



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

百岁寿星 长寿经



陈俊文 王绪前 主编

五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

百岁寿星长寿经

主 编

陈俊文 王绪前

编著者

(以姓氏笔画为序)

孔明望 王绪前 冯 春

陈俊文 戴若愚

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了中老年人的精神修养、生活卫生、环境养生、饮食调养、运动锻炼、御病延年等知识。书中列举了大量生动事例和歌诀佳句,通俗易懂,科学实用,可读性强。适用于广大中老年人阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

百岁寿星长寿经/陈俊文,王绪前主编. —北京:金盾出版社,2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2170-2

I. 百… II. ①陈…②王… III. 长寿-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093849 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:151 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:13.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯俊	李修仁	林泉
周谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨宗	余传隆
李书祯	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾铎	张学良	郭振有	童安齐
赵璠	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、百岁寿星话延年·····	(1)
(一)长寿不是目的,活着要有追求·····	(4)
(二)良好心理素质是获得健康长寿的关键 ···	(5)
(三)坚持劳动锻炼是获得健康长寿的前提 ···	(9)
(四)家庭幸福是获得健康长寿的保证 ·····	(18)
(五)生活卫生是获得健康长寿的条件 ·····	(23)
(六)饮食科学,环境优美是获得健康长寿的基 础 ·····	(28)
二、精神修养·····	(36)
(一)精神状态与健康的关系 ·····	(37)
1. 情绪与胃病 ·····	(38)
2. 情绪与高血压 ·····	(39)
3. 情绪与冠心病 ·····	(40)
4. 情绪与癌症 ·····	(40)
(二)老年人的心理特点 ·····	(41)
1. 成熟型 ·····	(42)
2. 安乐型 ·····	(42)
3. 装甲型 ·····	(42)
4. 不服老型 ·····	(42)



5. 自我厌恶型	(42)
(三) 老年人的精神修养	(43)
1. 情绪稳定, 豁达开朗	(43)
2. 清静养神, 节制私欲	(44)
3. 修德养性, 心安神定	(48)
4. 乐观豁达, 开怀一笑	(56)
5. 调和情趣, 以情胜情	(62)
(四) 热爱生活, 老有所为	(65)
1. 老而忘老, 热爱生活	(66)
2. 加强学习, 学中有乐	(67)
3. 发挥余热, 为民而乐	(69)
(五) 兴趣广泛, 知足常乐	(70)
1. 琴棋书画, 兴趣广泛	(70)
2. 豁达超脱, 知足常乐	(72)
三、生活卫生	(75)
(一) 作息规律, 劳逸适度	(76)
1. 作息要有规律	(80)
2. 养成按时睡觉和按时起床的习惯	(82)
3. 要定时大便	(82)
4. 保持个人清洁卫生	(82)
5. 睡眠时间要充足	(86)
6. 睡眠环境要宁静	(86)
7. 睡眠姿势要正确	(86)
8. 卧具选择要适当	(87)

9. 睡前 4 宜	(88)
10. 睡前 4 忌	(88)
11. 适当午睡有益健康	(88)
(二)讲究卫生,暖背护足	(89)
(三)节制嗜欲,戒烟少酒	(95)
1. 吸烟的危害	(95)
2. 饮酒的危害	(99)
3. 纵欲的危害	(100)
四、环境养生	(105)
(一)环境优美,空气清新	(105)
1. 居住环境对人体健康的影响	(107)
2. 自然环境与老年养生保健	(112)
3. 新鲜空气有益于老年人的健康	(114)
4. 避开其他现代环境污染	(117)
(二)家庭和睦,子女孝顺	(119)
(三)与人为善,恬淡无为	(128)
五、饮食调养	(136)
(一)饮食调养与健康关系	(137)
(二)老年人饮食调养原则	(139)
1. 营养要求	(139)
2. 饮食要求	(144)
(三)老年人饮食调养措施	(148)
1. 饮食清淡,定时少量	(148)
2. 多食果蔬,适进杂粮	(163)

3. 细嚼慢咽, 饮食多样	(172)
六、运动锻炼	(178)
(一) 运动与健康关系密切	(178)
(二) 老年人更需要运动锻炼	(181)
(三) 老年人锻炼的注意事项	(183)
1. 锻炼前应做全面的身体检查	(184)
2. 锻炼前应做好准备活动	(184)
3. 锻炼要循序渐进	(184)
4. 锻炼要持之以恒	(184)
5. 锻炼要注意自我监督	(185)
6. 锻炼要注意天气变化	(185)
7. 锻炼要选择合适的运动项目	(185)
(四) 坚持运动, 各取所宜	(186)
1. 修身健体, 祛病延年	(186)
2. 循序渐进, 贵在坚持	(190)
3. 因人而异, 各取所宜	(193)
(五) 做操练拳, 动静合一	(204)
1. 动静结合, 练养相兼	(205)
2. 自我按摩, 不老仙鹤	(207)
(六) 勤动手脑, 运动不息	(212)
1. 动脑动手, 健康长寿	(212)
2. 劳动锻炼, 青春再现	(214)
七、御病延年	(218)
(一) 利用自然, 养生防病	(219)

1. 利用优美的自然环境健身防病	(222)
2. 利用“三浴”健身防病	(225)
3. 利用天然药物健身防病	(232)
(二) 自疗自养, 带病延年	(239)
附录 养生延年歌诀集锦	(245)

一、百岁寿星话延年

健康长寿,自古以来就是人类共同的愿望和追求,也是生命科学研究的前沿课题。虽然生老病死是自然界一切生物不可抗拒的客观规律,但通过合理的养生、科学的保健,以抗衰防老、强身健体,争取活到百岁之期,却是完全可以办得到的。

翻开历史,我们不难发现,人的寿命早已跨过了百岁,甚至 200 岁。如英国人弗姆·卡恩活了 207 岁,整整经历了英国 12 个朝代;日本的长寿冠军满平活了 242 岁;中国人李庆远,1679 年(康熙十八年)生于云南,90 岁入川,善拳术和医理,1935 年卒于开县,享年 256 岁。而据《中国名人大辞典》和《历代高僧生卒年表》记载:我国的慧昭和尚,生于公元 526 年,卒于 816 年,终年 290 岁,真可谓是无与伦比的世界长寿冠军。有趣的还有长寿夫妇和长寿家庭,如日本农民万部,1795 年时已 194 岁,他的妻子是 173 岁,儿子是 152 岁,孙子也已是 105 岁;匈牙利的詹诺斯,1825 年已是 172 岁,他的妻子萨娜 164 岁,他们共同度过了 147 年的恩爱生活,他们的儿子有的也活到 116 岁。南斯拉夫的韦洛·加切维奇 1979 年已 110 岁,妻子阿依卡·加

百岁寿星话延年

百岁寿星话延年

百岁寿星话延年

切维奇 105 岁,他们幸福地度过了 91 年的夫妻生涯,有子孙共 175 人,加上儿媳、孙媳、曾孙媳,是个有 200 多人的大家庭;非洲的马里,有个叫法比央·迪亚那的男子,1980 年已满 100 岁,他的妻子奥迪勒·苏科 95 岁,他们共有儿女 11 人,孙子、孙女 41 人,曾孙和玄孙 91 人,还有儿媳,孙媳、曾孙媳等,一大家就是整整一个村子。我国毕节市海子街镇店子村的李光海、王芳珍也是一对双百夫妻,1998 年李光海已 101 岁,王芳珍 102 岁,俩老结婚 82 年,全家五世同堂,有 38 个小家庭,共 142 口人。更加可喜的是,如今获得健康长寿的已不再是个别人,而是一个一个的群体,一个又一个的地区。如世界闻名的五大长寿之乡:南美洲厄瓜多尔首都基多以南 40 公里有个伟尔卡班姆巴村,那里的村民没有人患心脏病和糖尿病。据统计,自 1907 年以来,比尔卡班姆巴村享寿 140 岁的有 40 人,大多数人活了 120~130 岁,最少的也有 100 岁,故被人们誉之为“心脏病免疫岛”、“世界上最老的老人国”。此外,还有高加索地区的阿布哈吉亚、巴基斯坦克什米尔的罕萨、我国新疆维吾尔自治区的南疆和广西壮族自治区的巴马瑶族自治县,都是著名的长寿地区,平均每 10 万人中拥有的百岁老人人数皆位于世界前茅。其中,尤以我国的巴马地区最为突出。巴马瑶族自治县,旧称万岗,面积 1978.8 平方公里,聚居着壮、汉、瑶族等山民 22 万余人。位于北纬 $23^{\circ}56'$ ~ $24^{\circ}12'$,东经 107°

11'~107°35',属于都阳山脉系统,海拔435米~698米,石山高耸延绵,位于亚热带季风气候区,植被茂密,空气清新,阳光充足,东有红河,南有灵岐河流,绝大部分寿星就生活在这个山区。这里百岁叟妇,群星璀灿,清嘉庆年间,这个山区的宜山县永定土司境内,就出现过百岁巨星——寿高142岁的男性瑶胞蓝祥。后来,宜山县又出了一位百岁巨星,她就是曾被外国记者誉为“世界上最老的议员”并蜚声中外的冉大姑。冉大姑曾任全国五届人大代表,几上北京,1988年病逝,享年115岁。再后来,又有112岁的瑶族寿星韦卜新,126岁的瑶族妇女卢的优,130岁的“寿星女状元”罗妈政等。据第五次全国人口普查的最新数据表明,目前巴马瑶族自治县的百岁老人达74人,比1990年第四次全国人口普查时增加了8人,占全县总人口的万分之三,即1万人中就有3个百岁寿星,这一比例雄居世界各长寿之乡榜首。我国西藏西藏自治区的车孜村,是新近涌现出来的长寿村。据有关材料证实,这个村自1942~1992年近50年间竟然无一人死亡,人口已由过去的680人增至现在的6224人。年龄最长的为142岁,还有188个130岁以上的老人。以上事实,的确令人十分鼓舞。

本书中,来自古今中外、数以千计的长寿老人,将用他们的亲身经历和实践体验,告诉我们有关健身抗衰、延年益寿的一系列原则、方法和注意事项。

百岁寿星话延年

百岁寿星话延年

百岁寿星话延年



(一)长寿不是目的,活着要有追求

延年益寿是人之所愿,但不能为长寿而长寿,而应使人生活得更更有意义。百岁书法家苏局仙(102岁)说:“谁人不想长寿?然则秦始皇遣方士寻求长生不死之药的愚蠢行动,徒然贻笑于后人。我以为最好的办法,是首先将‘生死’二字抛于九霄云外,以卸不必要的思想负担……凡运动、工作、饮食、起居,悉照本身之需要和力所能及,妥当去做,处处不失节度。更有一层,心地要光明,为人要正直,爱国爱群,做事尽我职责,待人接物一本热忱,心平气和,注意不要多用心计,不要做损人利己的事,更不可营私作恶。要树立新风俗,发扬新道德。”原中国人民解放军总后卫生部部长傅连璋撰文说“长寿是人类的美好愿望,世界上许多神话、诗歌都表现了这一点。可是,人长寿是科学生活和科学卫生的结合。世界上至今并没有什么‘长生不老药’,没有‘返老还童’之术。‘略输文采’的秦始皇,曾费尽心机觅‘长生不老方’,却只做了三十几年皇帝就寿终正寝了。汉武帝到处寻找‘安期生’,也成了泡影。我国社会主义的今天,一般人都能活到60岁、70岁,甚至90岁、100岁者也越来越多。科学家说,人的寿命应该是本身生长发育期的5至7倍,那么就应该活一百四五十岁。长寿可以争,更重要的是:争长寿为的是什么?活着就是一切,目的是没有的,这是一种极端利

己主义或奴才主义的自欺欺人之谈。新中国人民决不能忘记:活着是为了劳动,为了革命,决不能苟且偷安;争长寿,是争劳动,争革命……决不能贪生怕死,有生必有死,这是自然界一切生物不能抗拒的规律”。原重庆市退休工程师协会会员、92岁的俞道五先生对长寿问题是这样看的“长寿是一种人生的希望,不等于‘贪生怕死’。人们决不能因为求长寿而放弃业务,如道教所祈求的‘长生不老,羽化登仙’。即使达到了上述目的,于世何益?等而下之,如五代之老,人称与孔子同寿的长乐老人冯道和贰臣传内许多寿者,这些人不过是行尸走肉,是遗臭千古的废渣,何能称之为长寿”!不难看出,尽管我们大力宣传预防保健,普及养生知识,但目的不仅仅是延年益寿、长命百岁,而是要有健康的身心。惟有身心健康,才能为人民、为社会多做贡献,多做一些有益于国家的好事。没有健康,便没有长寿,即使多活几年,也毫无意义。

(二)良好心理素质是获得健康长寿的关键

人能够健康长寿,关键不在物质,而在精神,就是要具备良好的人格和心理,这几乎是所有百岁寿星的共同心声。中共十五大特邀代表 102 岁的帅孟奇老人,虽历经坎坷,体弱多病,但她有坚定的为实现共产主义奋斗终生的理想和信念。解放前她曾被国民党关进大牢,受到非人的罕见酷刑;在 10 年“动乱”中又再

百岁寿星话延年

百岁寿星话延年

百岁寿星话延年