

壽星養生之道

陈其美编著



壽星養生之道
陈其美编著
中国美术学院
杭州

琼新登字01号



寿星养生之道

作者	陈其美编著
责任编辑	何作华
装帧设计	劳仁博
出版发行	南海出版公司
经销	新华书店
印刷	琼山市印刷厂
开本	787×1092 32开
印张	5.25印张
字数	98千字
版次	1994年9月第1版
印次	1994年9月第1次印刷
印数	1—3000册
书号	ISBN7—5442—0128—7/G·60
定价	5.00元

(版权所有·盗印必究)

序

健康长寿是人们梦寐以求的共同心愿，但如何才能提高人的健康水平，达到延年益寿的目的，这当中的许多学问，却不是人们所普遍了解的。

随着人们生活水平的不断提高，需要养生防病、强身壮体和延年益寿方面的知识日益迫切，亟需一本实用的保健书籍来指导。陈其美同志编著的《寿星养生之道》可以满足广大读者的这种需要。

陈其美同志是琼崖纵队的老战士，琼山美仁坡乡涵泳村人，1939年参加革命工作，坚持敌后抗战，转战琼岛南北，生活艰苦，曾负过伤；在六十年代经济困难时期积劳成疾患过肺结核病。病愈后由于养身得法，身体依然强健，一直坚持工作至七十三岁才离休。今年已是八十一岁高龄，还耳聪目明，身体硬朗。陈老参加革命前任小学校长，曾跟随当中医师的伯父学过中医中药知识，此后，工作之余，常涉猎医案，指导起居。六十年代以后，他广泛阅读国内外有关养生文献，结合自己的长期实践，潜心研究。1990年后，他把研究和实践所得，归纳整理成册，便是现在奉献给读者的《寿星养生之道》。

此书对怎样认识人类生命的奥秘，怎样树立正确的人生和长寿观点，怎样战胜各种常见的老年疾病以及如何健身长

寿等问题，都进行了广泛的探讨。全书所阐述的中心内容是长寿之道，但在阐述中充满了唯物辩证法（即关于全面、普遍联系和发展变化）的观点，对如何正确处理长寿与社会发展的关系也提出了自己的见解。我觉得这不仅是一本健身长寿的保健著作，也是一本饱含哲理的好书，体现了作者的健康向上的世界观和人生观。

全书分上下篇，上篇写关于老年疾病和调养保健方面的内容，下篇写关于人与环境的关系及健身强体方面的内容。结构严谨、形式新颖、文字通俗易懂，雅俗共赏。

我曾是作者的学生，遵嘱为整理编辑其书稿，深感此书成之不易，故特冒昧向读者推荐。

林承钧

一九九二年一月十日于海南省委党校

目 录

序..... (1)

上 篇

第一章 精神调养与健康长寿..... (1)

第一节 清静修身..... (2)

第二节 恬愉养神..... (4)

第三节 知足常乐..... (5)

第四节 节制七情..... (6)

第二章 饮食与长寿..... (9)

第一节 不时不食..... (9)

第二节 食量与年寿..... (10)

第三节 脑力劳动者的最佳食品..... (11)

第四节 饮食要合理配搭..... (12)

第五节 老年糖尿病的食疗良方..... (13)

第三章 食物与中毒..... (14)

第四章 老年人的保养与保健..... (16)

第一节 天气变化与老年人的保养..... (16)

第二节 努力改善人体的“第三状态”..... (17)

第三节 寒冬与哮喘..... (18)

第四节 咳嗽病与冬季保健..... (21)

第五章 老年危急重症的早期信号..... (22)

第六章	便秘与防治	(25)
第七章	肺结核的病因与防治	(29)
第一节	肺结核病的定义和病因	(29)
第二节	肺结核的传染途径和发病机理	(31)
第三节	肺结核的病理变化及其症状	(34)
第四节	肺结核的诊断和分类	(37)
第五节	肺结核的并发症	(42)
第六节	肺结核的治疗	(43)
第七节	肺结核的预防	(48)
第八章	补药与补品	(51)
第一节	中医关于补药与补品的基本理论	(51)
第二节	使用补药与补品必须掌握虚之所在	(53)
第三节	人体无病时的补益	(55)
第四节	适合自己的饮食就是补益	(61)
第九章	补药的作用与进补的原则	(63)
第一节	补药作用的二重性	(63)
第二节	进补的原则	(64)
第三节	辩证进补	(66)
第四节	名贵中药(补药)简介	(68)
第十章	治病与服药	(71)

下 篇

第十一章	养生与起居作息	(73)
第十二章	养生与住宅环境	(83)
第一节	居住环境与身心健康的关系	(83)
第二节	努力创造适宜的住宅环境	(85)
第三节	老年养生的理想去向	(91)

第四节	尊老爱幼家庭和睦	(92)
第十三章	养生与四时季节	(93)
第一节	春防雅气	(93)
第二节	夏防暑气	(95)
第三节	秋养肝气	(97)
第四节	冬益肾气	(98)
第五节	以静制动的节气养生法	(99)
第十四章	劳动与长寿	(102)
第十五章	气功与健身	(106)
第一节	气功是一门科学	(106)
第二节	习练气功的要领	(109)
第三节	练功的注意事项	(110)
第四节	名家养生功法特点简介	(111)
第十六章	“养生之道，浩如瀚海”	(116)
跋		(121)
附录一：	陈其美荣获“倾家救国”	
“模范区长”	称号的史实	(125)
附录二：	陈其美简历	(144)
附录三：	值得弘扬的尊师重教精神	
——	校友、亲友资助出版《寿星养	
生之道》	的情况记实	(146)
月到中秋	分外明（歌曲一首）	(151)

第一章 精神调养与健康长寿

人非草木，孰能无情。凡是生理正常的人都有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等精神活动。实践证明，人的精神状况直接影响着人的健康。

传说慧明和尚寿及290岁，他生性恬淡，不悲不喜，不嗔不怨。当代山东桓县101岁老人张次珠心情愉快，从不生气。著名经济学家马寅初一生坎坷，解放前受国民党迫害，解放后也一度受到不公正的对待，但他“襟怀坦白，不计较个人恩怨”，活到100岁。湖北应城县汪秀英1860年生，今年已130岁，苏州人，婚后不久，丧失丈夫，又与表弟双奔，表弟又丧，只身前往汉口自开商铺，与一应城籍伙计再婚。如此坎坷的生活并没有击垮她的精神，汪秀英始终“看得开”，以至长寿健康。山东莱芜市朱红梅1867年生，现已114岁。她解放前讨过饭，生了五男二女，很是辛苦。但她从来“不大喜大悲，乐善好施”，身体始终很好。华东师大程俊英教授1901年生，年逾90仍每天坚持工作。她介绍她健康的原因是“心情好，心情开朗。”名医施今墨重道义，由于“文化大革命”中受到迫害，伤及身体，自知不久人世，写诗呈周恩来“大恩不言报，大德不可忘，取信两君子，生死有余光”，享年88岁。人们认为如果施今墨在“文革”中若没受迫害，以其心境淡漠，为人正直，寿逾百岁，是没问

题的。

确实，从百岁老人的实践来看，精神调养是长寿至关重要的事情。老年人由于脑神经细胞老化及各种器官储备功能减退，使神经——内分泌稳定功能明显降低，一旦受到心理上、精神上的创伤，如不迅速平抑，则很容易打破肌体内的平衡，使疾病暴发恶化。因此，历来养生学家都很重视老年心理调养。美国卡尔迈博士在《人类长寿的秘诀》一书中指出，老年人要“保持对现代化生活活跃的好奇心，丰富充实其精神生活”。唐代大医学家孙思邈说过：“口中言少，心中事少，腹中欲少，自然睡少。依此四少，神仙诀了。”还有一篇《心理保健十法》谈到老年人要注意心理保健，精神调养，具体要做到：返老还童，常游童年；精神胜利有信心；追踪想象；异想实践；巧思新断；永不满足；扩大交际；众采情集；平心静气；积极奇探。

一般来说，老年人的七情表现会更突出。所谓七情是：孤独感（忧），垂暮感（悲），多言（喜），惊悸不眠（惊），狭隘多疑（思），烦躁易怒（怒），恐病惧癌（恐）。消除老年人这些精神状况，首先要加强身心修养，掌握调养精神方法，做到清静淡泊以修身；其次要避免精神失调的各种刺激，学会愉快乐观地生活。此外，还要节制自己的感情，学会应付突然出现的精神刺激。

第一节 清静修身

古人说：“养寿之道清静明了四字最好。内觉心中空，外觉万物空，破诸妄相，无可执著，是曰清静明了。”所谓

清静是指思想静，无杂念的状态。这种修身养性方法的主要内容是清静无为与恬淡虚无。它虽缘于古代老庄的哲学思想，但作为养生的学问还是很有道理的。

一、清静无为

明代医学家万全在《养生四要》中说：“心常清静则神安，神安则七神皆安，以此养生则寿，殁也不殆。”它说明思想的静与躁对人的寿命有很大的关系。思想清静就能调整通畅精神，保持全身气血的正常调整，从而延年益寿。“清静无为”就是要求人们要尽量保持心灵纯粹无杂念，始终如一地坚守静而不躁的情绪。

应当注意的是，这里的所谓“静”不是绝对静止，不是不用脑子思考问题；“无为”也不是无所作为地混日子，而是指一种比较积极的生活态度，专心致志，不想入非非，全身心投入，不受干扰。这样人的生理功能才处于一种相对平衡状态，使得身心协调一致，肌体的这种和谐一致于健康是最有利的。

二、恬淡虚无

这里的“恬淡虚无”并不是提倡“超尘出世”，逃避现实，而是作为一种精神养生的方法，其意义在于求得精神上的安宁与健康。它要求在日常生活中要保持愉快的情绪而不患得患失，欲念纷纭。古人所说：“养得胸中无一物，其大浩然无涯。有欲则邪得而入之，无欲则邪无自而入。且无欲则听行自简，又觉胸中宽平快乐，静中有无限妙理。”只要思想宁静，人体正气就集而不散，“正气存内，邪不可干。”即使是很强的致病因素，也不能侵害人的身体。

“恬淡虚无”和“清静无为”，二者同样强调精神生活

中要“静”和“无杂念”。这二者可谓精神调养中最本质的东西。

第二节 恬愉养神

马克思曾这样说：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛苦。”苏联生理学家巴甫洛夫也说：

“愉快可以使你生命的每一跳动，对生活的每一印象都易于感受，无论是躯体和精神上的愉快都可以使身体发展，身体健康。”愉快与乐观的情绪对人体的健康，确实起着非常有益的作用。现代科学研究发现人如果能长期保持轻松愉快的心情，则有利于保护大脑的功能，还能促使对神经系统的兴奋和抑制作用进行调节；促使神经系统的兴奋、分泌系统、免疫系统、心血管系统、消化系统发挥正常效能。

俗话说“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”发自内心的欢笑，是心情愉快的表现，它可以使我们摆脱疲劳，振奋精神，可以使我们暂时离开严肃的思考，在紧张工作中获得短暂的有效松弛。更为重要的是，愉快和乐观的情绪往往可以使我们从消极情绪中摆脱出来，散发掉心中的苦闷与忧虑；可以从失败情绪中解放出来，重新振作精神；可以从悲痛中醒来，面对现实。比如我国有位名叫孙旋的百岁老人，在她百岁那年小儿子病逝。但老人很快从悲痛中解脱出来，继续乐观地生活下去。几年后，人们向老人询问老年丧子时的心情，他说：“家庭不幸是社会常见的现象，但如果用过份的悲伤对待这种不幸，伤害自己的身体，那就是更加不幸了。”

乐观的情绪对老人是有着特殊作用的。在查访百岁老人的过程中，经常有这样的情形，老人们总会说：“我不老呢，能再活几十年更好。”这种“人老心不老”的乐观精神能使老人保持旺盛的生命力，而那些总觉得自己已经老了，搬着手指数日子的老人，失去乐观精神，生命力枯萎，就难以长寿了。

历史学家翁独健在粉碎“四人帮”后，身体很坏，但我国科学的春天使他乐观地组织翻译《蒙古社会制度史》，主持了《史集》的汉释校注和写《世界征服者史》的专著，虽已年近80，但他根本没有想到老和死，这种精神是老年人所应当具有的。

第三节 知足常乐

一、常人不可无乐

古人云：“常人不可无乐，又复不可无争。”这是人之常理。人生活在一定的自然界和社会中，外界的作用会产生各种观念、情欲等精神活动。对这些欲望，人们都希望能得到满足，但欲望过高，变成无法实现的奢望，那就糟了。因为它与“清静无为”、“恬淡虚无”的精神调养原则相悖，容易导致人的失望、气沮、痛苦甚至生病。追求养生长寿的人都应该懂得“知足常乐”、“随遇而安”的道理，作到既有欲而又内心恬静淡泊，无所忧愁。

引起忧愁、烦恼的奢望，多数是由于名利、金钱以及享受所引起。所谓“争名于朝，争利于市”。追求名利的欲望过大而不能满足时，人就容易产生嫉妒愤怒心理，从而忧虑、苦恼而导致生理状况出现不良效应，危及健康。

《好了歌》中有一句说得十分明了：“世人都晓神仙好，只有金钱忘不了！终朝只恨聚无多，没到多时眼闭了。”这句名言告诉人们要控制自己的欲望，不要使之过份膨胀，要在名利、金钱、享受方面看淡一些。

二、宰相肚里能撑船

北京市百岁老人李兰波介绍他长寿的经验时说：“谈不上什么经验，我这个人的一大优点就是不生气，不和人吵架，不跟人家抬杠子，不去自找烦恼。”

社会复杂，人在日常生活中很难避免不顺心的事，例如被周围人的误会、刁难、中伤、不合作，工作中存在的矛盾、磨擦，甚至自己的亲人、朋友有时也会同自己产生冲突。懂得精神调养哲理的人，就会冷静、理智地对待这一切。非原则性的问题，该让的让，该忍的忍，该谅解的谅解，“得饶人处且饶人”，无端的事情，听过就算了，只当一阵“耳边风”；原则性问题，摆在当面开诚布公谈清楚。总之，对于身边的矛盾要坚持宽容大度的态度和作法，做到心胸开阔，襟怀坦白，豁然大度。这就是所谓“宰相肚里好撑船。”这样处理事情，尤其是人与人之间的关系，不会引起情绪上的大起大落，不会刺激心理活动变态，对人的身心健康当然有益。

第四节 节制七情

人生活在一定的自然和社会环境中，外界各种因素通过大脑思维，使人产生思想意识、情感、情绪等种种变化。这些客观存在是不以人的主观意志为转移的。因此，我们常说

人有七情最难超脱。所谓七情就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七情是人的生理、心理在外界因素诱发下产生的正常现象，但如果七情表现得太过份，起伏太大，人就不易协调整个心理和生理系统，就会生病而影响身体健康。这就是中医学所说的：大喜伤心，大怒伤肝，过思伤脾，忧则伤肺，惊恐伤肾。因此，如何节制感情便成为养生的一个重要方面。长寿者应做到雷惊不变，遇事不慌，保持比较平静的情绪；凡事心平气和，泰然处之。这样，人的精神情绪可以长期地保持最佳状态，维护了自己的身心健康。

从临床所见，七情致病以怒最为常见，危害也最烈。因此，“怒”列为精神养生的首忌。制怒方法有二：一是“以理制情”。以理制情是叫人要有涵养，遇事要用理智去抑制感情的冲动，要求人们加强道德修养和意志锻炼，养成良好的性情。二是“以忍养性”。以忍养性就是要讲究一个“忍”字。古人云：“百忍成金”。又说：“忍是心之宝，不忍身之殃。舌柔常在口，齿折只因刚。思量一忍字，真是快活方。片时不能忍，烦恼日日长。”它要求人们要用忍耐力去消磨掉胸中的怒气。

总而言之，每当出现发怒的时候，就应从养生的道理上来考虑其恶果，细加思忖，于是就可“化怒”。

再说“悲”这个问题。人们凡是遭遇到不顺境或不幸的事情，就容易产生悲痛的情绪。但是，沉溺于这种情绪不能解脱，就必导致影响自己的身心健康。克服悲的方法是要有理智的思考，分析悲伤事情的来龙去脉，从中吸取经验教训，然后轻松向前，用积极的态度去干有意义的新事情。这时，悲的情绪会被新的情绪所代替而逐渐消失。

“恐”的问题。克服惊恐的方法，首先要求自己镇定下来，要做到“没事不找事，事来不怕事。”这是从个人私欲角度说的，但从为国家、为人民来说，应是多做点实事，无私为人民，宁愿受贫困坚守正直，不可贪图富贵错走邪路。做这样光明正大的人，心理是不会“惊恐”的，只有那些害群之马，贪得无厌的小人，才经常处在惊恐怕惧的心态之中。

“忧”的问题。主要靠自己革命乐观主义精神的培养。一个人对信念、理想、前途坚定不移时，忧思是会有有的。这就是所谓“人无远虑，必有近忧。”只有当奋斗目标已经明确，信念已经坚定，即使在前进过程中遇到一些不顺意的情况而有所忧虑，这也是正常的心态，有了革命乐观主义精神，忧虑的情绪很快就会被克服。

大喜伤心的问题不难解决，只要有知识，有涵养，就不至于有点如意事便大喜不止。只有那些区区小人才会沾沾自喜而导致大喜伤心的蠢事。

节制七情的最理想境界，是自身情绪要适应外界刺激，做到顺其自然，即对外界事物有所感触的同时，内心思想又能保持安定。这样，不管遇到什么都能保持情绪平和，就不会引起“七情过极”了。

第二章 饮食与长寿

古人云：“饮食不可废之一日。”“民以食为天。”这说明饮食在人类日常生活中的重要地位。的确，饮食是提供人的肌体营养的物质源泉，是维持人体生长发育，完成各种生理功能活动的物质保证，是人类生存所不可缺少的条件。

历代养生家重视饮食调配为长寿的重要条件。唐代孙思邈指出：“安生之本，必资于食”；“不知食宜者，不足以生存也。”古人提倡的饮食养生法就是利用食物有补精益气、滋肾强身的作用而达到健康、益寿延年的目的。其具体内容就是在饮食中选用有补精益气、滋肾强身作用的食物，同时要在中医传统理论的指导下，调整饮食规律，做到饮食有节，合理地科学地配搭食物。

第一节 不时不食

“不时，不食”是孔子的养生名言，说的是不到吃饭的时间就不要吃东西。也就是要求人们要养成定时进餐的好习惯。

饮食有规律，就可以对肠胃形成一种良性的反射，每当到了进食的时候，消化腺会不待刺激就主动增加消化液的分泌量，为消化食物作好准备。所以吃饭的时间一定要定时，

形成一天中用餐的规律性，而且，对自己已形成的用餐规律，不要随便去打乱它。

另外，饮食中还要注意做到数量合理，不过饥或过饱，不过冷或过热，不暴饮暴食。古人讲：“不欲极饥为食，食不可过饱。凡避饥空肠，勿食肉伤。”说的都是这个道理。老年人的肠胃适应能力差，更应避免暴饮暴食，防止急性肠胃扩张诱发心肌梗塞。

第二节 食量与年寿

梁代陶弘景在他的《养性延年录》中讲：“所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损。”这是讲节制饮食可健身益寿的养生方法。这种方法主要适用于老年人。我国古代一些得道高僧和武林高手的“避谷术”就是效法这个健身术。他们把每天正常食量减少下来，渐渐地每天只吃一点食物或水果，使身体用于消化食物的肌体损耗大大降低，从而达到长寿。

老年人随着年龄增长，生理功能会逐渐减退，身体新陈代谢水平逐渐降低，活动量减少，热能消耗也相应减少。因此，每天饮食中摄入的热能食物也就相应地减少，以求体内能量代谢的平衡。否则，热量摄入过多，成为不利的“废物”，会成为疾病的诱因。因此，老人饮食每餐不可食太饱，只吃七八成饱就行了，更不能暴饮暴食。饮食应少而精，富有营养，且易于消化，最好能多吃些富有蛋白质和维生素的低热量食物，如瘦肉、糕点、豆类、鱼类等。

老年人在进行节食的过程中，由于对低血糖耐受力差，