



# 长寿

就这么简单

李士信 著

北京体育大学出版社

# 长寿就这么简单

李士信 著



北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 文冰成  
责任编辑 文冰成  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 吴海燕  
摄影 李静  
责任印制 陈莎

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿就这么简单/李士信著.  
-北京:北京体育大学出版社, 2014. 12  
ISBN 978-7-5644-1834-2

I. ①长… II. ①李… III. ①长寿-健身运动  
IV. ①R161.7 ②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302045 号

长寿就这么简单

李士信 著

---

出版 北京体育大学出版社  
地址 北京海淀区信息路 48 号  
邮编 100084  
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发行部 010-62989320  
网址 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印刷 北京昌联印刷有限公司  
开本 710×1000 毫米 1/16  
印张 13.5  
字数 264 千字

---

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者简介

李士信（笔名：李茂），北京大学教授，山东省青岛莱西市人。自小喜爱运动，曾在华东区少年田径运动会上打破110米中栏的全国纪录。后来练习武术，1961年就读于北京体育学院武术系，入选校武术代表队，与队友一起先后为由周恩来总理、朱德委员长、陈毅、贺龙副总理陪同的越南、朝鲜、印度尼西亚、巴基斯坦、坦桑尼亚、柬埔寨等十几个国家的元首进行过武术表演，三次受周总理的接见。大学毕业后分配到北京大学任教。在从事教学科研工作的同时，撰写并发表了几十篇学术论文；先后出版《中国古代延年益寿术》《图说气功法》《峨眉短剑十三势》《中国古代养生图谱》《峨眉剑术》《中华棍术》《活过120岁不是梦》等十几部专著，分别在国内外发行；翻译了《空手道秘要》；与其他同仁合作编写了《中华文化大辞典》《简明武术词典》等多部大型有关武术、气功文化方面辞书；还录制了我国首部《二十四式太极拳》《少林拳》等教学录像带。其中，北京大学百名教授系列文化讲座有关武术方面的教学片《中华武术》，获得了教育部优秀教学片奖。



先后应邀赴日本、俄罗斯、美国、泰国、奥地利、德国、法国、意

大利等十几个国家和香港、澳门、台湾地区进行讲学、表演，以及参与有关健康、长寿、武术、气功等方面的会议与文化交流。

自工作以来一直从事教学工作，并任校武术代表队教练。武术队在各种比赛中取得了好成绩，其中留学生中比较突出的是美国学生皮特·芮斯文，来北京大学后才开始练习武术，在北京市高校武术比赛中获得九节鞭第一名，在济南市举行的全国大学生武术运动会获得了传统器械（九节鞭）第一名。

1964年以来，在国际及国内的射箭、武术比赛中，先后担任过裁判员、裁判长、副总裁判长、总裁判长和仲裁等职，并多次被评选为全国优秀裁判员。1987年受国家体委派遣赴日本培养了首批国际武术裁判员。1994年赴美国讲学期间，被授予美国空手道黑腰带“荣誉十段”称号。1995年被中国武术协会评为“中华武林百杰”。2002年获中国大学生体育协会授予的“民族传统体育事业贡献奖”。2004年在纽约“联合国第12届可持续发展首脑峰会”文化板块报告会上发表了论文，获得“杰出成就奖”。2005年10月24日，联合国成立60周年庆祝活动中，在纽约联合国总部陪同秘书长安南敲响世界“和谐之钟”。2006年率团参加“联合国春节晚会”演出，受到联合国主席埃里亚松、联合国副秘书长陈健先生友好亲切的接见。先后举办过多次“中华武术文化国际论坛”，被多所学校、学会聘为顾问、名誉校长，曾任中国武术协会委员、北京市大学生体育协会武术分会秘书长、北京大学武术气功学会理事长、北京大学武术研究中心主任、北京大学康寿武术研究中心主任等职。

# 序



人类为了生存，自远古时期就开始想办法如何能生存下去，探索如何能使身体好，如何能活得时间更长一些，这是一切生物的本能。作为万物之灵的人类，当然会想尽一切办法，以达到这个目的。

我们的祖国是一个文明古国，历史悠久，有着底蕴丰厚的璀璨文化，养生文化也是其中之一。远在战国时期（公元前 475 - 前 221 年）发现小玉柱上就雕刻了关于养生方面的《行气铭》。可见中国养生文化之久远。在长期发展过程中，古代养生方面受到各种思想的影响，特别是受道家思想的影响更为深刻。道家很直白，就是要健康长寿，追求长生不老。养生家们经过长期的实践，总结编撰了诸多健身法、摄生法、导引法、行气法等，就是为了达到健康长寿的目的。各家各门各派做了很多工作，积累了丰富的经验，教训也不少，无论如何都是养生领域里的宝贵财富。

随着社会经济飞速发展，人们的生活水平不断提高。大家对健康长寿的追求越来越热切。国家十分关心广大人民群众的身心健康，倡导全民健身运动，更加引起人们对健康的重视。漫步街头，各种各样不同形式的养生馆引人瞩目，足以说明健身事业的红火。健身事业是个大事业，不但要挖掘整理古老传统健身方法，同时还应该有所创新，以现代的科学态度，以正确的理论做指导，有所建树，也势在必行。北京大学李士信教授在 20 世纪 80 年代出版过《中国古代延年益寿术》一书，搜集编撰古代诸多养生活动方法。后来在香港用中、英文出版了《中国古代养生图谱》。李教授还在健身方面整理了不少宝贵资料，在国内外很有影响。前些年又出版了《活过 120 岁不是梦》，受到健身养生界人士的重视。现今他已迈入古稀之年，仍在辛勤耕耘不辍，又写了《长寿就这么简单》，内容很新颖，有导

向，有观点，有思想，一些内容焕然一新。“李氏太和康寿术”（活动篇），有新的理念，在活动方式、方法等方面，尽量做到符合大自然的规律。养生的中心思想是人体要“和”，如：人的五脏六腑要和，有形的肉体与无形的精、气、神要和，人体要与大自然和等，由“小和”到“中和”，进而向“太和”过渡。“和”作为养生的切入点，融儒、道、释、医、人体生理、古今有益功法为一体，很有创意，而且易懂、易学，理论上深入浅出，动作简单易行，不但适合于广大健身族练习，也适合体弱有病者练习，就连行动不便的残疾人也可以掌握。只要有针对性地进行练习，坚持下去，必会收到良好效果。后半部分《康寿箴言》以诗句形式概括了养生中的19个议题，很有特色，让人耳目一新。

借此机会，我祝贺李教授新作《长寿就这么简单》一书的问世，希望广大练习者喜欢此书，通过练习起到健康长寿的效果。今特此为李教授的新著作序。

国际武联技术委员会主任

中国武术研究院专家委员会专家

张 山

# 前言



不知是谁的过错，大自然不断向人类发难，台风、飓风、龙卷风、洪流、泥石流、陨石、海啸、大地震、干旱、雾霾、沙尘暴……人类的生活环境在不断地恶化，生物界频频受到威胁，各种疾病、病毒防不胜防。

民以食为天，食物是生命能量的最基础来源。农作物是我们人类的主食、副食的主要来源，为了追求高产量而使用化肥，为了刺激快速生长而喷洒生长素，为了让农作物成熟得更快而喷洒催熟剂，为了保护农作物不受虫害而喷洒各种各样的杀虫剂……采取这些措施会产生什么样的后果，不知人们是否想过？

有的食品和饮料，为了满足人的口感和观感的追求，添加各种调味品和添加剂，目前又出现不少转基因食品，对人类来说，到底是福还是祸？

各种各样人造化学物质的泛滥，瘦肉精、防腐剂、杀虫剂、清洁剂、生长素(剂)，以及各种激素，当和饮食一起进入体内，长期积累又不能很快被分解，不能及时排除体外，就会破坏、干扰生物体原有分泌系统的平衡，使其失去合和，影响正常生理功能。这些完全有可能成为身体患病的诱因，或者成为许多疾病的根源，甚至于直接损害身体健康，这的确应该引起我们的高度重视与警惕。

还应该指出的是服用维生素的问题。维生素是人体不可缺少的营养物质，任何一种维生素的严重缺乏，都会导致相关疾病的发生。为了预防疾病的发生，有人每天服用各种人工维生素或者复合维生素，愿望是好的，但是一定能取得预期的效果吗？答案应该是辩证的。人体是最高级、最精密的生命体，各种各样物质的缺乏，绝大部分都会在体内通过相关器官、腺体的内分泌自行合成，调节人体的生理功能，以免人体的正常运行受到影响而产生疾患，这是最好的方法。一般情况下，如果经常、过多地服用维生素，不但无益，反而有害。正如运动员服用



激素一样，短时间可能会有作用，会获得理想效果，但是对身体的伤害是肯定的。尽管服用维生素没有像服用激素的后果那么明显、严重，但道理是一样的。因此，不到严重缺乏的情况下，额外补充维生素有必要吗？没有必要。

近年来又发现了超级细菌、超级病毒，这给人类健康构成严重威胁。药品的研发远远跟不上疫情的发展，而且一些病菌的抗药性越来越强，甚至出现变异，这不能不引起我们的高度警觉。

有资料显示，据统计，某科学发达国家对疾病的诊断有 50% 是误诊。其他国家类似情况会怎么样呢？在此不敢妄加猜测，但是给我们的警示也是深刻的。

人有病一定要看医生，这无可非议。但是天天大把大把地吃药，把胃、肝、肾都搞坏了的人还少吗？当然有了病，为了早日恢复健康，需要及时进行治疗，打针吃药和采取各种治疗措施是十分必要的，但是凡事过犹不及。

世界卫生组织指出：目前全世界发现的病有 3 万余种。癌症每年夺去 500 万人的生命。心脑血管病，每年夺去 1000 多万人的生命。同时还指出：“21 世纪的医学，不应继续以疾病为重要研究对象，而应把人类健康作为重要研究对象。”这是很有道理的。其实这个提法与我国近两千年前就提出的“上医治未病”不谋而合。以预防为主，最好是不病，是最理想的。

不病是人生无上幸运、幸福的事，想办法尽量不病、少病，是人类共同的愿望。我们应该更多地关注自己的身体健康状况！

关于人类健康长寿的问题，受到诸多条件的影响，有的我们决定不了，但是有的完全是可以由自己决定。例如，大的环境方面我们个人做不了主，但是应该有大意识，积极投入到环境保护和改善中去，尽管短时间内不能立竿见影。有的方面则不然，比如我们个人的行为，完全可以自己说了算。生活中的一些不良习惯和行为方式，明明知道对人体不利，还是自己迁就自己，自己原谅自己，这是十分不应该的。我们应该要有充分认识，采取果断措施，坚决改正才行。当然，这需要自己能给自己做主，有坚定的意志和顽强的毅力。

人类除了防止外来因素对人体的损害之外，更主要的是应该强健自身。因为外因是通过内因起作用的，俗语说“打铁还需自身硬”，这是一个极其平常而严肃

的课题，本书着重要说的就是自身的健身方法问题。

在此，我要大声疾呼：我们应该合理约束自己的行为规范，尽量少受一些不良因素对人体的影响，避免或者尽量少地损害自己的身体！

在查阅资料的过程中，发现有许多健康长寿者生活在偏远地区，没有机会享受到科班教育或正规的康寿文化熏陶，饮食方面也没有那么多讲究，卫生条件一般，医疗条件不那么完善，但是却得到了最质朴的、原生态的、大自然的恩惠，获得了健康长寿的福报。这的确应该引起我们的重视和反思，其中的奥秘应该深入研究。

“物竞天择，适者生存。”大自然就是如此安排好了的，时刻不停地循环着，按大自然规律运行着；宇宙间万物峥嵘，能顺应天时地利者就会欣欣向荣，繁花似锦，一片光明。人类社会兴旺发达抑或衰败也是按照这个轨迹运行着。

随着社会在发展，科学研究不断深入，人类在进步，千行百业兴旺发达，文化层次不断提升，不断创造新的社会文明。来到这个世界上，无论谁人都想做出一点事业，会身不由己地投入到竞争的大潮中去。竞争的基础是要有一个强健的身体，并具有聪明智慧，以及良好的精神状态，才能适应社会潮流。

# 目 录



第一章 人生天年应该超过 120 岁 .....	(1)
第一节 活过 120 岁不是梦 .....	(1)
第二节 了解自己的身体吗 .....	(6)
第三节 健康的基石 .....	(11)
第四节 康寿理念的导向作用 .....	(16)
第五节 自然界动物的运动形态 .....	(18)
第二章 李氏太和康寿术 .....	(30)
第一节 关于“李氏太和康寿术” .....	(30)
第二节 李氏太和康寿术（活动篇） .....	(36)
第三章 康寿箴言 .....	(180)
后 记 .....	(204)

# 第一章 人生天年应该超过 120 岁

## 第一节 活过 120 岁不是梦

上苍赋予人类的寿命应该超过 120 岁（120~160 岁），这是大自然赐予我们每一个人的生命年限。

不少人以为人过百岁已经是老气横秋、无所作为，是生命的极限，是被照顾的对象……其实不然，也有不少例外，如日本 113 岁的老人，还在参加电视大学学习；巴西 119 岁的席瓦尔老人，2009 年结婚，新娘 57 岁；法国钢琴家巴巴拉 102 岁每天坚持写作，每天写 800 字；南非阿亚拉 113 岁，被选为模特儿；瑞士 105 岁的卡尔是一家报纸的主编；巴西 107 岁的乌苏理沃吾竞选镇长成功；中国及世界著名的大慈善家，德高望重的邵逸夫老先生，为国家为民族做了无数大事、好事、善事，受到人们的赞誉与崇敬，享年 107 岁；中国 119 岁的气功养生家赵中道老先生，在养生健身方面做出了很大的贡献。

上述老者年过百岁仍有作为，虽然人数不多，但是这才是自然界的正常情况。实际上，应该比这个岁数更大，活过 120 岁。

人活到 100 岁与活到 160 岁相比，应该是个什么样的概念？起码不应该认为 100 岁的人就是社会的负担，生活中被照顾的对象，而是仍然能够有所作为，这才是正常现象。

### 一、每个人都应该活过 120 岁

目前在世界上活过 120 岁的人只是凤毛麟角，少之又少，而绝大多数人不能尽

其天年，其原因是多方面的，无法一一尽述。但是大自然赋予我们的寿命应该超过120岁，关于人类应该活到的寿限，有这样一些计算方法。

(一) 根据古希腊的亚里士多德“人的生长期和寿命比例是5~7倍”的理论来计算，如果按照18岁发育成熟，人类应该活到90~126岁；如果按照20岁成熟来计算，人类应该活到100~140岁；如果按照25岁发育成熟来计算的话，人类应该活到105~175岁。

(二) 根据性成熟和寿命的比是8~10倍来计算的话，如果女孩14岁性发育成熟，应该活到112~140岁；如果男孩16岁性发育成熟，应该活到128~160岁。

(三) 美国海尔福利克认为“人体细胞一生分裂50~56次，细胞分裂周期2.4年”，按照这个理论来计算，人类应该活到120~134岁。

从以上得出来的数据来看，我们每一个人都应该比目前活的年限更多，超过120岁。

(四) 头盖骨的比例系数，头盖骨的比例系数愈大，大脑愈发达，寿命愈长，人类头盖骨是其他动物无法相比的。

(五) 《尚书·洪范》：“一曰寿，百二十也。”

(六) 《左传·昭三年杜注》：“上寿、中寿、下寿皆八十以上。”

(七) 养生经：“上寿百二十，中寿百年，下寿八十。”

上述大量资料都可以明显看出，一般情况下，我们应该活过120岁。所以说，活过120岁，并非是信口开河。

人体是一个十分神秘的有机体，有关生命的消费信息被一一记录在自身生命年限“档案”中，有关身体受到各种不良影响和不良行为削减生命的指数累积起来，就会从生命的总数中减去这个数，因此大多数人很难超过120岁。

活过120岁是我们的期盼，是我们大家共同的梦想，是人生积极的态度；健康长寿活过120岁是输入良性信息的催化剂；健康长寿活过120岁是给我们人生的正能量，是强大的心灵动力；健康长寿活过120岁是人类最渴求的终极目标。因此，应该坚定这个信念，并且积极行动起来，努力获得健康长寿。

## 二、人类为什么少有活到120岁

上一节说的是人应该活过120岁，但是现实生活中，能活过120岁的确罕见。

世界最新公布的男子平均年龄为 71 岁，女子为 74 岁。人类不能活到应该活到的天年——超过 120 岁，其原因很多。

联合国 2010 年 4 月的一份报告中说：全球人的平均寿命（2005 ~ 2010 年）68 岁。死亡的主要原因不再是传染病，而是非传染病。

日本是个长寿的国家，人平均寿命为 83 岁，亚洲第一；圣马力诺人平均寿命 83 岁，圣马力诺的女性平均年龄为 86 岁，男性平均年龄为 81 岁；冰岛人平均寿命 80 岁；瑞士人平均寿命 80 岁；安道尔人平均寿命 85 岁；法国人平均寿命 85 岁；摩纳哥人平均寿命 85 岁。这离 120 岁还有很大差距，为什么？

导致人类活不到 120 岁的原因很多。譬如说衰老，自然界一切生物由生到死是一个不可抗拒的自然规律，任何事物都不可能例外。

从人类衰老机理来解释为什么人活不到 120 岁，一时很难说得全面，但我们可找出几个主要原因。

### （一）遗传基因

遗传基因是影响身体健康和寿命的决定性因素，这是与生俱来的。伤害了遗传基因，就会影响人的健康和寿命。

### （二）氧自由基过多

氧自由基学说认为，自由基引起体内酸毒上升，从而造成 DNA（脱氧核糖核酸）损伤，引起身体衰老。因为自由基过多，引起氧化太快，导致消耗太多能量的缘故。

### （三）紫外线照射、各种辐射

紫外线照射、各种辐射，以及各种内部原因，从而导致正常细胞变异、恶化，伤害蛋白碘及不饱和脂肪酸，引起细胞老化，使人体受到不良影响。例如，有的物质氧化会使结构变异或功能衰退。

### （四）不良生活习惯和不良生活方式

人类自身的不良生活习惯和不良生活方式会削减生命的长度。如暴饮暴食、

## 长寿 就这么简单

营养过度、不良嗜好都会引起代谢废物和病理性代谢渣滓沉积，附着在血管壁上，使得血管通道变得狭窄，引发微循环障碍，壅塞微循环通道，影响血液微循环和新陈代谢的正常进行，从而导致细胞衰老；饮酒、吸烟会使身体中毒，导致衰老；压力过度、长期晚睡、滥用药物、过量运动，也容易使身体受损。

### （五）营养不良

长期缺乏氨基酸，使细胞营养得不到及时补充；长期缺乏维生素或某一种元素，使机体器官细胞受到影响。细胞的寿命决定人的寿命，细胞受到影响，生命自然会受到影响，这些都可能导致衰老的加速。

### （六）内分泌系统失调

内分泌系统失调是影响人类寿命的重要因素。内分泌是关系到身体各个脏腑器官功能正常运转的大事，如果内分泌失调，身体健康状况会受到危害是毋庸置疑的。

### （七）直立活动

从人体结构和日常行动来看，直立活动也会影响人的寿命。头部处于最高位置，由于地心引力的作用，比其他器官更容易缺乏血液和氧气供应，长此会造成大脑中枢神经系统在疲劳状态下工作，使其功能衰退，从而影响到整个身体的健康。

### （八）心脏负担过重

心脏的负担过重，也会影响人的寿命。心脏是人体生命的发动机，时刻不停地工作，已经够辛苦了。许多剧烈运动过度增加了心脏的负担，致使心脏过度劳累，泵血量减少，引起肌体血液供应不充分，最终的影响是多方面的，减少寿命是不可避免的。

### （九）两腿过度疲劳

俗语说“人老腿先老”，到了一定年龄走路蹒跚，两腿不听使唤，感觉走路很

吃力，从外表就能看出老态龙钟的样子。人类从学会走路开始，两条腿负荷着全身的重量，其辛苦劳累是不言而喻的。有人做过统计，正常人一天要走10000步左右，在这种情况下还要做一些过激的运动，加大两腿的负担，这对两条腿的伤害也是首当其冲的。

以上只是列举对身体不良影响的几个方面，还有很多方面不能一一尽述。

为了使身体更健康，必须全面考虑到身体是一个整体，不能用拆了东墙补西墙的方法来满足某一个方面的需要。更确切地说，不能强壮了肌肉，而损伤了关节；不能为了减肥，而饿了肚子，累坏了双腿。

人类有着几千年的文明史，总结了诸多健康长寿的方法，也意识到有损于身体的不良生活习惯和不良生活方式应该尽力去克服与纠正。

提高健康水平，世界上虽然没有仙丹妙药，但健康长寿最好的方法就是要加强身体的锻炼！从增强自身体质入手，才是最根本的。要抓住“根本”这个纲，纲举目张，抓住了主要方面，其他许多次要方面就迎刃而解了，或者说就容易解决了。

### 三、健康长寿的人生价值

人生最大的福报，莫大于健康长寿这个终极目标。

健康和长寿本来是两个有各自内涵的词语，但是对一个人来说却有着非常紧密的联系，健康而不长寿是生命的遗憾，长寿而不健康是痛苦的延续。生命因健康（包括有形肌体和无形心理）才能体现其价值，健康是长寿的重要因素，所以应该积极地倡导长寿又健康、健康又长寿。

我们应该精心地经营自己的健康，并且要多向大自然求教，开启智慧，多吸取健康元素，为达到健康长寿的目标创造有利条件。

有人说：“养生犹如鱼饮水，积健如同蜂采蜜。”这句话说得很有哲理，健康来自于日常生活中一点一点的积累。大家不要以为只有上了岁数的人才追求健康长寿，不要等步入老年才开始把健康长寿的问题提到日程上来。其实每一个人都应该从现在开始注意这个问题，年轻人也应该未雨绸缪。要注意不要轻易地、无谓地透支自己的健康。否则，当你透支了自己的身体后，再花费多大的代价也是无法挽回和弥补的。



健康长寿之道，是人生至关重要的事业，是庄严的事业、崇高的事业、神圣的事业，需要以务实的态度、科学的方法去探索和研究，更需要创新和升华。笔者倡导健康长寿，就是要大家都来关注健康，规范生活方式，要有合理的行为准则。随着年龄增长，无论是谁，每增加一岁就有一个新高度、新拓展，又是新的开始。要学会从生活经历中积累更多的经验，进行总结归纳，就会有新的认识与提高。

总之，生命对任何人来说，都是最宝贵的资产。健康长寿是人生最重要、最有价值、最珍贵的资本，是任何金钱买不到的，也是不能兑换的。我们应该全方位对自身的生理与心理进行调和，力求达到“和”的状态，向“中和”靠拢，向“太和”目标进军，以达到健康长寿的目的。

## 第二节 你了解自己的身体吗

有人认为自己最了解自己，就身体状况和自我感觉而言，也许如此。但从身体具体方面而言，其实就不尽然。下面列举一些数据，供读者参考。

### 一、有关人体生理状况的数据

人体共有 206 块骨头，骨头中 22% 是水；共有 100 多个关节；从颈椎到尾椎共有 32 个椎体，23 个椎间盘；共有 600 多块肌肉。人体是具有特殊传导性的有机体，始终和大自然保持密切的联系，是和大自然浑然为一的高级生物体。

#### (一) 细胞

◆ 人体是由几百万亿个细胞构成的统一有机体。机体的生命过程是在细胞新陈代谢的基础上形成的。整个人的生命体是由千千万万个生理代谢反应不断地经营着、维系着。

#### (二) 血液

◆ 在人体内的红色血液，是生命的养分。血液、水分、体液沿着一定路线有