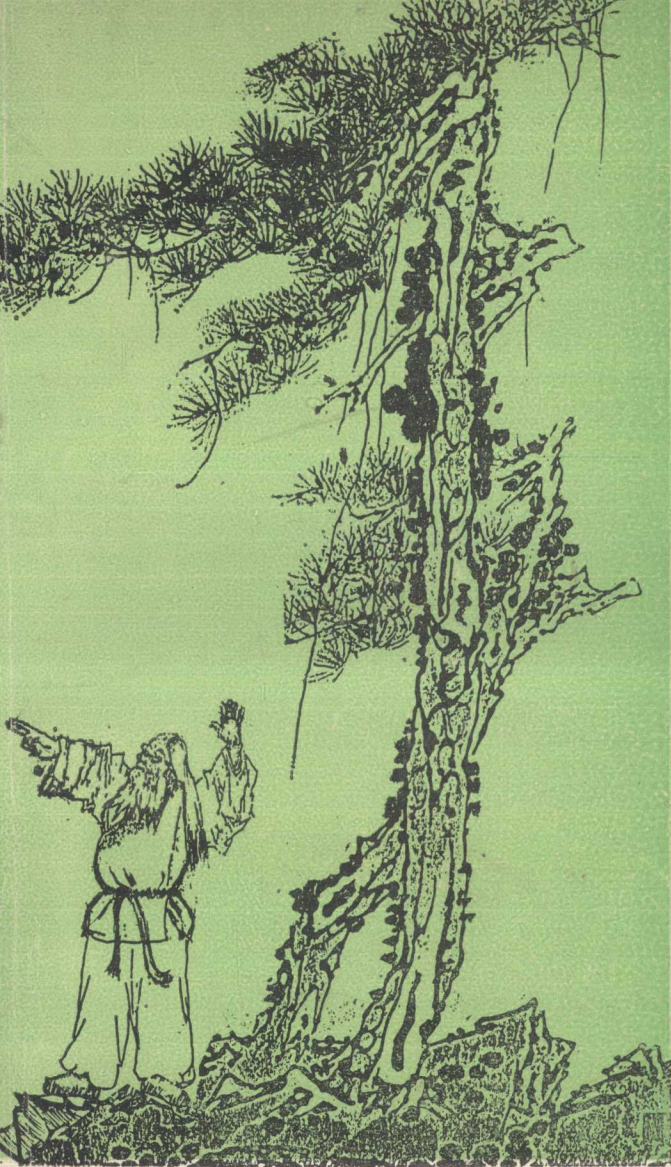




R1P3
3
长青种诀

讲
座

项超编讲

南阳地委老干局
南阳地区工会
南阳地直气功协会

主 办

长 寿 秘 诀 讲 座

伍 切 公 註

南阳地委老干局
南 阳 地 区 工 会 主 办
南阳地直气功协会

印刷单位：南阳地区印刷厂

印刷日期：1989年8月

字 数：115.2千字 插页 1

前 言

古今中外，长寿者都有一套独特的养生健身方法。为了使更多的人了解这些养生之道，达到益寿延年之目的，笔者翻阅了大量古今中外健康长寿的科学文献，走访了名医、教师和数十名高龄老人，对他们的实践经验加以综合分析，撰写了这部简明实用的《健康长寿秘诀》，现摘出一部分供读者参阅。

此文稿经有关老师、医师和地委机关李兆钧、丁林、冀成林、沙保林、赵西群、王广深、赵中民、王廷林、霍本杰等同志的审阅、修改、补充，方臻于完善。在此一并表示谢意。

由于水平所限，所讲内容难免有谬误之处，恳望读者批评指正。

目 录

第一讲 古今中外长寿秘诀选…………… (1)

一、养生之道…………… (1)

二、长寿秘诀选…………… (6)

三、中国近代名人长寿秘诀选……… (14)

四、百岁老人长寿秘诀选…………… (19)

五、国外人长寿秘诀选…………… (23)

第二讲 生命在于运动…………… (31)

一、动则不衰…………… (31)

二、动脑动手 健康长寿…………… (33)

三、应从现在起参加锻炼…………… (36)

四、循序渐进 注意安全…………… (37)

五、选择适当的运动项目…………… (40)

第三讲 气功健身开智益寿…………… (49)

一、放松、自发气功功法…………… (50)

(1) 练功先练德·····	(52)
(2) 气功治病健身的奇效·····	(53)
(3) 注意事项·····	(56)
(4) 练功姿势·····	(60)
(5) 放松功功法·····	(61)
(6) 自发功功法·····	(67)
(7) 自发功演变过程和效果·····	(71)
(8) 收功·····	(82)
(9) 放松、自发功的主要优点·····	(84)
二、几种功理功法简介·····	(86)
三、练功须知·····	(90)
第四讲 情绪与健康长寿·····	(94)
一、积极情绪可以使人长寿·····	(95)
二、消极情绪使人生病短寿·····	(102)
三、改变消极情绪永葆健康·····	(112)
第五讲 饮食与长寿·····	(123)
一、平衡膳食·····	(123)

二、坚持少荤多素·····	(128)
三、饮食要有节·····	(133)
四、注意合理减肥·····	(136)
五、饮酒要适量·····	(142)
六、控制食盐·····	(144)
七、养成饮茶习惯·····	(145)
第六讲 生活习惯与健康长寿·····	(149)
一、生活规律起居有常·····	(149)
二、顺应四时变化·····	(155)
三、美化生活环境·····	(160)
四、保持合理充足的睡眠·····	(164)
(1) 要有一个好的睡眠环境·····	(165)
(2) 睡眠的准备及注意事项·····	(166)
(3) 注意睡姿和睡枕·····	(167)
(4) 睡眠要规律化·····	(168)
(5) 失眠要对症调理·····	(169)
五、讲究一点服装穿着·····	(171)
第七讲 适当进补 抗老延寿·····	(177)

一、如何进药补.....	(178)
(1) 那些人需要进补药.....	(178)
(2) 如何应用延缓衰老补虚 药.....	(180)
(3) 怎样选用补药.....	(185)
(4) 介绍几种单味补药.....	(186)
二、食补.....	1194
(1) 果食补类.....	(195)
(2) 肉食补类.....	(202)
(3) 干鲜菜补类.....	(205)
(4) 食疗歌.....	(210)
三、药食并补(药膳).....	(210)
(1) 药膳好吃治病健身.....	(211)
(2) 根据体质选择药膳.....	(214)
(3) 介绍几种有病能治无病 能补的药食.....	(217)
四、妙用药粥健康长寿.....	(226)
(1) 药粥的性能.....	(226)

(2) 食粥长寿.....	(227)
(3) 药粥妙方选.....	(229)
(4) 饮食知识.....	(238)
第八讲 防病于未然.....	(240)
一、中年防病老来康.....	(240)
二、重视老年期防治.....	(245)
三、中老年人防癌延寿.....	(251)
(1) 防癌的十八条经验和措 施.....	(253)
(2) 癌症和饮食的关系.....	(255)
(3) 气功防癌.....	(257)
(4) 戒烟防癌.....	(258)
(5) 癌症的十种早期预兆...	(261)
四、脑血管病的防治.....	(263)
(1) 积极防治高血压.....	(264)
(2) 小中风的表现和预防...	(264)
(3) 中风的九种预兆和预防	(265)

(4) 及时医治其它疾病·····	(267)
五、预防冠心病和高血压·····	(267)
(1) 冠心病的表现·····	(267)
(2) 十种人易得冠心病·····	(268)
(3) 预防冠心病和心绞痛·····	(269)
(4) 防治高血压的措施·····	(270)
六、预防中老年常见病·····	(271)
七、非药治疗和预防·····	(276)
八、十种早夭者·····	(280)
九、严防病从口入·····	(281)
第九讲 二十三个长寿妙方·····	(284)

第一讲 古今中外长寿秘诀选

一、养生之道

养生是人类延年益寿最根本之道。长寿者的秘诀，都在于延缓衰老。祖国医学对抗老益寿的研究，已有几千年的历史。中国古老的养生理论有独特的体系，它把精、气、神作为人身之三宝，强调顺其自然，调和阴阳，益气养形，积精全神的养身原则。其内容博大精深，方法丰富多采，具有神秘的东方色彩和民族风格，早已闻名世界。二千年前的中医典籍《黄帝内经》就提出了长寿的理论：“上古之人，其知道者法于阴阳和于求数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，经过历代不断总结发展，形成了具有我国特色的摄生理论。

解放后，又提出中西医结合，加之近年来气功的普及，在抗老益寿方面，中国传统理论、秘方与现代科学结合起来，有了新的突破，既有中国的养生之道，又吸收了东西方各家养生之长，使养生的理论、方法更加丰富、完善，使中国人的平均寿命大大延长，百岁老人各地皆有。根据一九八二年全国人口普查资料，全国当时有百岁以上老人三千九百五十八人；九十岁以上的有二十五万八千三百一十三人。目前随着人民物质文化生活的提高和医疗水平的发展，长寿老人越来越多，“花好、月圆、人寿”已成为现实，与解放前的“人活七十古来稀”形成鲜明的对比。据上海市文史馆郑逸梅同志查对，自清开国至民国初年，一般人只是活到五十至六十岁之间，活到七十岁是少数的，八十岁更少，九十以上共二十二人，百岁的没找到。现在应把“人活七十古来稀”改为“人生百岁不稀奇”。当前长寿的因素很

多，如生活水平的提高，预防医疗的普及，精神愉快，坚持参加劳动和体育锻炼，有适宜的环境气候等，都是重要因素。

根据中医研究院师绣章教授的“人的正常寿命究竟是多少？”一文所说：我国人口平均寿命解放前为三十五岁；一九五七年提高到五十七岁；一九八〇年妇女平均寿命达到七十一岁，男人则增至六十九岁。

我国第三次人口普查发现寿命最长者为一百三十岁，这位老人是新疆维吾尔自治区新和县塔什力克乡的男村民库尔班亚克。另外，还有一些典型的老寿星，如我国广西瑶族自治县大卡洞村的瑶族农民罗布普一九八〇年是一百一十七岁，结过四次婚，前三个妻子均已故去，第四个妻子一九五六年和他结婚，当时他已九十五岁。

历史上有据可查的百岁老人很多。据清代史学家全祖望所辑《年华录》一书记载：周穆

王年一百三十四岁；周召公寿至一百八十岁；姜太公（吕尚）年一百四十岁。据《中国人名大辞典》记载：“慧昭自言姓刘，为唐鄱阳五休业曾孙，今已二百九十岁。广求弟子，遁去，不如所终。”清朝乾隆皇帝于一七八五年在乾清宫开千叟宴，赴宴者三千九百人，其中有一老叟一百四十一岁。清王士稹《香祖笔记》亦载：“广州府诸生黄章，年一百零二岁，赴省参加科举考试，自言“尚有许多事业，出为国家效耳。”这位老人可算是最大的考生了。

那么，人类的正常寿数究竟有多少呢？现代科学研究，认为人类的寿限约为生长发育期的五至七倍。如生长发育期为二十至二十五岁，则人的自然寿命大约是一百至一百七十五岁。按目前情况来看，人类的正常寿数应该是一百二十至一百五十岁。但从实地来看，活到这样大年龄的人却是非常少见的。相对来说，

早衰早死竟占去了绝大多数，这不能不说是个人、家庭、社会的一个极大损失。我认为，养生应改变传统思维，树立新的观念。寿逾百岁，是人民的愿望和社会的需要。

从古到今，人们都向往着、追求着“长生不老、长命百岁、返老还童”。古人传说彭祖活了八百岁，这只是幻想，但长命百岁这个目标是可以实现的，只是要靠自己创造条件延缓衰老。上述一些事实，主要说明“人活百岁今不奇”的道理及其可能性，使我们下定决心，坚定意志，百折不挠地去向影响你健康长寿的诸多不利因素作斗争，从而不断积累增进健康因子，为你打下健康长寿的思想基础。否则将会自我满足和陶醉于七十老翁即可寿终正寝的传统观念之中。

一九八五年至一九八七年，经过对五十多位长寿老人的调查，发现他们的长寿经验各具特色，各有侧重。但是归纳起来有其共同特

点。按现代科学的观点来分析，凡长寿者除免疫（遗传）因素外，大都是饮食营养好，环境卫生条件好，气功修心养性及劳动锻炼好，情绪好，生活规律睡眠好等。人要想长寿，必须根据古今中外长寿秘诀和现代科学，结合本人体质，注意调节各有关因素，保持身体各器管的功能正常，以推迟衰老，达到长寿的目的。

二、长寿秘诀选

“长生不老”是千百年来人类探索 and 追求的理想目标，表现了人类对长寿的向往。古今中外长寿者和养生家总结出的长寿秘诀很多，现将其中有代表性的长寿秘诀编选出供借鉴。

三叟长寿歌

昔有行道入，陌上见三叟。

年各百余岁，相与锄禾莠。

住车问三叟，何以得此寿？

上叟前置辞，量腹节所受。

中叟前置辞，室内姬粗丑。

下叟前置辞，暮卧不覆首。

要哉三叟言，所以能长久。

古代“导引”中的“养生十六宜”

发宜常梳；面宜多擦；

目宜常运；耳宜常弹；

舌宜常舔；齿宜常叩；

津宜常咽；浊宜常呵；

背宜常暖；胸宜常护；

腹宜常摩；谷道宜常提；

肢节宜常摇；足心宜常擦；

皮肤宜常干；大小便宜禁口勿言。

欧阳修认为：

应以自然之道，养自然之身，劳动锻炼对人的长寿有绝对好处。他说：“禹走天下，乘四载，治百川，可谓劳其形矣，而寿百岁。颜