

健康长寿指南



陕西人民出版社

曹占泉 编著

内 容 提 要

这是一本关于健康长寿的科普读物。

据预测,我国各地老年人口数量的高峰将在 21 世纪初至 2020 年陆续到来。因此,对待人口的老龄化问题、健康长寿问题,应从社会福利、医疗保健方面提早决策,并通过科普、教育,使有益于健康长寿的知识和措施普遍掌握在人们手中。这就是这本书的宗旨。

全书共分长寿、养生、气功、针灸、医药、食疗六个部分。该书应用长寿学说、养生理论、现代医学理论、中医理论、优生理论、妇科学、人体平衡原理、人与自然统一法则和社会协同理论,系统地介绍了养生保健、预防治疗、延年益寿知识。

作者早年从事中医临床,后从事计划生育工作。近年来他潜心研究人口与环境、人口与养老长寿等问题,从全民族兴旺发达的战略角度,提出了养生要全社会都来重视,从优生抓起,认真对待养老敬老、健康长寿问题,让人人懂得养生知识,并能掌握一两种气功或运动方法,做到持之以恒、练养并重、防治并重,这样才能确保中华民族人口素质的提高。

老年人是社会的财富。搞好养老保健、延年益寿工作,其社会经济效益是难以估量的。

目 录

绪 论.....	(1)
----------	-----

第一部分 长寿篇

一、长寿学说	(6)
(一)长寿学说概论.....	(6)
1. 平均寿命与生命的极限	(6)
2. 关于影响长寿的衰老学说	(8)
(二)长寿学说探秘	(15)
1. 人体老化的新探索	(15)
2. 生命学家对长寿的探讨	(16)
3. 生物医学是养生长寿学	(18)
4. 原苏联研究长寿的成就	(21)
5. 人类基因与人类长寿	(22)
6. 长寿的关键	(24)
7. 沃纳综合症与抗衰老蛋白基因	(25)
8. 脑是生命的主宰	(25)
9. 揭示人脑之迷、探索人类长寿秘密	(26)
10. 脑的运动有益长寿	(28)
11. 预防大脑疲劳	(29)
12. 大脑损害的原因	(30)
13. 大脑的营养	(31)

14. 长寿学学者的建议	(31)
二、长寿秘诀	(32)
1. 毛泽东谈长寿之道	(33)
2. 百岁名医赖显明长寿要诀	(34)
3. 梁漱溟的长寿经验	(34)
4. 百岁寿星苏局仙的长寿之道	(34)
5. 心积和平气,手成天地功	(36)
6. 胡老的保健秘诀	(37)
7. 费孝通《老人守则六条》	(37)
8. 乾隆皇帝养生长寿秘诀	(37)
9. 康德长寿秘诀	(38)
10. 英国喜剧明星乔治·本斯谈长寿	(38)
三、长寿大观	(39)
1. 中国长寿大观	(39)
2. 中国长寿王	(43)
3. 世界长寿大观	(44)
4. 世界百岁老人趣闻	(48)
5. 哪国人平均寿命长	(50)

第二部分 养生篇

一、养生大意	(51)
(一)天人统一观	(52)
(二)慎起居、去名利的观点	(55)
(三)阴阳平衡观	(57)
二、养生秘诀	(61)
(一)养生歌	(61)
1. 百字养生铭	(61)

2. 摄养	(62)
(二) 养生益寿格言	(62)
1. 养生谚语	(62)
2. 益寿格言	(64)
(三) 养生新视窗	(67)
1. 以动养身, 以静养心	(67)
2. 养生应从优生起	(68)
3. 养生“不气歌”	(69)
4. 养生呼吸三法	(70)
5. 延缓衰老六要诀	(71)
6. 应激综合症的预防	(73)
7. 有效放松法	(74)
8. 紧张疲劳消除法	(75)
9. 消除疲劳五法	(77)
10. 身体警报十信号	(77)
11. 唾液养生法	(79)
12. 居室与养生	(80)
13. 睡眠养生法	(82)
14. 注意季节性养生	(83)
15. 预防感冒八法	(87)
16. 信息素与第六感觉	(88)
17. 气味与养生	(89)
18. 森林浴是回归自然的养生法	(90)
19. 使用电脑者的养生保健	(91)
20. 养生与男性更年期	(92)
21. 中年运动处方	(96)
22. 如何提高老年人免疫力	(97)
23. 老年人要预防骨质疏松	(98)

24. 预防关节过早老化	(100)
25. 寿斑与衰老	(100)
26. 皮肤的保养原则	(102)
27. 皮肤保养六法	(107)

第三部分 气功篇

一、气功概论	(109)
二、气功精萃	(117)
1. 行气玉佩铭	(118)
2. 胎息铭	(119)
3. 调气法	(119)
4. 去病延寿六字诀	(120)
5. 孙真人四季行工养生歌	(121)
6. 五禽戏	(123)
7. 内养功	(124)
8. 健身功	(130)
9. 华山秘功系列功法	(134)
10. 中国天钟气功	(140)
11. 中国道家秘传养生长寿术	(147)

第四部分 针灸篇

一、针灸大要	(152)
二、针灸歌诀	(156)
(一) 经络	(156)
1. 各经脉循行主病歌	(156)
2. 十四经循行主病歌	(164)

3. 十二经本一脉歌	(171)
4. 奇经八脉周身交会歌	(172)
5. 十五络脉歌	(172)
6. 十二经气血多少歌	(173)
(二) 腧穴	(173)
1. 十四经穴分寸歌	(173)
2. 针灸要穴歌	(181)
3. 八脉交会八穴歌	(188)
4. 井荣俞原经合歌	(190)
5. 八会穴歌	(191)
6. 十二募穴歌	(191)
7. 十六郄穴歌	(191)
8. 脏腑十二经穴起止歌	(191)
(三) 刺灸	(192)
1. 金针赋	(192)
2. 十二经子母补泻歌	(195)
3. 标幽赋	(195)
(四) 治疗	(198)
1. 四总穴歌	(198)
2. 千金十六穴	(198)
3. 回阳九针歌	(198)
4. 行针指要歌	(198)
5. 马丹阳天星十二穴治杂病歌	(199)
6. 玉龙赋	(200)
7. 通玄指要赋	(202)
8. 胜玉歌	(203)
9. 百症赋	(204)
三、发展与应用	(206)

1. 现代科学证实经络的特性	(206)
2. 点穴疗法治脑瘫	(207)
3. 舌针疗法	(208)
4. 按摩耳廓保健抗衰	(208)
5. 若石健身法	(209)
6. 大功率微波按摩器	(211)
7. XH型超高频美容仪	(212)
8. 智能电针仪	(212)
9. 高聚焦超声治疗前列腺增生	(212)
10. 伽玛刀除脑瘤	(213)
11. 过电法治疗视神经萎缩	(213)

第五部分 医药篇

一、用药知要	(214)
1. 老年人怎样用药	(214)
2. 各类药的最佳服用时间	(216)
3. 禁忌中西药同时服用	(216)
4. 阿斯匹林的妙用	(217)
5. 叶绿素的价值	(218)
6. 延缓衰老有新药	(219)
7. 抗衰老药物研究的重大突破	(219)
8. 金属硫蛋白是延年益寿的希望	(220)
9. 螺旋藻是抗老抗癌的新药	(221)
10. 肽能使人健康年轻	(223)
11. 人体不能缺乏脂肪	(224)
二、老年病防治	(224)
(一)要掌握老年病的特点	(225)

(二)对老年病的诊断必须善于找出主要症状·····	(226)
(三)老年病的治疗原则·····	(227)
1. 男性老年人的多病期 ·····	(228)
2. 早老性痴呆症的防治 ·····	(229)
3. 前列腺增生的预防 ·····	(231)
4. 前列腺病与延生护宝液 ·····	(232)
5. 前列腺肥大医疗新观念 ·····	(233)
6. 老年人须防前列腺癌 ·····	(234)
7. 脊椎病变的保护与治疗 ·····	(235)
8. 帕金森病的治疗 ·····	(238)
9. 妇女经前综合症治疗新法 ·····	(239)
10. 雌激素替代疗法 ·····	(239)
三、心脑血管病的防治 ·····	(241)
(一)关于老年期心脏病的防治·····	(241)
(二)关于老年期血管病的防治·····	(244)
(三)关于老年期肾病的防治·····	(246)
1. 冠心病的危险因素及预防 ·····	(248)
2. 保护心脏十要 ·····	(250)
3. 正确对待心律失常 ·····	(251)
4. 应及时发现治疗心肌炎 ·····	(252)
5. 心脑血管病治疗新方法 ·····	(253)
6. 高血压防治良方 ·····	(256)
7. 治疗肾病新药物新方法 ·····	(258)
四、肝胆脾胃病防治 ·····	(259)
1. 肝炎是人类的大敌 ·····	(260)
2. 基因修复治乙肝 ·····	(263)
3. 李氏三论治疗乙肝 ·····	(264)
4. 速效排石灵治结石效果显著 ·····	(265)

5. 调理脾胃可延年	(265)
五、内分泌疾病的防治	(266)
1. 老年人的糖代谢与糖尿病	(267)
2. 糖尿病人自我疗法	(271)
3. 糖尿病的辩证施治	(272)
4. 糖尿病分期治疗效果好	(276)
5. 胰活生治糖尿病有特效	(276)
6. 申氏疗法	(276)
7. 老年甲状腺疾病的防治	(278)
8. 老年性睾丸功能减退症	(279)
六、疑难病防治	(280)
1. 患癌症的原因	(282)
2. 预防癌症十二条	(283)
3. 掌握特点征服癌症	(283)
4. 癌症新疗法	(285)
5. 预防癌症少吃糖	(287)
6. 如何预防艾滋病	(287)
七、杂症防治	(290)
1. 中西医结合治疗类风湿	(291)
2. 肠激惹综合征治疗法	(292)
3. 慢性支气管炎新疗法	(292)
4. 血小板减少性紫癜的防治	(293)
5. 脉管炎治疗新方法	(295)
八、皮肤病的防治	(296)
(一)老年人特有的皮肤病	(296)
(二)老年人多发性皮肤病	(298)
(三)癌前期皮肤病与恶性皮肤肿瘤	(299)
1. 净鳞酊治疗鱼鳞癣有特效	(300)

2. 白癜风患者忌服维生素 C	(300)
3. 手癣的中医治疗	(301)
4. “克癣星”治疗足癣有特效	(301)
九、驻颜美容美发新方法	(302)
1. 面部保健方法	(302)
2. 胶原蛋白对皮肤健美起主宰作用	(306)
3. 应注重维生素美容化妆品	(307)
4. 现代诱惑的换肤药	(308)
5. 沙棘油可延年美容	(309)
6. 美容健身洗浴法	(310)
7. 青光眼病人保健方法	(311)
8. 祛邪止痛胶囊治疗三叉神经痛	(311)
9. 青丝为何变白发	(312)
10. 何首乌治白发	(314)
11. 关于脱发的原因及治疗新法	(314)
12. 赵章光的 101 治疗脂溢性脱发	(315)
13. 治脱发处方四则	(317)

第六部分 食疗篇

一、食疗总述	(318)
(一)现代营养医学新观点	(319)
(二)饮食需掌握矿物素和维生素知识	(320)
(三)注意膳食结构	(329)
(四)必须注意酸碱平衡	(331)
(五)正确的认识和掌握胆固醇	(331)
二、饮食与健康	(333)
1. 预防早衰食品精选	(334)

2. 果品的食疗与药用价值	(338)
3. 养老多吃含硒菜	(339)
4. 荞麦的保健作用	(341)
5. 马铃薯的食疗价值	(341)
6. 生命之油	(342)
7. 老年人应多吃含核酸食物	(343)
8. 夏季宜吃清热食物	(343)
9. 秋燥的饮食调养	(344)
10. 冬季应多吃能提高耐寒力的食品	(345)
11. 冬季食补粥与药	(345)
12. 老年人宜节食	(347)
13. 高脂血病人的食疗方法	(348)
14. 饮食防治高脂血症	(350)
15. 饮食防癌	(351)
16. 高碘食疗法	(352)
17. 心脑血管病不可忽视早餐	(353)
18. 注意不合理的食物搭配	(354)
19. 面部黑斑的食疗处方	(356)
20. 饮水保健法	(356)
三、辟谷大要	(357)
1. 饱食伤身体辟谷益健康	(363)
2. 戒烟有益健康	(367)
3. 酗酒短命戒酒益寿	(370)
4. 禁毒戒毒是关系人类命运的大事	(371)
后 记	(373)

绪 论

时逢盛世，福寿其昌，人人追求长寿。怎样才能长寿，这是古往今来人们世代探讨的一个重要问题。我国几千年来的文明史，已经积累了许多养生长寿的经验，这些经验集中反映在浩如烟海的历史文献之中，归纳起来不外两方面的经验总结，一是生命在于运动，二是生命在于静养。这两种经验，或者说两种观点，都有其正确的一面，又各有其不足之处。全面的观点应该是运动静养相结合。但就人的一生来讲，从少年到成年，应该重在运动，从成年到老年应该重在静养。静养也是静中有动，动静结合，以静养为主。

注重静养，由来已久。古代僧人、道士多为健康长寿者，因其得益于坐禅入静；从古到今，许多作家、书画家、科学家寿齐八九十岁者不乏其人，其根本道理也在于善为静养。尽管有些疾病，如神经衰弱、失眠症等需要体育锻炼来治疗，而多数慢性病、疑难病如高血压、冠心病、肺病、溃疡病及癌症等，则需要静养为主加以辅助治疗而可愈。

长寿在于静养，指的是一种积极的养生方法，而不是消极的吃了睡，睡了吃。积极的养生方法是建立在科学的理论基础上的。其中很重要的一点就是注重规律。找到了规律，就找到了科学。中国养生长寿科学，是在总结前人经验的基础上不断实践而来的。古代《黄帝内经》在总结前人经验的基础上指出：“恬淡虚

无，真气存之，精神内守，病安从来”。这是最早指出静养对于长寿具有重要性的著作。传统中医还认为，“人有三宝精、气、神”，“寿命修短，全系精、气、神之盈亏”。三者是生命现象产生及其变化的根本。

精，指的是构成人体的基本物质，是人体各种机能活动的物质基础。中医学对精的认识可概括为两点：一是从来源上分为先天之精与后天之精；二是从功能上分为脏腑之精与生殖之精。先天之精藏于肾，所以肾为先天之本，生命之根。后天之精源于脾胃，水谷化生，输布脏腑，并以后天之精充养先天之精。脏腑之精泛指人体之精气，生殖之精专指生殖机能。由此可见精之重要，人之健康全在养精。反之，“精气夺则虚”，“冬不藏精，春必病温”，疾病就会乘虚而入。

气，是由精转化成的更精微的气化物质，称之为“元气”，包括三个部分：一是肾之精气；二是由脾胃转化来的“水谷精气”；三是由肺吸入经过心血转化的血红蛋白所含之氧气，三者共同形成了人之元气。明代医学家张景岳指出：“人之有生，全赖此气”。气是统帅人的生命、生理活动的基本物质，“气为血之帅，血为气之母”。“气行则血行，气停则血停”。因此，养生练功，意在调理气血。

神，是人体生命活动的总称。包括人的生理、病理、意识、思维、情感、言语等。神又是人体生命的主宰，人体气血充盈、五脏六腑调和、生命力旺盛、精神和智力就充沛。正如《内经》所言：“得神者昌，失神者亡”。由是可见，养生首先要养神。养神方法的要害就在于神宜静而不宜躁，“静则神藏，躁则消亡”。所谓静养，是指情志保持淡泊宁静的状态。俗话说：“宁静以致远，淡泊以明志”。只有神清静而无杂念，才能达到真气内存、心神安宁的目的。生理学家研究证实，人在入静后，神经紧张度逐渐放松，呼吸、心率、血压、体温均相应降低，生命活动中枢的大脑电波又回

复到人的儿童时代的大脑电波状态，使人的衰老生化指标得到了“逆转”。从人体生化角度来看，人在运动时，氧化加速，新陈代谢增高，是消耗能量的过程；而在静息时，还原合成占优势，代谢功能降低，是储藏能量的过程。这种低代谢的积累效应，自然会使命延长。

只要你懂得了上面的道理，就会重视静神养生的方法。静以养神的道理很简单，但做起来很难。因为“神”有任万物而理万机的作用，故神常处于易动而难静的状态。只有从思想上高度认请了静养的意义，才能克服种种干扰，做到“静以藏神”。入静关键要从清静耳目入手。因为耳目是心神的窗户，直接受到外界刺激的主要器官，其功能受养神者的主宰和调节。只有耳目清静，才能神气内守而心不劳。古代老子是静养的大师，他说：“五色令人目盲，五音令人耳聋”，强调了入静的关键在于耳目清静。唐代高寿名医孙思邈也说过：“养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也”。凡此种种警言，诚可谓养生大秘诀也。

重在静养是该书的主要立论。中国有名古语叫做“龟鹤延年”。人们在长期生活的观察中发现，龟是终生静伏、不喜活动的长寿动物；鹤喜独处而长寿，且飞行时的动作轻柔缓慢，这两种处于大自然界的自然长寿动物，给许多研究长寿的学者提供了启迪。据《抱朴子》所载，陈仲弓闻记曰：“广陵张广定，遭乱避地，弃小女于古墓中，三年往收骨而女犹生存。询之，曰：粮尽时墓角有一物，伸颈吞气。试效之，得不饥。及检角中物，乃龟。”这个故事说明两个问题：一是说明龟是一种长寿动物；二是说明人应效仿龟之伸颈吞气而静养，则可达到延缓衰老、延长生命的目的。庄子曾说：“吐故纳新，熊经鸟申，导引之士，养形之人也”。讲的也是取像于动物的自然活动之道，用之于导引养生之术。魏武帝曹操曾有名诗《龟虽寿》，诗曰：“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。”这首诗不仅说明了龟是一种长寿动物，更重要的是强调了人的长寿重在怡养，并要有积极的情操和高远的志向，特别是在老年时，要树立积极进取的乐观精神和增进健康的信心。

这本书在编纂的指导思想上，是从开发生命潜能的自然疗法入手，把人的健康长寿问题摆在大自然的生态平衡和人体生态平衡的整体关系中考虑。凡利用自然界的物质、信息、动态变化规律来扶植人体进行非损害性的防病、治病、康复、保健的方法，统属自然疗法的范畴。我国的传统医学多属此类，如养生、气功、针灸、按摩、中药、食疗等防治方法，皆是有益无害的自然疗法。这种自然疗法的理论基础正是中医的阴阳学说、脏腑学说、经络学说、气血学说、精神学说及其相互渗透的产物，体现了天人合一、形神合一，人与社会合一的整体观，包含着调整人体内脏的生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体和双向性调节作用。

科学家预言：21 世纪将是生命科学的世纪。美国、德国、日本和我国都在加强生命科学的研究。生命科学因与人口、健康、粮食、资源、生态保护等问题密切相关，对生命科学有着强烈需求。尤其是“人类基因组计划”的启动，对发现和阐述新的重要基因，以及与疾病相关的基因，从而使人类对生命活动本质的认识产生新的飞跃，增强和提高防病治病、延年益寿的能力。所以到 21 世纪许多危害人类健康的重大疾病，例如心血管病、癌症、肝炎、流行性感、糖尿病、艾滋病等，将在更大程度上得以预防和治疗，人的衰老过程得以延缓。

当代社会，尽管人类的平均寿命显著提高，但全球人类生命的终结基本上还是病死的，真正达到人类寿命极限而老死者仍然罕见。因此，为了实现延缓衰老、老而无病、健康长寿的目标，

必须采取全新的抗衰老措施。这就要从生物学、社会学和心理学方面加强研究和探索,着重加强全民健康教育,引起全社会的高度重视。从治疗服务扩展到预防服务,从生理服务扩展到心理服务,从医学服务扩展到社会服务,从而提高和强化社会公民自我抗衰老意识。尤其在壮年期打好后天长寿基础更重要,应从饮食、精神、情绪、劳动、休息、运动、养生和戒除烟酒嗜好多方面身体力行,持之以恒,才能使公民个体达到延年益寿的目的,才能使我国的人口素质和中华民族的健康水平有根本性的提高。

基于以上理由,兹将这本书定名为《健康长寿指南》。为了给广大读者提供丰富的借鉴资料,特收集了古今中外有关养生长寿的气功、食疗方法和祛病延年的针灸、处方和药物医疗方面的资料,以供参考。全书共分作长寿、养生、气功、针灸、医药、食疗六篇。掌握了这些知识的人,既可自养自疗,亦可度己度人,诚为方便,好处尤多。

古语云:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”。为了搞好养老、敬老、爱幼工作,谨将此书敬献给为中国革命和社会主义建设事业做出卓越贡献的离休老干部和退休干部、职工;奉献给辛勤努力的老干工作者、老龄工作者和医务工作者、妇幼工作者;并衷心希望城乡广大读者拥有这本书,喜欢这本书,成为您的健康长寿指南。