

长寿老人 谈 健康秘诀

● 冯 鸣 张 铨 著
河南科学技术出版社



内容提要

长寿老人谈健康秘诀

冯 鸣 张 铨 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内 容 提 要

作者冯鸣以曾二次患病而今正在享受健康的过来人的亲身体会,以一个非医务工作者的独特视角,把一个个新的健康理念,用一个长寿老人的深邃健康教诲为主线串联起来,以“内在自我”的生动形象的展现,揭示出每一个人都能掌握的健康秘诀。

图书在版编目(CIP)数据

长寿老人谈健康秘诀 / 冯鸣, 张铤著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2005. 10

ISBN 7-5349-3386-2

I. 长… II. ①冯…②张… III. 长寿-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104791 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65724948

责任编辑: 赵怀庆

责任校对: 申卫娟

封面设计: 张 伟

版式设计: 栾亚平

印 刷: 河南省中景印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 140mm × 202mm 印张: 4.875 字数: 113 千字

版 次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—4 000

定 价: 10.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



这里和大家谈论的是健康与长寿的问题。健康长寿几乎是全世界所有人的共同愿望，世界上所有的人都渴望获得健康长寿（除了那些对人类怀有刻骨仇恨的恐怖自杀性袭击者之外，或许他们在内心深处也极度渴望获得健康长寿，但他们被逼迫和被指使，不得不服从他们所依赖的组织，被迫选择自杀和杀害别人）。其实真正拥有它并不非常困难，但的确需要付出代价，而真正拥有了它，我们又会觉得所付出的代价是值得的。获得和拥有健康长寿需要经过我们的努力，就像生活中的任何一事物一样，获得了它，必须付出与它等值的代价。但是仍然有这样一些人，虽然他们付出了代价，却什么也没有获得，只是一味地付出。他们会说：“生活对我们不公平，健康长寿与我们没有缘分。”他们还会说：“我们也努力了，可是我们仍然一无所有，既没有获得健康，也没有获得长寿。”气馁之下，他们再一次对命运低下了头。

这是一本讲述如何才能获得和拥有健康长寿的书籍。如果你认为自己已经非常健康并自信一定能够长寿，或者你认为自己没有必要获得健康长寿，再有你还认为自己没有必要阅读这本书就能获得健康长寿，就像当今为数不多的几位百岁老人，那么，你就没有必要再往下读。

这本书，是专为那些真正关心自己健康长寿、关心家人健康

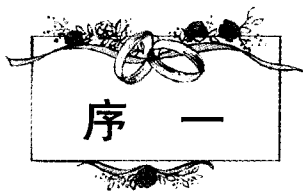


长寿老人谈健康秘诀

长寿的人写的，是专为那些渴望获得和拥有健康长寿，却苦于无从着手的人们写的，是专为那些曾经获得和拥有健康，却又忽然失去了健康的人们写的，是为那些正在疾病的痛苦中苦苦挣扎的人们写的。作者希望从自己亲身经历过的拥有健康到失去健康，再到重新拥有健康的故事，用长寿老人的亲身经历来告诉大家一些看似浅显，但却非常深奥的道理。这里不是开出一剂包治百病的神秘药方，但是对于渴望获得健康长寿的人们来说，却的确是一剂良方。当然，“医治”的效果如何，还取决于你自己对获得健康长寿的渴望程度。只要你认真平静地阅读下去，在下面的章节里，你一定能够有所收获。

冯 鸣

2005 年 4 月



改革开放的伟大进程使得广大的人民群众物质和文化生活都得到了极大的改善，追求健康生活正成为人民群众提高生活质量的一个核心内容，然而现实生活的压力又使得一些人对自身的健康既有担忧，又不自信，健康生活的不确定性，导致越是想追求健康，反而越陷入一种迷惘，追求时投入了巨大的热情，但所得到的却不是他们希望的那个结果，而是陷入了一种追求的“陷阱”，从而损害了自己的健康。出现事与愿违的结果说明方法上有了错误，或者说进入了误区。要怎样做才能真正获得健康而又最大程度地减少对自己的伤害呢？《长寿老人谈健康秘诀》这本书清楚地回答了这个问题。

作者在书中以他们自身的经历诠释了几个重要的健康原则：获得健康是包括专业医务工作者在内的所有普通大众的权利，普通大众完全可以在这个领域里把握自己的健康命运。健康生活是完全可以由自己掌握和控制的，任何一个拥有自尊、自爱、自强、自信的人，都不要把这个属于你自己的权利轻易地交给别人。通过阅读这本书，你可以做到对自己有更深入地了解，更加深刻地关注你自己，从而提高生活质量，自己来构建你自己的独特生活方式和生活状态，使你在生活中更加富有个性与活力。健康，其实是高质量生活中的关键词，有了健康，财富才更有价值，权力才能更好地被使用，幸福才会真正获得，而失去了健



康，财富、权力、幸福都将是干瘪的没有生命力的词句。

阅读这本书，可以帮助你认真衡量生活中的得失，更深刻地关注自身的变化。在快节奏的生活中，许多人不自觉地失去了自我，随之也失去了健康。更深刻地理解自身的需求，重新找回失去的自我，才是获得健康的根本源头。

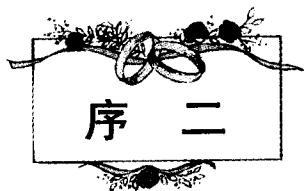
这本书以小见大，从很小的角度挖掘出获得健康简洁有效的方法，这些方法体现在日常生活中，离我们很近，看得见，摸得着，易懂易记，只要有决心学习，是很容易把握的。

我将这本书推荐给大家，不仅仅因为冯鸣和张铨先生讲故事的才能和独特的视角使这本书弥足珍贵，更因为它能够让那些希望在这个充满竞争压力的世界里获得健康生活的人们快速阅读并理解其中的道理。这是一本既简单又容易理解的健康生活指导手册，每一个人都可以使用它来在充满变化的环境里获得健康。这本书向人们指明了通向健康生活的道路。

希望每一位读者都能从书中有所收获。

河南省医学会会长 刘全喜

2005年5月



序 二

今天不断扩大的繁荣正在使我们的国家传统的生活方式发生着巨大的变化，这些变化，既使我们感受到了现代生活给我们带来的极大便利，同时也使我们这一代人在变革面前更加关注自身的健康——如果没有健康的话，无论多么富有或者多么受人尊重，生活都是不圆满的。可是，在我们追求财富、权力——这在普通人的眼里是极端重要的，以求获得更多的尊重的时候，有时却忽略了生活的最本质的目的：健康。财富、权力固然使我们获得了极大的满足，但是许多人在追求财富、权力的过程中却付出了极大的代价，他们获得了财富、权力，最终却牺牲了健康。难道财富、权力以至幸福的获得必须以付出我们的健康为代价吗？难道这个天平就不能真正地平衡起来？这的确是困扰着我们的追求，困扰着我们的幸福的一个大问题。没有人可以说他能够摆脱他所处的境遇，这个境遇既可以给他带来快乐也可能让他产生烦恼；也没有人能够做到在不舒心的环境下面突然“蒸发”掉。每一个人每天都面临着很多很多的生活问题，以至于他们在具体的问题面前都表现得手足无措，他们被困难所包围，他们被“不自信”所困扰，最终在获得财富、权力然后又失去它们的同时间，也失去了快乐和健康。这也许就是您曾有过的苦恼，这也许曾经是您的一段经历，您被疾病所缠绕，并在与之搏斗中，败下阵来，最终您甚至以为这就是您的命运。

然而，我遇见了这样一个人，他在 13 岁的时候成为当时天

津地区的乒乓球少年冠军，18岁作为体育兵参军入伍。可以说运动员的运动生涯使他获得了良好的体能状态，但是，年轻时的运动生涯并没有直接带给他健康的体魄。当他逐渐承担起更重的社会和家庭担子的时候，他被生活的压力击倒了，他几乎被夺去了生命：第一次是35岁时，第二次是40岁时，但是他却奇迹般重新开始了生命旅程。他战胜了疾病，并在与疾病搏斗中，认识体验到许多重要的理念，而正是这些正确的理念，帮助他开始了全新的生活。现在他正健康、快乐地工作和生活。有一天，他把这一切讲给我听的时候，我先是感到万分惊讶，然而在打开他的电脑读到那些已完成的书稿时，书稿的内容一下子吸引了我的注意力，我发现了“沙漠中的金矿”而这一切也是我多年来一直在寻找的。他是一位心理咨询师，他把他体悟到的健康理念讲给我听，在这本书里他几乎没有使用医学术语，但是，那些闪光的观点和理念，是通俗易懂的，是极富生命力的，是任何一个人只要愿意就可通过学习、实践可以掌握的，它开启了内心调节疾病的一扇巨大的闸门，任何只要希望战胜疾病，获得健康的人都可以了解它，学习它，掌握它，并最终加以运用。

这的确是一本非常有价值的、值得一读的好书。

我们正生活在一个巨大变革的时代，如何在这个巨大变革的时代中获得健康，让生活变得更加富有意义，这本书告诉了我们一个答案。

当然，作为职业的医学工作者，我也认识到这是一个并不轻松的课题，让我们以巨大的勇气把它呈现在大家面前，并希望给你以专业指导的医务人员的建议能与冯鸣先生独特的感受相结合，让一切希望并相信自己能够获得健康的人们，去重新创造自己的生活。

张 铤

2005年3月



第一章	你做好获得健康长寿的思想准备了吗	1
	健康长寿是一种观念	1
	你相信自己能够健康长寿吗	4
	你要做健康人做的事	5
	克服怀疑	6
	两个自我	7
	两个自我的实例	10
	两个自我如何运行	18
第二章	不同的人，拥有不同的自我	20
	恐惧的人	20
	紧张的人	23
	焦虑的人	24
	抑郁的人	25
	快乐的人	26
	健康的人	27
第三章	为什么说获得和拥有健康长寿必须改变错误的观念	30
	为什么不能吃出健康	30
	为什么锻炼也不能使你健康长寿	33

	不要让药成为你生活的组成部分	35
	远离“病友”	37
	医生为什么不会被“传染”	38
	对医生的话也要思考	39
	对医生的话也要当心	41
	专家真能给你指导吗	43
	当心药品广告	44
第四章	如何做才能了解内在自我	48
	如何与你的内在自我沟通	48
	内在自我发挥作用的范例	48
	朋友的讲述	49
	你的回忆	50
	在平静中获得	51
	在平静中进餐	51
	给内在自我“减压”	53
	人体实际上是一部机器	53
	为什么会失眠	54
	语言的力量	56
	如何培养内在自我	57
	摆脱应酬	59
	药是双刃剑	59
	感受疾病	62
	人体的发动机是大脑而不是心脏	66
	打破环境罩子	66
	打碎“景象”	69
	不要追求完美	71
	不要担心未曾发生的事情	74
	冲破人际关系网	76
第五章	外在自我的作用	81

外在自我的作用	81
语言反映内在自我	82
外在事物对外在自我的侵害	82
外在自我对内在自我的损害	83
药物具有副作用	84
不要用眼睛看外在事物	86
要学会用“内在自我”去看外在事物	86
外在自我对内在自我的损害	87
不可忽视任何一个自我	88
两个自我作用不同	88
两个自我的巨大作用	88
第六章 维护好你身体的三大系统	90
人体的三大系统	90
你会呼吸吗	91
正确呼吸	91
寂静美好的时刻	92
学会呼吸并不困难	93
神经系统	93
克服坏习惯	94
要相信自己	94
血液循环系统	95
沉静	95
与你的内在自我对话	97
沿着内在自我指出的路走	97
是你重要还是别人的事重要	97
几种妨碍你关注自己健康的观点	98
寻找的过程	99
第七章 如何认识内在自我	
——真正的认识是一个过程	100

	内在自我是微弱的，它经常被外在自我所压制	100
	重回起点	103
	你必须相信它的存在	105
	你要信任它，就像对待你最好的朋友	106
第八章	如何培养内在自我	
	——掌握内在自我的方法	109
	养成一种习惯，每天与它对话的习惯	109
	把每天 20 分钟的时间留给它	112
	安静的环境	113
	记录下它给你的指引并取得成功的经历	115
	反复阅读你记录下来的成功记录	116
第九章	如何训练内在自我	
	——毅力是内在自我成长的土壤	117
	面对重新失去，你必须做出选择	118
	控制呼吸	121
	控制饮食	122
	控制情绪	124
	不要太在意金钱	127
第十章	免费获得健康拥有长寿	128
	健康是一种心态	128
	说好每一句话	129
	读一本好书	131
	听一首好乐曲	132
	与周围的人和睦相处	135
	真正的一天	136
	健康可以免费获得	138
	一个朋友的故事	139
后记		141



第一章 你做好获得健康长寿的思想准备了吗

健康长寿是一种观念

1991年秋天是我从部队转业到地方工作的第五年。这一年对我来说是喜忧参半，喜的是我已经退了休的父母亲，居然又做起了生意，依靠广东佛山的一位朋友，有板有眼地销售起了陶瓷用品。在我为他们感到高兴的同时，我也被所在单位提拔为副处级干部。这年我刚好35岁。忧的是在我35岁生日的那天，我被突如其来的病魔击倒了。

当第三天睁开眼睛的时候，我是躺在医院的洁白的病房里。我的床边围着家里的亲人，见我醒来，他们都深深地呼出口气。在我的亲人旁边，还站着一位老人，他就是我将在下面的章节里要向你们介绍的那位长寿老人。看见他微笑着站在床前望着我，顿时我就有了一种能摆脱死亡威胁的感觉。我只觉得只要长寿老人在我的身边，我就一定会好起来。像是明白了我的心思，长寿老人摸了摸我的头说：“不要紧，你会很快好起来的。”后来我才知道，三天前，半夜二点钟，我是被120救护车以突发性心脏病送进监护室的。那天是我35岁的生日。

当医院的各科室给我做完所有的检查之后，却没有查出任何病症，1个月后，我的出院证明书上写着：“冠状动脉痉挛？”这



个问号说明院方也无法做出准确的结论。心电图、动态心电图、彩色B超、动态ECT、胸片、血压，一切的一切都正常。都正常吗？来接我出院的老爸满脸的疑惑，他怎么也不能相信医院的这个结论。他说：“那天晚上你就是犯了心脏病，心率每分钟140次，给你吃了两粒速效救心丸，你还喊喘不上气来。这不是心脏病是什么？”

老爸是我的亲爸爸。

长寿老人则是最要好的同学锐哥的爸爸。由于我们俩儿从小一起长大，是最好的朋友，我就和锐哥一起喊他长寿爹。

长寿爹的准确年龄谁都不知道，只是年轻人或是年老的人，凡是在这片街区住的人，没有人喊他的名字，都喊他长寿爹。听我健在的90岁的外祖母说，还在她做姑娘的时候，长寿爹就住在这一带，那会儿的人也这样喊他。外祖母说长寿爹那时大概有30多岁，就像我现在的年龄。只是长寿爹的家景好，他在国外留过学。

看到长寿老人如此的健康，还有和我一起长大的我的同学锐哥身体也健壮如牛，我就暗暗下定决心，一定要向长寿老人学习，获得和拥有健康长寿。当我们每次询问他怎样才能拥有和获得健康时（那时还不懂得长寿意味着什么），长寿老人就简单地讲上一句话：“那是一种观念，有了这种观念，就获得了健康。”对这样一句简单的回答，在当时我那样的年龄，无论如何是弄不懂的。但是，我的好奇心一直驱使着我一定要从长寿老人的身上探询出个究竟，因为尽管我的年龄尚小，也不希望疾病缠身，被病痛折磨。

有一次，长寿老人见我跑过来纠缠他，他就带我和锐哥到他家门口不远处的沿河公园，不远处有一些看上去身体很虚弱的中老年人在活动着筋骨。长寿老人说：“你们看看他们吧，他们在做什么，说什么，你们就会获得答案。”

以后每天放学，我和锐哥就要跑到沿河公园看看那些身体虚弱的中老年人说什么，做什么。我们走到靠近他们的地方，仔细听他们谈话。有一个40岁左右的中年人，身体非常虚弱，像他这样的年龄，本该是生龙活虎般生活在幸福生活之中，而今他却每日同“病友”聚集在一起，谈论疾病，谈论如何才能治好病。“我这病有好几年了，吃了好多大夫的药，总是效果不大，也不知道这病哪天能好。”另一个人说：“最近广告上又推荐了几种好药，你不妨吃几付试试。”又一个病友接过话茬说：“明天从北京要来一位著名的专家讲课，就讲如何防治高血压、糖尿病，咱们去听吧，免费的，听听又不受什么损失。”

我把听来的话告诉给长寿老人。长寿老人说：“健康就是一种观念，怎么样，你们还想获得和拥有健康吗？”我点点头，说实话我可不想将来某一天成为沿河公园“病友”中的一员。长寿老人接着说：“他们吃了许多大夫开的药，病为什么没有好呢？”

“肯定是那些大夫不负责任。”我说，“现在很多大夫的职业素养差。”

长寿老人摇了摇头，说：“其实这和大夫的治疗没有多大关系。”

“您说什么，病人的病与大夫们的治疗没有关系？”我睁大了惊讶的眼睛。

长寿老人点点头，缓缓地说道：“如果说没有一点关系也不准确。问题是谁承担主要责任？是病人，还是大夫？这个问题你可要想清楚。”

我长久地思索着这个问题，病人有病到底与医生的治疗有没有关系呢？

你相信自己能够健康长寿吗

长寿老人问我：“你相信自己能够健康长寿吗？”我说：“相信。”你可以想象在我那样的年龄，怎样都无法想象生活中看似复杂的事情，道理有时却非常简单，简单得让你不敢相信。

“你想获得健康吗？”长寿老人慈祥地问我。

“想！”我坚定地回答。

“你相信你能获得健康吗？”长寿老人依然慈祥地望着我。

“我相信。”我还清楚地记得十几岁时坚定有力地回答长寿老人的这句话。可是，当我刚刚过完 35 岁生日，从病床上摇摇晃晃地站起来的时候，我不知道该如何回答长寿老人的这句问话。

“你相信你能获得健康吗？”长寿老人的语气低沉了许多，看上去他的慈祥正变得严肃。

说实话，当时我是咬着牙说出了这样的话：“我相信我能获得健康。”

说完这句话，长寿老人微微点了点头，可严肃的神情并没有完全从脸上消失，他仍旧用低沉的话说：“只有你相信你能获得健康，你才能获得。”他过了一会儿，又问，“你真的准备获得健康长寿吗？”

这次我坚定地点了点头。我对自己说，我必须相信自己，尽管我现在虚弱得几乎站不稳，甚至我不相信自己能够独自走到门口，但是，我还是勇敢地点了点头。

“你的身体状况很好，相信医院的诊断结果吧！那些先进的仪器设备和负责任的医生没有对你说谎话。”长寿老人语气十分坚定。

尽管此时此刻我对自己的身体状况没有任何把握，但是，我相信长寿老人没有对我说谎话。我意识到“相信自己一定能够

