



读一读古今寿星的传奇故事，给人启迪，也令人向往  
 看一看古今寿星的喜乐生活，仔细琢磨其健康长寿的  
 实践经验，听一听专家讲解的

**命运就掌握在您自己手中**

## 『中国传统锻炼术』

简便易练，效力明显，帮助您

## 『长寿秘诀』

其实，

## 神形合练



不仅练肌肉筋骨，更是炼神

## 炼好维持生命活动的动力，

让您健康长寿

## 『长寿药膳』

常常食帮助您

**维护健康，延缓衰老！**

『简便有效的防治中老年常见病方法』，帮助您

**长寿又健康！**

**让您喜乐活到老年！**



实用中医讲坛系列

汇集名家经验 指导百姓生活

## 贰



陈可翼院

中老年养生

著名中医药学家  
刘正才 主编

广东省出版集团  
广东科技出版社  
· 全国优秀出版社 ·

# 喜乐活到老年



# 喜乐活

副主编：李 勤

编 委：蒋 勇

陈志民

姚宝清

方曙红

李雪梅

陈 琳

# 到天年

著名中医药学家 刘正才 主编

广东省出版集团  
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

喜乐活到天年 / 刘正才主编. —广州: 广东科技出版社, 2012. 1

(实用中医讲坛系列)

ISBN 978-7-5359-5633-0

I. ①喜… II. ①刘… III. ①中年人—保健—基本知识 ②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217156号

---

丛书策划: 姚 芸

责任编辑: 姚 芸

丛书设计: 张红霞

责任校对: 梁小帆

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市狮山科技工业园A区兴旺路6号 邮政编码: 528225)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张11 字数200千

版 次: 2012年1月第1版

2012年1月第1次印刷

印 数: 1~6 000册

定 价: 23.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

健康长寿和永葆青春一样，是十分诱人的。我邦历史悠久，养生颐老之术，丰富多彩，非仅见诸中医典籍、方书及本草学之中，亦见于通史、逸史、稗史、诗词、小说及道家、释家、儒家等著术之中，故称百岁寿星，实代不乏人。中国著名古医籍《黄帝内经》称人们当“尽终其天年，度百岁乃去”，表明人的自然寿命当在百岁上下云。

蜀地刘正才君，精通我国传统医药学，潜心于长寿之学久矣。所著《养生寿老集》一书，曾风行海内外，饮誉我国老年医学论坛。今又撰《喜乐活到天年》一书，上下数千年，纵论古今寿臻遐龄者之秘宗。所论顺应自然，调达乐观，食养药补，保健按摩，气功导引，实用而饶有兴味，引人入胜。我国古代著名政治家和文学家曹操（155—220年）于其名作《龟虽寿》中云“神龟虽寿，犹有竟时”，“盈缩之期，不仅在天，养怡之福，可得永年”。人类的新陈代谢规律，虽则未能长生不死，然善摄生者，寿逾百年仍是可能的。正才医师此著作较实事求是地介绍了这一领域的珍贵资料，广征博引，足供凡此企求健康长寿者之鉴镜焉。

故乐为之序。

陈可冀

世界卫生组织传统医学顾问

中国科学院院士

中国中医科学院老年病研究所研究员、教授



# 目录

百岁寿星逐代讲	1
长寿秘诀话你知	11
适应环境 顺时调摄	12
春季养生法	12
夏季养生法	12
秋季养生法	13
冬季养生法	13
动劳适度 锻炼有术	15
食饮有节 少吃增寿	18
1. 少吃真的能增寿	23
2. 素食很有理	26
3. 主食为杂粮，防病又延年	29
4. 嗜吃某些食物也有益健康	31
5. 饮食禁忌道理话你知	35
6. 每日膳食的金字塔方案	37
起居有常 作息规律	40
四季作息制度	41
十二时辰养生法	41
为什么规律的作息能使人健康长寿呢？	45
乐天遐龄 仁者寿高	45
心理调养的“六个常存”	46
十大天地乐事	47
“仁者”为何能长寿呢？	51
常行善的人寿命长，常作恶的人寿命短	54

勤奋用脑 智者寿长	55
“智者”为何能长寿呢?	59
子孝孙贤 家和益寿	61
药用天然 祛病延年	65
寿有遗传 晚婚少育	70
保精长寿的具体措施	74
1. 提倡晚婚	74
2. 主张少育	74
3. 建议规律的性生活	74
<b>传统锻炼术勤实施</b>	<b>79</b>
华佗“五禽戏”	81
1. 虎戏(调和气血,消除百病)	81
2. 熊戏(壮腰舒筋,安神养血)	82
3. 鹿戏(舒筋壮骨,活络止痛)	82
4. 猿戏(疏通经络,防治感冒)	83
5. 鸟戏(振奋阳气,防治痴呆)	83
古养生家导引气功术	84
1. 偃佺飞行逐走马(治慢性痢疾、慢性结肠炎)	85
2. 箴铿观井(治腰腿疼)	86
3. 黄石公受履(治腿脚麻木疼痛)	86
4. 啸父市上补履(治精脉不存)	87
5. 邛疏寝石(防治阳痿早泄)	87
6. 涓子垂钓菏泽(治慢性疥疮)	88
7. 接輿狂歌(治腰疼)	88
8. 容成公静守谷神(治头晕)	89

9. 庄周蝴蝶梦（治梦泄遗精）	89
10. 寇先鼓琴（治头目眩晕颈椎病）	89
11. 东方朔双手拿风雷（治急性头痛头风疼不止）	90
12. 修羊公卧石榻（治伤风感冒）	90
13. 王子晋吹笙（通任脉，消除百病）	91
14. 东华帝君倚杖（治腰背疼）	91
15. 钟离云房摩肾（治肾堂虚冷、腰腿疼痛）	92
16. 山图折脚（治夜梦遗精）	92
17. 许旌阳飞剑斩妖（治一切心疼）	93
18. 子主披发鼓琴（治眼目昏花、虚弱）	93
19. 魏伯阳谈道〔治背膊（肩）疼痛〕	94
20. 故姬泣拜文宾（治腰痛）	94
21. 服闾瞑目（治肚腹疼痛、不能养精）	95
22. 谷春坐县门（治一切杂病）	95
23. 陶成公骑龙（治胸膈胀闷）	95
24. 谢自然跌席泛海（治慢性气管炎）	96
25. 宋玄白卧雪（治消化不良）	96
26. 玄俗形无影（治头晕头昏）	97
27. 马自然醉坠雪溪（治肠痉挛性疼痛）	97
28. 负局先生磨镜（治变换体位疼痛）	97
29. 吕纯阳行气（治肩周炎）	98
30. 裴玄静驾云升天（治小肠虚冷疼痛）	98
31. 邗子入山寻犬（治左瘫右痪）	99
32. 何仙姑簪花（治头痛、更年期综合征）	99
33. 韩湘子存气（治血气衰败）	99
34. 侯道玄望空设拜（治前后心疼）	100
35. 曹国舅抚云阳板（治瘫痪）	100
36. 玄真子啸咏坐席浮水（治肝硬化腹水）	101
37. 许碓插花满头（治肚鼓胀、周身疼痛）	101

38. 白玉蟾运气 (治胸腹虚饱)	101
39. 刘海戏蟾 (治遍身拘束疼痛、感冒)	102
40. 蓝采和行歌城市 (治气不通)	102
41. 陵阳子明垂钓 (治腰腿疼痛)	103
42. 子英捕鱼 (治全身肢体疼痛)	103
43. 邬通微静坐默持 (治慢性肝炎、全身气血不畅)	104
44. 陈希夷熟睡华山 (治色癆)	104
45. 金可记焚香静坐 (治肠痉挛痛不可忍)	105
46. 戚逍遥独坐 (治慢性疮疡)	105
47. 梅颠道人养生诀	106
<b>自我按摩术</b>	<b>107</b>
1. 面部防皱按摩	107
2. 腿膝保健按摩	108
3. 肾囊保健按摩	109
附: 叩齿咽津	110
<b>保健灸法</b>	<b>111</b>
1. 灸足三里法	111
2. 灸关元穴法	112
<b>中老年病自我来防治</b>	<b>113</b>
感冒	114
慢性气管炎	115
冠心病	116
高血压病	119
低血压病	122



脑卒中	123
慢性胃炎	126
胆囊炎与胆石症	128
习惯性便秘	130
肥胖	132
糖尿病	134
前列腺肥大	137
性功能减退	139
更年期综合征	141
老年性痴呆	143
骨质增生与骨质疏松	145
癌症	148

## 长寿药膳常常食 151

枸杞粥	152
灵芝粥	153
核桃粥	154
八宝鸡汤	155
虫草全鸭	156
天麻鱼头	157
龙马童子鸡	158
红枣兔肉	159
黄精玉液	160
菊花海参	161
番茄烧三脑	162
桑葚蜜膏	163
麻油魔芋	164
藿香蚌肉	165
麻婆豆腐	166

## 百岁寿星逐代讲

读一读古今寿星的传奇故事，给人启迪，  
也令人向往。



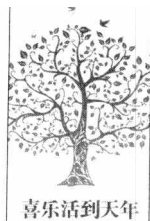


中华民族的始祖——**黄帝**，相传就是一位百岁寿星。黄帝之所以年逾百岁，可能与他重视医学有关。现存最早的一部中医学理论巨著，就是托名黄帝所著，而名《黄帝内经》。这本中医学的经典著作，被日本、美国及德国等译成10多种文字出版，国外学者誉之为“宇宙医学”。《黄帝内经》的第一篇就揭示了上古百岁寿星之长寿秘诀：“法于阴阳（适应自然变化），和于术数（适当进行锻炼），食饮有节（讲究饮食科学），起居有常（遵守作息制度），不妄作劳（节制性生活，劳逸适度）”，“以恬愉为务（开朗乐观）”等。当时名医岐伯指出，做到这些，就能“形与神俱，而尽终其天年”，即既有强健的身体，又有饱满的精神，愉悦的心情，便可活到100多岁（“天年”，指人的自然寿命极限，即100~120岁）。由于上古百岁寿星长寿之秘诀，首载于中医学的经典《黄帝内经》中，所以称为“中医养生之道”。黄帝正是实践了中医养生之道，才活到百岁的。

相传黄帝之子**少昊金天氏**也好养生之道而寿至百岁。少昊之孙**帝喾高辛氏**积极养生，活到105岁。高辛氏之子**尧**，不但善于养生，而且善于治国。由于尧德高望重，又能做到“起居有常”，自食其力，所以他享年118岁。当时击壤（一种很古老的游戏）老人的歌，可以说是对他长寿之谜的揭晓：“日出而作，日入而息。凿井而饮，耕田而食。”

尧帝以后是**舜帝**。舜帝突出实践了“以恬愉为务”的养生之道。他喜弹五弦之琴，歌南风之诗，常与老百姓一起在月光下唱歌跳舞，共庆国泰民安，丰衣足食。正因为他创造了一个和谐安定的社会环境，并生活这样的环境，又具有乐观精神，所以他也获享遐龄，至110岁而终。

舜帝的接班人是禹，史称**夏禹王**。他奔走天下，疏通九河，治理洪水，勤劳一生。



正如宋代文学家欧阳修指出“劳其形者长年”，“夏禹走天下，……治百川，可谓劳其形矣”。

此后，商代的**成汤**、周代的**文王**、**武王**、**穆王**、**召公**等都获享高龄，“文王九十七而终，武王九十三而终”（见《礼记·文王世子》）。

东汉哲学家王充在他所著《论衡》一书中分析了上古英明君主长寿的原因，认为“太平之世，多长寿人”，说明中国古代学者已认识到长寿与社会因素的密切关系。

传说周代以前还有一位寿命最长的老寿星，名叫**颡铿**，人称**彭祖**。尧帝时他就以讲究营养、善于烹调著称。历经夏、商，到殷朝末年，相传活了800多岁不知去向（见汉代刘向《列仙传》、晋代葛洪《神仙传》）。

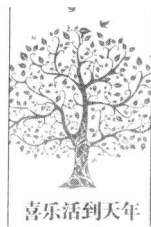
春秋时期，道家的创始人**老子**，在《道德经》中首先提出了“顺其自然”的养生观以及“恬淡虚无”、“知足常乐”、“少私寡欲”的心理养生法，传说他活了200多岁。

战国时期有一位居住在鬼谷的高士，自号**鬼谷子**，长于养性修身和纵横外交术，苏秦和张仪都是他的学生，传说他在世数百年，著有《鬼谷子》一书。

秦始皇虽然到处求仙，梦想长生不死，但毕竟他暴虐无道，只当了12年皇帝，年不及半百就在老百姓的咒骂声中一命呜呼了。

汉文帝时，“魏文侯时乐人**窦公**，百八十岁，两目皆盲。文帝奇之，问何能服食而





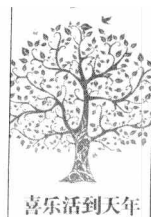
至此耶？对曰：‘年十三失明，父母哀之，教使鼓琴，日讲习以为常事，臣不能道行，无所服饵也。’谭以为少盲恒逸乐，所以益性命也”（见桓谭《新论》）。意思是窦公经常在音乐中娱乐了身心，所以有益于他寿命的延长。另外，汉文帝时丞相**张苍**“免相后，口中无齿，食乳，女子为乳母。……年百余岁乃卒”（见《汉书·张苍传》）。

东汉四川有位名医叫李常在，“年逾百岁而貌若五十许人”，他医道高明，寿命又长，所以人称“**李八百**”。他将养生和治病的经验，写成了《李八百方》一书。

东汉末年著名外科专家**华佗**，不仅是世界上第一个发明麻醉药敢于动大脑手术的人，也是流传千古的“五禽戏”的创造者，《后汉书》载，他“年且百岁犹有壮容”。华佗弟子吴普学习五禽戏，“年九十余，耳聪目明，齿牙完坚”（见《后汉书·方术列传》）。

相传东汉末年**皇甫隆**、**封君达**、**蒯京**都活了100~200岁。“封君达，陇西人，初服黄连五十余年，入鸟峰山，服水银（非今之水银，乃麦饭石之类）百余年，还乡里，如二十者。……二百余岁乃入玄丘山去”（见《后汉书·方术列传》注引《汉武帝内传》）。相传皇甫隆还曾向曹操介绍道家养生家蒯京活到178岁的“叩齿咽津”术。曹操曾亲自访问过当时号称“青牛道士”的封君达，封君达向他传授了养生诀：“体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿过虚，去肥浓，节酸咸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室。**春夏施泻，秋冬闭藏。**”（晋代张华《博物志》卷五）

东汉时期**魏伯阳**的导引气功专著《周易参同契》和道家的早期著作《太平经》相继问世，以及原始道教的创立，对我国养生长寿学的发展影响很大，所以东汉末年虽然社会不安定，但坚持练导引者仍然不少，因而百岁寿星甚多。不过需要指出的是，东汉以前的百岁寿星（尤其是那些号称数百岁的人），**虽见于古籍，但属于神话或传说的不**



少，不一定就是确切可信的。

魏晋道学盛行，研究长寿术的人特多，著名的炼丹家**葛洪**总结了号称“神仙”的长寿秘诀，将道家的养生长寿经验，写成《抱朴子内外篇》。葛洪的《神仙传》记载了94位“神仙”，都是讲百岁以上寿星的长寿经验。在晋代朝野广为流传，几乎家喻户晓的养生书要数**魏夫人**的《黄庭经》。相传魏夫人是晋武帝司马炎的将军魏舒的女儿，幼年入山修道，得到老师的真传，便写成诗歌形式的《黄庭经》。经书法大师**王羲之**抄写之后，更是身价百倍，尤为民间妇女及士大夫的夫人所好。该书是高级导引的代表作，后来成为道家的经典，对普及养生长寿知识起了一定作用。相传有位叫**吴丹**的郾邑人，就练此高级导引，活到170岁。《魏书》收录邯郸人**王烈**常服黄精而老有少容，后入太行山练功，据称活了300多岁。《魏书·罗结传》曾载：“罗结，代人也，……年一百零七岁，清爽不衰。……年一百一十，诏听归老；……朝廷每有大事，驿马询访焉，年一百二十岁终。”

晋代有一位弃官行医的汝南人**许逊**相传寿至136岁，著有专讲养生导引的《灵剑子》一书流传至今，世称“许真君”。

南北朝时期，出现了不少百岁寿星，如著名高僧、禅宗第二代祖师**慧可**活了107岁（见《续高僧传》）。单是《南史·梁宗室传》中就记述好几位百岁寿星，如“田舍有妇女夏氏，年百余岁”；钟离人顾思远“年百二十卒”；穰城老者“年二百四十岁，不复能食谷，唯饮曾孙妇乳”；荆州人张元始“年一百一十六岁，膂力过人，进食不异”。



唐代，封建经济发展到了鼎盛时期，此时我国医学在世界上居领先地位，所以百岁寿星颇多。其中影响深远的著名医药学家**孙思邈**活了101岁。百岁时还著书立说，写成了不朽的医典《千金翼方》，初创了我国老年医学体系。他还编写了不少通俗易懂的大众保健读物：《养生铭》、《枕中记》、《保生铭》、《卫生歌》等，千百年来为人们喜读乐诵，流传至今。唐朝还有一位叫**甄权**的医生，活了103岁，唐太宗曾亲自到他家祝寿，并了解到甄权主要靠饮食和药物调养得长寿的。他著有《脉经针方》等书。相传大诗人白居易的诗友**李元爽**活了136岁（见白居易《九老图诗并序》）。著名高僧、禅宗北派的开创者**神秀**，活了101岁；另一高僧、著名的《华严经疏钞》的撰写者**澄观**，活了102岁（俱见《中国佛教》二辑）。还有两位善讲养生的百岁方士，一位是**王知远**，活了126岁；另一位是**叶法善**，活了107岁（见《新唐书·方技列传》）。

唐代道学、佛学都受到重视。唐初，唐太宗尊道教为第一教；后来佛教也日益兴盛。唐僧取经、鉴真渡日都发生在唐代。因为道教以研究养生长寿为主要目的，所以导引、采药、炼丹是道士养生的必修课，是修道的主要内容。佛教也是讲究养生的，和尚称的“禅定”、“禅法”，以及印度和尚称的“瑜伽”，都属于养生范畴。而且和尚坚持“吃素”，有的还爱好武术，这些都有益于健康长寿。所以除了道士中多百岁寿星外，佛门中也不少百岁和尚。传说活了数百岁的罗浮山道士**轩辕集**，曾受到唐武宗李炎的召见。他回答武宗所问长寿秘诀时说：“绝声色，薄滋味，哀乐一致，德施无偏，尧舜禹汤之所以至上寿者，此也。”他还著有《太霞》十二篇，专讲养生的问题。此外，善坛观道士**陈曙**、龙虎山道士**陈允升**等，均年逾百岁。

唐朝及五代高僧中，除上述者外，知名的百岁和尚有**日照**、**慧昭**、**菩提流志**、**宝思维**、**仪晏**等，相传其中慧昭生于公元526年，卒于公元816年，活了290岁（《历代高僧生卒年表》）。比称为世界长寿冠军的英国弗姆·卡思还多活了81岁呢。



宋代活字印刷术的发明，为养生知识的普及提供了良好条件。此时懂得养生和实行养生之道的人更多，不但出现了众多著名的百岁寿星，还有不少百岁家族。

在民间，广西合浦的**刘景**于宋神宗元丰八年（公元1085年），以118岁高龄无疾而终。常州的**尤时泰**，曾在科场得志，宋朝皇帝封他为国子监主簿，他却不愿做官，而遍游名山大川，活到120岁谢世。

**在道士中百岁寿星更多。**贞定道士**苏澄隐**，善养生术，已80余岁高龄，而身健如青年。宋太祖赵匡胤曾召见他，并特意到他的龙兴观访问，问他有何养生秘诀？他从容答道：“臣之养生，下过精思练气耳。帝王养生则异于是。老子曰：‘我无为而民自化，我无欲而民自正。’无为无欲，凝神太和，昔黄帝、唐尧享国永年，得此道也。”意思是劝赵匡胤对老百姓实行“休养生息”的政策。这位皇帝采纳了他的意见。后来苏澄隐活到百岁乃终（见《宋史·苏澄隐传》）。

隐居在华山的道士**丁少微**，善于食养，宋太宗**赵炅**召他入朝，他曾“以金丹、巨胜、南芝、玄芝为献”，以后又回到山中，“年百余岁，康强无疾”（《宋史·丁少微传》）。

道士**乐长**，因长期服“巨赤散方”，童颜鹤发，据说180岁仍然健在。

在宋代，道士长寿的例子举不胜举，说明道家的养生术确有益于健康长寿。

宋代的百岁家族也颇多。其中琼州**杨避举**一家八九代人都长寿。相传当时一位姓李的太守，专程去他家拜访，见到杨避举的祖父已160岁，还很健壮。几位叔父及他父亲都是120岁以上的人，杨避举本人也已百岁高龄。瑞安人**林石**，90余岁时，父亲才死，当时母亲119岁还活着。林石以教书为业，人称“圉奥先生”，著有《三游集》，喜欢旅游养生，显然他也活了百多岁。





金元时期，战乱频仍，民间百岁老人甚少，有两员南征北战的武将倒成了百岁寿星。一位金将叫**夹谷吾里补**，他跟随金太祖完颜旻累立战功，官至节度使，年老退休后封为芮国公，死时105岁（见《金史·夹谷吾里补传》）。

另一位元将**札八儿火者**，他为元太祖成吉思汗打天下时，乘骆驼，披重甲，舞槊陷阵，驰突如飞，所向披靡，死时118岁（见《元史·札八儿火者传》）。

**明代社会恢复平静，研究养生的人特多。**养生学专著的数量，在历史上居首位。现存300多种养生学专著中，明代约占1/3。所以这一时期，史载百岁寿星的数量也是历代之冠。现举各方面的寿星代表，即可见一斑。

在民间，海宁人**章钊**活了102岁，时人称为“人瑞”。相传潮州女诗人**郭贞顺**125岁，定海人**俞敏德**105岁，以及“每食啖肉一斤”的**吕师贤**103岁等。至于各地方志中所载民间的百岁老人就多如繁星，难以枚举。

道士中，相传著名的如青州道士**刘野夫**活了145岁，扬州道士**杨汝贞**，晚年去四川彭县修炼，死时121岁。

文宫中，进士出身的**林春泽**104岁，他精于《礼经》，善于诗文，著有《人瑞翁集》。江阴人**何澄**，官至郡守，善于画梧、竹、蒲、石，也年及百岁。

武将中的**孙毓**，明太祖朱元璋时考中武举人，代其祖父守卫边疆14年，死时100岁。光州人**龚来富**，以军功当上锦衣卫指挥官，因劝阻明武宗不要出游而触怒了这位皇帝被杀，相传死时138岁。

清代，在文人学士中，知名的百岁寿星不多，但在民间亦不乏百岁老人。据清道光十三年《廉州府志》记载，仅合浦县百岁以上的寿星就有7人之多。据《苏州府志·杂