

你也能
安享大年

「台湾」焦金堂
编撰

中国世界语出版

56
R161.7
83
2

你也能 安享大年

——为您的健康长寿而设计

[台湾] 焦金堂 编撰



中国世界语出版社

(京)新登字 131 号

著作权合同登记号:图字 01—95—224

图书在版编目(CIP)数据

你也能安享天年/焦金堂编撰. —北京:中国世界语出版社, 1995. 7

(松鹤养生保健丛书)

ISBN7-5052-0237-5

I. 你… II. 焦… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 07903 号

责任编辑:张俊清

封面设计:张 念

你也能安享天年

——为您的健康长寿而设计

焦金堂编撰

中国世界语出版社出版

(北京百万庄路 24 号 邮编:100037)

电话:8326334)

全国新华书店经销

兰空印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:8.875 字数:189 千

1995 年 9 月第一版 1995 年 9 月第一次印刷

印数:0 15000 册

ISBN7-5052-0237-5/R·7

定价:10.00 元

(版权所有·侵权必究)

▲ 本书如有印刷装订错误,敬请寄回本社更换。

出版说明

本书从古今中外数百种养生保健书刊中筛选出七十多种影响健康长寿的因素,并将其归纳成十种最有利于健康长寿的因素,十种最不利于健康长寿的因素,以及树立健康长寿的七种正确观念。这对读者有效地经营生命与健康,具有十分重要的意义。

本书原由台湾松鹤出版社以繁体字出版。为了适应广大读者的需要,我们征得作者焦金堂先生和松鹤出版社的同意,现由我社在大陆独家出版。在此,我们谨向焦先生和松鹤出版社以及所有为本书的顺利出版作出贡献的人们表示衷心的感谢!

中国世界语出版社

一九九五年六月

南 序

安徽当涂焦金堂先生，生于一九一六年，美国新泽西州警官学校毕业。焦氏于少年时期修习儒家学术，为人处世谨遵忠恕之道，律己甚严，而待人以诚信。

焦氏服务公司数十载，历任督导、讲师、讲座等职。中年后更潜心性命之学，颇有心得。退休后仍孜孜不倦，经常远赴美国，收集西方最新医学科技有关健康长寿的信息，再结合中华传统文献、中医及民俗养生经验等，编集成册，倡导“哲学养命，科学养生”的理念，造福社会人群。焦氏著作出版后，极受读者欢迎，被认为是促进健康，祛病延年的佳作。

国家民族的强弱进步与否，是与国民健康息息相关的。有健康的国民才有强大的民族精神体魄，并可节省医疗资源，加强国家的力量。因而有关增进健康身心的书籍，关系社会极大，不能等闲视之。焦氏数年来努力的贡献自不待言。

焦氏平素乐善好施，不仅捐资帮助焦氏宗亲子弟就学，也经常捐献其他社会公益活动，而且为善不欲人知，相识者无不赞叹他品德的高尚。

今欣闻焦氏著作三种以简体字在大陆印行，相信广大读者必能受益良多，真佳音也。

南怀瑾

一九九五年四月

徐 序

当今世界上许多科学先进的国家，正在致力于延缓人类老化的研究，并已逐渐地取得丰硕的成果，而且专家学者们正在进一步地探索如何控制细胞的老化，防止免疫功能的衰退，人体器官的移植和研发，以及遗传工程的研究，向衰退基因的关闭、置换或修复的方向发展。

美国加州大学医学院的专家们认为，在遗传基因和免疫方面的新发现，确可使人类的老化过程延缓，因此到了二十一世纪的中叶，人类便有望活到一百二十岁。

《健康世界》刊物也指出，国外在研究和控制“老化基因”方面进行得相当积极。我们几乎可以预测，只要一些问题解决之后，大多数的人可以活到一百岁。

但是，一些地区由于经济快速的发展，功利主义的抬头，人民生活的富裕，环境污染的严重，人们的身心健康却随之亮起了红灯！

目前，各种成人慢性病有增无减，大小医院挤满了问诊求诊和住院的患者，还有多位民族的精英，壮志未酬，英年早逝。这些严重的健康危机，它的演进与发展可能导致的恶果，已引起人们高度的忧虑与关切。

本书作者焦金堂先生，有鉴于现代人在社会生态、人性发展和身心健康的日趋恶化，危机深重，特将三十多年来对养生保健的实证经验与心得，撰述了《你也能安享天年——为您的健康长寿而设计》这本专著，希望在现代人健康危机严重的情

况下,能对增进身心健康、提高生命价值作出实质的贡献,以解决现代人心灵上的空虚,生理上的亚健康状态,而使人人活得健康、活得长寿、活得幸福,安享金色的年华。

这是一本充满健康智慧的书,它的特色:

一是以哲学理念经营生命,提高人生的价值;以科学方法管理健康,增进健康长寿,确实丰富和发展了现代养生保健的智慧。

一本书融合了中国传统养生经验和西方现代科学保健知识的精华,使养生与养德并重,传统与现代交融,取材审慎,兼容并蓄;结构完整,格局恢宏,而又富于科学性与实用性。

一般中国传统医药和养生之道的书刊,常有些介绍“长生不老”的秘诀,“青春永驻”的秘方和一些包治某种疾病的“灵丹妙药”,或是防病强身的绝技神功。这些对养生保健不仅无益,而且有害。焦先生的这本专著最值得介绍的,是不谈玄说秘,不介绍神功秘诀,更不推荐妙药偏方,而是以科学的实证经验,预防医学的进步观念,与增进健康长寿的基本要素,如自然而均衡的营养、持恒而温和的运动、平静而愉悦的心境、合理而规律的生活、群己关系的和谐,以及德行的实践、智慧的开拓和生命的美化为内容,为您在食、衣、住、行、育、乐人生六大需要方面,规划出六个生命经营与健康管理的参考计划,寓养生保健于日常生活之中,深入浅出,易懂易行,确具独特的内容与实用价值。

至于本书从古今中外数百种养生保健书刊文献中,筛选出七十多种影响健康长寿的因素,并将它归纳成十种最有利于健康长寿的因素,十种最不利于健康长寿的因素,以及树立健康长寿的七种正确观念,对读者有效地经营生命与健

康管理,尤其具有十分重要的意义。

焦先生平日好学不倦,在治学上有多方面的成就,更是一位持恒务实的养生保健实行者。自公职退休后,并以撰写养生保健的书稿文稿,义务地为社会大众防病强身、增龄益寿而贡献他的光和热。这种退而不休、老而弥坚、服务社会公益的精神,尤其值得敬佩!

近承将其新著《你也能安享天年》一书赐为审订,对其原稿能先睹为快,且获益良多。站在一个医学专业者的立场,我郑重地推荐,这是一本内容瑰丽多彩、深具健康智慧的好书。它不仅提供我们最正确的健康观念和方法,更能帮助我们创造更刚健的体魄,更丰富的生命,防病强身,安享天年。

在当前大量医药保健书刊涌现的时候,常使人眼花缭乱,不知何者正确,如何是好。焦先生的《你也能安享天年》一书正好帮助关心健康的读者作出正确的选择。同时,相信本书的推广,对增进人们的健康长寿,将有重大的贡献。

成功大学医学院附属医院院长徐澄涛

一九九二年三月

自序

在春秋时代，孔子见到一位老人荣启期，既老又穷，但却十分快乐，当时他觉得非常奇怪，便问老人何以能够如此。荣启期告诉孔子，人生有三大至乐，其中之一便是身体健康，安登寿域，而他却能够获得，怎能不快乐！

这一故事启示我们，健康长寿是快乐的泉源，不是财富、名位和权势等所能与之相比的。因为一个人虽然富比石崇，权贵殁于总统首相，如果疾病缠身，呻吟床第，或是不幸短命夭折，再多的财富、再高的权位，也无法享受。先贤有言：“人在病中，百念灰冷，虽有富贵，欲享不能，反羡贫而健者。”可见健康才是无价的财富、最尊荣的名位，更是人生最快乐、最幸福的泉源。

科学不断地进步，在二十世纪的后半期，人类的创造发明，真可谓一日千里，梦幻成真。登陆月球，探测太空；开山采海，上天入地，几乎无所不能，而信息的发达与迅捷，各种工具、机器的自动化，更为人类带来了无穷的福利与方便，并提高了人类生活的品质。但是现代科学文明已与自然和人性失去平衡，其所产生的反面作用，也为人类带来极大的危机与灾难，并严重地影响着人类的健康与生存。生态环境平衡遭破坏所造成的公害污染，分秒必争的工作与生活所产生的精神压力，暴饮暴食、运动不足所形成的身心病态，已使得各种成人慢性病与日俱增。这种过度物质化的科学文明，是祸是福，值得我们深思与关切。

我们当然不能反科学，就如同科学不应违反自然与人性

样地重要。因此,对科学文明的现代化,如何取其“进化”与“利生”的优长,而化除其危害人类健康与生存的弊害,就必须从“预防医学”的观点,唤醒社会大众,认清现代生活为人类健康带来的危机,启发生存发展的智慧,先由个人自己做起,建立“自我健康经营与管理的计划”,固本培元,防病强身,再进一步发挥推己及人、共存共荣的理念,谋求科学文明与生态平衡兼顾,才是克服生态危机,维护个人和社会大众健康与生存发展的根本之道。

《你也能安享天年》这本养生保健书,就是根据这一理念撰写的。它参考了作者搜集与研究二十多年的中外养生保健文献资料,并就其中简易可行、行之有效的理论与方法,加以力行实践,提炼出其中有助于健康长寿的通则,然后以这些通则为根据,为你设计了这个“健康长寿计划”的模式,供你做研讨“自我健康长寿计划”的参考。

这本书的内容,从目录中你可以看到一个梗概,但是它的内涵却包容了下列的特点:

第一、它是以“哲学养命”与“科学养生”作为全书的核心,也是本书立论的基础。“哲学养命”是源于中国文化与传统医学及养生之道的哲理;“科学养生”是采用西方现代医学和科学保健知识的实证方法。

第二、是以真、善、美、乐为生命经营的不朽基石,以“敦儒家之品行,做法家之功夫,参佛家之知见”作为追求健康长寿、提高人生价值的精神标杆。德行的实践、智慧的开拓,才是追求健康长寿、为社会人群作更多贡献的真谛之所在。

第三、是将中国传统的养生经验与西方现代科学的保健知识,互取其所长,各补其所短,融和一体,综合运用,以发挥

更高度的养生保健效用。

第四、关于“健康长寿计划”的设计，不谈玄说秘，不迷信秘决灵丹，而将实证的养生保健的经验与方法，安排于食、衣、住、行、育、乐的人生六大需要之中，形成六个单元计划，采用计划性、科学性与实用性的经营与管理，以期从日用常行之间，使身心的健康、生命的价值、提高到一个完美的境界。

第五、本书重视中国传统医学“上医治未病”和现代“预防医学”的进步观念，因而提供的所有养生保健方法，多以防病强身、抗衰老的固本培元为主；对各种成人慢性病，应以预防重于治疗、自然摄生调养的要求，“防病于未生”。谋求健康长寿于日常生活之中，才是最自然、最正常的养生保健之道。

读者或许会问：“一本养生保健、谋求健康长寿的读物，如此的设计，是不是陈义太高了一点，使一般人无法接受？”这一问题的提出非常有价值，也很值得探讨。我们如能将追求健康长寿的目标作更深一层的理解，你会同意本书重视“养生与养德并重”的观点。因为我们追求健康长寿的目标，不是为健康而健康，为长寿而长寿，做一个独善其身的“自了汉”。还有一个人生向上向善、利他共存的目标在，也就是要使自己老而弥坚，老而有用，把成熟的经验与智慧，继续贡献社会，服务人群，使别人也能活得健康，活得长寿，活得幸福快乐。追求健康长寿，有了这种向上向善的目标，才有一种吸引力，引导你迈向人生的理想境地。

同时，古代有经验和智慧的成功者告诉我们：“取法乎上，仅得其中；取法乎中，则得其下。”追求健康长寿，除了正确的养生保健方法之外，还要在“育的计划”中，树立一个“德行的实践、智慧的开拓、群己关系的和谐、美化生命和体魄刚健”的

崇高目标，至少能引发善心，不会专重自利，并或多或少地为社会做一点有益的事。

更重要的是要认识到：善行无大小，只要以仁爱存心；布施无多寡，必须以慈悲为念。你如果有奇才异能、崇高的人生理想，或是有庞大的财富、充裕的时间，你当然可以服千万人之务；但是假如你的能力条件有限，你也可以做一些小小的善行，“勿以善小而不为”，只要有一颗向上向善的心，慈悲喜舍；一样地可以增福、益智、添寿。这就是为什么健康长寿计划的设计，要以道德为基础，以向上向善利他目标的用心之所在，也是“仁者寿”、“大德延年”的最好的说明。

由于科学的进步、现代生活多元化的影响，社会、经济和观念的急剧变化，人类所面临的健康和生存发展问题愈益复杂。我们维护与增进健康的措施，也应以时代的适应性与前瞻性而随之改进。因之，作者不揣简陋，为你的健康长寿设计这本研订“自我健康长寿设计经营管理”的参考书，希望能为你解决益趋复杂的当前和未来的健康长寿问题有所帮助，作出实质的贡献。

本书得以顺利出版，得到了成功大学医学院附属医院院长徐澄清博士赐序，美国史坦福大学教育博士张焯熙先生、警光杂志社社长段承愈学长的审订，并提供宝贵的修订意见，晨曦文化出版公司负责人陈世志道友的设计指导，人文印刷企业公司的热忱支援，小女焦兴雅小姐的校正，谨在此表达衷心的感谢。至于本书所引用的有关资料、书刊文献的名称，不能一一列举，特向原作者表示谢意。只是作者所学有限，疏漏缺失在所难免，谨以至诚，敬请读者批评指正。

焦金堂

发行“松鹤养生保健丛书”的缘起

健康长寿是古今中外人类的共同愿望。因为它是生存发展的本能需要,是生命成长的活力,是改善生活的动能,是幸福快乐的泉源,更是实现完美人生最重要的基本条件。

现代科学文明的发展,物质建设的进步,为人类带来了许多的幸福与便利,也给人类的健康造成了难以估计的不利影响。在“功利主义”抬头的地区,物质与精神建设的失衡,影响所及,最令人忧心的是,名利权势的争夺导致社会秩序的脱序,治安紊乱;纸醉金迷的沉溺造成社会风气的败坏,道德沦丧。以致整日生活在这种混乱不安、紧张焦虑、公害污染、精神空虚环境中的人们,患成人慢性病——高血压、动脉硬化、糖尿病、脑中风、胃溃疡、癌症,以及老年痴呆症等精神异常的疾病有增无减,身心健康日趋恶化,在生理健康上、人性发展上和社会生态上都亮起示警的红灯!

鉴于这种“功利主义”的思想,贪得无厌的欲望所产生的健康危机与社会危机,其演进发展及可能导致的恶果,已极为严重,应予以高度的警觉与认识,并迅谋解决之道。否则病入膏肓,不仅个人丧失了健康,更可能影响民族精神的解体!

健康是一切的根本。人类有自己造成的破坏力量,也有向上向善的建设力量。本社认为化解现代人身心危机之道,仍须从人的身心完整的健康建设着手。协助社会大众获得最新的医药保健资料,树立正确的健康长寿观念,借着对“哲学养命”与“科学养生”的认识与实践,以达到身心的自我更新与调适。

使人人活得健康,活得长寿,活得有价值;并能移风易俗,扭转趋势,为社会作更多的贡献,则可能化危机为转机。因此,出版增进健康长寿的知识、经验和智慧的养生保健丛书,就显得迫切需要了。

根据美国参议院营养委员会在一九七五至一九七七年所从事的一项世界性饮食与健康状况的调查研究结论认定:“现今大家视为问题的成人病,都是现代医药无法根治的疾病。由六十年代开始,预防医学已开始取代往日以治疗为主的医学。”说明照顾健康,应重视“预防为主治疗”的观念,并视为每个人自己的责任。这也就是中国在两千多年前就提示的“上医治未病”、“防病于未生”的医学与养生之道的哲理,要我们对自己的生命与健康作妥善的经营与管理,防患于未然,自求多福。准此,社会大众就需要从更多养生与养德并重的医药保健丛书中,获取增进自我健康管理之正确知识和方法,以实现身心完整健康的愿望。

鉴于这一迫切需要,本着为中老年健康长寿服务的心愿,和亲友们的恳切建议,我们决定将过去八年来自费编印赠阅的养生保健丛书和专题手册的服务范围,扩大成立松鹤出版社,发行“松鹤养生保健丛书”和专题手册,希望能为社会大众的健康长寿作出实质的贡献;能为读者们提供“自我健康计划”经营管理的优良读物与丰富的参考资料,创造健康长寿、幸福快乐的人生。同时,我们审慎地确立下列的出版宗旨,并将信守不渝!

第一、我们办的是焦氏报恩堂文教基金会服务社会的一项健康福利事业。它是以报恩的心愿,回馈社会为宗旨,而不以营利为目的。出售读物的利润,仍积累为焦氏报恩堂文教会

的基金,以扩大服务的基础与范围。

第二、我们出版的“松鹤养生保健丛书”和专题手册,是以“哲学养命”与“科学养生”的理念为基础的,融合中国传统的养生经验和西方现代科学保健知识的精华为内容,期望养生与养德并重,传统与现代交融,为读者提供德、智、群、美、体五育并重,性命双修的优良读物。

第三、我们出版的“松鹤养生保健丛书”和专题手册,在养生保健方法方面,不谈玄说秘,不介绍秘决灵丹,而是从饮食、运动、心理、生活、工作及休闲活动等健康的基本要素出发,结合食、衣、住、行、育、乐人生六大需要的主要环节,介绍论之有据、贯之有物、简便易行、行之有效的方法。在文字表达方面力求语体化;对采用古代典籍原文或现代科学专用语汇,则加以解释,务求深入浅出,易懂易行,使之成为具有时代性、科学性、知识性和实用性的养生保健读物。

这是一项关系社会大众健康的文化事业。我们同仁报恩回馈社会的愿力无穷,但能力条件都极有限,且疏漏缺失也在所难免,尚祈专家学者及广大的读者惠予指教批评,并鼎力支持,尤深感荷!

松龄长岁月,鹤算计春秋。本社谨在此以虔诚的心意,祝愿您松鹤遐龄,安登寿域!

松鹤出版社
一九九二年五月

目 录

出版说明

南 序

徐 序

自 序

发行“松鹤养生保健丛书”的缘起

第一章 现代生活与健康 1

一、科学文明与现代生活 1

二、现代生活影响健康的因素 2

(一)环境因素 2

(二)饮食因素 7

(三)精神心理因素 8

第二章 建立健康长寿的正确观念 10

一、追求健康长寿的观念问题 10

二、健康长寿的意义和标准 11

(一)健康的意义 11

(二)长寿的标准 13

三、人可以长生不老吗? 14

四、健康长寿有秘诀吗? 15

五、何以健康需要长寿,长寿必须健康? 17

六、为什么中国传统养生经验

与现代科学保健知识需要融合? 20

七、老年人的性生活问题 22

八、追求健康长寿的目标何在?	29
第三章 人类老化的原因与现象	31
一、老化的原因	31
(一)神经细胞疲劳论	31
(二)血管硬化论	31
(三)食物中毒论	32
(四)内分泌系统衰弱论	32
(五)肝脏衰弱论	32
(六)遗传密码错译论	32
(七)自由基反应理论的衰老论	33
(八)衰老的交键理论	33
(九)老化的过氧化脂质论	34
二、人体老化何时开始?	34
三、人类老化的现象	35
(一)老化的生理特征	36
(二)老化的精神现象	39
第四章 人类的自然寿命(天年)能活多少岁?	41
一、人类平均寿命发展的概况	41
二、人类的自然寿命能活多久?	42
三、为什么大多数人不能尽其天年?	44
四、百岁可期不是神话	46
第五章 世界长寿村对健康长寿的启示	48
一、世界著名长寿村简介	48
(一)维尔卡旺巴——圣谷	48
(二)洪杂——长生不老之国	50
(三)拘卓尔村——长寿之乡	51

(四) 巴马——中国的长寿山区	52
(五) 立花——日本第一长寿村	54
二、对增进健康长寿的启示	55
(一) 关于清新的自然环境方面	55
(二) 关于合理的饮食方式方面	56
(三) 关于乐观的人生态度方面	57
三、不是要你回归原始生活	58
第六章 影响健康长寿因素的分析	59
一、最有利于健康长寿的因素	63
(一) 顺应自然的生活法则	63
(二) 遵守“中庸”的人生哲学	65
(三) 坚定的信仰	66
(四) 乐观愉快的心境	67
(五) 自然而均衡的营养	69
(六) 持之以恒而温和的运动	70
(七) 起居有常的规律化生活	72
(八) 创造性的思想	74
(九) 机智风趣的幽默感	75
(十) 生活简化与思想净化	77
二、不利于健康长寿的主要因素	78
(一) 置身于紧张状态	78
(二) 吸烟	80
(三) 酗酒	81
(四) 肥胖	82
(五) 暴饮暴食	83
(六) 吸入致癌化学物质或置身致癌物质环境中	84