

睡前
10分钟
保健小丛书



HANGSHOUDEMIJUE

长寿 的秘诀

唐传俭 谷铁光/主编

- 养生总则 气功长寿
- 自我按摩 针灸益寿
- 药补食养
- 房事强身 睡眠养生

中医古籍出版社

• 睡前十分钟保健小丛书 •

长寿的秘诀

主 编 唐传俭 谷铁光

编写人员 (按姓氏笔划为序)

危孝健 李小妹 谷铁光

郑晓红 唐传俭 黄建元

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

睡前十分钟保健小丛书/刘农虞等编著. —2 版. —北京: 中医古籍

出版社, 2006. 10

ISBN 7-80174-035-1

I. 睡... II. 刘... III. 保健—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 092335 号

· 睡前十分钟保健小丛书 ·

长寿的秘诀

唐传俭 谷铁光 主编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京威远印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 8 印张 191 千字
2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-035-1/R·035

全套定价:99.00 元 本册定价:19.80 元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞 刘 辉 孙连民

何文彬 吴希进 张前德

府 强 唐传俭

内 容 提 要

本书为睡前十分钟长寿保健的指导性读物。书中包括养生总则篇、气功长寿篇、自我按摩篇、针灸益寿篇、药补食养篇、房事强身篇、睡眠养生篇等9篇,详细介绍了人体长寿保健的技巧与知识,语言通俗易懂,是广大读者的必备书。



目 录

养生总则篇	(1)
一、漫谈衰老与抗衰老	(3)
二、健康长寿十二宜	(12)
三、美国人长寿九秘诀	(24)
四、十二时辰养生细则	(26)
五、减去 10 岁的秘诀就在你手中	(28)
六、长寿格言与谚语拾萃	(30)
气功长寿篇	(41)
一、气功使人长寿	(43)
二、睡功九式	(46)
三、陈抟睡功	(49)
四、卧式保健功	(50)
五、李真人长生一十六字妙诀	(52)
六、祛病延年一十六句之术	(53)
七、老人导引功	(56)
八、清静功	(58)
九、强壮功	(60)
十、华山派全真道长寿命秘术	(62)





睡前10分钟保健小丛书

十一、真气运行法	(64)
十二、大力功	(67)
十三、冬夜自暖功	(67)
十四、大锁阳关功	(68)
自我按摩篇	(70)
一、按摩与长寿	(73)
二、自我保健按摩术	(73)
三、气功按摩养生术	(89)
四、点穴强身法	(91)
针灸益寿篇	(95)
一、针灸益寿术的源流和机理	(97)
二、耳穴保健法	(100)
三、延年妙法穴位灸	(110)
四、敷脐养生保健法	(116)
药补食养篇	(122)
一、世上本无长生不老的灵丹	(125)
二、世界名医波利的长寿方	(125)
三、饮食营养与健康长寿	(127)
四、古代养生颐寿秘方精选	(132)
五、奇效补益延年膏滋方集锦	(153)
六、睡前加餐代茶饮	(158)
房事强身篇	(187)
一、房事与健康长寿	(189)
二、老人房事四不	(190)



三、房事但求恩爱和谐	(191)
四、养精节欲要则	(193)
五、房事保健按摩秘术	(197)
六、有显著功效的强精体操	(200)
七、西方治疗早泄的技术	(201)
八、耻骨尾骨肌操练技术	(203)
九、壮阳外用秘方	(203)
睡眠养生篇	(205)
一、睡眠与健康长寿	(207)
二、保证睡眠质量的诸多要素	(209)
三、入睡妙法	(215)
精神调养篇	(219)
一、精神与健康长寿	(221)
二、调养精神种种妙法	(225)
古代寿星秘诀篇	(236)
一、彭祖养生之道	(238)
二、陶隐居：“我命在我，不在于天”	(239)
三、则天女皇“内气功”	(240)
四、药王孙思邈气功长寿法	(240)
五、东坡睡眠八字诀	(241)
六、陆游扫地延年法	(242)
七、乾隆长寿秘诀	(242)
八、方开揉腹运气长寿术	(243)
九、曹慈山老年养生实践	(244)



养生总则篇





一、漫谈衰老与抗衰老



长寿，自古以来就是人类梦寐以求的。中国古代关于各种“长生不老”的民间传说，充分表达了人们对长寿的渴望。“生、长、壮、老、已”虽然是人类个体生命的自然规律，但是人与人之间生命旅途的差别极大，（提示）现代人基本没有能够寿尽天年。衰老，是人类追求健康、长寿的大敌，抗御衰老，将成为未来人体科学革命的主导。



（一）人类应享有的自然寿命

在没有任何意外因素使生命缩短的情况下，人类的自然寿命究竟应当是多少呢？在我国古代文献中，人类应享有的自然寿命——天年，应该是100~120岁左右，即所谓“尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》）；“人生大期，以百二十为限”（《老子》）等。现代科学家们从生物寿命的研究、推理和对自然寿命期的调查等诸多方面，也提出不少关于人类自然寿命的学说，认为人类的寿限至少应在百岁以上，最高甚至可达175岁。比如，法国科学家巴风〔Buffon〕提出一种“寿命系数”，认为哺乳类动物的寿命约为其生长期的5~7倍。人的生长期约为25年，则人类寿命=生长期（年）×寿命系数，寿限应当是125~175年。美国科学家海尔弗利〔Hayflick〕将胎儿的细胞放在培养液中进行细胞分裂与增殖规律的研究，发现当细胞分裂到50代时，细胞全部衰老死亡。细胞每次分裂周期为2.4年，所以人类的





寿命应该是 $50 \times 2.4 = 120$ 岁。



(二) 衰老与早衰

什么叫衰老？国际上至今没有统一的定义，其中一种比较通俗的说法是：衰老，是指机体各器官功能普遍的、逐渐降低的过程。衰老，意味着机体自我修复能力和抗病能力逐渐减退，健康状况下降，患病及死亡的可能性增加。

衰老有两种不同的情况，一种是排除任何不利因素影响而出现的生理性衰老，它是生命过程的必然结局；另一种是疾病引起的病理性衰老，它可以是先天的，也可以是后天的，可通过各种养生防病的措施加以控制。病理性衰老也称早衰，是指生命在生长、发育过程中，由于各种原因导致机体形态和功能发生异常变化，提前出现各组织器官的退行性改变，使生命在未尽天年的途中发生夭折。我们日常所提及的通过养生保健来加以抗御的，主要是指病理性衰老即早衰而言。



(三) 衰老的原因

与人类应该享有的自然寿命相比，实际上，当今世界各国的平均寿命却相差甚远，就是平均寿命最高的日本国，也不过是接近 80 岁。是什么原因引起衰老，进而使人类不能尽享天年呢？

1. 中医学的整体观察探索

有着数千年历史的中医学认为，而今的人不能像远古时代的人那样“皆度百岁”，只年过半百就出现衰老，主要原因是：

(1) 生活没有规律 规律而有节制的生活，对于防病抗衰具有十分重要的意义。相反，若在饮食、劳逸等方面长期没有规律，就可导致早衰的发生。具体而言，有以下几个方面的因素：





①饮食不节 饮食不节是指饮食不足，饮食过量、饮食偏嗜和饮食不按时定量、过寒过热。食物营养为人体生长、发育、繁衍和健康提供必需的能量，如果长时间的摄入量少、营养不足，生命活动就难以维持，使人瘦弱、倦怠、皮肤干燥、皱纹增多、记忆力减退、抵抗力低下，易患多种疾病甚至导致死亡。饮食过量，一方面加重脾胃负担，超过了脾胃的消化能力，天长日久，导致脾胃虚弱，引发疾病和衰老；另一方面，营养过剩会引起肥胖症、糖尿病、冠心病等一系列“高裕性疾病”的出现，这种状况和营养不良一样可加速人的衰老进程，缩短人的寿命。

人体对各种营养素的需要量是相对恒定的，饮食偏嗜，可使得某些物质的摄入量过多而另一些物质的摄入量过少，造成营养失衡，从而引起疾病，导致衰老。至于饮食不定时定量，过寒过热，同样可伤及脾胃，破坏体内的阴阳平衡，时间一长，必然损害健康，加快衰老。

②劳逸失常 适度的锻炼和合理的休息，有助于保持精力充沛、健康长寿，但精神和体力上的过度劳累，超出了机体的负担能力，则会伤及人体的气血，破坏各组织器官正常的生命活动；或者由于过于安逸，长久坐卧，以车代步，影响到气血的正常运行，危害正常的新陈代谢过程等，都会导致衰老的提前出现。

③房事过度 性生活是人类的本能之举、天性之需，是随着人的发育、成熟、衰老而相应发生、旺盛、衰退的一种正常的生理现象。性生活（包括两性之间的亲热举动）能增强人们（特别是老年人）的心理感受以获得精神力量，从而增强生命的活力和生存的自信心。适度的性生活，对身体健康，减少疾病，延年益寿是大有裨益的。但是，“纵欲摧人老”，“房劳促短命”，特别是





“醉以入房”，或在恼怒、疲乏、疾病时勉强过性生活者，极易耗伤人体之精，给机体的健康带来危害，导致疾病，加速衰老的过程。

(2) 精神情绪不稳 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情绪变化，是人们对周围事物和体内变化所构成的刺激的保护性反应，属于正常的心理活动，是有益于身心健康的。但若遭受到的各种刺激过于激烈，加上个人不能正确的对待，以致喜怒无常、悲忧太过或思虑不解等，则会破坏机体的生理功能，使阴阳失调，气血不和，脏腑功能紊乱，最终导致早衰。

(3) 遗传因素影响 由于遗传的关系，人类个体会表现出生理功能和形态结构上相对稳定的固有特性，从而在一定程度上影响到个体的生命进程。若排除后天的各种影响因素，一般先天禀赋强盛者多能长寿，先天禀赋薄弱者则多体弱而寿短。

(4) 生活环境失宜 人的寿命长短与自然环境、社会环境甚至家庭环境的好坏也有很大的关系。自然中的关系，自然环境中的温度、气压以及环境是否被污染等，直接影响到人体的物质代谢、防御能力；社会环境的安定与否、贫富状况、人口素质、职业等，对人的精神和肉体的健康与否起很大作用；家庭环境因素也能对人的寿命构成不利影响，主要来自于经济生活条件低劣、居住条件太差和家庭关系不和谐等几个方面。

面对错综复杂，不断变化着的生活环境，人体一般能借助体内的调节和控制机制，保持着机体对各种环境的适应能力。但是，这种适应能力是有限的，当有害的环境因素超过一定的程度并长期作用于人体后，就会危害到机体健康，导致早衰，甚至引起疾病，造成死亡。





除以上原因外，睡眠不当、吸烟酗酒等，也是加速衰老、缩短寿命的重要原因。

2. 西医学的认识

西医学在考察导致衰老，影响人类寿命的原因时，主要是从先天性因素和后天性因素两方面来进行的。

先天性因素也就是遗传因素，由于遗传基因在结构及排列顺序上的特殊影响，加上蛋白质生物合成过程中可能发生的转录或翻译上的误差，直接左右着生命的衰老过程和寿命的长短。后天性因素，包括放射性物质和毒物、噪音、不良温度、过强阳光、空气污染、水土污染等不良环境因素；落后、动荡不安的社会因素；不够健全的精神因素；运动和劳动强度处理不当以及疾病状况、营养失调等多方面的影响，都可破坏人体正常生长发育过程，引起早衰。



（四）衰老的特征

1. 形态特征

（1）身高缩短，体重减轻 从青年到老年，人的身高可减少6~7厘米。老年人身高的缩短主要是由于脊柱变短，所以老年人的躯干变短，四肢相对较长为形体特点。衰老的人由于细胞内的液体和体液逐渐减少，故体重下降；由于肌肉及内脏萎缩、身长及体重改变，衰老的人体表面积也会缩小。

（2）腰弯背驼，行走不便 人一衰老，由于骨质退化，脊椎发生退行性变化而弯曲，则常常腰弯背驼，加上可能出现的颈椎、胸椎、腰椎等处的肥大性关节炎及髋关节、膝关节的轻度屈曲，所以行走不便。年老之时，由于肾气渐弱，骨质变松变脆，还容易发生骨折。





(3) 毛发变白，脱落 衰老之人，气血亏虚，肾气不充，而肾之华在发，发又为血之余，所以人一衰老，头发就会变白、脱落。头发变白一般从两鬓开始，然后由少到多，甚至全白；脱发一般是头顶先脱，甚至光秃。此外，人老之后，胡须、眉毛、鼻毛、腋毛、阴毛等均可变为白色。

(4) 皮肤松弛多，皱褶，出现老年斑 人体衰老之后，由于皮肤营养障碍、失水，皮下脂肪消失，皮肤弹性降低，故显得松弛，出现皱褶。面部皱纹先出现在额部、眼角、面后耳前，而后出现在整个面部。老年斑俗称寿斑，是因人体衰老，代谢异常，一种叫脂褐素的色素物质沉积皮下而成。

(5) 牙齿松动，脱落 “肾主骨”，“齿乃骨之余”，衰老之人，肾气虚衰，所以牙齿松动，甚至脱落。西医学认为，这是由牙龈组织萎缩所致。

2. 功能特征

(1) 视力听力等下降 一般认为，一个人如无明显原因，眼内白内障形成，就标志着衰老的来临。在眼睛老化，视力下降的同时，老人的听力也逐渐减弱，易出现老年性耳聋；另外，味觉、嗅觉功能也会随衰老的发展而趋于衰退。

(2) 心脏功能下降，血压升高 衰老时，心脏功能降低，易发生心脏功能不全，心率减慢，并出现节律变化。由于血管的硬化，血压收缩压将升高，易患高血压、冠心病等。

(3) 呼吸功能下降 衰老之人，肺气虚弱，与呼吸有关的肌肉萎缩，肋骨硬化，故呼吸功能降低，呼出和吸入的气体量减少，呼吸节律不齐，易患老慢支、肺气肿、肺心病等。

(4) 易患消化不良、便秘、胃下垂等 人到衰老，脾胃渐





衰，胃的粘膜肌肉萎缩，各种消化液分泌减少，胃肠松弛无力，故常见食少、消化不良、腹泻或便秘、胃下垂等疾病。

(5) 性欲减退、低下 性功能一般从中年起逐渐减退，但若注意防病抗衰，也有至高龄而保持性欲不衰者。衰老时由于肾精亏虚，生殖系统萎缩，性特征则逐渐消失。男性因前列腺老化明显，组织增生肥大，可出现排尿困难及尿潴留。女性生殖系统的变化较男性更明显，首先是停止排卵、绝经，而后由于阴道萎缩，性生活障碍，并可出现更年期综合症。

(6) 脑神经功能衰退 人届衰老，脑细胞随之逐渐减少；脑血管硬化，血流量减少；脑神经传导速度减慢等，注意力不集中，情绪不稳，反应迟钝，动作协调性差。

根据以上形体和功能方面的特征，可以帮助我们判断衰老是否到来，在进行衰老的自我判断时，要注意全面观察，综合分析，不应抓住某一点就怀疑自己已经衰老，甚至因此而产生忧虑。一般来说，就上述衰老特征的出现，50岁以下者，若超过4条；50~60岁者超过7条，则应警惕早衰的可能。



(五) 抗衰老

历史跨进了90年代，人们整日为温饱而四处奔波的时代成为过去。彩电、空调、各种新潮服饰，甚至汽车、住房满足了人们更高层次的需要，已过上现代化生活的人们开始把兴趣转移到保养身体，延年益寿上来。

快节奏、高频率的现代化生活，带来了各种现代病及社会老龄化的问题向现代医学发出新的挑战，抗衰老的研究已成为当前医学生物学领域的重要课题，抗衰老的手段及方法，正日益为人们所重视。

