生命活动存在于自然界全过程的时间。自然寿命则是在生物进化过程中形成的相当稳定的平均寿命的最高尺度，亦是在理想状况下，生物所能达到的最高寿限。至于人类的自然寿命，通常是根据生物学的普遍规律及动物实验的结果加以推测出来的。我国古代科学通过大量的观察，提出“天年”、“寿”之概念。现存较早的一部医学经典《黄帝内经》云：“……尽其天年，度百岁而去”。即指出人类的自然寿命极限是100岁。《尚书》且说：“一曰寿，百二十岁也”。意为活足120岁才能称之为“寿”，否则即为“夭”——短命了。汉·王充亦曰：“强弱夭寿，以百为度，不至百者，气自不足也……”。由此可见，古人认为人类的寿命应是100~120岁。这与现代科学家的推测认定大致相同。现代科学家通过对人类自然寿命进行的长期探索与研究，对人类自然寿命极限，大致有以下几种推测结论。

(1) 根据生长期推算，哺乳动物的自然寿命，相当于长期的5~7倍。人的生长期大约在20~25岁之间，据此推测人类的自然寿命，至少应当是100岁，最多可达175岁。

(2) 根据性成熟期推算，哺乳期动物的最高寿命相当于性成熟期的 8~10 倍。人的性成熟期约为 13~15 岁，据此推测，人类的自然寿命应当是 104~150 岁。

(3) 根据细胞分裂代数推算，动物的自然寿命相当于细胞分裂的极限代数乘以分裂周期。人类细胞分裂代数为 50 次，平均每次分裂周期为 2.4 年，据此推测人类的自然寿命应当是 120 岁左右。

(4) 根据变异系数推算，自然界在发展过程中，其结构或组织进行一次变异所经历的时间间隔规律约以 15.15 的系数递增。人类的自然寿命相当于人类怀孕期 266 天乘以 15.15 约为 11 年，再乘以 15.15，大约等于 167 年，据此得出人类最高寿命应为 167 岁。

此外尚有国内外学者做过一些考证，大都提出人类的最高寿限大致在 100~120 岁之间。

既然古今中外科学家一致认为人类的寿命高限在 100 岁以上，然而目前世界上人类的绝大多数远未达到预期的极限寿命，尤其是有着长寿记载的上古时期，人类平均寿命更是低的可叹。现将通过一定统计方法计算出的预测寿命值所编制历代人类平均寿命摘录如下：石器时期：19 岁；青铜器时期：21.5 岁；16 世纪：27.5 岁；18 世纪：28.5 岁；1801~1880 年：35.6 岁；1901~1910 年：44.8 岁；1924~1926 年：56 岁；1970~1980 年：77.3 岁。我国历代人均寿命：夏、商不超过 18 岁，周、秦、西汉为 20 岁，东汉为 22 岁，唐为 27 岁，宋为 30 岁，清为 33 岁，中华人民共和国建国前为 35 岁，建国后 1957 年为 57 岁，1981 年为 68 岁，1985 年为 68.97 岁，1990 年 70 岁

人类寿命的长短取决于先天遗传因素和后天环境因素两大方面，各种外因（包括社会因素、生物因素及非生物因素）及内因（主要是遗传）共同作用于人的每个个体，从而决定人类每个个体寿命，所以在每个社会发展时期虽然平均寿命不高，但不乏一些长寿老人，有的竟超出古今科学推测的预期寿命，甚至最高寿命达到 289 岁左右。（附：1982 年第 4 期《科学大观园》载中外寿星一览表于后）。

生、长、壮、老、已是一个不可抗拒的自然规律，亦是不可避免的生物学过程，因此人类的自然寿命是有一定限度的。严酷的社会现实已告诉我们，绝大多数人达不到自然寿命。但是人类毕竟是地球上生物之主宰，处于对“生”的渴望，从古人到今人莫不在追索着“长生不老”之梦幻。从后羿之妻嫦娥偷吃“长生不老药”，飞升月宫，到秦始皇派徐福到东海外去求仙药，及后来养生家之炼丹术的兴起，固然其中或不乏神话传说，即使是炼丹术士，亦未见多长寿者，但可以想像得出人之寿命是怎样在痛苦地追求着。由于战乱、饥荒和一些传染病对人类健康的影响，导致人类的寿命平均值低下，直到十九世纪，人类寿命尚平均停滞在 30 岁以上，一直没有突破 40 岁大关。然而，随着人类社会的不断进步，科学技术的飞跃发展，人类寿命亦在不断增长。进入二十世纪后，长寿的人数则明显增加。显微镜的发明，为人类认识病菌提供了方便，从而发现了以前所不了解的传染病病因。抗生素的问世，使人们获得消灭细菌的武器，不少致病病菌也有了克星。至二十世纪中叶，人寿平均寿命已超过 50 岁。之后，人类寿命的水准直线上升，其原因是人们认识到人体的健康与疾病是生理活动与精神心理活动、生理活动与社会之

间关系遭到破坏的结果，而不止是没有疾病和虚弱现象，从而更进一步认识到人类健康长寿之概念，就是要在精神上、身体上和社会交往上保持健全状态，以达到健且寿之目的。宋·苏轼曾有诗曰：“谁道人生无再少，门前流水尚能西”。

人类的寿命正在延长，一个高龄化的社会即将来临。未来的2000年，我国也将进入“老年型”的国家行列。

附： 中外寿星一览表

国 别	姓 名	性 别	寿 令	生 卒 年	职 业
中国	慧昭	男	289	526~815	高僧
英国	弗姆·卡恩	男	207	1588~1795	
南美	玛卡·兰珠	女	203		
日本	满平(万部)	男	194	1602~1796	农民
匈牙利	兀·克泰尔秦	男	186	1539~1724	农民
英国	步特坎	男	185	415~600	神父
中国	乐正子长	男	180	宋朝	高僧
匈牙利	约翰·罗久	男	172	1552~1725	
匈牙利	约翰·罗久之妻沙拉	女	164		
苏联	希·巴·穆斯利莫夫	男	168	1806~1973	守卫
缅甸	吴东技	男	165	1794~1962	
中国	何能翻	男	160	唐朝	

(陈燃华)