

一本让你不生病、慢慢老的健康奇书
最先进的抗衰老理念 最独特的抗衰老功法 最神奇的抗衰老秘方

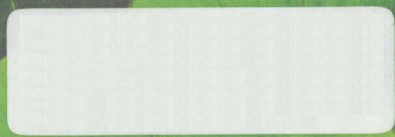


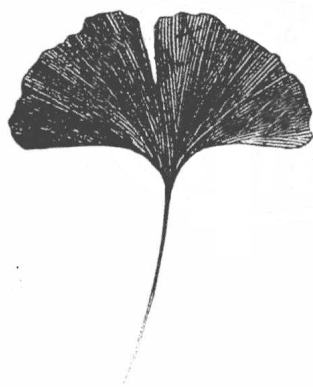
一切，尽在此书！

赵铁锁著

一生的抗衰老革命

养得好， 活到100 不显老





一生的抗衰老革命

养得好， 活到一百不显老

赵铁锁 著

图书在版编目(CIP)数据

养得好,活到100不显老:一生的抗衰老革命/赵铁锁著. -- 北京:科学技术文献出版社,2012.6

ISBN 978-7-5023-7363-4

I. ①养… II. ①赵… III. ①衰老—基本知识②长寿—基本知识 IV. ①R339.3②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第132624号

养得好,活到100不显老:一生的抗衰老革命

策划编辑:宿春礼 黄群 邢群麟 责任编辑:付秋玲 责任校对:周珊 责任出版:杨艳丽

出版者 科学技术文献出版社
地址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发行部 (010) 58882868, 58882866 (传真)
邮购部 (010) 58882873
官方网址 <http://www.stdp.com.cn>
淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>
发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印刷者 北京中创彩色印刷有限公司
版次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
开本 710×1000 1/16开
字数 240千
印张 16.5
书号 ISBN 978-7-5023-7363-4
定价 32.00元

版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

长寿不是目的， 健康着长寿才是幸福的真谛

平时，我们在祝福亲人和朋友时常会说上一句“保重身体，长命百岁”。其实对于现代人而言，寿命相比以往已经提高了很多。古人在诗中说“人生七十古来稀”，意思是能活到70岁的人太少了。但随着公共卫生水平的提升、营养状况的改善及传染病大幅度降低等，七八十岁的老人在生活中变得很常见。

我在新疆的时候，遇见了几位高龄老人，尽管他们的岁数都已超过百岁，但仍然耳不聋、眼不花、思维清晰，能下地干简单的农活，甚至有的老人还长出黑发，出现“返老还童”的迹象。看到这样的老人，心中除了羡慕和敬仰之外，更多的是感慨。因为，生活中多见与此相对的另外一种现象，即许多人在四五十岁时就已百病缠身，一脸未老先衰的征象。最近，国内某专业机构发布的《国人健康调研报告》显示，国人“健康赤字”达8.2岁，即身体状况比实际年龄老了8.2岁。尽管我们的平均寿命延长了，但很多人的生命质量却大幅度缩水。

生活中，我们可以发现，有的人虽年逾古稀，却仍然思路敏捷，行动自如，精神矍铄；而有的人刚过半百就出现眼目昏花、精神萎靡、弯腰驼背的衰老迹象。身在养生保健这个行业，我对于这一现象也做过很多的研究。论及这种在衰老过程中表现出的明显差别之产生原因，可以概括地分为先天和后天两个方面。先天因素，主要是指一个人从父母、家族那里继承的遗传基因，比如家族成员是否有糖尿病、高血压等遗传背景，有无长寿基因。后天因素主要是自身的起居习惯，包括饮食、居住环境、工作压力、心理状态等对健康的影响。有的人虽然没有长寿基因，但是

前言

通过个人积极进行营养、保健、运动、心理等方面的修正，预先做好健康准备，也能达到健康长寿的目的。相反，即使有长寿基因，如果整天抽烟、酗酒，吃垃圾食物，生活日夜颠倒等，那么早衰也是很快就会出现。我认为，长寿大部分来自后天的努力。

抗衰老，从字面理解，其实有两层意思，一个是“抗老”，另一个则是“抗衰”，也就是说，它不只是延长人的寿命那么简单，更重要的是提升我们的生命质量。相信不管你是18岁还是80岁，对长寿的期望一定是无病无痛、精神奕奕、活力充沛的“长命百岁”，而绝不是生病、痛苦、失能中度过的“床命百岁”。可惜，生活中仍有很多人肆无忌惮地挥霍健康，“坐以待老”，生病后只是依靠现代医学的治疗方法，却不懂得自己去争取健康。有些人即使长期维持着生命，却毫无生命质量可言，只能借助药物和先进仪器等勉强维系生命。一般来说，我们都喜欢“活得长，死得快”，而如果我们只是将目光放在后期疾病的治疗上，那么就会造成“活得短，死得慢”的局面，不得不长期忍受病痛的煎熬。“活得长，死得快”是一种长寿生活方式的表现；“活得短，死得慢”则是一种不长寿的生活方式。

面对年龄的不断增长，衰老的一步逼近，我们究竟该如何应对呢？对于这个问题的深入研究，使我越来越深切地感觉到抗衰老对于我们生活质量的重要意义。有一段时间，我除了继续攻读医书探求抗衰老的方法，还广泛深入社会，结交了很多医界朋友以及长寿老人，这些经历能够让我更深入地思考当今许多人出现的早衰问题。目前，我在进行日常工作之余，还把很多的时间和精力投入到养生之道的传播中。在本书中，我通过分析衰老的原因，根据种种表现，“对症下药”，告诉你抗衰的措施。我希望将自己积累、探索的抗衰老方法，以最简单、最轻松的形式呈现给更多的人。

衷心祝愿每个人都能长命百岁，同时更希望每个人都能健康地活到120岁，所有家庭都能四世同堂！



第一章

衰老快，都是我们自找的

- 002 “老了，老了”，这样念叨着就真的老了
- 003 活不到120岁，就属于“英年早逝”
- 004 没时间休息，就会有时间衰老
- 006 强迫时光倒流，反倒会提前衰老
- 007 情绪波动太大，小心一夜白发
- 008 坐着不动，老化速度增加三倍
- 010 夜宵一顿顿吃着，身体一点点老去
- 011 别把自己当成药品的“集装箱”

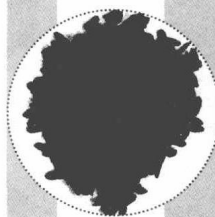
第二章

80岁年龄，40岁身心——鹤发童颜的秘密

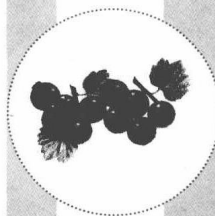
- 015 为什么有的人显老，有的人显年轻
- 016 向动物们学习顺应自然的抗衰方
- 017 绿水青山就是不花钱的返老还童丹
- 019 长寿老人没有一个是懒汉
- 020 活得长，死得快——抗衰老的终极目标
- 022 中年“节能减排”，老年就会晚点来
- 023 一杯茶，时间对了才能抗衰
- 025 童心·蚁食·龟欲·猴行——古人的抗衰四法



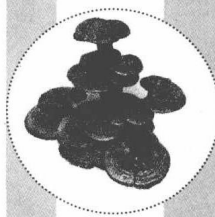
当归



枸杞



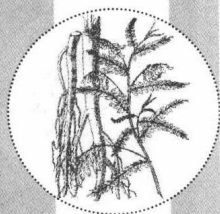
山楂



灵芝

第三章

复原力：人体自有抗衰老系统



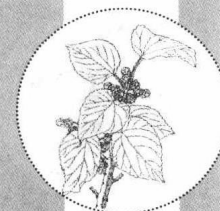
黄芪



丁香



白芷



桑葚

- 028 复原力就是抗衰老的灵丹妙药
- 029 “背后七颠百病消”，激发全身阳气
- 031 呼吸放慢到6.4秒，养好身上的“气”
- 032 薏仁党参粥——湿邪催人老，药粥可祛湿
- 034 闭着眼睛单腿站，迅速提高免疫力
- 035 学会敲胆经，压力再大也不怕
- 038 四宝粥妙补脾胃，培“后天之本”
- 040 常给老人捏捏脊，抚平一生的“积劳”
- 042 温灸印堂——非常有效的美容抗衰老秘方
- 043 经常拍拍打打，女人神清气爽身体好
- 046 茶饮小药包，缓解疲劳抗衰老

第四章

抗衰老核心目标：拯救记忆力

- 049 记忆退化了，也许你该补肾了
- 050 掌上有乾坤，拍手能消除脑疲劳
- 052 早起梳头“拿五经”，增加脑部血流量
- 054 养护大脑的家中三宝：灵芝、桂圆、核桃
- 056 选好四组穴位——老年痴呆症的自我按摩保健法
- 058 失眠易健忘，酸枣仁汤能助眠
- 059 适当补充DHA，提高老人的脑活力
- 060 没事踩踩石子路，延缓脑萎缩速度

第五章

给自己制定一个抗衰时间表

- 063 过了25岁，谁都要重视骨骼健康
- 067 女人的乳房，从35岁就开始衰老
- 071 男人40岁，女人35岁——养肾的关键时期
- 075 花不花，四十八——眼睛的抗衰规划
- 076 50岁是前列腺的一个坎
- 081 80岁以上的老人更容易贫血

第六章

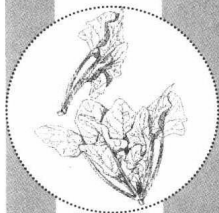
女性抗衰养颜六个关键词

- 086 子宫——吃不胖、晒不黑、人不老的秘密
- 089 调经——养血调经，月月年轻
- 094 排毒——体内垃圾是衰老的源头
- 100 滋阴——水做的女人，滋阴才有好气色
- 104 除皱——不让皮肤泄露你的年龄
- 108 美白——肤如白玉不干燥，衰老才会晚点到

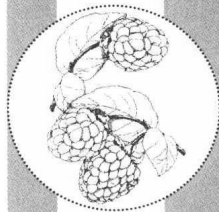
第七章

跨越男性更年期这道坎

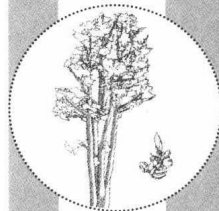
- 114 别惊讶，男人也有更年期
- 116 阴虚、气郁的男人，更年期最容易“拧着干”



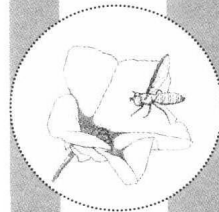
菠菜



草莓



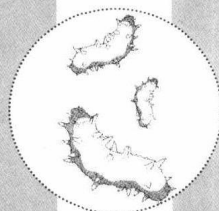
杜松



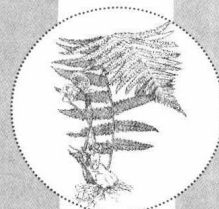
蜂蜜



杜仲



海参



蕨菜



栗子

- 117 补点海狗鞭，把透支的能量找回来
- 119 力不从心，站桩帮你快速恢复体力
- 121 脾气又倔又怪，甘麦大枣汤可以解忧
- 122 更年期阳痿，不能盲目壮阳
- 124 赵氏四招，教你拒绝啤酒肚
- 126 兜肾囊，找回年轻时的激情
- 128 身体虚了？试试传统进补方

第八章

告别老态龙钟的时代

- 132 自制抗衰延年酒，喝出你的年轻态
- 133 国医大师告诉我的明目秘方
- 135 菊花延龄膏——来自宫廷的眼科秘药
- 136 叩叩齿、咬咬牙，强壮牙齿不松动
- 138 耳鸣、听力下降，给耳朵做做按摩
- 139 老年斑不是寿斑，大蒜、冬瓜、茄子来祛除
- 141 老去自添腰腿病，内服外用帮您增气力
- 143 腰酸背痛，试试伸直膝盖走路
- 144 老人夜尿多，艾灸关元、气海和神阙
- 146 年老气虚有便秘，推荐八段微提养气法

第九章

老年病减一分，寿命增十年

- 149 吃点山楂、黑木耳，安全降血脂、降血压
- 150 消除肾病水肿，玉米须是个好帮手

- 152 糖尿病患者必备的降糖处方
- 155 丹参山楂茶——心脑血管患者的福音
- 157 西藏名药红景天，养护中老年人心脑血管
- 158 吃点纳豆，净化血液、降血脂
- 159 血压降得太猛也不是好事
- 161 痰多、气不顺，试试三子养亲汤
- 162 五更泻——艾灸、药疗、食疗各显身手
- 165 氨糖、葛根、氯化钙——调治骨关节病的三个法宝

第十章

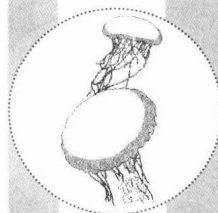
想得越多，老得越快——心理抗衰方案

- 168 看重“心药”，延缓衰老的脚步
- 169 别让生气耗费了你的能量
- 171 富人想长寿，先要管住自己的欲望
- 172 生理上要服老，心理上不能服老
- 174 养儿防老，有时候会老得更快
- 175 想要活得好，要有活到120岁的愿景
- 177 “装聋作哑”，不给自己找麻烦
- 178 什么都放不下，什么都得不到
- 179 越喜欢叹气，离衰老就越近

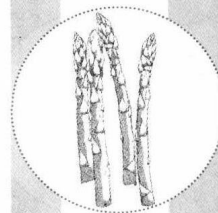
第十一章

最有效的八大抗衰养生穴

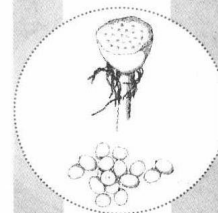
- 183 足三里——人体第一长寿穴
- 185 神阙穴——生命从这里开始



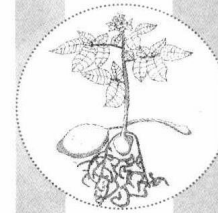
海蜇



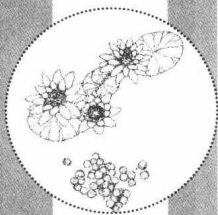
芦笋



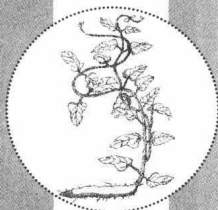
莲子



马铃薯



芡实



山药



薏苡



玉米

- 188 命门穴——补肾壮阳，提升阳气
- 189 关元穴——固护元气的命定要穴
- 191 百会穴——补阳添阴通百窍
- 193 涌泉穴——给你源源不断的生命力
- 195 委中穴——缓解老人病痛的“大隐士”
- 197 中腕穴——补足后天抗衰老
- 199 经络仪——经络学说的现代应用

十二

当代名家独门抗衰益寿功

- 202 马礼堂——六字诀养气功
- 212 朱增祥——拉筋养生法
- 214 谷岱峰——床上八段锦
- 219 李凤山——平甩功
- 221 杨永——朱砂掌健身养生功
- 223 祝总驷——三一二经络操
- 226 李济仁——五脏保健长寿操
- 228 贺普仁——经络导引养生功
- 230 释延龙——混元太极拳

附录

古医书中的抗衰秘方

- 240 抗衰酒
- 247 抗衰茶
- 251 抗衰药膳

第一章

衰老快， 都是我们自找的

现代人虽然平均寿命增加了，但有很多人在本应年富力强的年龄未老先衰。可以说，现在是一个病越来越多，衰老速度越来越快的年代。之所以出现这样的状况，其实完全是我们“咎由自取”。



“老了，老了”，这样念叨着就真的老了

很多人年纪稍大一点时，身体一旦出现状况，就归咎于“老了”，久而久之，身体真的就变老了。这就是心理暗示的巨大作用。生活中，很多老人退休后本来身体很健康，但是一会儿听说隔壁的某某生病住院了，一会儿又听说某某因为中风被急救了，于是觉得如果自己不生点儿病，似乎就不叫老人。别看我说得这么邪乎，实际上这都是科学依据的。

20年前哈佛大学的兰格教授曾经做过一项实验，他将波士顿远郊的一个小镇改了个模样，还原成20世纪50年代初的样子：冰柜里放着老式的玻璃瓶可口可乐，黑白电视里播放的是当时的电视剧和新闻，收音机里放的是汉克·威廉姆斯的乡村音乐。兰格教授找了几十名老人，给他们做完体检后将他们带到镇子上。在这里，老人们忘记了自己“老人”的身份，就好像回到年轻时那样，在一起生活了几个星期。后来，兰格教授又为他们做了体检，结果很让人吃惊，因为所有老人的各项身体指标，包括血压、血糖、肺活量，甚至骨密度，都发生了明显的年轻化趋势。实验结束，当老人们回到波士顿几个星期后，兰格教授再次安排他们进行体检，发现他们所有身体指标和实验前的指标相近似，也就是说他们又“老”回去了。在我走访百岁老人的过程中发现他们之所以长寿，第一因素就是心理健康。

这个实验证明了什么呢？证明我们之所以年老，心理暗示起着重要的作用。我们还可以从生活中的其他现象上找到根据，比如没有结婚的女孩子普遍比同龄人显得年轻。不管这个女人的年龄有多大，在她心里还认为自己是未婚女子，就应该年轻些。而那些已为人妇、为人母的女人，每日要为丈夫、孩子操劳，心态上早已将自己归为已婚妇女行列，因此就老得快了。同样，大家也可以发现很多男人结婚之后就变得膘肥体壮，尤其是在40岁左右时，这里固然有饮食、运动等方面的因素，但心理暗示的影响也是不容忽视的。他们觉得“我已经是一个已婚男人”、“我是一个中年男人”，每天无

意识地给自己这种暗示，自身也就会朝这个方向发展，这实在是一个很可怕的现象。

说了这么多，无非是想告诉大家，以后不要每天给自己“老了”的心理暗示。这种心理暗示是加速人老化的主要因素之一。一个人年老与否，固然与年龄有关，但具有一个年轻的心态才是维系年轻、延缓衰老的关键。

活不到120岁，就属于“英年早逝”

“你想活多大岁数？”如果这样一个问题摆在你面前，你会怎么回答？我曾经问过很多人这个问题，结果令我感到非常惊讶，绝大多数人都认为：能够活到80岁，就已经很满足了。

在我看来，80岁只不过走完人生旅程的三分之二，还有很长的一段路要走。《黄帝内经》中说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年。”唐代医学家王冰解释这句话时说，“度百岁乃去”中的“百岁”指的是120岁；《尚书·洪范》注释“一曰寿，百二十岁也”。美国学者根据细胞分裂的次数来推算人的寿命，得出的结论也是120岁。我们的祖先对天年寿数的记载同现代研究成果居然惊人的一致。

有人可能会说，120岁简直是天方夜谭。事实上，这并非不可能。2008年，我在中国老年学学会助老公益事业委员会领导下，协办了中国第一届中国十大寿星排行榜活动。这次活动给我留下的最深刻感受就是，人活到120岁真的不是难事，很多长寿老人，110多岁甚至120多岁了，说起话来依然底气十足，走路时的气势丝毫不输于中年人，有几个农村的老人甚至还能参加田间劳动。

但是，为什么人们的平均寿命才七八十岁？这一平均年龄与古人所预期的天年寿命相比为什么减少了将近三分之一呢？

这个问题值得思考。



在我身边，很多男性喝酒就像喝水一样，毫无节制，酒喝多了既伤人脏腑、血脉，又伤人的精神。一次喝醉，九大器官同时受损。也有的人拥有诸多不健康的生活习惯，陷入健康误区却不自知。比如吃饭时饥一餐饱一顿，偏食辛辣等，这些习惯都会对人体的生理代谢功能产生负面的影响，从而加速机体衰老的进程；又如醉酒后入房纵欲，既伤于酒又劳于色，只图一时的欢愉而肆意为之，不懂得保护自己的精气；另外还有熬夜、吃夜宵、起居无规律等不健康的生活方式，这些都可能让人们过早衰老、百病缠身而不能活到天年。

我是一个完美主义者，希望每个人在事业成功、家庭美满的同时，能拥有一个健康的身体，而不希望看到有人在事业上即将有所突破的时候，身体突然垮掉。可惜，这些我最不希望的事情却每天都在上演。其实，若不去人为地破坏好的生活习惯，爱惜自己，活到天年就不是梦想。

没时间休息，就会有时间衰老

几年前，我看过一篇报道，说到深圳一家外企的工人，因为长期超负荷劳动，身心都受到极大的摧残。报纸上还刊登着这名工人的一张照片，照片中的工人双眼无神、精疲力竭的形象给我留下非常深刻的印象。

“失去了健康，一切都没有意义”，这是尽人皆知的道理，然而，许多时候为了追求名利，很多人疲于奔命，以致心力交瘁。他们在生病之后，甚至是弥留之际才深刻体会到这句话的真正含义。古人说“皮之不存，毛将焉附”，如果连身体都没有了，那些拼了命得来的钱财、名利又有什么意义？

向我咨询过健康问题的人当中，其实大部分都是被累垮的。尤其是一些知识分子、白领阶层，这种情况更是多见。他们属于社会的中坚力量，不管是家庭负担还是工作压力都很大，他们不得不在精神承受重负的情况下劳累身体，结果导致身心皆损。劝他们休息时，对方往往说没有时间——这么多

事情需要亲自处理，哪里有空闲的时间？甚至有的人在一段时间里每天休息不足5小时。这在短时间内可能不会对身体造成什么明显影响，但时间一长，就会出现腰酸背痛、精神疲惫的现象，觉也睡不着，饭也吃不香，导致胃肠疾病。此时，如果只是将这些症状归因于“年纪大了”而忽略必要的休息，继续劳作，终有一天会病倒。国内时常发生中年人因过度劳累而猝死的事情就是明证。

没有时间休息的人，就会提前迎来衰老。人们在忙忙碌碌应付压力的时候，身体需要能量的配合；当这种压力持续施加时（这也是目前多数人的生活方式），意味着体内需要不断进行分解作用，以产生更多的能量供给身体所需。但是，随着年龄的增长，人的健康贮备减少，如果没有适当的补给，如充分休息、适当运动、疏解压力、补充营养等，身体的抗压能力就会下降，免疫力也会降低，结果自然就是百病缠身，时常被感冒、口腔溃疡、胃肠疾病、失眠等困扰。这些疾病就在我们的身体里播下了加速老化的种子。

为了不让忙碌的生活成为衰老的帮凶，及时休息是很重要的一步。我们应当存有对身体的敬畏感，要知道，身体的承受能力是有限的，该休息时就休息，千万不要等到身体垮了才猛然醒悟，后悔莫及。



因为工作的关系，上班族有时需要熬夜，熬夜之后的第二天中午千万记得补个午睡或打个小盹，这对体力的恢复起着重要的作用。神疲力乏者还可以通过食疗的方式，缓解自己的疲倦。

准备鲜人参15克，海参150克，瘦猪肉250克，香菇30克，青豌豆、竹笋各60克，味精、香油、精盐各适量。将海参发好切块，香菇洗净后切丝，瘦猪肉洗净后切小块，竹笋切片，上料同人参、青豌豆一起放入砂锅内，加清水适量炖煮，以瘦猪肉熟烂为度。最后出锅时，再加入味精、精盐、香油即可。这款双参汤能够大补气血，强壮身体，消除疲劳。



强迫时光倒流，反倒会提前衰老

衰老是一种自然的生理现象，是人这一生必须经历的一个过程。有的中年人被“将老”的恐惧捕获，持“今朝有酒今朝醉”的态度，成宿熬夜拼事业，或者整日流连欢场……结果并不是充分地活出了生命的价值，而是耗干了身体，令衰老提前而至。

也有的人虽然有抗衰老的美好愿望，却选择了违背自然规律的错误方式，结果也是得不偿失。比如，有些女性到了一定年龄，本该绝经了，但她认为例假是年轻的标志，于是靠雌激素来维持例假。对此，与其说那是例假，倒不如说是定期的“放血”。其实，从中医的角度来看，这种做法并不妥当，因为这是违背自然规律的，本来该绝经了，却非要人为地强制其“出血”，实际上是对身体的一种伤害。如今，现代医学也否定这种做法，因为人们发现这种雌激素疗法可能会诱使乳腺癌的发生。这种“延缓衰老”方法，与拔苗助长一样得不偿失。

在这里我要提醒大家一下，延缓衰老本无可厚非，但一定要在遵循自然规律的原则下进行。从事养生保健工作近20年，我看到很多人因为不懂养生，染了一身病，过早地进入衰老的状态；还有的人过于迷信医院，把小病看成大病，治成了绝症。值得庆幸的是，我也看到很多中老年人在大病后深刻反省，通过正确的方法调养身体，逐步恢复了健康，越活越年轻。在我接触的四世同堂客户中有大量的人在通过保健品调养身体，他们不但抗病、抗氧化能力增强了，生病少了，还感到自己更年轻了，成为快乐的老年人。

很多时候，身体的过早衰老都是我们自己造成的，想要年轻健康，还是老态龙钟，一切都看你自己的选择。