

赵春林◎编著



逆生活体验馆，一个让你越活越年轻的地方。

来逆生活体验馆吧！

量子科学让你将青春永驻的梦想变为现实。

《逆生活体验馆——返老还童不是梦》，

一本古代养生传统和现代养生科技完美结合的力作。

逆生活 体验馆

返老还童不是梦

 金盾出版社

逆生活体验馆

返老还童不是梦

赵春林◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

逆生活体验馆 / 赵春林编著. — 北京 : 金盾出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5186-1250-5

I. ①逆… II. ①赵… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第043455号

逆生活体验馆

赵春林 编著

出版发行 金盾出版社出版、总发行

通信地址 北京市太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码 100036

电 话 68214039 83219215

传 真 68276683

网 址 www.jdcbs.cn

印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 158千字

印 张 12

版 次 2018年5月第1版第1次印刷

定 价 48.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

Preface

前言

身体是革命的本钱，身体健康是青春的本钱。纵观古今中外，许多英雄豪杰最终不是败在对手手下，而是败在疾病的折磨。如果没有一个强健的身体，那么一切都无从谈起。所以，上至古代至高无上的皇帝，下至如今普通的老百姓，每个人都在追求长寿的道路上孜孜不倦地探索着。

《逆生活体验馆——返老还童不是梦》一书恰好为我们提供了健康和长寿的秘诀。书中让我们了解到一些历史人物的长寿方法，儒家、释家和道家学派的长寿思想和生活在中外长寿之乡的普通人的养生秘诀和养生方法，给现在正在追求健康的我们指明了方向，提供了有益的启示。

现代生活节奏加快，竞争日趋激烈，每个人都在紧张工作、忙于赚钱，使得自己的身体在长时间的紧张生活和工作中疲惫不堪，最终出现了健康问题。本书详细地分析了阻碍现代人健康逆生活的因素，并提醒亲爱的朋友们，虽然“钱”是一个好东西，但是千万不要在年轻时用健康去换钱，等老时用金钱来买健康。那些功成名就的人，在以牺牲健康为代价换得了成功之后，也不得不时常感慨：“只有在失去健康的时候，才真正意识到健康的重要性。”当我们被社会影响走得太快时，这时需要我们停下来，调整一下我们的生活节奏。

人生在世或许无法实现在财富、地位上的绝对平等，但在健康快乐面前，却是人人平等的。在认识了健康的重要性后，要如何去真正践行呢？本书中也告诉了大家健康逆生活的秘籍：让心情静下来、生活慢下来、口味淡下来、身体动起来、睡眠足起来。



在人生的旅途上，每个人都试图去寻找健康长寿的灵丹妙药，但是大家又都心知肚明，那些所谓的灵丹妙药延续不了寿命。本书在最后从生命科学、量子科学以及光子科学方面，给大家介绍了当今智能时代科学和生活的关系，让人们能够从科学中找到健康逆生活的秘籍。

我们每个人都只有一次生命，如果不及早懂得珍惜和维护，而是在年轻时去透支健康，那么等你真正失去健康时，就会捶胸顿足、后悔不已。如果没有健康，即便你有再多的金钱和名利，也享受不到人生真正的幸福，因为没有人能在奄奄一息的状况下还能去享受金钱和名利所带给他的乐趣。也许只有在这时，你才能大彻大悟：健康才是生命的根本，才是美好生活的源泉。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”让我们在“逆生活体验馆”中，继续探索长寿的秘籍。



第一章 古人对返老还童逆生活的探索

第一节	彭祖寿八百·····	2
第二节	皇帝也疯狂·····	7
第三节	丹药未出，火药先成·····	13
第四节	修身养生术·····	16
第五节	无欲无求养心术·····	20
第六节	清静养神术·····	24
第七节	养生术集大成之作——《黄帝内经》·····	28
第八节	济世救人的百岁老人——孙思邈·····	33
第九节	杏林春暖——董奉·····	39
第十节	传奇人瑞李清云·····	45

第二章 谁在阻碍你的逆生活

第一节	身体是青春的本钱·····	52
第二节	疲惫的心·····	56



第三节	劳累的身体·····	60
第四节	陀螺一样的生活·····	63
第五节	年轻健康去换钱，老来金钱买健康·····	68

第三章 引领时代的逆生活新理念

第一节	人生百年不是梦·····	74
第二节	健康面前人人平等·····	82
第三节	失去健康，就失去一切·····	91
第四节	生命最美是凋亡·····	95
第五节	死于无知更可怕·····	97
第六节	最好的药物是时间·····	100

第四章 我的逆生活我做主

第一节	永葆青春我的梦·····	106
第二节	心情静下来·····	109
第三节	生活慢下来·····	115
第四节	口味淡下来·····	122
第五节	身体动起来·····	128
第六节	睡眠足起来·····	133



第七节	天地之气生，四时之法成·····	137
-----	------------------	-----

第五章 逆生活的秘籍

第一节	神奇的巴马·····	144
第二节	“中国长寿王后”的故乡——怀集桃源·····	150
第三节	“生活悠闲”的清远连州·····	155
第四节	美国百岁寿星的长寿秘诀·····	161
第五节	阿西亚罗利——意大利长寿镇·····	166

第六章 智能时代的逆生活之道

第一节	生命科学与逆生活·····	170
第二节	量子科学与逆生活·····	174
第三节	光子科学与逆生活·····	180
后 记	·····	183



第一章

古人对返老还童逆生活的探索



第一节 彭祖寿八百

彭祖（自尧历夏至殷末，生卒年月不详），姓钱名铿，又名钱铿，他系颛顼帝三玄孙、轩辕黄帝的第八代传人。在夏代，他曾受封于大彭（今江苏徐州），因称彭祖。出生并死葬于今天四川省眉山市彭山县的彭蒙山，也叫仙女山。彭祖是中国历史上家喻户晓、人人皆知的长寿之星，据传他活了800多岁。他是古代最长寿的老人、中华养生文化创立者，也是中华厨界祖师爷、中华武术文化鼻祖及中国历史上最早的性学大师。



历史上真有彭祖其人吗？他真的活了800岁？四川省社会科学院教授陈世松说：“从现今已知的文献典籍来看，历史上确有其人。”刘向的《列仙传》中就记载称，彭祖自尧时举用，一直到殷末，足足活了800岁。《神仙传》中形容彭祖“善引导行气，尧时封于大彭，至殷末已，年七百六十七岁



而不衰”。苏轼曾在诗中赞誉彭祖：“猖狂战国古神仙，曳尾泥涂老更安。厌世乘云人不见，空坟聊复葬衣冠。”清代学者周洪更进一步说：“乘云人已去，此地葬衣冠。墓古松明碧，山空鹤梦寒。大夫原不作，真宰岂须棺。三代曾谁在，聊同法物看。”种种迹象表明，历史上确有彭祖其人，并且的确是长寿的。



关于彭祖的岁数，目前学术界有几种不同的观点。一种说法认为，只有用“小花甲设岁法”才符合现代人的生命观，以当时60天为一年的所谓“小花甲”记岁方法，这样可以推测出彭祖的800岁相当于现代人的140多岁。另一种说法则认为，彭祖长寿800岁，从科学上分析是不现实的，但如果把彭祖作为彭国历代彭伯代代相袭的封号或祖宗崇拜，则合乎情理。还有一种说法认为，根据流传下来的古籍文献资料和历史记载，彭祖的确生活了两个朝代，活了800余岁，在《山海经》《史记》《华阳国志》等文献中都记载了彭祖确有其人，经历了夏商周三代，足足有800多年。并且历史纪年法并不支持“小花甲

设岁”的说法，“小花甲设岁”可能是某些个别地方表述时间的方法，并没有用于记录。而目前也并无证据显示“小花甲设岁”是否以60天为一年。把沿用至今的60花甲（农历）与公历对照，花甲设岁的每一年仍为365天，并非60天。而且，夏商周的历史人物和朝代纪年也是用公历纪年法来表示的。

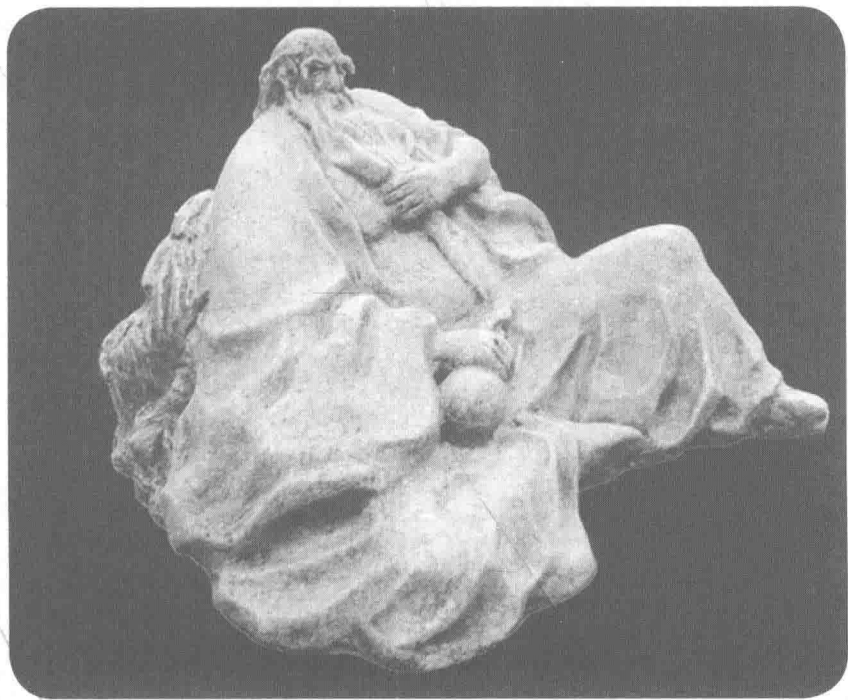
面对人们无休止的争论，陈世松教授表示：“我们现在研究彭祖，不一定非要搞清楚彭祖的真实年龄和当时的实际情况。既然历代的人们都把彭祖作为长寿的象征，那么我们就吸收彭祖养生文化中的精髓，把长寿文化发扬光大，而不要仅仅局限于彭祖的年龄上进行无休止的争论。”那作为长寿象征的彭祖，其长寿的秘诀到底是什么呢？其养生文化包括哪些内容呢？一个个极具东方神秘色彩的谜团，吸引了越来越多的人的关注和探索。

据传，古有彭祖养生学的专著《彭祖经》，但后来遗失了。目前学术界较一致的看法，认为彭祖之所以长寿，是源于他的养生术，即通过自我修炼以提高抵御疾病的能力来达到长寿的目的。主要归结为膳食术、吐纳术和医术。彭祖是一位美食家，屈原在《天问》中说：“彭铿斟雉帝何飧。”其意就是他烹调的野鸡汤连皇帝都喜欢。战国时期，齐国的易牙向往彭祖的食补术，还曾亲往武阳（彭山古称武阳）学习烹调技术。远古时期，由于洪水泛滥，阴多滞伏，民杂食而不劳，所以痿厥寒热之病多发生，彭祖发明了引导术，把吐纳行气和形体运动有机结合起来，形成了独具特色的长寿引导行气术，使人们免受疾病的折磨。到春秋战国时，此法已经作为保健养生的好方法在流行。庄子在《刻意》中说：“吹噓呼吸，吐故纳新……彭祖寿考者之所好也。”。荀子称：“以治气养生，则后彭祖。”他们都把彭祖当成了引导术的开山鼻祖，由此可见彭祖养生术的影响力。

彭祖还对医术和炼丹术十分精通，为我国的传统医学做了很大的贡献，被张仲景、华佗、李时珍等尊为祖师。当然彭祖的长寿和自己平时的习惯以



及高尚的品格也有很大的关系。他喜欢运动，崇尚多做运动来达到强身健体的目的理念。彭祖不慕虚荣、不受功利思想的束缚、淡泊名利，据说周穆王曾请其做大夫，但他不愿做官，拒绝了其好意，800岁后不知去向；还把殷王赏赐的数万金都悉数捐给了贫苦的人民。这也在精神上早就奠定了其长寿的基础。



据传彭祖仙逝在彭祖山，这也是彭祖养生长寿文化的发祥地，至今仍完好地保存有彭祖祠、彭祖墓、炼丹洞、玉女洞、彭祖井等历史遗迹。一份来自彭山县旅游局的资料显示，2013年，彭山县人口平均预期寿命达到76.6岁，全县总人口323995人，满百岁的老人就达32人，占总人口的0.0988%，比同期全国百岁老人的比例高出近20倍，彭山也因此被称为“长寿之乡”。可为什么人们会普遍长寿呢？这首先是受自然环境的影响。彭祖山的地形是天然的太极图，是一处格局好、气场佳、“藏风聚气”的风水宝地，其独特的地形让无数风水学家流连忘返。而彭祖墓就处在太极地的阳鱼鱼眼上，养生殿更

是集中展示了彭祖养生长寿的秘诀。彭山又属亚热带湿润气候区，海拔差异小、气候变化不大，是居住的绝佳地方，且多数长寿老人大多居住在农村，空气更是清新、污染少、自然环境优美。其次，人们从小就有爱劳动的生活习惯，彭山的长寿老人大多出身贫寒，为了生活从早到晚为生活而忙碌奔波，在这样的环境中养成了吃苦耐劳的习惯。他们的生活又很有规律，喜欢早睡早起，饮食以五谷杂粮和新鲜蔬菜为主。还有彭山人尊老敬老爱老的优良传统，西晋尚书郎、汉中太守、《陈情表》的作者李密就是彭山县保胜乡人，为尽孝道，他视高官厚禄为草芥，从此美名传天下。当然家庭和睦、国泰民安，也是老人们长寿的一个必要条件。有专家在调查时还发现了一个很有趣的现象，长寿者中以女性为主，彭山县的32位百岁长寿者中，男性仅仅只有5位。其原因有人归结为，在家庭中，女性承担了大量的家务事，她们养成了勤劳善良的本能；再有就是女性喜欢唠叨，能够很好地调节生理和心理的平衡。



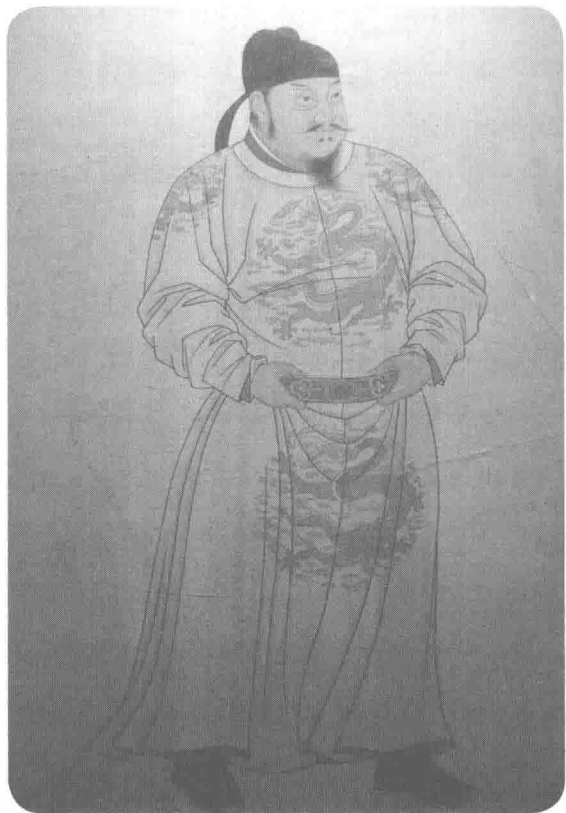


第二节 皇帝也疯狂

长生不老，不死不灭，永葆青春，如果真的有这样的神话，那么不知道有多少人会为之疯狂。古人偏爱追求长寿，尤其是皇帝。古代的帝王一个个都想长生不老，一生孜孜不倦地寻找着长生不老之术。

第一个狂热追求长生不老之术的应非秦始皇莫属，他是第一个称帝的王，第一个狂热追求长生不老药的。秦汉时期岐黄之术已逐渐成熟，炼丹之风盛行，其中以徐福最为出众。秦始皇让他炼制长生不老药，可是炼制长生不老药必须有药引子，而这药引子必须是凤凰血，于是秦始皇就大派人手在全国各地疯狂找寻凤凰的下落。徐福是有些本事，但是能不能炼制出长生不老的药，他心里比谁都清楚，也知道如果到时间拿不出药，自己则是必死无疑。于是为了不忤逆皇命保住脑袋，他充分发挥自己忽悠江湖术士的口才，向秦始皇建议选五百名童男童女随自己东渡仙岛为皇帝求取仙药，并成功说服皇帝。最后也证明其实这只不过是个幌子，也确实是一个逃命的好方法。





汉朝的汉武帝也是长生不老药的痴迷追求者，他时常吃一下所谓的仙丹来长生不老，还专门为炼丹建有豪华的宫殿。在唐朝，被人称为“天可汗”的唐太宗李世民也吃过所谓的仙丹。特别是唐高宗李治在位时期，岐黄之术盛行，他几乎每天都吃仙丹，但是没几年就驾鹤西去了。虽然尝试仙丹的死亡率极高，但是丝毫没有影响帝王对于长生不老的追求。明朝皇帝朱翊钧，十分迷恋修仙之道，每天只顾闭关修炼，连朝也不上，还在皇宫里修建一座道观供自己每天闭关修炼，天天梦想着羽化登仙，真的到了令人匪夷所思的地步。由于也经常吃仙丹，身上被毒侵蚀，长满了毒疮，可即使这样，他仍不顾大臣的好意劝说，继续吃着这不老仙丹，结果没几年就死去了。其实所谓的仙丹不过是毒药罢了，一颗丹药里面有多少重金属，有多少毒金属？水银更不用说了。长生不老药、丹药、修仙其实都是自欺欺人。宋末著名的全



真派创派祖师王重阳就对成吉思汗说过，世界上并没有长生不老之术，有的也就是养生之术，懂得养生之道，也就是生命之道。

中国古代的皇帝，如果从秦始皇算起的话，一共是408位。在这些皇帝当中，有四位寿命最长，他们是清高宗乾隆（89岁）、南朝梁武帝萧衍（85岁）、武周女皇武则天（82岁）、宋高宗赵构（81岁）。他们的长寿秘诀，值得当代人借鉴。

清高宗乾隆，享年89岁，在位60年，又当了3年太上皇，掌实权达63年之久，实为中国封建帝王中的长寿冠军。清代御医后裔为乾隆总结了20字长寿秘诀：吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补，服龟龄集。乾隆皇帝每天黎明早起，到空气清新的地方，吸入新鲜空气，呼出体内的污浊气体，吐故纳新，促进身心健康。乾隆皇帝非常注意身体锻炼，常年坚持运动。80多岁时，还经常外出狩猎，以提高抗病能力，增强智力体力。乾隆皇帝身体的十部位经常运动，有四件事注意节制。“十常”，即齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、睛常运、面常搓、足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提，“四勿”，即食勿言、卧勿语、饮勿醉、色勿迷。人在晚年因新陈代谢功能减退，需要适当用些补品，加强营养，延年益寿。龟龄集是长寿和尚传给乾隆皇帝的药方，用药珍贵和珍奇，药品中使用了鹿茸、人参、海马、枸杞等名贵中药材，以及平常药品中极少用到的蜻蜓、石燕等，是补肾壮阳的名贵中成药。由于长期服用龟龄集，乾隆皇帝到了80岁时，还能睡得香吃得香，能骑马射箭、挥矛舞剑和正常处理国家大事。

南朝梁武帝萧衍活了85岁。他有12字的长寿秘诀：爱学习、好六艺、勤政务、远酒色。萧衍自幼天资聪敏，勤于动脑，酷爱文学，乐于读书。他当了皇帝后，不管事务多么繁忙，仍手不释卷，经常读书到深夜。萧衍还醉心著书立说，撰有《毛诗答问》《尚书大义》等两百余卷，《通史》、诗文等六七百卷。读书则神安，神安则寿延。勤读书，多写作，是萧衍长寿的一