

解密《黄帝内经》

寻·找·最·适·合·中·国·人·体·质·的·养·生·捷·径



黄帝内经 体质养生法

重视个体差异的传统中医养生保健经典

孙立彬◎著

体质是人体在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的综合的、相对稳定的固有特质

体质类型和状况不一样，则治病及养生方法也大不相同

本书从《黄帝内经》中的体质养生理论出发，详细分析各种体质的辨体识病、

治疗和调养方法，传您百病不侵、颐养天年的秘方

黄帝内经

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中医养生保健的宝典。

黄帝内经 体质养生法

重视个体差异的古代中医养生保健经典

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中医养生保健的宝典。

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中医养生保健的宝典。

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中医养生保健的宝典。

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中医养生保健的宝典。

中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经体质养生法 / 孙立彬著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5384-4816-0

I. ①黄… II. ①孙… III. ①内经—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102860号

黄帝内经体质养生法

著 者 孙立彬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 吴文凯 李 征 王旭辉 臧 钰
插图设计 张海霞
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 250千字
印 张 16
印 数 1—10 000册
版 次 2011年01月第1版
印 次 2011年01月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jltp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4816-0

定 价 29.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



重视个体差异的传统中医养生保健经典

孙立彬◎著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

壹 体质无好坏，关键在平和

如果你的身体是“夏天”，那么你就会非常容易“中暑”，或者患上其他“热病”；如果你的身体是“冬天”，你就会非常容易“冻伤”，或是患各种“冷病”。但是，冬天有冬天的好，夏天也有夏天的妙，谁也取代不了谁，更不能评价谁劣谁好。

谈起体质，人们可能都有一点模糊的认识，比如有的人是“冰人”——常年像一个大冰坨，即使炎夏如炙，他也冷得瑟瑟缩缩，《黄帝内经》里的解释是“能夏不能冬”；还有一些人是“火人”——常年身体里像烧了一团火，即使冰天雪地，他也会“毫无道理”地冒汗不止，《黄帝内经》称之“能冬不能夏”。在我小的时候，饭量奇大，身体却很瘦小，我的母亲非常不解：人家小胖（我的幼年玩伴）吃得少，喝得少，却长那么胖。你吃得这么多，怎么就长不胖呢？

碰到这些“不合常理”的事情，人们往往会解释：“你的体质好，所以，同在一个屋子里，别人感冒你不感冒，”或者说“你的体质不好，所以同样吃了一盆菜，你一直拉肚子，别人丝毫无恙。”

但是如果从中医的角度讲，体质就不是“好”或“不好”这么回事了。中医将人的体质分成九种体质，九种体质对应九种属性。身体是父母留给我们的一块地，每块地的属性不同，比如有的地天生肥沃，不用上多少肥，地里的植物就能长得强壮饱满，抗风雨冰雹的能力非常强；而有的地则天生贫瘠，长出

来的植物瘦瘦弱弱，一阵不起眼的风雨就将之全部击垮了。留意下你身边的人你就会发现，有人天生貌美，有人注定多病，有人娇小可人，有人体重骇人，其实这些便是体质不同的外在表现。

体质的形成有先天因素和后天因素，涉及形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理等各方面。体质是指固有的，并在一定时间内能稳定维持的一种属性。世上的任何事物都有两面性，有好就有坏。

比如在《葫芦娃》中，有七色葫芦，分别生出七色葫芦娃，红娃是大力士，但有勇无谋，落入蜘蛛网被擒；橙娃是千里眼和顺风耳，却被妖精的魔镜射瞎了眼睛；黄娃是硬铁头，但被妖精用磁石吸住；绿娃会火功，却被妖镜的寒光变成冰人；青蛙有水性，被妖精用罂粟花醉倒。

其实，中医里讲的体质也是这么回事，中医学里共有“九种体质”：平和体质、痰湿体质、湿热体质、过敏体质、阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、气郁体质、瘀血体质，一种平和，八种偏颇。在偏颇体质中，每种体质对应着一种特殊的状态，每一种状态既有其优势，也对一系列的疾病有强烈的易感性，比如阴虚体质的人大多活泼好动，精力旺盛，但体形瘦弱，爱失眠；痰湿体质的人，性格偏温和、稳重、多善于忍耐，但非常容易得肥胖、高血压、糖尿病等富贵病；气虚体质的人，大多性格内向，事事谨慎，不会随意冒险，但是非常容易出现贫血、血压低、浑身无力等症状。

人们为什么会得病呢？主要就是因为他的体质问题，一种体质也是一种环境，当这种环境适合某种疾病发生的时候，这种疾病就会如鱼得水，如草逢春般蓬蓬勃勃地生长起来。吴德汉在《医理辑要·锦囊觉后篇》中说：“要知易风为病者，表气素虚；易寒为病者，阳气素弱；易热为病者，阴气素衰；易伤食者，脾胃必亏；易老伤者，中气必损。”这就说明体质决定着人们对某些致病因素的易感性。

我有一个女病人天生怕冷，她将冬天称为“鬼门关”，每一个冬天她都要在“鬼门关”里走一遭，真是痛苦不堪，其实她是阳虚体质。偏偏她的一位朋

友是阴虚体质，大冬天的，只穿了薄薄的一层，身体还非常暖和。她跟我说话的时候露出极羡慕的表情。

其实，人们往往都会有这样的一种心理趋向，举个最简单的例子来说，北京的夏天烈日炎炎，酷热非常，人们常常会抱怨“这死鬼的天气，真是要人命！要是回到冬天该多好。”可是，回到了冬天又如何呢？北京的冬天天寒地冻，尤其是寒风凛冽的时候，真要将人的骨头都冻裂了，人们反而会奢望“要是能立即回到夏天该多好”。可见，冬天有冬天的好，夏天有夏天的妙，谁也取代不了谁，更不能评价谁劣谁好。

但是有没有一种方法既不受夏天的炙烤，也不受冬天的凛冽呢？当然有，那就是北京的春天和秋天，尤其是秋天，天高气爽，清凉宜人，人们身轻如燕，正是享受自然生活的天赐良机。你可以去赏香山的红叶如焰，亭台层层；也可以奔入北京的故宫，在三皇五帝畅游过的御花园里，发一发今世人的感慨。

九种体质中，便有一种体质类似于四季中的秋天，那就是平和体质。拥有平和体质，你既不会感到“太热”，也不会觉得“太冷”，你最大的感觉就是“浑身舒坦”“时时有用不完的劲”。拥有平和体质的最大好处，就是不会得其他偏颇体质容易得的病，就好比在秋天，你不会轻易中暑，也不会轻易冻伤，所有的“热病”和“冷病”都会离你远远的。

人们之所以会得病，其实都是身体环境出现了偏颇造成的，其本质便是体质问题。明白了这个原理，相信你对自己的养生方向该有了一个比较清晰的认识了吧？其实，养生的方向就是选对体质，这也是我的下一篇文章将讲到的问题。



择体养生不生病：养生一定要选对体质

只要是适合自身环境的方法，哪怕它只是简单地揉一揉腿、吹一口气，那么我也敢说：它就是你的独一无二的养生法宝！你的法宝天下无双，为什么非要盯着别人的“法宝”，而实则对你来说无异于破铜烂铁的东西紧紧不放呢？

鱼为什么能在水里游得痛快淋漓呢？就是因为水为它提供了得天独厚的条件。如果把水放掉，不过几分钟，鱼就死掉了。人体其实就是这个水环境，我们可以将疾病称作“鱼”，不同的是，在这个水环境中，不仅生长着鱼，还有其他事物，比如气血、五脏六腑等，这些都是人体生存的基础。

那么，养生治病的思路就很清晰了，那就是在保存或不危害人类生存基础元素的前提下，将“鱼”（疾病）从人体这个水环境赶出去。

为了达到这一目的，西医采取的手段是使用喷杀剂，一阵猛枪喷射出去，把鱼打死了，也把水环境破坏了。西医的突出特点是能治急病，这就好比水里突然来了一条猛鱼，到处乱咬，伤了人体的气血五脏。情急之下，西医一阵猛射，果真把鱼打死了，但人体也元气大伤，随之而来的将是各种副作用和不尽的痛苦。

中医的手段就是艾灸、拔罐、刺血、熏蒸、食疗等，其本质就是在改善人体的水环境，让人体的气血五脏等强大起来。鱼与五脏同生长在人体的水环境中，它们是对立竞争的关系，鱼强了，五脏就弱；五脏强了，鱼就弱小，甚至

可能被驱逐出去。人体的气血五脏对鱼有着天生的排斥力，其实，这就是我们现在越来越常谈的人体自愈力。

中国人是擅长忍耐的，小病不治，大病拖得不能再拖的时候，才进行治疗，这无异于在给自己判“重刑”甚至“死刑”。那些小病本来只是些顽皮吵闹的小鱼，结果没引起你的重视，在你的纵容下，它们的脾气越来越坏，终于成了“食人鱼”，开始侵害你的身体。于是人们纷纷病倒。

眼下，养生已经成了人们津津乐道的事，很多养生书也将多种“大法”、各项技巧毫不保留地奉献出来，这当然是好事，但是看过本书你就会知道，这些方法并非人人皆宜，有些方法不仅对你丝毫无利，甚至对你大大有害的。如果你做了不适合自己“身体环境”的事，那就好比将新疆的葡萄树迁移到北寒之地。我们都知道，新疆尤其是吐鲁番的葡萄味美色鲜，天下无双，这是因为吐鲁番的气候环境等适合葡萄的生长，所以葡萄才长出了它的最极致水平，可是迁移到北寒之地，那它将遭遇灭顶之灾，因为北方的寒冷地带根本不是它呆的地方。

所以，不管治病还是养生，一定要首先认清自己的身体环境，也即体质。养生的唯一正道就是选对体质进行养生，我写这本书的目的并不是单纯教给你一些“养生功法”或传授一些能使你“多活几十年”的秘密。如果你能从本书中明白养生的方向，不做徒劳无功的事，不做背道而驰的事，明白养生在“养”什么，为什么“养”，如何“养”才最有效，那么，我的目的便达到了。

有一个朋友十分钟爱养生，我出的每一本书他几乎都会买下来仔细研读。但是他的养生，并没有取得什么实质性的效果，相反却平添了许多烦恼。有一次，他向我大倒苦水：“我都是根据你书里介绍的方法一字一字照做的，可是我怎么越养越‘病’呢？”

“你举个例子来说。”

他便摇摇脑袋，想了想说：“你的书里说，‘秋冬养阴’，是从《黄帝

内经》中引用的，我想这总归没错吧。于是，我就养阴，经常吃你推荐的淮山药、白萝卜、豆腐、海带等。谁知道，那个冬天，我每一天都生活在‘水深火热’中，身体冷，肚腹痛，大小便多，比往年每一次发作得都厉害，你说这是怎么回事呀？”

我一下被他逗笑了，我告诉他：“你的问题就在断章取义，你再看看那本书，你肯定遗漏了一句重要的话。”

他真的翻出书来，一查果然，“秋冬养阴”只适用于阴虚或血虚的人，而他是阳虚体质，如此南辕北辙地折腾一番，这些惩罚还是轻的呢。

每一个人都有自己所特有的身体环境，如果严格地说来，每个人都该有个人专用的一套养生方法，但无疑这是难以实现的，所以通过书籍只可能将养生的思路传播给每一位读者，读者要做的就是正确理解著书者的意图，不能断章取义，更不能似懂非懂，否则哪怕你用的是《黄帝内经》中的方法，也可能是有害的。读者要做的最重要的一件事就是认清自己的体质，明白了这一点，你就能判断，所有的养生书中所介绍的方法是不是适合你，适合你的你就要实行“拿来主义”，但千万不要贪多，贪多是祸害，一般的人只采用几种适合自己的养生方法并且长期坚持就能见效。如果你发现某位名人大家介绍的方法并不适合你的身体环境，那么，你就要果断地说不，哪怕他的方法救助了千万个人。

一定要记住这句话：别人的良药可能是你的毒药！只要是适合你身体环境的方法，哪怕它只是简单地揉一揉腿、吹一口气，那么我也敢说：它就是你独一无二的养生法宝！你的法宝天下无双，为什么还要盯着别人的“法宝”，而实则对你来说无异于破铜烂铁的东西紧紧不放呢？

还有朋友问我：“眼下，养生书泛滥，到底哪些是适合我的呢，真是挑花了眼。”我说：“你不用急，你需要买的养生书不必多，如果是针对你的体质的、真的对你有用的，那当然要买。如果都不是针对你的体质的，即使满目琳琅，也一本都不要买。”

说白了，一切的问题都是体质问题，而解决了体质问题，就解决了一切问题。

现实的环境千变万化，谁也无法预料明天会是怎样一副情景，我们无法改变外界的各种变化，但是我们却可以改变自己的身体环境。只要你认清了自己的体质，明白了自己的真正需求，不管外界因素如何繁复，疾病毒素如何变异，你都能以不变应万变，在病毒丛生的现实中，保持“不死之身”，并且健康地生存下去。

叁 江山可改，体质可移

其实，每个人的身体都是一座江山，人人都在君临天下。我们的身体是父母留给我们的，也许这座江山天生有些根基不稳、四处动荡，但是你若能治家、定国、平天下的胆识和策略，你仍然能够力挽狂澜，创下一派太平盛世。

在向我的学生讲述调节体质的方法时，我告诉他们：身体是父母留给我们的一块田地，这块田地可能天生肥沃，也可能天生瘠乏，但只要开发有力，调教得当，天生瘠乏的田地也能年年丰收、五谷满仓。

有一个学生听后立即想到一首诗：

种豆南山下，草盛豆苗稀；

晨兴理荒秽，带月荷锄归。

道狭草木长，夕露沾我衣；

衣沾不足惜，但使愿无违。

我不由赞他思维敏捷。这是陶渊明的《归园田居》，这首诗就很好地说明了体质的问题。有的人天生多病，这其实是遗传所致，很多疾病都呈现出家族性的特点，其实并不是这些疾病具有遗传性，而是体质具有遗传性，遗传到某种偏颇的体质就非常容易得该种体质的易感疾病，比如有的人家族中患有过敏性哮喘，那么，他就很可能是过敏体质，将来也很容易患上鼻炎、哮喘等过敏性疾病。

该表现出来的正常状态没有表现出来，反而表现出一副病态恹恹的样子，这不正是“草盛豆苗稀”的情况吗？然而，陶渊明白白，这种情况是可以改善的，所以，他才不顾“道狭草木长，夕露沾我衣”，而辛勤地“晨兴理荒秽，带月荷锄归”。相信经过这番收拾后，陶渊明的豆苗一定长得又肥又壮了。

这时，另一个学生也恍然大悟：原来，我们每个人都是天生的“农民”，每天都在“春种秋拾”，因花得果呀。

我说：何必非要做强天生的农民呢？做一做君王又何妨？其实，每个人也是一座江山，人人都在君临天下。我们的身体是父母留给我们的一座江山，也许这坐江山天生有些根基不稳，四处动荡，但是你若能治家定国平天下的胆识和策略，你仍然能够力挽狂澜，创下一派太平盛世。

如何“治身”呢？古往今来的治国之方我们也不妨借来一用。

孔子倡导以“仁”治国，“仁”即爱，爱人人，爱世间万物。具体到我们个人身上也即“补益”，比如有的人天生脾虚，就特别容易虚胖，那就补脾益胃，使弱者不弱，同时，兼爱诸脏，使得内部和谐有加，身体自然一派健康盛象。我们常谈养生，说“有病治病，无病强身”，这岂不就是“仁”的体现吗？

庄子主张“无为而治”，“无为”不是不为，而是为之有度，适可而止，用一个字概括也就是“度”。无“度”，这是当今人疾病缠身的最重要原因，很多人食饮无度，运动不够，于是形成痰湿体质，形成痰湿体质后，各种缠绵一生的“富贵病”就寻上门了。所以，养生治病，“无为”方是最高境界。

墨子坚持“兼爱”“非攻”，这就是要我们注重和谐，少事攻伐。身体环境的和谐一旦被打破了，体质出现了偏颇，疾病就会乘虚而入。中医同样主张“非攻”，所以不主张常吃药，因为“药皆三分毒”，“毒”便是“攻”。很明显，西医中“头痛医头，脚痛治脚”的针锋相对的治病思路是与此相悖的。

说了这么多，其实就是要你明白一个道理：江山可改，体质可移。“仁”“无为”或“非攻”这些都是改善体质的可循思路，并且中医里也有很多行之

有效的具体方法，能让你改善体质，达到“草稀豆苗盛”的健康状态。并且你一定要重视起来的是，体质是可以遗传的，也就是说如果你的体质偏颇，也不采取任何改善性的措施，那你的体质可能一代接一代地遗传下去，每一代人都很容易得这种偏颇体质易得的病。就好比接手了一个破败不堪的国家，对于这个烂摊子，你懒于治理，不闻不问，那么，你传给下一代的仍然是一个烂摊子，并且很可能一代接一代烂下去。

人们在实践中认识到，体质不是固定不变的，外界环境和发育条件、生活条件的影响，都有可能使体质发生改变。因此，对于不良体质，可以通过有计划地改变周围环境，改善劳动、生活条件和饮食营养以及加强体格锻炼等等积极的养生措施，提高其对疾病的抵抗力、纠正其体质上的偏颇，从而达到防病延年之目的。正因为如此，中医发明了八种最常见的传统疗法：艾灸、拔罐、刺血、针灸、熏蒸、贴敷、食疗和按摩。说白了，中医的众多方法就是在以外界之偏，纠正身体之偏。

相信，数年前的“SARS”是现代医学的一大尴尬。面对突如其来的“新疾病”，被赋予重责的现代医学却束手无策，惶恐待毙。而中医却凭几块草根树皮成功治疗了“SARS”。不过不必称奇，“SARS”不过是一只披着新皮的狼，它再凶狠，根本也只是破坏了人们身体的平衡。而中医仍以“扶正祛邪”为指引，用几味药草的偏性，恢复了人的身体环境的平衡，最终赶走了这只凶狠的“白眼狼”。

中医治病，是在纠正身体之偏；中医养生，也是在纠正身体之偏。它的最终目的，就是使人们趋近于平和体质。这也是本书提出的“体质养生”的真谛所在。

那么，我们该如何选择适合自己且不危害自身身体环境的养生方法呢？

我向大家推荐食疗和经络两种方法，迫不得已的情况下再选择药物，其实，这也是古人的养生思路。人的体质出现问题，要么是实证，要么是虚证。何为实，何为虚呢？我打个比方来说，一只壶里空空如也，自然倒不出

水来，这便是虚证；壶里的水满满的，但壶口被堵住了，这样也倒不出水来，这是实证。人就好比是一只壶，壶里的水呢就是指人体的气血。如果是实证的话，用经络足矣；如果是虚证的话，食疗即可；如果虚实夹杂，那就用“食疗+经络”，必能一击奏效。如果，食疗和经络的效力仍不足够，那就得启用药物了。

古人日尝百草，以身试毒，用自己的实践经验给我们留下了宝贵的财富，这是今人之幸，每次我从古人的训诫中悟得一套方法，或者一些心得，并能救治当今的一位病人，或让病人明白了一些养生的道理，我都会感喟不已：难道今人的智慧真的比不得古人吗？其实，并非今人的智慧不如古人，而是当今的人，已经习惯了“拿来”，少了探索精神，更不愿意去寻找更有意义更有价值和更方便实用的创新。

如果所有的医者能够彻悟这一点并能有所改变的话，那么中医定能如虎添翼，蓬勃发展。另外，我也希望每一位有良知的医者，都能救人到底，不能半途而返。为什么现代人的疾病难以根治，其实说白了，就是没抓住问题的根本，人的根本是什么，那就是体质。一座破败不堪的江山，经过精心调理，尚能恢复太平的盛世。一个人的体质再差，如果调教得当，做到不生病，也不算难事。

那么，就将调理体质当成治理江山一般的大事吧，要做成这件大事，仅仅靠一部分仁医，只能说完成了极其微小的一部分，最重要的部分还得你自己去完成。不过，你不要慌，不要觉得自己“难以胜任”，我会在这本书里将我的养生思路毫无保留地传授，掌握了这些思想，想必你的思路就会无比清晰起来。



肆 人间哪有不老方，体态平和百年长

我们都是自己身体的“一国之君”，而众多的养生术法便是辅佐的臣子，它能为你出谋划策，使江山稳固，一派太平。但是如果你把江山建设的大计统统托付给它，那就远远超出了它的能力。保江山，就要保“大势”，也就是保体质，体质上不出大漏洞，再辅以忠臣良子，才能创下百年不改的基业。

常有人满心惴惴地揣着偶得的“长寿秘方”，来征求我的意见。我一看那些方子，要么是几个穴位随意一组合，宣称长练便能让人多活数年，要么就是古人传下的某套功法变换几个招式，却说此法能让人百病全消，长寿数十年。

我知道，如果我认可或者默许，他们定会满心欢喜地揣着秘方回家，每日练习。如果能坚持这种确实有益无害的锻炼方法，也许倒是好事一件。但是我却担心，病人反而因此执迷于所谓“功法”，转而一意追求“让人更健康、更长寿”的所谓“高明”的养生之术，这就忽略了养生的本质，成了缘木求鱼，本末倒置。

因此，我往往会告诉他们：这些方法也许真的有用，但用处不会很大。每个人的身体都是一座江山，人人都是自己的“一国之君”，而众多的养生术法便是辅佐的臣子，它能为你出谋划策，使江山稳固，一派太平。但是如果你把江山建设的大计统统托付给它，那就远远超出了它的能力。保江山，就要保“大势”，也就是保体质，体质上不出大漏洞，再辅以忠臣良子，才能创下百年不改的基业。

养生的术法有千千万，并且还会源源不断地涌现来，你只需抓住几个适合你的有效方法即可，如果陷于汹涌的养生浪潮中，反而，越“养”越不得法，“养”出病来也未尝不知。

人人都羡慕那些老寿星，这些人往往面红肤润，双目有神，说起话来中气十足，笑声爽朗，身体硬朗，很少生病。其特征概括起来就是“身心合一”“形神和谐”。这类人多属于平和体质，平和体质是一种身体和谐、自稳能力强的体质，拥有这种体质的人，身体不一定结实强壮，也许也会表现出气虚不足、血压偏低甚至脉搏无力的形态，但是其脏腑平和、气血和谐、七情适度，即便一时得病也能很快康复，这些人往往“度百岁乃去”，也即“活到天年”，这当是生命的最理想状态。

我认识一位朋友，她便是平和体质。冬天天寒地冻，冷风袭人，别人都穿上了毛衣，外面再套棉衣，依然冷得发抖。她却只穿一件毛衣，外面罩一件夹克衫，可是她一点都不觉得冷，虽然我是医生，知道有一类人适应能力确实超乎常人，但仍有些怀疑。她把手递给我，我感到吃惊：她的手竟然是暖暖的。这位朋友生活非常规律，一天排一次便，按时按点，她说到到了那个时候就有排便的感觉。如今，这位朋友50多岁了，体检各项指标都非常好，她的性格平和，无论何时都能保持情绪稳定。

当时我断定，如果后天不遭大非大过，她必能长寿。

她说，她并不感到奇怪，因为她就生在“长寿家族”中，她的爷爷和奶奶分别活到99岁和98岁，妈妈现在已经85岁，爸爸90多岁了。

她如此一说，更印证了我心里的想法。

从秦始皇派500童男女海上求仙拜求长生丹说起，无数古人都在追求长生之道，然而，事实却打破了他们的一厢美梦。长生自然是无稽之谈，然长寿却有其道理所在。当今世人中，无数医者、有心人士，遍访长寿老人，问询长寿方法，然而，长寿老人也讲不清其中道理，多半指东道西，片面而语。

长寿，究竟如何才能长寿呢？