



杨力抗衰老

Yangli Kangshuailao
Sanshiliu Ji

36计

杨力◎著

北京科学技术出版社

杨力抗衰老

Yangli KangShuaiLao

36 Ji

杨力◎著

36 计

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力抗衰老 36 计/杨力著. —北京:北京科学技术出版社,2006.1

ISBN 7-5304-3290-7

I. 杨… II. 杨… III. ①衰老-基本知识②长寿-基本知识 IV. ①R393.94②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 149414 号

杨力抗衰老 36 计

作 者: 杨 力

责任编辑: 钟 依

责任校对: 黄立辉

封面设计: 世纪白马

图文制作: 北京京鲁创业科贸有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 205 千

印 张: 10.5

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000

ISBN 7-5304-3290-7/R·858

定 价: 25.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内 容 提 要

本书是著名中医学大家、易学家、作家、学者杨力教授继《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》两书走进千家万户之后的又一巨献。杨力教授结合《周易》、《黄帝内经》理论，集儒家、道家、佛家等养生思想于一体，把有五千年历史的中华民族传统的养生经验进行了升华、提炼，把抗衰老理念提高到一个崭新的高度，从而为中华养生学做出了杰出的贡献。该书充分展示了东方养生优势，是一部难得的养生科普巨著。本书具有很强的权威性和实用价值，内容深入浅出而且贴近百姓，主要内容都是杨力教授近几年来百场健康公益讲座的精选。其中，不少话题是对在讲座现场老百姓所提问题的解答。相信本书的出版将给亿万人民的健康带来新的福音。对于我们来说，生命只有一次，不会有什么来生来世，所以，我们必须珍爱生命，珍爱今生今世，尽量推迟衰老，延长寿命。

难忘的场面

2005年9月24日上午，北京市会议联合会与《北京晚报》社在国家图书馆办公益讲座，我讲的题目是“周易与抗衰老”。9点30分，我准时进入会场，进去一看，我惊呆了：会场坐满了人！主持人在前面开道，我好不容易才挤到讲台上。环顾会场，不仅通道上站满了人，连讲台周围也挤满了人。

开讲了，可是门外还挤满了要听的人，怎么办呢，主办方只得把扩音器拉到门外，让进不来的人在门外也能听得见啊……

我在北京的养生公益讲座已不下百场了，但这样火爆的场面，还是使我感慨万千：老百姓真的太需要健康知识了！是啊，现在社会稳定，人民生活水平提高了，谁都想多活几年，谁都想亲眼多看看美好的伟大祖国，谁都愿尽情享受大自然赋予我们的这惟一的一次生命啊，谁能不关爱自己的健康呢！

讲座进行了将近3个小时，站着的听众们仍然一动不动地站立着，他们那专心致志的眼神，那低头忙着记笔记、生怕漏掉一句话的情景，令我感动万分，恨不得把我

36 计

所知道的都赶快告诉大家……

讲座结束后，听众们“哗”地一下涌上来把我围住，有的问问题，有的要我签名，还有心急的听众催促我快把讲稿整理成书，我答应大家，讲稿很快就会成书的，而且书出版后一定会让大家知道。

于是，为了广大听众的要求，为了我的承诺，我又夜以继日开始创作，把五千年来我们祖先们积累起来的养生抗衰老的经验，结合《周易》及《黄帝内经》理论进行整理、提炼，又把百场讲座中老百姓有关抗衰老的主要问题进行了整理，夜深人静，每当我有睡意时，只要一想起那天的场面我就又有了动力……

书，终于写好了。

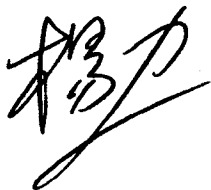
感谢北京科学技术出版社一如既往的大力支持。再次感谢著名漫画家郑化改先生百忙之中挥毫泼墨，为书稿增色良多。

最后，愿这本书跟《杨力养生 23 讲》和《杨力四季养生谈》一样，尽快地进入千家万户。

我的决心不变，依然是：

只要能让中国人多活十年，

宁愿自己少活十年。



2005 年 11 月于北京

目 录

人为什么会衰老? / 1

第 1 计 及时发现衰老的先兆 / 9

第 2 计 把握抗衰老的三大秘诀 / 17

第 3 计 解读《周易》的抗衰老智慧 / 23

第 4 计 发现《黄帝内经》的抗衰老奥秘 / 35

第 5 计 身心健康, 形神合一 / 43

第 6 计 现代医学抗衰老 / 49

第 7 计 平衡阴阳, 和谐五行 / 61

第 8 计 节能者, 长寿 / 77

第 9 计 脑不衰, 则全身不衰 / 83

第 10 计 肾, 先天之本, 寿夭之根 / 99

第 11 计 脾, 后天之本, 寿夭之母 / 111

第 12 计 养肝, 解毒抗衰老 / 117

第 13 计 护腰背, 防衰老 / 123

第 14 计 人老足先老, 防衰重足疗 / 131

第 15 计 察舌、颜面, 知衰老 / 139

第 16 计 脉养生在抗衰老中的重大意义 / 147

第 17 计 气虚阳虚之人的长寿之道 / 165

第 18 计 阴虚、血虚、血瘀、血黏之人的
长寿之道 / 171

36 计

- 第 19 计 中年人的养生长寿忠告 / 181
- 第 20 计 不同体质之人的长寿秘诀 / 189
- 第 21 计 有藏有泻，长寿之道 / 199
- 第 22 计 腹式呼吸好，防病抗衰老 / 207
- 第 23 计 异常气候下的养生长寿之道 / 215
- 第 24 计 来自动物的养生长寿启示 / 227
- 第 25 计 环境生态养生与长寿的重大关系 / 235
- 第 26 计 道家抗衰老启示 / 245
- 第 27 计 佛家抗衰老启示 / 251
- 第 28 计 儒家抗衰老启示 / 257
- 第 29 计 寿星的抗衰老启示 / 265
- 第 30 计 古代思想家的抗衰老智慧 / 273
- 第 31 计 历代名医抗衰老启示 / 281
- 第 32 计 传统食物抗衰老 / 289
- 第 33 计 中药保健抗衰老 / 295
- 第 34 计 十大名方抗衰老 / 303
- 第 35 计 简易抗衰老药膳 / 313
- 第 36 计 老道人的十禽戏抗衰老 / 323

人为什么会衰老?

这是很多人都问我的问题。

生、长、壮、老、已，是世间万物发展的必然规律。其实，人从出生的那一刻起，衰老就已经伴随着我们了。

那么，人到底为什么会衰老呢？对此，我先跟大家讲一下现代医学对衰老原因的观点。

一、现代医学对衰老原因的认识

——人的寿命是受遗传基因控制的

为什么父母寿命长，子女的寿命一般也比较长呢？

因为人的寿命是受遗传基因控制的，人体内存在着寿命钟。按照人体的寿命钟推算，人的寿数应当在 100~160 岁。

——衰老是氧化太过惹的祸

什么事情都有两面性。水能载舟也能覆舟，氧化也一样，没有氧化，人就活不了；但是氧化太过，反倒会加速衰老。

这是为什么呢？因为自由基太多，引起氧化太过，导致消耗太多能量的缘故，所以说衰老都是自由基惹的祸。

那么，什么是自由基呢？

我们知道细胞内分子、原子、电子都是配对的。而自由基就是不成对的分子、原子及电子。因为它们是单个的，不配对的，所以是游离的、自由的，我们给这些“单身汉”起了个名字叫自由基。因为是单个的，它们就很不本分，也就是说很不稳定，非常活跃，因为它们要去寻找跟它们配对的一方，所以就经常跟别的物质发生化学反应，这样就经常引起过度反应而大量耗能，而且还对正常的细胞产生破坏作用，使人体老化。

因此，自由基是导致衰老的一个重大原因。

那么，过度氧化的危害性体现在哪里呢？

我们在日常生活中很容易发现：香蕉在剥了皮后过不了多久就会变黑，马铃薯和苹果在削了皮后一会儿也会变黄、变黑。这都是过度氧化的结果。

人体过度氧化的危害会表现在以下几个方面：

第一，加速衰老、疾病、死亡。

第二，导致肿瘤迅速生长。

第三，引发炎症、自身免疫反应而使身体健康遭受破坏。

第四，产生色素沉着，色斑出现。

——细胞的寿命，决定人的寿命

细胞学家海弗利克研究发现细胞分裂存在着极限，就是说细胞分裂是有限的，人的细胞平均分裂 56 次就停止了。所以寿命的长短又取决于细胞分裂次数的多少。

既然人的细胞分裂次数在 56 次左右，每次分裂的周期是 2.4 年，所以人的寿命应是 130 岁左右。

人的身体由上亿个细胞组成，随着年龄的增加，随着细胞的不断分裂，人体内的细胞的数目就会不断地减少，人的寿命也就在逐渐衰减。就是说，只要专门化细胞分裂接近终点，整体衰老便宣告来临，这就是细胞衰老说。

此外，细胞的间隙被代谢废物充填也会导致细胞衰老；细胞突变，染色体畸变也会诱发衰老，常见原因包括电离辐射、放射线危害等。

——脑衰则全身衰

我们都知道，受到精神打击的人，会突然衰老下去，说明大脑中枢对衰老有着巨大的影响。

大脑是人体的司令部，因此，有学者认为大脑中枢神经系统在衰老过程中起着主导作用。

日常生活中，这样的例子很多：有的人在相濡以沫的老伴去世后，不久，也会悄然而去，这就是衰老受中



枢神经影响的典型例子。

——生命的衰老源于蛋白质的老化

生命是以蛋白质的形式存在，生命产生于蛋白质，因此生命的衰老也根源于蛋白质的老化。

蛋白质老化引起衰老的可能途径有：

第一，蛋白质合成出现差错，主要是氨基酸排列混乱，导致异常蛋白质的堆积，阻碍了正常细胞的活动因而导致衰老。

第二，核蛋白老化，对基因的活性失控，从而导致基因被激活，使生命很快被消耗，从而加速生命的老化。

第三，异常基因导致蛋白质合成障碍，从而引起衰老。

——内分泌系统功能减退引起衰老

有学者认为性腺、甲状腺、肾上腺、脑垂体等功能的减退，会诱导人体迅速衰老。比如说有甲状腺疾病的病人就容易出现早衰。

近年来，因胸腺萎缩而促使衰老加剧的观点，也越来越引起专家学者们的注意。

——微循环障碍导致衰老

因为微循环系统是生命代谢的交换场所，也可以说是生命代谢的一个大市场，这个市场很庞大，潜在力也很巨大。

人体中毛细血管的总长度可达 10 万公里，占全身血管总长度的 90% 以上。但平均只有 20% 是开放的，说

明微循环的储备力量是很强的。按理说，有了这么可观的储备，人体是不容易衰老的。

但是，由于人体大量代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的黏着，破坏了许多微血管系统，从而导致血管的管腔狭窄，甚至封闭，导致微循环、循环发生障碍，使生命代谢的交换活动受到限制，从而导致了细胞的衰老。

——自体中毒导致衰老

人体是一个生物体，不断进行着新陈代谢，如果代谢产物不能正常排出，堆积于体内，日久易形成慢性中毒。

肝是人体的“解毒工厂”，如果肝的解毒能力一旦减弱，人体就会慢性中毒，那么衰老也就开始了。

肾是人体的排泄器官，肾功能有问题，有毒废物不能正常排出，也很容易引起人体自我中毒而导致早衰。

肠道系统是另一个产生自体中毒的主要场所，肠道功能不良的人，比如长期便秘的人很容易产生自体中毒。

——营养不良导致衰老

这是很容易理解的，如果细胞得不到足够的营养，当然就会早衰了！

比如说：

第一，长期缺乏氨基酸：氨基酸是细胞代谢必需的营养成分，氨基酸缺乏使细胞营养不良，从而促进衰老的发生。

第二，长期缺乏维生素：多种维生素无论是 A 族、

B族、C族、D族、E族……都是细胞代谢所必需的，缺乏则易加速细胞衰老而早衰。

第三，长期缺乏各种元素：组成人体的元素计有18种，其中碳、氢、氧、氮、钙、磷6种元素在人体中占99%，称为常量元素；其余的12种元素如钾、钠、氯、镁、铁、锌等总共不过1%，称为微量元素。这12种微量元素虽然分量极少，但缺一不可。它们凭借参与机体内复杂的生理过程来实现自身的价值，如果长期缺乏其中的任何一种，都可能导致衰老的加速。

——蛋白质合成差错

指细胞内蛋白质在合成过程中，核酸的密码出现错误，从而出现“走样”，形成了细胞老化，因为要有一次错误，就会一错再错，终致不可收拾，从而引发衰老。

下面，我讲一下中医学对衰老的认识。

二、中医学对衰老原因的认识

中医对衰老原因的认识有四大观点：

——肾虚衰老说

衰老因于肾虚，这是《黄帝内经》的观点。《黄帝内经》认为人的生、长、壮、老、已与肾气的盛衰有密切关系，从而认为导致衰老的根本原因在于肾的虚衰。

肾虚分为肾阴虚、肾阳虚两大类。肾阴虚和肾阳虚都可导致衰老，而肾阳虚更易引起衰老。

因为肾是先天之本，五脏之本，所以《黄帝内经》认为肾虚是导致衰老的主要根源。

——脏虚衰老说

人体的五脏心、肝、脾、肺、肾功能衰退都易导致衰老。

《黄帝内经》认为40岁以后，每隔10年，将有一脏的脏气衰老，如50岁肝始衰，60岁心始衰，80岁肺始衰等。除肾虚是引起人体衰老的主要原因外，脾虚是导致人体衰老的又一主要根源，因为脾为后天之本，脾胃虚弱是气血虚的主要根源，所以保护脾胃也是抗衰老的一项重要措施。

——阴阳失调衰老说

《周易》认为阴阳相互作用是万事万物运动的根本，八卦和太极图都表明，阴阳运动维持着动态的相对平衡，正常的平衡被破坏就会遭致精气神失调而产生衰老。

《黄帝内经》认为阴阳是万物生杀的根本（“阴阳者，生杀之本始”），并认为阴阳是生命的根本（“生之本，本于阴阳”）。

所以阴阳平衡则健康长寿，阴阳失衡则生病衰老。

——气血虚衰老说

中医认为气血充足则健康长寿，气血虚则生病、衰老，因为气血是精气神的根本，五脏六腑之源。

气血虚衰必然导致五脏六腑功能衰减而出现衰老，所以中医十分注重气血的保养。

其中，血虚更易导致衰老，因为血是气的根源。气血俱虚之人，衰老的进程必然会加速。尤其是血瘀导致的血虚之人，衰老的进程更是难以逆转的。

及时发现衰老 的先兆

女子形体衰老首先表现在面部。《黄帝内经》认为，女子的衰老普遍比男子早 5 年……

肾气衰，是男子衰老的开始……

抗衰老要从早做起 衰老的信号在哪里