

中华长寿大典

王鸿宾 钟宝良 姚凤林 赖兆钧 主编

1



中华长寿大典

1

王鸿宾 钟宝良 主编
姚凤林 赖兆钧

黑龙江美术出版社

1996年·哈尔滨

(黑)新登字第8号

责任编辑:宋 歌

孙济民

金横林

谢淑萍

扉页题字:启 功

封面设计:大 海 雨 龙

版式设计:那泽民

篇扉插图:王同旭

中华长寿大典

王鸿宾 钟宝良 主编
姚凤林 赖兆钧

黑龙江美术出版社出版发行
(哈尔滨市南岗区黄河路1号)

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32

印张 84 字数 2000 千字

印数 1—5000

1996年1月第1版 1996年1月第1次印刷

ISBN 7-5318-0317-8/J·318 定价 158.00 元(套)

《中华长寿大典》编纂委员会

顾 问 潘恒祥 靳国君

主 编 王鸿宾 钟宝良 姚凤林 赖兆钧

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 申 刘 刊 孙克复 杨 深 芮克有
张志坤 张继红 陈贵田 鲁仲文 董韵琴

常务编委 (以姓氏笔画为序)

王 申 王鸿宾 丛广玉 刘 刊 孙克复
齐慕林 李鸿钧 杨 深 芮克有 张志坤
陈贵田 钟宝良

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁淑慧 马玉良 王 申 王鸿宾 丛广玉
刘 刊 刘庚祥 孙克复 孙德昌 齐慕林
张 信 张志坤 张惠卿 张雅君 张继红
陈 敏 陈贵田 杨 深 吴 琪 何公之
芮克有 李家燮 李鸿钧 姚凤林 胡光利
钟宝良 高 虹 徐连城 梁汝庭 渠时光
鲁仲文 傅秋帆 董韵琴 赖兆钧 廖德清

各篇主编、副主编

绪论 主笔 王鸿宾

人体篇 主编 李家燮 桂国成

心理篇 主编 张惠卿 吴 琪

有为篇 主编 齐慕林

副主编 芮克有 渠时光

儒家养生篇 主编 杨 深 王 申

道家养生篇 主编 张志坤 廖德清
佛家养生篇 主编 胡光利 丛广玉
副主编 刘 竟 武 文
医家养生篇 主编 刘庚祥
副主编 张雅君 傅海燕
姚春鹏 王雅丽
于 杰

气功篇 主编 何公之
副主编 程忠华 吴晓萍

运动篇 主编 鲁仲文
副主编 乔 治 贾春生

药物篇 主编 丁淑慧 徐连城

针灸推拿篇 主编 张 信

救急篇 主编 刘 刊
副主编 陈 敏

起居篇 主编 孙克复

饮食篇 主编 傅秋帆

房事篇 主编 慧 群

怡情篇 主编 钟宝良
副主编 于开旻

健美篇 主编 高 虹

格言篇 主编 张继红
副主编 阎梦慧

作 者 (以姓氏笔画为序)

丁淑慧	丁源泉	于 杰	于 虹	于开旻
马玉良	马兰英	马雪松	王 申	王 玲
王 慧	王金炉	王鸿宾	王雅丽	元 成
孔庆连	邓保东	白 霞	白桂珍	白焕秋

丛广玉	刘刊	刘沛	刘竟	刘瑛
刘秀兰	刘庚祥	刘新卯	吕亚	乔治
孙卫红	孙克复	孙树慈	孙德昌	齐向微
齐慕林	安殿英	邹雨	张信	张丹阳
张立飞	张立勋	张志明	张志坤	张继红
张雅君	张惠卿	李晓	李安林	李彦彬
李家燮	杨深	陈敏	陈曦	陈贵田
陈淑艳	吴琪	吴晓萍	何公之	芮克有
宋晓彬	武文	凯群	金玉顺	金振馥
周淑亭	洪智	胡光利	钟宝良	姚春鹏
徐华	徐成斌	徐连城	莲纯	晓枫
高虹	高崐	桂国成	贾春生	崔艳
崔瑛	梁汝庭	渠时光	黄跃中	阎梦慧
鲁华	鲁仲文	程忠华	傅秋帆	傅海燕
傅晨梅	解世全	詹红艳	慧群	薛晶
薛静波	霍世荣	魏占军		

序

编纂缘起 我们中华民族以历史悠久、文化遗产丰富而著称于世。其中关于延年益寿的著述,养生之道的经验,就是我们祖先遗留的最珍贵的文化遗产的重要组成部分。解放以来,随着我国人民生活水平的日益提高,健康意识的日益增强,养生益寿问题遂成为人们普遍关注的生活课题。由此我们产生了在总结祖国历史文化遗产的基础上,编纂一部有益于人们身体健康、延年益寿的有关养生方面书籍的想法。于是,相邀几多志同道合的朋友,及有关专家学者对编纂目的、指导思想、框架结构以及编纂方法等诸多问题,进行反复研讨,取得了共识,作为编纂本书——《中华长寿大典》的遵循依据。

编纂目的 编纂《中华长寿大典》的主要目的,概括起来有三点:

第一,整理文化遗产,探讨养生之道。在我国浩瀚的典籍中,有关儒家、道家、佛家、医家、药家、杂家及方士等,论述养生之道,阐扬长寿之法的著作,可谓汗牛充栋,浩如烟海。但多散载于诸家著作之中,又因年久流佚,要想窥其全豹,实非易事。近年来,在海内外大小书肆中,谈性命之学的书刊,讲养生长寿之著述,虽是琳琅满目,信手拈来,但又多是一家之言,一孔之见。集诸家之说,纯青于一炉之编著,仍如凤毛麟角,不为多见。

诚然,集诸家之说,纯青于一炉,编著一部关于养生之道养生之法的大型著作,绝非轻而易举、一挥而就的事情。从客观上讲,得到社会有识之士和出版界的支持,并具备出版条件,是十

分必要的因素；从主观上讲，需要有一批研究力量，向如山似丘的故纸堆中，进行“沙里淘金”和“集腋成裘”，是一项十分艰苦的工作。但它的社会价值和历史意义，却又远远超越了艰苦的付出。因此，参加本书编纂工作的所有同志，在整理祖国文化遗产，探讨养生之道的共同目标下，尽管“盛夏挥汗，浹背沾衣。严冬沍寒，龟手瑟缩”，也决心完成这一有益于后世的著作，以满足广大读者的需求。

第二，弘扬精神文明，树立养生意识。我国是世界文明古国之一，中华美德饮誉古今中外。其中有关养生之道，长寿之法，尤为我中华所独有。从数量上来讲，举世无双，无与伦比；从质量上来说，又是庞杂无序，瑕瑜互见。其中具有科学性，有益于养生者有之；重复工作，以讹传讹者有之；荒诞不经、宣传迷信的亦有之。总之，这是一份极为庞大、极为珍贵，但又是良莠不齐，极为复杂的文化遗产。因此，要求我们必须认真的、细致的在这份庞大的文化遗产中，进行一番科学的研究，精心筛选，去粗取精，除伪存真的工夫。把那些科学的，有社会价值的养生之道、长寿之法整理出来，传之于世，以弘扬精神文明，在广大群众中唤起和树立养生意识。

第三，提高民族素质，增强健康体魄。中华民族是一个伟大的民族，有着辉煌灿烂的历史，只是近百年来由于清朝统治者的无能，外受帝国主义列强的欺凌，内受封建势力的压迫，使中国沦为半封建半殖民地，成了帝国主义的附庸，人民惨遭奴役，民族素质下降，被帝国主义诬之为“东亚病夫”。负耻蒙辱达一个多世纪之久。

历史经验证明：一个国家的富强，一个民族的振兴，很重要的一点是取决于民族的素质，而构成民族素质的重要因素是人民健康的体魄。只有不断地增强人民的健康体魄，才能不断地提高民族的素质。因此，推广和普及养生之道，健康之法，不仅仅是

为了老年人的长寿,而且也是关系到全民族振兴和国家富强的
大事。

编纂的指导思想 这部大型类书内容甚为广泛,涉及的诸家学说也极为庞杂。其中儒家之说有之,道家之说有之,佛家之说有之,医家之说有之,杂家和方士之说亦有之。这些学说的产生和发展,历史跨度很长,跨越了我国社会发展的诸多阶段,即奴隶社会、封建社会和半封建半殖民地社会,乃至社会主义社会新时期。由于历史的、阶级的局限,各家的养生学说不仅蒙上种种神秘色彩,还杂揉着浓重的唯心主义意识。因而,如何编纂这部书,用什么观点作为编纂本书的指导思想,不能不是我们集中探讨和仔细斟酌的一个主要问题。我们所遵循的原则是既不能偏袒或排斥某一学派,又不独树“一家之言”,无论何家何派,凡有关长寿之法,养生之道的主张,都要取其所长,熔为一炉。这就必须有一个明确的编纂指导思想。

于是,我们确定了以贯彻历史唯物主义思想,坚持实事求是的观点和科学的态度,重在实用,造福人类社会的原则作为本书的编纂指导思想。在总体内容上,力争做到反映各家学说的精华及其实用价值;在取材上,坚持“三不选”的原则,即提倡封建迷信,荒诞无稽的不选;宣扬淫秽生活,低级下流的不选;鼓吹唯心主义和非科学的不选。在文字上,要坚持备载其事,形于目前的原则;要坚持理尽一言,语无重出的原则;要坚持详而不烦,简而有要的原则。总之力求从诸子百家著作中,取其精华,剔其糟粕,精心筛选科学的、经得起历史验证的养生之道,长寿之法,贡献给广大读者,以利于促进人们的健康长寿;促进中华民族素质的提高,造福社会,造福人类。

框架结构 编纂本书的设想与构思,是有一段酝酿认识过程的。开始的时候,我们基于新中国成立以来,由于社会主义制度的优越,国家日益富强,人民生活日益改善,人均寿命不断延

长的认识,拟编著一部总结长寿经验的小册子,以满足人们对长寿养生的关注。于是,我们草拟一份名曰《长寿之法》的编写提纲,在部分研究部门、学术团体和一些耄耋老人中间,广泛征求意见,得到了异口同声的赞成。许多人都认为:“这是一件有益社会的工程,是一项功德无量的好事!”还有不少同志建议说:“应集中诸家养生之道,长寿之法于一书。”这些意见无疑对我们是一个极大的鼓舞和推动。于是,又翻阅大量资料,再次修订编纂大纲,遂更名为《长寿大典》。全书内容除绪论和结语外,暂定为十三篇。即人体篇、心理篇、儒家养生篇、道家养生篇、佛家养生篇、医家养生篇、气功篇、运动篇、怡情篇、起居篇、饮食篇、药物篇、救急篇等,奠定了本书的初步框架。

此后,我们又邀请部分专家学者以及从事老龄工作的同志和出版部门的专家,进一步磋商探讨,根据来自各方面的建议,又增加了有为篇、房事篇、健美篇和推拿针灸篇,共计十七篇。最后定名为《中华长寿大典》。

为保持本书体例的规范化和系列化,在编著之前确定了如下统一体例:

一、本书所有篇章,一律采用叙述体,文出有据,史有所本,不要标新立异;

二、各篇自成体系,独立成章,经纬分明。每篇基本内容有四个部分,即各家养生理论、长寿方法、长寿典籍、典型人物。个别篇章亦可根据实际内容酌情取舍;

三、各篇可根据内容的繁简,设置章、节、项目,体例务求一致。

四、篇与篇之间,无横向联系,没有时间概念。但在排列上要照应事物发展的规律性。

长寿学是研究人类寿命的科学。在这方面我们的祖先和前辈,曾有过精湛的研究和探求,并遗留给我们极为丰富和珍贵的

论述,形成了源远流长的中华长寿学历史遗产。遗憾的是时至今日还没有见到一部有关长寿学的大型著作问世,这不仅难以满足人们关于普寿齐生的需求,而且对从事这项研究工作的学者也造成极大的不便。因此,我们想在这方面尽些绵薄之力。当然我们也深知编纂一部大型的长寿类书,绝非一件轻而易举的事情,以我们的学识和才能,的确难以胜任,何况这又是一门开创的学科。但出于对社会的责任感,我们还是鼓起勇气,承担了这一编纂任务,充当了这一开创工作的“马前卒”,为不久的将来出版这一部成熟的类书铺平道路。我们正是怀着这样的心情和本着对国家、人民和社会作出一点贡献的愿望而从事这项工作的。

目 录

序

绪 论

第一章 生命起源的研究	(3)
第一节 生命起源的神话与传说	(3)
第二节 我国古代对生命的研究	(6)
第三节 科学的生命论	(7)
第二章 人寿发展的概况	(8)
第一节 古代人的生活与寿命	(9)
第二节 人口的发展与长寿	(10)
第三章 我国对长寿学史的研究	(11)
第一节 我国对人寿的最早研究	(12)
第二节 先秦时期对长寿学的研究	(14)
第三节 秦汉魏晋南北朝时期对长寿学的研究	(15)
第四节 隋唐五代时期对长寿学的研究	(17)
第五节 辽宋金元时期对长寿学的研究	(19)
第六节 明清和民国时期对长寿学的研究	(20)
第四章 科学发展与长寿	(22)
第一节 用马克思主义观点研究长寿学	(23)
第二节 当今社会人寿的发展	(24)
第三节 中国长寿学要为社会服务	(26)

人 体 篇

第一章 对正常人体的基本认识	(31)
----------------------	------

第一节 我国古代对人体的研究	(31)
第二节 脏腑与经络	(34)
一、脏腑分类及其特点	(34)
二、脏腑的生理与功能	(35)
三、经络	(44)
第三节 气、血、津液、精、神	(45)
一、气	(45)
二、血	(47)
三、津液	(48)
四、精	(50)
五、神	(50)
六、气、血、津液、精、神之间的关系	(51)
第二章 现代医学对正常人体的基本认识	(54)
第一节 人体的主要结构与功能	(54)
一、细胞与基本组织	(54)
二、运动系统的组成与功能	(58)
三、消化系统的组成与功能	(59)
四、呼吸系统的组成与功能	(63)
五、泌尿系统的组成与功能	(65)
六、生殖系统的组成与功能	(68)
七、心血管系统的组成与功能	(71)
八、感觉器官	(76)
九、神经系统	(80)
十、内分泌系统的功能	(88)
第二节 人体的生命活动	(91)
一、人体生命活动的物质基础	(91)
二、生命活动的基本形式	(95)
三、人体自我防卫体系	(106)

第三节 人体正常功能活动·····	(110)
一、人体内部相互作用与平衡·····	(110)
二、人体与环境的统一与平衡·····	(112)
第三章 在抗衰老中延年益寿·····	(114)
第一节 人类自然寿命·····	(114)
第二节 人体老化的种种表现·····	(115)
第三节 在抗衰老中延年益寿·····	(118)
一、了解有关人体的知识,树立对长寿的科学态度·····	(118)
二、重视心理卫生,提高意志品质素养·····	(119)
三、健康在活动中保持,生命在劳动中延续·····	(120)
四、采撷各家养生之长,寻求长寿之路·····	(120)
五、加强自我监督,建立健康的生活方式,防病抗衰延年益寿 ·····	(121)

心 理 篇

第一章 人的心理现象·····	(125)
第一节 中国古代对心理的研究·····	(125)
第二节 当代心理学·····	(132)
一、认知过程的心理现象·····	(132)
二、情感意志过程的心理现象·····	(137)
三、人的个性心理特征·····	(139)
第三节 老年心理学·····	(143)
一、老年心理学的诞生·····	(143)
二、老年心理学研究的对象和任务·····	(144)
三、老年心理学的意义·····	(145)
第二章 老年人的心理变化与特征·····	(146)
第一节 人体的老化·····	(146)
第二节 老年人心理的变态·····	(150)

第三节 老年人不服老的心理·····	(154)
第四节 企望健康长寿的心理·····	(157)
第三章 心理与健康 ·····	(160)
第一节 心理与长寿的关系·····	(161)
第二节 养心与健身的关系·····	(164)
第三节 情绪与疾病的关系·····	(166)
第四章 心理保健疗法 ·····	(170)
第一节 对症施乐健身心·····	(171)
第二节 笑口常开百病消·····	(174)
第三节 行为疗法奏奇效·····	(176)
第四节 以情胜情心病愈·····	(179)
第五节 暗示疗法驱病魔·····	(180)
第六节 说理开导真神奇·····	(183)
第七节 安慰疗法精神爽·····	(185)
第八节 认识领悟愈心疾·····	(187)
第九节 两情相依病痊愈·····	(191)

有 为 篇

第一章 老有所为是长寿的真谛 ·····	(197)
第一节 老有所为是历史发展的必然·····	(197)
第二节 老有所为的价值观·····	(199)
第三节 老有所为的作用·····	(201)
一、老有所为增添长寿者家庭之乐 ·····	(202)
二、老有所为对社会风尚起着深邃的潜移默化作用 ·····	(205)
三、老有所为对中华民族留下不可磨灭的影响 ·····	(205)
第二章 老有所为为长寿注入活力 ·····	(206)
第一节 老骥伏枥,志在千里 ·····	(207)

第二节 老而好学,燃烛之光	(208)
第三节 善于思考,活跃思想	(210)
第四节 注意养生,增强体力	(212)
第五节 陶冶情操,助人为乐	(214)
第六节 天下兴亡,匹夫有责	(215)
第三章 循轨运行 事半功倍	(217)
第一节 老有所为的几种形式	(217)
第二节 量力而行,不以善小而不为	(219)
第三节 发挥一技之长	(221)
第四节 艰苦奋斗,节俭办事	(223)
第五节 同心合力,相得益彰	(224)
第六节 勤精于业,搏“尖”取“新”	(226)
第四章 老有所为的新发展	(227)
第一节 老有所为的新天地	(228)
第二节 老有所为活动如花似锦	(231)
第五章 历史人物	(236)
第一节 历代名臣	(236)
周公	(236)
萧何	(237)
魏征	(239)
海瑞	(240)
第二节 古今武将	(242)
廉颇	(242)
李广	(243)
郭子仪	(244)
冯子材	(245)
第三节 学者名流	(247)
许慎	(247)

杜佑	(248)
陆游	(249)
段玉裁	(250)
郭沫若	(251)
第四节 革命五老	(252)
董必武	(252)
林伯渠	(254)
谢觉哉	(255)
徐特立	(256)
吴玉章	(257)
第五节 劳动英雄	(259)
孟泰	(259)
张秋香	(260)

儒家养生篇

第一章 儒家长寿思想	(265)
第一节 早期儒家长寿思想	(265)
一、贵生重死	(265)
二、死生有命	(268)
三、仁者长寿	(274)
四、治气养气	(277)
五、安神养形	(283)
第二节 宋明理学家长寿思想	(286)
一、先理后气,气生万物;气禀有异,有寿有夭	(286)
二、存天理灭人欲,修身长寿	(289)
第二章 儒家养生之道	(292)
第一节 儒家养生心法	(292)
一、积精、养气、存神	(292)
二、养生心法	(293)