

我国百岁老人

长寿秘诀

刘正才著 巴蜀书社



我国百岁老人 长寿秘诀

刘正才 刘 宁

巴 蜀 书 社

一九八五年·成都

我国百岁老人长寿秘诀 **刘正才 刘 宁**

巴蜀书社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 七二三四工厂印刷

开本787×1092毫米1/32印张 6.375插页/字数129千
1986年1月第一版 1986年1月第一次印刷
印数: 1—12,800册

书号: 14329·1 定价: 0.93元

序

延长人类的寿命，是中医科学研究的重要课题之一。中华民族是一个长寿之邦、历代都有人数众多的“度百岁乃去”的老寿星。随着人民物质生活水平的提高，建国以来，我国人口的平均寿命也在不断地延长。据有关部门的统计，解放前夕，我国人口的平均寿命为三十五岁，一九八二年我国人口的平均寿命已延长到六十七点九岁，其中老寿星的年龄也在相应地延长，而且百岁以上的寿翁越来越多。

“人生七十古来稀”的成语已经被“年过七十不为稀”所代替，而且在全国范围内出现了一个数量相当可观的百岁以上寿星团。

系统地研究这些寿星长寿的原因，对于提高我国人口的素质，对于延长人类的寿命，无疑是一件十分重要的、十分有益的工作。刘君正才，对我国古今百岁寿星长寿的秘诀，作了深入、系统地研究，探索了养生长寿的某些规律，编成了《我国百岁老人长寿秘诀》一书。

我认为，这部书的出版，既有深远的历史意义，又有重要的现实意义。凡是有兴趣研究和实践养生长寿之道的读者，都是欢迎它问世的。故乐以为之作序。

董建华

一九八五年国庆节于北京中医学院

前 言

我国是一个有悠久历史的文明古国，历来寿星众多。无论是古籍记载中，还是民间传说里，有关百岁寿星的材料比比皆是；当今健在的百岁老人更是与日俱增。

这说明活到百岁的愿望是可以实现的。因此，百岁寿星的长寿秘诀，愈来愈受到人们的关注，引起人们的兴趣。

现在，社会日趋繁荣，生活日趋改善，千百万离、退休老人希望长寿，希望看到明天、后天，甚至更远。因而他们亟盼揭晓百岁寿星长寿之奥秘。

我们为了帮助广大中老年朋友实现活到百岁的愿望，特根据有关百岁寿星的材料，尤其是根据当今健在的百岁老人的实况，结合汗牛充栋的养生长寿学专著，运用现代科学的知识，试图探索这个“奥秘”。

本书所介绍的我国百岁寿星长寿秘诀，既反映了百岁老人共同的、带规律性的经验；又反映了不同职业、不同经历、不同社会地位的百岁老人各自的特点。因此，它不是泛泛而谈的一般理论，而是活生生的长寿经验的总结。人们针

对各自的情况，选择适合自己的秘诀养生，就可望健康长寿，可望活到百岁，可望做一个人人敬仰的老寿星。

我国古今百岁老人的长寿秘诀，具有中国特点，反映了民族特色。我们在此基础上，运用现代科学知识进一步探索了他们年逾百岁的奥秘，从理论上加以阐述，方法上作具体介绍，这就是本书所称的“寿星养生之道”。它具有我国传统养生学的特色，集中反映了我国古今百岁老人长寿秘诀的实质，对现代保健既具有理论意义，又有实用价值。

当然，在浩如烟海的古籍中，“传统养生学”内容丰富多彩。这本小册子所反映的不过是沧海之一滴，只能起抛砖引玉的作用。

限于水平，漏误难免，尚乞同道和广大读者不吝赐教。

本书承蒙全国人大常委、北京中医学院教授董建华老前辈在百忙中为本书赐序，在编写过程中还得到中国中医研究院吴伯平主任、成都部队第一门诊部李祥凤主任、内科刘德新、李直主任等的大力支持，在此一并致以衷心的感谢！

谨将此小册子奉献给广大中老年朋友，愿普天下的人们都健康幸福、长命百岁！

编 者

一九八五年于成都

目 录

历代百岁寿星史话	(1)
当今百岁老人长寿秘诀	(11)
大城市百岁寿星	(12)
北京百岁寿星 (12) 上海百岁寿星 (15) 广州	
百岁寿星 (17) 成都百岁寿星 (22)	
农村百岁寿星	(26)
长寿乡百岁寿星 (27) 长寿县百岁寿星 (29)	
新疆地区百岁寿星 (31) 四川省百岁寿星 (34)	
长寿岛百岁寿星 (40)	
百岁知识分子	(42)
百岁书法家 (42) 百岁棋王 (45) 百岁女	
诗人 (46) 百岁武术家 (50) 教授寿星的冠	
军 (51) 辛亥革命老人 (53) 百岁工程	
师 (54)	
百岁市民	(55)
中国当今最老的寿星 (56) 南国小镇女寿	

星 (67) 养花寿星 (58) 战胜癌症的百岁寿星 (60) 挑货篓的百岁寿星 (63)	
百岁工人	(64)
百岁船工 (64) 百岁纺织女工 (66) 百岁盐 工 (67)	
百岁农民	(68)
全国人大代表中的百岁人 (69) 湖南寿星之 王 (71) 浙江的“不老公公” (72) 贵州的老 寿星 (73) 青海高原上的百岁寿星 (75)	
百岁夫妻	(76)
洪泽湖畔的百岁夫妻 (76) 桐柏山区的百岁 夫妻 (77) 成都市的百岁夫妻 (78)	
百岁中医	(80)
四川百岁中医的泰斗 (80) 湖北百岁中医魁 首 (84) 山西百岁武郎中 (86) 河南百岁老药 工 (87) 百岁骨科大夫 (88) 百岁中医研究 员 (90) 义务行医九十年的百岁大夫 (91) 长 年采药得百岁 (92) 病后学医成寿星 (93)	
寿星养生之道	(96)
顺乎自然	(96)
十二月养生法 (97) 森林养生法 (100) 矿泉 养生法 (101) 日光养生法 (102) 花卉养生 法 (103)	
恬愉乐观	(104)

恬淡虚无 (105) 四季调神 (106) 天地乐事 (107)	
精神疗法 (108)	
作息有制.....	(110)
四季作息 (111) 十二时辰养生法 (111) 百岁	
老人的一天 (114) 附：离休三字歌 (115)	
饮食有方.....	(116)
长寿饮料和食物——“可乐型”饮料 (117)	
荷叶饮 (117) 大蒜 (118) 花生 (118) 花	
粉 (118)	
长寿药粥——枸杞粥 (119) 胡桃粥 (120)	
栗子粥 (120) 首乌粥 (121) 芝麻粥 (122)	
长寿药膳——淮药芝麻糊 (123) 黄精炖瘦	
肉 (124) 八宝鸡汤 (124) 虫草全鸭 (125)	
天麻鱼头 (126) 十全大补汤 (127) 双鞭壮	
阳汤 (128)	
锻炼有术.....	(129)
先秦古导引 (130) 易筋经 (136) 气功 (静气	
功) (136) 按摩 (保健按摩) (152) 附：叩	
齿咽津 (159) 梳发按摩 (160) 运目转睛	
法 (160) 撮提谷道法 (160)	
药物保养.....	(161)
延年益寿精 (161) 龟灵集 (162) 青春宝 (163)	
男宝 (163) 至宝三鞭精 (164) 延寿片 (164) 人参	
Vc 滋补片 (165) 脑灵素 (165) 益寿茶 (166)	

刺五加养生素 (166) 少林酒 (167) 洞天乳
酒 (167) 中国养生酒 (168) 周公百岁酒 (169)

附录

老年常见病的自我疗法

感冒 (170) 慢性气管炎 (171) 冠心病 (172) 高血压 (174) 低血压 (176) 慢性胃炎 (177) 前列腺肥大 (178) 糖尿病 (179) 肥胖症 (180) 脑卒中 (181) 性功能减退 (183) 更年期综合征 (183) 老年腰腿痛 (184) 颈椎病 (185) 老年性耳聋 (186) 老年性白内障 (187) 老年性痴呆 (187) 老年习惯性便秘 (188) 胆囊炎与胆石症 (189) 癌症 (190)

历代百岁寿星史话

我国百岁寿星，从古至今，代有名人。

早在五、六千年以前，中华民族的始祖——黄帝，相传就是一位百岁寿星。黄帝是我们祖先进入文明时代的最初首领，所以称之为“人文初祖”。现在地球上的中国人，无论生活在什么国度，都认为是黄帝的子孙，龙的传人。黄帝之所以年逾百岁，可能与他重视医学有关。现存最早的一部中医学理论巨著，就是托名黄帝所著，而名《黄帝内经》。这本中医学的经典著作，被日本、美国、西德等国译成十多种文字出版，国外学者誉之为“宇宙医学”。《黄帝内经》的第一篇就揭示了上古（黄帝以前）百岁寿星之长寿秘诀：“法于阴阳（适应自然变化），和于术数（适当进行锻炼），饮食有节（讲究饮食科学），起居有常（遵守作息制度），不妄作劳（劳逸适度）”，“以恬愉为务（开朗乐观）”等。当时名医岐伯指出，做到这些，就能“形与神俱，而尽终其天年”，即既有强健的身体，又有饱满的精神，便可活到百多岁（“天年”，指人的自然寿命极限，即一百至一百二十

岁)。由于上古百岁寿星长寿之秘诀，首载于中医学的经典《黄帝内经》中，所以称为“中医养生之道”。黄帝正是实践了中医养生之道，才活到百岁的。

相传黄帝之子少昊金天氏也好养生之道而寿至百岁。少昊之孙帝喾高辛氏积极养生，活到一〇五岁。高辛氏之子尧，不但善于养生，而且善于治国，是最受人民爱戴的英明君主，为历代人们所称颂，毛泽东同志就有“六亿神州尽舜尧”的诗句。由于尧德高望重，又能做到“起居有常”，自食其力，所以他享年一一八岁。当时击壤老人的歌，可以说是对他长寿之谜的揭晓：“日出而作，日入而息。凿井而饮，耕田而食。”

尧帝以后是舜帝。舜帝突出实践了“以恬愉为务”的养生之道。他喜弹五弦之琴，歌南风之诗，常与老百姓一起在月光下唱歌跳舞，共庆国泰民安、丰衣足食。正因为他创造了一个和平安定的社会环境，并生活这样的环境，又具有乐观精神，所以他也获享遐龄，至一一〇岁而终。

舜帝的接班人是禹，史称夏禹王。他奔走天下，疏通九河，治理洪水，勤劳一生。正如宋代文学家欧阳修指出：“劳其形者长年”，“夏禹走天下，……治百川，可谓劳其形矣”，所以相传他竟活到一六〇岁。

此后，商代的成汤、周代的文王、武王、穆王、召公等都获高龄，“文王九十七而终，武王九十三而终”（见《礼记·文王世子》），其中召公活了一八〇岁。

东汉哲学家王充在他所著《论衡》一书中分析了帝王长

寿的原因，认为“太平之世，多长寿人”，说明中国古代学者已认识到长寿与社会因素的密切关系。

传说周代以前还有一位寿命最长的老寿星，名叫钱铿，人称彭祖。尧帝时他就以讲究营养，善于烹调著称。历经夏、商，到殷朝末年，活了八百多岁不知去向（见汉代刘向《列仙传》、晋代葛洪《神仙传》）。战国初期大诗人屈原在《楚辞·天问》中就曾写道：“彭铿斟雉帝何飧，受寿永多夫何久长？”意思是说“彭祖八百岁，上帝何以又喜欢他的野鸡汤？活了那么长的寿命，为什么彭祖还要惆怅？”战国末期哲学家庄子揭示了彭祖长寿之谜，认为是他善于气功导引（体育锻炼）的缘故。后人假借彭祖之名，写了很多书，如《彭祖养性经》、《彭祖导引法》、《彭祖摄生养性论》等。

春秋时期，道家的创始人老子，在《道德经》中首先提出了“顺其自然”的养生观以及“恬淡虚无”、“知足常乐”、“少私寡欲”的心理养生法，传说他活了两百多岁。

战国时期有一位居住在鬼谷的高士，自号鬼谷子，长于养性修身和纵横外交术，苏秦和张仪都是他的学生，传说他在世数百年，著有《鬼谷子》一书。

秦始皇虽然到处求仙，梦想长生不死，但毕竟他暴虐无道，只当了十二年皇帝，年不及半百就在老百姓的咒骂声中一命呜呼了。相传秦朝善于养生的道家医学家崔文子，反倒活了三百岁。

汉文帝时，“得魏文侯时乐人窦公，百八十岁，两目皆盲。文帝奇之，问何能服食而至此耶？对曰：‘年十三失

明，父母哀之，教使鼓琴，日讲习以为常事，臣不能道行，无所服饵也。’谭以为少盲恒逸乐，所以益性命也”（见桓谭《新论》）。另外，汉文帝时丞相张苍“免相后，口中无齿，食乳，女子为乳母。……年百余岁乃卒”（见《汉书·张苍传》）。

东汉四川有位名医叫李常在，“年愈百岁而貌若五十许人”，他医道高明，寿命又长，所以人称“李八百”。他将养生和治病的经验，写成了《李八百方》一书。

东汉末年著名外科专家华佗，不仅是世界上第一个发明麻醉药敢于动大脑手术的人，也是流传千古的“五禽戏”的创造者，《后汉书》载，他“年且百岁犹有壮容”。华佗弟子吴普学习五禽戏，“年九十余，耳聪目明，齿牙完坚”（见《后汉书·方术列传》）。与华佗同时的冷寿光“年可百五六十岁”（同上）。

东汉末年皇甫隆、封君达、蒯京都活了百多岁至二百岁。“封君达，陇西人，初服黄连五十余年，入鸟峰山，服水银百余年，还乡里，如二十者。……二百余岁乃入玄丘山去”（见《后汉书·方术列传》注引《汉武帝内传》）。皇甫隆还曾向曹操介绍道家养生家蒯京活到一七八岁的“叩齿咽津”术。曹操曾亲自访问过当时号称“青牛道士”的封君达，封君达向他传授了养生诀：“体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿过虚，去肥浓，节酸咸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室。春夏施泻，秋冬闭藏。”（晋张华《博物志》卷五）。

东汉时期魏伯阳的气功专著《周易参同契》和道家的早期著作《太平经》相继问世，以及原始道教的创立，对我国养生长寿学的发展影响很大，所以东汉末年虽然社会不安定，但坚持练气功者仍然不少，因而百岁寿星甚多。不过需要指出的是，东汉以前的百岁寿星（尤其是那些号称数百岁的人），虽见于古籍，但属于神话或传说的不少，不一定是确切可信的。

魏晋道学盛行，研究长寿术的人特多，著名的世界化学之鼻祖葛洪、陶弘景都先后总结了号称“神仙”的长寿秘诀。他们先后将道家的养生长寿经验，写成《抱朴子内外篇》、《养性延命录》等。葛洪的《神仙传》记载了九十四位“神仙”，都是讲百岁以上寿星的长寿经验。陶氏的《养性延命录》是现存最早的养生学专著。在晋代朝野广为流传，几乎家喻户晓的养生书要数魏夫人的《黄庭经》。相传魏夫人是晋武帝司马炎的将军魏舒的女儿，幼年入山修道，得到老师真传，便写成诗歌形式的《黄庭经》。经书法大师王羲之抄写之后，更是身价百倍，尤为民间妇女及士大夫的夫人所好。该书是高级气功的代表作，后来成为道家的经典，对普及养生长寿知识起了一定作用。相传有位酈邑人叫吴丹的，就练此高级气功，活到一七〇岁。邯郸人王烈常服黄精而老有少容，后入太行山练功，据称活了三百多岁。《魏书·罗结传》曾载：“罗结，代人也，……年一百零七岁，清爽不衰。……年一百一十，诏听归老，……朝廷每有大事，驿马询访焉，年一百二十岁，终”。

晋代有一位弃官行医的汝南人许逊相传寿至一三六岁，著有专讲养生导引的《灵剑子》一书流传至今，世称“许真君”。

南北朝时期，出现了不少百岁寿星，如著名高僧、禅宗第二代祖师慧可活了一〇七岁（见《续高僧传》）。单是《南史·梁宗室传》中就记述好几位百岁寿星，如“田舍有妇女夏氏，年百余岁”，钟离人顾思远，“年百二十卒”，穰城老者“年二百四十岁，不复能食谷，唯饮曾孙妇乳”，荆州人张元始“年一百一十六岁，膂力过人，进食不异。”

唐代，封建经济发展到了鼎盛时期，此时我国医学在世界上居领先地位，所以百岁寿星颇多。其中影响深远的著名医药学家孙思邈活了一〇一岁，百岁时还著书立说，写成了不朽医典《千金翼方》，初创了我国老年医学体系。他还编写了不少通俗易懂的科普小品：《养生铭》、《枕中记》、《保生铭》、《卫生歌》等，千百年来为人们喜读乐诵，流传至今。唐朝还有一位叫甄权的医生，活了一〇三岁，唐太宗曾亲自到他家祝寿，并了解到甄权主要靠饮食和药物调养得长寿的。他著有《脉经针方》等书。大诗人白居易的诗友李元爽活了一三六岁（见白居易《九老图诗并序》）。著名高僧，禅宗北派的开创者神秀，活了一〇一岁；另一高僧，著名的《华严经疏钞》的撰写者澄观，活了一〇二岁（俱见《中国佛教》二辑）。还有两位善讲养生的百岁方士，一是王知远，活了一二六岁；一是叶法善，活了一〇七岁（见《新唐书·方技列传》）。

唐代道学，佛学都受到重视。唐初，唐太宗尊道家为第一；后来佛教也日益兴盛。唐僧取经、鉴真渡日都发生在唐代。因为道教以研究养生长寿为主要目的，所以气功、导引、采药、炼丹，是道士的必修课，是修道的主要内容。佛教也是讲究练气功的，和尚称的“禅定”、“禅法”，以及印度和尚称的“瑜伽”，都属于“气功”范畴。而且和尚坚持“吃素”，有的还爱好武术，这些都有益于健康长寿。所以除了道士中多百岁寿星外，佛门中也不少百岁和尚。传说活了数百岁的罗浮山道士轩辕集，曾受到唐武宗李炎的召见。他回答武宗所问长寿秘诀时说：“绝声色，薄滋味，哀乐一致，德施无偏，尧舜禹汤之所以至上寿者，此也。”他还著有《太霞》十二篇，专讲养生的问题。此外，善坛观道士陈曙、龙虎山道士陈允升等，均年逾百岁。

唐朝及五代高僧中，除上述者外，知名的百岁和尚有日照、慧昭、菩提流志、宝思维、仪晏等，其中慧昭生于公元五二六年，卒于公元八一六年，活了二九〇岁。（《历代高僧生卒年表》）。比称为世界长寿冠军的英国弗姆·卡思还多活了八十一岁呢。

宋代活字印刷术的发明，为养生知识的普及提供了良好条件。此时懂得养生和实行养生之道的人更多，不但出现了众多著名的百岁寿星，还有不少百岁家族。

在民间，广西合浦的刘景于宋神宗元丰八年（公元1085年），以一一八岁高龄无疾而终。常州的尤时泰，曾在科场得志，宋朝皇帝封他为国子监主簿，他却不愿做官，而遍游