

东方燕园
书系

蔡洪光谈长寿之道

百岁秘诀



向百岁之人
学长寿之道



蔡洪光 黄泽治 廖永梅 ◎ 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

中国书画函授大学
肇庆分校建校二十周年纪念册

百岁秘诀



肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册

蔡洪光谈长寿之道

百岁秘法



蔡洪光 黄泽治 廖永梅 ◎ 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

百岁秘诀: 蔡洪光谈长寿之道 / 蔡洪光, 黄泽治, 廖永梅著. —北京: 北京大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-301-15683-4

I. 百… II. ①蔡… ②黄… ③廖… III. 长寿—保健—基本知识 IV.R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第145601号

百岁秘诀——蔡洪光谈长寿之道

著作责任者: 蔡洪光 黄泽治 廖永梅 著

责任编辑: 邱 懿

标准书号: ISBN 978-7-301-15683-4/R·0028

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 邮编: 100871

电 话: 邮购部62752015 发行部62750672

编辑部62765126 出版部62754962

网 址: <http://www.pup.cn>

电子信箱: xxjs@pup.pku.edu.cn

印刷者: 北京鑫富华彩色印刷有限公司

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

720毫米×1020毫米 16开本 12.75印张 250千字

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印 数: 1-10000册

定 价: 39.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

内 容 简 介

百万财富，一次机会就可能得到。

百岁生命，却要用一生的智慧才能得到。

人人都听说长命百岁，人人都想长命百岁。可是，没有几人能见到百岁老人，更别说能活到百岁，所以百岁总是令人好奇、惊讶、兴奋。

好奇的是有没有可能活过一百岁？

惊讶的是竟然有这么多人能活过一百岁？

兴奋的是能否得到活到一百岁的秘诀？

《百岁秘诀》，就是消除您的好奇、惊讶，让您兴奋的一本书。

研究百岁不一定就能百岁，但有了百岁的方向，我们的生活质量和身体素质才有可能提高，我们的生活才有可能幸福。

百岁智慧，揭开生命的谜团。

本书图文并茂、内容丰富真实，通过对中国长寿之乡——广西永福县30位百岁老人的探秘，真实地揭示了百岁老人的一些遗传生理特征、生活习惯和饮食方法。

如果您没有机会、也没有时间去接触这些百岁老人，而又很想感受百岁、健康长寿，这是一本很值得您看的书。

出版说明

天覆地载，万物悉备，莫贵于人也。关爱百岁，同享养生财富。

《百岁秘诀》一书得以出版，全赖于永福县党委、政府和各级部门的支持帮助。特别是永福百岁老人身体力行，为永福长寿之乡和人类的健康做出不可磨灭的贡献！

百岁文化孝为先，阳德添荣，阴德添寿，世人祈福百岁，首先要关爱百岁，感恩永福。为真诚关爱百岁老人，本书的所有稿费收入全部献给永福县政府——关爱百岁老人基金会，故凡购本书，每一本书的稿费便可以捐给永福关爱百岁老人基金会，用以帮助百岁老人。

本书不但要去感受百岁奥秘、祈福百岁，更要尽自己一份力量关爱百岁老人。如看完本书后能感同身受，谨此希望将本书介绍给你身边的亲戚朋友，让全社会的人都能感受百岁，关爱百岁，享受百岁！

关 爱 百 岁

当我们得知蔡洪光老师决定把《百岁秘诀》的所有稿费收入全部捐献给永福的“关爱百岁老人基金”时，我们深深地感动了！

百善孝当先，这是中华民族的传统美德。不管今天的社会如何进步，社会文明如何发达，这种美德，更应该发扬光大。为老人，为百岁老人尽一份孝道，献出一份关爱，是我们的一种责任，更是我们对百岁传奇人生的一种敬仰。

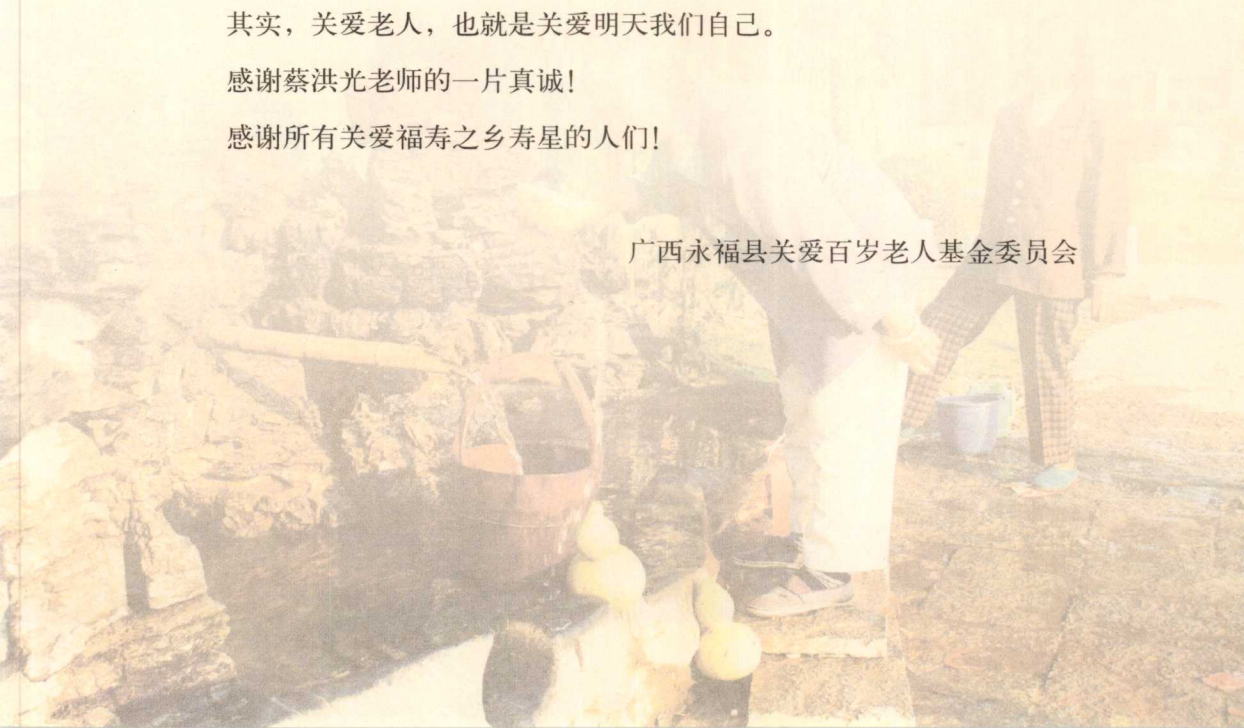
我们能为老人们做些什么？当你购得《百岁秘诀》一册在手，这只是一件小事，但你却在不知不觉中为老人献出了一颗赤诚之心。当爱心如春风抚平皱纹，当真诚像春雨滋润心田，爱，就亮成明灯一盏，人间更加和谐美丽！

其实，关爱老人，也就是关爱明天我们自己。

感谢蔡洪光老师的一片真诚！

感谢所有关爱福寿之乡寿星的人们！

广西永福县关爱百岁老人基金委员会



序一 百岁智慧 天医永福

蔡洪光

《黄帝内经》讲：“古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无俾害之形，此恬淡之世，邪不能深入也。故能尽终其天年，度百岁乃去。”

今之世不然，情志抑郁、欲望太深、夜以继日、疲劳透支、忧患缘其内，劳形伤其外，又失四时养生之从，乱饮食之法，逆寒暑之宜。寒邪贼风数至，虚邪日久，内伤五脏骨髓，外伤空窍肌肤，所以小病必甚，大病必死。

凡病有药不能治而需天医者，世人多不知何谓天医。常人回居污浊环境，病欲速效，医则中西杂进，至有不死于病者而死于药者，良可慨叹，实为惋惜！

特别是现代社会的发展，临床上是一大批常见的、难治的疾病逐年增多。这些疾病是属于多因素、多层次、多属性的综合疾病，在治疗上是不可能以一方一法所能够奏效的。

上天有好生之德，永福百岁老人用了他们一生的智慧向人们显示了上天大自然的伟大力量，上天已经给了人类百岁的生命密码，只要人类符合了大自然的生活规律，上天才



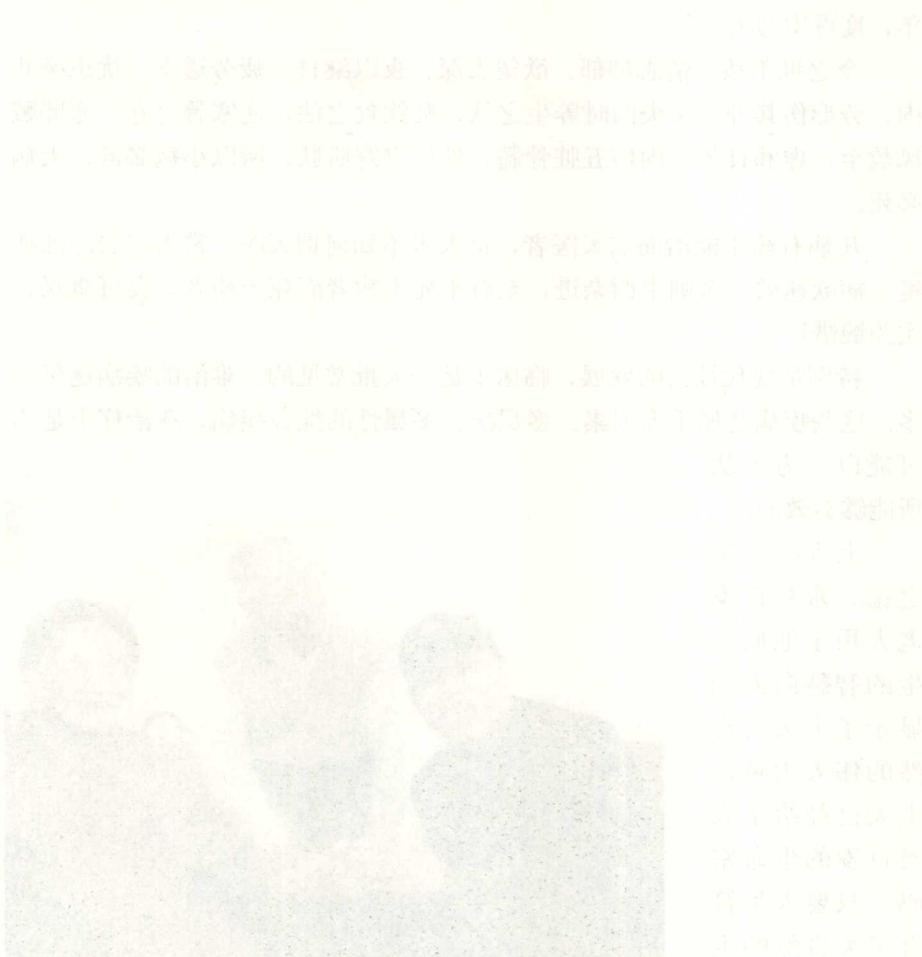
蔡洪光在探秘百岁之手（107岁龙丽珍）



能为你打开健康长寿的密码，大自然的力量自然就会让你百岁健康一辈子。

大自然的神奇都能让万物具有自我修复功能，上天造人一定具有与生俱来的某种自我修复能力，人类才能进化繁衍到今天。一些慢性、顽固性疾病只要在一定自然条件下往往就能发生积极的转化，出现生命百岁的奇迹，这种人体自身在顺应大自然的规律时，所产生的神秘力量就叫做天医。百岁智慧就是学会充分利用大自然的神秘力量来养生。

有感于桂林山水，永福百岁福地，环境清幽，山水宜人，宜于颐养，适于康复。凡来永福，俾有恒心者，自有天医，谅同此见。知此天医者，天生天养，可登百岁之年。



(桂林永福县)百岁老人合影

序二 百岁永福 令人神往

文建中

广西永福县委书记

健康长寿是人类亘古不变的期待和追求。遥远的历史深处，上至帝王贵胄，下至庶民百姓，都有烧丹炼汞以求长生不老者，民间更有无数善男信女吃斋念佛祈望长命百岁。进入工业社会，工作节奏加快，生活条件改善以后，健康、长寿、幸福更成为普通人的梦想和希冀。

永福，是一个与福寿文化、与健康幸福结缘的地方。“永福”之名，在道教文化中，就是“长流水边的优良居所”，这里三江交汇，树木葱茏，森林覆盖率达到74.1%，自古有“水旱无忧三千垌，十里常逢百岁人”的美誉；这里，文化底蕴深厚，宋代出了文状元王世则、武状元李璘，在两千多年的科举选拔史上，能同时“文武双全”，在全国并不多见；这里文物古迹众多，有500多年历史的永宁州古城是江南保存最完好的古城，知县史渭800年前留下的“百寿图”摩崖石刻曾被当作国礼赠送英国女王伊丽莎白、摩洛哥国王哈桑二世。优良的环境、淳朴的民风、悠久的历史、灿烂的文化，造就了独具特色的“福寿之乡”，让永福成为令人神往的地方。

不仅如此，永福还有一项最有价值的出产，那就是长寿老人。

在中国有文字可考的历史上，最长寿的人名叫廖扶。东晋葛洪在《抱朴子》一书中记载，“廖扶，家有丹砂井，一族数百口，饮之多寿”，“廖扶，寿一百五十八岁，惠帝时得道，敕封拯危真人，享祭都峽山中”。廖扶的家，正是在现在的永福百寿镇，而葛洪，则曾在百寿岩旁的石洞中炼丹，以当时最时尚的方式追求长寿。

2007年，永福县被中国老年学学会评为首批中国长寿之乡，有百岁老人36名，每10万人中百岁老人的比例为13.33人，远远超过世界长寿之乡（十万分之七比例）的评定标准。

翻开世界长寿之乡的图谱，在遗传基因之外，长寿的构成要件大约有



三项：生活环境、生活态度、生活习惯。这三个要件，在永福都能找到最生动的答案。

永福森林植被保护良好，降水充沛，气候适宜；水质优良，土壤富硒，出产丰富，罗汉果被誉为“东方神果”，富含氨基酸、维生素及多种微量元素，兼具润肺滋补、美容养颜之功效；永福香米畅销广西海内外；其他特产如柑橘、西红柿、竹笋等更是不胜枚举。舒适的生活环境，滋养了一方水土，为健康长寿提供了最优厚的物质条件。

“笑一笑十年少”，百寿的古城边，你经常可以看到三五成群的老人摇着蒲扇在乘凉，咧着没有门牙的嘴谈笑风生；凤山脚下，只要天气好，你每天都可以看到一群人自己带着小马扎，唱彩调，拉二胡，自弹自唱，不亦乐乎。莫生气，知满足，常感恩，多孝敬，和谐的生活氛围、健康的生活态度为健康长寿平添了最重要的精神砝码。

永福的百岁老人中，有人一生与烟酒为伴，有人长在富庶之家，也有人90多岁时还在地里干农活。但他们都有一个共同的特点：勤劳，起居有规律，欲念有节制。不贪杯、不贪睡、不熬夜、多活动、多素食，这样的生活，一天两天很容易，如果能用一生的时间去坚守，留下的，必然就是最完美的人生。

感谢蔡洪光先生。他用最传统的中医理论潜心研究永福的福寿文化，发现永福的百岁老人。《百岁秘诀》全景式展现永福百岁老人的生活环境以及他们的生理、心理状况，同时结合现代医学为读者提供独到的长寿健康养生知识，让人耳目一新，从中可见蔡先生之执著和热忱。读此书，天下期待长寿的老人可作借鉴，天下孝敬老人的后生也将从中得到启迪。

祝愿天下老人健康长寿，永远幸福。

是为序。

序三 福寿之地 结缘贵人

黄泽治

永福县政协副主席 永福长寿养生文化研究中心副主任

永福，沉淀了深厚的历史和谐灿烂的文化。神秘的百岁老人，无不展示这一方水土的神奇与魅力，成为人们向往的福寿之乡。大凡长寿之乡，必然蕴藏着妙理玄机；大凡福气之地，必与贵人结缘。

蔡洪光老师是我国著名的经络专家，他多年来从事中医经络文化的研究、开发和传播，并在理论研究和实践中颇有建树，将古老神奇的中医经络文化大众化、普及化、简单化、实用化，一看就明、一学就会、一听就懂、一用就灵。为把经络文化这个伟大理论走向社会和大众、促进人类健康、造福人民作出新的贡献。

2007年一个有缘的日子，蔡洪光老师来到永福，福寿之乡浓郁的气息，深深地感染着他，特别是众多的百岁老人，像磁铁一样吸引着他，接下来的事便一发不可收拾。在一年多的时间里，蔡洪光老师四次来到永福，跋山涉水、

餐风饮露、披星戴月的行走在永福乡村之间，对30位百岁老人和几十位其他年龄的长寿老人进行认真仔细的调查研究，掌握了大量的第一手资料。随后半年多的时间里，他取消一切商务和社



黄泽治与百岁老人亲切交谈（105岁陈老翠）



会活动，闭门谢客，专心攻书。他这种严谨的治学作风，执著的探索精神，使人感动！

应该说，蔡洪光老师是永福的贵人。永福记载的长寿事象已有二千多年的历史，但对百岁老人这样专业系统的研究，并镌刻成书，蔡洪光老师是第一人。永福的百岁老人是一本书，记载着生命的辉煌；百岁老人是人生的密码，诠释生命的智慧。是蔡洪光老师在编辑这本智慧之书，努力在破译生命的密码。《百岁秘诀》的出版，填补了这一相关领域的空白，更是对永福长寿研究的重要贡献，是献给所有长寿老人的一份爱心，是献给追求健康之人的厚礼。说蔡洪光老师是永福的贵人一点不为过之。

我有幸参与蔡洪光老师长寿调研的全过程。每一次与百岁寿星零距离的接触，都有一次生命的感动、都是一次心灵的洗礼！一个人饱经风霜磨难，顽强地走过一百年，很不容易。人生百年，这本身就是一段传奇神话，活着的百岁老人，就是活着的神啊！在神的面前，你才真正领悟到：健康长寿，财富人生！

我有幸受到蔡洪光老师之邀，与他合著《百岁秘诀》，虽然我在书中只有那么一小段的拙笔——“福寿渊源”，但我已深感荣幸！





序四 一位医学专家的肺腑之言

郭秀枝

原暨南大学医学院血凝病研究所副所长

《百岁秘诀》一书是蔡洪光老师从百岁老人的面部与五官、手脚、腹部、脉象、血压变化及经络状况来说明百岁老人的健康情况。尤其是将中国五千年来的中国中医、中药的文化与人体里表变化结合，并进行量化的分析。理论与实践临床与生活，预防与治疗有机的结合；把人体在面部表现与机体内部五脏六腑、气血和经络的变化相结合；并将百岁老人的面部表情彩照进行分析，反映蔡老师的细致的观察能力和高深的分析水平。以此深入探讨了人活百岁的奥秘和原因，告诫人们，万事要按自然规律，遵守人生法则就可以活到百岁，这是人人都应该认真读一读的好书。

2009年5月27日

目录



序一 百岁智慧 天医永福	1
序二 百岁永福 令人神往	3
序三 福寿之地 结缘贵人	5
序四 一位医学专家的肺腑之言	7
一、福寿渊源	1
(一) 永福有“寿”的根基	2
(二) 永福有“福”的庇护	4
(三) 永福有水山的滋润	8
(四) 永福有天人合一的九大玄机	17
(五) 百岁召唤相约永福	26
二、百岁印象	29
(一) 百岁文化孝为先	29
(二) 爱干净身上无异味	31
(三) 保暖最重要，夏天也穿长衣服	32
(四) 耳不聋，眼不矇，记忆好，反应快	34
(五) 独立自理能力特别强	35
(六) 腰板挺直的老人身体最棒	36
(七) 爱干活的老人生命力最强	38



(八) 爱打牌看报的老人脑袋最灵活·····	39
(九) 爱喝水的老人皮肤最细嫩·····	40
(十) 老人有风度, 家庭有温暖·····	41
(十一) 百岁不吃辣, 爱吃南瓜和地瓜·····	42
(十二) 一生不熬夜, 疲劳就休息·····	43
(十三) 一生很少病, 自愈能力特别强·····	44

三、百岁启示····· 47

(一) 以笑养神能长寿·····	47
(二) 知足常乐能长寿·····	48
(三) 保暖低耗能长寿·····	50
(四) 作息规律能长寿·····	51
(五) 经常捏手能长寿·····	52
(六) 经常走路能长寿·····	53
(七) 经常下蹲能长寿·····	55
(八) 刮痧拔罐能长寿·····	57
(九) 饮食清淡能长寿·····	58
(十) 长寿要有饥饿感·····	60
(十一) 经受磨难能长寿·····	61
(十二) 心怀感恩能长寿·····	62
(十三) 和谐宽容能长寿·····	63

四、百岁五官探秘····· 67

(一) 百岁面部·····	67
(二) 百岁耳朵·····	71
(三) 百岁眼睛·····	77
(四) 百岁鼻子·····	88
(五) 百岁唇舌·····	90
(六) 百岁手脚·····	95

五、百岁身体机能探秘····· 113

(一) 百岁腹部·····	113
---------------	-----

(二) 百岁脉象·····	121
(三) 百岁血压·····	125
(四) 百岁经络·····	129

六、百岁感悟·····143

(一) 关爱百岁 感受生命·····	143
(二) 和谐成就百岁·····	144
(三) 百岁智慧 惊讶生命·····	145
(四) 一生走路和下蹲, 百岁不衰·····	150
(五) 一生植物膳食, 百岁不老·····	153
(六) 简单能长寿, 长寿不简单·····	153
(七) 过度依赖会加速衰老·····	154
(八) 百岁老人感言·····	155

七、百岁编后·····157

(一) 百岁道路不平坦·····	157
(二) 百岁老人在何方·····	159
(三) 政府关心百岁老人·····	160
(四) 基层大力支持·····	161
(五) 百岁沿途山水·····	163
(六) 与百岁共餐, 享百岁温暖·····	164
(七) 百岁自有后人来·····	166

八、结缘百岁 开悟人生·····169

(一) 感受百岁 传播爱心·····	169
(二) 随师探秘 感悟百岁·····	171
(三) 百岁探秘感言·····	174
(四) 人活百岁不是梦·····	176
(五) 没时间去老的人·····	179
(六) 结缘百岁 五福临门·····	181
(七) 经络进万家 和谐你我他·····	183