

长寿要诀

解除病痛 扫清烦恼 打造健美
永葆长春 成就康寿 尽享天年

不老之路

美智仁 编

给亲朋最富友情的馈赠
给儿女最有意义的关怀
给父母最具孝心的爱敬

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不老之路/美智仁编. -呼和浩特:内蒙古人民出版社,2006.5

ISBN 7-204-08451-9

I. 不… II. 美… III. ①美容-基本知识②健身运动-基本知识 IV. ①TS974.1②R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051174 号

不老之路

主 编 美智仁

责任编辑 徐 建

封面设计 罗 俏

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷 南宁市广香彩印厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 13

字 数 300 千

版 次 2006 年 6 月第一版

印 次 2006 年 6 月第一次印刷

印 数 1-3000 册

书 号 ISBN 7-204-08451-9/Z·477

定 价 40.00 元(全两册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

不老歌

日行三千步，

夜眠八小时。

饮食不逾量，

作息要均衡。

心中常喜乐，

口里无怨声。

此乃长生道，

劝君要记牢。

内容提要

本书稿是编者近年到老年大学上课用的讲义。之所以把它整理编辑出版，是想拿来发给学员，既便于教，也利于学，还可与兄弟校交流。书稿比较全面地汇集了中外古今养生技法精要，系统地阐述人的心理、饮食、运动、作息、性生活等生活方式与健美康寿的关系，具体详细地从美肤养颜、秀发秀甲、固齿壮骨、减肥强肌、开心健脑、饮食睡眠、营养运动和内脏调养等方面总结了身心健美人长寿的秘诀，期望能为读者的养生保健美容实践提供比较全面系统的科学理论、方法指导，并与读者携手连心，努力挖掘、共同分享所有生命都蕴藏并保持着永久繁茂、艳丽、活跃和雄壮的奥妙，造就千千万万个更年轻、更苗条、更强劲、更快乐的全新的我、你、他。

书稿深入浅出，通俗易懂，说理性及实用性强，适合所有追求和渴望健美长寿的人阅读参考。愿它成为你至可信赖、朝夕相处的朋友，让健康和美丽伴你终生。

寻找适合你用的治病美容延寿术 ——编者的话

世界是多么美好!生活是何等幸福!在如此美好幸福的人间,谁不想健健康康地活着?谁不想平平安安度百岁?“富而思健”,“富而思美”,“富而思寿”,随着经济的发展,生活水平的提高,人们健美康寿的欲望愈来愈强烈了。

人不能长生不死,但长寿百岁是可能的。长寿的前提是健康。健康是争取来的,不是等待来的。除争取医疗、保健、防疫和卫生部门的有力配合外,主要靠自己的努力,靠科学养生。所谓“神以道全,形以术延”,指的正是这道理。同理,一个人的容貌往往要受制于先天,除少数部位可以靠手术整容外,就整体而言,是不能改变的。但是,健美的人体,即坚强的骨骼、发达的肌肉、光泽的皮肤、焕发的容颜,还有匀称的形体和优美的线条等,则有赖于后天的努力而获得和拥有。“常跑跑,人不老;多笑笑,容颜俏。”此谚语正好说明人体健美是可以通过自身的努力去争取和造就的。古人不是有“腹有诗书气自华”的说法吗?它的意思是说常读书吟诗的人,其容颜、气质自然华美。依我看,此话可谓道出了美的真谛。“气自华”才是一种高层次高品位的理想美,它不受与生俱来的容貌的限制,也不会因风雨的剥蚀而凋零。

现在世界上有关养生保健美容的典籍和书刊浩如烟海;有关介绍诸如长寿国、长寿地区的奥秘,中外名人的养生长寿录闻,各类职业人员的养生长寿秘诀,各种抗衰老的途径和方法的报章杂志更是汗牛充栋。但据有关研究和实践,迄今的多数养生保健治病美容术概属于广义的、共性的,皆有局限性,不一定适合每个人。你若想健美长寿,必须努力探索寻找适合你自己的养生保健治病美容术,这样方能事半功倍,时短效显。否则,东施效颦,

适得其反，甚至“求仙不成反成鬼”。

怎样寻找适合自己的养生保健治病美容术，做到科学养生，使自己比较健美长寿呢？本人对前前后后、零零散散见之于各种出版物的养生保健治病美容术作了系统全面的收集整理，按护肤美颜、美发、美体以及心理、饮食、运动、作息、进补、房事、疾病防治诸方面分类，每类又以法简效宏即所谓“奇术不奇”、

“大道至简不繁”为标准加以反复精心的筛选，之后把那些实用意义比较大，可操作性比较强的养生保健治病美容术汇编成此书，目的是为读者的养生实践提供科学的理论、方法指导。阅读本书，你只要摸清自己的“生物钟”，切实了解自身的具体特点、环境、生理、心理等状况，结合自己的身体素质，从众多广义养生保健治病美容术中选取适合自己切身需要的经过消化、加工，使之完全变成自身的养生保健治病美容术，并长期加以坚持，这样，你就会真真正正收到实效，可以使自己比较健美长寿了。

世界卫生组织根据科学研究宣布说：每个人的健康与寿命60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。由此看来，只要掌握一套适合自己的养生保健治病美容术，生命就基本上掌握在自己手中，期求健美长寿多为人作贡献的美好理想就一定会实现。

“万花如云闹春光”。本书资料引自近50年国内外各种报章杂志，它是古今中外劳动人民养生实践经验的总结，许多医家、撰稿人及采编员集体智慧的结晶。限于篇幅，不一一署名。在此，谨向直接和间接为本书付出劳动作过贡献的先哲时贤们致以崇高的敬礼和诚挚的谢意。

美智仁

2006年春节于广州华景新城

目 录

顺应生物钟者昌

- 长寿要诀 1..... (1)
- 一、顺应生物钟者昌..... (1)
- 二、一天中人体生物钟的一般规律..... (3)
- 三、老年人如何安排一天的作息..... (5)

善养心者高寿

- 长寿要诀 2..... (7)
- 一、心理比机体更重要..... (7)
- 二、心理平衡三个“三”..... (7)
- 三、学点养心法..... (9)
- (一)养心莫善于寡欲..... (10)
- (二)信心是半个生命..... (10)
- (三)进取心是长寿的要素..... (10)
- (四)静以养神..... (11)
- (五)快乐每一天..... (12)
- (六)心理健康 10 大要诀..... (13)
- (七)心理健康要戒 8 个“过度”..... (13)
- (八)改善心情的 10 大诀窍..... (14)
- (九)快乐生活 11 法..... (14)
- (十)快乐人生 20 招..... (16)
- 四、延年益寿的静坐养生功..... (17)

长 寿 要 诀

健康长寿源自饮食平衡

——长寿要诀 3	(20)
一、平衡饮食是健康长寿的基石	(20)
二、有利于健康长寿的食物	(22)
(一)有利于大脑的食物	(22)
(二)有益心脏的食物	(23)
(三)护肺食物	(24)
(四)八种食物益肝脏	(25)
(五)有益眼睛的食物	(25)
(六)调节人体阴阳的食物	(26)
(七)能御寒的食物	(27)
(八)有助于睡眠的食物	(27)
(九)有益老年健康的食物	(28)
(十)女人最需要的食物	(30)
(十一)随手可得的补血食物	(30)
(十二)对胖人有益的食物	(31)
三、防病抗衰老的食物	(32)
(一)解毒食物	(32)
(二)防病的最佳食物	(34)
(三)增强免疫力的食物	(34)
(四)预防动脉硬化的食物	(35)
(五)食物抗癌新发现	(36)
(六)餐桌上最佳防病“搭档”	(38)
(七)水是最好的抗衰老液	(39)
(八)吃什么不易老	(40)
(九)成年人的抗衰老食谱	(41)
(十)66 种蔬菜水果抗氧化活性排行榜	(42)

目 录

四、平衡饮食操作法	(44)
(一)搭建营养“金字塔”	(44)
(二)平衡饮食十字经	(45)
(三)饮食的 5 个原则	(45)
(四)健康饮水的 5 大法则	(46)
(五)老年人健康饮食 10 项基本法则	(47)
(六)饮食健胃 10 要素	(48)
(七)健康饮食 20 条	(49)
(八)偏食也能调整体征	(50)
(九)吃鱼讲究对症	(51)
(十)对症吃肉胜吃药	(52)
(十一)动植物油混合食用最利健康	(53)
(十二)食物“巧配”益健康	(54)
(十三)食物搭配不当对健康有害	(55)
(十四)吃水果也要讲究对症	(56)
五、饮食禁忌	(57)
(一)吃食 10 忌	(57)
(二)食用蔬菜 10 忌	(58)
(三)不可多吃的美味	(59)
(四)空腹 12 忌	(60)
(五)哪些人不宜喝茶	(61)
(六)吃腊肉 7 种人不宜	(62)
(七)炒菜与食用禁忌	(63)
(八)服药期间饮食禁忌	(64)
(九)各类病人的饮食禁忌	(65)
(十)吃鱼也需“忌口”	(66)

长 寿 要 诀

生命在于运动

——长寿要诀 4	(68)
一、运动“金字塔”	(68)
二、运动先选项	(69)
三、老年人运动健身的重点	(70)
四、供你健身选用的运动气功法	(71)
(一)晨起床上保健操	(71)
(二)猫式运动操	(72)
(三)老年操	(73)
(四)步行功	(75)
(五)散步	(75)
(六)慢跑	(76)
(七)防老下肢操练法	(77)
(八)健腿功	(78)
(九)人人寿百岁“三一二”经络锻炼法	(79)
(十)呼吸运动	(80)
(十一)健肺操	(81)
(十二)八佳运动	(82)
(十三)拍打健身法	(84)
(十四)开胸补肾功	(86)
(十五)老年人健身转腰功	(88)
(十六)颈椎运转法	(88)
(十七)延年 9 转功	(89)
(十八)延年益寿健身功	(90)
(十九)两心六阴经推擦法	(93)
(二十)李真人长生 16 字妙诀	(94)
(二十一)神仙起居法	(96)

目 录

(二十二)强身壮魄推抓功	(97)
(二十三)练功观境 10 法	(98)
(二十四)天地元功	(100)
(二十五)洞天寿宝功	(101)
(二十六)除病坐功口诀	(102)
(二十七)养生祛病 10 诀	(103)
(二十八)却病延年 16 句术	(105)
(二十九)蠲痹功	(107)
(三十)升、降血压功	(108)
 长寿在于脑运动	
——长寿要诀 5	(110)
 生命也在于睡眠	
——长寿要诀 6	(112)
一、睡眠四要	(112)
二、睡前五不宜	(113)
三、失眠对策	(114)
(一)退步走	(114)
(二)睡前“三练”	(114)
(三)选用中成药助眠	(114)
(四)治神经衰弱、失眠方	(115)
(五)长期失眠患者食疗便方	(116)
 合理进补益寿	
——长寿要诀 7	(117)
一、进补须得法	(117)

长 寿 要 诀

(一)“虚则补之”	(117)
(二)“药补不如食补, 食补不如动补, 动补不如心补”	(117)
(三)进补须因人而异	(119)
二、四季进补法	(122)
三、老人冬令进补法	(129)
四、供你进补选用的滋补方药	(135)
(一)长寿药膳	(135)
(二)补血药膳	(136)
(三)益寿药酒	(138)
(四)补肾固本中成药	(139)
(五)自制抗老滋补膏	(140)
(六)永葆长春的“玉液”“神水”	(142)

性生活融洽和谐增寿

——长寿要诀 8	(144)
一、性生活融洽和谐增寿	(144)
(一)意想不到的 10 大“性”福	(144)
(二)性生活的性外效应	(145)
(三)精液, 女性的保护神	(146)
二、性生活如意法	(147)
(一)性生活心理指导 10 则	(147)
(二)老年人性生活如意法	(148)
(三)青壮年性生活如意法	(149)
(四)性爱的黄金时间	(158)
(五)性生活的“天时、地利、人和”	(159)
三、增强性功能法	(160)
(一)饮食疗法	(160)

目 录

1、助性食物	(160)
2、夫妻和美食谱	(163)
3、女性性冷淡的食疗便方	(164)
4、肾虚食疗药膳	(165)
(二)运动气功法	(166)
1、增强性功能体操	(166)
2、有助性功能的腹肌训练	(167)
3、日常健肾法	(167)
4、强肾 13 法	(169)
5、男性补肾固精功	(172)
6、男子性功能保健的自我推拿	(174)
7、女子固本益寿 12 诀	(175)
8、男女强壮性力要法	(179)

人人树立防癌意识

——长寿要诀 9	(183)
一、癌症是一种生活方式慢性病	(183)
二、癌的特性	(184)
三、老年恶性肿瘤的特点	(185)
四、肿瘤标记物	(186)
五、1/3 的癌症可以预防	(186)
六、行之有效的防癌措施	(187)
(一)预防癌症从饮食开始	(187)
1、最新防癌食物	(188)
2、6 种吃法防癌变	(189)
3、对抗乳癌的好食物	(189)
4、酸奶可防肿瘤	(190)

长 寿 要 诀

5、青春期多食鸡蛋可防乳腺癌·····	(190)
6、酱油能防癌抗衰老·····	(191)
7、多喝水可预防膀胱癌·····	(191)
8、喝茶可抗子宫癌·····	(192)
9、红葡萄酒能抗癌消炎·····	(192)
10、大豆食品能抑制前列腺癌·····	(193)
(二)改掉不良的饮食习惯,拒绝癌从口入·····	(193)
(三)远离八大致癌因素·····	(194)
(四)加强运动,减少患癌危险·····	(195)
(五)咀嚼防癌·····	(196)
(六)擦背防癌·····	(196)
(七)和谐性生活预防癌症·····	(196)
(八)笑有助于防治癌症·····	(197)
七、农村常见癌症及防护措施·····	(197)
八、治疗癌症的中成药·····	(198)

附录

石成金及其《长生秘诀》·····	(201)
------------------	-------

顺应生物钟者昌 ——长寿要诀 1

一、顺应生物钟者昌

“顺应生物钟者昌！”这是保健专家提出的长寿要诀之一。

“生物钟”又称人体生物节律。主要受太阳、地球、月亮等宇宙节律的影响。生物钟运转的紊乱是疾病、衰老、死亡(短寿)的主要原因。欲达健康长寿，就要顺应生物钟，保养生物钟。

顺应生物钟，即人的一切活动要与生物钟的运转“合拍、同步”。众所周知，大脑皮质是人体各种生理活动的最高指挥官，基本活动方式是条件反射。人们长期定时地从事某项活动，便会建立良性的条件反射，生理学上称之为“动力定型”。它一旦形成，便会使身体各组织器官都高度规律化、自动化，在生活中便有适应性。这对保证健康和提高效率十分重要。例如：按时起居习惯的养成可保证全天精力充沛，不易生病；定时进餐的习惯使消化腺到时候便会自动分泌；每天在固定的时间学习和钻研某一内容，日子久了，效率便特别高，从而形成了自己的“创作高潮期”“记忆高潮期”；每天定时大便，对预防便秘比吃任何药物都好；甚至每天定时洗漱、洗澡等都可形成“动力定型”，从而使生物钟“准点”。

值得注意的是已经形成的“动力定型”不要随意打乱。老年人尤其不要打乱已养成的生活习惯，否则会引起不良后果。欧美名酒威士忌的商标是一长寿老人的头像，叫托马斯·伯尔，他活了152岁零9个月。当时的英国国王查理一世想见见这位难得的

长 寿 要 诀

老人，派人把他请到皇宫，尽情吃喝玩乐。这种生活规律的骤然改变竟使这位高寿老人在一周内死去。

生物钟的运转可受许多因素的干扰而紊乱。因此，必须克服这些因素以“保养”它。例如，生气可使脉搏、心跳、呼吸加快，出现所谓气得发抖；急躁则使肾上腺素分泌增加，不仅容易引发越轨行为，而且还会出现身体损害，如血压升高、头痛、头晕等现象；忧伤过度会造成消化液分泌减少，以致伤心气得吃不下饭。狂喜、恐惧、嫉妒、说谎、多疑、怨悔、憎恨等都会严重地影响生物钟的正常运转。老年人的“心理衰老”，认为自己不中用了，也会引起生物钟紊乱。

顺应生物钟主要包括：

定时觉醒和定时起床。日出而起，是人类的几千年的习惯。百岁老人几乎都是天一亮就起床，现在很多人喜欢睡懒觉是不可取的。醒后可赖床五分钟，回忆一下醒前的梦和计划一下白天要做的事，养成起床后揉腹、喝水、排便的习惯较好，特别是养成早晨排大便的习惯很重要，因为经过一夜肝脏将毒素排到肠内，如果不排便，毒会被重新吸收。

定时早中晚餐和小餐。定时饮水，除了吃饭时饮一定量的水外，一般早起、上午9~10点、下午3、4点、晚睡前定时饮水较好。饮水量因人因天气而定，目的是保持24小时血中水容量均衡。特别是血液粘滞度高有心脑血管病患者更要注意，夜间和晨起时往往会发病，这与晚间、晨起是否饮水密切相关。

定时用脑。早晨用脑较好，但不少人喜爱早晨睡懒觉，这是不好的习惯。养成白天用脑的习惯和提高白天用脑效率。晚间不宜用脑过度，由于白天嘈杂，从事创作和科研人员爱在夜深人静的晚间思考，但影响睡眠，不可赞赏。

定时锻炼。晨练较重要，从睡眠状态到清醒状态，从卧躺状态到站立状态，需要适当锻炼、调整，以适应白天新活动需要。下午5点、6点也是较好的锻炼时间。

定时入睡。适时运用刺激和调节性生物钟食品。如果你生物钟已被打乱了，可以按一般生物钟规律，该兴奋时，兴奋不起来，用一些刺激性食品如茶、咖啡等；该睡眠时睡不着，用褪黑激素(脑白金)等，把生物钟调到正常。

二、一天中人体生物钟的一般规律

午夜零点至凌晨 1 点

从午夜零点到凌晨 1 点，被称为“美容睡眠期”。在这段时间内，体内释放的生长激素最多，皮肤的代谢最快(皮肤细胞的增殖速度是清醒时的 8 倍多)，可使人第二天醒来神清气爽，容颜悦人。

清晨 6 点至 10 点

人们大多在 6 点左右醒来，以后的 2~3 个小时是一天中最危险的时间段。美国加州斯克里普斯医学研究基金会的梅里尔·米勒博士的一项研究显示，在这段时间内突发心脏病与中风的危险是夜间的 2~3 倍，也是癌症、支气管炎、肺气肿、气喘等疾病的死亡高峰期。这与人的血压、体温与心跳等的变化有关。睡眠时人的血压下降，体温降低，血液淤积在手、脚等四肢部位。当起床后，人的心跳加快、血管收缩、血压上升，驱使血液从四肢流向心脏，加上一夜空腹，滴水未进，血液因而浓缩，流速减慢，这很可能发生面部缺血、心绞痛或心肌梗塞而致死亡。因此，起床后应做好饮水、吃早餐，有病者服药等自我保健措施。

然而，早晨又是健身的大好时机。以日光浴为例，6 点至 9 点阳光中以温暖柔和的红外线为主，最有利于美容；9 点至 11 点，阳光中有益的紫外线 A 光束增多，可促进皮肤中 7-脱氢胆固醇转变为维生素 D，晒太阳 30 分钟，血液中可增加维生素 D₃ 0.25 毫克，而每天只需 0.005 毫克维生素 D₃ 即可抵抗中老年期的常见骨病——骨质疏松症；只需 0.009 毫克维生素 D₃