

抗衰益寿

郑伟达 郑东海 编著

妙
诀



華齡出版社

抗衰益寿妙诀

郑伟达 郑东海 编著

華齡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰益寿妙诀/郑伟达、郑东海编著. —北京: 华龄出版社, 2000.11

ISBN 7-80082-911-1

I. 抗... II. 郑... III. 长寿-保健-方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72444 号

华龄出版社

北京市西城区鼓楼西大街 41 号

(邮政编码 100009)

新华书店经销

北京密云红光印刷厂印刷

2000 年 11 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 7.125

字数: 100 千字 印数: 3001~6000 册

定价: 15.00 元



作者：郑伟达





2 当今,时逢盛世,国泰民安,丰衣足食。健康长寿,防老抗衰,谁人不向往!然长寿有赖养生。养生保健,中外同重,惟深察之,则中外有别。西方养生保健,多依物质条件做为锻炼的辅助手段,中国养生保健则是以主体的身心所养为主要方术。即是说,西方养生之道,多从保健角度而论,中国的养生之道,不仅是人身单纯保健手段,而是包容着广泛文化意蕴的人生哲学。养生者,生命保健之谓也,包括饮食、起居、神志、房事、体育等诸多方面的保健知识。这些知识不仅可以从历代医籍中索取,而且还可以从今天长寿老人的生活中去借鉴。今世名老人,名医老人,朴实、有序的生活,就是可供大家借鉴的养生名方。

“抗衰益寿妙诀”这是一个充满希望和令人神往的话题,自古以来多少人在憧憬和追求着。“长命百岁不是梦”。本书编著的宗旨,正是着眼于提高人们的自我保健方法,着眼于绝大部分人都能以健康状态步入老年期,着眼于愈来愈多的老年人的健康长寿,让长命百岁的梦想变为现实。



本书分上下两篇，上篇主要论述抗衰老，探讨衰老的原因与特点，怎样预防衰老的饮食方法和方药，怎样防病保健。为了使中老年人养生有术，长寿有望，还编写了 44 条延年益寿妙语。下篇主要介绍短寿的原因和长寿的妙诀，总结分析长寿名人的养生之道，从 35 个长寿名人的养生之道中，悟出了人的长寿，要顺应自然，淡泊名利，知足常乐，注意卫生，生活有序，坚持运动，善于健脑等。并在当代名老中医中总结出 53 条养生益寿经验和 11 条随笔。这些名老中医的健康长寿是有目共睹的，他们虽年逾古稀却童颜鹤发，神气沛然，他们的生活实践就是可以效法的养生经验。科学证实，中医学中关于养生长寿的观点与经验是有科学根据的。因此总结出他们的养生益寿经验，就是非常难得的长寿妙诀。这些妙诀具有内容丰富，博采众长，集全聚新，通俗易懂，融科学性、知识性、实用性和可读性为一体的特点，回答了人们尤其是中老年人所关心的问题。因此本书不仅对老年人的健康长寿有指导作用，而且也有助于不同年龄层次的人树立健康长寿的信心，并努力实践养生



抗衰老身妙诀

保健,防老抗衰,达到延年益寿的目的。

由于本人水平有限,加之时间仓促,编写过程中难免有欠妥之处,敬请读者原谅,并借此祝愿中老年人生活愉快,永葆青春!也希望青年朋友们健康愉快!

郑伟达

2000年10月1日



目 录

上篇 抗衰妙诀

衰老的原因 (1)

1. 七情太过(1) 2. 疾病损伤(2) 3. 遗传因素(2) 4. 睡眠很差(3) 5. 环境失宜(3)
6. 运动缺乏(5) 7. 饮食不节(6) 8. 劳伤过度(8) 9. 房劳过度(8) 10. 吸烟嗜酒(9)

衰老的特点 (11)

1. 肌体表面的改变(11) 2. 肌体内部脏腑器官的改变(14) 3. 衰老时的生理病理特点(20)
4. 衰老的中医学说(21)

抗衰老的正确饮食方法 (28)

1. 节食抗衰老(28) 2. 以素食为主,动植物兼食(30) 3. 淡食(32) 4. 维生素E(33) 5. 常食核酸食物(34) 6. 常食含卵磷脂食物(35)
7. 多食能促进双歧杆菌增殖的食物(36) 8. 人到中年食多糖(36)

抗衰老的药物疗法 (38)

1. 顾护脾胃(38) 2. 因时进补(38) 3. 适可而止(39) 4. 辨证进补(40) 5. 选择适宜的剂型(40)



抗衰老的防病保健 (42)

1. 高脂血症的防治(42)
2. 高血压病的防治(44)
3. 冠心病的防治(45)
4. 肥胖病的防治(47)
5. 中医减肥法(52)
6. 神经衰弱的防治(53)
7. 溃疡病的防治(56)
8. 糖尿病的防治(58)
9. 中风病的防治(60)
10. 前列腺肥大的防治(62)
11. 慢性支气管炎的防治(63)
12. 颈椎病的防治(66)
13. 癌症的防治(70)

慈丹胶囊简介 (74)

参灵胶囊简介 (75)

2 延年抗衰老妙语 (77)

1. 保健养生歌(77)
2. 心理养生歌(77)
3. 心性养生歌(78)
4. 莫愁歌(78)
5. 洗脚歌(78)
6. 健身养生歌(78)
7. “清”字长寿歌(79)
8. 长寿养生歌(80)
9. 长寿食疗歌(80)
10. 老年保健三字经(81)
11. 愉情三字经(81)
12. 养生四难(82)
13. 处事六然(82)
14. 人生四是(82)
15. 养生六常存(82)
16. 情趣八乐事(83)
17. 老年六戒(83)
18. 养生十乐(83)
19. 养生十要诀(83)
20. 退休一二三四五”(84)
21. 老年养生三宝(84)
22. 老人饮食三低、三宜、三不宜(85)
23. 饮食养生



- 原则“三五七”(85) 24. 健康长寿“四忘”诀(86)
 25. 老人睡眠八要(86) 26. 饭后八不宜(87)
 27. 老人再婚后谨防六种心理(87) 28. 老人
 饮食六宜(89) 29. 乐观长寿七原则(89)
 30. 有损健康的九种生活方式(90) 31. 有利
 健康的十个“有”(90) 32. 老人养生保健十少
 十多(91) 33. 晚年生活十不(92) 34. 自然
 意念养生法(92) 35. 解忧养生法(93) 36. 房
 事养生法(94) 37. 歌咏养生法(95) 38. 音
 乐养生法(95) 39. 足浴养生法(96) 40. 叩
 齿养生法(97) 41. 道德养生法(98) 42. 饮
 茶养生法(99) 43. 书画养生法(99) 44. 花
 卉养生法(100)

下篇 益寿妙诀

短寿的原因(102)

1. 大脑内有害物质(102) 2. 内分泌失调(103)
 3. 抵抗力降低(103) 4. 性别差异因素(104)
 5. 精神紧张(105) 6. 心情忧郁(105) 7. 操
 劳过度(106) 8. 长期吸烟(106) 9. 好逸恶
 劳(106) 10. 贪图酒色(106)

长寿妙诀(107)

1. 注意卫生(107) 2. 调摄情绪(107) 3. 节



抗衰老妙法

欲养精(107) 4. 起居有常(107) 5. 善于健脑(108) 6. 坚持运动(109) 7. 慎用品(109) 8. 仁者长寿(109)

长寿名人养生之道(111)

1. 钱君陶(111) 2. 朱屺瞻(111) 3. 陈嘉庚(112) 4. 孙及民(113) 5. 郑集(113) 6. 马玉光(115) 7. 朱伦信(116) 8. 胡厥文(117) 9. 陈立夫(118) 10. 黎锦熙(120) 11. 冯德培(121) 12. 董庭瑶(122) 13. 翟济生(123) 14. 李剑晨(124) 15. 曹正明(125) 16. 谢添(126) 17. 陈翰生(127) 18. 林散之(128) 19. 干祖望(128) 20. 孙耀庭(129) 21. 龚来发(131) 22. 孙越琦(132) 23. 张友渔(133) 24. 曹仲生(134) 25. 启功(135) 26. 李诚玉(136) 27. 鲁望岩(137) 28. 赵冷月(138) 29. 雷洁琼(139) 30. 爱泼斯坦(140) 31. 张学良(141) 32. 郭沫若(142) 33. 冰心(143) 34. 马寅初(143) 35. 韩素音(143)

养生益寿经验谈(145)

1. 修身养性是法宝(145) 2. 乐者寿,动者健(146) 3. 生活规律,静息养神(147) 4. 养怡之福,可得永年(148) 5. 养生十“不过”(150)



6. 动静养生与保健中药(150) 7. 一生之计在于勤(151) 8. 规律的生活是长寿的关键(154)
9. 容易做到的养生经验(155) 10. 不求安逸, 淡于名利(157) 11. 养生贵在持之以恒(158)
12. 运动以强身, 宁静以健脑(160) 13. 珍先天重在防老, 重后天方可长寿(162) 14. 正心修身多长寿(162) 15. 静坐可长寿(163)
16. 先天不由人意, 后天顺乎自然(165) 17. 五谷杂粮最养人(166) 18. 动形、习静、忍性(167)
19. 生活规律, 不妄作劳(168) 20. 老年人应当坚持散步(169) 21. 知足者寿(170) 22. 动可延年, 乐则长寿(171) 23. 养生要有恒心(172) 24. 作画写字, 陶冶情操(173) 25. 书画、音乐与老年保健(174) 26. 劳逸结合保平安(176) 27. 欲求长生不老, 清心寡欲是法宝(176) 28. 从我所好, 以享天年(178) 29. 恬淡虚无, 可登寿域(178) 30. 自古名医多长寿(179) 31. 神以养心, 杂念可清(180) 32. 四十年来天天“走”(181) 33. 勤动身康健, 常乐寿自高(181) 34. 节护精气神, 强体葆青春(182) 35. 做到“三通”, 必是寿星(182) 36. 心身安泰, 乐享晚年(183) 37. 运动防老抗衰, 乐观涵养精神(184) 38. 心形双修心为本



抗衰老益寿妙诀

(185) 39. 不炊不恼过日子,粗茶淡饭度春秋
(185) 40. 生命在于运动(186) 41. 良好的
生活习惯是养生的真谛(187) 42. 睡眠足,劳
而不衰(188) 43. 健脑能养生(189) 44. 坚持
喝水与搓身(190) 45. 只有正气充沛,才能颐
养天年(190) 46. 唯有正学清德,方可延年益
寿(192) 47. 养生四则(194) 48. 恬愉乐
俗,不慕荣利(194) 49. 养生注重养气(195)
50. 医学、武术、书法三者相通(196) 51. 养身
三字:动、淡、活(197) 52. 坚持锻炼,促进健
康(197) 53. 生命在于运动(198)

6 养生益寿随笔(200)

1. 劳而有节方益寿(200) 2. 足下自有长寿
道(201) 3. 中年人切忌“硬熬”(202) 4. 中
年人保健忌馋懒(202) 5. 丧偶老年人再婚有
益健康(203) 6. 老年人过节“五忌”(204)
7. 老年人应多饮水(206) 8. 常用脑可防
老(206) 9. 中老年人健身跑步要诀(209)
10. 人到中年多护膝(210) 11. 中年人的健脑
之道(211)



上篇 抗衰妙诀

衰老的原因

这里主要是研究和探讨诸多内外因素如何通过肌体内在变化而引起和加速人体衰老，亦即探讨人体生理性与病理性老化的机理。弄清衰老的机制，加深对衰老原因的认识，是研究衰老理论的核心，是探索延年益寿之道的基礎。

1. 七情太过

俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这里的“白了头”，就是中医所说七情（忧思喜怒悲惊恐）中的忧伤对人体刺激后所引起的衰老征象。可见，长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤，超过人体生理活动所能调节的范围，就会引起体内阴阳气血失调，脏腑经络的功能紊乱，从而导致疾病的发生，促进衰老的来临。正如《素问·疏五过论》所说：“暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气……离绝菀结、忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守。”这就是说，过度的情绪变



化,使气血损耗离乱,脏腑的生理功能失调,持久不复,则易入衰老之境。《灵枢·百病始生篇》还提到:“喜怒不节则伤脏,脏伤则病起于阴也。”而中医认为病起于阴比较严重,难以治愈。总之,情绪的变化可以影响脏腑功能和气血运行,因而能够促使衰老发生。正如《吕氏春秋》中所说的:“年寿得长者,非短而缓之也,毕其数也。毕数在乎去害。何谓去害?……大喜,大恐,大忧,大怒,大哀,五者损神则生害矣。”

2. 疾病损伤

此指疾病可加速衰老,促进早亡。有人调查了 106 例 90 岁以上的老人,健康无病者 58 人,占 54.7%。这表明,无疾病所伤易获高寿。可见,疾病是导致或加速衰老的原因之一。

3. 遗传因素

大量事实证明,人类及动物的衰老和遗传有密切关系,因遗传特点不同,衰老速度也不一样。正如王充在《论衡·气寿篇》中所说:“强寿弱夭,谓禀气渥薄也……夫禀气渥则其体强,体强则寿命长;气薄则其体弱,体弱则命短。”“先天责在父母。”先天禀赋强则身体壮盛,精力充沛,不易变老;反之,先天禀赋弱则身体憔悴,精



神萎靡,衰老就提前或加速。有资料表明,我国四川省 372 名百岁老人中,祖孙三代有长寿记录的有 13 人;广西巴马瑶族 53 名老寿星中,其上一辈有 31 人也是高寿。遗传学家曾追踪了 1600 名孪生老年人,发现他们的年龄非常接近,同卵生的,寿命平均只差 3 年,两卵生的差 6 年。而且许多孪生子之间引起死亡的疾病也往往类似。由此可见,衰老的确与遗传密切相关。

4. 睡眠很差

人若经久不眠,必然导致精力衰竭。不要说长时不眠,就是长期睡眠不足,对健康也有很大损害。首先表现在神经系统过度疲劳,以至可能发生神经衰弱,体力和脑力劳动效率降低,精力不足,记忆力减退,出现头晕脑胀,眼花耳鸣,全身乏力。严重者还会影响心血管系统、呼吸系统、消化系统的功能,进而导致器质性病变或早衰。可见,睡眠极差能促进衰老。难怪古人说:“眠食二者为养生之要务,能眠者,能食,能长生。”事实证明,睡眠可以消除疲劳,还清一日身体活动中的“氧债”,调节各种生理机能,是稳定神经的一个重要环节。

5. 环境失宜