

健康与您同行书系

# 长寿的革命

赵铁锁

## 活到120岁的长寿圣经

赵铁锁◎著



新世界出版社



● 作者亲自走访十多个省市近百位高寿老人，总结寿星们的养生智慧与秘诀，呕心沥血著成此书，在中国掀起一场长寿的革命，引领国人一路幸福到天年。



改革的年代

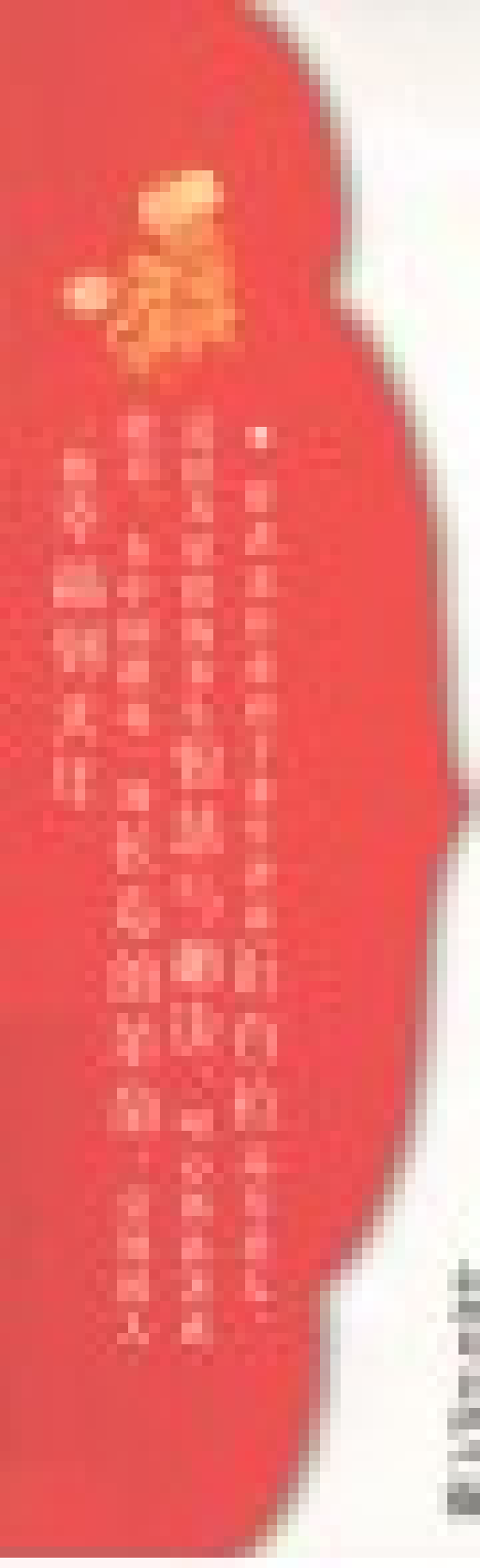
王岐山

王岐山 2013年12月26日

王岐山



王岐山



健康与您同行书系

# 长寿的秘诀

## 活到120岁的长寿圣经

赵铁锁◎著

赵铁锁  
印

新世界出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

长寿的革命：活到120岁的长寿圣经 / 赵铁锁著.  
—北京：新世界出版社，2009.11  
ISBN 978-7-5104-0654-6

I. 长… II. 赵… 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193327号

---

**长寿的革命：活到120岁的长寿圣经**

---

**作 者：**赵铁锁

**责任编辑：**杨艳丽 许长荣

**责任印制：**李一鸣 黄厚清

**出版发行：**新世界出版社

**社 址：**北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

**发行部：**(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

**总编室：**(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

**版权部：**+86 10 6899 6306

**版权部电子信箱：**frank@nwp.com.cn

**印刷：**北京中印联印务有限公司

**经销：**新华书店

**开本：**710×1000 1/16

**字数：**340千字 **印张：**21.5

**版次：**2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

**书号：**ISBN 978-7-5104-0654-6

**定价：**35.00元

---

**版权所有，侵权必究**

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

# 推荐序 (一)

## 让长寿在世界上流行起来

中国保健协会理事长、卫生部原副部长 张凤楼

对于这本书，我是等了很久的。

早在这本书刚刚动笔的时候，铁锁同志就曾经和我谈过写序的事，但当时我没有答应，我的态度是：等稿子出来之后，看看内容再说。因为我知道，一本书的序就像商品的广告一样，写序的人是要负责任的。如果一个明星，根本不知道某个产品的好坏就去代言，无疑是在砸自己的招牌。我虽然不是明星，也没有什么招牌，但我得为自己负责，为自己的良心负责，也为广大读者负责。尤其是保健类的书，买一本劣书，花钱是小事，读者按照上面的方法做，造成不良后果就是大事。

话虽然这么说，但对于铁锁同志的这本书我还是非常期待的。他是中国保健协会理事，相识这么多年，对于他的理论水平我还是非常有信心的。他之前出过的几本书，以及发表在期刊杂志上的一些文章我也都曾拜读过，受益匪浅。

果然，这次同样没有让我失望，交到我手上的这部稿子，是一部非常优秀的、对我们的健康极具指导意义的书稿。另外，让我感到欣

喜的是，这部书稿与之前的几部相比，理论性少了，实际运用的方法多了，并且语言通俗，完全适合普通大众阅读，这种形式对于养生保健理念的推广无疑具有极大的帮助。

除此之外，书中许多革命性的观点也让我耳目一新，比如“人体反射区保健法”、“海狗油的保健功能”、“肾气决定人类的寿命”，等等，其中有些是对传统养生观念的升华，有些是反驳，而有些则是完全开创了一种全新的保健理念，对于传统理念确实是一种革命性的阐释，无怪乎将书名定为《长寿的革命》。

我深信，这部书必将为更多的人送去健康与长寿！

# 推 荐 序

## (二)

### 一部中老年人的长寿福音书

中国老年保健协会会长 李深

老人是一个特殊的社会群体，当他们从工作岗位上退下来后，就开始了自己的“第二人生”，这是其生活历程中的一个重大转折点。由于长期的能量消耗，老年朋友体力渐衰，生活节奏减慢，社会交往减少，心中的孤独和寂寞感日益增强，各种疾病也常常困扰着他们。从事老年保健工作这些年来，我经常看到饱受病痛折磨的老年朋友那无助的眼神。每当这个时候，我就深深地感觉到保健养生的重要性。

事实上，目前养生保健在我国已开始形成大潮，许多人（尤其是中老年人）以极大的热忱和努力投入这个潮流，他们渴望掌握疾病防治知识和健康促进技能，提高自身的生存和生活质量。这个时候，开展和做好中老年健康教育普及工作，就成了我们工作的重中之重。但是，怎样普及才能既科学又有效，是我们亟待解决的问题。所以，看到赵铁锁先生的这本《长寿的革命》，我感到非常欣喜。赵先生实在是做了一件功德无量的事。

多年来，赵先生一直从事保健行业，他所带领的山东天地健生物工程有限公司生产的“四世同堂”保健系列产品在社会各界广受好

评，对于增强人类体质、延长人类寿命起到了极大的推动作用。这一次，赵先生又另辟蹊径，通过出书的形式来宣扬自己的保健理念，提高人们的保健意识，的确让人敬佩不已。

赵先生的理论功底是很深厚的，他所写的《论肾力活性因子》曾经荣获全国中医男科学会优秀文化奖。但是，我确实没有想到他能够写出像《长寿的革命》这样通俗易懂、简单又非常实用的养生畅销书。这本书虽然名称没有提及中老年人，但其中的很多养生理念、保健方法对于中老年人健康长寿来说，都是极有针对性的，比如书中所提到的“七十三、八十四，阎王不接自己去”这个话题，无疑对老年人树立正确的长寿理念是极有意义的；又如“老年人全身按摩十二法”，对于中老年人自我养护是非常有帮助的。除此之外，书中还有许多防病祛病的方法与理念，都非常简单但又非常有道理，可以说给中老年朋友的健康长寿带来了福音。

借此机会，祝愿所有的中老年朋友都能够健健康康地活过100岁。



# 推荐序 (三)

## 让长寿成为一种信仰

中央保健局原常务副局长 王捍峰

长寿是每个人的梦想，但真正能够长寿的人少之又少。为什么会这样？这本书将告诉你答案。而我现在要告诉你的是，不是我们不能长寿，而是我们自己主动远离了长寿。

我们每个人都能够活过120岁，这早已不是什么秘密了，而我们之所以连自己应有的寿命都活不到，是因为他们太不拿自己的生命当回事。可以说，大部分人都在“轻生”，这种轻生不是说跳楼、上吊、卧轨，而是对自己的生命不够尊重。比如，我们明知道吸烟会缩短寿命，却依然一支接一支地吸下去；我们明知道熬夜会给身体带来极大危害，却依然为了工作或者某一部电视剧，一夜又一夜地熬下去。实际上，我们的寿命就是这样被一支支烟、一个个晚上给消耗掉了。

当然，这只是现实生活中的一个层面，多数人之所以不能活到应有的寿命，还是由于生存的压力、紧张的工作透支了生命的能量。在我们的社会中，有很多优秀的人才都是积劳成疾而导致英年早逝的，“过劳死”这个概念的提出也不是一天两天了。2002年，中国保健科技学会对全国14个省市的科技人员进行调查，发现处于亚健康状态者

占调查对象的61.9%~75.3%，而这正是生命提前结束的征兆。

如果将长寿比做一幢庄严美丽的大厦，那么健康就如同这座大厦的根基。这座惹人注目的百年大厦要经得起风吹雨打、烈日曝晒，抵挡住一般性地震的破坏，除了大厦建筑整体结构完整外，最重要的是它的根基要坚实牢固，只要根基没有裂纹，那么这座大厦就能经得起恶劣自然环境的侵袭。然而，亚健康正在逐步侵蚀我们的健康根基，长期下去，高血压、心脏病、癌症等各种疾病也就随之而来了，这就直接造成了寿命的缩短。

所以说，一个人要想长寿，就不能只是把它作为一个梦想，而要作为一种信仰，在现实生活中切切实实地重视起来。那么，我们应该用什么方法来重视自己的健康，给自己的寿命做一做加法，使自己拥有长寿这座庄严美丽的大厦呢？赵铁锁同志的这部《长寿的革命》就教给了我们很多知识。这部书教我们通过对人体各个层面进行健康养护来增加寿命，其中有不少方法非常具有独创性，对于现代人的健康长寿有很大的帮助。我相信，如果这本书能够普及开来，会有很多人真正受益。

最近流传着一段话，对健康长寿进行了形象的描述，很有意思：“健康快乐100岁，天天都有好心情；60岁以前没有病，健健康康离退休；80岁以前不衰老，轻轻松松100岁。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会！”我真诚地希望我们所有人都能够轻轻松松、健健康康活到天年。

# 自序

## 我们需要一场长寿的革命

2008年，我做了一件非常有意义的事，就是在中国老年学学会助老公益事业委员会领导下，协办了新中国第一届“中国十大寿星排行榜”活动。在3个多月的时间里，我和中国老年学学会助老公益事业委员会众多健康专家、医学家一起，用地毯式和大撒网的方式对全国各地的百岁老人进行了普查，最终按出生时间先后，从最高排序产生了截至9月15日健在的2008年中国十大寿星。同时，排出了中国十大男寿星和中国十大女寿星，以及各地最高寿星排行榜和中国最佳风采寿星。

这次活动给我留下的一个最深刻的感受就是，人活到120岁真的不是什么难事，很多长寿老人，110多岁甚至都120多岁了，说起话来依然底气十足，走起路来丝毫不输于中年人，有几个农村的老人甚至还能参加田间劳动。可是，结合目前我国人口寿命的整体现状，我又发现能够活到120岁的人真可以说是凤毛麟角。为什么会这样呢？在寿星普查过程中，这个疑惑一直困扰着我，我也曾多次和身边的专家们讨论这个问题，其中有一位老专家的回答让我印象深刻，他说：“按照人类正常的生长发育，每个人至少能活到120岁，但现在多数人早早地就把自己的生命消耗了，能量没有了，自然也就活不长了。”也就是

说，能量是维持生命的原动力，长寿的关键就是如何去保住你体内的能量。

在考察中，我得到了另一个启示：长寿很大程度上是后天努力得来的，不是先天的。很多百岁老人，他们的父母并不长寿，甚至连他们的儿女也不如他们活得长，这就充分证明长寿主要靠后天努力，先天条件是次要的，后天努力因素能占到长寿因素的80%以上。人们只要经过后天努力，形成良好的、健康的生活方式，不管你的先辈活多长，你自己活到120岁并不是梦想。

对于长寿，中国有一个传统的说法，叫做“活到天年”。天年是什么？就是天赋的年寿，是自然寿命，用那位老专家的话说，就是“按照人类正常的生长发育”来的寿命，也就是120岁。过去，我们有一种说法，人活到80多岁就是全寿，去世了就是喜丧，送丧的人不能哭，应该笑。现在看来，我们其实是把自己的寿命标准定得太低了，事实上，我们每个人都能活到120岁。这个标准不是我定的，也不是那个老专家定的，而是我们的祖先根据几千年的观察、研究得出来的，如《尚书》指出：“一曰寿，百二十岁也。”另外，现代科学根据人类的生长期、细胞分裂次数、性成熟期等方法测算，也得出了类似的结论。

我进入保健行业已经15年有余了，从跨入这个行业第一天起，让所有的人都能活到天年就成了我的奋斗目标。2008年举办“中国十大寿星排行榜”活动，目的也是为了让更多的人关注健康，关注自己的寿命。当时，我就有一个想法，把这些长寿老人的长寿经验汇总，编纂成书，让更多的人能够从中受益。于是，寿星普查的过程在我这里就成了一次长寿经验大总结的过程，白天走访听取这些寿星们的养生建议，晚上回来加以整理。当然，这其中还有不少我从医学专家、保健专家那里得来的养生保健经验，这些经验与方法就构成了如今这本书的雏形。在这个基础之上，我又查阅资料，加上自己多年积累的一

些素材，然后请一些专家朋友审阅、提建议，几经修改，又经过了半年多的时间，这本书才算定稿。

我之所以要把这本书定名为《长寿的革命》，因为里面有很多保健的方法与我们传统的养生理念有所不同。这些养生理念很多是来自活过百岁的长寿老人，因而也是最真实、最实用的，有些地方是对传统理念的一种升华，有些地方则完全打破了传统的养生理念，因而是革命性的。人生追求的最高境界就是健康长寿，我真诚地希望本书能够给更多的人带去健康与长寿，能够有更多的人通过学习这本书而活到天年。

# 目 录

## 第一篇 活到天年不求天 追根溯源，每个人都有长寿的潜质

大到秦皇汉武，唐宗宋祖，小到平头百姓，哪个人不希望长寿呢？但事实已经证明，人不可能永生不灭，总有一个寿限，那么长寿究竟是一个什么样的标准呢？我认为，长寿的标准就是活到天年，活到天赋的寿命、自然的寿命。大量研究证明，每个人的天年都在120岁左右，这也就告诉我们，一个人活过百岁应该是自然而然的事情，不要求告于天。

### 第一章 人究竟活到多少岁才算尽享天年 /2

每个人都应该活过120岁 /2

长寿85%要靠后天保养 /4

与疾病和平共处，带病照样可延年 /6

73、84是老年人的“坎儿”吗 /7

如皋老人的长寿秘诀 /9

## 第二章 活不到120岁，错不在天而在人 /11

- 保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本 /11
- 不健康的生活方式最易损耗你的生命 /12
- 天黑不睡觉，天亮还在耗——致命 /14
- 时尚风潮中的健康陷阱——减肥不当易减寿 /16
- 五脏风调雨顺才能收获长寿硕果 /18
- 节能养生——向“长寿之王”乌龟学习 /20
- 中国十大长寿明星的五大长寿经验 /22

## 第二篇 骨正筋柔，气血自流 长寿必养筋、骨、肾

长寿的基础是健康，而健康的基础则在于筋、骨、肾，因此，养生首先要从筋、骨、肾养起。在这一篇，我教给大家一些养筋、骨、肾的方法与理念，非常简单，只要坚持下去，把自己的这三个健康支点架起来，就能够轻松活到天年。

## 第三章 筋长一寸，寿延十年——人人都该学点“易筋经” /26

- “老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿 /26
- “伤筋动骨一百天”，其实是要把筋养好 /27
- 腰酸背痛腿抽筋，是寒邪伤人而非缺钙 /30

- 肩周炎、腰间盘突出，病根在筋上 /32
- 青筋暴突是身体废物积滞的结果 /34
- 筋长一寸，寿延十年——简易拉筋法，防筋缩延寿命 /36
- 助你长寿的经典——生命十二式“易筋经” /38

#### 第四章 养一身“铮铮铁骨”，疑难杂症不治自愈 /41

- 骨气即正气，养好骨气享天年 /41
- 补肾即壮骨，补出健康的“身子骨” /43
- 颈椎：决定生命健康与否的关键 /45
- 如何防治老年人的常见病——骨质疏松 /47
- 氨糖、软骨素：增强骨质、保护关节的“哼哈二将” /49
- 与地心引力“作战”，维持骨骼平衡、防止肌肤下垂不是难题 /51
- 人无“骨气”不活——养骨最核心的方法就是按摩 /53

#### 第五章 养肾，养护人的命根子 /55

- 人的生长壮老都与肾气的强弱有关 /55
- 从海狗身上寻找抗衰补肾上品 /57
- 自我检测：人体肾气不足的八种表现 /58
- 植物的种子最能补肾壮阳 /60
- 把握冬天这个养肾的大好时机 /62
- 肾主骨生髓——治愈白血病的关键在于把肾养好 /64
- 简单又实用的护肾小妙方 /66



### 第三篇 身心之渠通畅，生命之泉长清

## 活气血、通经络、清肠道、降心火，走近不上火的生活

“通则不痛，痛则不通”，中医理论认为，“通”是一个人健康长寿的关键，并且，“通”的内容极为丰富，不仅要气血通、经络通、肠道通，还要心气通，所以，一个人要想健康百年，就必须从活气血、通经络、清肠道、降心火着手，打通身心各个关口，不让杂质淤滞体内。

#### 第六章 净血通血，不给疾病滋生的土壤 /70

气流畅通不畅，人就容易生痤疮、长斑点 /70

癌的形成主要是因为气血淤堵 /72

静心导引，让全身气血畅行无阻 /73

海狗油——净化血液、对付“三高”的“全能手” /75

养护心脑血管不可不知的“本草上品”——红景天 /76

蔬果净血方——排除体内废物及毒素的不二选择 /78

巧补气、行气，消除气虚、气郁 /79

老年人血稠，四点须注意 /81

#### 第七章 经络畅通就是你长寿的“通灵丹” /83

若想身体机能正常，经络不可不通 /83