

本书中百岁老中医用自己的长寿实践

总结出了养生百字诀：

从早晨即叩齿，到晚间汤洗足；

从床下四时操，到老年八段锦；

从饮食宜清淡，到花草治性情

全面反映了老中医日常生活中的养生细节，

对渴望健康长寿者有极大指导作用。

百岁老中医

养生

之道

吴霞

马名骥 著

马中骥 审定

人民体育出版社

百岁老中医

养生

之道



吴霞 马名骥 著
马中骥 审定
人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

百岁老中医养生之道/吴霞,马名骥著. —北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-2021-0

I. 百… II. ①吴…②马… III. ①长寿-保健-方法②老中医-养生-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47168 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4 印张 120 千字
2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—3,150 册

*

ISBN 7-5009-2021-0/G · 1920

定价:8.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

本书介绍了百岁寿星马云屏老人的养生之道。书中以老人总结出的《养生百字诀》为纲，分十篇，大致反映了老人一天从早到晚的养生保健生活，不仅对老年人的健康长寿有借鉴作用，而且对中、青年人的健康生活也有指导意义。

本书是为庆祝国际老人年和纪念先严寿星老人诞辰一〇六周年的献礼。

先严马云屏，生于清光绪卅年，卒于1993年，享年壹佰岁。

先祖以耕读传家，悬壶济世，是西安东郊颇有名望的中医大夫。家严承书香之门第，扬宽厚之美德。幼垂祖训，读经史，背医理，涉百家，诵千言，博学广记。及长，忧疾病对人之侵害，怀治病除痛苦之仁慈，遂入医学学堂，继而行医为业。一生攻研医学，除病保健，可谓手不释卷。从《黄帝内经》《仲景伤寒》《扁佗辛秘》药物秉性、岐黄之术、针灸之学，到养生保健、西医刀圭面面俱及。舍药治病，救死扶伤，遍及乡间，老幼妇孺无不眷顾，乡

序

亲邻里交口称颂，感戴之情溢于言表，方圆数十里尊称“马先生”，挂匾题词“刀圭独步”“妙手回春”“盛德其昌”。

先严喜晨迎东方日出以炼功，夜赏西天星辰以养息，起居顺乎常规，饮食合于脾胃，自调自养，运作得法，乃得步履矫健，气宇沉雄，身躯硬朗，春秋鼎盛。爱种香花于门篱，养兰草于案头，自我题词：“书报为友花为邻，徒步代车练身心”，“勤动身康壮，常乐寿自高”。心清而气朗，意正而情安，享天年百岁遐龄，誉寿星全家生辉。

先严终生胸怀宽厚，居心善良，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。怀使生民健康之愿望，希达人人长寿之心情，集古今百家保健之长，总结个人长寿之道，拟推广有效养生防病之法。然而，在将给老人庆祝百岁华诞之际，脑血栓之症突如其来，迫其寿终，使寿星老人之益世计划断于中途。在吾辈沉痛之中，愿继寿星老人之志，根据老人积累的资料和身传口授，从实践和理论上，对老人长寿之经验加以编撰，完成老人未竟之业，为广大读者提供养生保健之鉴，俾有益于读者之健康长寿。

愿天下人生命之树常青。

马中骥

1999年清明节

人人都希望有一个愉快、幸福而无疾病干扰的长寿人生，然而古往今来得其道者却凤毛麟角。虽有不少超百岁的寿星，但留给人们的养生之法、长寿之道却不多见，且多为只言片语。

百岁寿星马云屏老人，出身于西安白鹿塬下浐水之滨的一个医务世家，从小就受到传统养生法理的熏陶，且一生又以医为业，中西医、内外科兼长，对养生长寿之道颇有研究，并付诸于个人养生实践之中，因而一生身心强健，寿臻期颐。他在生前就决意将其养生长寿之经验，全面而系统地介绍给世人，愿人人都能享受颐养天年之乐。可惜，他生前没能完成心愿。本书就是根据寿星老人之心愿，继承老人之遗志而撰写

的。

本书内容基本上按照寿星老人研究养生保健所积累的资料和其身教言传编写的，全书共分十篇，也是按照老人总结的《养生百字诀》安排的。这十篇内容，全面地反映了老人每日养生保健的活动情况。户外活动部分，往往根据天气和本人身体的具体情况灵活变通。

本书的编撰者：吴霞，主治医师，寿星老人的孙媳兼保健护理；马名骥，寿星老人的少子；寿星老人的长子马中骥教授为本书编撰顾问，并予最后审定。

担任本书审校工作的有：中国西电集团医院院长、著名主任医师焦方胜；著名主任医师魏民英。本书承蒙人民体育出版社热情支持出版，不胜感激，在此一并表示衷心感谢。

由于水平所限，对寿星老人的经验和积累，定有疏漏和领悟不周之处，错误也在所难免，敬希读者指正。

作者
2000年清明

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，……故年半百而衰也。

〔语释大意〕昔曰，黄帝问岐伯：听说上古的人，年龄皆过百岁，而行动并不衰弱；现今之人，年龄半百，行动就衰了，是时代不同呢？还是人的问题？

岐伯答：上古之人，知养生之道的，能遵循自然界及人之阴阳的变化规律，协调自己的养生方法，饮食有节制，起居有常规，不过劳其神，因此，能使他的身体与神气一致，度过百岁，达到人的自然寿命。而现在的人就不是这样，……故年到半百就衰了。

百岁寿星马云屏老人言：以上摘录是《黄帝内经·素问》的开卷语，当年先祖“命他背诵，要他挖掘祖国医学宝库，结合自己实践，研究人生长寿百岁之道”，至老记忆犹新。

作者按：《素问》开卷的这段内容，对寿星老人一生的事业和养生影响至大，是其颐寿天年、长命百岁的理论指导和实践基础，也是本书撰写的理论基础。

保障卫气行，务使正气升，
早醒即叩齿，神水灌胃庭。
床上四肢操，协调脏腑经，
浴头又浴身，补水并排空。
灵活连接部，拍捶经络通，
老年八段锦，运气并纳精。
饮食宜清淡，定时莫过限，
书报作好友，花草冶性情。
徒步要代车，漫步一身轻，
晚间汤洗足，睡前练精功。

目 录

《黄帝内经·素问》开卷节录	(1)
寿星老人《养生百字诀》	(1)

养生百字诀详解

一曰 保障卫气行 务使正气升	(1)
----------------	-----

二曰 早醒即叩齿 神水灌胃庭	(6)
----------------	-----

三曰 床上四肢操 协调脏腑经	(11)
----------------	------

3.1 床上四肢操	(11)
-----------	------

旋臂(11)伸臂(11)叩指(12)撑指(13)

屈指(14)绕拇指(14)按摩劳宫(14)掠手(15)

旋腿转踝(15)蹬腿(16)屈趾(17)按摩涌泉六(17)

3.2 协调脏腑经	(20)
-----------	------

四曰 浴头又浴身 补水并排空 (23)

4.1 浴头又浴身 (23)

浴面小循环(23)梳头、搓耳、摩颈项(25)

浴臂小循环(28)浴身大循环(29)

4.2 补水并排空 (37)

五曰 灵活连接部 拍捶经络通 (41)

5.1 灵活连接部 (42)

慢跑(42)拔颈(42)旋臂转手(45)旋臀转脊(46)

旋膝转踝(47)旋腿转足(48)

5.2 拍捶经络通 (52)

拍臂小循环(53)拍捶大循环(53)

六曰 老年八段锦 运气并纳精 (56)

6.1 提翅吸精 (57)

6.2 单举吸精 (62)

6.3 双举吸精 (65)

6.4 运气固精 (66)

6.5 扭气归阳 (75)

6.6 宽海祛邪 (79)

6.7 抱气贯通 (82)

6.8 闭目养神 (86)

七曰 饮食宜清淡 定时莫过限 (89)

八曰 书报作好友 花草冶性情 (94)

九曰 徒步要代车 漫步一身轻 (97)

- 9.1 徒步代车 (97)
- 9.2 晚间漫步 (98)
- 正步走(99)退步走(99)
- 漫步行(102)

十日 晚间汤洗足 睡前练静功 (103)

- 10.1 晚间汤洗足 (103)
- 10.2 睡前练静功 (105)
- 坐式操作(105)卧式操作(107)

跋 (110)

保障卫气行
务使正气升

卫气是人体的一种阳气。人体之气主要来源于五谷，五谷入胃经过消化后，由其精微部分化生出卫气。卫气循行在经脉之外，具有温养内外、启闭汗孔、护卫肌表、抵御病邪入侵的作用。

《黄帝内经·灵枢》谓：人气(指卫气)的循行，与太阳、地球运转的规律是相应的。卫气行于人体阴分和阳分，一日一夜各二十五周，共五十周；昼行于阳二十五周人清醒，昼尽入夜时卫气入阴，人合目睡眠；夜行于阴亦二十五周后，夜尽昼始卫气入阳时，人又张目清醒，“常如是无己，与天地同

纪，纷纷纷纷，终而复始”。这说明卫气的循行是有一定节律的，好像时钟一样，它决定于天地阴阳的运转，也决定着人的起居与作息。人的日常活动，如果违反了这个节律，如当卫气进入阴分时，当睡而不睡，就要伸臂展腰、张口舒气，这样久了，卫气循行失常，人就要生病、加速衰老和死亡。

祖国医学认为，人的生理活动不是孤立的，它会不时地受到外界不良因素的干扰而致人生病，如外界气候反常时所形成的六淫：风、寒、暑、湿、燥、火，就是致病的主要因素，当人体卫气护卫虚弱时，它就会乘虚而入，它的侵入会使人体产生多种病证。因此，要想健康长寿，就必须保持生活的规律性，以保障卫气的正常循行，发挥卫气这个“门官”对人体的护卫作用。所谓保持生活的规律性，就是要每天按时起居，按时工作、学习和锻炼，按时进餐且适量，按时排泄大便等，使一天生活的主要活动保持规律性。

人体生病，除了六淫从外侵袭的原因外，主要还有发生自内部的七情因素，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七情是人之常情，但动之过度则会伤害脏腑之气，影响脏腑气机功能，如喜乐过度则伤肺，大怒不平则伤肾，过度忧愁则伤脾，悲哀过甚则伤肝，感受惊恐或过度思虑就伤心。甚者外形于肢体，形成重病。明代朱肱等《普济方四三·因论》也说，“七情者，喜怒忧思悲恐惊，若将护得宜^①，怡然安泰；役冒非理^②，百病

注：①将护得宜：护理得当。②役冒非理：驱使不当。