

百岁老中医 养生之道

修订版

吴霞 马名骥 编著
马中骥 马楠 修订

BAISUI LAOZHONGYI YANGSHENGZHDIAO

为您解读百岁寿星马云屏老人的养生之道



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



百岁老中医



BAISUI LAOZHONGYI YANG SHENG

吴霞 马名骥 编著
马中骥 马楠 修订

养生之道

(修订版)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁老中医养生之道 / 吴霞, 马名骥编著. —修订版. —北京:
人民军医出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5091-6545-4

I. ①百… II. ①吴…②马… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282487 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 谢秀英
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927300—8166
网址: www.pmmp.com.cn

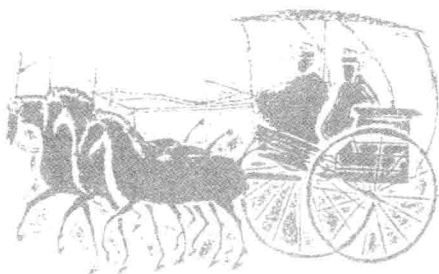
印、装: 北京国马印刷厂
开本: 850mm×1168mm 1/32
印张: 5.25 字数: 92千字
版、印次: 2013年12月第2版第1次印刷
印数: 0001—4500
定价: 16.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书介绍了百岁寿星马云屏老人的养生之道，以其“养生百字诀”为纲，分别加以注解，基本反映了老年人的养生保健规律，不仅对老年人的健康长寿有借鉴作用，而且对中、青年人的健康生活也具有指导意义。





再版前言

《百岁老中医养生之道》2001年出版后备受读者青睐，很快销售一空。2003年台湾林郁文化事业有限公司还专门用繁体字出版，在海内外发行，均受到广大读者欢迎。为了满足广大读者的需求，特修订再版。本书之所以深受读者热爱，是广大读者通过实践，证明了本书的三大特点：一是基于《黄帝内经》的养生理论，由百岁老人从实践中总结出的养生方法；二是结合气功、武术、健身体操之优点，以意引气，气到血行，血行则病不生或血行则病除，使身体康健；三是能适应个人体质，柔性操作，用气不用力，达到健康目的。

人之将老，眼花、耳背、掉牙、脱头发；失眠、迟钝、增生、胃气差；还有心、脑血管的老化，这些衰老的信号，令人担心，所以必须采取防治措施。再版后的《百岁老中医养生之道》在这些方面都加大了阐述力度，特别是根据寿星老人的《养生札记》，在“跋”之前增加了“又及——按摩”篇。此部分内容，可以通和气血、防病

治病，保障健康，益寿延年。

本书的修订者马中骥，寿星老人的长子；马楠，寿星老人的曾孙女，英国剑桥大学医学系优秀生，并获硕士学位。

承蒙人民军医出版社热情支持修订再版，不胜感激，在此表示衷心感谢。

本次修订，虽经认真翻阅先严所留资料，精心进行修改，但难免有理解不周之处，敬请读者批评指正。

修订者

2013年1月23日



序

本书是为庆祝国际老人年和纪念先严寿星老人诞辰106周年的献礼。先严马云屏，生于清光绪卅年，卒于1993年清明之日，享年100岁。先祖以福寿堂为号，耕读传家，悬壶济世，是西安东郊颇有名望的中医大夫。家严承书香之门第，扬宽厚之美德。幼垂祖训，读经史，背医理，涉百家，诵千言，博学广记。及长，忧疾病对人之侵害，怀治病除痛苦之仁慈，遂入医学学堂，继而行医为业。一生攻研医学，除病保健，可谓手不释卷。从《黄帝内经》《仲景伤寒》《扁佗辛秘》的药物秉性、岐黄之术、针灸之学，到养生保健、西医刀圭面面俱及。舍药治病，救死扶伤，遍及乡间，老幼妇孺无不眷顾，乡亲邻里交口称颂，感戴之情溢于言表，方圆数十里尊称“马先生”，挂匾题词“刀圭独步”“妙手回春”“盛德其昌”。

先严喜晨迎东方日出以练功，夜赏西天星辰以养息，起居顺乎常规，饮食合于脾胃，自调自养，运作得法，乃

得步履矫健，气宇沉雄，身躯硬朗，春秋鼎盛。爱种香花于门篱，养兰草于案头，自我题词：“书报为友花为邻，徒步代车练身心”“勤动身康壮，常乐寿自高”。心清而气朗，意正而情安，享天年百岁遐龄，誉寿星全家生辉。

先严终生胸怀宽厚，居心善良，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。怀使生民健康之愿望，希达人人长寿之心情，集古今百家保健之长，总结个人长寿之道，拟推广有效养生防病之法。然而，在将给老人庆祝百岁华诞之际，脑血栓之症突如其来，迫其寿终，使寿星老人之益世计划断于中途。在吾辈沉痛之中，愿继寿星老人之志，根据老人积累的资料和身传口授，从实践和理论上，对老人长寿之经验加以编撰，完成老人未竟之业，为广大读者提供养生保健之鉴，俾有益于读者之健康长寿。

愿天下人生命之树常青！

马中骥

1999年清明节



第1版前言

人人都希望有一个愉快、幸福而无疾病干扰的长寿人生，然而古往今来得其道者却凤毛麟角。虽有不少超百岁的寿星，但留给人们的养生之法、长寿之道却不多见，且多为只言片语。百岁寿星马云屏老人，出身于西安白鹿塬下浐河之滨马家沟村的一个医务世家，从小就受到传统养生法理的熏陶，且一生又以医为业，中西医、内外科兼长，对养生长寿之道颇有研究，并付诸于个人养生实践之中，因而一生身心强健，寿臻期颐。他在生前就决意将其养生长寿之经验，全面而系统地介绍给世人，愿人人都能享受颐养天年之乐。可惜，他生前没能完成心愿。本书是根据寿星老人之心愿，继承老人之遗志而撰写的。书中内容基本上按照寿星老人研究养生保健所积累的资料和其身教言传编写的，全书共10部分内容，也是按照老人总结的“养生百字诀”安排的。这10篇内容，全面地反映了老人每日养生保健的活动情况。

本书的编撰者：吴霞，主治医师，寿星老人的孙媳兼

保健护理；马名骥，寿星老人的少子；寿星老人的长子马中骥教授为本书编撰顾问，并予以最后审定。

担任本书审校工作的有：中国西电集团医院院长、主任医师焦方胜，主任医师魏民英。本书承蒙人民体育出版社热情支持出版，不胜感激，在此一并表示衷心地感谢。

由于水平所限，对寿星老人的经验积累，若有疏漏和领悟不周之处，敬请读者指正。

编 者

2000年清明



目 录

《黄帝内经·素问》开卷节录	001
寿星老人“养生百字诀”	003

养生百字诀详解

【一曰】保障卫气行 务使正气升	005
【二曰】早醒即叩齿 神水灌胃庭	010
(一) 动作要领	010
(二) 生理与医理	011
【三曰】床上四肢操 协调脏腑经	016
(一) 床上四肢操	016
1. 臂手操	016
2. 腿足操	020
3. 生理与医理	023
(二) 协调脏腑经	026
1. 腹式深呼吸	026



2. 按摩胸部	026
3. 生理与医理	027
【四曰】浴头又浴身 补水并排空.....	029
(一) 浴头又浴身	029
1. 动作要领	029
2. 生理与医理	037
(二) 补水并排空	045
1. 动作要领	045
2. 生理与医理	045
【五曰】灵活连接部 拍捶经络通.....	048
(一) 灵活连接部	048
1. 动作要领	048
2. 生理与医理	057
(二) 拍捶经络通	060
1. 动作要领	060
2. 生理与医理	063
【六曰】老年八段锦 运气并纳精.....	064
(一) 提翅吸精	064
1. 动作要领	064
2. 生理与医理	070
(二) 单举吸精	071
1. 动作要领	071



2. 生理与医理	071
(三) 双举吸精	073
1. 动作要领	073
2. 生理与医理	075
(四) 运气固精	076
1. 动作要领	076
2. 生理与医理	085
(五) 扭气归阳	086
1. 动作要领	086
2. 生理与医理	089
(六) 宽海祛邪	091
1. 动作要领	091
2. 生理与医理	094
(七) 抱气贯通	095
1. 动作要领	095
2. 生理与医理	098
(八) 闭目养神	098
1. 动作要领	098
2. 生理与医理	101
老年八段锦的生理与医理	101
【七曰】饮食宜清淡 定时莫过限	102
(一) 清淡	102



(二) 定时、定量	104
【八曰】书报作好友 花草冶性情	107
【九曰】徒步要代车 漫步一身轻	110
(一) 徒步代车	110
(二) 晚间漫步	111
1. 正步走	111
2. 退步走	112
3. 漫步行	115
【十曰】晚间汤洗足 睡前练静功	117
(一) 晚间汤洗足	117
1. 操作方法	117
2. 生理与医理	117
(二) 睡前练静功	119
1. 坐式动作要领	119
2. 卧式动作要领	121
3. 生理与医理	122
又及——按摩	124
百岁寿星《养生札记》寄语选录	124
(一) 按摩的取穴及按摩操作	125
1. “穴”的概念	125
2. 怎样取穴	126
3. 按摩的基本方法	127



(二) 按摩头面, 焕发青春	129
1. 叉摩耳	129
2. 按摩眼 (早晚各1遍)	132
3. 叩齿	134
4. 梳头 (以指代梳梳头)	135
5. 洗摩脸	135
(三) 按摩长寿穴, 益寿延年	136
1. 长寿穴及其生理、医理	136
2. 一些长寿穴的穴性、功能和按摩法	137
简短结语	148
跋	149



《黄帝内经·素问》

开卷节录

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也……故年半百而衰也。

〔语释大意〕昔日，黄帝问岐伯：听说上古的人，年龄皆过百岁，而行动并不衰弱；现今之人，年龄半百，行动就衰了，是时代不同呢？还是人的问题？岐伯答：上古之人，知养生之道的，能遵循自然界及人之阴阳的变化规律，协调自己的养生方法，饮食有节制，起居有常规，不过劳其神，因此，能使他的身体与神气一致，度过百岁，达到人的自然寿命。而现在的人就不是这样……故年到半



百就衰了。

百岁寿星马云屏老人言：以上摘录是《黄帝内经·素问》的开卷语，当年先祖“命他背诵，要他挖掘中医学宝库，结合自己实践，研究人生长寿百岁之道”，至老记忆犹新。

笔者按：《素问》开卷的这段内容，对寿星老人一生的事业和养生影响至大，是其颐寿天年、长命百岁的理论指导和实践基础，也是本书撰写的理论基础。