

长寿之路

献给长寿工程
健康系列丛书

翁维健◎主编

长寿老人，其实就是保持了好的生活习惯
百岁老人，不过是选对了方法

八旬名医、中医养生康复学开创者，教你如何实现健康老龄化



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

长寿之路

献给长寿工程
健康系列丛书

翁维健◎主编

图书在版编目(CIP)数据

长寿之路 / 翁维健主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.9

(献给长寿工程健康系列丛书)

ISBN 978-7-5184-1538-0

I. ①长… II. ①翁… III. ①长寿—基本知识②养生(中医) IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第199089号

责任编辑: 卢晶 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 卢晶 责任校对: 李靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市万龙印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 12.5

字数: 250千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5184-1538-0 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170872S2X101HBW



推荐序

长寿有道

健康是什么？

健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。

没有全民健康，就没有全面小康。

健康是人生最大的财富，最大的幸福，最大的责任，最大的希望！

我们国家的经济已进入新常态，我们国民的健康也要进入新常态。

什么是健康新常态呢？

那就是：二十岁之前养成好习惯，四十岁时身体各项指标都正常，六十岁之前不得病，八十岁以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。

怎样才能实现我们所希望的健康新常态呢？

翁老的这本书就是打开健康之门，走上长寿之路的金钥匙。

翁老是我相交已久的老友。年轻时期研习西医的他，建国初期响应国家号召，到中医学界的最高学府——北京中医学院（北京中医药大学前身）学习中医，成为我国第一批由西医转学中医的大学生。翁老天资聪颖，敏而好学，经过几年学习，因成绩优秀而留校任教。从此他一边教书育人，一边钻研学问，博采众长，逐渐形成一种有自己独特风格的中西医结合养生理念。

翁老先后任北京中医药大学中医养生康复专业主任、中医营养教研室主任，参与《食疗本草》的辑佚工作，出版《药膳食谱集锦》等

具有重要文献价值的专业著作，多次赴欧、美、东南亚、非洲等国讲学或参加国际学术交流活动。

1986年，创办“中医养生康复专业”，并于第二年进行招生，首次将养生康复作为一门专业在高校课堂上教习、推广，成为名副其实的开创者。

1993年，翁老被国家授予“做出突出贡献专家”称号。

由于翁老知识渊博，功底深厚，学贯中西，贯通古今，又善于概括总结，能用简洁的语言，生动的案例，把复杂深奥的专业知识深入浅出、娓娓道来，因此，翁老主编的《长寿之路》才显得文笔简练，意蕴深远，风格独特。

当前市场，养生书籍琳琅满目，常让人难以取舍。翁老这本书在百花丛中，以独特的风格，犹如“映日荷花别样红”一样给人一种清新鲜活的感觉，不仅给人知识，更给人启迪和智慧。相信读者一定能在阅读过程中，得到健康和长寿的宝贵启示。

国家卫计委首席健康教育专家

洪昭光

2017.8.20.



推荐序

“家有一老，如有一宝”，人在步入老年之后，身体功能逐渐衰弱，疾病接踵而来。因此，科学的养护方法对老年人来说，显得格外重要。越来越多的人，开始将目光转向祖国传统的中医药，中医在防病、治病方面，也得到了越来越多的人的认可。绵延数千年的中医学，是祖先为我们留下了宝贵的财富。

本书正是为老年人的居家养老、积极养老提供中医养生方法论。

概括地说，本书具有如下几个特点：一、内容丰富，涉及生活的方方面面；二、通俗易懂；三、实用，可操作，有理也有法，有方并有效。文字深入浅出、通俗易懂，既包含了作者翁维健教授身体力行的养生心得与体会，也是对中医理念的通俗解释，对普通读者了解中医、养生防病会有所帮助和启迪。

书中，翁维健教授将博大精深的中医传统保健思想与毕生从医经验相结合，从长寿文化、长寿名人、长寿专著、长寿名地、长寿中药、长寿药膳入手，将历代养生学家关于益寿延年的经典观点全部奉上，既有基础理论，又有操作性强的食疗、食补等实用内容，让我们从饮食、起居等各个细节进行实践。兼具生动、深度、面对大众的可读性。

总之，本书读者开卷定能获益良多。

翁维健教授所著的《长寿之路》是一本与众不同的科普书。这里没有刻板的宣教，没有乏味的医学术语，有的是一位老年医者满满的爱心和多年的从医感悟。他的文字具有医生的科学理性，又有着温度

秉承前人的思想。翁老更是从多年从医经验中，提出了许多更适合现代人生活、操作简单、安全有效的中医保健方法。

我与翁维健教授相识多年，可谓老友、好友。他是新中国成立后，响应国家号召，考入北京中医学院（现北京中医药大学），成为第一批由西医转学中医的大学生。他留校任教后，自20世纪80年代初，带领一批热爱养生的老师率先创建“中医养生康复专业”。

他不仅有高尚的医德、精湛的医术，而且还是当前我国中医药界德艺双馨的优秀典范，对保健养生、疾病预防有着各自独到的见解。

感谢翁维健教授邀请我写作这篇推荐序。这本书是翁维健教授继2015年出版《饭菜就是特效药》之后的又一本书。我相信该书必将又是一本经典的、可以流传下去并深得读者喜爱的著作。在此，我对翁维健教授为中国广大老年读者分享知识、坚持认真写作的负责态度表示由衷的感谢。

此刻，捧在您手中的，不是一本简简单单的中医保健书，而是一本用心、仁、意写成的健康责任书。

谨以此书献给全天下的老人们！愿广大读者的每一天，都充满幸福、美好、平和、安康！

衷心地希望更多的读者，通过这本书，学会健康养生的方法。希望更多的人能从此书获益，真正做好自己健康的主导者！

中国卫生监督协会会长

原中国保健协会会长

原中国共产党中央纪律检查委员会驻卫生部纪检组组长

张凤楼

2017.8月



前

言

古今中外，长寿之心人皆有之，这是人的本能。人来到世间，谁不想好好生活，长命百岁。但在人们心里，长寿不过是一种欲念，对大多数人来讲，百岁之寿是可想而不可即的事。从古至今，寿命总是一件很难由人们自己来掌控之事。

长寿，总是好事，但生命如果没有质量，长寿就毫无意义。如今，大多数长寿老人的生命质量不佳。尽管如此，乐此不疲地追求长生不老的人仍是与日俱增。

一、长寿之谜

现代科学技术虽然发达，但对影响和决定人长寿、短寿、损寿的原因以及人怎样能长寿等问题，还未能研究透彻，只是停留在“公说公有理，婆说婆有理”的阶段。

现代生命科学家、医学家，做了不少动物实验，研究机体内部的器官、组织、细胞。近些年来，从更细微的基因水平进行深入研究，已成为新的热点。有报道称，国外一些生物学家可以用修饰基因的方法使寿命延长。然而，手术价格昂贵，据说很少有人敢以身试法。因此，生物学和医学领域尚未能提出适用于普通人的延缓人体衰老的方法，关于长寿的原因也没有得出科学、统一的定论。

另一方面，社会学家认为，通过社会调查，观察长寿老人的生活习惯，也可能找出长寿的秘密。然而，调查人员花费多年时间，足迹

遍布许多长寿村，也与不少长寿老人见了面，可得出的结论还是令人失望。

有的长寿老人饮食清淡，不抽烟不喝酒；有的长寿老人天天大鱼大肉，又抽烟又喝酒。有的长寿老人干繁重的农活，辛苦劳累；有的长寿老人不爱活动，只爱睡觉。有的长寿老人是慢脾气，生活节奏较慢；有的长寿老人脾气火爆，急躁易怒。有的长寿老人家庭和睦；有的长寿老人天天吵架，甚至会因为家庭琐事闹到法院。有的长寿老人祖辈都长寿，可能是受遗传因素影响；有不少长寿老人的祖辈早亡，且这类长寿老人为数不小。还有的长寿老人是躺在病床上几十年，度过百岁。这些百岁老人活了一个多世纪，经过了多少次时代变迁、灾祸磨难、孤独苦闷，如今还活在世上，这确实是不可思议之事。

况且，调查人员和被调查人员所说的事实，是否有夸大、片面、臆想、猜测之处也值得考虑。如一些调查人员因当地盛产萝卜，就说长寿老人是吃萝卜长寿的；或当地有泉水，就说长寿老人是喝当地的水长寿的；又或说是因为当地空气好、树林好、土壤好等才长寿……诸如此类，不胜枚举。因此，社会调查的结果也不能完全令人信服。

二、古今寿命观

人的生命历程是一个生、长、壮、老、死的客观过程，中国传统文化经典著作中对人的寿命早有论述。《左传》曰：“上寿百二十年，中寿百岁，下寿八十。”《尚书》道：“寿，百二十岁也。”《黄帝内经》记载：“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

现代科学研究证明，人的寿命确实能达到120岁左右，而且人类的寿限与哺乳类动物的寿限有着共同的规律。法国生物学家的寿命系数说认为，哺乳类动物的寿限为其生长期的5~7倍，人类的生长期约为20年，据此推算，人类的寿限应该是100~140岁。

过去，人们习惯把60岁以上的人算作老人。21世纪，世界卫生组织（WHO）把75岁以上的人定为老人。除了数字的增长外，被定义为“长寿”，在生活质量上也应有条件和前提：健康长寿，这是基于人们的希望和祝福所提出的要求。

“健康长寿”最基本的要求是至少生活能自理，而不是浑身病痛如同“植物人”那样勉强活着。而关于老年人的健康标准，中、西医家的说法很多，但原则是一致的：即精神与体质的美好，也就是我们常说的“身心健康”。具体讲，健康长寿的老人应该精神饱满，思维敏捷，记忆力良好，情绪不急、不躁，乐观而稳定，生活能自理，并有一定的工作能力。遇天灾、人祸、环境变迁和疾病袭击时，精神和身体上均能得到快速的调整与适应。

三、正确应对衰老

人为何衰老也是现代科学尚未研究透彻的问题，目前提出了许多说法，如自由基假说、脂褐质致衰老说、单胺氧化酶影响基因转录致衰老说等，但并未得到统一。科学家只能继续深化研究，人们也只能拭目以待。

早衰或衰老一般表现为：气色不正（缺少血色和光泽），皮肤粗糙，有老年斑、皱纹，皮肤松弛（有眼袋或双下巴）；行动缓慢，步距缩短，行动老态，四肢运动失调；感觉迟钝，味、嗅、视、听、饥、饱、冷、热等感觉均迟钝；疲倦，乏力，多汗，盗汗，烦躁，便秘，焦虑，失眠，多梦，易醒，健忘，多尿，夜尿频多，怕冷怕热，体痛，性功能低下，易患感冒和感冒后迁延不愈，强迫观念和行为，心慌，无故悲伤，易怒，不能与人正常交往，唠叨，固执，偏执，常追忆往事，留念往事，常思虑身后事，对生活淡漠，或失去以往的生活情趣爱好，性格儿童化等。

古今中外，在应对衰老和延缓衰老方面，生物学家和医学家经过科学实验和生活实践得出的核心观念是：生命在于平衡。平衡是人的本能，是一种对人体内外环境的适应能力（如饿了要吃，渴了要喝，困了要睡，冷了要穿衣，热了要减衣等），违背平衡会影响健康甚至生命。因此，至少需要做到心态、营养和动静三个方面的平衡，才有益于健康，才能有益于消除早衰，延缓衰老，才能达到健康、长寿的目的。

心态平衡方面：首先应树立健康的人生观、道德观，体现“仁者寿”精神。健康的老人应该有乐观、大度、开朗的态度，做到认识和顺应生命、自然、社会。人最大的敌人便是自己，因此不要自寻烦恼。在纷繁世界里不顺心的事常有八九，应该认识到生和死、苦和乐等皆是相对的必然现象，万事要想得开、放得下，每日要制造快乐，体现“乐而寿”精神。此外，要处理好家庭成员之间的关系，家和万事兴，这样才能保持每日都有好心情。还要善交友，既交老年朋友，也要交年轻朋友，男女皆交，要向年轻人学习，消除“代沟”。

营养平衡方面：做到不贪食、不挑食、不偏食、不怪食，养成吃杂食的良好习惯。《黄帝内经》说“谷肉果菜，食养尽之”，“谨和五味，食饮有节”。西医营养学近年来也本着营养平衡原则，制定了《居民膳食指南》供居民生活应用，让老百姓吃得明白、吃得科学、吃得健康、吃得放心、吃得开心。

动静平衡方面：参加体育锻炼应因人而异，要顺应年龄、顺应自身体质量力而行。同时，也要积极参加工作单位、社区组织的活动，并做些力所能及的家务劳动，以补充体力、脑力活动不足，从精神上也能起到“我参与，我奉献，我快乐”的效果。

本书从长寿文化、长寿名人、长寿名著、长寿名地、长寿药食、长寿药膳等方面探讨有关长寿的问题，期待能给各位读者增添些有益于健康长寿的知识和生活乐趣。

目 录

第一章



长寿文化

第一节 统治阶层的长寿观 / 2

第二节 知识阶层的长寿观 / 7

第三节 长寿与中医药文化 / 11

第四节 长寿的世俗化 / 13

本章小结 / 17

第一节 孙思邈的养生长寿经 / 20

- 一、养生首要养性 / 21
- 二、养生注重食饮 / 24
- 三、择居处以养生 / 25
- 四、运动锻炼以养生 / 26
- 五、老年养生 / 27

第二节 叶天士的养生长寿经 / 28

- 一、养生注重先后天 / 29
- 二、养生注意调畅情志 / 31
- 三、养生注意气候变化 / 32

第二章



长寿名人

第三节 葛洪的养生长寿经 / 33

- 一、“形神相卫”以养生 / 34
- 二、人在养生中的主体作用 / 36
- 三、运用“行气法”以养生 / 37

第四节 李清云的养生长寿经 / 38

- 一、慈 / 39
- 二、俭 / 39
- 三、和 / 40
- 四、静 / 40

第五节 郑集的养生长寿经 / 42

- 一、人体衰老的机制和原因 / 42
- 二、养生原则 / 43

本章小结 / 53

第一节 长寿著作与中医药理论 / 56

第二节 魏晋南北朝隋唐五代时期的著作 / 60

- 一、《养性延命录》 / 61
- 二、《食疗本草》 / 63

第三节 宋金元时期的著作 / 65

- 一、《养老奉亲书》 / 66
- 二、《养生类纂》 / 69
- 三、《饮膳正要》 / 70

第四节 明清时期的著作 / 73

- 一、《遵生八笺》 / 74
- 二、《东坡养生集》 / 77
- 三、《寿世青编》 / 79
- 四、《老老恒言》 / 81

本章小结 / 83



第一节 中国长寿之乡 / 86

- 一、广西巴马 / 87
- 二、四川彭山 / 97
- 三、江苏如皋 / 100

第二节 世界长寿名地 / 104

- 一、比尔卡班巴 / 104
- 二、高加索地区 / 106
- 三、罕萨 / 109

本章小结 / 111

第一节 长寿药食的本质 / 114

第二节 药食两用品 / 115

- 一、甘草 / 116
- 二、人参 / 116
- 三、黄精 / 117



- 四、肉苁蓉 / 118
- 五、当归 / 118
- 六、菊花 / 119
- 七、葛根 / 119
- 八、益智仁 / 120
- 九、黑芝麻 / 120
- 十、山药 / 121
- 十一、山楂 / 122
- 十二、莲子 / 123
- 十三、龙眼 / 123
- 十四、桑葚 / 124
- 十五、桑叶 / 124
- 十六、茯苓 / 125
- 十七、百合 / 125
- 十八、白扁豆 / 126
- 十九、肉桂 / 126
- 二十、大枣 / 127
- 二十一、罗汉果 / 128
- 二十二、枸杞子 / 128
- 二十三、覆盆子 / 129
- 二十四、蜂蜜 / 129
- 二十五、阿胶 / 130
- 二十六、核桃仁 / 130

第三节 药品 / 131

- 一、黄芪 / 131
- 二、西洋参 / 132
- 三、天麻 / 132

- 四、白术 / 133
- 五、丹参 / 133
- 六、三七 / 134
- 七、怀牛膝 / 135
- 八、麦门冬 / 135
- 九、天门冬 / 136
- 十、石斛 / 136
- 十一、红景天 / 137
- 十二、五味子 / 137
- 十三、柏子仁 / 138
- 十四、灵芝 / 138
- 十五、杜仲 / 139
- 十六、马鹿茸 / 139

第四节 食品 / 140

- 一、黑木耳 / 140
- 二、苦瓜 / 141
- 三、香菇 / 141
- 四、猕猴桃 / 142
- 五、绿茶 / 142
- 六、鲍鱼 / 143
- 七、海参 / 144
- 八、乌鸡 / 144
- 九、黑豆 / 145
- 十、银耳 / 146

第一节 茶饮 / 148

- 一、木耳芝麻茶 / 149
- 二、气血双补养生药茶 / 150
- 三、三生茶 / 150
- 四、五子衍宗茶 / 151
- 五、玉灵膏茶 / 151
- 六、五味枣仁杞子茶 / 152
- 七、延年益寿不老茶 / 152

第二节 药酒 / 153

- 一、人参枸杞酒 / 154
- 二、延寿酒 / 154
- 三、期颐酒 / 155
- 四、熙春酒 / 155
- 五、松子酒 / 156
- 六、周公百岁酒 / 156
- 七、长生固本酒 / 157
- 八、龙眼酒 / 157
- 九、归圆杞菊酒 / 158
- 十、人参蛤蚧酒 / 158
- 十一、黄精酒 / 158
- 十二、枸杞子酒 / 159
- 十三、红颜酒 / 159
- 十四、巴戟牛膝酒 / 160

第三节 蜜膏 / 160

- 一、益寿永贞膏 / 161
- 二、桑葚蜜膏 / 162
- 三、龟鹿二仙膏 / 162
- 四、金水煎 / 163
- 五、元德膏 / 163
- 六、八仙长寿膏 / 164
- 七、芝麻枣膏 / 164
- 八、补骨脂胡桃煎 / 165
- 九、琼玉膏 / 165
- 十、黄精膏 / 166

第四节 药粥 / 166

- 一、人参粥 / 167
- 二、补虚正气粥 / 167
- 三、大枣粥 / 168
- 四、龙眼肉粥 / 168
- 五、牛乳粥 / 169
- 六、甜浆粥 / 169
- 七、莲实粥 / 169
- 八、山莲葡萄粥 / 170
- 九、芝麻粥 / 170
- 十、食粟补肾方 / 171
- 十一、麻仁苏子粥 / 171
- 十二、松子粥 / 172
- 十三、酸枣仁粥 / 172

第五节 米面 / 173

- 一、九仙王道糕 / 173
- 二、八珍糕 / 173
- 三、益脾饼 / 174
- 四、山药面 / 175
- 五、八宝饭 / 175
- 六、青精饭 / 176

第六节 菜肴 / 176

- 一、法制猪肚 / 176
- 二、黄芪蒸鸡 / 177

第七节 羹汤 / 178

- 一、水芝汤 / 178
- 二、猪肝羹 / 179
- 三、金玉羹 / 179

本章小结 / 180

参考文献 / 181