

老年養生學

趙 繼 承 編 著

本溪市老齡問題委員會
本溪老年人保健康復究研會

一九八七年五月

出 版 说 明

养生学是祖国传统医学的组成部分，是中华民族宝贵的文化遗产。历代医家著述颇多，但语言文字古奥，令人难解。本书从精神调摄、饮食、起居调理及气功锻炼等方面用通俗的语言深入浅出地阐述了中老年养生方法。是一本较理想的老年大学教学参考资料。我们将此书作为内部资料交流，刊印出版，意欲使广大中老年人得到养生指导，使离退休老同志能更好的“老有所学、老有所养、老有所为”。

赵继承同志是辽宁省气功科学研究会名誉理事、辽宁省老年养生学学会理事、辽宁省老年营养保健学会常务理事、本钢老干部大学特聘教师、本溪老年人康复研究所副所长。他热心于老年保健康复事业，是这项事业的宣传者和实践者。此书是他近几年为本钢老干部大学等十余个单位讲授《老年养生》的讲稿，经整理成册。由于我们水平有限，书中难免有不当之处，希望广大读者批评指正。

本溪市老龄问题委员会
本溪老年人保健康复研究会

一九八七年五月

摄生延年



余热昇辉

祝贺《老年养生学》出版

丁卯年春

王



道 壽 星 之 道

健 康 長 壽

願 同 志 年 同 志 共 勉

許 宴 波

本溪市老龄问题委员会主任

原 本 溪 市 副 市 長

許宴波同志題詞



卷古福王年
仲晚照王輝

王維葵同志題詞

王維葵



中共本溪市委宣傳部副部長 王維葵同志題詞

養生有道 健康永葆
老祥餘熱 大有不盡

為老年養生學出版題

一九八七年十月

朱光璧



本溪老年人保健康復研究會顧問
本溪冶金專科學校中文教研室

朱光璧副教授題詞

序 言（一）

欲得延年益寿，必习养生之术。诚如继承同志之著述：“畅胸怀，节饮食，慎起居，养精神”。前贤多奉而行之，故老而不衰。孙思邈百岁高龄尚能著书立说，四川绵竹老中医罗明山百十六岁，每天为人诊病疗疾，吾今年亦七十有八，虽有小疾，仍能发挥些余热，均得之于养生之功。

继承同志费两年之心血，集古今诸家养生说，结合传统医学与现代医学理论，著八万言，足见其为我们老一辈健康长寿用心之良苦。读过此书稿受益很大，如能潜心习运书所述之法，则延年可望。乐为之序。

原本溪市人大常委会副主任
本溪老年人保健康复研究会理事长

王 河

一九八七年四月二十三日

序 言 (二)

人终“天年”实属不易，亘古至今，沧海桑田，只疾病害人非浅。盘古初，人时其所不识，但不得其旨。虽有汤、砭，亦难免三分在人七分在“天”。至医为人，研究至今亦有不识者，亦有识而无术可施者，更有亦识亦有术而不效者。且人一经岁老，诸病易染，而百药难效，致使人终难以享其“天年”。

元朱丹溪曰：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先，盖疾成而后药者，徒劳而已”。真乃至理明言，然世人多不为所醒，且医家多究其疾后之愈法，鲜为常人忧。此不忧之大忧也。

俟之晚年，始思身体之要紧，却多苦无良策，只知一味衣食保养，不得其法，错谬矣。此书大可为之一指迷津，令花甲、古稀之辈人再现壮心，鼓千里之志。乐哉。

继承同志所著之论，实为吾辈人用心。虽难免有粗简之词，但其精神诚为可贵、可钦。余在此列，却不谙此道，邀余为序，实在汗颜，强出几言，一示祝贺；二愿从中有获；三为吾辈晚年人加颜，是为序。

本溪中医学协会会长

本溪老年人保健康复研究会副理事长

班世民

一九八七年四月十二日

目 录

第一章：概 论.....	1
第二章：对衰老的认识.....	3
第三章：怎样预防衰老.....	6
第一节 精神调摄.....	7
〈一〉 七情与健康.....	8
〈二〉 情绪与疾病.....	11
〈三〉 养性与益寿.....	15
第二节 饮食调理.....	17
〈一〉 饮食与健康.....	18
〈二〉 饮食疗法.....	21
〈三〉 烟酒与健康.....	26
第三节 起居调理.....	39
〈一〉 起居有常.....	39
〈二〉 合理睡眠.....	39
〈三〉 房帙省慎.....	42
第四节 运动与长寿.....	43
〈一〉 安步当车.....	44
〈二〉 自我按摩.....	46
〈三〉 太极拳与气功.....	54
第五节 古人论四季养生.....	62

〈一〉 春季养生.....	63
〈二〉 夏季养生.....	66
〈三〉 秋季养生.....	64
〈四〉 冬季养生.....	65
第四章：养生诗歌选.....	67
附：参考资料.....	80



第一章 概 论

“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。（曹操：《步出夏门行》第四章“龟虽寿”）

古人认为，人的寿命不是全由天定的。通过主观上的努力，注意养生，是可以延年益寿的。

养生学，就是研究人类长寿之道的一门学问，是养生学家研究抗衰老和防治老年疾病的科学。其目的是探索延年益寿的规律，确保老年人的健康与活力，使人们达到正常寿命，无疾而终。

伟大的无产阶级文学家高尔基说：“每一个老年人的死亡，等于倾倒了一座博览库”。老年人是我们活的字典和百科全书，他们是社会的宝贵财富，他们的知识、经验和成就，可以炳耀千古。巴甫洛夫70岁时富有成效地进行高级神经活动的研究；爱迪生81岁时取得了他的第1033项发明的专利权；意大利著名雕刻家、画家、建筑师密开朗哲罗88岁设计了圣玛丽大教堂；希腊著名剧作家索福克勒斯100岁时写成悲剧《奥狄蒲斯王》。我国唐代大医药学家孙思邈百岁高龄完成了他第二部医学巨著《千金翼方》；近代著名生理学家张香桐70岁仍从事针麻原理的研究并取得重大的成就；文学家郭沫若80多岁还从事创作；著名画家齐白石、何香凝90多岁还在挥毫作画；革命先驱者朱德、董必武90多岁还在肩负着国家的领导工作；四川绵竹老中医罗明山117岁还天天为人诊病治病。事实证明，老年人身体健康可以为人类社会创造出巨大的物质和精神财富。因此，研究老年养生具有重大的现实意义。

长寿，是古今人类的共同愿望。生活在优越的社会主义制度下的人们尤其希望长寿。

中医文献认为，人的生命是有一定期限的，通常所谓“天年”，即指人的自然寿命可以活到的年令。古人认为，人的“天年”可达130岁左右。这与现代科学家的认识基本是一致的。1961年，美国学者海弗利克发现人体约由500亿细胞组成，这些细胞进行50次分裂后死亡，每分裂一次平均需要2.4年，据此推算，人的寿命应是120岁；巴风学说认为：“哺乳动物的自然寿命约为它完成生长期的5~7倍。”人的生长期一般是20~25年，则人的自然寿命应该是100~175岁；还有的学者认为，人的自然寿命是“性成熟期”的8~10倍，据此推算人的寿命为110~150岁等等。这些论点都与我国古人“天年”之说大致相符合。

随着人类社会的发展，人的寿命是逐渐延长的，据统计数字表明，人的平均寿命有向

“天年”靠拢的趋向。青铜时期人的平均寿命18岁，中世纪为33岁，十八世纪为35.5岁，1950年〈北京〉为52.1岁，1960年〈北京〉为67岁，1979年〈日本〉为73.5岁。有的学者预计，如果能控制肿瘤，人的平均寿命可增加1~3岁；如果能控制心血管病，则人的寿命可增加7岁。可见，若能做好养生，搞好疾病的预防工作，人类寿命靠向“天年”是大有可能的。

长寿，是一个牵涉面极广的复杂问题。要完全揭示造成长寿这个特殊现象的原因，不仅必须分析各种医学、生物学的特点，而且必须研究各种影响人们生活的生态、社会、心理及文化诸方面的因素。

祖国医学认为，人的生命是由精、气、神决定的，保全元气、积精养神可以延年益寿。

人，是任何一个国家最宝贵的财富。人民越健康强壮，国家就越繁荣富强。因此，每个公民要关心国家的兴旺，就应关心自己的健康。因为对人来说，疾病不但摧残自身，而且给家庭、亲友和社会带来巨大的麻烦和损失。因此，苏联学者阿莫索夫教授曾建议“要向对自己健康不负责的人追究刑事责任”。

当今威胁人类生命的主要疾病是心血管病、脑血管病和癌症。因这三种疾病死亡的人数，占总死亡人数80%以上。据统计，全国每年恶性肿瘤发病人数约一百万，死亡七十万，平均每45秒钟就有一人死于癌症。据多种统计资料表明，上述三种疾病的发生，都与精神因素有直接关系，是由精神、行为和生活方式共同作用的结果。因此，研究如何防治这三种疾病，是延长人类寿命的重要课题。

“任何疾病的预防总比治疗来得容易”。

金元时代医学家朱丹溪提出：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先，盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而后治，所以为医家之法，未病而先治，所以明摄生之理。夫如是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。尝谓备土以防水也，苟不以闭塞其涓涓之流，则滔天之势不能遏。备水以防火也，若不扑灭其荧荧之光，则燎原之焰不能止。其水火既盛尚不能止遏，况病之已成，岂能治欤。……盖保身长全者，所以为圣人之道，治病十全者，所以为上工之术，‘不治已病治未病’之说，著于《四气调神论》……淳淳然以养生为急务者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也”。《内经》中把“病已成而后药之”更比之为“渴而穿井”、“斗而铸锥”，为时已晚了。古人深明此理，所以特别详论预防疾病的重要性。老年养生学的主要内容，是研究怎样科学地预防疾病，使老年人永葆青春活力。

第二章：对衰老的认识

古今中外学者都在探索人为什么会衰老，如果能找到衰老的本质，就可以防老、抗老、延长寿命。

目前，许多科学家认为，衰老是受基因控制的。有些科学家则认为，人所以会衰老，原因是由于人体受到疾病以及“自由基”的破坏。自由基是带一个多余电子的极不稳定的分子，是新陈代谢的副产物，疾病和这些分子对人体的破坏，随着人的年龄增长而积累，使人逐渐衰老。最近有人认为，不同的三个相互有关的系统影响人的衰老，即脑、内分泌系统和免疫系统。脑可以影响产生激素的内分泌系统，内分泌腺又可以影响免疫系统。所以脑可以使其它系统衰退。人需要本身的免疫力来抵抗疾病，才能健康长寿。

祖国医学认为，“气”是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，是脏腑器官生化动力的源泉，是人体生命活动的总根源。《庄子》曰：“气聚则生，气散则死。”认为万物和人都是“气”的凝聚。

人的生、长、壮、老、死与元气的盛衰有关。元气充沛则人能健康长寿，元气虚损则人将发生疾病或早衰。虽然生和死对人来讲是不可抗拒的自然规律，衰老也是人类生理过程的必然趋势。但是，如果我们明白衰老的原因和规律，积极预防，延迟衰老的过程是完全可能的。

关于人衰老的原因，祖国医学认为主要是脾胃虚衰、肾气虚衰和阴阳失调的结果。

一、脾胃与衰老的关系

祖国医学认为，脾胃为仓廪之官，水谷之海，气血化生之源泉，人体后天之本。维持人体生长发育的一切营养物质，都要靠脾胃运化吸收食物中的营养成分来供给。《内经》曰：“脾气虚则四肢不用，五脏不安”。“人无胃气曰逆，逆者死。”因此，脾胃虚衰会使人早衰。

现代医学认为，蛋白质是生命的基础，脂肪和糖是人体供能物质，维生素和无机盐参与人体的代谢过程。如维生素E可使人体免疫系统的衰老过程减慢；维生素A、C有防癌和抗癌作用等。如果脾胃功能降低，会直接影响上述营养物质的吸收和利用，引起营养缺乏，加速人体的衰老过程。

二、肾气与衰老的关系

祖国医学认为，人衰老的重要原因之一，是肾气虚衰。肾藏元气，乃“阴阳之根蒂，生

命之门户，造化之枢纽”。元气是生命活动的原动力。“肾元盛则寿延，肾元衰则寿夭”（《医学正传》）。故有“肾为先天之本”之说。

近代有学者提出“肾气——寿命”说。该学说包含三层意思，即“肾气——免疫——寿命”、“肾气——内分泌——寿命”、“肾气——遗传——寿命”。分述如下：

〈一〉、“肾气——免疫——寿命”说，是指祖国医学所谓的“肾气”与机体免疫功能密切相关，决定着人寿命的长短。现代免疫的概念是识别、排斥“异己”，保存自己的意思。这与祖国医学所谓“正气”的意义相近，具有祛除邪气（致病因素）保护机体的作用。正气既能祛除外邪，也能调节和维持机体阴阳平衡，以清除内邪。这与现代医学认为的免疫系统有防御、自稳、监视三大功能是一致的。

由于正气源于肾气，所以肾气与免疫功能相关。临床检查证实，肾虚者免疫功能低下，T淋巴细胞比值明显降低。采用中医培补肾元的方法治疗，随着肾虚证候的改善，T淋巴细胞比值可恢复正常。T淋巴细胞在人体中被称为是杀癌的勇士、抗菌的先锋，老年人T细胞数量和质量都低，所以容易生病。因此，肾气充、元气旺，正气就强，机体免疫功能正常，人就能健康长寿。反之，肾气衰，元气弱，正气就虚，机体免疫功能便减退，人便衰老多病而短寿。

〈二〉、“肾气——内分泌——寿命”说，是指肾气与内分泌有关。上海第一医学院发现并论证了中医所说的肾与“下丘脑——垂体——肾上腺皮质系统”相关。临床检查及实验发现，老年人的肾上腺对下丘脑分泌的促肾上腺皮质激素（A、C、T、H）的反应性降低，肾上腺重量减小，尿中17酮皮质类固醇排泄量比青壮年低，老年人肾上腺皮质内分泌可下降25%。这说明衰老与内分泌关系密切，与中医所说的肾有关。《内经》说：“脑为髓之海”，肾主骨生髓，与脑有直接联系。据此，临床上对大脑发育不全的患儿，采用补肾方法治疗以促进大脑的发育，往往可获得满意的效果。从实践上证明了脑与肾的关系。美国学者芬奇将脑看作是内分泌引起的中枢，认为衰老的改变是受机体内分泌系统控制的。

《内经》还指出：“肾藏精”，“人始生，先成精”。精，指具有生殖作用的物质，包括性腺，睾丸、卵巢。所以有的学者提出，中医所谓的肾与“下丘脑——垂体——性腺系统”相关。有人认为性腺分泌的减少与衰老有平行关系，性腺的分泌在性成熟期后，随年龄的增长而降低。动物试验证明，切除性腺，便会促进早衰的发生。

以上事实说明，中医所谓的“肾”与人体内分泌系统关系密切，与人的衰老和寿命有关。据此，临床上用调补肾之阴阳的方法来调整内分泌失调，从而起到抗衰老的作用。

〈三〉、“肾气——遗传——寿命”说，是指肾气与遗传有关，遗传与寿命有关。明代医家李念莪提出“肾为先天之本”，即现代所说的遗传。张景岳说：“夫稟受者，先天肾也，……先天责在父母。”先天稟赋强者多寿，弱者多夭。《论衡·气寿篇》说：“强弱寿夭，谓稟气渥（厚）薄也”。“稟气渥则其体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则其命短”。清代徐灵胎认为这种先天遗传是有“定分”的，即现代所谓的遗传密码、遗传生物钟——预先规定的时刻表。徐氏说：“当其受生之时，已有定分焉。所谓定分者，元气也。视之不见，求之不得，附于气血之内，宰乎气血之先，其形成之时，已有定数。”张景岳亦说：“所谓天定则能胜人，人定亦能胜天也。”遗传因素与寿命有关，但也并非是不可改变的。正如古人曰：“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”只要注意摄养是可以“人定胜天”的。

肾与遗传相关，调补肾气是可以改变遗传因素的。这是中医对先天性遗传性疾病常常从肾论治的道理。

三、阴阳消长与衰老的关系

“人生有形，不离阴阳”（《内经》），祖国医学以阴阳分别代表人体内相对的双方，如生理方面的脏腑、血气，病理方面的寒热，虚实等。在正常生理状态下，阴阳保持相对平衡，如果一方偏衰或偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。《内经》：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”说明阴阳也是自然界的根本规律，是一切生物生长、发展、变化的根源。“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五、其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”自古以来认为人的生命活动和自然环境有着息息相通的关系，生命的根本，是本于阴阳。如人时常违反这种天地人相应的规律，邪气就会伤体。故养生要求人们“春夏养阳，秋冬养阴”，以适应自然的规律。

“四时之变，寒暑之胜，重阴必阳，重阳必阴。故阴主寒，阳主热；故寒甚则热，热甚则寒。故曰寒生热，热生寒。此阴阳之变也。”说明阴阳是相对的和互相转化的。这一理论贯串于解剖、生理、病理、诊断和防治等整个祖国医学领域中。《内经》还指出：“阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。……是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从，如是则内外调和，邪不能害。”“凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬

无夏；因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治。阴阳离决，精气乃绝。”强调阴阳要平衡，体内外环境要协调统一，人体才会健康无病，不易衰老，寿命得以延长。但随年令的增长，人体阴阳逐渐失去平衡，人也就逐渐衰老。“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”（《内经》）“人五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰。”（《千金要方》）都说明阴阳失调可导致衰老。

祖国医学关于衰老的理论，还有血气虚衰论、精耗神损论、先天不足后天失调论、气数衰老论等。

有人统计，现代医学关于人衰老原因的学说已有300多个，但均没能对人体衰老原因作出满意的解释。祖国传统医学“精、气、神”学说，科学地揭示了人体生命的奥秘。精，是构成人体的基本物质，是生命的基础。气，是推动人体生命活动的源泉，亦称生命之本，“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”（《庄子》）。神，是人生命活动的综合体现，即通常所谓神色、神气、神采。神为精气活动于外的表现，“得神者昌，失神者亡”，神根源于气。精气足则神旺，精气虚则神衰。精气神三者关系密切，存则俱存，亡则俱亡，精脱者死，失神者亡。因此，精气神是生命存亡的关键。历代养生家都称精气神为人之“三宝”。精充，气足，神旺人能延缓衰老，永葆青春活力；精亏、气虚、神弱则可使人早衰。

祖国医学理论，系统地指导着人们养生延年的途径。要揭开人衰老的秘密，必须从祖国医学整体生命观出发结合临床实践来进行。

第三章 怎样预防衰老

关于延迟人衰老的途径，我国历代养生家有很多宝贵的实践经验和系统的理论。祖国医学认为，精、气、神充盛与否，是判断一个人是否健康的标志。保精、益气、养神被认为是摄生大法。古人提倡“保精贵在藏而不泄，守而勿耗。”张南轩的《摄生四要》强调“少思以养神，少欲以养精，少言以养气。”唐代王冰进一步指出“爱精保神如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真。”清代袁昌龄的《养生三要》指出“养生以不伤为本”，主张“行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不至久，卧不极疲”。起居失常，形体过劳，纵欲无度，情绪过激皆损气、耗精、伤神，令人早衰。历代养生家都强调要注意“饮食、起居、运动、宁静”。四者结合，久久行之，定能尽享天年度百岁。正如《十叟长寿歌》曰：

昔有行路人， 海滨逢十叟；
年皆百余岁， 精神加倍有。

诚心前拜求，	何以得高寿？
一叟捻须曰：	我不缅甸酒。
二叟笑莞尔：	饭后百步走。
三叟颌首频：	淡泊甘蔬糗。
四叟拄石杖：	安步当车久。
五叟整衣袖：	服劳自动手。
六叟运阴阳：	太极日月走。
七叟摩巨鼻：	空气通窗牖。
八叟摸赤颊：	沐日令颜黝。
九叟抚短须：	早起亦早休。
十叟轩双眉：	坦坦无忧愁。
静哉十叟词，	妙诀一一剖；
若能遵以行，	定卜登上寿。

第一节 精神调摄

孙思邈养生诗曰：

世人欲知卫生道，
喜怒有节嗔怒少；
心诚意正思虑除，
顺理修身去烦恼。

七百年前，元太祖成吉思汗妄图长生不老，派人请居住东北道士龙门派气功创始人邱长春，向他请教长寿秘诀，邱说：“没有长生药，只有养生方，注意养生可获长寿。”随赠四字真言——“清心寡欲”（欲者，指心理私欲与生理性欲）。这四个字包括了健康长寿必须具备的精神和物质两个方面。欲得长寿，就要有良好的心境和适度的生活秩序，才能达到积精养神之日的，使人体健神旺。

养生非常重视情志活动与健康的关系。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情过度是致病的重要因素之一。《内经》在总结上古时代长寿人的经验时指出，要“无恚嗔之心，……内无思想之患，以恬为务”，若是“不时卸神，务快其心，逆于生乐”，则“半百而衰也”。由于“喜怒伤气，寒暑伤形。暴恐伤阴，暴喜伤阳。……喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”