

BULAODE

不老的

人生密码

REN SHENG MI MA

张揆一 郑秀华 编 著

集不老人生研究的新成果、新经验、新方法、新技术。

于科学性、通俗性、实用性、趣味性融为一体。

阅读品味，付诸实践，定能使您收到意想不到的效果。

使您的身心永葆健康，不老人生之理想得以实现。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



不老的人生密码

BULAO DE RENSHENG MIMA

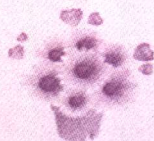
张揆一 郑秀华 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京



图书在版编目(CIP)数据

不老的人生密码/张揆一,郑秀华编著. —北京:人民军医出版社,2006.4

ISBN 7-5091-0083-6

I. 不… II. ①张…②郑… III. 长寿—保健—方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130830 号

策划编辑: 闫树军 文字编辑: 钱松宝 责任审读: 余满松
崔晓荣

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.5 字数: 204千字

版、印次: 2006年4月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书收集并剖析了大量国内外长寿人群的资料及最新长寿基因研究成果,从合理的膳食结构、健康的生活方式、科学的养生方法、神奇的基因修补疗法等方面作了详细介绍。送给广大读者一把崭新的打开健康长寿之门的“金钥匙”。本书既有科学性,又有趣味性,适合各类读者阅读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 钱松宝





前言

养生之道源远流长；九州方圆，长寿之星代相辉映。春秋以来，医、道、儒、佛诸家纷纷探究，创造了许多行之有效的养生方法。西汉、唐、宋时期，已基本形成了以中医学理论为基础，以蓄精、调气、养神为中心的一系列抗老益寿的理论和经验。明、清时代，我国独特的养生学，已形成了一套比较完整的、具有中华民族特色的养生理论。解放后，这些养生理论得到了进一步发展和普及。由于老年人口的不断增加，促进了全球老年医学、老年保健学、老年养生学的研究和发展，全世界对老年科学给予了极大的关注。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。人步入老年并不意味着坐待人生结束，而是重新构筑新生活的开始，焕发第二个青春的起点。我国是世界人口最多的国家，老年人口总数居世界第一。奴隶社会、封建社会是“人生七十古来稀”；如今中国人平均寿命已达71岁多了。“60是小弟弟，70不稀奇，80多来兮，90一大批，百岁开外是好样的”，反映了时代的特征。科学家已经证实，大自然授予人类的寿命是100~150岁，平均120岁。现在全球已有百岁寿星20万，超级寿星（115岁以上）61人。从60岁退休，到人生百岁、120岁，还要活40~60年。所以，退休不是人类生活的终点，而是新生活的起点。

人生所有的财富中，以长寿最为宝贵。过去称“金钱第

一”，有了钱就有了一切。如今是“健康第一”，因为，健康是比金子更重要的东西，没有健康就没有一切；健康是人生的第一财富，健康能换取金钱，金钱却不能换取健康；没有健康就疲于生活，人生就不成为其人生了；没有健康便谈不上长寿，谈不上不老人生。

本书定名为《不老的人生密码》，广义地讲就是介绍如何养生、如何健康、如何长寿，如何才能使老年人发挥更大的光和热。因为年龄长一岁，智慧长一分，智慧与年龄成正比；橡树虽老，根却新鲜；青年无畏，老年英明；老年人是国家的财富，是祖国兴旺、发达、富强的象征。从狭义上讲，现代科技发展日新月异，特别是破解基因密码，充实了生命科学新领域；长寿基因的发现，有望大幅度地延长人类寿命，使不老人生成为可能。科学家通过大量的实验研究证实，延长动物的寿命已成为现实，对高等动物的人类寿命的延长，已指日可待。

本书对目前国内外不老人生研究的新成果、新经验、新方法、新技术，作了全方位的介绍；将科学性、通俗性、实用性、趣味性融为一体。耐心阅读、品味，付诸于实践，定能使您收到意想不到的效果，使您的身心永葆健康，不老人生的梦想得以实现。

张揆一 郑秀华

2006年春

目 录

一、中国历史上的不老人生	(1)
(一) 中国养生学的鼻祖——老子	(1)
(二) 孔子的养生观	(9)
(三) 彭祖不老人生的故事	(14)
(四) 张仲景的四季食补观	(16)
(五) 著名神医华佗的五禽戏	(17)
(六) 养生家葛洪的养生法	(20)
(七) 药王孙思邈的养生妙法	(22)
(八) 我国长寿女皇武则天	(26)
(九) 养生楷模白居易解密	(30)
(十) 梁武帝的养生之道	(32)
(十一) 孟诜的食疗养生	(32)
(十二) 大文豪苏东坡养生揭秘	(34)
(十三) 乾隆皇帝的长寿秘诀	(37)
二、中外名人养生传奇	(39)
(一) 科学家爱因斯坦养生精髓	(39)
(二) 达尔文的返璞归真、回归自然	(43)
(三) 喝清水的大力士富兰克林	(44)
(四) 邱吉尔的高寿四要素	(45)
(五) 百岁巴金不喜欢名人这顶“帽子”	(46)

(六)文坛泰斗冰心的养生经	(48)
(七)百岁老画家李剑晨谈养生	(50)
(八)心境健康者有病也长寿	(51)
(九)齐白石的七戒养生法	(58)
(十)马寅初的养生经	(59)
三、诠释不老人生的密码	(63)
(一)“长寿基因”与寿命延长的关系	(63)
(二)遗传与不老人生的关系	(99)
(三)染色体与长寿	(102)
(四)核酸与不老人生	(104)
四、不老人生的长寿奥秘	(108)
(一)人类的寿命究竟有多长	(108)
(二)诠释劳动、工作、睡眠与寿命	(126)
(三)人的心理与寿命密切联系	(130)
五、日本何以成为世界长寿国	(135)
(一)日本连续多年被评为世界长寿国	(135)
(二)揭开日本国长寿之谜	(137)
六、解读女人为何比男人长寿的秘密	(145)
(一)女人长寿的秘密揭晓	(145)
(二)堂堂的大男子汉为啥短寿	(154)
(三)怎样延长人类的生命寿命	(159)
七、传统医学对不老人生的论述	(164)
(一)中医论衰老：“天年说”	(164)
(二)中医养生防衰五要旨	(166)
(三)科学的生活方式	(173)
(四)中医抗衰老，从食物着手	(175)
八、性生活与不老人生的秘密	(178)
(一)性生活能使老人更长寿	(178)



(二)老婆长得丑,活到九十九吗	(180)
九、心理若不老 人生永年轻	(183)
(一)心理若失调,四十人就老	(183)
(二)从心理上抗衰老	(186)
(三)21世纪的健康新概念	(187)
十、不老人生的科学饮食	(199)
(一)样样都要吃,样样不多吃	(199)
(二)微量元素与寿命有何关系	(205)
(三)饮料与长寿之道	(208)
(四)爱吃鲜花是长寿的秘诀	(215)
十一、运动与长寿关系揭秘	(218)
(一)主动运动与健康的奥秘	(218)
(二)剖析被动运动的价值	(227)
(三)人体消化系统的刺激与运动	(233)
(四)对人体其他系统的刺激运动	(241)
(五)大脑与躯体(心与身)的运动	(245)
(六)改变认识,移风易俗	(251)
十二、生活方式与不老人生	(254)
(一)不良生活方式造成的恶果	(254)
(二)“生活方式病”何其多	(256)
(三)“生活方式病”的原因与预防	(257)
(四)新时代人类健康的生活方式	(261)
(五)预防“生活方式病”教育领先	(263)
十三、不老人生需从娃娃抓起	(266)
(一)先要孕育一个健康的娃娃	(266)
(二)必须学会科学育儿	(269)
十四、解读中年人养生秘诀	(286)
(一)中年人的自我心理保健	(286)



一、中国历史上的不老人生

(一) 中国养生学的鼻祖——老子

1. 《史记》记载：老子活到 160 余岁

《史记·老子韩非列传》中：“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃(dān)，周守藏室之史也。”“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”

“老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰：‘子将隐矣，彊为我著书。’於是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去，莫知其所终。”或曰：“老莱子亦楚人也，著书十五篇，言道家之用，与孔子同时云。”

“自孔子死之后百二十九年，而史记周太史儋见秦献公曰：‘始秦与周合，合五百岁而离，离七十岁而霸王者出焉。’或曰儋即老子，或曰非也，世莫知其然否。老子，隐君子也。”

“老子之子名宗，宗为魏将，封於段干。宗子注，注子宫，



宫玄孙假，假仕於汉孝文帝。而假之子解为胶西王卬太傅，因家于齐焉。”等说法。

《史记·周本纪》：“烈王二年，周太史儋见秦献公曰：‘始周与秦国合而别，别五百载复合，合十七岁而霸王者出焉。’”
《史记·秦本纪》：“十一年，周太史儋见献公曰：‘周故与秦国合而别，别五百岁复合，合十七岁而霸王出。’”都是公元前374年，是孔子死后105年。

《史记·仲尼弟子列传》：“孔子之所严事：於周则老子；於卫，蘧伯玉；於齐，晏平仲；於楚，老莱子；於郑，子产；於鲁，孟公绰。”

老子不是人名，而是按当时口语惯例流传沿袭下来的一个不成文的尊敬的普遍叫法，意思是指那个拥有《道德经》和具有丰富经验或资格很老、岁数很大的史官老人。老子并不是专门指具体的某一个人，而是指不同时期的史官。老子活了200余岁纯属是误传，因为经历好几代人的史官的年代相加得到的数字为200余年。孔子问礼于老子是周国当时掌管历史的史官，老子太史儋是战国时期的史官，老子老莱子是楚国的史官，等等，不一而足，足以能够说明老子其人的问题。以前凡是拥有《道德经》史官都可以称为老子。

“我创新，故我在”，创新的庚辰公司越来越赢得广大客户的青睐和赞誉。

憧憬庚辰：

每天进步一点是成功的开始！

每天创新一点是领先的开始！

每天多做一点是卓越的开始！



2. 老子养生思想的宇宙观基础

作为道家的创始人和道教的祖师——老子，通过他的《道德经》提供了一种以“道”为核心的道家思想体系。老子认为，“道”是天地万物的本原，世界上的一切事物都是由“道”产生的，并且是按照“道”的规律运动变化的。那么什么是“道”呢？老子说：道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之有名万物之母（《道德经一章》）。



有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名字之曰道，吾强为之名曰大（《道德经二十五章》）。

在老子看来，真正的“道”是不可以言说的，它在天地混沌之先，为万物之母，它“绳绳不可名，复归于无物，是为无状之状，无象之象，是为惚恍。”（《道德经十四章》）所以老子又说：道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫（《道德经二十一章》）。

不老的人生密码

可见，“道”实则是隐藏在事物表象背后的决定事物存在变化的本质特性。

然“道”无形无象，但它却是天地万物之本，“大道无形，生育天地；大道无性，运行日月；大道无名，长养万物”（《太上老君常说清静妙经》）。所以老子说：道生一，一生二，二生三，三生万物（《道德经四十二章》）。

天下万物生于有，有生于无（《道德经四十章》）。

虚而无形的“道”不仅是万物赖以存在的根据，而且是派生万物的本原，宇宙世界首先是有了“道”，然后才有天地万物，由“道”化生混沌之气，由混沌之气产生天地阴阳，再由天地阴阳产生世间万物。在这过程中，人也随之产生。关于“道”化生人的过程，元陈致虚《金丹大要·上药篇》作了一个明确的解释，他说：精气神三物相感，顺则成人，……何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人（《金丹大要·上药篇》）。

天地万物不仅产生于“道”，而且它们还是遵循“道”而运动变化的。老子说：道生之，德蓄之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德（《道德经五十一章》）。

“道”使万物得以产生，德使万物得到蓄养，物使万物成形，环境之有利形势使万物能顺利成长，所以万物莫不遵从道。如果不遵循道的规律甚至逆道而行，事物就不可能产生存在下去。这一点庄子说得非常明确：道者，万物之所由也，庶物失之者死，得之者生；为事逆之则败，顺之则成（《庄子·渔父》）。

既然天地万物正常的发生发展都是根据“道”的规律进

4



行的,那么“道”的根本规律又是什么呢?老子指出:人法地,地法天,天法道,道法自然(《道德经二十五章》)。

可见“道”的最根本规律就是自然,即自然而然、本然。按照“道”的这种自然规律,对待事物就应该顺其自然,让事物按照自身的必然性自由发展,方能使其正常成长。所以老子说:道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然。故道生之,德畜之;长之育之;亭之毒之;养之覆之。生而不有,为而不恃,长而不宰,是为玄德(《道德经五十一章》)。功成事遂,百姓皆谓我自然(《道德经十七章》)。

3. 老子的养生原则

既然万事万物都是由“道”产生并遵循道而运动变化的,人亦是如此。而且“道法自然”,以自然为本,所以人之正常的生活过程就在于它的自然性。人道贵在自然,所以作为人道的一个重要方面的养生之道,显然就应该以自然为本。既然养生贵在自然,所以探讨什么是人道之自然,以及怎样做到人道之自然,就成了老子所要解决的一个基本问题,而老子所提出的养生思想和养生方法也正是围绕这一问题的解决提出来的。根据老子的认识,人道之自然主要表现为无为和虚静两个方面,这也是老子为养生所确立的两个基本原则。

第一,是无为原则——无为是道之自然的必然反映。因为要使事物处于自然状态,就不能对它横加干涉,不能以人之有为去影响事物的自然进程;在这种情况下,事物也才能得到正常发展。这也是人们在处理社会和养生问题时所应坚持的原则。所以老子说:是以圣人处无为之事,行不言之



教。万物作而不群；生而不有，为而不恃，功成而不居（《道德经二章》）。上德无为，而无以为；下德为之，而有以为（《道德经三十八章》）。为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为矣（《道德经四十八章》）。

在老子看来，无为，事物则能按照自身规律顺利发展，人身、社会更是如此。如果人为地干涉人的发育成长和生活，按照某种主观愿望来干扰和改变社会的自然状态，其结果只会是揠(ya)苗助长，自取其败；所以只有在无为的自然状况下，人才能健康地生活，社会才能正常地发展。因此，明智的人应该采取无为之道来养生、治世，也只有如此，才能达到预期的目的，所谓“无为而无不为”也。

第二，是虚静原则——因为人之有为皆因欲念而起，欲念一起则心动，心动则意动，意动则神动，神动则气动，气动则形动，形气神动则必然神驰于外，气散于中，精耗于内，健康为之受伤。要防止这种局面的发生惟有一法，这就是虚其心，静其神。心虚则欲望不起，神静则念头不生，心清神静，根本坚固，形神相亲，则能长生久视。

在这一点上，庄子说得更明确：静则无为，无为也则任事者责矣。无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也（《庄子·天道》）。

由此，虚静自然也就成了老子养生的一个重要原则。所以老子说：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命（《道德经十六章》）。清静为天下正（《道德经四十五章》）。

其实，老子养生的无为、虚静两个原则又都是以道法自



然为基础的,无为是基于人之不作而保留人道之自然,虚静则是基于人之有作而恢复人道之自然,它们也是养生中消极与积极这两个不可缺少的方面。

4. 老子的养生方法

首先,他认为人的养生应该“淡泊无为,少私寡欲,返朴归真”。他说:故令有所属,见素抱朴,少私寡欲(《道德经十九章》)。众人熙熙,如享太牢,如登春台。我独泊兮其未兆;沌沌兮,如婴儿之未孩,累累兮若无所归。众人皆有余,而我独若遗,我愚人之心也哉!俗人昭昭,我独昏昏;俗人察察,我独闷闷。澹兮若晦,漂兮似无所止。众人皆有以,而我独顽似鄙(《道德经二十章》)。在老子看来,最好的生活应是一种淡泊无为、少私寡欲、纯朴自然的生活,人们应“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”(《道德经八十章》),像初生婴儿那样,过一种无知、无为、无欲、无求的完全自然的生活,这样才能保其精神,全其性命,达到健康长寿。

其次,老子认为人又该“致虚极,守静笃”,以虚静之道来养生。关于虚静之道的具体方法,老子说:是以圣人之治,虚其心,实其腹,弱其志,强其骨,常使民无知无欲(《道德经二章》)。

载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能婴儿乎?涤除玄览,能无疵乎?(《道德经十章》)致虚极,守静笃。万物并作,吾以观其复(《道德经十六章》)。

可见在老子看来,养生应清除心中的各种欲念妄想,使心神安守于内,欲念妄起致心神不宁,人的健康就会受损。

这正如老子所说:五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令