

長壽之門



云南民族出版社

责任编辑 纳文汇
封面设计 常戈扬

长寿之门
刘辉豪 主编

云南民族出版社出版、发行
(昆明市大观路 39 号)

云南国防印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.25 字数:10 万

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3,000

ISBN 7-5367-0951-X
Z·28 定价:5.50 元

前 言

赵廷光

珍爱生命,逃避死亡,是生物的共同本性。人为万物之灵,改造自然的同时又将眼光投向自身而争取健康长寿。悠悠历史,凝聚了多少生命的智慧,创造了博大辉煌的长寿文化。

长寿养生之术多方多面,有所谓的灵丹妙药仙方,有寿膳寿酒寿宴,有藏精藏气藏神,有养性养心养生等等,这些都是前人历尽岁月艰辛的追求与实践。其中有成功的,有的仅是一种未完成的探索,究其内容真是丰富多彩,玄妙神奇。古往今来,人们为揭示生命之谜,延年益寿,倾注了难以数计的心血。

神话中的“不死国”、“不死民”、“不死药”虽属渺然,但在人们千百年苦心追求中,由朦胧到清晰,由经验到科学,毕竟有了许多值得今人继承发扬的科学成果。这些成果为许多寿星所证实,又在当今科学指导之下得到不断丰富与发展。以养神、养形、适应自然环境的颐养之方,已成为毋庸置疑的真理。近些年来,我国人民平均寿命有了很大增长,说明我国人民物质生活的改善,也说明医学、生命科学的利用发展,这为我们争取健康长寿赋予了更大的信心与活力。

《长寿之门》这本小册子,侧重于身心的调养,力图以生命科学为根基,将传统与科学相结合,理论与实际相结合,为人们延年益寿再做新贡献。本书分养生哲理、健身体验等内容,文字易

懂，篇幅短小，所谈养生之方，易懂易做，实为一本较好的养生普及读物。本集还搜集有不少名人与长寿、长寿见闻等文章，可使读者开阔眼界，增长知识，同时也为读者增加了阅读时的兴趣。

人的生命是宝贵的，生命的潜力需要我们共同去发掘。希望朋友们慎终追远，继续努力，为拓开长寿的殿门而共同献计，愿大家都能获得养怡之福。

 祝你有一个幸福的人生。

 祝福你的生命岁月光焰夺目。

目 录

前 言	赵廷光
-----------	-----

养生哲理

生命之树长青

——对中国长寿文化的几点思考	冯元蔚(1)
长寿——永恒的世界性文化主题	廖伯康(6)
彭祖《彭祖经》及其养生之学	黎本初(11)
长寿与心理自强	曹永模(16)
谈谈祖国医典中老年医学的成就	刘 华(19)
禅与寿——析佛教生命观	郝 勤(21)
韞玉而辉,怀珠而媚	

——身体内在素质的重要性	早 之(28)
--------------------	---------

运气、炼心、修身

——谈道、佛、儒三家养身之道	云 心(29)
生命在于平衡	黄 河(30)
平衡	凌伟良(31)
正确理解生命在于运动	余清才(32)
荣枯得失皆淡忘	早 之(32)

健身体验

修德寡欲寿而康	杨健武(34)
---------------	---------

老年保健须得法	红 龄(35)
谈谈老年心理保健	万嘉钟(36)
学会解脱	白 波(42)
静坐可以长寿	严天放(43)
步行运动	
——健身长寿的奥妙	陆振扬(44)
动静相参,延年益寿.....	戴存有(46)
仿生调息,强身健体.....	天 德(48)
我的养身之道	孙 琦(49)
人生七十才开始	王 阳(51)
愿你有一个灿烂的“黄昏”	赵谢荣(53)
人到老年“三不要”	寿 祺(54)
人生不可无“聊”	雁 寒(55)
老年人应保持良好的情绪	赵谢荣(55)
中老年人的春困	刘保祥(57)
老年长寿十法	张 辑(58)
老年养身戒	红 龄(59)
神养、闭目凝神.....	天 德(60)
交友与健康长寿	车 骥(61)
花香与健康	陈绍景(62)
黑色食品与延寿	李梦谦(63)
文人的休息方式——散步	马鹏举(64)
从足部健康做起	达 人(65)
——柴相辰一席谈	
办公室里的摄生方法	天 德(67)
爱情与长寿	原 古(68)
饮茶与长寿	秦和平(69)

带病亦能长寿

- 和体弱多病者谈养生 文 武(71)
- 养生长寿因人而异 田 琦(73)
- 老年保健琐谈 李梦谦(74)
- 长寿——动中取乐 杨春洲(76)
- 长寿保健八要诀 王蜀华(77)

云南的百岁老人录

- 云南的百岁老人 三 南(85)
- 阿佤山上的百岁老人赵尼结 刘 照(86)
- 高黎贡山上的百岁老人杨根子 有 福(87)
- 竹楼上的百岁老人咪涛旺叫 杨国芬(87)
- 深山里的百岁老人熊博彩 仇维刚(88)
- 龙潭旁的百岁老人赵云秀 一 宣(88)
- 爱吃苦樱桃的百岁老人何荣芝 小 华(89)
- 早起散步的百岁老人孙甫臣 梁德纯(89)
- 不忌粗细荤素的百岁老人张徐氏 杨盛芳(89)
- 孤身独居的百岁老人汤如莲 任宗跃(90)
- 爱吃蒸食的百岁老人玉尖 云 龄(91)
- 喜爱冷水浴的百岁老人陶耀文 里 晴(91)
- 以劳动为乐的百岁老人肖亭柱 张晓梅(92)

帝王、军政要人、文人与长寿

- 元首长寿秘诀 文 吉(93)
- 乾隆长寿秘诀 文 吉(94)
- 袁枚惜绿得长寿 原 古(94)
- 张群不老歌 (95)

谢觉哉长寿歌	(95)
小平同志健身之道	解 文(95)
冰心的一天	原 古(96)
老树春深更著花	
——记臧克家先生	彭 龄(97)
陈立夫的养生之道	王 生(100)
张学良在夏威夷	汪鹤林(101)
皇帝为何大都短命	原 古(105)
生命学家谈长寿	波 文(106)
科学家对寿命的断言	方 文(107)
人类能在太空永久生存吗?	赵谢荣(107)

长寿见闻

录访长寿之乡	庞革平(109)
146 岁的长寿之王	周浩荣(112)
“人生七十古来稀”正成为历史	新 华(112)
深山苗家寿星多	新 华(113)
港人最长寿	河 南(114)
瑞典百岁寿星多	新 华(114)
93 岁老人出新牙	殷里康(115)
百岁老人返老还童	原 古(115)
人世间的人瑞	翟从荣(116)
话说彭祖八百岁	刘辉豪(116)

时光与人生

我国历代敬老措施	原 古(118)
老有所为古今谈	李积全(119)

时光与人生·····	高云波(120)
长寿秘诀四字经·····	石天敬(121)
难得糊涂事业易成·····	周礼芬(122)
适合中老年人锻炼的“龟寿功”·····	戴存有(123)
冷谦健身的“八段锦”·····	原 古(124)
气功锻炼防衰老·····	戴存有(125)
后记·····	(127)

生命之树长青

——对中国长寿文化的几点思考

冯元蔚

一

对生命或长寿的思考是文明人类的一项最具普遍意义的课题，也是中国传统文化中的一个最为悠长而光辉的主题。《尚书·洪范》即有云：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德（意为“所好者德”），五曰考终命（指善终、不横夭）。”“五福”以寿为先，以长寿为中心，以追求生命的长久为重——这一强烈的生命意识数千年间一直萌动、鼓噪于一代又一代的中国人心底，活跃、奔腾于中国传统文化的各个层面。人们之所祭天地、祭祖宗、祭各种神灵，说穿了也就仅为着一个功利目的：就是祈福寿，求长生。人们由此而幻构出以南极老人星——寿星（即司长寿之神）为中心，包括西王母、麻姑在内的一大群寿神寿仙，拟造出一大堆含有各类动植物以及无生命物的长寿吉祥物，如龟、鹤、鹿、麒麟、绶鸟、松柏、桃、灵芝、萱草、枸杞、菊花、“寿石”等，且使其渗入日常社会行为、生活行为中，凝聚成全社会上下一致的尚齿敬老祝寿活动——其从先秦时代即已滥觞（《周礼·罗氏》记：献鸛以养国老。），浸淫绵延三四千年，是一种最直切体现出重视人的本身存在与现实价值的令世界钦慕不已的人本主义活动。

生的光环和死的阴影有如一鸟双翼，对生命的热爱和敬老事亲亦总是伴随着对死亡的规避与对长寿的追求同时进行的——由此形成中国长寿文化大气氤氲的两组内容。不过，需要指出的是，在对死亡的规避与对长寿的追求这组内容里，中国封建帝王以及上层贵族集团所抱的态度和所持的方法，是与一般知识分子及平民百姓们大相径庭的：从齐国宗庙祭器上频频出现的“用旗寿老，毋死”一类的金文，到《山海经》里屡屡提到的“不死国”、“不死民”的神话；从《韩非子》的“献不死之药于荆王者”的记载，到齐威王、燕昭王遣使入渤海寻讨神药仙丹的故事，从秦始皇用水银灌注陵宫汇成“百川江河大海”以求灵魂飞升（尸解）的幻梦，到汉武帝重用少君等方士掀起敬神求仙炼丹运动的举措……帝王们和上层贵族集团仗着财大气粗，不惜倾国家之力，靡费大量民脂民膏，去追求自身的不老与长寿，给社会带来巨大灾难；最后还不仅误自家性命，而且造成天怒人怨，危及到本身的政治统治。有唐一代六位皇帝（太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗）皆服丹药中毒致死以及秦王朝仅二世而终的史实，便是最有说服力的例证。人生自古孰不畏死？只是就封建统治阶级而言，这种畏死求生的情绪表现得太强烈、太异常、太极端、太无理了（这自然与他们的贪恋权势富贵与自私自利心理密切关联的）。从而在中国社会史上写下了最为荒谬诡谲的一章。也正是出于这种原因，我们不把帝王们的敬神求仙炼丹（指外丹）运动归入中国长寿文化的范畴内，即便要归入，这也当为稗莠糟粕之类，属扬弃淘汰批判之列。自然，帝王与方士们在这场运动中所发明与发展的炼丹术，竟成为后来药物化学的开端，成为近代化学的前驱（这是帝王、方士们始料不及的），这却是该另当别论的。

尽管帝王们的敬神求仙炼丹运动此起彼伏、时盛时衰，几乎贯穿整部中国封建社会史；可是，一批又一批的具有朴素唯物主义思想的知识分子和士大夫们对此所掀起的批判运动亦是此起彼伏，绵延不绝达 2000 多年。东汉的王充大概是最早站出来对求仙炼丹方术进行理性批判的。紧接着，魏晋之际的嵇康在他的《养生论》中明确指出：“至于导养得理，以尽性命上获千余岁，下可数百岁，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。”那个时代的风云人物曹操的《神龟虽寿》（《步出夏门行》第四章）则为这种积极的唯物主义养生论高扬起一面震古烁今的鲜亮旗帜。

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。

稍后，东晋道家葛洪提出，一个人只要注意自身修炼，就可向死神索回生命而长生不老。他的《抱朴子内篇》通篇体现了这一思想。在其《论仙》篇中，他说：“若夫仙人，以药物养生，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟其有道，无以为难也。”自然，葛洪的“久视不死”之说，毕竟渺然；可是倘从“药物养生，术数延命”的手段着眼，葛洪此论却大有人定胜天之概，令时人为之一震。由此我们也不难解答：在祖国传统长寿文化的历史长河中，何以道家养生学派最有作为，提出的比较可行的相关理论和方法最多，作出的努力与贡献也最大。这是因为道家多把生命的健康永寿归结于人们自身身心的运动，多主

张取积极养生姿态而改变天生体质，从而将人的生死寿夭尽可能地控制在自己手里。听听魏晋之际的道教《西升经》的言论吧——“我命在我，不属天地！”这是对人生及人生努力何等自信与豪迈的呐喊！相形之下，儒家“生死有命，富贵在天”（子夏语）之论则颇使人气短。

王充、曹操、嵇康、葛洪们的养生态度，代表了中国人在追求延续生命历程的历史长河中的现实和理性的积极进取精神。在这种态度和精神指导下的养生理论和实践，构成绚丽多姿、博大精深的中国长寿文化的精髓和主流。几千年间，勤劳、智慧而又自强不息的普通中国人走着一条与帝王贵族们迥然相异的生命之路。他们同样也热爱生活，热爱生命；然而或许与他们的政治地位与经济力量有关，他们对长寿之道的追求与探索，却更多地表现出实际的、清醒的一面，极少帝王贵族们的那种虚无的空想和荒诞之举。他们在与大自然的顽强搏斗中，有意无意地、自觉或不自觉地遵循着自然法则，从而架构起比较实在的可以颐养天年的包罗养神、养形与适应自然环境三大部分在内的理论网络和操作体系——它们被分别收入道、儒、释、医的故籍秘典中，被载入一代又一代的养生家们和学者、文人们的浩如烟海的著作中，被传闻播散于数千年间的民间广大耆宿野老、农夫村妇之中，从而蔚成人类长寿文化的历史星河中最为贴近人生、最为激动人心、也最为璀璨夺目的一幕，至今仍令世界翘首瞩目，感慨万千！

三

毫无疑问，中国长寿文化是人类文明的一个重要部分，更是中国传统文化的一个重要部分，是祖先给我们留下的一份无比珍贵的文化遗产。而当代中国，随着社会主义改革开放事业的高

歌猛进,科学技术水平的飞速发展,社会经济生活水平的不断提高,人们对永葆青春与长寿的渴望也愈加突出。如何在充分尊重和运用现代化科学的同时,把祖国传统的生命科学——长寿文化充分地发掘整理出来,使之为建设社会主义服务,为当代国人与当代人类服务的课题,便当然地落在国学研究者的肩上。

正是在这种文化背景与历史要求下,一批对中国长寿文化素有造诣和建树的知识分子带着造福于国人,造福于人类的良好愿望,在四川省民俗学会的委派下,从四面八方汇聚到传说中的寿逾 800 的仙人彭祖的故乡——四川省彭山县,尝试运用现代科学技术开发和宣传中国长寿文化。他们在经过大量调查、研究的基础上,提出在彭山县搞“中国长寿城”的构想,并迅速完成了其规划方案。应该说,这是一个具有思想性、文化性、观赏性、娱乐性和可操作性的方案;是一个得以全面展示源远流长的中国长寿文化,得以让今人提高爱国主义思想水平和健康水平的切实可行的方案。所以,这个方案一经提出,便立即获有关各方面的支持,特别是获得中共彭山县委与县人民政府的大力支持,这是一个大胆的前无古人的创举,它必将在充满生命意识与开放意识的古老而年轻的中华大地上荡起涟漪,引出连锁反应。

中国长寿文化犹如灿烂的深山大宝藏,可供开发和提取的内容及形式亦很多。可以相信,它一旦与现代思维、现代科学接上轨,必将绽放出无比智慧,无比辉煌的光芒,足以令生活在现代社会的人们如痴如醉和普遍受益!

长寿——永恒的世界性文化主题

廖伯康

长寿文化是社会内涵极为丰富的课题,它不仅是民俗学、社会学、心理学等社会科学研究的对象,同时也是养生学、医学等自然科学研究的范围;长寿文化不仅反映出一个国家、一个民族的地域文化,而且鲜明地体现出人类共同的追求,共同的理想;长寿文化是一个不受民族、宗教和阶级限制的永恒的世界性文化主题。

自古以来,人们渴望长寿、追求长寿,为寻求长寿之道用心良苦。帝王将相崇尚神仙方术、炼丹积石,幻想长生不老。结果,不论是秦皇遣使赴东瀛、还是汉帝令道求仙丹,都一一烟飞灰灭,成了科学的笑柄。有的人则从医学、养生学的角度出发,对此作了一些认真的探索,从而给我们留下了宝贵的历史遗产。历史的遗产,现实的需要,给当代长寿文化研究者提出了光荣而艰巨的任务。在现代社会里,人们更加渴望长寿,更加希望揭开长寿之谜。

长寿文化是在人与自然的抗争中形成的知识和经验的结晶。就我个人的看法而言,研究长寿文化,是否应该注意如下四个方面的问题。

首先,长寿与运动之间的关系。

生命在于运动,运动是生命的基本特征。运动的停止就是生命的终结,它的影响是根本性的。不过,在中国传统的养生文化中还有另一派主张:“生命在于静养”。老子的清静无为,管子的“人主安静”,儒家的“仁者无欲故静,惟静者多寿考”都是反映这

种主张的。实际生活需要有张有弛，有劳有逸，动静相宜。动和静的关系，动是主导的，静在于消除疲劳，恢复体力，保持不断的活力。人的一生就是动静交替、互为作用的过程。保持这个过程的和谐有序，是维护健康的重要法则。因此，关键在于“结合”，关键在于“适度”。在矛盾如此众多、节奏如此紧张的现实生活中，人们确实需要一点轻松、一点恬淡。即使是工作任务十分饱满、繁重的同志，也应该学会忙里偷闲、“动中求静”，这是健康长寿所需要的。

其次，长寿与饮食之间的关系。

饮食是人类赖以生存的极其重要的物质条件，是人体生长发育新陈代谢最重要的物质基础。中国的饮食文化源远流长、洋洋大观、自成体系，构成了长寿文化中极为精彩的一环。在中外长寿典籍里，饮食总是人们议论的主题，合理而节制的饮食，是长寿的重要因素。对此行家多有阐述，我就不赘言了。

再次，长寿与追求之间的关系。

人们在世界上活着，都有自己的理想、追求。当人们为达到这种理想而艰苦奋斗时，生命就处于活跃之中，当理想实现时，人们则处于无比幸福之中。在追求中才会有精神上最大的满足，在生活上才会感受到幸福的充实。只有不断创造新的自我，才能使自己永葆青春。从这个意义上讲，“追求”是一种积极的心理状态，是精神上的寄托和支撑点。人类就是在不断地追求、奋斗、充实、满足这一循环反复的过程中得到发展的。

最后，长寿与养性之间的关系。

气度也是影响一个人长寿的重要方面。长寿之道，是养生与养性的有机结合，所以性气直接影响到一个人的寿命。“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”，人生不可避免，问题是要善于处理。所谓“气”为百病之源，一个人，不论年轻也好，年长也好，一旦生气，

必然伤神伤身，在这方面，老年人需要特别注意，因为老年人容易上气，很多老人生病恐怕和气不顺有关，因此，老人一切要顺其自然，使内心处于一种宁静恬静的境界之中。

我作为一个老年人，想谈谈对修身养性与健康长寿关系的一点体会：一是“人活百岁靠自己”；二是“何不潇洒度晚年”。

西方有句谚语：“人活不到一百岁，是你自己的过错。”也就是说“人活百岁靠自己”。这句话是有科学根据的。世界卫生组织调查资料表明：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%取决于气候等环境的影响。这个组织还认为适量的运动、正确的饮食、乐观的情绪是健康长寿的重要因素。

“生命对于自己只有一次。”生与死是生命旅途的起点和终点，只此一次无可重复。人生只是买的单程票而非来回票。在人生的乐曲中，自己如何弹奏这最后的篇章？老来要活得潇洒，活得自在，活得清白，活得健康。

潇洒是一种精神状态，是自然、轻松、乐观，豁达诸种内在意识的外在表现。是自我平衡与环境相平衡的结果。我的体会是，一个人如能做到“三个心”便可以潇洒起来。“三心”十二个字是：“心安理得，心平气和，心宽体健。”

首先是心安理得。理得而后心安。无负于人，无愧于己是理得之后的心安。平生无憾事，平生无愧事，也是理得之后的心安。不心烦，不气躁，无怨无尤，求其心平安而已。这里很重要一条是不要与人攀比，越比越丧气，越比越泄气，自讨苦吃，何苦乃尔。

日本友人语：“开拓者应具备此等胸怀：‘得意淡然，失意泰然’。”得意淡然，不要得意忘形，而是淡然以对；失意泰然，不要在失意时丧气，悲观，而是泰然处之。遇事泰然，遇事淡然，求其心安而已。不要自己和自己过不去，不要自己和自己怄气，自己