



汪天异  
汪松  
傅炳国

编著

武汉大学出版社

(鄂)新登字 09 号

## 人 体 抗 衰

© 汪天升 汪松 傅炳国 编著

武汉大学出版社出版发行

(430072 武昌 珞珈山)

核工业中南三〇九印刷厂印刷

天立激光照排

787×1092 1/32 8.125印张 插页 2 181千字

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-307-01735-0/R·28

定价:7.50元

## 内 容 简 介

本书是结合中西医学，融知识性和实用性于一体，是一本较为全面系统的强身祛衰读物。从发掘祖国医学宝库到广泛采用现代科学成果，并结合亲身实践开创祛衰之道，从优生优育写到高龄壮健；指导婚龄青年优生，得一个健康聪明的宝宝；指导年青父母优生，抚育儿童茁壮成才；为中老年人实现老而不衰，老当益壮开辟广阔光明的道路；为多种慢性病献奇方妙法，顽疾可愈。一册在手，全家康乐，人人受益。对每个有阅读能力的人都适合。内容丰富，资料翔实，被专家誉之为“全新的观点，全民的读物”。



全新的观点  
全民能读物

馬彦祥



马在版同志系鄂豫边区卫生史编委会副秘书长。

为《人体抗衰》一书而题

融汇中西医学，  
普及养生之术，  
调护防疾抗衰，  
世人享尽天年。

湖北中医学院

教授 陈如象

1993年2月28日

是赠《人体抗衰老》

指引抗衰路

造福全人类

杨友信 甲戌年  
夏月

杨友信现任湖北省黄石市中医院主任医师，《大众中医药》杂志总编，中华全国中医学会科普学会副主任委员等职。

祝老及汪天昇著《人體抗衰》出  
版探索新康道路，發掘人  
體潛能，為實現高齡壯健  
而吶喊。

張景林

一九九四年春

于胡島海山

張景林系武漢大學教授

## 序

随着人类寿命的延长和我国计划生育的普及,将出现越来越多的家庭一对青年夫妇要赡养4~6位或更多老人的状况,出现所谓的“青年赤字”。为了不使这众多的老年人成为“包袱”而成为“财富”,从现在起寻找老而不衰,高龄壮健的养生之道,并加以普及推广,是一件必要而有重大现实意义和历史意义的工作,对个人和家庭有着重要的指导作用,对社会有着不可估量的贡献。

汪天异同志世代医家,从小受医学的熏陶,离休十多年来,不图清闲安逸,在他女儿汪松医师、傅炳国医师的协助下,刻苦钻研古今养生之道,结合自身实践,撰写《人体抗衰》一书,从优生优育到高龄壮健,作了精辟的论述,适应面广,适应性强,值得大家一读。

尤其令人欣喜的是,作者从发掘祖国医学宝库中提炼出来新的观点,有益的措施,结合现代科学加以系统化、科学化,为人类开创了抗衰之道。毫无疑问,此书问世,将在提高人体素质和健康水平,争取老而不衰,高龄壮健上作出重大贡献。对老年学、老年医学,以至生命科学将产生深远的影响和积极的作用,读后受益非浅。我很乐意为之推荐,祝愿广大读者象汪老一样,老当益壮,高龄不衰,为祖国四化大业多作贡献。

湖北省沙洋农管局总医院院长

主任医师:方先厚

1993年11月20日于沙洋



## 前 言

我是中医世家，1980年离休后，在女儿汪松医师、傅炳国医师的协助下，结合中西医学从事抗衰老研究，此书是中西医结合的产物。

在立足祖国医学的发掘和研究古人养生之道的同时，十分重视汲取今人的实践经验和科学成果。此书是古今养生学的结晶。

我已往体质极弱，身患多种疾病，不甘坐以待毙，钻研祛病抗衰老之道，身体力行，现年逾古稀，百病消除，身轻体壮。此书更是自身经验的总结。

在学习与实践过程中，认识到衰和老象两个不同的分子，在一定条件下可以组合，也可以分离。对过去人们把它看作一个整体，看作不可抗拒的自然规律是一个新的突破，遵循这一理论来研究人体抗衰，是老年学、老年医学以至生命科学的一大进步，不管在理论上和实践上都将产生深远的影响和积极的作用。

从优生优育到高龄壮健，书中作了较为详细的论述：指导婚龄青年优生，指导年青父母优生；为中老年人开辟抗衰之路，实现高龄壮健；适合中老年，有益于青少年和儿童。其中，《多种慢性病的简易疗法》、《抗衰60韵》等节有广泛的实用性，马在振同志阅稿后拍案叫好：“我毫不夸张地告诉读者，此书可用两个‘全’字来概括，即‘全新的观点，全民的读物’”。

在编写过程中承蒙鄂豫边区卫生史编委会马在振副秘书长

长,《大众中医药》杂志主编杨友信教授,沙洋农场总医院方先厚院长,李丽珍主任,武汉大学张泉林教授,湖北中医学院陈如泉教授和 92 级研究生何东初等热情相助,谨在此一并致以由衷的感谢。

作者 1993 年 11 月 10 日

# 目 录

序 .....	(1)
前言 .....	(1)
第一章 抗衰老理论新说 .....	(1)
第一节 多种不同的衰老观 .....	(1)
一、辞书上的衰老观 .....	(1)
二、祖国医学的衰老观 .....	(2)
三、当代不同的衰老观 .....	(4)
四、我个人的衰老观 .....	(5)
第二节 衰苦老乐 .....	(6)
一、衰有所苦 .....	(6)
二、老有所乐 .....	(7)
第三节 老而不衰 人力所及 .....	(12)
一、根据祖国医学理论 .....	(12)
二、根据个体因素 .....	(13)
三、根据社会因素 .....	(13)
四、根据解剖学家的解剖 .....	(14)
五、根据植物学家的遗传工程技术 .....	(14)
六、根据寿命系数 .....	(15)
七、根据调查研究 .....	(15)
八、根据人类的实践 .....	(16)
九、根据《矛盾论》 .....	(17)

十、健康老人的定义 .....	(18)
第四节 抗衰与年龄 .....	(19)
一、抗衰没有年龄界限 .....	(19)
二、衰退有年龄“危险区” .....	(22)
第五节 人体衰化的原因 .....	(24)
一、心理因素 .....	(25)
二、锻炼因素 .....	(27)
三、饮食因素 .....	(28)
四、外邪因素 .....	(28)
五、起居因素 .....	(29)
六、其他因素 .....	(29)
第六节 人体衰化的标准 .....	(32)
一、生理衰化 .....	(33)
二、病理衰化 .....	(41)
第二章 抗衰方法系列 .....	(47)
第一节 抗衰时期的最佳选择——优生优育 .....	(47)
一、近亲不婚,婚前检查 .....	(47)
二、结婚和生育的最佳年龄 .....	(48)
三、孕期保健 .....	(49)
四、儿童保健 .....	(55)
第二节 心理抗衰 .....	(59)
一、心理抗衰古说 .....	(60)
二、学而不厌 .....	(62)
三、信念抗衰 .....	(63)
四、超越自我 .....	(64)
五、心理健康的标准 .....	(65)
六、古老而时新的科学根据 .....	(66)

第三节 运动抗衰 .....	(69)
一、运动与心脏 .....	(69)
二、运动与肌肉 .....	(70)
三、运动与肺脏 .....	(70)
四、运动与骨骼 .....	(71)
五、运动防治疾病 .....	(71)
六、体育运动好处多 .....	(72)
七、运动方法 .....	(74)
八、运动时间 .....	(76)
九、体育锻炼中一些常识性的问题 .....	(77)
十、以积极的方式追求健康 .....	(80)
第四节 气功抗衰 .....	(81)
一、气功源流 .....	(82)
二、气功功理 .....	(87)
三、气功健身 .....	(89)
四、练功要领 .....	(91)
五、推荐功法 .....	(94)
六、练功禁忌 .....	(96)
第五节 饮食抗衰 .....	(97)
一、古代食谱 .....	(99)
二、营养合理 .....	(99)
三、营养物质 .....	(101)
四、家常饮食——酒、肉、茶 .....	(111)
五、常用食物营养成分表 .....	(114)
六、抗衰中极为重要的营养物质 .....	(121)
七、既保持传统又提高营养质量 .....	(123)
附 《九十年代中国食物结构改革与发展纲要》摘录 .....	(125)

第六节 大众抗衰老食品	(126)
一、果品类	(126)
二、蔬菜类	(135)
三、荤菜类	(145)
四、蜜蜂产品	(147)
五、抗衰饮食的新发现	(150)
第七节 环境抗衰	(151)
一、环境污染	(152)
二、家庭环境污染及其原因	(154)
三、污染预防和居室卫生	(156)
第八节 按摩(推拿)抗衰	(157)
一、按摩溯源	(157)
二、按摩对人的生理作用	(159)
三、自我按摩抗衰	(160)
四、按摩抗衰说丹田	(173)
五、按摩抗衰不忘脚	(175)
六、按摩禁忌症和按摩适应症	(176)
七、自我按摩要注意的问题	(177)
八、有关穴位的说明	(177)
第九节 药物抗衰	(178)
一、补气药	(179)
二、补血药	(180)
三、补阴药	(181)
四、补阳药	(182)
五、鱼肝油	(184)
六、维生素	(184)
七、补肾抗衰老方	(188)

八、上上之药——灵芝、人参和燕窝 .....	(189)
第十节 娱乐抗衰 .....	(193)
一、音乐抗衰 .....	(193)
二、幽默抗衰 .....	(197)
三、风筝抗衰 .....	(198)
四、垂钓抗衰 .....	(198)
五、书画抗衰 .....	(199)
六、下棋抗衰 .....	(199)
七、其他娱乐活动 .....	(200)
八、娱乐抗衰之歌 .....	(200)
第十一节 多种慢性病的简易疗法 .....	(201)
一、慢性气管炎和肺气肿 .....	(201)
二、失眠 .....	(203)
三、习惯性便秘 .....	(204)
四、冻疮 .....	(206)
五、肥胖病 .....	(207)
六、慢性胃炎 .....	(208)
七、糖尿病 .....	(209)
八、高血压(包括动脉硬化和冠心病) .....	(211)
九、半身不遂(偏瘫) .....	(214)
十、腰背痛 .....	(215)
十一、肩周炎 .....	(218)
十二、颈椎病 .....	(219)
十三、痔疮或脱肛 .....	(220)
十四、关节炎(包括类风湿性关节炎) .....	(222)
第十二节 饮食习惯正误与抗衰 60 韵 .....	(226)
一、饮食习惯正误 .....	(226)

二、抗衰 60 韵 .....	(235)
附 抗衰赋——我的养生之道 .....	(240)
参考文献 .....	(242)
后记 .....	(244)



# 第一章 抗衰理论新说

## 第一节 多种不同的衰老观

随着时代的前进,科学技术日新月异,人类寿命普遍延长,老龄问题日趋突出,老年学和老年医学的研究日益兴旺发达,“衰老”这个词也就经常和广泛地被采用。科学家为了更准确地说明问题、表达意思,对衰老这个词的含义和它的实质进行了探讨,因而出现了不同的释义和见解。这些解释和见解的准确性,在一定程度上影响了老龄问题的研究和老年医学的发展方向,并影响人类的健康长寿。对拙作《人体抗衰》的基本观点是否能成立,是否科学、是否能为读者所接受等,都是一个关键性的问题,必须首先弄清楚。因此,在这里应作一番较为深刻的探讨。

### 一、辞书上的衰老观

根据辞书上的释义:“衰”是“盛”之对,指事物由强盛渐趋微弱。例如把病弱的容态叫做“衰容”,把凋谢的花称作“衰红”等,至于“衰退”、“衰化”、“衰谢”、“衰落”、“衰暮”、“衰残”等都是指事物由强盛渐趋微弱的意义。“老”是指年岁大的,与“少”相对。如“老人”、“老大”、“敬老”等,都是指年岁大的,古诗词中的“少壮不努力,老大徒伤悲”和“门前冷落鞍马稀,老大嫁作商人妇”等都是把“老”与“少”相对。“老”的本义中没有