



一句话 长寿经

卢晟晔
编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

一句话

长寿经

卢晟晔 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一句话长寿经 / 卢晟晔编著. —北京: 中国中医药出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5132-1789-7

I. ①—… II. ①卢… III. ①长寿—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 013822 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 12.25 字数 165 千字
2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1789-7

*

定价 29.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书列举了86位长寿老人的养生方法，将他们的养生之道进行归纳总结。从生活习惯、锻炼、膳食习惯、精神调养、兴趣爱好、常做好事、心态平和等七方面介绍了延年益寿的方法和原理。了解这些老人的长寿之道，可以给我们以启发，读者可以结合自己的实际情况，找到最适合自己的方法。

有的孩子不幸，刚出生就由于某种原因而面临夭折；有的孩子虽然从小就身体健康，但是长大以后却患更严重的病，甚至早逝；有的孩子小时候患许多疾病，但是经过家人细心的照顾以及自己细心的保养，却可以颐养天年，长寿百岁。不可否认，生命很神奇，寿命也让人琢磨不透。它到底受哪些神秘的因素，让人们既感到惊喜，又感到忧虑。

生命与寿命是寿命长短的直接条件和基础。没有生命，寿命也就无从谈起了。广而言之讲，生命与寿命既有着紧密的联系，又有着一定的区别。

拥有了生命之后，寿命便会自然而然产生，成为一个生长衰老的过程，是生命的“特殊表现”。

中华文化博大精深，对于生命与寿命也有着很科学的辩证认识。中国用字向是很讲究，对于“寿”这个字，并不是想用就能随便用的，只有达到了了一定的年岁，才有“安然”使用。

早在两千多年前的春秋时期，我们的祖先就对寿命做出了界定，长寿百岁，中寿八十，下寿六十。这个界定一直沿用至今。

前言

长寿，这是几千年来人们一直在不断探索的话题。自秦始皇帝妄想通过寻求长生不老药获得长生开始，中国的历朝历代都不乏想长生的人，上至王侯将相，下至黎民百姓，人们都渴望有一个健康的身体，长命百岁。

人自出生开始，便面临着一个寿命的问题，有的孩子不幸，刚出生就由于这样那样的原因而夭折，有的孩子虽然从小身体健康，但是长大以后却会突遭横祸，英年早逝；有的孩子小时候虽然多灾多病，但是经过家人细心的照顾以及自己精心的保养，却可以颐养天年，长命百岁。不得不说，生命很神奇，寿命也让人琢磨不定，它们总是充满了神秘的色彩，让人们既感到欣喜，又感到忧愁。

生命的存在是寿命长短的前提条件和基础，没有生命，寿命也就无从谈起了。广义上来讲，生命与寿命既有着紧密的联系，又有着一定的区别。

当有了生命之后，寿命便会伴随着产生，成为一个生长衰老的过程，是生命的“终极表现”。

中华文化博大精深，对于生命与寿命也有着很科学的辩证认识。中国用字向来很讲究，对于“寿”这个字，并不是想用就能随便用的，只有达到了一定的年岁，才有“资格”使用。

早在两千多年前的春秋时期，我们的祖先就对寿命做出了规定：上寿百岁，中寿八十，下寿六十。这个规定一直沿用到今天。

法国生物学家巴丰曾经提出：哺乳动物的寿命为生长期的5~7倍，人类生长期为20~25年，可以实现的最高寿命为100~175岁。但是由于外在环境的影响以及自身条件的制约，人们往往活不到那样的高龄。

说起长寿的目的来，其实就是把生命可以达到的最大限度发挥出来，使它成为现实。于是人们想尽了办法，从几千年以前的长生不老药、炼丹术的盛行，到如今人们通过科学的锻炼、合理的饮食，来增强自己身体的素质，从而达到长寿的目的，这是人们几千年来的进步，也是在这样的一步步的改进完善中，生命的期限逐渐地被延长，人们也实现了长久以来的梦想。

本书列举了86位长寿老人的养生方法，将他们的养生之道进行归纳总结。只要我们像那些老寿星们一样，养成良好的生活习惯，借鉴他们的经验，通过细心的思考与科学的取舍，就能够使自己的生命得到延长，将生命的期限发挥到最大，获得一个健康长寿的身体。

卢晟晔

2014年1月

目录

第一章

养成良好习惯，身体不留后患 / 1

晒太阳补阳气的百岁老人李玉义 / 2

经常用热水泡脚的百岁老人岳林 / 4

慢节奏生活，不着急的百岁老人漆元鑫 / 6

讲卫生护牙齿的女寿星范香秀 / 7

饭后常饮一杯开水的百岁老人倪培英 / 9

生活规律不挑食的长寿之王龚来发 / 11

勤于动脑的长寿脑科学家张香桐 / 13

茶水伴一生的百岁老人丁富妮 / 14

经常梳头的百岁老人尚爱池 / 16

保证睡眠充足的百岁老人朱宝吓 / 19

每天一杯葡萄酒，一喝就是30年的百岁老人孟子伶 / 22

常年坚持冷水洗澡的百岁老人叶破灶 / 24

从来不穿鞋的百岁老人周秀英 / 26

坚持喝盐开水的百岁老人刘莲英 / 28

第二章

能动就不老，锻炼不能少 / 31

坚持晨练的百岁老人何文章 / 32

坚持锻炼，诸事顺随的马寅初 / 33

健身不间断，116岁的杨明运 / 35

经常活动身轻松，台北百岁老人万足吾 / 36

早晨练武，提高免疫力的百岁老人聂洪富 / 38

从不间断散步，必须早起的百岁老人李孟珠 / 40

练太极平衡阴阳的百岁老人张荫榕/43

从未停笔的百岁生物学家贝时璋/44

从不间断练武的“全国健康老人”王忠义/46

种菜农活不间断，自己动手的曹梅珍/47

第三章

良好的膳食习惯，营养丰富最关键/51

自酿水果酒，最乐天的蔡啟明/52

驻颜有方，爱吃西红柿的百岁老人刘秀容/54

营养充足即可，从不暴饮暴食的百岁老人王均璧/55

很少吃剩菜，爱吃粗粮的百岁老人程欣远/57

爱吃菠菜的百岁老人张秀熟/60

爱吃地瓜的百岁寿星齐金英/62

从不间断吃海藻的百岁老人马英/63

一天一个鸡蛋，保证营养的百岁老人冯锦/66

爱吃清淡玉米粮的百岁老人黄妈伦/68

清心寡欲，常吃粥的百岁老人蒋忠秀/70

长寿苦瓜有功劳，百岁老人吕业芬/71

特别爱吃花生的百岁老人刘姜氏/73

平生最爱吃枸杞的百岁老人于莲芝/75

就爱吃辣椒，百岁老人王金凤/77

母乳有奇效，百岁老人王西/79

几十年来坚持吃枣，百岁老人吴如堂/81

喜欢吃茄子的百岁老人杜品华/83

每天坚持吃生姜末，百岁老人郑桂英/85

吃大蒜坚持了60年的百岁老人孙萍/87

第四章

精神调养，排解压抑获得长寿/91

从不担心生病的百岁老人邓桂芳/92

幽默乐观的百岁老人金秀明/93

- 从不想不开心的事，百岁老人周杏花/95
- 让心境保持纯真的百岁老人俞水娟/97
- 自己安慰自己，喜欢排除压抑的百岁老人马长花/99
- 一直开心豁达的百岁老人钟宝玉/101
- 不开心就大哭的百岁老人吴进祥/102
- 保持心态平和，从容过百年的田李氏/104
- 遇到愁事不发愁的百岁老人叶坤/106
- 一切顺随的百岁老人姚华/108
- 和气养生的百岁老人羊耀同/110
- 能忍就过，不恼气的百岁老人朱冠英/112
- 笑是延缓衰老的灵药，爱笑的百岁老人邓伦芝/114

第五章

广泛的兴趣爱好，祝寿延年/117

- 昆曲艺术家，百岁老人侯玉山/118
- 从不孤独，爱养宠物的百岁老人郭景通/119
- 养鸟听鸟鸣，自得其乐的百岁老人赵庞氏/122
- 心情放开，秧歌中陶醉的百岁老人张志忠/124
- 爱打牌爱动脑的百岁老人韩素云/126
- 经常看球赛，保持激情的百岁老人卢伯泉/128
- 经常诗朗诵，情绪高涨的百岁老人张秋敏/130
- 侍弄花草，怡情雅趣的百岁老人米万山/132
- 经常旅游，游山逛景的百岁老人张炳驹/134
- 经常聊天，保持心情愉快的百岁老人李李氏/136
- 经常看小说，精神不空虚的百岁老人李子贵/139
- 常做身体检查，疾病不再怕，百岁老人宋美龄/141

第六章

好人长寿，常做好事，身心皆健/145

- 强大的信念支持，自强不息的帅孟奇/146
- 最关心国家大事，乐而忘私的百岁老人樊明翠/148

- 不断接收新信息，中国第一位女外交官袁晓园/150
爱情的力量是伟大的，著名科学家郑集/152
不仅宽容自己，也要宽容别人，著名民族英雄张学良/154
积德积福，乐善好施的百岁老人张初礼/156
懂得奉献快乐，享受百岁人生，百岁老人许哲/158
知足常乐，义务给人看病的百岁老人庞秀珍/160

第七章

心态平和，自得其乐，安然度晚年/163

- 勇于做出人生的选择，百岁老人陈立夫/164
客观辩证地认识老，想得到就做得得到，百岁老人李彩容/166
用书法净化自己的心灵，百岁红军吴西/168
写书撰文自得其乐，百岁老人周有光/170
讲真心话，做快乐事，文坛泰斗巴金/173
看到儿孙就高兴，百岁老人袁克兰/175
懂得淡泊和宁静，百岁老人张梦萍/177
吃了一辈子药从没停过的百岁老人陈王氏/179
去掉烦恼如同排毒的百岁老人汤静逸/181
从来不计较得失的百岁老人陈椿/183

参考书目/186

第

一

章

养成良好的习惯， 身体不留后患

国的老龄化程度要远高于西方国家，目前60岁以上老人的数量在全国人口中所占的比例越来越高。随着老龄化程度的加深，很多老年人患病的比例也在逐年地增多。在很多的老年病中，骨质疏松是最常发生的一种疾病，它不仅会严重影响老年人的生活质量，严重时还会危及生命。

在人的漫长的生命过程中，骨骼的生长和发育是一个持续的过程，在人的成长过程中，骨骼的生长和发育是一个持续的过程，在人的成长过程中，骨骼的生长和发育是一个持续的过程。随着年龄的增长，骨骼的生长和发育会逐渐减慢，最终在成年后达到一个相对稳定的状态。但是，随着年龄的增长，骨骼的生长和发育会逐渐减慢，最终在成年后达到一个相对稳定的状态。随着年龄的增长，骨骼的生长和发育会逐渐减慢，最终在成年后达到一个相对稳定的状态。

养成良好的习惯，身体不留后患。在日常生活中，我们要注意自己的生活习惯，保持良好的作息规律，避免熬夜和过度劳累。同时，我们也要注意自己的饮食健康，多吃富含钙质的食物，如牛奶、豆制品等。此外，我们还要注意自己的运动习惯，适当的运动可以帮助我们保持骨骼的健康。总之，养成良好的习惯，身体不留后患，是我们每个人都应该做到的。

不过需要注意的是，对于老年人来说，经常晒太阳是非常重要的。晒太阳可以帮助我们补充维生素D，从而促进钙的吸收。但是，晒太阳的时间不宜过长，以免晒伤皮肤。此外，我们还要注意自己的睡眠质量，保持良好的睡眠质量可以帮助我们保持身体的健康。

晒太阳补阳气的百岁老人

李玉义

老人出生于1898年，现居住在山东省青岛市，老人家一生养育了7个儿女，如今有2个儿子以及1个女儿还健在。

老人家年轻的时候生活得很艰苦，有时候饿得不行了就会去山里挖野菜吃，为了生存也捡过煤块。不过好歹年轻时候吃的苦没有白吃，如今她手脚灵活，还能够偶尔做一下针线活。并且老人的血压、血脂等一系列的指标都很正常，身体上并没有什么大碍。

说起老人家如此长寿的秘诀，熟悉她的人都知道，她有一个习惯，就是在家里待不住，每天吃过饭之后就要出门去转转，晒晒太阳，等到晒够了就回家。有时候转得累了就回家喝口水，稍加休息之后继续出去晒。

晒太阳真的有这么神奇的功效吗？据科学研究表明，太阳是最自然、最大的消毒器，太阳光散发出来的紫外线具有很强的杀菌灭菌功能，对于一般的细菌而言，在阳光下晒半个小时左右就会被杀死，而一些比较顽固的病毒经过几个小时的阳光照射之后也会被很有效地消灭掉。举例来说，结核杆菌的生命力还算比较顽强，如果处于阴暗潮湿的环境中的话可以存活几个月之久，不过若是在天气很好的时候，在阳光下晒过之后，那么它在几个小时之内便会死亡，太阳照射的功效十分明显。

当天朗气清，惠风和畅的时候，一个人静静地享受着阳光温暖的沐浴，不仅会舒缓身心，使心情变得愉悦开朗起来，更重要的是，阳光浴可以增强皮肤的抵抗力，将残存在皮肤上的比较顽固的细菌以及病毒都杀灭清理掉，从而使皮肤恢复健康。通过这种方法，也就在一定程度上治疗了身体的疾病，对于血压和胆固醇的降低也会起到一定的帮助作用。

很多人可能都不知道晒太阳能够起到预防骨质疏松的效果。目前我

国的老龄化程度呈现出逐渐上升的趋势来，老年人的数量在全国人口里所占的比重越来越大。随着老龄化的日趋严重，很多老年人患病的比例也在逐年地增多。在很多的老年病中，骨质疏松是最常发生的一种病症，而且严重影响着老年人的身体健康。

在人的漫长的生命过程中，骨骼其实是不停地进行着新陈代谢的。随着年龄的增长，骨骼也像身体上的很多器官一样，在慢慢地进行着衰退。骨骼细胞分解的速度逐渐超过了新形成的速度，骨头里的钙质以及其他很多种矿物质都在悄无声息地慢慢地衰减着。所以人在上了年纪以后便会出现骨质疏松这类的病症，并且会伴随着出现腰膝酸痛、浑身无力等现象。当脊柱中的椎骨不足以支撑起身体的重量时，就会出现驼背，当驼背严重时，还会影响到人的胸廓的形状。在层层压迫之下，很容易造成心肺功能不正常。不仅如此，骨质疏松很容易造成骨折，这对老年人来说是十分危险的。

人们都知道骨头里的主要物质是钙，为了促进骨头生长以及防止骨质疏松，很多人都会选择吃钙片。但是进食后的钙片在人体里到底会不会被吸收掉，这还要在很大程度上取决于人体里有没有充足的维生素D。有专家指出，适当地进行户外运动，积极享受阳光的照射，这样可以促进身体里维生素D的合成。

有一些老年人不太愿意出屋，有时候也是因为天气寒冷的原因，会选择在屋子里晒太阳，这样隔着一层玻璃晒太阳到底好不好呢？有研究资料表示，人体透过玻璃晒太阳，并不能够起到很好的功效，这是因为玻璃会将阳光中的部分紫外线过滤掉，所以人在晒的时候就不能够起到很好的杀菌消毒，促进身体里维生素D合成的效果了。所以对于想通过晒太阳而达到防治骨质疏松的老年人来说，尽量要到户外去晒，那样才会使晒太阳真正起作用，而且活动活动身体对于保持健康也有很大的好处。

不过需要注意的是，对于老年人来说，经常晒太阳虽然非常有利于身体健康，但是这并不是说要顶着烈日、冒着高温在阳光下晒，其实

只要适时地到户外进行活动就好了。而在冬天的时候，由于天气比较严寒，如果老年人想要晒太阳的话一定要做好保暖措施，根据自身的情况做出适当选择。

太阳虽然经常高悬于天上，但是想要晒太阳的话也要选择合适的时间。一般来说，一天之中有两个时间段最适合晒太阳，一是上午的6~10点，这个时候的红外线比较强，紫外线比较弱，对于活血化瘀具有很好的效果；另一个是下午的4~5点，这个时间段里的紫外线的成分比较多，可以增强肠道对于钙和磷的吸收，对于保持骨骼的钙质正常会起到非常好的效果。

经常用热水泡脚的百岁老人

岳林

岳林老人生于1897年，在1949年的时候加入了中国共产党，后来一直在村子里担任村干部，到80多岁的时候才离职。

老人家出生在一个贫苦的农民之家，风风雨雨的走过了3个世纪，如今可谓尽享天伦之乐。全家有108口人，每个人都很孝敬这位“老祖宗”，什么事都依着他的心思，从没惹他发过脾气。

说到这么长寿的原因，老人家说自己很爱干净，讲卫生。经常洗热水澡，而且在每天晚上睡觉以前都会用热水泡泡脚，几十年来都如此，从没有间断过。在平时，老人家也是十分注意保养自己的身体，如果出现了大便干燥，就会及时吃上几粒润肠片，如果大便变得稀了，也会吃几片药。老人家总是时刻在注意着自己的身体变化。

关于泡脚有利于身体健康这件事应该是得到了大家的公认的。俗话说：“热水泡脚，等于好药。”如果每天坚持用热水泡脚，并且揉搓足心的话，能够起到驱寒保暖的效果，使身体感觉到舒服，不仅如此，它还具有以下几种作用：

第一，缓解疲劳。也许大家都有过这样的经历，当劳累一天之后会感觉到很累，两只脚也会出现酸胀疼痛的感觉。为什么双脚会出现这样的症状呢？这是由于双脚处于人的身体的最下面，血液里一些酸性的代谢物很容易沉积在脚底，当血液循环不够通畅的时候就会出现阻塞。如果用热水进行泡脚的话，水温高出体温，在热水的驱使下，血液循环再次畅通，沉积在脚底的酸性物质也会在一定程度上得到消除，所以双脚的疲劳酸胀感就会消失。洗过脚之后多揉搓足心的话，会使血液循环进一步的加强，这样就能够更好地减少脚底上一些酸性代谢物的聚集，每天都坚持的话，会通过双脚的按摩使身体更加健康，尤其在晚上的时候按摩，会将一天的疲劳感解除掉，使身心放松。

第二，帮助睡眠。一些脑力劳动者常常是全天都在思考，大脑常处于紧张兴奋的状态，有时候晚上还会失眠，很苦恼。这个时候就不妨尝试用热水泡脚，通过热水的浸泡，可以对脚部的神经末梢产生一定程度的刺激，然后再将信息反馈到大脑细胞，这样就可以使紧张兴奋的大脑变得镇静放松起来，从而起到帮助睡眠的效果。这种方法对于患有神经衰弱以及长期受失眠困扰的人来说很有帮助。

第三，强身健体。在中医看来，双脚上有着很多的穴位，这些穴位直接或者间接地作用于人体的器官，人的很多器官在脚上都有相对应的反射区域。在用热水洗脚的时候，揉搓足心，可以对身体上的很多器官起到促进血液循环的效果。血液循环良好，器官运行正常，这样人的身体才会强健起来。

第四，益智健脑。有研究表明，在洗脚的时候会使自主神经以及内分泌系统得到一定程度的调节，长此以往的话，人就会感觉到思维变得更加敏捷，记忆力也会得到适当的提高。

第五，防治疾病。脚部受寒的话，神经反射会引起上呼吸道的血管进行收缩，抵抗力下降，在冬季的时候很容易患感冒。所以经常用热水泡脚可以很好地防止感冒发生。

脚可以称得上是人体的第二个心脏，穴位之多，功能之大，让人不

得不好好地保养它。经常用热水泡脚，在享受舒服的同时也使身体好好地加了一次油，使人的身体更加的健康，常年坚持的话就会起到延年益寿的效果。

慢节奏生活，不着急的百岁老人

漆元鑫

漆元鑫老人是重庆人，他年轻的时候就生活在那个当时动荡的城市中，整日提心吊胆、惶惶不安。在那段动荡不安的岁月里，他的发妻去世了，留下他和两个孩子一起生活，日子变得比以前更加艰难，直到后来遇见了现在的妻子李顺英，生活才有所好转。再到后来，漆老到了重庆特钢厂上班，日子渐渐有了起色，也安定了下来。

老人家虽已年逾百岁，但看上去却像是70岁左右，精神矍铄。老人家一直以来有个习惯，就是爱“赖床”，每天早晨就算是五六点钟就醒了，也不会急着起床，而是先在床上做一下自我按摩，从头到脚，做得很细致。到了下午就会找几个人打打麻将聊聊天，或者去逛逛街，每天中午还会坚持睡一个小时的午觉，日子过得慢悠悠的，却很有条理。

也许很多人都会对漆老的慢节奏生活不以为意，认为慢下来不会怎样，可是让我们好好想一下，如今快速的生活节奏已经把我们的身体和身心都透支了，上班族赶车赶效率赶时间，加班加点的工作再正常不过，至于忙碌的工作和承载的压力所导致的失眠、神经衰弱，甚至是过劳死等现象更是屡见不鲜。我们被快节奏层层包围着，紧张到喘不过气来，问一下自己，有多久没有好好地享受一下阳光了？

有时候“慢”并不是一种懈怠，而是一种对待紧张生活状态的有张有弛的态度。而对于老年人来说，“慢”也是“稳”和“健”的体现，慢下来就不容易走路时摔倒，慢下来也不容易发生腰和肩膀扭

伤，慢下来就不会因为电话急促的铃声而受惊转身，也就能避免引发心脑血管疾病了。

对于老年人来说，“慢”体现在哪些方面呢？

第一，走路要慢。走路慢下来就会减少摔倒的可能，也就减小了骨折等疾病的发生概率。第二，身体幅度要小。大幅度的动作可能会造成短暂的脑供血不足，从而有昏倒的可能。因此老人在活动时要尽量幅度小一些，速度慢一些。第三，排便要慢。一些患有高血压和脑动脉硬化的老人，如果排便时猛然用力，可能使腹部的压力增加，导致血压突然升高，引起脑出血或蛛网膜下腔出血，严重时甚至会危及生命。所以排便时一定要慢慢用力，不宜过急过快。第四，吃饭要慢。过快的进食不仅不利于食物营养的吸收，还有可能呛住气管，发生危险，所以吃饭时一定要慢。并且，吃饭宜少吃多餐，切记不可吃得太饱。

而对于家中的日常起居，老年人同样要注意一些问题。

首先，浴室最应该引起注意。那里地面光滑，一不留神就可能摔倒，并且空间狭小，很容易发生磕碰。其次，当有东西掉在地上时不要强行去捡，要尽自己可能慢慢地蹲下来捡，实在不行就放弃，不能强求，尤其是高血压患者，动作过快时可能会头脑眩晕，昏倒在地。最后，家中的座椅最好配备上扶手，当离开座位时臀部先向前慢慢挪动，然后双手扶着扶手慢慢起身。

让紧绷的神经慢下来，让疲惫的身体慢下来，慢一点，身体会更加健康。

讲卫生护牙齿的女寿星

范香秀

范香秀1890年出生于湖南省桃江县苏团村的一个大家庭中，全家五
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com