

姚惠■编写

【养生益寿】

贵州科技出版社

用心血和汗水著
《养生益寿》书

引人的科学保健
结精神文明果

蓝祝卉

2001年12月25日于筑

(蓝祝卉同志系贵州老年大学党委书记、校长,贵州省老年大学协会副会长兼秘书长)

養生有道
健康長壽

賀銀惠同志《養生有道》出版

辛巳年李冀峰



（李冀峰同志原任贵州省人大常委会副主任，现任贵州省老年大学协会会长，贵州老年大学名誉校长）

内 容 简 介

本书是一册关于养心健身的通俗读物,广泛地研讨和介绍了古今中外有关养生之道的各种理论、观点、方法及经验,具有鲜明的科学性和广泛的运用性,对老年人、老年工作者,甚而是中、青年都有重要的参考价值,还可以作为老年大学(学校)养生保健课的教材使用。

认真阅读此书,定能学以致用,用而有效。

序 一

倘若你有闲暇时间，不妨翻一翻摆在你案头的这本叫做《养生益寿》的书，翻阅之后，你必定会感到此书之妙，进而体味到前人所说的那句话——开卷有益。

此书的编纂者姚惠，是一位执著的老同志。他自担任遵义县老干局副局长和县老年大学校长时算起，研究和积累养生益寿知识已近 20 年。这 20 年来，他不知读了多少养生益寿方面的书，写了多少心得笔记，剪辑了多少报刊、杂志，走访了多少老年人，并且将所得的点点滴滴都记录下来，这着实令人吃惊。吃惊之余，便是对他油然而生的满腔敬意！

为写《养生益寿》这本书，姚惠搜集的资料整整装了几大箱。他把这些原始的东西去粗取精、去伪存真，沉淀下来之后，就成了我们手中的这本《养生益寿》。毫不夸张地说，这是姚惠同志的心血和汗水经过升华之后所得的结晶，它绝不比创作一部小说或研制一块芯片轻松。因为形成一本书所需要的大量资料，除了靠积累，还要运用智慧把它们整理出来，而智慧需要理念去把握，方能成为有用的知识。姚惠的智慧在于，在他深入研究养生益寿诸多方面的知识之后，能把这些零散的、不成章节的材料有机地结合起来，最后定格为一本好书。智慧、毅力、勇气构成他

精神的底蕴，一旦释放出来，就显得厚重而深沉。中国现代文化名人邹韬奋先生说：“我意以为非有几分呆气，勇气鼓不起来，正气也亦将消散……研究任何学问，欲求造诣深邃者，也不可不有几分呆气。”姚惠在研究养生益寿方面的知识时是有几分“呆气”的。呆气，就是去掉浮躁，潜心研究，也正因为如此，他才能把呆气凝聚成文字，出版此书。我赞赏他的呆气。

《养生益寿》是一本颇有价值的书。阅读这本书，至少有这几方面的好处：

第一，可以获得养生益寿的新鲜知识。本书共 13 章，由 100 多个知识点构成。全书以“养生益寿”为主旨统领全文，但每一章也可独立成篇。读者既可择其所需阅读，也可以全书阅览。无论怎么个读法，终有所获。比如第二章《科学养生》中介绍的“养心论”，既继承了中国传统养心观念的精华，又加入了现代医学知识的阐述，增加了其可信度。

第二，可以免除自己再去翻阅养生益寿方面有关报刊、杂志的苦楚。《养生益寿》这本书，资料翔实，吸纳了古今中外不少的养生之道，只要仔细阅读，就可以获取你所需要的知识。因此，从某种意义上来说，它很象一本养生益寿方面的工具书。

第三，可以鼓舞老年人创造人生的“第二个春天”。

《养生益寿》是一本积极向上的书，它为老年人鼓起前进的

风帆。英国哲学家培根有句话说得好：“养生有道，非医学的规律所能尽。一个人自己的观察，他对于何者有益何者有害于自己的知识，乃是最好的保健药品。”《养生益寿》是一本有益的书，其中的知识除养生之外，还包含了老年观、老年人生价值观等方面的内容，这也属于养生，也是最好的“保健药品”。从世界观的角度看，老年人把握了正确的世界观、人生观，就能勇敢地面对暮年，再创人生的“第二个春天”。《养生益寿》能给你启迪。

第四，可以作为老年学校教育的教材。姚惠同志多年从事老干部和老年教育工作，长期坚持在老年大学教学上课。养生益寿知识作为必修课的主要内容之一，受到学员的极大欢迎。贵州省军区老年大学的领导同志亲临遵义县老年大学，听姚惠同志讲养生益寿，受到很大启发，建议尽快出版《养生益寿》这本书。我在全省老年教育经验交流会上也宣传过《养生益寿》教材，与会者对此书产生了极大兴趣。因此，就把《养生益寿》作为老年大学（学校）保健类教材或以之对老年群体进行养心健身教育而言，都是十分适用的。自然，它也适合做老干部和老龄工作的同志们阅读、参考。可以如是说，姚惠为我省老年大学（学校）的教材建设做出了不小的贡献，填补了这方面的某些空白，这也是我由衷地敬佩他的原因之一。

姚惠同志慈眉善目，常以微笑对人，这是他心态平和的表现。正因为如此，已年过七旬的他，看起来却比实际

年龄年轻得多,这也得益于《养生益寿》吧。鉴于我多年搞老年大学(学校)教育工作,他把《养生益寿》稿子交给我看,并请求我为《养生益寿》作一篇序言。我欣然领命,草就这篇读后感,权当作序。

熊显荣

2001年8月30日

(熊显荣同志系贵州省老年大学协会理事、遵义市老干局副局长、遵义市老年大学校长)

序 二

老吾老，以及人之老

——读《养生益寿》之后

和姚老师相识，已有 10 余年，且一同跨过了一个世纪。他长我大约 20 来岁，可谓是忘年之交。我们相识之初，他时任贵州省遵义县老干局的副局长，是管“老干”的“官”；后又任遵义县老年大学的校长，是“大学教师”的“长”。我一介书生，熟识起来，就径直叫他“姚老师”，他不介意，我觉顺口。窃以为，作“长”总有退下来的时候，那时被人称作“前什么长”、“原什么长”的，总有些别扭，不如叫“老师”的好，不会有什么“前”与“后”的。当然，真正能传点道、授点业、解点惑，被人称之为“师”，也是难得的。

姚老师是一位难得的好老师。在任上，他既是校长又是老师，能入“醉能同其乐，醒能述以文者”之列。为“长”，待人以诚，口碑颇佳；为“师”，潜心教学，内外有名。“养生益寿”的专题讲座，深受学员欢迎。退休后，他博采众家，撰稿作文，细大不捐，持之以恒，将“养生益寿”专题细刻精雕，扩展充实，编著成书，洋洋 17 万言。

今年春天，翻阅了他的一大摞书稿，感觉到《养生益寿》的价值：选题好，视角新，知识丰富，平实有用。养生，

人所欲也；益寿，亦人所欲也，二者兼而可得，怎能不“乐”而“观”之。暑假，我又看到《养生益寿》修改后的打印稿。因俗务繁忙，又偶发腰疾，翻阅虽是断断续续，但读后都有所获，了解到许多闻所未闻的知识，大有相见恨晚的感觉。我还对照其中的“养心”、“健身”之法调养伤病，取得了意想不到的疗效。养生益寿，在眼前展开了一片新的视野。

一晃秋去冬来，圣诞老人的脚步声也越来越近。姚老师的书稿将由贵州科技出版社出版，并嘱我作序。思考再三，很难从命，又难违命。对于养生益寿，虽心向往之，然人在门外，门径不知，又岂敢操觚？作为写作教师，深知对不懂的事物妄加评说，实乃写作的大忌。只有硬着头皮，将书稿通读，找找感觉，看看能不能写篇读后感交卷。

苍天有意，亚圣帮忙，冬至之日，灵感忽来。

《养生益寿》，主要是为老年人写的，并给关心老年人、关心老年教育的人提供一个参考。“尊老敬幼”乃中华民族的传统美德，“两个文明”建设之大事。读完书稿，不禁对孟夫子那段“连老带幼”的语录有了新的感悟。

“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。天下可运于掌。”意即：由尊敬自家的老人，推广到尊敬别家的老人；由爱护自家的儿女，推广到爱护别家的儿女，（如此办理，步调一致，）整个天下就可以放在手心里转动。这是孟夫子过于单纯的想法，儒家的美丽梦幻。“运天下于掌”是秦皇汉武的事，老百姓只求养好自己的身体，多活些年月，

能转动地球仪就不错了。

姚老师的《养生益寿》，给我怎样新的感悟呢？

“吾”者，我也；吾一用心，“悟”也。年纪大的，就要明白“我老了”，进入老年角色了，应赶紧和“年轻态”脱钩，不要老想着当年，寻找虚幻的精神胜利，更不要什么都和左右的年轻人对正看齐；年纪小的，就要明白自己是“小”，扮好孩子的角色，不要和“老的”攀比，抓紧时间，快些长大。从“幼”到“老”，是人生的全程，构成社会的两极；一老一幼，蕴含人生，包容天下。把从“幼”到“老”的问题理清、理顺，归一于理想的世界，天下自然太平，“运于掌”就有了可能。

一般而论，每个人都是要老的，这是自然规律，人力不可抗拒。由别人的老联想到自己的老，由自己父母、爷爷奶奶、外公外婆的老联想到别人父母、爷爷奶奶、外公外婆的老，对老就有了一种“推己及人，推人及己”的感悟。将心比心、换位思考，对老年人就多了几分理解和同情。同样，每个人都是从小长大，都“小”过。由别人的小看到自己的小，由自家孩子的小看到别家孩子的小，对“小”也有了一种“推己及人，推人及己”的感悟。将心比心、换位思考，对“幼小”也多了几分理解和同情。

由“幼”到“老”，看别人，想自己，对人生的历程就有了新的理解；由“老”到“幼”，想别人，看自己，对人生的道路就有了新的回味。推而广之，对养生益寿，也就有了新的

认识、新的发现。

养生,不仅是调理身心、保养身体,也是热爱生命,呵护生命,尊重生命,尊重自己;益寿,不仅是延长寿命,多活些年月,多嚼些谷米,多看些世界,也是提高生命的质量,活得像一个人,一个真正的人,一个有益于社会的人。养生益寿,小而言之,关系个人和家庭,大而言之,关系社会、民族,乃至全人类。养生,应有人道的理想光彩;益寿,应有人文的终极关怀。

1999年,是世界公认的国际老人年。21世纪,将是人口老龄化的世纪。我国已经进入老龄化阶段,作为WTO的新成员,我们也应该多几分“全球意识”;作为地球村的村民,我们也应该多几分“全球眼光”。

养生之道,人人乐而闻之,无论青年、老年;益寿之法,人人喜而阅之,亦无论青年、老年。姚老师在书中论养生之道,讲益寿之法,读者可择善而学之,适用而选之。自己受益,再转告家人和亲戚朋友,推而广之,广而告之,共同分享养生之乐、益寿之乐,其乐如何?

登书山,采百花酿蜜;涉刊海,排沙石炼金。编著《养生益寿》,姚老师集20年之心血,聚一生之智慧。

姚老师名惠。惠者,赐也,给予别人,给予自己,实惠多矣;惠者,慧也,自己智慧,予人智慧,智慧多矣!《养生益寿》是一本给人实惠,让人智慧的书,而花钱不多,正所谓“惠而不费”也。

今日冬至,天朗气清,惠风和畅,满目春光,翻阅《养生益寿》的书稿,仿佛看到了姚惠老师笔耕不辍的身影。仁者寿,姚惠老师虽年过古稀,然则身体康健,文笔清爽,在人生的冬季创造了“第二个春天”。

拉杂而谈,言不尽意,算是读后之感,而不是序。

夏元佐

2001年12月22日于汇川园

(夏元佐同志系贵州省写作学会常务理事、遵义市文艺理论家协会副主席、遵义师范学院中文系副教授)

前 言

古人云：“善养生者寿。”善于养生，有利延寿。养生就是调理身心，保养身体，包括调形和调神，即养身和养心两个方面。其中，养心更重要。凡善养心者，大都能健康长寿，所以“养生首在养心”。

开展“三讲”与“三个代表”重要思想的学习教育活动的情况，不仅充分说明“休养还须有修养”，说明思想修养是养生之道的核心内容，而且充分显示了加强老年思想修养，促进身心健康的必要性、重要性和紧迫性，必须予以高度重视。

影响或促进人们身心健康的因素，有先天与后天、物质与精神、客观与主观、社会与个人等诸多方面。其中，后天、主观和精神方面的因素至关重要，从一定意义上讲具有决定性的作用。《养生益寿》就是在“养生首在养心”的思想指导下，侧重以养心为主要内容，把从各种书籍、报刊、杂志搜集来的资料和在现实生活中调查了解的真实情况，以及多年老年教育工作的实践与个人老年生活的体会综合起来，在进行分门别类地整理、研究、编辑后，再汇编开展老年养生教学，组织老年人共同研讨养心健身活动的讲义而成的。

整理、研究、编辑的过程,就是编者深入学习,加强自身思想修养,促进身心健康的过程,也是参加老年大学学习的老年人共同研讨加强养心健身活动的过程。

遵义市老年大学 1996 年 9 月《建校十周年专辑》里载文写道:“遵义县老年大学,是贵州省老年教育的先进单位,他们开设老年思想修养课,收到了良好的办学效果。”中国共产党贵州省委员会常务委员会委员、中国共产党贵州省委员会办公厅秘书长、中国共产党遵义市委员会原书记庾文升同志,曾于 1989 年和 1990 年先后 2 次邀请各县(市)有关部门和老干部局的负责同志到遵义县老年大学召开现场会。贵州省第四次和第五次老年教育经验交流会也都对此予以肯定,并在 1995 年全省老年教育工作表彰会的材料中称:“遵义县老年大学的老同志们,经过学习,加强了老年思想修养,陶冶了精神情操,更加明确了老年人的价值,从而逐步抛弃了‘老而无用’的旧观念,比较好地保持了心理平衡,安定了思想情绪。”《贵州老年教育通讯》1999 年第 6 期亦载文指出:“遵义县老年大学,坚持给学员上老年思想修养课,对参加学习的老同志树立正确的老年观,正确地对待‘老’和‘退’,注意精神调养,转化不良情绪,保持心理平衡,大有裨益。”

在省和市的充分肯定下,遵义县老年大学于 1994 年 5 月和 1998 年 8 月先后 2 次被省、市老年大学协会推荐参

加中国老年大学协会西南地区协作会,汇报情况,交流经验,将养生益寿的经验予以推广。

从实践情况看,无论是编者,还是参加学习和研讨老年思想修养、开展养心健身活动的老年人都深受其益,普遍增加了自身的精神文明建设,促进了身心健康。故特汇编出来,奉献给老年人和热爱老年教育,关心离、退休工作与老龄工作的同志作为参考,以期“老有所教”和“老有所学”贡献一份微薄之力。

《养生益寿》这本书,不仅内容丰富、资料翔实,集科学性、实用性和时代性、可行性于一体,完全符合“三个代表”的重要思想和《中国老龄事业发展“十五”计划纲要》的要求,而且在编辑技巧上是理论与实际相联系,大众化与趣味性相结合,深入浅出,通俗易懂。书中各个章节,既有相互之间的内在联系,又可单独成篇;读者既可从头到尾全书通读,又可按照各人所需从中选读,很适合老年人特别是离、退休老年人阅读。另外,虽然这本书侧重研讨的是老年人的养心健身,但是,一理同然,它也很适合中、青年人养生保健的需要,因此中、青年人不妨也阅读一下。

编者

2001年8月

目 录

第一章 老龄问题	(1)
一、几个相关问题	(1)
二、老龄问题	(6)
三、老龄工作	(10)
第二章 科学养生	(13)
一、人的寿命	(14)
二、影响长寿的因素	(18)
三、科学养生	(27)
四、养生观	(48)
五、养生法	(52)
六、养生戒	(60)
七、正确处理养生的 5 种关系	(65)
第三章 养心健身	(68)
一、老年思想修养	(69)