



[湘]新登字 001 号

责任编辑:田树德

装帧设计:李凌烟

长寿之路

岳阳市公费医疗 编著
管 理 办 公 室

湖南出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号)

湖南省岳阳印刷厂印刷

1996 年 5 月第 1 版第 3 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10 插页:4

字数:216000 印数:1—10000

ISBN7-5438-1222-3

R·13 定价:16.50 元

编辑委员会

顾问 曾繁友 刘爱华 陈景德 郭鹏飞 林泽奎 初毅生

宋爱华

主编 蓝孟章

副主编 荣 鸿

编委 (按姓氏笔划排列)

向炳炎 陈佑坤 李家芳 李积芳 李育群 荣 鸿

唐贵卿 蓝孟章

责任编辑 田树德

摄影 吴腊生

封面设计·题字 李凌烟

長壽之路

任修權

九六四二五

愛國愛家愛自己
養性養心養身體

章銳夫

一九八二年五月

湖南省财政厅厅长章锐夫题词

養生傳秘典
度金針躬以獲奇
效實踐貴持恒

劉炳凡敬題并書



湖南省中医药研究院研究员刘炳凡题词

治健康之學讀此書
走長壽之路尊斯道

乙亥隆冬高德



中国中医研究院副院长、研究员高德题词

願交好的朋友
在改革之路上
攜手同行！
李凌烟 96.6.

岳阳市副市长李凌烟题词

百岁以上老人近照

摄影：吴腊生



张丹凤



张荣秋



余欢英



彭性庵

序

本书20万余言,18节94目,撷古今中外养生长寿之菁华和秘旨,但长寿是有限度的,“度百岁乃去”,是古人一般理想。然而,人的生长期是20~25年,人的自然寿命应当是100~125岁。也有人以动物的性成熟期8~10倍来计算,人的性成熟期是14~15岁则自然寿命应为110~150岁。然而,若要健康长寿,正如古希腊哲学家,苏格拉底所讲:“你须知道自己,能够了解自己,认识自己,在生命的全过程中能够健康地驾驭自己”。此与荀子《天论》:“养备而动时则天不能病”,曹孟德《短歌行》亦云:“颐养之福,可得永年”。说明命之修短在人们自己。要如何“驾驭”、如何“养备而动时”,如何“可得永年”,则本书从生理、病理、心理、社会诸因素广指内涵,深求奥妙,得前人不言之秘,取材真实,叙述简洁,体现了联合国曾提出的口号:“给生命以时间(延年益寿),给时间以生命(老有所为)”——这是五个“老有所”的基础。不仅如此,它还包涵了上有老,下有小,本身任务繁重的中年人的长寿之道。这个经验是从现实生活中吸取了许多惨痛教训而引以为鉴的。宋代文学家苏洵有句名言:“功之成,非成于成之日,盖必有所由起,祸之作,非作于作之时,盖必有所由兆”,不啻为此事写照,《内经》亦重视预防,告诫人们:“勿临渴而掘井,勿临

斗而铸兵”亦即此意，这因为“无疾而终在医学上是没有先例的”，病，防早，防小，防了，是自我保健的人为因素。

语云：“与人鱼，不如教人渔”，本书深得其旨，作者深深体会《内经》“人以天地之气生，四时之法成”，特别提出“养生与四季”的关系，用本书七分之一弱的篇幅，深入浅出地阐述了《内经·素问·四气调神大论》的精神，提醒人们要顺应四时的变化，以“春气温和，夏气暑热，秋气清凉，冬气凛冽”，“春夏养阳”以遂其生长之性；“秋冬养阴”以固其收藏之根，“逆之则灾害生，从之则苛疾不起”，逆之，如“寒暑伤形，喜怒伤气”；从之，如“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，此皆自我保健之要领。

本书还非常重视养生与运动，养生与气功。古云：“流水不腐，户枢不蠹”，“静则神藏，躁则消亡”。亦台湾陈立夫老先生所提倡的长寿诀：“养生在动，养心在静”之旨。并用较大篇幅叙述了太极拳，八段锦，气功，按摩，导引动中有静，静中有动，“调于阴阳，和于术数”，语云：“食色者性也”，故强调：“饮食有节，起居有常”。宜保后天之脾胃以培养先天；“人不制情欲将为情欲所制”。又宜葆先天之肾以存后天元气的根。清代乾隆皇帝坚持十六字的长寿秘诀：“吐纳肺腑，运动筋骨，十常四勿，适时进补”。本书将“十常四勿”详之以垂范，并在“适时进补”的经验上，更阐述了四时用食平角养生之旨。这些有益的理论 and 实践，均宜心领神会，身体力行。至于精神修养方面，本书特提出养生与心理，经常保持心情愉快，语云：“笑一笑十年少，愁一愁白了头”，并援引美国名医雷学德·穆迪在所著《笑有益于血脉——幽默与医疗作用》中也提到，“天性乐观，幽默和欢笑能治疗多种疾病”，与此互发。反之，如晋代嵇康所指出的养生有五难：“名利不去为一难；喜怒不除为二难；声色不断（远）为三难；滋味不绝（节）为四难；神虑精散为五

难”。这都是违反自然，逆于生理的反映，要引为前车之鉴。

然而，“纸上得来终觉浅，须知此事在躬行”；本书具有科学性，实用性，文字优美，且具有可读性和趣味性，可为研究长寿之路的实践者提供良好的借鉴。余何敢言序；因有同感故欣然命笔。

刘炳凡 时年八十有六

于湖南省中医药研究院

1995.12.4

目 录

序	刘炳凡.....(1)
前言	(1)
正确了解自己	(3)
生理系统的变化	(4)
心理的变化	(16)
思维的变化	(18)
性格的变化	(19)
不能享受天年的原因	(22)
衰老可以延缓	(25)
乐观豁达者长寿	(28)
悲哀——伐生之斧	(29)
郁怒——伤身之源	(30)
欢笑——祛病保健之道	(32)
知足——健康长寿之要素	(33)
适应环境者长寿	(36)
克服孤独寂寞心理	(37)
克服失落感	(38)

处理好新的人际关系	(40)
退位壮志犹在胸	(41)
闲情逸趣能长寿	(44)
音乐与健康	(45)
琴棋书画与健康	(47)
庭院养花鸟与健康	(50)
钓鱼与健康	(52)
文艺生活与健康	(53)
家庭和睦者长寿	(55)
爱情能使人生充实	(56)
恩爱夫妻有利健康	(56)
重享天伦之乐	(57)
多彩的生活与健康	(59)
科学养生者长寿	(61)
莫“坐享清福”度晚年	(62)
“吃得睡得”未必就是健康	(62)
合理使用补药补品	(63)
盲目减肥不可取	(64)
“长生不死”不可能	(65)
锻炼应择气候地点	(66)
选择适宜的方法	(67)
养生贵坚持	(69)
勤动勿懒	(70)
勤养勿懈	(71)
勤测勿疑	(72)
养生与心理	(74)

顺其自然	(76)
“街坊失斧”之鉴	(77)
“洒脱一点”	(78)
调摄心身	(80)
善“忍”多寿	(81)
养生与起居	(84)
起居养生	(85)
沐浴养生	(89)
睡眠养生	(94)
养生与运动	(100)
运动使人健康	(101)
运动项目的选择	(104)
运动前的准备	(109)
运动中的监护	(111)
运动后的调整	(112)
运动时的注意事项	(113)
养生与饮食	(115)
中老年人营养须知	(116)
中老年人营养代谢特点	(122)
中老年人饮食原则	(124)
清凉饮料与药用粥	(127)
百岁老人的饮食特点	(130)
养生与房帑	(132)
性爱是人的本能	(133)
性爱是生理与心理的必需	(134)
性爱有利于身心健康	(135)

老年尤宜重情爱	(136)
常相依莫分居	(137)
善养生保青春	(138)
养生与按摩	(142)
按摩简便手法	(143)
按摩保健的机理	(147)
按摩注意事项	(148)
头部保健	(149)
躯干按摩	(157)
四肢按摩	(161)
养生与气功	(165)
气功与养生的关系	(167)
练功要旨与好处	(171)
练功的基本原则	(173)
练功注意事项	(178)
顺应生物节律	(181)
功法推介(呼吸习静养生法、八段锦、简化太极拳)	(183)
养生与四季	(219)
春季	(220)
春季的气候特点与多发病	(220)
春季的心理养生	(222)
春季的起居养生	(223)
春季的饮食养生	(226)
夏季	(236)
夏季的气候特点与多发病	(236)
夏季的心理养生	(239)

夏季的起居养生	(240)
夏季的饮食养生	(243)
秋季	(251)
秋季的气候特点与多发病	(251)
秋季的心理养生	(252)
秋季的起居养生	(254)
秋季的饮食养生	(259)
冬季	(266)
冬季的气候特点与多发病	(266)
冬季的心理养生	(267)
冬季的起居养生	(268)
冬季的饮食养生	(271)
常见病防治	(278)
常见急症的家庭自救	(278)
四季常见病的防治	(287)
家庭保健用药与就医指南	(294)
家庭用药须知	(294)
家庭备药使用注意事项	(296)
什么情况下应去医院	(297)
 珍重人生第一财富	
——《长寿之路》编后谈	田树德 (305)