

谭建国 袁媛 编著

倾心  
精选

# 益寿

篇

中医 1000 问

上海科学技术出版社

# 中医1000问——益寿篇

薛建国 袁 颖 编著

上海科学技术出版社

## 中医 1000 问——益寿篇

薛建国 袁 颖 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 苏州市望电印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 142 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

ISBN 7 - 5323 - 5621 - 3/R·1441

定价：12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，  
请向本社出版科联系调换

## 内 容 提 要

本书是《中医 1000 问》丛书之关于延年益寿、防病保健知识内容的分册,全书共设有 95 个问答题。书中在简要阐述中医药学益寿保健理论的基础上,重点介绍了一些延年益寿、防病保健的具体方法,如生活起居、饮食忌宜、精神调摄、中药运用、运动锻炼、气功推拿等内容。此外,书中还列举了古代一些医家益寿保健的独特经验和理论,极有参考价值,可供广大读者从中借鉴应用。本书在文字上深入浅出、通俗易懂,在内容上融科学性、知识性、趣味性、可读性于一体,使全书既能体现出一定的理论性,又能突出其较高的实用性。本书可供广大群众,特别是中老年人作为日常医疗保健的科普读物,也可供中医药爱好者参考之用。

## 《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然  
主编 李慕才

## 序

中医是我国传统文化瑰宝之一,几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来,在党和政府的关怀下,中医事业有了较大发展,中医教育也不断扩大,但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查,广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同,不少人阅读起来确有困难,他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作,他有志于弘扬祖国医学,热心于中医学术知识的普及与传播,他主编的中医系列丛书《中医1000问》,是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前,索序于余。我觉得这套书有几个特点:一是文字简明,用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论;二是内容丰富,既有基础理论的阐述,又有临床知识的介绍;三是知识性强,对许多人家不熟悉的知识,有较明晰的解释,即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此,这套书既能为中医爱好者答疑解惑,又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字,并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

## 前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、繁衍，以及生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰盈多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医药之所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、小儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

**李慕才**

## 编 者 的 话

在我国经济迅速发展、人们生活水平不断提高的今天,关心、谈论和研究长寿问题,渴望提高生命数量和质量的人越来越多,毕竟生命对于每一个人来说都只有一次,大家都应该好好珍惜和享受。

中医药关于人类延年益寿的知识内容博大精深,几千年来,它为人类的繁衍生息作出了巨大的贡献。但由于这些内容零碎不整,多散见于诸多中医药文献之中,且字奥意蕴,使一些重视益寿、期望延年的读者不易查寻、理解以学习参考。本书的编写正是为了适应广大读者的这一需要,并力求将中医药有关延年益寿的知识内容科普化、通俗化,使大家能从中了解、掌握中医药益寿的基本内容和简便易行的自我保健方法,以达健康长寿之目的。

本书以一问一答的形式,从理论与实用相互密切结合的角度出发,比较系统地阐述了中医延缓衰老的理论和原则,另外又选择性地介绍了一些通俗易懂、切实可行的保健和延年益寿的具体方法。在问答中,注意中西合参,运用近年来国内外有关延年益寿方面的最新科技信息和研究成果,深入浅出地阐明了古老的中医益寿理论。但必须指出的是,古今中外有关益寿的方法不下千种,任何一种方法都有其自身的局限性,如想获得长寿,就必须根据自己的特点和条件,努力摸索寻找适合您自己的长寿术,只有这样,才能收到事半功倍的效果。

鉴于编者水平所限,其中难免存有不妥或错误之处,敬请读者不吝指正。

编 者

2000 月 5 月

## 目 录

1. 人要活到多少岁才能算“寿终正寝”？ .....	1
2. 人体健康长寿有哪些标志？ .....	2
3. 中医学对人体衰老的原因有何认识？ .....	5
4. 衰老的现代学说主要有哪几种？ .....	7
5. 延年益寿仅是老年时期才做的事吗？ .....	9
6. 年老等于衰老吗？ .....	12
7. 引起早衰的原因主要是什么？ .....	13
8. 有些体弱多病者为什么也能长寿？ .....	15
9. 一般来说,女性的寿命比男性要长,这是为什么？ .....	17
10. 人的寿命与遗传因素关系大吗？ .....	19
11. “生命是绿色的”,环境对人寿命的影响主要表 现在哪些方面？ .....	20
12. “瘀血是衰老之源”,这话对吗？ .....	23
13. 中医学延年益寿的基本法则是什么？ .....	25
14. 为什么说“肾为生命之根”？ .....	27
15. 为什么说“脾胃为生命之本”？ .....	29
16. 老子有什么益寿之道？ .....	30
17. 华佗对延缓衰老有什么贡献？ .....	32
18. 嵇康是怎样“颐性养寿”的？ .....	34
19. 葛洪有什么益寿术？ .....	36
20. 陶弘景是如何养性益寿的？ .....	38
21. 孙思邈有什么长寿秘术？ .....	41

22. 孙思邈《卫生歌》的具体内容是什么？ .....	44
23. 王焘是如何论述延年益寿的？ .....	47
24. 陈直论述“养老”有何特点？ .....	49
25. 刘完素的“养真保命”有何独到见解？ .....	51
26. 张从正的延年益寿理论有什么特点？ .....	53
27. 李杲的益寿观点是什么？ .....	54
28. 朱震亨的养阴益寿观点具有什么现实意义？ .....	56
29. 张介宾有什么益寿理论？ .....	58
30. 程国彭“保生四要”的内容是什么？ .....	60
31. 历代皇帝多短寿,为何乾隆能寿高八十九？ .....	62
32. “十叟长寿歌”对延年益寿有何指导意义？ .....	64
33. 不同体质类型的人如何延年益寿？ .....	66
34. 如何通过食养护脾以求延年？ .....	70
35. 吃素者能长寿吗？ .....	73
36. 节食有助于长寿吗？ .....	74
37. 吃五谷杂粮为什么有利于健康长寿？ .....	76
38. 为什么经常食粥也可以益寿防衰？ .....	78
39. 饮食过味对健康长寿有什么不利影响？ .....	80
40. 多食蔬菜对延年益寿有什么好处？ .....	82
41. 防止“癌从口入”有什么好办法？ .....	83
42. 要延年益寿,在合理饮水上应注意些什么？ .....	86
43. 如何正确选用药粥来却疾益寿？ .....	88
44. 微量元素对人体健康有影响吗？ .....	91
45. 沐浴有保健益寿作用吗？ .....	94
46. 为什么延年益寿要强调“形神相因”,注重精神调摄？ .....	97
47. 要益寿当如何进行精神调摄？ .....	99

48. 影响老年人心理健康的因素主要有哪些？ .....	101
49. 老年人应如何积极避免不良情绪？ .....	103
50. 为什么说健康长寿需多多与外界交往？ .....	105
51. “仁者寿”道理何在？ .....	107
52. 为什么说“笑一笑，十年少”？ .....	109
53. 脑力劳动者当如何进补？ .....	111
54. 人老了智力就一定会衰退吗？ .....	114
55. 影响脑力劳动者健康长寿的原因主要有哪些？ .....	118
56. 睡眠在益寿中起何重要作用？ .....	120
57. 春季如何摄生益寿？ .....	123
58. 夏季如何摄生益寿？ .....	125
59. 秋季如何摄生益寿？ .....	127
60. 冬季如何摄生益寿？ .....	129
61. 药补一定不如食补吗？ .....	132
62. 世上有长生不老药吗？ .....	133
63. 益寿的中药一定就是补益药吗？ .....	135
64. 常用的益寿中药有哪些？它们是如何发挥益寿 作用的？ .....	136
65. 人参延年益寿的作用表现在哪些方面？如何 服用？ .....	139
66. 古人益寿为何要推崇服食地黄？ .....	141
67. 您听说过“神仙服枸杞法”的故事吗？ .....	142
68. 为什么常服黄精有益寿的作用？ .....	144
69. 何首乌何以能乌发延年？ .....	146
70. 紫河车有滋补益寿作用吗？ .....	148
71. 药食皆宜的山药有何祛病益寿之功？ .....	151
72. 大黄是泻药，却说它有益寿作用，其根据是	

什么？ .....	153
73. 花粉是如何发挥延年益寿作用的？ .....	156
74. 为什么外国学者称蜂蜜为“中国的益寿糖”？ .....	157
75. 蜂王浆和蜂蜜有何区别？蜂王浆是怎样发挥 自身的延年益寿作用的？ .....	159
76. 食用蚂蚁能否起到强身益寿的作用？ .....	161
77. 益寿方剂常用有哪些剂型？ .....	162
78. 六味地黄丸是如何体现延年益寿作用的？ .....	164
79. 金匱肾气丸是如何发挥延年益寿作用的？ .....	165
80. 为什么常服龟龄集有延年益寿之功？ .....	167
81. 服用滋补益寿药是多多益善吗？ .....	168
82. “生命在于运动”还是“生命在于静养”？ .....	170
83. 如何通过科学的运动方法来延年益寿？ .....	173
84. 气功是如何发挥疗疾益寿作用的？ .....	175
85. 常见的益寿功法有哪些？ .....	178
86. 益寿气功的练功要领是什么？ .....	180
87. 如何通过锻炼下肢来益寿？ .....	183
88. 为什么咽津、叩齿利长寿？ .....	184
89. 长寿之道,如何做好足部保健？ .....	185
90. “饭后百步走,能活九十九”吗？ .....	187
91. “若要长寿,三里常灸”,这话有道理吗？ .....	188
92. “长寿穴”的保健灸法如何操作？ .....	189
93. 擦背能健身益寿吗？ .....	191
94. 为什么说房事适度有益健康长寿？ .....	194
95. 中老年人如何延缓性衰老？ .....	196

## 1. 人要活到多少岁才能算“寿终正寝”？

生、老、病、死是生命活动的自然规律，一切生物都如此，人类当然也不例外，因此人的寿命就有一定的限度，这个限度就是人的自然寿命，古代中医文献称之为“天年”。那么，“天年”到底应该是多少岁呢？古人对此的认识尚不完全一致，《黄帝内经素问·上古天真论》指出：“而尽终其天年，度百岁乃去。”在《黄帝内经灵枢·天年》中也说：“人之寿百岁而死”、“百岁乃得终。”而《尚书·洪范》则认为：“寿，百二十岁。”总括而言，人的自然寿命应在 100～120 岁之间，这一推测与现代生命科学的研究结果基本接近。

现代生命科学认为，生物的自然寿命与它的生长期、性成熟期和细胞分裂的次数有关，根据不同生物的生长期、性成熟期和细胞分裂次数，就可以推算不同生物的自然寿命。生长期是生物体发育成熟，达到最佳状态所需要的时间，生长期越长，寿命越长。一般来说，一种生物的寿命相当于它的生长期的 5～7 倍，由于人类要到 20～25 岁才真正达到成熟，所以人的自然寿命应在 100～175 岁之间；又从性成熟期的角度来推算，哺乳动物的最高寿命相当于它性成熟期的 8～9 倍，如果人的性成熟期按 14～15 岁来推算，则人的寿命值为 110～150 岁之间；再从细胞分裂次数的角度来推算，一般来说，某种生物的细胞分裂次数越多，它的寿命也就越长，人体细胞一生中可分裂 40～60 次，每次分裂周期为 2～3 年，人的寿命则相当于细胞分裂 50 次所需的时间，为 100～150 岁。

另从已经显现的客观事实来看，古今中外百岁甚至百岁

以上老人并不稀奇,远的不说,就据我国 1990 年第 4 次人口普查的资料,当时全国共有百岁以上寿星 6 434 人。据估计,目前我国的百岁老人已达 8 000 余人。

综上所述,人类的自然寿命应在百岁以上。但由于人的生命受到诸如社会、环境、饮食、精神、疾病等诸多不利因素的影响,要达到上述自然寿命在目前来说并不容易,因此,现在的百岁老人还不是很多。不过可以相信,随着时代的进步,科学技术的发展,人们生活水平的提高,在不远的将来,人类寿命将可以不断地接近或达到“天年”。



## 2. 人体健康长寿有哪些标志?

一个健康长寿的人应该有什么样的标志呢?这早在《黄帝内经灵枢·天年》就已经有了简要地记载:“五脏坚固,血脉

和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行,不失其常,呼吸微徐,气以度行,六腑化谷,津液布扬,各如其常,故能长久。”形象地描绘了健康长寿的基本体质和外貌标志。一般而言,健康长寿的人有下列特征:

(1) 形体壮实 即体质健壮,不胖不瘦,体重适当,身材匀称,皮肤润泽,肌腠致密,腰腿灵便,行动轻健,这反映了人体内脏气血的旺盛,因为“有诸内必形诸外”。

(2) 精神旺盛 一个人精神旺盛,精力充沛,能够适应内外环境的不断变化,抵抗各种不良因素的刺激,进而可以从容不迫的承担日常的工作和生活而不感到过度疲劳,就意味着身体健康。精神的衰少与旺盛可代表形体的虚实,精神旺盛则形体强壮,精神衰弱则形体虚衰,精神衰败则形体枯竭,精神衰亡则形体灭亡。

(3) 耳聪目明 中医学认为,肾开窍于耳。另外,《黄帝内经灵枢·邪气脏腑病形》篇又指出:“十二经脉,三百六十五络……其别气走于耳而为听。”可见通过观察双耳及其听觉可以了解肾气的盛衰及全身脏腑经络的功能。如两耳聪敏,则说明脏气旺盛,尤其是肾气充足,是健康长寿的标志之一。

对于眼神的表现,《黄帝内经灵枢·大惑论》说:“目者,五脏六腑之精也,营卫魂魄之所常营也,神气之所生也。”还说:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为精。”由此可见,两目是人体精气汇集之所,通过观察两目可以了解机体精气的盛衰。若两目明亮,反应敏锐,炯炯有神,则是精气旺盛的标志,同样也是长寿最明显的标志之一。

(4) 牙齿坚固 中医学认为肾主骨生髓,而齿为骨之余,牙齿的生长发育有赖肾中精气的充养。肾气充足,则牙齿坚固,咀嚼力强,有利消化,对保持健康的体魄有十分重要的意

义,故而肾气的盛衰与人的寿命密切相关。

(5) 声音洪亮 中医认为,声音通于五脏,非独肺脏,故张景岳指出:“声音出于脏气,凡脏实则声洪,脏虚则声怯,故凡五脏之病,皆能为暗(声哑)。如以忧思积虑久而致暗者,心之病也;惊恐忧郁猝然致暗者,肝之病也;或以饥饱或以疲劳致败中气而喘促为暗者,脾之病也;至于酒色过伤,欲火灼烁,以致阴亏而盗气于阳,精竭而移槁于肺,肺燥而嗽,嗽久而暗者,此肾水枯涸之病也。是五脏皆为暗者。”由此可见,语言声音洪亮与否体现人体脏气的盈亏、体质的强弱,故凡语言声音强而洪亮者,可以作为人体健康长寿的标志。

(6) 记忆力强 记忆是人脑的重要功能,故《医林改错》说:“人的记性皆生于脑。”又肾藏精,主骨生髓,脑为髓海。故肾中精气旺盛,髓海充足,则脑的记忆力就强;反之,若肾中精气虚弱,则髓海失充,记忆力就会减退。因此《黄帝内经灵枢·海论》指出:“髓海有余,则轻劲多力,自过其度。髓海不足,则脑转耳鸣,则目无所见,懈怠安卧。”所以说人的记忆力强是健康长寿的标志之一。

(7) 须发润泽 中医学认为,发为血之余,肾之外华表现在发。故明代医家李梴说:“胆荣在须,肾华在发,精气上升则须润而黑。”可见,须发的生长和润泽与否,与肾气的盛衰有关,须发润泽是全身气血旺盛的标志,而肾气与气血的盛衰又与人之寿夭密切相关。

(8) 腰腿灵便 肝主筋,肾主骨,腰为肾之府,膝为筋之府,这是中医学的基本理论。四肢关节之筋皆有赖肝血以养,所以腰腿灵便、步履从容,则证明肝肾功能良好。俗话说:“人老腿先老,未老腰先病。”若肝肾亏损,则腰酸腿痛,步履艰难,严重者,可致弯腰驼背。

(9) 二便通畅 中医学对人体二便的有关理论认为,肾主二便,膀胱有贮藏尿液和排泄小便的功能,大肠有传送糟粕的作用。如果一个人大小便通畅,则说明肾及膀胱等泌尿系统功能良好,胃肠的运化功能正常。正常的大小便均有助于人体排泄在新陈代谢过程中所产生的有毒废物,防止自体中毒而有益于延缓衰老。

(10) 脉象和缓 人的脉象是机体内气血阴阳的综合表现。如果老年人能经常保持相对和缓细小之脉象,说明气血调和,阴阳平衡,这是长寿之征象,故前人有脉象“缓小可喜,浮大堪忧”的说法。若老年人肾水不足,肝阳偏亢,则脉象粗大而弦,往往是高血压、动脉硬化的表现。

### 3. 中医学对人体衰老的原因有何认识?

中医学认为,引起衰老的原因是多方面的,主要有自然因素、社会因素和个人因素等,而以个人因素最为重要,如生活规律失调、起居失慎、工作劳累、疾病纠缠、不知节养、缺少锻炼等都会造成机体阴阳失调、气血亏少、精神耗损,从而促使机体的衰老。

(1) 阴阳失调导致衰老 《黄帝内经素问·生气通天论》指出:“阴平阳秘,精神乃治”、“生之本,本于阴阳……其气九州九窍五脏十二节,皆通乎天气,此寿命之本也。”说明人体生命的根本在于阴阳,阴阳之气贯于九窍、五脏、全身十二经脉气血流注之处,人的生长、发育、衰老都是由阴阳的变化所决定的。如果人体的阴阳处于相对平衡状态,即所谓的“阴平阳秘”,才能维持正常的生命活动,永葆健康长寿。反之,如果阴

阳失衡，机体就会得病、衰老。一般而言，人过中年，阳气就会日渐衰减，阴气则日趋亢盛，阴阳二气就不能维持平衡协调，那么心悸健忘、倦怠乏力等衰老征象就会逐渐表现出来。所以《黄帝内经素问·生气通天论》又指出：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”唐代医学家孙思邈也说：“人五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰。”都强调了阳气衰减是引起机体衰老的重要原因之一。

(2) 气血亏少导致衰老 气血是维持人体生命活动的物质基础，气血是否充盛直接影响人的寿命。正如《黄帝内经灵枢·寿夭刚柔》所说：“血气经络胜形则寿，不胜形则夭。”王充也指出：“强弱寿夭，以百(活到百岁)为数，不至百者，气血不足也。”强调了气血与寿命的关系。如果人体气血充足，运行通畅，则能滋养脏腑、滑利关节、安定神志、润泽肌肤、充养毛发，外在表现为形体丰满、筋骨强健、毛发润泽、思维敏捷等；反之，气血不足，脏腑失养，器官失润，则诸如神疲乏力、面色无华、形瘦骨立、头晕目眩、毛发不荣、肌肤枯皱等衰老征象就会接踵而至。

(3) 精神耗损导致衰老 精、气、神是人身三宝，由于它们的盛衰与人的寿命有着十分密切的关系，所以历来就受到医学家的重视。“精”和“气”是人体生命活动的原动力，“神”是精气充盛的综合反映。精气充盛，生长发育能力强盛，一般都显得筋骨健壮、体力强劲、行动矫健，虽年老而形体不衰。“神”是人体一切生命活动的外在表现，包括思维、知觉、意识、动作等。神旺的人常表现为思维敏捷、知觉灵敏、动作灵活，富有青春活力。“精”、“神”相关，精为神之宅，神为精之主，积精可以全神，全神才能长生。如果精神耗损，生命受损，衰老就会出现。

## 4. 衰老的现代学说主要有哪几种？

探讨衰老的机制一直是科技工作者研究和探索的热点课题,同样也是人们十分关心的问题,虽然迄今为止我们对衰老的机制尚未完全明了,但几十种学说已先后提出,主要的有以下几种:

(1) 自由基学说 自由基是一类具有高度活性的物质,在细胞代谢过程中产生,可以直接或间接地发挥强氧化剂的作用,使蛋白质和酶等变性,导致蛋白质合成障碍,从而损伤多种细胞成分。同时,自由基还可以氧化体内的不饱和脂肪酸类,使脂肪变性,形成过氧化脂质,后者对生物膜、小动脉和中枢神经系统有损害作用。

(2) 遗传程序学说 该学说认为生物的衰老与遗传因素密切相关。不同生物的衰老过程与寿命是由各种特有的遗传物质所决定的,即不同种系的动物具有不同的寿命。生物钟学说认为,老化起因于细胞之中,细胞内的预定程序决定了它的寿命。遗传是由父母双亲生殖细胞中染色体带来的遗传信息决定的,遗传信息就包含在染色体中的 DNA(脱氧核糖核酸)内,DNA 及 RNA(核糖核酸)的主要成分就是遗传基因,遗传基因决定着寿命的长短。

(3) 交联学说 人体细胞和组织中存在着发生交联反应的成分,并随着年龄的增长而增多。在体内的生物化学反应过程中,只要发生了极少量的交联干扰,就可以对机体产生损伤。如组织胶原蛋白的共价交联键增多,胶原蛋白的不溶性就随之增加,使组织失水、皮肤发皱、骨骼变脆、眼球晶体混浊

等老化现象。

(4) 体细胞突变学说 生物体在某些物理(如电离辐射、X线照射等)、化学(如含某些矿物质过量的饮水等)或生物(如细菌、病毒等)因素的作用下,细胞中的遗传物质发生了突然的改变,引起细胞形态改变和功能失调,从而导致机体衰老。年龄越大,受到这些因素干扰的机会就越多。

(5) 脂褐素沉积学说 脂褐素来源于体内多种细胞器,是一种棕色颗粒,带有淡黄色至橙黄色荧光。一般来说,生物体中的脂褐素随年龄增长而增多。脂褐素可以扰乱细胞的空间,改变扩散渠道,挤开细胞的亚微结构,从而对细胞产生不良影响。

(6) 免疫功能紊乱学说 包括免疫功能下降和自身免疫。人体血液中淋巴细胞能识别外来异物并消灭之,这就是免疫功能。胸腺素能促进T淋巴细胞的产生,而随着年龄的增长,胸腺逐渐退化,最终不能分泌胸腺素,使免疫功能降低。所以,老年人容易患感染性疾病及肿瘤。另一方面,老年人的



免疫系统又会把某些自身组织当作异物而发生排斥反应,对正常细胞、组织和器官产生许多有害的影响,加速衰老。

此外,还有许多关于衰老的学说,如磨损学说、差错灾难学说、溶酶体膜损伤学说、微循环学说、细胞分裂学说、微量元素学说、大脑衰退学说、性腺功能衰退学说等,这些都从不同的角度揭示了衰老的机制。大多数学者认为,衰老是多种因素综合作用的结果,这些过程有的可独立发生作用,有的则存在着互相协同或互为因果的关系,过于强调某一种学说在人体衰老过程中的作用,进而仅以此作为延缓衰老的唯一方法和手段是不可取的。

## 5. 延年益寿仅是老年时期才做的事吗?

一提起延缓衰老,人们总是认为应该是老年人关心的事,老来无事才会想到要保健、益寿,若让年青人来身体力行,会被认为为时太早。是不是年轻时就不用考虑延年益寿呢?显然这是不对的。

正如前面所说,衰老并不是从老年才开始的,人的一生必然要经过幼年期、少年期、青年期、壮年期、老年期,这一生命过程是生物新陈代谢的自然规律。

目前,世界上许多国家都以 65 岁以上定为老年,并规定 65 岁为退休年龄,因为到了这个年龄的人已经开始衰老了。但实际上人体组织的老化要比外形上来得早些。人体大多数器官的结构和功能,在青年时期就已经开始衰退了,例如人大脑的神经元、心脏的输出量等,都是在 20 岁左右就开始以每年 1% 的速度减少或降低。当然,有的变化开始得更早一些,

例如眼的屈光能力从儿童时代就开始减弱了,有的变化开始得晚一些,例如肾单位是从 50 岁开始才逐渐减少的。在一般情况下,人到了 35 岁左右,身体的新陈代谢功能就会逐渐地减退,各个器官功能也相应地降低,不过这个时期正当壮年期,功能减退的进程较为缓慢,老化的现象也不显著,当年龄过了 50 岁,人体功能减退的进程就明显地加快了。不过,人体究竟从何时开始老化,个体之间的差别相当大。发达国家与落后国家的人的老化进程就不相同。有的人 50 岁左右外表就出现老态,内部的生理功能也逐渐地衰弱,有的人虽年已七八十岁,但是仍耳聪目明、体健有力,老而不衰。这是由于人体的老化受到遗传、环境、社会、文化、饮食、运动、生活方式与精神、心理等各种因素的影响所致。

从另一方面说,青壮年所处的环境中,接受的不良刺激比起老年人来恐怕有过之而无不及。

(1) 常置身于紧张状态 青壮年多处于事业的拼搏阶段,面临各种竞争与挑战,生活节奏紧张。工作上的难题,人事上的烦扰,事业上的挫折,以及过度的急促与匆忙,使他们往往生活在超负荷之下,而紧张会诱发心脏病、血管硬化、溃疡病、中风、癌症等疾病,使人被病魔缠身。所以有人说:紧张是百病之源。

(2) 不良的生活方式 现代生活给予人们比以前更丰富的物质文化条件,这些对于年轻人的诱惑远远大于老年人。而过度的物质追求,在外在的生活方式上却使人类健康与生命遭受危害。比如过量的烟酒、咖啡、饮料,暴饮暴食,消遣娱乐过度致睡眠不足,都是危及健康与生命的隐患。加之常因工作繁忙而忽视锻炼,使体质下降,抵御外界不良因素的能力减弱,容易罹患某些疾病,如肝炎、胰腺炎、胃肠炎、

溃疡等。

(3) 过多暴露于污染的环境中 污染包括空气、水、噪声污染等。年轻人的活动范围较大,所去的公共场所较多,如闹市区、电影院、酒吧、舞厅、公共汽车等,平时接触大气中的有毒物质,如汽车尾气、粉尘、致病菌的机会较多,特别在一些工厂,如化肥厂、矿区等,在工作中工人无法避免这些污染,再加之缺乏保护措施,以至酿生祸端。

(4) 不当的医疗观念与行为 青壮年大都较少生病,体质较强,与老年人相比,对自身的健康状况关心不够。他们往往自恃年轻,身强体壮,认为不会有什么毛病,选择忍耐,从而忽视了身体的某些重要警告信号;或者觉得不舒服也不以为然,以至小病变成大病,大病变成重病,更不用说平时养生保健,延年益寿了。以至于许多人直到疾病缠身,衰老已至才悔之晚矣。

(5) 心理老化 人类的老龄化应该从生理和心理两方面来研究衡量。从生理观点上来说,那就是在人体的器官和组织衰退时,无形中就开始了老化;从心理观点上来说,一个人不论年龄大小,如果丧失了乐趣、热忱、希望和进步的思想,那就已步入老年的阶段了。许多老人有已知天命,要善待人生的思想,因而乐观豁达,心态年轻;反之,有些青年人,稍遇挫折,便垂头丧气,悲观厌世,无所追求,实际上其心理已渐衰老了。

这就是为什么许多疾病,如心脑血管疾病、肿瘤等有年轻化的趋势。健康老人越来越多,而英年早逝的也不乏其人。因此益寿保健以求长寿而康健,必须未雨而绸缪,延年益寿必须从壮年开始,临渴掘井,临战铸兵,必然劳而无功。对延年益寿的研究与实施必须至少在壮年开始,这是有关益寿的战略部署,能使延年益寿工作获得事半功倍的效果。不要忘记

在不知不觉中,可能衰老就已来临。只有及早就注意健身抗衰,才能有效地延缓衰老的进程。

## 6. 年老等于衰老吗?

年老和衰老是两个不同的概念。年老仅是一个时序概念,指一个人的年龄大了。它既不能人为控制,亦不能由其他随意支配,而是过一年大一岁。而衰老则是一种生物学概念,指的是生物机体在形态方面的衰老和生理功能方面的弱化程度。衰老是一种多环节的生物渐变过程,它一方而是时序、年龄的自然累积,另一方面又受到诸如社会、心理、其他生物等影响而使之加速和减慢,亦就是说,衰老虽是一种客观的进程,但这个进程是可以延缓的。因此,年老并不等于衰老。我



们经常可以见到有的人年未半百,但已皱纹满面、白发苍苍、弯腰驼背、眼花耳鸣、健忘失眠等一派“衰”象,犹如“花甲”之人;相反,有的人虽年逾古稀,但皮肤润泽、肌肉壮实、牙齿完坚、耳聪目明、思路清晰、精力充沛,古今中外,这样的例子真是不胜枚举。所以年少者不必以年轻而沾沾自喜,不知惜身爱命;年老者更不必以年老而消极悲观,不愿益寿延年。“老而不衰”才是我们的目的。

## 7. 引起早衰的原因主要是什么?

在我们生活中,有的人正当壮年,却须发早白,疾病缠身,以至未老先衰。为什么会这样呢?

(1) 社会原因 现代医学研究表明,很多疾病,如精神分裂症、高血压、冠心病、癌症、糖尿病、哮喘等,都与激烈的社会竞争,过度紧张的社会生活有直接关系。如美国综合医院门诊部对就诊病人进行随机调查,发现 65% 的病人与社会逆境、失业、工作不顺利、家庭不和等因素有关。进一步说,不合理的社会制度、恶劣的社会习俗、落后的意识形态,以及人与人之间的种种矛盾等,都可以使人体代谢功能紊乱,导致早衰。

(2) 自然环境 当有害的环境因素长期作用于人体,或者超过一定的限度,就要危害健康,促进早衰。如空气污染造成空气中过氧化物增加,而衰老是和体内过氧化脂质的生成同时发展的。此外,污染的空气中可含有许多的致癌物质,如苯并芘、联苯胺、苯胺等。有些工业废水不断倾入江湖,严重的水污染造成人体慢性铅、砷、镉中毒等。还有,自然环境中

温度高低与人体关系亦非常密切,当自然界气候发生反常变化,人体不能适应这种变化时,也可引起疾病。

(3) 遗传因素 大量事实证明,人类及动物的衰老和遗传有密切关系。例如,鼠类一般只能活七八百日,而人类一般可以活七八十年。即使同是人类,因遗传特点不同,衰老速度也不一样。正如王充所说:“强寿弱夭,谓禀气渥薄也……夫禀气渥则其体强,体强者寿命长;气薄则体弱,体弱则命短,命短则多病寿短”;“先天责在父母。”意思是说先天禀赋强则身体壮盛,精力充沛,不易变老。反之,衰老就提前或加速。

(4) 七情太过 长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤,超过人体生理活动所能调节的范围,就会引起体内阴阳气血失调,脏腑经络的功能紊乱,从而导致疾病的发生,促进衰老的来临。我国民间有“笑一笑,十年少,愁一愁,白了头”的谚语,就是这个道理。有人做实验,将小鼠置于一种紧张、恐惧的环境下,发现其免疫器官如胸腺、脾脏、淋巴结明显缩小,提前衰老、死亡。

(5) 劳逸失度 《黄帝内经素问·上古天真论》中说:“以妄为常……故半百而衰也。”明确指出如把妄作妄为当作正常的生活规律,活到 50 岁就可能就会显得衰老了。所谓妄作妄为,是指错误的生活方式,其包括范围很广,如房劳过度、吸烟嗜酒、饮食不节、过于安逸等等。就以抽烟为例,现称之为“20 世纪的鼠疫”,在工业发达国家,人的死亡有 20% 是直接或间接由抽烟造成的,因抽烟死亡的人数要比车祸死亡的多 3 倍。再如,身体应常动是必要的,但过劳易体伤,如久行筋易疲,久立骨易劳,积年累月,筋骨劳伤,行动迟缓而呈老态。

综上所述,引起早衰的原因是多方面的。有人曾总结了 10 种早衰类型的人,他们是:①频频抽烟的人。②心胸狭窄,

嫉妒成性,动不动就生气发火的人。③酗酒的人。④生活毫无规律,起居饮食无常,根本不讲益寿之道的人。⑤“药罐子”,一点小病就要吃药,一年中吃药不计其数的人。⑥性欲过度超常的人。⑦有了毛病不去治疗,硬熬,听之任之的人。⑧闷闷不乐,成天抑郁,对任何事都不感兴趣的人。⑨不交朋友,一个朋友都没有的人。⑩不参加任何体育活动的人。这10种人亦可以说是代表了早衰的10种原因,欲长寿者应引以为戒。

## 8. 有些体弱多病者为什么也能长寿?

在日常生活中,或许你会碰到这样的事:一些体弱多病者往往长寿,而有些看似强壮的人却英年早逝了。美国人寿保险公司一份对数百名年逾百岁老人的调查结果出人意料:“体弱多病者往往是长寿的。”这是为什么呢?

俗话说“生老病死”,疾病或损伤的确是影响健康和长寿的重要因素。在现代社会中,尽管医学科学已较为发达,但远不能解决所有问题,因此带病生存实属必然。由于身体有病,这些人往往更为关心锻炼,而且更有耐心、恒心与毅力,他们不会像健壮无病者那样自恃强壮而一曝十寒,因此,凡是需要持之以恒才能获效的运动,他们常能坚持。而且因为他们尝到了锻炼以治病强身的甜头,往往在病愈后能更持久地锻炼下去,直至由弱转强。百岁老人,著名人口学家马寅初先生年轻时是体弱多病者,经人传授冷水浴强身法后,他终生坚持,这是他得以长寿的一大秘诀。

体弱者深知“欲先取之必先与之”的道理,常能汲取科学

的益寿知识,善于休养生息,蓄积力量。由于他们没有可放纵的身体本钱,因此他们的一举一动,莫不谨慎。饮食上善于调配,且极有规律,注意节制,决不会饥一顿饱一顿;气候稍有变化,马上增减衣服,防范在先;病弱者大多能避免猝死悲剧的发生,因为他们身体稍有不适,便能马上到医院就诊,从而做到早期诊断、早期治疗;工作上不会干个不停,总是有劳有逸,张弛有道;开夜车、拼命干,只会属于那些强壮者;病弱者健康意识浓厚,多是“久病成良医”。

病弱者由于带病在身,因此他们总是善待人生,抓住每一天,过好每一天。他们不作无病呻吟之诗,也不会因生活中的一点小挫折而想不开,他们尝到了病弱的苦头因而更执著于生活的甜美。他们不争做惊人之举,不做力不从心之事,看淡了人生,也就享受了人生,因而活得有滋有味,心态十分从容,和畅情态,故能长寿。唐代大诗人白居易,早年身体羸弱,又多年宦海沉浮,却以古稀之年谢世,探索其长寿的奥秘,与其一生乐天知命的思想是分不开的,“无忧乐性场,寡欲清心源”,乃其写照。

带病者的病有时也使他们因祸得福。疾病,是人体对来自外界环境或身体内部的有害因素作斗争的复杂运动过程,在这个过程中,人体获得了一系列防御、适应和代偿功能。常患小病,无疑对机体是一种持久的刺激,从而使体内的神经、内分泌系统活跃起来。主要表现为肾上腺髓质和皮质激素的释放增加,机体内潜力得到发挥,储存的能量可以充分地适应机体的需要,于是体内各种抗体大量产生,嗜中性粒细胞增多,血流也会加速,血量会暂时地得到补充,结果使机体免疫力得以提高,这就是人体对有害因素的自我适应功能。常有小病,不啻是对机体的一种磨练,久之,还会使人体更加适应

周围的环境,且对于大病的早发现、早治疗起了积极的作用。就以感冒而言,据调查,一年一次感冒都不患的“壮汉子”,患癌症的机会比经常感冒的人高 6 倍。这可能是因为病毒的“经常光顾”,能使人体免疫系统产生较多的重要抗癌物质——干扰素,还可能激活某些免疫细胞,使之对癌细胞时刻处在“戒备”状态。同理,“带病”机体在抗御其他疾病时所积累的“斗争经验”,有利于在突发疾病因子袭来时作出快速反应,减少意外,这可能也是体弱者得病不像强壮者那样危重的原因之一。

## 9. 一般来说,女性的寿命比男性要长,这是为什么?

女性寿命一般比男性长,大量的资料已经充分证明了这一点。为什么性别不同会导致寿命的长短不同呢?其原因主要有以下几点:

(1) 生物学因素 人体细胞中有 23 对染色体,其中有 22 对染色体男性或女性都是一样的,叫常染色体,只有一对性染色体是不同的,女性染色体由 2 条相同的 X 染色体组成,男性的染色体则由一条 X 染色体和一条形态不同而又较小的 Y 染色体组成。女性有 2 条相同的性染色体对延长寿命裨益不少,这是因为,如在一条 X 染色体上带有一个影响寿命的基因,那么另一条 X 染色体上必然存在一个纠正基因,这样就使影响女性寿命的不良遗传因素大为减少,而男性只有一条 X 染色体,Y 染色体除了确定性别外,很少有其他作用,因此男性容易潜伏遗传性疾病。

(2) 内分泌因素 雌激素对延长寿命有一定的作用。心血管病是目前世界上死亡率最高的疾病,而雌激素能影响血脂的数量和成分,使胆固醇在血管壁上的沉积相对减少,因此,女性患动脉粥样硬化和冠心病的可能要比男性低得多。近期还发现,女性体内产生的前列腺素要比男性多,这对健康十分有利,因为前列腺素能减少各种因素对血管内皮的损伤,有助于防止血管梗塞。

(3) 机体免疫因素 女性体内的免疫物质如 T 细胞、M 免疫球蛋白等平均比男性多 1 倍,因此女性的抗病能力比男性强。

(4) 生理因素 男性基础代谢率平均比女性高 5% ~ 7%。人的寿命与耗氧率密切相关,女性耗氧率比男性低,则女性体内储存的能量比男性多,因此,女性对外界环境的适应力、抵抗力比男性强。

(5) 生活习惯及性格因素 男性比女性容易激怒,性格暴躁得多,而当人在发怒或高度紧张时,体内的肾上腺素会大量增加,肾上腺素使血管收缩,引起血管狭窄,使胆固醇沉积机会增加,从而患动脉粥样硬化和冠心病的机会增多。此外,男性多有烟酒不良嗜好,男性较女性有更多的生活不规律现象。

(6) 社会心理因素 一般男性比女性负有更大的义务,他们劳动强度大,劳动环境多变,各种意外伤亡事故比女性多。在男性年老退休后,随着其社会地位的下降和经济收入的减少,削弱了其进取心与成就感,以致终日无所事事,情绪低落,缺乏精神寄托。而女性往往始终保持充沛的精力和强烈的责任感,在社会和家庭中扮演重要角色,容易因生活的多样和繁杂而控制自己的悲观情绪,较快地调整自己的生活适应力。

综上所述,我们不难看出,女性确实存在着较男性更多的长寿因素,但又不是绝对的,女性如果不注意益寿保健,以上种种优势将丧失殆尽,而男性只要积极进行保健修身,要延年益寿也并非难事。

## 10. 人的寿命与遗传因素关系大吗?

我们经常会发现,有的家族中往往每代都有长寿者,这说明人的寿命长短与遗传有一定的关系。

《黄帝内经灵枢·天年》中说:“人之始生……以母为基,以父为循。”意思是说父母给予的先天遗传因素是构成生命的重要基础;明代医家张景岳亦指出:“夫人生器质既禀于有生之初,则具一定之数,似不可以人力强者。第禀得其全,而养能合道,必将更寿;禀失其全,而养复违和,能无更夭?”又说:“凡此形体气血,既已异于上寿,则其中寿而尽,因其所由,此先天之禀受然也。”汉代的王充在《论衡·气寿》中也说:“强寿弱夭,谓禀气渥薄也……夫禀气渥则其体强,体强则寿长;气薄则体弱,体弱则命短,命短则多病,寿短。”这些都说明中医学很早就认识到人的寿命与先天遗传因素有关,总结起来就是,先天禀赋强者则多寿,先天禀赋弱者则多夭。

现代医学也从基因的角度证实了人类寿命与遗传有关,认为个体通过等位基因、DNA 的复制和转录、生殖细胞分裂和染色体复制等作用,决定了自身的血型、面貌、体型、体质、性格以及将来生长发育、健康状况的不同。遗传基因不仅使我们继承祖先的某些特性,其中还有时间表的遗传信息,从而进一步决定了寿命的长短。

虽然父母赋予的寿命遗传因素对于人体的生命长短具有重要的影响,但寿命的遗传因素也并非绝对,后天的营养、生活规律、卫生环境等因素对人体寿命长短的影响也是很明显的。

中医学在肯定先天遗传对寿命影响的同时,也重视后天摄养对寿命的重要作用。如张景岳对《黄帝内经灵枢》中所谓“天年有定数”的解释是:“所谓天定则能胜人,人定亦能胜天也。”说明后天摄养有道,亦能影响寿命,延缓衰老。

最近有科学家提出:人的寿命就像一个平面三角形的面积,而影响人寿命的因素就是“寿命三角形”的3条边,即底边是父母的遗传因子(先天所赋予的),另外两条边则是后天的环境因子,三角形的3条边越长,它的面积就越大。如果一个人有父母赋予的长寿因子,其“寿命三角形”的底边就越长;如果后天衣、食、住、行、精神、气候、地势等环境因素也都对他有利,则两条邻边也长,那么,他的“寿命三角形”的面积就越大,这就意味着会长寿,反之,“寿命三角形”的面积就越小,寿命也就越短。

由此可见,“寿命三角形”的底边是很重要的,但它是基本不变的,而两条邻边却是可变的。这就提示我们:遗传是决定寿命长短的重要因素,但不是唯一因素,有长寿家族史的人不可因自己有长寿基因而忽于延年益寿,而先天禀赋薄弱的人也不要因此而放弃摄生。

## 11. “生命是绿色的”,环境对寿命的影响主要表现在哪些方面?

中医学非常注重环境对寿命的影响。在《黄帝内经》已提出了“天人相应”的观点,认为“一州之气,生化寿夭不同,地

势使然也……高者其气寿，下者其气夭”，认识到自然环境中地势高低与寿命相关。

后世医学家继承并发展了《黄帝内经》这一思想，十分注重居处环境的选择，通过营造有利环境以益寿延年。唐代医家孙思邈，在晚年还不遗余力地选择在山青水秀的环境造屋、植树、种花、修池，以安度自己的晚年，寿至百余岁。清代医家曹廷栋也“辟园林于城中，池馆相望，有白皮古松数十株，风涛倾耳，如置身岩壑……”至 90 余岁乃终。这说明优美的环境确可以延年益寿。

据统计，现代工业发达城市的人口寿命一般要比农村少 5 年左右，这可能与城市工业的“三废”污染、噪音干扰等因素有关。我国广西壮族自治区 1990 年人口普查统计，全区百岁以上的“老寿星”有 664 人，其中 65% 居住在农村。另从其他很多统计资料上还可以看出，长寿者长寿的主要因素是散居山区，因为那里环境幽静、空气清新、气候宜人，再加上饮食清淡、心情舒畅，因而延长了寿命。

农村、海滨和山林瀑布地区，气温、湿度、气压较低，阳光充足，空气新鲜，环境宽旷，安静清洁，特别是山林瀑布和海滨地区，由于瀑布的水雾或海水的浪花，能自然地产生负离子，负离子进入人体后，能改善神经系统代谢，调节心血管系统和呼吸系统的功能，使红细胞增多，白细胞下降，血钾含量和血糖降低，血钙含量增加，提高人的工作能力，此外，它还具有镇静、催眠、降血压的作用，对神经衰弱、高血压和糖尿病患者有一定辅助疗效。

现代人由于生活、工作条件等的限制，不可能对自己的居住环境自由选择，但可以最大限度地优化周围环境。室内环境整洁和安静与否对人体的健康有直接影响，整洁则会给人

以清静、安逸、开阔之感,可使人集中精力学习和工作;安静则能使人大脑皮层的兴奋和抑制过程保持良好的平衡状态,使人思维活跃,极大地提高工作效率。

积极美化居住周边环境,培植花草树木,不但能使人心旷神怡,亦可以使人陶冶性情,增加乐趣,因环境的色彩能引起人的心境和情绪的变化。红色、黄色对光的反射率达60%以上,因而易使人产生眩晕的感觉,久看使人倦怠;黑色、灰暗色反射率在30%以下,给人以深沉暗淡的感觉,在此环境下看书或操作工具较费眼神;青色、绿色反射率在30%~40%之间,对人的神经系统、视网膜组织的刺激恰到好处,特别是植物的绿色,能吸收太阳光中对眼有害的紫外线,使眼的疲劳很快消失,精神为之一爽;绿色的树木、花草,通过各种感觉器官作用于中枢神经系统,调节改善机体的功能。在绿色环境中,皮肤温度可降低1~2℃,脉搏每分钟可减少4~8次,呼吸慢而均匀,血流变缓,紧张的神经可松弛下来,嗅、听觉和思维活



动的灵敏性增强；绿色植物，还可放出大量的氧气，使庭院周围的空气更加新鲜，起到净化空气，对空气中有毒的气体、尘埃具有过滤和吸附作用；绿色植物还可杀灭细菌；树木、草坪、花草还有隔音、吸声的作用，可减少噪音的污染；这些都对人体的健康长寿大有益处。

## 12. “瘀血是衰老之源”，这话对吗？

已如前述，中医学认为人体衰老主要是由于阴阳失调、气血亏少以及精神耗损引起。然而，近年来却有人提出“瘀血是衰老之源”，这观点正确吗？

首先，我们先来说说什么是瘀血？中医学认为瘀血是血液离开血脉而停留于体内，没有能够及时消散的“死血”，亦指血液运行不畅而阻滞于经脉及脏腑中的“郁血”，还包括诸如高血脂等引起的“污秽之血”。

其次我们来谈谈瘀血阻滞为什么会致人体衰老？因为气血流行、平衡畅达是机体健康的标志，也是长寿的保证。所以《黄帝内经素问·至真要大论》指出：“气血正平，长有天命。”元代著名医家朱丹溪亦说：“气血冲和，万病不生。”由此可见，只有气血畅通，才可使阴阳平衡、疾患消除，保持健康长寿。反之，气血不和，百病乃变化而生，进而导致人体衰老。这是因为血液循行在脉中，环周不息，流布全身，而气亦升降出入，无器不有，气血并行以供给人体脏腑组织的营养需要。随着年龄的增长，人体长期受到七情、六淫、外伤跌仆以及各种疾病的影响，必然会出现气血失和，流通受阻，瘀血内停。瘀血的产生和存在，可进一步造成气血流行不畅、平衡失调，

使脏腑得不到正常濡养，痰饮湿浊内生，各种疾病随之而来，然后出现脏腑虚衰，精、气、神亏耗。由于气的生化作用减退，脏腑生理功能无法正常进行，从而加重气血失衡，瘀血内潜，形成恶性循环，最终导致衰老，直至死亡。可见，人体衰老，“虚”仅仅是现象，“瘀”才是本质，“虚”是归宿，“瘀”是原因，人体衰老的本质在于瘀血。

在长期的临床实践中，我们也可以观察到人进入老年期后都有明显的瘀血体征。如皮肤粗糙、色素沉着、巩膜混浊，以及老年斑的出现等等。而常见的老年病如动脉硬化、高血压、冠心病、中风、老年性痴呆、前列腺肥大、颈椎病等，其发病原因及临床表现均与瘀血有关。临床若单纯采用补剂治疗，往往是愈补愈滞，愈补愈虚，而改用活血化瘀法则常常可收到意想不到的疗效，这也证明了“瘀血为衰老之源”的观点的可信性。

现代科学研究也证实，人体衰老的主要原因是瘀血。进入老年后，如发生微循环障碍、血液流变性的改变、各个主要



脏器的血管形态变化等,即是气血运行功能和气血平衡受到破坏的体现,而导致机体内神经、血管、内分泌、免疫功能、合成代谢功能以及主要脏器功能紊乱,呈现一系列病理改变,出现衰老征象。

由此可见,无论在理论上,还是在临床上都说明,“瘀血是衰老之源”的观点有道理的,对指导延缓衰老实践亦是有价值的。

### 13. 中医学延年益寿的基本法则是什么?

古人有“生命在我不在天”的说法,很有道理,认为只要重视益寿保健,就可达到延年益寿的目的。由于影响寿命的因素很多,如禀赋、体质、疾病、情志变化、饮食起居、体育锻炼等,怎样去除不利因素,延年益寿呢?中医学在阴阳五行、脏腑学说、天人相应等理论的指导下总结出了如下有关延年益寿的基本原则。

(1) 未老先防,首重益寿 常言道:有生就有死。任何一种生命都要经历生、长、壮、老、已的生命历程,这是一个不以人的意志为转移的客观规律。但如果人们能意识到这一点而及早加以预防,就可以延缓生命的进程,达到长寿的目的。因此,中医十分重视未老先防,认为延缓衰老必须从幼年开始。元代医家王珪就主张从小就要注意益寿防老,他说:“父强母壮,精满血盈,其子方能健康长寿,怀孕妊娠之后,又须谨守禁忌,避房事,节喜怒,慎劳逸,怡情绪,以利胎儿生长。婴儿出生后,又当以法调护,饮食需防偏嗜,举止应守礼仪。”这段话提出延年要重视先天、养护后天,很有参考价值。因衰老是一

个生物学过程,早在老年到来之前即已开始,德国老年学家莱尔曾指出,衰老早在 20~30 岁即已开始,这与中医学衰老理论相一致。因此,延缓衰老应从青年开始,青壮年就要重视益寿与锻炼,中年更应及早防老,这是非常有科学道理的。

(2) 调摄情志,养护精神 《黄帝内经素问·上古天真论》说:“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。”又说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”这是说人的健康长寿,关键在于解除各种忧虑与欲念,劳逸要适度,应保持愉快和安静的情绪。梁代医家陶弘景也说:“莫大忧愁,莫大哀思者,必久寿也。”都特别强调精神因素在延年益寿中的重要作用。老年常处于被冷落的心理状态之中,且性格孤僻,易生郁闷,常有怨嗟、烦恼之状。因此,老年人要宁心静气,抑制怨怒和欲望,要胸怀宽广,性情开朗,精神愉快,情绪稳定乐观,这是延年益寿的妙诀。

(3) 饮食有节,有益长寿 饮食是维持生命的基本条件。饮食要有节制。《黄帝内经素问·痹论》曾指出:“饮食自倍,肠胃乃伤。”《备急千金要方》亦说:“饮食以时,饥饱适中。”做到饮食定时、定量,食不过饱,也不忍饥。在饮食结构上,《黄帝内经素问·藏气法时论》还指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”强调食物种类要调和平衡,不可偏嗜,多吃五谷杂粮,少进膏粱厚味,这是益寿保健之关键性要诀,也是延缓衰老的主要途径。

(4) 起居有常,不妄作劳 生活要有规律,不要违背常规地劳力、劳心、劳房。注意生活起居,如居住环境、服饰、睡眠,以及克服不良嗜好和习惯,对健康长寿是密切相关的。中医学早就提出“天人相应”观点,非常重视环境对健康长寿的影

响,良好的生活环境,有利于身心健康和长寿。现代科学认为,良好的环境可使人的寿命延长 10~20 年。因此,讲究环境卫生,养成良好的生活习惯,并参加适当的劳动,使精神愉悦,气血流通,筋骨强健,是延年益寿的重要条件和重要因素。

(5) 经常运动,健康增寿 “生命在于运动”,自古以来,我们的祖先就提倡用运动来增进健康、延年益寿。早在《吕氏春秋·尽数》中就提出了“动形”的主张。清代医家颜习斋在《言行录》中说:“养生莫善于习动。”指出锻炼身体是健康之本,通过多种多样的运动加速“吐故纳新”,使机体充满活力,而推迟人体器官的衰老。运动是健康的源泉,正如法国著名医生蒂索说:“运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物,但世界上的一切药品并不能代替运动的作用。”

(6) 却病延年,至关重要 人到老年,气血阴阳、五脏六腑都处于衰退失调状态,一旦得病,易成慢性病。所以,疾病与衰老有密切关系,但欲长生,必先却病。老年患病要抓住治疗时机,才能及时消除病邪。特别是老年人气血衰变、脏腑失常和整体衰老有关,采用补虚、调气、活血、祛瘀则是益寿健体、祛疾延年的有效办法。

## 14. 为什么说“肾为生命之根”?

说到“肾”,大多数人就会想到“腰子”,其实,这是西医的概念。中医所说的“肾”与西医所指的“肾”不完全相同,它不仅指肾的实体,还包括人体其他系统的功能,大约相当于西医所说的泌尿、生殖系统功能,部分的内分泌、神经系统功能,并关系到能量代谢、呼吸及骨骼系统的功能,其范围十分广泛,

功能极其重要,所以有“肾为先天之本”、“生命之根”的说法。肾能发挥如此重要的作用,主要是由于肾中所藏的精气。诚如《黄帝内经素问·上古天真论》所说:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面始焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八,筋骨隆盛,肌肉满壮;五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白;七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极;八八,则齿发去。”在这段论述中,我们可以看出机体的生、长、壮、老、已的自然规律,与肾中精气的盛衰密切相关。在幼年期,肾中精气逐渐充盛,出现了齿更发长的生理现象,随着肾中精气的不断充盛,发展到一定阶段,产生了一种促进性腺发育成熟的物质,称作“天癸”,于是男子就产生精子,女子就按期排卵,月经来潮,性腺的发育渐趋成熟,具备了生殖能力,人也进入了青春期。以后,随着肾中精气的由盛转衰,天癸的生成亦随之减少,甚至逐渐耗竭,性功能逐渐衰退,生殖能力亦随之下落,以至消失,人也就从中年转入老年,最后走向死亡。因此,《中藏经》亦指出:“肾气绝,则不尽其天命而死也。”由此可见,人体变老与否、变老速度的快慢、寿命的长短在很大程度上取决于肾中精气的强弱。肾气旺盛则不易变老,变老的速度也慢,人的寿命就长;反之,肾气衰少,就会导致早衰,表现为中年容易衰老,常见记忆力减退、视力早期老化、听力早期衰减、脱发或须发早白、牙齿松动易落、性欲减退、夜尿增

多、气短作喘、呼多吸少、腰背酸痛无力、骨质疏松等一系列衰老征象。

因此，中医提出“肾为生命之根”的理论，对于益寿保健和延缓衰老的实践是很有指导意义的。

## 15. 为什么说“脾胃为生命之本”？

中医所说的脾胃，并不是西医解剖学的概念，而是泛指人体的消化系统，主要包括了胃、肠、肝、胆、胰等器官的生理功能。

俗话说：“人是铁，饭是钢，一日不吃心发慌。”说明人体的生命活动离不开饮食。所以《黄帝内经素问·平人氣象论》指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”《黄帝内经灵枢·五味》也说：“谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”这些都强调了饮食对维持人体生命活动的重要性。人如果少进饮食或不进饮食，则精气生化乏源，就会影响身体健康，长期会导致早衰及生命活动的终止。而对饮食物的消化吸收，水谷精微（营养物质）的转运输布都必须依靠脾胃的协调配合来完成。中医用“脾主运化、胃主受纳”八个字来概括脾胃的生理功能。

简言之，脾胃的纳、运功能就是人体的消化吸收功能。具体地说，是指吃到嘴里的食物，首先要经过牙齿的咀嚼、唾液的拌和，通过食道下传纳入胃中，又经胃的初步消化（腐熟），分解混匀成食糜。通过“胃气主降”的作用，将食糜下传小肠，而其中的精微物质（营养），则借助“脾主升清”的作用，将它们转运输送到全身，以维持人体的各种生命活动，所以说，脾胃为“后天之本”、“生命之本”。

脾胃可充养元气。元气虽属先身生之精气，但人出生以后则需不断地依靠脾胃之气的滋养和补充。元气又是健康之本，生命之根，脾胃旺则元气充，元气充则人体始有生生之机；脾胃伤则元气衰，元气衰则百病生、寿命夭。

另一方面，脾胃居于中焦，是精气升降运动的枢纽。气的升降出入运动是人体生命活动的表现；气的升降出入运动一旦停止，也就意味着生命活动的终止和人体的死亡。所以《黄帝内经素问·六微旨大论》说：“故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。”意思是说如果没有出入升降，则没有生长壮老已的生命过程，也没有自然界中生长化收藏的生化过程。虽然每一个脏腑都具有升降出入，但是由于脾胃居于中焦，通连上下，是精气升降运动的枢纽，对于协调平衡各种生理功能起着十分重要的作用。

古代医家特别强调“胃气”（概括地说是指脾胃的消化吸收功能）的重要性。正如《黄帝内经素问·平人氣象论》说：“平人之常气禀于胃，胃者，平人之常气也，人无胃气曰逆，逆者死。”《中藏经》也说：“胃者，人之根本，胃气壮，五脏六腑皆壮也……胃气绝，五日死。”《医宗必读》更明确地指出：“有胃气则生，无胃气则死。”这些都说明人的衰老是先从足阳明胃经开始的，脾胃功能的强弱对人体的生长发育、生命存亡关系极大，所以说“脾胃为生命的根本”。

## 16. 老子有什么益寿之道？

老子，名叫李耳，先秦哲学家，是道家延缓衰老学说的奠基人。据《史记》记载：“老子百有六十余岁，或言二百余岁，以

其修道而养寿也。”他提出的“道法自然”、“少私寡欲”、“早服重积”、“抱元守一”等观点,成为道家益寿理论的核心,为后世所推崇。

(1) 道法自然 老子所说的“道”,主要指自然规律、自然法则。人要在大自然中生存并健康长寿,就必须与自然界的變化相适应,这就是道家所说的“天法道,道法自然”。天有日月阴阳之分,春夏秋冬四时的变化,人有生、长、老、死的演变,这些都是自然界的客观规律,是不以人们的意志为转移的。所以,老子把人生之途归纳为三种类型:约有 1/3 的人,天赋敦厚,因而长寿,称为“生之徒”;另有 1/3 的人,由于禀赋薄弱而中途夭折,称之为“死之徒”;再有 1/3 的人,本来禀赋敦厚,可以长寿,但他们自恃富有,“不吝其财,席丰履厚以养”,或服食药饵,企求长生,结果反“动之于死地”,这就是不遵循“自然之道”的报应。所以要保养性命以达长寿,顺应自然是非常重要的。

(2) 少思寡欲 就是说人要尽量减少各种贪欲,提倡清静无为,在清静中,使人回复其原始本性。所谓无为,是指不妄为,不妄动,包括好静、无事、无欲等。人如果不以“清静”为原则,不以“无为”作约束,必然导致心智迷乱闭塞,即所谓“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽(失味),驰骋畋猎令人心发狂,难得之货令人行妨”。少思寡欲,概括地说是一个“啬”字。老子提出,人要“长生之视”,其要诀在“啬”。他说:“治人事天莫若啬,夫惟啬……可以长久,是谓深根固柢,长生久视之道。”因为“啬”可以令神完备,精气充足,使精、气、神三者充盛不衰,就能“固其本源而生生不息,安享天年”。而精、气、神是人生三宝,要长寿就要保持“全精、全气、全神”,要全精、全气、全神就必须少思寡欲。因此,“啬”成了道家延

年益寿的秘诀之一。

(3) 早服重积 老子以“为之于未有，治之于未乱”作为益寿的重要思想，提出“早服重积”的益寿原则。“早服”相当于中医的“治未病”思想，亦即现代医学预防为主的观点，指早行益寿之道。如能把益寿之道贯穿于日常生活之中，持之以恒、积蓄益寿之“德”，此即“重积”。这便是老子的“早服谓之重积德……是谓深根固柢，长生久视之道”。

(4) 抱元守一 老子论益寿，有“抱元守一”的观点，所谓“圣人抱一为天下式”，“一”即益寿之道。后世医家又指“一”为“气”、“元气”，并用以指导服气养气、内守返观、纳气归根、以结内丹、以养胎息的内气功。“抱元守一”又指为“守神”之中的精神调摄益寿法，成为古代医家创造应用各种益寿术的指导思想。

总之，老子在“道法自然”思想的指导下，强调益寿要一切顺应自然，去除人为嗜欲困惑，使人能返归自然素朴、纯真的本性，进而达到与自然万物融为一体、天人和谐统一的最高境界。

## 17. 华佗对延缓衰老有什么贡献？

华佗，东汉末年杰出的医学家。他医术全面，精通各科，尤长于外科，发明了世界上最早的全身麻醉剂——麻沸散。他不仅治病，更重视预防保健，创编了五禽戏健身术。可惜他的著作都已亡佚，现存《华氏中藏经》一书，传说是他的弟子吴普、樊阿等依其遗意辑录的，但在书中，我们仍可以窥探到华佗在延缓衰老方面的一些论述。

华佗在继承《黄帝内经》“天人相应”、“阴平阳秘”思想的

基础上,认为益寿要顺应自然,符合四时之变,懂得阴阳消长的规律。他说:“人者,上禀天,下委地,阳以辅之,阴以佐之,天地顺则人气泰,天地逆则人气否,是天地有四时五行,寒暄动静,其变也喜为雨、怒为风、结为霜、张为虹,此天地之常也,失其守,则蒸而发热,否则寒生,结作癭瘤,陷作痈疽,盛而为喘,减而为枯,彰于面部,见于形体,天地通塞,一如此矣。”意思是说人是禀受自然界阴阳之气而生的,是自然界阴阳变化的产物,阴阳和则人体康泰,阴阳逆则人体病作。自然界有寒暑动静、风雨霜虹的变化,如果人们不能适应自然界阴阳变化的规律,就会产生发热、怕冷、癭瘤等种种疾病。所以华佗提出了顺应四时、调和阴阳的益寿观点,认为应该“秋首养阳,春首养阴”,即是在秋天气候转凉时,人体须调养阳气而御外寒;春天气候转暖时,人体须调养阴精以御外热。

华佗十分重视运动益寿延年。他曾对他的学生吴普说:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事,熊颈鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。吾有一术,名五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟,亦以除疾,并利蹄足,以当导引。体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,因上著粉,身体轻便。”说明华佗主张运动益寿,通过运动以助消化饮食,以使血脉通畅,但又不宜过劳。要学习古代长寿者的导引术,通过像熊那样攀挂树枝,像鸱鸺那样左右顾盼,屈伸腰体,活动关节,就能达到延年益寿的目的。他创编的五禽戏是在总结前人经验的基础上,模仿5种动物的姿态,结合导引、行气、吐纳等功法组成的。是一套结构严谨、动作简明、容易习练、效果明显的体育锻炼方法。长期演练能外练筋、骨、皮,内练精、气、神,使脾胃健运、血脉流通、筋强腰固、四肢轻便、身

体灵活,既能治病防病,又能健身益寿。华佗的弟子吴普按照老师的教导,长期坚持施行,年至九十多岁,仍然耳目聪明、齿牙完坚。

华佗对延年益寿药也颇有研究。他曾向他的弟子樊阿传授了一首益寿名方——漆叶青黏散。本方由漆叶屑一升,青黏(黄精)屑十四两按比例配成。具有益精补虚、滋养五脏、杀虫等功用,坚持长服,可使机体轻健,头发不白。樊阿听从师言,也寿至百余岁。

此外,华佗主张采用饮食调养和饮食疗法来防治疾病,延缓衰老。强调宜根据老年人虚实不同选择适当饵食,指出:“基本实者得宣通之性,必延其寿;基本虚者得补益之情,必长其年。”强调辨证食疗,重视饮食调理对益寿的重要意义。

## 18. 嵇康是怎样“颐性养寿”的?

嵇康,三国时代魏国文学家、思想家、音乐家和医学家。喜好老庄之道,常修养性服食之事,中年时被司马昭杀害。

嵇康虽然死得很早,但在“颐性养寿”方面却有十分精辟的论述,著有《养生论》等医学专著,被后世广为传诵,其中的一些观念在今天仍然很有指导意义。

他认为人要长寿,就必须懂得益寿之道,并要付诸实践,持之以恒,方可达到“上寿百二十”的境界。在益寿实践中首重养神,他说:“善养神者,清虑静泰,少私寡欲,知名位之伤德,故忽而不营,非欲而强禁也。识厚味之伤性,故弃而弗顾,非贪而后抑也。外物以累心不存,神气以醇白独著。旷然无忧患,寂然无思虑,又守之以一,养之以和,和理日济,同乎大

顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄，忘欢而后乐足，遗生而后身存，若此以往，庶几可与羡门比寿、王乔争年，何为其无有哉！”这段话说的是，凡是善于益寿的人，他们能够做到清静虚无恬淡安泰，很少有私心杂念和酒色等嗜欲。知道名利妨碍修身养性，自然很藐视它而不去肯求，并非已经有了名利思想而后强行禁止。知道大鱼肥肉等膏粱厚味损伤身体，便主动放弃它而不屑一顾，并非本想贪图口腹之欲而后强行抑制。思想上不为绚丽多姿的外物所干扰，精神纯洁高尚而能自律自守，没有任何忧患和顾虑存在。又一贯恪守益寿原则，注意维持思想情志和生理功能的平衡，处处都很调协。一切合乎自然规律。然后服食灵芝和甘美的泉水，呼吸新鲜的空气，沐浴朝阳，坚持操练气功导引，经常弹琴演奏优美动听的音乐。不必追求而自然有所得，身体健壮而心情舒畅，没有寻求欢悦而可自得其乐，摆脱对生命的牵挂反而能够获得长寿。只有这样，才能获得高寿的年龄，才算是达到了摄生颐养的高超境界啊！

由此可见，嵇康的益寿之道，主张通过重视养神、摒弃厚味、服食灵芝、常饮清泉、沐浴朝阳、弹琴自乐等方法来达到“颐性养寿”的目的。

为了能使这些益寿方法更好地发挥作用，嵇康在《答难养生论》中，提出了“养生有五难”的著名论断。他说：“养生有五难：名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日济，玄德日全，不祈喜而有福，不求寿而自延，此养生大理之所效也。”这段话的核心是要除去妨碍益寿的五种有害因素，认为五者不除，即使经常

服食灵丹妙药和操练气功导引也是枉然。始终无法避免夭折短命。倘若能够除掉五者，就会事半功倍，自然可以延年益寿。

## 19. 葛洪有什么益寿术？

葛洪，自号抱朴子，东晋时代道教理论家，著名的医学家。他不仅具有一套益寿理论，而且躬行实践，炼丹制药，云游四海，寿至 80 余岁而终。他对益寿方面的论述，主要记载在《抱朴子·内篇》中，某些精辟论述对后世影响颇大，对现代人的益寿仍很有积极意义。

葛洪主张益寿必先养气、全身必先爱气。他曾将治身喻为治国，他说：“一人之身，一国之象也。胸腹之设，犹宫室也；肢体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；腠理之间，犹四衢也；神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故至人能治其身，亦如明主能治其国。安国必先爱民，全身必先爱气。”并认为爱气要做到以下几个方面：

一要除六害。葛洪说：“善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉，六者不除，修养之道徒设耳。”这段话的意思是一个人在对待名利、声色、货财、滋味方面不妨淡泊一些，不能看得太重，不宜极力追求。还要提高道德修养，不要佞言妄语，搬弄是非，不要妒嫉沮丧，以积精全神，护养正气，不使内气混乱。

二要坚持“十二少”。葛洪说：“所以保和全真者，乃少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少悲、少好、少恶、少事、少

机。”为什么要“十二少”呢？其道理是：“多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风，多怒则腠理奔血，多乐则心神邪荡，多愁则头鬓憔悴，多好则志气倾溢，多恶则精爽奔腾，多事则筋脉干，多机则智虑沉速。”总的后果是“斯乃伐人之生，甚于斤斧；损人之命，猛于豺狼”。真是令人不寒而栗！这段话告诉我们在日常生活中做任何事都要把握“适度”原则，应根据个人的性格、兴趣、爱好，采取切实可行的针对性措施，循序渐进，朝“十二少”方向努力。任何急功近利，或者过分压抑，控制自己都未必是好事，素养要靠平时养成，益寿的“中庸之道”还是要讲求一点的。

三要饮食有节。葛洪在《抱朴子·养生论》中说：“不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食，则脾劳；不渴强饮，则胃胀。体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿至饥。冬朝勿空心（腹），夏夜勿饱食。”这段话告诫我们饮食饥饱不匀，尤其是过食偏嗜，就会加重脾胃负担，日久难免损伤身体，影响寿命。因魏晋时期嗜酒成风，不少人纵酒任性，经常沉醉不醒。葛洪深知醉酒对身体的危害，于是在《抱朴子·外篇》中专门写了一篇《酒诫》告诫人们：酒不仅是“生病之毒物”，而且还会乱性惹祸，所以饮酒一定要有节制，只可小酌微饮，绝不可超量暴饮。

四要重视导引。葛洪根据庄子“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申”之说，十分重视导引、吐纳、坚齿、明目等益寿术。他说：“夫导引疗未患之疾，通不知之气，动之则百窍气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣。”对于吐纳行气术更为推崇，他又进一步指出：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其效甚速。若不能得药，但行气而参其理者，亦得数百岁。”他曾对汉代仲长统《昌言》所载行气可以不饥不病之说持怀疑态度，后经亲自实践，怀疑顿释，并深有体会地说：“吾始

未之信也，至于为之者，尽乃然矣。”可见葛洪对“行气”（气功）养气的重视。

五要房事有节。在晋代曾有一些专门研究房中术的方士，宣传精通房中术可以“增年益寿”，片面夸大房中术的作用。作为道家的葛洪既不主张绝欲，亦不提倡纵欲，认为“人复不可都绝阴阳”、“人不可以阴阳不交”，否则会“损年命”。所以，他极力主张“得其节宣之和，可以不损”，体现了葛洪惜精养气，保命全身的思想。

此外，葛洪还重视适度活动，“无（毋：不要）久坐，无久行，无久视，无久听”，反对迷信等，对益寿都是十分有益的。但他提倡的炼丹服食，认为“服神丹令人寿无穷”的观点是错误的，今人不必效仿。

## 20. 陶弘景是如何养性益寿的？

陶弘景，丹阳秣陵（今江苏镇江）人，南朝齐梁时期的道教思想家、医药学家，著有《本草经集注》。又精益寿延命之道，寿至 81 岁，所著《养性延命录》是我国现存最早的一部养生益寿学专著，比较全面地反映了陶氏的养性延命思想。他在书中提出了如下益寿诀窍：

（1）寿不由天在摄养 人虽有禀赋的强弱、体质的差异，但是这并不能完全决定一个人寿命的长短，人的寿命与后天的摄养有着十分密切的关系。如果人的先天禀赋优厚，后天再注意节制食欲和色欲，此人必定体强而寿长；若人的先天禀赋本来不足，后天又过于饱食和放纵情欲，此人必然体弱而短命。如果先天生长充足，后天调养得法，年寿自然延长。例如

书中指出：“静者寿，躁者夭。静而不能养，减寿；躁而能养，延年。”一般来说，性格温和安静的人长寿，性格粗暴急躁的人短命。但此种情况也不是固定不变的。倘若性格安静而忽视益寿，同样会减寿；性格虽然急躁，却十分注重益寿，亦可延年益寿。这个看法很正确，也很全面，是合乎辩证法的。那么，人们应该怎样摄养才能达到长寿的目的呢？陶氏提出的益寿总则是：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚；去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房事。倘能这样做，自然可以避免损伤和夭折而能寿享高龄。

(2) 力戒饱食护脾胃 脾胃为后天之本，气血生化之源，人之寿夭莫不与之有密切的关系，脾胃强则气血旺而寿延，脾胃弱则气血衰而命促，所以陶氏十分注意通过调理饮食来护养脾胃以求延年。他在“教诫”篇中说：“百病横夭，多由饮食。”虽然饮食是维持人体生命活动的必需原料，一日三餐必不可少，但如不注意节制，其对脾胃的损伤就是经常性的。陶氏在该篇中提出力戒饱食，并说：“厚味腠腊，醉饱厌饫，以致聚结之病。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。杂食者，百病妖邪所钟。”所谓杂食，是指膏粱厚味过多过杂，必然大伤脾胃，又使营养过剩，徒然成为致病的阶梯。他在“食诫”篇中又指出：“饮食即卧生百病，食不消化成积聚；食欲少而数，不欲顿多难消。”即宜少食多餐，不宜每顿吃得太多太饱。善于益寿的人，当先饥而食，先渴而饮。恐觉饥乃食，食必多盛；渴乃饮，饮必过多。总之，要力戒过于饱食多饮，防止损伤脾胃，避免营养过剩。

(3) 切忌忧患以养神 神是人体生命活动的外在表现，与情志有着十分密切的关系，通过调节情志以养神是陶氏养性延命的又一重要内容。他在《养性延命录》中劝诫人们不要大

怒大喜,如该书“杂诫忌褻害祈善”篇指出:“忧患悲哀伤人,喜乐过差伤人,忿怒不解伤人,汲汲所愿伤人,戚戚所患伤人。”又说:“大乐气飞扬,大愁气不通。”“忧患”即忧愁忿恨,“汲汲所愿”即孜孜汲汲地追逐名利,“戚戚”即忧患不已。喜乐本来有益于入,但过度的喜乐则可使入心理失去平衡,所谓大喜伤心,都会给人造成情志内伤,耗损元神而不利于益寿延命。

(4) 重视气功以养气 该书“服气疗病”篇对呼吸吐纳有具体要求:当经常闭气纳息,从平旦到日中,乃跪坐拭目,按摩身体,舐唇咽唾,服气数十,乃起行言笑。其偶有疲劳不安,便导引闭气,以攻所患。凡行气欲除百病,便念想患部,头痛念头,足痛念足,和气攻之,使之自消。时气中冷,可闭气以取汗,汗出周身则病可解。行气闭气宜空腹,饱食后不可行气。行气当在生气时进行,不可在死气时进行。从夜半至日中为生气,从日中至后半夜为死气。生气时仰卧,瞑目,握固两手,闭气不息,于心中数数至二百,乃口吐气出之。日渐增加闭气息数,能使形神具,五脏安。能闭气至二百五十,可使华盖(即眉头)明,耳目聪明,举身无病。在“导引按摩”篇中则说:常每日啄齿三十六通(遍),能至三百弥佳,令人齿坚不痛。次则以舌搅漱口津液,满口咽之,三过(遍)止。次摩指少阳(无名指)令热,以熨目,满二七(十四次)止,令人目明。每旦(清晨)初起,以两手叉两耳极,上下热挪之,二七止,令人耳不聋。次又啄齿漱玉泉(舌下津液),三咽,缩鼻取气,右手从头上引左耳二七,复以左手从头上引右耳,二七止,令人延年,耳不聋。次又引两鬓发,举之一七(七次),则总取发,两手向上极势抬一七,令人血气通,头不白。又法:按摩令热,揩摩身体,从上至下,去邪气,令人面上有光彩。又法:摩手令热,揩摩身体,从上至下,名曰干浴,令人胜风寒、时气、热、头痛,百病皆除。

夜卧时，常以两手揩摩身体，名曰干浴，避风邪。倘能长期坚持行呼吸吐纳按摩导引之术，自可坐收强身健体之功。

(5) 节制房事以保精 《养性延命录》高度重视房室生活，该书“御女损益”篇指出：“房中之事，能生人，能杀人。譬如火水，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。”这就说明，房室生活有两重性，既可以补益身体，又可招致损伤，乃至夭折短命，关键在于合理而有节制地安排房事。房室生活是健康成年人的正常需要，并非洪水猛兽，不要谈性色变，须知“阴阳不交伤人”、“凡男不可无女，女不可无男，若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅因之共交，失精而一当百”。房事既很需要，又必须有节制，当注意巩固精关，不滥施泄泻，“春三日一施精，夏及秋一月再(二次)施精，冬当闲精勿施”，这是和春生、夏长、秋收、冬藏的规律相适应的，可供益寿者参考。该篇还提出不少房事禁忌，如说：“交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。欲小便，忍之以交接，令人得淋病或小便难、茎中痛、小腹强。大恚怒后交接，令人发痈疽。”又说，行房“当避大寒、大热、大风、大雨、大雪、日月蚀、地动、雷震，此是天忌也。醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧，此人忌也。山川、神祇、社稷、并灶之外，此为地忌也。当避此三忌”。“杂诫”篇亦指出：“新沐浴及醉饱，远行归还，大疲倦，并不可行房室之事。”诸如此类的论述，大多比较正确，很有实际参考价值，值得重视。

## 21. 孙思邈有什么长寿秘术？

孙思邈是我国唐代著名医学家，也是一位养生学家，据《千金要方·自序》中记载，他幼时体弱多病，治病求药，几乎

耗尽家产，于是潜心医学，致力益寿，寿至一百有二，被后人尊为“药王”、“真人”。孙真人能获得如此高寿，显然与他善于养性保健分不开的。他的长寿秘术概括起来主要有如下几个方面：

(1) 恬淡虚无，颐养精神 即生活上要知足，精神上要乐观。孙氏认为益寿首务应在调摄精神，注重情志、道德方面的修养，因此十分赞成晋代医家嵇康的观念，主张要养寿先养德，要能“于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡”，而且要“习以成性”，去除名利，不妄喜怒，不近声色，不贪浓味，不神虑精散。他在《千金要方》中写道：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善……性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也……故善养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵，足以遐年，德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”在此，他反复强调德行与长寿的关系，就是认为加强思想意识、道德品质乃至性格心理等方面的修养，才能趋利避害，远离病痛，这些观点对于延年益寿有着十分重要的意义。

(2) 顺应自然，依时摄养 孙氏认为，依时摄养也是益寿必须遵循的一种方法，凡是衣食寝处、生活起居都能顺应时气的人，才算真正懂得益寿之道。孙氏根据《黄帝内经素问·四气调神论》的论述而有所发挥指出：“冬日冻脑，春秋脑足俱冻，此圣人之常法也。春欲晏(迟)卧而早起；夏及秋欲深夜乃卧，早起；冬欲早卧而晏起，皆益人。虽云早起，莫在鸡鸣前，虽言晏起，莫在日出后。”强调人的生活起居应顺应自然界春生、夏长、秋收、冬藏的规律，不妄作劳，不违四时。在饮食方面孙氏亦主张应根据不同季节特点，选用不同滋味的食物以滋养脏腑，如春省(少)酸增甘，以养脾气；夏省苦增辛，以养肺

气；秋省辛增酸，以养肝气；冬省咸增苦，以养心气；季月（每季的最后一个月）各十八日省甘增咸，以养肾气。

（3）常欲小劳，有益健康 孙氏指出，适当的运动对人体保持健康是十分必要的。他说：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”他提倡的适当活动包括五禽戏、天竺国按摩法十八势、老人按摩法等，不仅可用于平日保健，即使在患病时，通过按摩按捺，令百节通利，疏泄邪气，从而达到治病的目的。孙氏还提倡饭后宜外出散步，步行后回来用手摩面及腹，使饮食易消。平时还注意操练气功导引法，如他在著作中载有的“黄帝内视法”、“彭祖和神导气法”等，以修道练精，强身健体。晚年他还在其住处开垦了一个药圃，从事栽培和炮制药材等劳动。可见，孙氏“常欲小劳”的观点与片面强调主静或主动的观点相比，更为合理和优越。

（4）养性之道，饮食宜调 孙氏认为，养性之道当明饮食宜忌，不懂得饮食宜忌的人不足以养命存生。饮食气味相宜，则生精养形，气味相恶不调，则伤精损形。在具体方法上，主张饮食要定时定量，少食多餐，不得过饥过饱，反对暴食暴饮。他说：“善养性者，先饥而后食，先渴而饮，食欲数而少，不欲频而多，则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱。”并告诫晚上不可大饱醉酒，吃饭时不要思考烦恼事，平素要少食肉类，不吃生菜、生米、小豆、陈腐食物，不饮低劣的浊酒。为了避免酸咸过度，有伤于人，还主张“学淡食”。所有这些，对于今人益寿防病很有借鉴意义，而对老年人则尤有指导意义。另外，孙思邈还积极提倡饮食疗法，在《千金要方·食治》中记载了百余种食物的养身治病功用，值得后人重视研究。

（5）无病早防，适当服食 有病早治，无病早防，及时而适当地服些药物，这是孙氏的又一益寿秘术。在预防疾病的

手段上,孙氏除应用按摩、导引、艾灸等方法外,又非常重视服药,有病时服药自不必说,即使在平时,也要服一些益寿保健药物。他特别强调,必须根据自身的寒、热、虚、实等具体情况来选择适宜的方药,做到“自求好方常服”,既不能一味滥补,也不能照搬别人的经验,体现了中医辨证服食的特色。同时又提出,服食还要根据四季气候的变化来选药,他主张:“春服小续命汤五剂及诸补散各一剂;夏大热则服肾沥汤三剂;秋服黄芪等丸一两剂;冬服药酒两三剂,立春日则止。此法终身常尔,则百病不生矣。”就孙氏本人来说,他喜食枸杞(包括枸杞的嫩苗、果实和根皮)和牛奶,对它们的延年益寿作用推崇备至。另外,在他的著作中还记载了许多可供服食的良方,有兴趣的读者可取书一观。

## 22. 孙思邈《卫生歌》的具体内容是什么?

孙思邈作为唐代著名的医学家,为了能使后人更好地掌握和运用他的益寿经验,他编了一首通俗易懂的益寿长诗《卫生歌》。

天地之间人为贵,头像天兮足像地。  
 父母遗体宜保之,箕裘五福寿为最。  
 卫生切要知三戒,大怒大欲并大醉。  
 三者若还有一焉,须防损其真元气。  
 欲求长生须戒性,火不出兮神自定。  
 木还去火不成灰,人能戒性延性命。  
 贪欲无穷忘却精,用心不已失元神。

劳形散尽中和气，更信何能保此身。  
 心若太费费则竭，形若太劳劳则怯。  
 神若大伤伤则虚，气若大损损则绝。  
 世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少。  
 心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。  
 春嘘明目本扶肝，夏呵清心火自闭。  
 秋呬定收金肺润，冬吹肺肾得平安。  
 三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。  
 切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。  
 发宜常梳气宜炼，齿宜频叩津宜咽。  
 子欲不死修昆仑，双手指摩常在面。  
 春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。  
 夏月增辛减却苦，秋辛可省便加酸。  
 季月少咸甘略戒，自然五脏保平安。  
 若能全减身健康，滋味偏多多病难。  
 春寒莫放绵衣薄，夏月汗多宜换著。  
 秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。  
 惟有夏月难调理，伏阴在内忌凉水。  
 瓜桃生冷宜少餐，免致秋冬成疟痢。  
 君子之人守斋戒，心旺肾衰宜切忌。  
 常令充实勿空虚，日食须当去油腻。  
 太饱伤神饥伤胃，大渴伤血并伤气。  
 饥餐渴饮勿太过，免致膨脝伤心肺。  
 醉后强饮强饱食，未有此生不成疾。  
 人资饮食以益寿，去其甚者自安适。

食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨。  
 夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。  
 饮酒可以陶性情，大饮过多防有病。  
 肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命。  
 慎勿将盐去点茶，分明引贼入肾家。  
 下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。  
 坐卧切忌脑后风，脑内入风人不寿。  
 更兼醉饱卧风中，风才一入成灾咎。  
 雁有序兮犬有义，黑鲤朝北知臣礼。  
 人无礼义反食之，天地神明俱不喜。  
 养体须当节五辛，五辛不节反伤身。  
 莫教引动虚阳发，精竭容枯病渐侵。  
 不问在家并在外，若遇迅雷风雨至。  
 急须端肃敬天威，静室收心宜少避。  
 恩爱牵缠不自由，利名萦绕几时休。  
 放宽些子自家福，免致中年早白头。  
 顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧。  
 思量无以报洪恩，晨夕焚香频忏悔。  
 身安寿永福如何，胸次平夷积善多。  
 惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

这首诗基本反映了孙思邈的益寿思想。诗中指出，天地之间以人为贵，注重健康、祈求幸福以寿为最。要想颐养天年，就应注意卫生保健。一要抑情养性知三戒，戒大怒、戒大欲、戒大醉，否则精、气、形、神俱损而百病丛生。二要知导引勤修炼，“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”调脏腑，叩齿咽津保精神。三

要调饮食知宜忌,春夏秋冬食有宜,饮食有味不宜嗜,少食多素去油腻,保护五脏得平安。四要顺寒暑调起居,衣着坐卧总相宜,病邪无从入腠理。

总之,孙氏的益寿经验在今天看来仍很有借鉴意义。他把这些经验编成通俗易懂、朗朗上口的歌诀,目的是要人们经常习诵,并付诸实践,可谓用心良苦。

## 23. 王焘是如何论述延年益寿的?

王焘,唐代著名医学家,由于从小体弱多病,加之母病多年,于是发愤学医,到处拜师求教,终使自己精于医学,著有《外台秘要》40卷流传后世。

王焘十分重视益寿保健,他在《外台秘要》自序中说:“吾所好者寿也……又谓余曰:禀生受形,咸有定分,药石其如何?吾甚非之,请论其目。夫喜怒不节,饥饱失常,嗜欲攻中,寒温伤外,如此之患,岂由天乎!”他说的意思是:他的嗜好就是追求长寿。有人说,人的寿夭是先天禀赋所定,即使讲求益寿和服药也没有什么用,王焘认为这种看法是错误的,他否定天命论,指出人的寿命长短完全可以由自己掌握,喜怒不节,饥饱失度,嗜欲过滥,寒温失调等等,这些影响年寿的因素完全可以由人们自己来控制,与大命毫不相干。他还说:“主上尊贤重道,养寿祈年,故张王李等数先生继人,皆钦风请益,贵而遵之……至于啬神养和,休老补病者,可得闻见也。余敢采而录之,则古所未有,今并缮缉,而能事毕矣。”说明唐代皇帝很重视益寿之道,请来许多医生作为顾问,让他们介绍养寿经验和理论,这些医生的地位由此显得尊贵,连帝王也愿意遵循

他们倡导的颐养原则和方法。对他们介绍的“啬神养和，休老补病”等健身却病经验和理论，加以采录，并收入《外台秘要》中。书中有“将息禁忌论”篇，专论养性之术，大致包含以下几层意思。

(1) 强调人体必须运动 人不可整天久坐不动，亦不可饭后马上睡卧，最好先散步，做些简单体力活动。劳动和运动是不可缺少的，但强度要适当，需量力而行，超强度的劳动和过量的运动，以及劳动或运动的时间过长，弄得身体极度疲劳，则非徒无益，反而有害。

(2) 要节制饮食，不可过饱 “食欲得少而数，不欲顿而多”，宜少食多餐，勿少餐多食，少餐多食使食物难以消化，还会引起各种疾病。五味不可过偏，酸味太多损伤脾脏，苦味太多损伤肺脏，咸味太重损伤心脏，辛味太重损伤肝脏，甘味太多损伤肾脏。尤应注意甘咸二味，甘甜之物吃得太多易患糖尿病，咸味之物吃得太多易患心脏病和高血压等等。饮食结构问题，王焘主张少荤多素，少吃肉类，多吃蔬菜。并说“久吃炙肉，令人血不行”，即一味吃肉易患动脉硬化症。在动物性食品中则主张多吃鱼，如说：“鲫鱼长六七寸以上并益人。”蔬菜则宜常吃，苜蓿、白蒿、牛蒡、地黄苗甚益人。萝卜消食下痰涎，甚宜人，生熟吃俱善。

(3) 要适应四季气候变化来益寿 冬季不可过于烤火或高温取暖，紧闭门窗烧煤火易患感冒。夏季不可过于贪凉，不可当风而卧或露天睡卧，否则会成为致病因素。凡大寒、大热、大风都易致病。书中所说“冬不欲极温，夏不欲穷凉”，这话很重要。今天有了空调，仍需遵循这一保健原则。

(4) 对思虑情志要有控制 思考问题和干体力活一样，都要量力而行。“才不逮而思之，伤也”、“力所不胜而举之，

伤也”。个人的才干和体力解决不了的问题，却要硬去苦思冥想，拼命去干，只能损伤身心健康。喜怒哀乐等情志不能放纵，尤其是悲哀苦闷忧伤情绪定要严加控制，否则有损寿命。

## 24. 陈直论述“养老”有何特点？

陈直，宋代元丰中人，所著《养老奉亲书》是我国现存较早的老年病学专著。书中针对老年人的生理特点及常见老年病提出的有关寿老、祛病增龄的理论和经验在现今看来很有借鉴意义。

(1) 重视怡情养性 陈氏认为：“眉寿之人，形体虽衰，心亦自壮，但不能随人事遂其所欲。虽居温洽，亦常不足，故多咨煎背执，等闲喜怒，性气不定，止如小儿。”而且老年人性格“孤僻，易于伤感，才觉孤寝，又生郁闷”。陈氏根据老年人具有形体虚衰、性气不定、返同小儿的特点，提出了老年人欲延年益寿，必须注意精神保健，首先平时要尽量满足其嗜好。他说：“养老之法，凡人平生为性，各有好嗜之事，见即喜之。”如有喜欢书画的，有喜欢琴棋的，有喜欢禽鸟的，有喜欢古物的等等，只要根据老人平生的偏嗜爱好，时为寻求，选择其中精纯有益者，摆放在老人的周围，“令见所好之物，自然用心于物上，日日看承戏玩，自以为乐；虽有劳倦咨煎，性气自然减可”。其次，老年人要避免强烈的精神刺激，保持情绪的安定，住处环境宜安稳，不可喧忙惊动，丧葬悲哀、疾病困危之事不可预报，守家孤坐之时应尽量避免。因为尊年之人，一遭大惊，必致冒昧，有病可使病情加重，无病则可变生他恙。

(2) 注意食养护脾 陈氏认为：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强，故脾胃者五脏之宗也。四脏之气，皆禀于脾，故四时皆以胃气为本。”强调人体的精、气、神来源于饮食，而饮食转化为精、气、神则有赖于脾胃，脾胃是五脏之本。而“高年之人，真气耗竭、五脏衰弱，全仰饮食以资气血”。如果生冷无节、饥饱失宜、调停无度，每每而致大患。所以老年人的益寿应注重饮食调理，保养脾胃。据此，陈氏指出：“老人之食大抵宜温热熟软，忌其粘硬生冷”、“食后引行一二百步，令运动消散”、“尊年之人不可顿饱，但频频与，脾胃易化，谷气长存。若顿食则多伤满，缘衰老肠胃虚薄不能消纳，故成疾患，为人子者深宜体悉，此养老人之大要也。”陈氏认为真气耗竭、五脏衰弱、肠胃虚薄是衰老之本，老年人在饮食上要注意遵循温热熟软、少食多餐、饭后散步等食养护脾的原则。

(3) 注意护体强身 由于“老年人肌肉瘦怯，腠理开疏，若风伤腠中便成大患”，因此，在生活起居方面要注意护体强身。住处宜高燥向阳，室内应保持整洁，空气新鲜、流通，夏天宜宽敞，冬天要温密，室内三面设置屏风以防冷风直中老人肌肤；被褥应柔软，衣服要适体，过宽则易感风寒，过紧则阻碍活动，郁滞气机，即使夏季，亦不宜过分袒露。为增强体质，平时应加强体育锻炼，防止外邪侵袭，即所谓“流水不腐，户枢不蠹”。如此则可“保守真气，外邪客气不得而干之”。

此外，陈氏在注重对老年人饮食调理的同时，主张老人如无疾患不须服药，即使服药亦宜用温平、顺气、补虚等中和之品，以免损伤原已不足的元气。

总之，陈氏的许多养老观点切实有用，深得后世医家的重

视,元代邹铉将《养老奉亲书》续增篇幅后改名为《寿亲养老新书》,书中总结的益寿七要,可以说是对陈氏养老理论的总结和发展,今录之于后,以资参考。

一者少言语养内气,二者戒色欲养精气,  
三者薄滋味养血气,四者咽精(津)液养脏气,  
五者莫嗔怒养肝气,六者美饮食养胃气,  
七者少思虑养心气。

## 25. 刘完素的“养真保命”有何独到见解?

刘完素,字守真,金代河间(今河北河间)人,后人称其刘河间,是著名的金元四大家之一。著有《素问病机气宜保命集》、《素问玄机原病式》、《宣明论方》等。治病用药喜用寒凉,被后世称为“寒凉派”。刘氏在益寿方面强调“气”的作用,认为“气者,生之元也”,主张调息、导引以调气、守真。尤其能针对人生各个时期的身体状况,采取相应的养真保命措施,提出了少年宜养、中年宜治、老年宜保、老年宜延四位一体的综合益寿法。

(1) 少年宜养 刘氏认为:“六岁至十六岁,和气如春,日渐滋长。”意即少年如春,生机旺盛,成长迅速。但由于“少年血气未成,不胜寒暑,和之伤也,父母爱之,食欲过伤”。也就是说少年时期,脏腑娇嫩,气血未充,加之少不更事,寒暖不能自调,饮食不能自节,复因父母溺爱,饮食自倍,所以少年时期的疾病特点多见外感六淫和内伤饮食。为此,刘氏提出:“其治之之道,节饮食,适寒暑,宜防微杜渐,用养性之药,以全其真。”

(2) 中年宜治 对于“二十岁至五十岁”的青壮年,刘氏认为“和气如夏,精神鼎盛”,是一生精力最兴旺的阶段,各方面的发育已经成熟,脏腑组织功能活动处于较高的水平。但刘氏又明确指出:“内有思想之患,外有爱慕之劳,血气方刚,不畏寒暑……劳伤筋骨,冒犯八邪……以酒为浆,醉以入房。”说明人至中年,虽然机体壮盛,但如果喜怒无节、劳累过度、不避外邪、肆意饮酒、醉以入房,就会引起体内阴阳气血的失调、脏腑功能的紊乱,损精耗气,导致早衰。为此,刘氏提出:“其治之道,辨八邪,分劳佚……宜治病之药,当减其毒,以全其真。”即在青壮年时期应注意外避八邪,内调精神,劳逸有度,饮食有节,惜精爱气,以防疾病的发生。如果不慎患病,用药治病亦须顾及真气,不宜过用峻烈有毒之品,以达到祛疾全真,保命益寿的目的。

(3) 老年宜保 对于年至“五十岁至七十岁”的老年人,由于此时“和气如秋,精耗血衰,血气凝泣”,人体脏腑组织功能下降,机体开始衰退,“形体伤惫……百骸疏漏,风邪易乘,和之伤也,风雨晦明”,“饮食迟进”,“思虑无穷”,以致气血运行受阻,精、气、神都呈现出衰弱现象。为此,刘氏提出:“其治之道,顺神养精,调腑和脏,行内恤外护,宜保命之药,以全其真。”推究其意,即要在饮食起居方面注意内养精、气、神,以抚恤衰惫之躯体;外护皮、肤、骨,以避免风雨晦明之邪的侵袭。对于疾病的治疗更应慎用攻伐之品,宜用养真保命之药,以求全真益寿。

(4) 老年宜延 对于“七十岁至百岁”的耄耋之人,由于此时“和气如冬,五脏空洞,犹悦如蝉,精神浮荡,筋骨沮弛”,呈现出一派风烛残年、噤若寒蝉的生机闭残的现象,由于脏腑空虚,精神浮散,机体对内外环境的适应能力明显下降,易致

“触物易伤，衣饮厚薄，和之伤也，大寒振栗，大暑煎燔”。为此，刘氏提出：“其治之之道，餐精华，处奥庭，变理阴阳，周流和气，宜延年之药，经全其真。”主张高年之人，饮食要精细而富有营养，居处要幽静而安全，调息以和气，酌服益寿之药，协调阴阳，则可使高年之人尽终天年，度百岁乃去。

## 26. 张从正的延年益寿理论有什么特点？

张从正，字子和，河南考城人，金元四大家之一，因其治病擅用汗、吐、下三法，用药主攻，后世称为“攻下派”。

张氏虽为攻下派，但也十分重视和强调脾胃的功能对人体健康的作用。治病用药、益寿保健每以苏醒胃气为前提，因为“胃为水谷之海，人之四季以胃气为本，本固则精化，精化则髓充”，以胃气为前提的食补益寿，正是张氏补虚、延年益寿的特点所在。

张氏主张“益寿当论食补”。他说：“‘形不足者，温之以气，精不足者，补之以味。’味者，五味也，五味调和则可补精益气也。五味、五谷、五菜、五果、五肉，五味贵和，不可偏胜。”也就是说，谷肉果菜须相应均衡摄人，方可起到补益精气的作用，否则即使食养也会由于五味的偏胜而给人体带来不良后果。

为什么在益寿延年时应多用谷肉果菜来补损复衰，而要尽可能少用药物呢？张氏认为，各种药物，包括补药在内无不具有一定的毒性，久服之后，虽是微毒也能蓄聚而成为“药邪”，从而损伤人体正气。所以他说：“凡药有毒也，非止大毒、小毒谓之毒，虽甘草、人参不可不谓之毒，久服必有偏胜，气增而久，夭之由也。”说明任何药物都有利弊两重性，即使是大补

元气、益寿接命的人参，如久服、误服，或补之失当，也未必没有“毒”，足可以损害健康。因此，张氏益寿十分推崇自然冲和的谷肉果菜。

张氏不仅主张食补益寿，也善用食疗治疗某些老年病。食疗治病既无药性偏胜的害处，又有保护胃气的优点，对正虚病重的老年人尤为适宜。张氏在他的著作《儒门事亲》中记载了为数不少的相关病案。例如，有一年龄 60 余岁的老人，暑月病泄泻，日行大便五六十次，饮水不止。张氏看后，劝其少饮，并用绿豆和鸡蛋十余枚同煮，蛋熟取出，绿豆软后再下陈粳米煮成稀粥，搅拌冷却，和鸡蛋一起食用。一二顿后，病就好了大半。其中所用的粳米、绿豆和鸡蛋都是极为平常的食品，虽然张氏认为粳米、鸡蛋“能断痢”，但笔者认为关键在于粳米和鸡蛋都能补养胃气，健脾安中，脾胃健则泄泻止，同时又结合时令，选用绿豆清暑利湿以止泻，如此健脾利湿，双管齐下，标本兼顾，收到很好的止泻作用，也是情理中的事。

对于老年人患病后期，张氏仍然主张“食养尽之”，用食养的方法以恢复正气，搜剔余邪。多食浆粥，忌进肥甘，以免碍胃伤中。他对忌口的要求很严，诸如“葵羹、藿菜、羊、猪、鸡、犬、鱼、兔等”俱属禁例。但他同时又反对忌口太死，认为忌口太死，则胃口闭绝，形体就会消瘦，经脉就会空虚，十分不利于病体的康复，充分体现了食养的辩证思想。

## 27. 李杲的益寿观点是什么？

李杲，字明子，晚号东垣老人，河北正定人，金元四大家之一。因提出“内伤脾胃，百病由生”的学术观点，被后世称为

“补土派”。在延年益寿方面,他认为“人以脾胃中元气为本”,主张“益寿当实元气”。

因为元气是人体生命活动的源泉和动力,是维持身体健康的根本保证。人体的生长、发育、衰老均与元气的盛衰有关。而元气的盛衰尤与脾胃的关系十分密切。诚如李氏所言:“元气乃先身之精气也,非胃气不能滋之。”即强调脾胃在充实元气过程中的重要性。认为人体元气虽然来源于先天父母之精气,但出生以后要得到不断充实,必须依赖于脾胃,因为脾胃为后天之本,水谷之海,气血生化之源,脾胃健则气血盛,能徐徐变精归化为元气,元气盛则生机旺而寿延,告诫世人“益寿当实元气”。

那么,如何来充实元气呢?李东垣提出了“远欲”、“省言”等行之有效的充养元气的方法。他说:“安于淡薄,少思寡欲,省言以养气,不妄作劳以养形,虚心以维神。”意即善于养气者要安于淡薄以养肝气,少思以养心气,寡欲以养肾气,省言少语以养肺气,饮食有节以养脾气,劳逸适度以养形,虚心静气以养神,做到以上几点,则可达到元气不伤而健康长寿的目的。

其次,由于元气与脾胃关系甚密,脾胃健则元气旺,脾胃伤则元气衰。因此重视养护脾胃亦是充实元气的重要途径,即所谓“欲实元气,当调脾胃”。李氏在长期的实践中认识到饮食失节、劳役过度、情志过激,是引起脾胃受损的主要因素。因此他谆谆告诫说:“至于五味,口嗜而欲食之,必自裁制,勿使过焉,过则伤其正也。”非常重视通过饮食调养来达到养护脾胃的目的。在具体方法上主张谨和五味,毋太过或不及,尤需注意忌食太咸或辛辣之品,因为“太咸助火邪而泻肾水真阴,及太辛味,蒜、韭、辣、醋、茴香、胡椒、官桂、干姜之类,皆伤

元气”。在体内没有停湿蓄水的情况下，不宜多食“绿豆、小豆、盐豉之类”，以免渗利小便过度而损伤津液和元气。“酒为人热有毒，气味俱阳”之物，饮酒过度，也可损伤脾胃，务宜节制少饮为佳等等。此外，由于“形体劳役则脾病，病则怠惰嗜卧，四肢不收，大便泄泻”；“喜怒忧恐，损耗元气，资助心火，火与元气不两立，火胜则乘其上(脾)位”，所以注意劳逸适度，调节情志也是养护脾胃、充实元气的重要方面。

总之，李氏养元护脾的益寿观点，丰富了中医的延缓衰老理论，在延缓衰老的实践中很有借鉴意义。

## 28. 朱震亨的养阴益寿观点具有什么现实意义？

朱震亨，字彦修，元代浙江义乌人，家居于丹溪，故后人尊称为丹溪翁。朱氏针对当时医界滥用辛热燥烈药物而造成伤阴劫液之流弊，创立了“阳常有余，阴常不足”的学术观点，用药治病以养阴为特色，人称“养阴派”。他在益寿方面亦倡导养阴益寿的学术思想，对中医的延缓衰老学说作出了重要贡献。

“阳常有余，阴常不足”是朱丹溪对人体阴阳认识的基本观点。所谓“阴”，是指人体内的阴液，包括精、血、津液等精微物质。“阴常不足”的观点是他运用“天人相应”的理论，通过分析天地、日月的状况以及人身生命发生发展的过程而得出的结论。

从自然界来看，天为阳，地为阴；日为阳，月为阴。由于天大于地，地小于天，日常圆而不缺，月虽圆而常缺，所以从整个

自然界来看,是阴不足而阳有余,而人作为自然界的产物,同样亦存在着“阳常有余,阴常不足”的情况。再从人体生、长、壮、老的生命过程来看,丹溪认为:“人之生也,男子十六岁而精通,女子十四岁而经行。是有形之后犹有待于哺乳水谷以养,阴气始成,而可与气为配,以能成人……可见阴气之难于成。”同时,《黄帝内经》有论:“年四十,阴气自半而起居衰矣。”朱氏又说:“男子六十四岁而精绝,女子四十九岁而经断,夫以阴气之成,止供给得三十年之视听言动已先亏矣。”因此,丹溪同样得出人体阴气难成易亏而致“阴常不足”的结论。如果在“阴常不足”的生理状况下,再加以“人之情欲无涯”,引起阴精耗损,势必进一步加剧阴液的不足,从而导致早衰和加速衰老。所以朱丹溪在《格致余论·养老论》中写道:“人生至六十、七十以后,精血俱耗,平居无事,已有热证,何者?目昏目眵,肌痒溺数,鼻涕牙落,涎多寐少,足弱耳聩,健忘眩运,肠燥面垢,发脱眼花,久坐兀睡,未风先寒,食则易饥,笑则有泪,但是老境,无不由此。”十分生动地描述了人体由于精血俱耗,阴液不足而表现出的衰老现象。

因此,朱丹溪把“养阴”贯穿于人生从少壮到衰老的全过程中,以此作为益寿的重要原则。他说:“古人必近三十、二十而后嫁娶,可见阴气之难于成,而古人之善于摄养也。”因此,他认为幼年时不宜过于饱暖,以护阴气;青年当晚婚晚育以待阴气生长;婚后又当节制房事,摄护阴精。又据“人之情欲无涯”,人心易受温馨声色等物欲所诱,撰写了“色欲箴”,劝诫人们远帷自珍、寡欲惜精以聚存阴精。在饮食方面,反对饕餮厚味,他说:“好酒膩肉,湿面油汁,烧炙煨炒,辛辣甜滑,皆在所忌。”以防助热伤阴,提倡茹淡节食,认为“谷、菽、菜、果,自然冲和之味,有食(饲、养)人补阴之功”。针对唐宋以来人们喜

服食诸如乌、附、金石丹剂等温燥之剂以冀益寿的歪风，朱丹溪更是极力反对。

综上所述，朱丹溪养阴益寿的思想，不仅丰富和发展了中医学的延年益寿理论，而且对于纠正现今一些人恣情纵意、嗜食好饮、喜服壮阳温补之品、不知惜精护阴的现象有着十分重要的现实意义。

## 29. 张介宾有什么益寿理论？

张介宾，字会卿、景岳，明末会稽（今浙江绍兴）人。张氏精研《黄帝内经》30年，有深厚的中医理论功底。他总结前人及自己毕生经验，编辑成《景岳全书》64卷，综集内、妇、儿、外等各科之大成。张氏针对当时医林妄从刘河间“六气皆从火化”及朱丹溪“阳常有余，阴常不足”之说，习用寒凉之弊，结合自己的医疗经验，提出了“阳常不足，阴本无余”、“得阳则生，失阳则死”的理论，从而丰富和发展了中医的益寿理论。

（1）阴阳得平衡，身体才康健 张氏在《黄帝内经素问·生气通天论》“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”和王冰“阳气根于阴，阴气根于阳”等理论的指导下，深入阐发“阴阳互根”原理。指出：“阴阳之理，原自互根，彼此相须，缺一不可，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。”认为阴平阳秘（阴阳平衡）乃是人体健康的根本保证。所以，他说：“阴阳二气，最不宜偏，不偏则气和而生物，偏则气乖而杀物。”意即人体阴阳在消长过程中，如果一方偏衰或偏胜，破坏了正常的平衡就会致病，就易衰老；反之，偏衰或偏胜的阴阳恢复平衡则是人体康复的过程。

(2) 阴阳皆无余,益寿重益肾 自金元医家刘河间提出“六气皆从火化”,朱丹溪提出“阳常有余,阴常不足”的论点后,当时医界习用寒凉成风,产生了不少流弊。张氏出于纠偏补弊提出了“阳常不足,阴本无余”的著名观点。他根据《黄帝内经》所说的女子二七、男子二八而天癸至,人年到四十而阴气自半的观点,指出:“人生全盛之数,惟二八之后,以至四旬之外,前后止二十余年,而形体渐衰矣。”形体之衰虽是阴气亏虚的表现,但阴气生成和衰败都以阳气功能作用为主导。因此,他指出:“阴以阳为主。”张氏还从自然界春夏阳热而生化万物,秋冬阴冷而缺乏生意来说明“热无伤而寒可畏”,论证阳气的重要性。他认为人之体温、活力和五官、五脏功能的活功,都是阳气的作用,及人死后,则身冷如冰,知觉尽失,形存而气去。这种“阳脱在前而阴留在后”的情况,正是阳常不足的结局,为此,张氏把人体之阳气比喻为自然界的太阳,说:“天之大宝,只此一丸红日,人之大宝,只此一息真阳。”指出阳为“发育之首”、“性命之本”、“得阳则生,失阳则死”。不过张氏在强调阳气重要性的同时,并不忽视阴精的作用,提出“阴以阳为主,阳以阴为根”,人在生长发育过程中,真阳主“生发”,真阴主“成立”,它们互根互用,不可独存。

虽然五脏皆有阴阳,但张氏特别重视命门(肾)中的元阴(元精)、元阳(元气)。认为,命门元精、元气为化生脏腑精气的根本。他说:“五脏之阴气非此不能滋,五脏之阳气非此不能发,若元精足,五液充则形体赖而强壮,元气充,五气治则营卫赖以和调。”因此,命门的元阴元阳亏损是脏腑阴阳病变的根本。

因此,张氏无论在治病疗疾,还是益寿保健上,都十分重视补肾。他认为,通过补肾的途径,可以治疗命门水火不足的

病证,并提出著名的补肾原则:“善补阳者,必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷;善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭。”由此制定了左归丸、右归丸等方。右归丸根据“阴中求阳”、“精中生气”之法,除用益火壮阳药之外,又辅以熟地大补真阴,使阳得阴助而生化无穷。左归丸根据“阳中求阴”、“气中生精”之法,除用滋肾养阴药外,又加鹿角胶以温补填精,使阴得阳升而泉源不竭。张氏的这些理论为后世应用补肾法延缓衰老产生了深远的影响。

### 30. 程国彭“保生四要”的内容是什么?

程国彭,字钟龄,安徽歙县人,清代医学家,著有《医学心悟》一书,简明切用,流传甚广。程氏在书中卷首就提出了“保生四要”,可见,他对益寿保健是十分重视的。

(1) 节饮食 他说:“人身之贵,父母遗体,食饮非宜,疾病蜂起。外邪乘此,缠绵靡已,侵淫经络,凝塞腠理,变症百端,不可胜记。唯有纵酒,厥祸尤烈,酒毒上攻,虚炎灼肺,变为阴虚,只缘酷醉。虚羸之体,全赖脾胃,莫嗜膏粱,淡食为最,口腹无饥,真真可贵。”程氏在此指出,如果饮食失宜,就会导致外邪乘虚而入,造成种种病证,其中危害最大的是纵酒无度,因酒毒上攻可灼肺伤阴。对于体质虚弱的人不要嗜食膏粱厚味,宜以清淡的食物养护脾胃。所以养病益寿真正可贵的是要饮食有节,以免损伤脾胃。

(2) 慎风寒 他说:“人身之中,曰荣曰卫。寒则伤荣,风则伤卫。百病之长,以风为最,七十二候,伤寒传变,贼风偏枯,歪斜痿痹,寒邪相乘,经络难明,初在三阳,次及三阴。更

有中寒，肢冷如冰，急施温补，乃可回春。君子持躬，战战兢兢，方其汗浴，切莫当风，四时俱谨，尤慎三冬，非徒衣厚，惟在藏精。”程氏认为，风寒之邪，侵犯人体，损伤荣卫，又多传变，从而引起许多病证。因此善于益寿持身的人在生活起居方面要小心谨慎，例如汗出、浴后切莫当风，一年四季都要如此，尤其是三冬严寒季节更应注意，不仅要增加衣被以保暖御寒，还要顺应“冬藏”的特点藏精养正。

(3) 惜精神 他说：“人之有生，惟精与神。精神不敝，四体长春。嗟彼昧者，不爱其身，多言损气，喜事劳心。或因名利，朝夕热中，神出于舍，舍则已空。两肾之中，名曰命门，阴阳相抱，互为其根，根本无亏，可以长生。午未两月，金水俱伤，隔房独宿，体质轻强。亥子丑月，阴气潜藏，君子固密，以养微阳，金石热药，切不可尝。积精全神，寿考弥长。”程氏认为人的生命活动的物质基础在于精，生命活动的体现在于神，精神不衰，则身体健壮。如果不懂得这个道理，不知爱身，劳伤精神，损伤根本，就会导致早衰。因此告诫人们要隔房独宿，固密养阳，忌服丹药，积精全神，以求长寿。

(4) 戒嗔怒 他说：“东方木位，其名曰肝。肝气未平，虚火发焉，诸风内动，火性上炎。无恚无嗔，涵养心田，心田宁静，天君泰然。善动肝气，多至呕血，血积于中，渐次发咳。凡人举事，务期有得，偶尔失意，省躬自克。戒尔嗔怒，变化气质，和气迎人，其仪不忒。”程氏在此告诫人们要学会调摄情志，遇事要冷静，不要生气，切莫愤怒，以免引动肝火，呕血咳嗽，碰到失意不顺之事，亦要自省克制，戒绝嗔怒，和气迎人。

综上所述，程氏提出的“节饮食，慎风寒，惜精神，戒嗔怒”的“保生四要”确实对益寿有十分重要的意义。

## 31. 历代皇帝多短寿，为何乾隆能寿高八十九？

皇帝，又称“万岁”，意即长寿。然而翻开史书，我们就能发现，皇帝并不长寿，按有明确记载生卒年月的 209 个皇帝来计算，他们的平均寿命只有 39 岁，真可谓历代皇帝多短寿。究其原因，因素很多，比如社会动荡，内乱不止，皇室内部为了争权夺位，尔虞我诈，给当政者造成了巨大的精神压力和心理负担，无时不在摧残他们的健康、吞噬他们的生命。皇室御膳虽然奢华，山珍海味无所不有，但若过食偏嗜反而弊多利少。三宫六院七十二妃，虽是皇帝的特权，但嫔妃争宠，房事过度，无疑会使政务繁忙、身心俱惫的皇帝雪上加霜，长此以往，就会导致疾病，加速衰老。有的皇帝无病之时，不愿摄生养性，有病之后，不愿专心养病，却想寻服仙药以求一劳永逸，结果都落得个“两处茫茫皆不见”，纷纷溘然辞世，留给世人多少警示。

不过，皇帝之中亦有少数长寿者，如清代乾隆皇帝在位 60 年，活了 89 岁，堪为历代皇帝寿命之魁首。他何以能获此高寿？原因诸多，一方面由于乾隆治政有方，世事太平，既无内忧，又无外患，春风得意，身心愉快，而有益健康；另一方面，又与他能注重益寿保健是分不开的。

首先，乾隆喜好骑射习武、巡游登山。据史载，他一生曾六下江南、五次西巡、三次东巡，登泰山，上五台。在游山玩水、寻古访迹过程中能舒缓情志，开阔胸怀，有益身心；而且适当的运动可使气血和畅，经络通达，筋骨坚强，肌肉壮实，日久

则自然起到强身延年的作用。

其次,乾隆喜欢赋诗作画,兼爱音律。他在闲暇之时,或作诗联句,借以活跃思维,防脑早衰;或击鼓吟唱,借以抒发情怀,疏解郁结;或习练丹青,借以宁神静气,调节心理。凡此种,均有益于身心健康。

其三,乾隆还是一个美食家,他不仅四方巡游,享尽天下美食,而且出于享受和益寿的双重需要,还要求宫廷御厨能制作出色、香、味、型俱佳而又有补益疗疾作用的美食佳肴。这样的御膳常使乾隆保持旺盛的食欲和充沛的精力。

其四,乾隆虽喜服食药饵,但不信神仙异术,不服金丹仙药,专服草木为主的补益强身方药。据记载,他常服的有单味人参、龟龄集、松龄太平春酒等。这些方药有阴阳并补、气血双调等作用,现代研究证明,少量常服,确有延年益寿之功。

其五,乾隆长寿还与他坚持“十常四勿”密切相关。所谓“十常四勿”,即“齿常叩,津常咽,耳常弹,鼻常揉,睛常运,面常搓,足常摩,腹常施,肢常伸,肛常提;食勿言,卧勿语,饮勿醉,色勿迷。”反映了乾隆有着丰富的益寿知识和严格的生活起居规律,克服了封建皇帝养尊处优、穷奢极欲的致命弱点,从而能从短命的皇帝中脱颖而出。

综上所述,乾隆一生,持身甚勤。在长期的益寿实践中积累了较为丰富的经验,他曾把自己的长寿秘诀归纳为十六个字,即“吐纳肺腑,活动筋骨,十常四勿,适时进补”。由于他有合理的益寿方法,而且能坚持终生,所以身体一直健康。英国大使马嘎尔尼在乾隆 83 岁时曾有这样的记述:“年虽八十,望之如六十许人,精神矍铄,可以凌驾少年。”就是在他临终前两日,仍然“圣脉安和”,足证其属无疾而终,尽享天年。

## 32. “十叟长寿歌”对延年益寿有何指导意义？

“十叟长寿歌”是我国历史上著名的益寿诗词之一，流传十分广泛。其内容介绍了 10 位长寿者的益寿经验，对现今人们益寿仍有指导意义，具体内容如下。

昔有行路人，海滨逢十叟，  
 年皆百岁余，精神加倍有，  
 诚心前拜求，何以得高寿。  
 一叟捻须曰，我弗嗜烟酒。  
 二叟笑莞尔，饭后百步走。  
 三叟颌首频，淡泊甘蔬糗。  
 四叟拄木杖，安步当车久。  
 五叟整衣袖，服劳自动手。  
 六叟运阴阳，太极日月走。  
 七叟摩巨鼻，清气通窗牖。  
 八叟抚赤颊，沐日令颜黝。  
 九叟理短须，早起亦早休。  
 十叟轩双眉，坦坦无忧愁。  
 善哉十叟词，妙诀一一剖，  
 若能遵以行，定卜登高寿。

这首歌谣以简洁的语言，生动地阐述了未病先防，延年益寿的养身之道。确实，如能遵照十叟妙语，就一定能获得长寿，因为这 10 条经验都是十分有道理的。

(1) 不嗜烟酒 先说烟，有人说吸烟可提神，姑不论这种

说法是否正确,但是,长期吸烟会引起冠心病、心肌梗死、动脉硬化、高血压等心血管疾病,又能导致气管炎、肺气肿、肺癌等呼吸系统疾病的发生,还会加重胃炎、胃溃疡的病情等等,却是事实。可见吸烟对健康的损害是十分明显的。再说酒,虽然具有活血通络等益处,平时适量饮酒确有益于健康,但“痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火”(李时珍语)。实践证明如饮酒过量,大醉伤人,日久会引起贫血、胰腺炎、高血压以及肝炎、肝硬化等,还能损害神经系统,造成智力迟钝、记忆力减退,甚至于导致老年性痴呆等。所以不嗜烟酒确有益于长寿。

(2) 注重运动 歌中提倡“饭后百步走”、“安步当车久”、“服劳自动手”、“太极日月走”,都是强调生命在于运动。俗语说“饭后百步走,能活九十九”,因为适度的活动能增强胃肠道的分泌和蠕动,促进消化,增加食欲,可防止老年人肠胃功能紊乱。每日坚持打太极拳,能增强机体新陈代谢,协调阴阳,不断地维持人体内阴阳的平衡,正如《黄帝内经》所言“阴平阳秘,精神乃治”。“安步当车久”、“服劳自动手”说的也都是运动的重要性,体育锻炼和体力劳动均可促使血脉流通,关节活络,气机调畅,改善和延缓肌肉、骨骼及人体其他器官因增龄而发生的老化,使人体肌肉对氧的需要量增加,增强心肌收缩力,改善血液循环。

(3) 饮食清淡 《黄帝内经素问·生气通天论》指出:“高(膏)粱(粱)之变,足生大丁(疔)。”意思是说过食肥甘厚味,容易化生内热,甚至引起痈疽疔疮等病证。所以,“淡泊甘蔬糗”对老年人来说是十分有益的。由于老年人脾胃薄弱,消化吸收功能不足,多吃蔬菜和粗粮有利于减轻脾胃负担,同时还能增加维生素、纤维素,有助于降低血脂、预防动脉硬化、冠心病、便秘等老年病。

(4) 起居有时 养成良好的生活起居习惯,对维护人体健康也十分重要。歌中说的“早起亦早休”、“清气通窗牖”、“沐日令颜黝”都是指良好的生活起居习惯,尤其是早睡早起,差不多是每个长寿老人都遵循的规律,早在2 000多年前的《黄帝内经》就有“早卧早起”、“广步于庭”的记载。清早起来活动一下筋骨,呼吸新鲜空气,可以使神经系统的反应和肌肉活动更为协调、灵活,十分有益于身心健康。

(5) 精神愉快 “坦坦无忧愁”说的是精神情绪与健康长寿的关系。因为长时间的精神紧张和情绪焦虑,会使大脑皮层紧张,人体功能失调,久而久之,就会发生各种器质性疾病。乐观开朗,精神愉快是健康长寿必不可少的精神因素。

### 33. 不同体质类型的人如何延年益寿?

不同的人有不同的体质,常见的有亢进质、燥红质、迟冷质、臃滞质、晦涩质和倦眊质 6 种类型,不同体质类型的人有不同的调养延生方法。

(1) 亢进质 亢进质的人常见形体壮实,面赤心烦,声高气粗,喜凉怕热,口渴多饮,小便热赤,大便熏臭,脉洪数有力,舌红苔薄黄。中医认为,“气有余便是火”,故亢进质的老年人常常易发怒,故平日要加强道德修养和意志锻炼,培养良好的性格,用意识控制自己,遇到可怒之事,用理性克服情感上的冲动。菊花、苦丁茶用沸水泡服,可以泻其阳热。在平时饮食上要多吃水果和蔬菜,如香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕等。忌辛辣燥烈之物,如辣椒、姜、葱等。牛肉、狗肉、鹿肉等温阳食物要少吃。酒是辛热上行之物,故应不饮。此种体质

的老年人,要积极参加体育活动,让有余之阳气散发出去。游泳锻炼是首选项目,此外,跑步、武术、球类等也可根据爱好选择进行。

(2) 燥红质 燥红质的人常见颧红唇赤,手脚心发热,口下咽燥,耳鸣目眩,牙齿松动,便秘尿赤,多梦遗精,舌红少苔,脉细数或弦,时或咳嗽少痰,或口干思饮不解渴,或心悸怔忡,或胁肋作胀,或消谷善饥。燥红质之人性情急躁,常常心烦易怒,这是阴虚火旺,火扰神明之故,尤应遵循“恬淡虚无”、“精神内守”之养神大法。平素加强自我涵养,常读自我休养的书藉,自觉地养成冷静、沉着的习惯。此种人由于形体多瘦小,中医认为瘦人多火,冬寒易过,夏热难受,故平时可用六味地黄丸、大补阴丸等中成药来调理。在炎热的夏季,应注意避暑;在秋冬季节要注意养阴,以防干燥。饮食宜清淡,可多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、水果(柿、梨、藕、荸荠、枇杷等)、蔬菜(番茄、冬瓜、萝卜等)、鱼类、豆制品等清淡食物,还可以食用百合粥、枸杞粥、山药粥等,有条件者还可食用些燕窝、银耳、海参、龟肉、冬虫夏草等。另一方面忌食肥腻厚味、辛辣燥烈之品,如羊肉、狗肉、龙眼肉、樱桃等温热性食品少吃,葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品也要少吃。这种体质的老年人不宜过激活动,着重调养肝肾功能,以太极拳、八段锦、内养操等较为合适。气功宜做保健功、长寿功、固精功等,着重咽津功法。喝泉水能滋阴生津,对人体补益很大。

(3) 迟冷质 迟冷质的人常见畏寒怕冷,四肢不温,腰脊酸痛,性欲减退甚或阳痿,夜尿频频而清长,耳鸣耳聋,齿摇发秃,舌淡胖有齿印,脉沉细无力,时或大便溏稀,或气喘乏力,或胃纳不佳,或心动过缓,或行动迟呆。这种人经常表现情绪不佳,易于悲哀,必须加强精神调养。平时对外界的刺激,要

善于通过调节自己的感情,消除或减少不良情绪对心理和生理产生的影响。此种人多形寒肢冷,喜暖怕冷,耐春夏不耐秋冬,适应寒暑变化之能力差。因此,在严寒的冬季,要“避寒就温”,在春寒之季,要注意培补阳气,从而提高人体的抵抗能力。平素调补应服用金匱肾气丸、右归丸、全鹿丸,其中右归丸更佳,阴阳并补,又益精血,是阴中求阳之方,长期服用无明显副作用。平日应多食有壮阳作用的食物,如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉等。三九天还可吃些附子粥或羊肉附子汤。并且要忌食味苦性寒凉的食物,如萝卜、竹笋、菜瓜、绿豆芽、绿豆等。这种体质的老年人,要大力加强体育锻炼,春夏秋冬坚持不懈,如散步、慢跑、太极拳、工间操、各种球类等活动。可经常作日光浴、空气浴来强壮卫阳,气功方面可做强壮功、保健功、长寿功等。

(4) 臃滞质 臃滞质的人多见形体胖嫩,微带浮肿,胸脘痞满,口干而不思饮,身重如裹,大便不实,或尿浊粘滑,或带下绵绵,舌苔多厚腻,脉濡滑。形成臃滞质的主要病机在于体内痰湿过盛。这种体质的老年人,益寿之道在于驱逐多余之痰湿。因痰湿之生,与肺、脾、肾三脏有关,所以重点要调补肺、脾、肾三脏。平日可选服补肺汤、二陈汤、六君子汤,或金匱肾气丸等。不宜居住在潮湿的环境里,在长夏阴雨季节里,要注意防止湿邪的侵袭。在饮食方面要多吃蔬菜及海产品,如白萝卜、紫菜、海蜇、洋葱、扁豆、赤小豆、蚕豆、包菜等。多吃水果,如杏子、枇杷、梨、荸荠等。另外要少食肥甘厚味的食物,如含油脂丰富的动物肥肉、猪脑、鱼油、蛋黄、芝麻、花生,以及各种含糖量高的食物。还要忌食生痰之物及味酸性寒食物,如芋艿、山芋、肥肉、肥鸭、甲鱼、肥鸡、石榴、柿子、枣等。这种体质的老年人,多形体肥胖,身重易倦,所以一定要长期

坚持体育锻炼,如散步、慢跑、游泳、武术、各种球类或各种舞蹈体操等,活动量应逐渐增大。气功方面,以动桩功、保健功、长寿功为宜,加强运气功法。

(5) 晦涩质 晦涩质的人常见面色晦暗无华,口唇色暗,眼眶暗黑,肌肤甲错,粗糙脱屑,毛细血管扩张,胸胁作痛,妇女或有痛经,舌质青紫或紫斑,脉沉涩。形成晦涩质的基本病机在于气血瘀滞。此种体质的人,时时忧虑、苦闷、颓丧,性格内向,情绪低沉,多愁善感,神情常处于抑郁状态。因此这类体质的人,在精神调养上,要培养自己的乐观情绪和豁达的意识。因为只有精神欢愉才能气血和畅,营卫流通,精神畅达。在药物方面,可用补气行气药,配伍活血化瘀药等。在饮食方面,经常可食油菜、慈姑、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物,以及多食一些行气的食物,如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、大蒜、火腿、刀豆等,也可食些山楂粥、花生粥。忌味苦酸性寒的食物,如柿、石榴等,以及胀气之物,如豆类、干薯、甜食等。这种体质的老年人,应多参加体育锻炼、体育活动和外出旅游等。因为体育活动和旅游均能运动身体,流通气血,既欣赏自然风景,调剂精神,呼吸新鲜空气,又能沐浴阳光,增强体质。平时可多做些有利于心脏的活动,如各种舞蹈活动、太极拳、动桩功、长寿功、保健按摩术等。气功方面,以强壮功、保健功为宜,着意锻炼呼吸吐纳功法,以开郁导滞。

(6) 倦眊质 倦眊质的人常见精神疲乏,面色眊白,气短懒言,食欲不振,心悸怔忡,目眩耳鸣,手脚易麻,动辄汗出,易出虚汗,大便或稀,或努责无力,舌质淡而脉细弱。形成倦眊质的主要病机在于气血两虚,或因生血不足,或因失血过多,或因劳倦耗气,或因脾虚失运,或因胃虚摄纳无权。病因虽各不同,但导致气血两虚则是一致的。因此,纠正倦眊质当以益

气生血为大法。此种体质的老年人记忆力减退,不耐思考,精神不振,失眠。所以平时要精神愉快,当烦闷不安,情绪不佳时,可以听听音乐,欣赏戏曲,或观赏幽默的相声和哑剧,使自己精神振奋,开朗乐观,排解忧愁。此种人尤其要注意顺应自然界四时阴阳消长的规律去益寿,春夏应注意保护体内的阳气,秋冬应注意收藏阴精。平时可服些当归补血汤、四君子汤、补肺汤、八珍汤、十全大补汤,或人参养荣汤等以补养气血。平日饮食可常食粳米、糯米、小米、大麦、山药、荔枝、黑木耳、马铃薯、胡萝卜、豆腐、鸡肉、鹅肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、羊肉、狗肉、青鱼、鲤鱼等。另一方面要忌食味苦性寒凉的食物,如苦菜、山楂、橘子、蚌、槟榔,以及生冷粘腻及不易消化的食品,如油炸、干硬的食品等。此种人要经常参加体育锻炼,但运动量不宜过大。平时可作些养肾功,如荡腿功(端坐,两脚自然下垂,先慢慢左右转动身体3次,然后,两脚悬空,前后摆动10余次)。本动作可活动腰、膝,具有益肾强腰的功能。还可以自己按摩腰部,揉压命门、肾俞、气海俞、大肠俞等穴位。这些穴位与肾脏有关,可起到疏通经络,行气活血,温肾壮腰的作用。

### 34. 如何通过食养护脾以求延年?

养生之“养”的繁体字为“養”,意即益寿养生当以食为主,而饮食对于人体的作用必须通过脾胃,中医脾胃即西医所指消化系统,欲使饮食有益于人体,全赖于脾胃功能,所以中医称脾胃为“后天之本”,要使自己身体健壮、抗病延年,首先要保养好自己的脾胃。

要保养好脾胃,首先得选择好最适合人类消化功能的饮食结构。目前世界上有两大膳食结构:一是以荤食为主体的西方膳食结构;二是以素食为主体的东方膳食结构。何种饮食最理想呢?从人体的肠胃功能与解剖特点上看:食肉动物小肠短,大肠直而平滑;素食动物胃复杂而大,大小肠均长。人类胃肠结构则介于两者之间,稍接近于素食动物。所以,最适合人类消化道功能的饮食应当是以植物(五谷、蔬菜、水果等)为主,加上少部分的动物性食品组成。现在有人提出人类饮食需要高营养、高蛋白,也有人主张有利于人类健康的是素食,其实都是片面的说法。不少事实与实验表明,不当的饮食是疾病发生的重要因素。有关统计资料也证明,致癌因素中35%是来自饮食。目前饮食中的致病因素,大都是由于近200年来人类较快地改变了自己的饮食习惯所引起。机体的结构与功能是长期与外界环境交换物质而逐渐形成的,饮食质量改变太快,以致机体结构与功能不能很好地相适应,就容易产生病变。所以恢复与人类消化道结构与功能相适应的饮食,则有益于保养好脾胃,亦是防病延年的主要措施之一。

其次,保养脾胃功能必须注意节制饮食的量。这早在《黄帝内经》中就提出益寿须饮食有节的观点。为了证明这个道理,科学家们通过小白鼠试验发现:限制在半量饮食的小白鼠寿命要比终日饱食的小白鼠寿命长2倍以上,这就是著名的“麦卡效应”。不加节制地过多饮食,增加了肠胃道的额外负担,不仅易引起许多消化道疾病,而且使血脂升高,导致动脉硬化,诱发糖尿病、老年性痴呆等,甚至影响免疫功能,造成早衰。我国古代伟大的诗人陆游活到86岁,他的益寿经验总结成一句诗是:“多寿只缘餐饭少。”民间也有句谚语:“少吃一口,多活一岁。”唐代医家孙思邈提倡“饱中饥,饥中饱”的饮食

法,很有道理。可见饱食有损健康,节食能延长寿命,节食使人体脾胃功能长久地保持良好状态,从而使各系统器官,特别是内分泌、心脏、大脑神经等重要器官保持年轻化。

要使饮食有益于身体健康,还取决于“胃口”能否接纳。有许多人认为食物越高档,越昂贵,那么“补益”的价值就越高,这是一种偏见。我国传统医学有句俗语“食以胃喜为补”。即言各人的饮食按照自己的喜好、需求与习性选用则更有益于身体。人们对食品的喜恶,首先反映在“胃口”上,如果对某种食品摄人的“胃口”很好,人都对机体有好处;反之,如产生厌恶,或大倒胃口,就对身体不利。有些少数民族地区有生吃雏鼠的习惯,尽管它具有较高的营养价值,但一些人乍听起来就会感到恶心,更谈不上吃进口以补益了。人们对某些食物的喜恶,也是机体自我调节与自我保护能力的一种反应。尽量选择适合自己胃口的饮食,有益于保护脾胃功能,更有利于人体的身心健康。



## 35. 吃素者能长寿吗？

“吃素”一词在我国流传甚广，历来被认为是长寿之道。古代医学家大多主张“薄滋味，去肥浓”，元代医学家朱丹溪还专门写了一篇《茹淡论》，提倡素食为主。

但是，吃素到底能不能益寿，至今仍是一个悬而未决的问题。主张食素者认为，食素能长寿。曾有人依据《历代高僧生卒年表》作了统计，发现 571 名和尚中，百岁以上者 12 人，90 岁以上者 42 人，80 岁以上者 142 人，70 岁以上者 361 人，65 岁以上者 433 人，占总数的 75.89%，由此认为，素食具有延年益寿的作用。

然而，主张长期素食不利于长寿观点的医家也以僧尼为研究对象，却得出了相反的结论。安徽医学院曾对九华山上的 90 余名僧尼作了大量的营养学调查，结果证实，这些佛门弟子中，大多数患有程度不同的营养不良；北京医科大学则从嵩山少林寺碑文上发现，近百年来，大部分和尚死于 30~40 岁之间，仅有少数和尚是长寿者，由此认为，吃素并非是长寿之道。

人们不禁要问：要想益寿应该是吃素好呢？还是吃荤好？笔者认为，应荤素兼吃，重在搭配，因为荤、素各有利弊，两者兼食，可以趋利去弊。

就素食来讲，其中含有较多的纤维素、矿物质和不饱和脂肪酸，这些营养素大都属于碱性物质，能中和因过食荤菜而致的血液中各种酸性物质，维持血液的弱碱性，防止慢性酸中毒；纤维素还能刺激肠道，促使肠蠕动加快，使粪便尽快排出

体外,以维持肠道内的新陈代谢,减少机体对粪便中毒素的吸收;素食的热量较低,食素可以避免营养过剩而造成肥胖,并可预防因肥胖而导致的诸如动脉硬化、冠心病、糖尿病和高血压病等。

就荤食来讲,其中含有丰富的优质蛋白和脂肪,是人体必不可少的两大生命燃料,还能补充素食中缺乏或含量不足但人体又必需的维生素和微量元素。如果长期素食不仅会造成人体对蛋白质和脂肪的摄入不足,造成消瘦虚弱等,而且会导致维生素  $B_{12}$  严重缺乏,现代医学证明,缺少维生素  $B_{12}$ ,就会引起恶性贫血、神经功能障碍等。

综上所述,单从荤、素的各自作用来看,其实并无优劣,各有利弊。关键是人们怎样根据自身的健康状况和原来的饮食习惯来斟酌运用。倘若素体肥胖而又喜食荤者则宜增加素食,如果素体瘦弱而又喜吃素者则宜酌加荤食。长期吃素并不是长寿的唯一选择,一味吃荤亦非通向长寿之门的钥匙,只有讲究荤素合理搭配,营养才能全面,才能真正达到延年益寿的目的。

## 36. 节食有助于长寿吗?

俗话说:“少食无病”、“少食长寿”、“饭吃八分饱,不要医生找。”大凡古今长寿者,都非常注意节制饮食。

饮食有节,是指用餐要定时定量,不过饥过饱。“饮食自倍,肠胃乃伤”,说明不注意节制饮食,对人体害处很大。节食少吃,早为古代医家所重视,《老老恒言》中指出:“凡食总以少为有益,脾易磨连,乃化精液,否则极易之物,多食反致受伤,

故曰少食以安脾也。”明代医家敖英在《东谷赘言》中也说：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患不消化。”如果暴食暴饮，饮食过饱，则因饮食超过脾胃的消化能力，可导致饮食停滞、脾胃损伤。朱丹溪指出：“五味之过，疾病蜂起。”古人的这些明训，我们仍然要借鉴。

根据调查证实，长寿者每日所摄取的热量普遍偏低，一般仅为1500卡左右，约等于发达国家所定营养摄取量的一半。还有学者认为，妇女平均寿命高于男子，可能与其少食有很大关系。著名生物学家苏·阿·阿拉克梁也认为，“饥饿疗法”可以作为一种益寿防老之道，因为人类在饮食方面最容易犯的过失是饮食过量，饮食过量是导致肥胖的原因之一，而肥胖往往加重内脏的负担，容易发生高血压、冠心病、癌症等疾病，是影响人类健康长寿的大敌。通过节食，对防治肥胖病、冠心病、糖尿病、慢性肾炎等大有益处，节食能促进健康，为延年益寿创造条件。古人也有“肥人多痰”、“形盛而气虚”的告诫。

控制饮食是一种防老的诀窍。有人曾提出：“人们必须比平常减少1/3的进食量，如果这样做，可使人的寿命延长。”科学家通过细胞培养证实：在细胞培养时，给过多的营养培养基，细胞就会早熟，容易导致早衰。研究还证明：人体所需的热量，一般只是通常想吃的1/3~1/5。再者，食用天然饮食，加一定时期饥饿疗法，使机体各个器官能量的消耗也更加合理。但是减食，在一日总摄取量不变的情况下，仅减少进餐次数是没用的。相反，由于次数减少，每次摄取的量增多，一时血糖浓度升高，在对胰腺等器官增加重荷的同时，剩下的糖类则合成脂肪和胆固醇加以储存，而进食间隔延长，使体内蛋白质减少。因此，仅减少次数，不减少质量是达不到健康长寿的。

同时,控制饮食,还需特别节制含热量高的饮食,以减缓衰老过程。特别是人进入老年期以后,体力活动有所减少,所消耗的热量也相应地减少,若贪食过饱,一方面易致肥胖,另一方面使血液大量集中于胃肠,将会引起心、脑等重要生命器官的缺血、缺氧,诱发冠心病、心绞痛、心肌梗塞和脑血管病等。已有不少科学家通过研究证明了节食对人体机制的影响。苏联《科学与生活》杂志曾撰文指出,对各种动物的试验证明,节食可以使寿命延长 30% ~ 80%。现已发现节食的积极作用在于,通过节食使机体处于半饥饿状态,体内自主神经、内分泌及免疫系统受到冲击,促使机体自身充分发挥调节功能,使免疫力增强,神经系统功能保持平衡。

在提倡节食的同时也需指出,节食并非吃得越少越好,节食必须在保证营养的基础上进行,重点是减少动物脂肪、食糖及淀粉类食物和食盐的摄入量。例如,日本医学家在研究老年性痴呆与饮食营养的关系中指出,中老年时偏食或贪食,特别是甜、咸食过盛及饮食过饱都可能引起老年性痴呆。在接受治疗的痴呆老人中,多数属肥胖型,自年青时开始就有食量太多、贪恋甜食的习惯。如晚间吃糖多,还易造成动脉硬化症的发生。夜间人体血液浓度增高,故食糖的副作用更大。

总体来讲,要合理节食,定时定量进餐,不暴饮暴食,形成科学规律的饮食习惯。

## 37. 吃五谷杂粮为什么有利于健康长寿?

据调查,在中国的百岁老人中,大多数不挑食、偏食,主食多是五谷杂粮,可谓“食不厌粗”。因为粗粮中的维生素、蛋白

质含量多,而且所含纤维素丰富,对人体十分有益。五谷杂粮的种类丰富,主要有粳米、糯米、粟米、高粱、玉米、豆类、红薯等。

(1) 粳米 粳米似乎与医药无缘,其实早在东汉末年,医学家张仲景就已经用粳米来治疗疾病,在他的著名方剂白虎汤中就使用了粳米,用来补中气、和胃肠。后世的许多医家也在临床上使用粳米,可见粳米的药理作用是明确无误的。粳米为禾本科植物稻(粳稻)的种仁,性味甘平,能补中益气、健脾和胃,除烦渴、止泻痢、抗肿瘤,主要含有淀粉、蛋白质、脂肪,还含有少量 B 族维生素及乙酸、琥珀酸、柠檬酸、苹果酸等多种有机酸以及葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖。

(2) 糯米 是禾本科植物糯稻的种仁。在日常生活中,人们常用糯米做八宝饭、糯米粥。糯米性味甘温,能够补中益气,常用来治疗消渴尿多、自汗、泄泻等病。糯米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸等。其食用方法有:①糯米 100 克,红枣 10 枚,同煮稀饭常食,可以养胃止痛,治疗慢性胃炎。②赤小豆 50 克,白扁豆 15 克煮烂,后加入大枣 20 枚,莲子 30 克,糯米 300 克同煮,再将山药 50 克去皮切片放入粥中,以熟烂为度,常食可以治疗贫血。③糯米 100 克,薏米 50 克,红枣 10 枚,煮成粥,每日食用 1 次,可以益气安神,治疗神经衰弱症。如果体内平素有痰热风邪及脾虚不能转输,则不宜吃糯米。

(3) 粟米 是禾本科植物粟的种仁。性味甘咸凉,能和中、益肾、除热、解毒,常用于治疗脾胃虚热、反胃呕吐、消渴泄泻等病证。粟米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素和胡萝卜素、核黄素、尼克酸等。营养丰富,尤其维生素含量要比其他谷类高一些,因此老年人,还有疾病恢复期的患

者,常吃粟米粥大有好处。食用方法:粟米 50 克,淮山药 30 克煮成粥,可补脾养胃,治疗消化不良或老幼者做调养之用。

(4) 高粱 是禾本科植物蜀黍的种仁。性味甘涩温,能够温中、涩肠胃、止霍乱、去客风顽痹,治疗霍乱、下痢及湿热引起的小便不利等。

(5) 玉米 是禾本科植物玉蜀黍的种子。性味甘平,具有调中开胃、益肺宁心、降血脂等作用。玉米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、核黄素、尼克酸以及多量的不饱和脂肪酸和卵磷脂,因此多吃玉米制品可以促进脑细胞的正常代谢,有利于恢复大脑健康。经常吃煮熟的鲜嫩玉米,对冠心病心绞痛有一定的防治作用。将玉米研成粉面,加适量冷水调和,用适量粳米熬粥,粥沸后放入玉米粉,同煮为粥,适用于高脂血症病人,也可以治疗心脏病。长期食用玉米油,可以降低血液中的胆固醇,并且能够软化动脉血管。

(6) 荞麦 是蓼科植物荞麦的种子。性味甘凉,能够开胃宽肠、下气消积,可以治疗绞肠痧痛、肠胃积滞、慢性泄泻、噤口痢疾、赤游丹毒、痈疽发背、瘰癧、汤火灼伤等。其食用方法有:①荞麦面 100 克,炒黄,加砂糖适量,水调匀服食,每日 1 剂,连服 1 周,可以消食化积、清热止痢,治疗细菌性痢疾。②鲜荞麦 100 克,藕节 4 个,水煎服,每日 1 次,连服 5~7 日,适用于血小板减少性紫癜。

## 38. 为什么经常食粥也可以益寿防衰?

粥,俗称稀饭,如用某些中药加适量的米谷同煮为粥,则称为药粥,或称药饭。药粥是以药疗疾,以粥扶正的一种食疗

方法,在我国具有悠久的历史。

远在春秋战国时期,我国医药学书籍就有药粥的记载。《黄帝内经素问·玉机真脏论》说:“浆粥入胃,泄注止,则虚者活。”张仲景在《伤寒杂病论》中有很多方剂是米、药同用,或药后食粥调养或食粥以助药力,实乃应用药粥的先驱。唐、宋以来,医家应用药粥日益增多,孙思邈著《千金要方》,孟诜著《食疗本草》,陈士良著《食性本草》等书中,对药粥的记载很多。宋代官方编纂的《太平圣惠方》,收集了宋代以前方书中和流传民间的药粥,共 129 方。元代御厨忽思慧著《饮膳正要》,记载了上百种宫廷药膳食品,其中有不少药粥。明代李时珍著《本草纲目》,收载药粥 62 方,并列了专节,对其功能、主治分别作了介绍。到了清代,研究药粥的医家和学者日益增多,如王士雄《随息居饮食谱》,专门总结了食疗的经验;曹燕山著《老老恒言》,其中介绍了 100 种粥;光绪年间黄云鹤著《粥谱》一书,载有粥方 200 多个。近代名医张锡纯,积数 10 年的经验,对山药粥的应用,可谓得心应手,灵活多变,他以山药为基本方,创制了“珠玉二宝粥”、“三宝粥”、“薯蓣半夏粥”。现在,我国民间有的地方还流传着“春季吃菜粥,夏季喝绿豆粥,秋季吃藕粥,冬季喝腊八粥”的风俗在临床上,也经常用药粥辅助治疗某些疾病。

中医学认为:脾胃为后天之本。“脾胃无损,诸病无虑”,若“胃气一散,百药难施”,而粥食最大的功效就是健脾益胃、培补后天,故对老年体弱者及病后需调理者最为适宜。随着老年人消化器官的日益衰老,同时也带来了机体消化功能的减退。首先是牙齿磨损和脱落,影响了对食物的咀嚼和消化;其次是消化器官粘膜萎缩,使老年人易出现消化不良、胃肠扩张及便秘等现象;再就是唾液、胃液、十二指肠液等消化

液分泌减少,使老年人消化淀粉、蛋白质、脂肪的能力大大降低。正因为以上原因,老年人欲益寿采用食粥法是最适宜不过的了。

再从药粥(饭)的特点来看:其一,食药同源,食药同用。药物与米谷配伍,相须相使,成为具有药物治疗和食物营养相互协同作用的药膳。其二,药粥重在健脾养胃,培补后天。《医药六书·药性总义》说:“粳米粥为资生化育神丹,糯米粥为温养胃气妙品。”第三,药粥是便于服用的剂型。服食方便,易被吸收,长期服食,无副作用。第四,药粥的煮制方法简便,可用中药直接与米谷同煮为粥,也可以先把中药研为细粉,再与米谷同煮,还可以把原药汁与米同煮,或先将中药制取药汁,兑入米粥内煎服。第五,品种繁多,味美爽口,用于煮粥的原料十分丰富,粮食中有粳米、糯米、粟米、玉米、高粱等,配料中则有莲子、绿豆、赤豆、百合、板栗、菱粉、大枣、核桃、黑芝麻、肉类及蔬菜等,煮成的粥,品种繁多,味美爽口,色、香、味俱全能使人胃口大开。

正如南宋诗人陆游在《食粥诗》中所说:“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”由此可见,粥食确是饮食益寿之佳品。

### 39. 饮食过味对健康长寿有什么不利影响?

酸、苦、甘、辛、咸是日常生活中常见的5种味道,合理的五味饮食有利于人的健康,若食有偏味,就会适得其反。

中医认为饮食的五味不能太过,太过则反伤机体。梁代陶弘景主张五味淡薄,滋味不宜厚重,并指出五味偏盛,不但

不会养人,反而会损伤脏腑成为疾患。

(1) 饮食过酸 酸味可以补充人体胃酸的不足,有健胃开胃作用,改变胃肠道的酸碱环境,有利于营养物质的溶解吸收。但现代研究表明,饮食之味过酸,会改变人体内环境,影响某些生化反应的进行。

(2) 味过于咸 盐分在饮食中是不可缺少的,它不仅起调味作用,而且其中的钠、氯离子是维持人体酸碱平衡和调节渗透压的重要物质。但盐不可多食,明代李时珍说:“咸走血,血病毋多盐,多食则脉凝泣而变色……盐之味微辛,辛走肺,咸走肾,喘嗽水肿消渴者,盐为大忌。或引痰旺,或泣涩血脉,可助水邪故也。”说明食盐过多,会引起钠水潴留、血脉瘀滞,增加肾脏和心脏的负担。调查表明,食盐摄入量大的地方,高血压的发病率也高。

(3) 味过于甘 饮食的味过于甘,则会伤脾,可以发生心气喘满的症状或见黑色现于人体外部,又可转变为消渴病(糖尿病)。吃糖过多,影响蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、纤维素



的吸收,会使人发生营养不良和贫血,还会使体内钙质代谢紊乱,导致骨质疏松、动脉硬化。肥胖、高血脂、糖尿病、冠心病等的高发与食糖过多不无关系。

(4) 味过于苦 苦寒之品易败胃伤阳,故多食苦可见食欲不振、脘腹胀满、呕吐、便溏等。

(5) 味过于辛 《黄帝内经素问·生气通天论》说:“味过于辛,筋脉沮弛,精神乃殃。”说明过食辛味食物使筋脉受损,失去柔和而弛缓,还可使精神耗伤,如辣椒味辛气热,人心肺脾,多食就会使人头热目眩,伤血,久食使人发痔疮,咽肿齿痛等。

综上所述,酸、咸、甘、苦、辛五味太过对人体都是有害的,轻则发病不适,重则损脏折寿,老年人尤应引起足够重视。

## 40. 多食蔬菜对延年益寿有什么好处?

蔬菜,是人体所需维生素 and 无机盐的重要来源之一,更重要的是,其对人体有防病治病、益寿延衰的功效。

首先,蔬菜中含有大量的纤维素。纤维素虽不能被人体吸收,但能刺激胃液分泌和促进大肠蠕动,增加食物与消化液的接触面积,而有助于人体对食物的消化吸收以及体内废物的排出,避免因废物久留于消化道内而对肠道造成毒害。《十叟长寿歌》中说“淡泊甘蔬糗”,就是主张老人要多吃蔬菜等素食。

其次,蔬菜中含有丰富的人体必需的维生素和矿物质。这些物质,对老年人的益寿保健有着十分重要的作用。大部分蔬菜中含丰富的维生素 C 和作为维生素 A 原的胡萝卜素,还含有较多维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 P 等其他多种维生素。经研究发现,老年人常吃蔬菜,可使肝脏中的维生素 C

增加,从而提高肝脏的解毒能力,加速胆固醇转化,降低血中胆固醇等血脂含量。老年人吃蔬菜还能促进消化,增进机体对传染病、癌症等疾病的防御能力。维生素 C 较丰富的蔬菜有大白菜、芹菜、菠菜、韭菜、油菜、西红柿、黄瓜等。维生素 A 能抗干眼病和夜盲症,有保持正常视力的功能,以橙红色的植物如香蕉、杏、柿子中含量多。蔬菜中的维生素 P 有降压作用,对高血压病有一定疗效,含维生素 P 较多的食物有芹菜、香蕉等。蔬菜中还含有丰富的钙、钾、钠、镁、铁、铜等矿物质,对人的健康长寿有着重要作用。蔬菜中的矿物质使蔬菜成为碱性食物,可与谷物及肉类等中的酸性物质相中和,从而起到调节体液和血液酸碱平衡的作用。

其三,绿色蔬菜中含叶绿素较多,其有多种生物活性。叶绿素有抑癌作用,可阻止致癌物质——亚硝胺在体内合成。而且 95% 的叶绿素不被肠腔的酸碱破坏,一直能保持抑癌作用。此外,叶绿素对大肠内的变形杆菌有抑制作用,使其产气发酵减少,从而减轻腹胀。同时能刺激胃肠蠕动,作用温和,利于通便而又不引起腹痛。

如上所述,蔬菜中既然含有这么多的有用物质,对老年人的长寿大有益处,那么在日常饮食中,我们就一定要切记多食蔬菜,保持良好的饮食结构。

## 41. 防止“癌从口入”有什么好办法?

俗话说:“病从口入。”癌症也与饮食有很大关系,不良的饮食习惯往往是致癌的重要因素之一。注意以下几点,对于减少癌症发生的可能性很有意义。

(1) 适当吃些粗粮 粗粮中含有较多的维生素、矿物质和粗纤维,有利于维持机体正常功能,并使大便通畅,体内毒素可随粪便及时排出,减少致癌因素。而加工过于精细的米面中,镁、硒、锌和维生素 B、维生素 E 等损失很多,如不及时补充,会削弱对癌症的抵抗力。

(2) 多吃新鲜水果、蔬菜 大多数的新鲜水果、蔬菜中富含维生素,其中维生素 C 具有解毒功能,可以加强细胞间质抗癌屏障。胡萝卜素经代谢转化为维生素 A,能促进上皮细胞的生长,增强上皮组织的抵抗力,防止癌变。红枣、韭菜、莴苣、猕猴桃、大蒜、胡萝卜、白萝卜、菇类、黄瓜等都有不同程度的抗癌作用,常吃有益。

(3) 少吃腌制食品和酸菜 腌制过久的食物和酸菜中含有大量的致癌物质亚硝胺的前体物——亚硝酸盐,食用过多可能引起胃癌。地窖中贮存过久的蔬菜也不能多吃。根据对我国沿海某县船民的死亡原因分析,恶性肿瘤的死亡率比一般居民多 1 倍以上,并且他们死于食道癌和胃癌者更是远多于一般居民,其重要原因就是以腌菜为主要副食品,新鲜蔬菜和水果极少摄入。

(4) 不食霉变食品 霉变食品因多含有黄曲霉素等高强致癌物,尤其发霉变质的花生、玉米绝不可食用,贮藏过久的大米要增加淘洗次数。

(5) 不吃烧焦的食物 日本学者发现,氨基酸、糖在加热分解时都会产生一种促进细胞癌变的变异原性物质。食物在 200℃ 以下不会产生变异原性物质,在 250℃ 中,某些鱼类会产生变异原性物质,300℃ 以上,除豆腐外,所有食物都产生这种物质。水的沸点是 100℃,所以蒸煮的食物最安全。油的沸点是 250℃ 左右,食物在油中烧焦时的温度可达 400℃ 以上。因

此,最好用蒸煮的方法烹调食物,少吃煎、炒食物,不吃烧焦的食物。

(6) 食物不宜过烫 过烫的食物可使口腔、咽部、食道的粘膜破损,诱发这些器官的癌变。

(7) 多食防(抗)癌食品 防(抗)癌食品很多,现就一些公认的防(抗)癌食品作一简介。①蔬菜类食品:西红柿、黄瓜等,由于含有大量的维生素 C 而具有增强人体免疫功能作用,不但可抑制食物中的亚硝酸类致癌物质,还能刺激机体产生抗癌物——干扰素;大白菜、南瓜等,含有微量元素钼,而钼可以阻断体内的亚硝胺类的合成,南瓜还含有能分解亚硝胺物质的酶;胡萝卜含有丰富的维生素 A,有稳定上皮细胞,阻止细胞过度增殖引起癌变的作用,同时还能增进与免疫功能有关的许多酶的活性;大蒜中因含有一种叫“亚力斯”的氨基酸而具有抗癌作用,同时,大蒜中的脂溶性挥发油可以激活巨噬细胞的功能,并能提高机体的免疫功能;韭菜、芹菜等含有丰富的木质素和纤维素,而木质素可使人体内吞噬细胞的巨细胞活力提高 3 倍,纤维素可促进肠蠕动,而减少致癌物质在消化道的滞留时间。②蕈类食品:蕈类食物,如冬菇、口蘑、草菇、平菇、牛肝菌等,不仅营养丰富,味美可口,还含有多糖成分,具有强烈抗肿瘤活性,因而是癌肿病人的理想食品。③水果类食品:和新鲜蔬菜一样,新鲜水果也同样含有丰富的维生素,如维生素 C、维生素 A 等,因而具有防(抗)癌的作用。此外,西瓜清暑解热,对癌肿发热病人有好处;雪梨汁清润养阴,是食道癌病人很好的饮料。④动物血类食品:鹅血中含有某种抗癌因子,能增强人体的体液免疫而产生抗体,我国古代就有以生鹅血治疗“噎膈”、“反胃”的例子。猪血性平味咸有助于白血病的治疗。⑤海鲜类食品:海鲜中的海蜇、淡菜、紫菜、

蛤蜊、海参、甲鱼、乌龟等都能消癌肿、积块、瘰癧、结核，对于癌肿病人恢复期，或晚期癌肿病人，或正在进行放射治疗和化学药物治疗的癌肿病人，都可以起到辅助治疗作用。

## 42. 要延年益寿，在合理饮水上应注意些什么？

水对维持人体生理功能来说是不可缺少的，与人的健康关系极大。它是构成人体组织的重要成分，如果人失水 20% 就会死亡。水的溶解作用对身体至关重要，从食物中摄人的营养成分，包括蛋白质、无机盐、糖类、维生素等，在体内必须溶于水中才能被吸收。身体代谢后的废物，也同样要溶解于水中，才能随汗、尿液等排出体外。此外，生命所需要的各种化学反应基本上都是在水中进行的。水对人体十分重要。

但是，中老年人在生理上有一个重要变化，就是随着人体逐渐衰老而“失水”。经测定，胎儿体内含水量为 80%，青年或中年人体内含水量为 70% 左右，而老年人体内含水量只有 60%。中老年人由于体衰“失水”，不仅皮肤皱纹增多，且消化系统的粘液分泌减少，中医称为“津液不足”，使大便干燥，粪便中产生有害物质，被肠道吸收后会使人头痛、头晕、精神不振，而导致神经衰弱，干燥的粪便在大肠中多日停留易发生痔疮，长期便秘易诱发肠癌。若饮水过少，排尿量过少，肾脏在浓缩排出代谢产物时加重了肾脏负担，易引起肾与膀胱结石等疾病。心脑血管硬化症患者饮水过少，也易诱发心脑血管栓塞症。因此，有人提倡“饮水疗法”。要求每日喝五六杯温开水，这样可健脾和胃，使吃进的食物更好地消化吸收。中医

称脾胃为“后天之本”，是精、气、血、津液的生化之源，脾胃功能强盛，人体精力旺盛，有助于康寿。据日本学者研究，中老年人每日饮900~2000毫升水较适当，若长期坚持，对于便秘、神经衰弱、消化不良、痔疮、头痛、泌尿系统结石和心脑血管疾病，有一定的治疗作用。所以，科学而适量地饮水是关系到中、老年人延年益寿的一个重要问题。

那么，怎样才算是科学而合理的饮水呢？关键在于掌握喝水的时间、数量，选择良好的水质和适宜的水温等。

(1) 要喝当天开水，不喝生水 开水要新鲜，是因为它不但无菌，而且还含有机体所需要的多种矿物质。经过反复煮沸的“陈”开水，虽然也干净无菌，但却“煮”掉了人体所需要的矿物质。长时间煮沸的蒸锅水，则含有对人体有害的某些微量元素及亚硝酸盐，因此更不宜饮用。至于生水，因适于直接饮用的质量要求较高，所以最好不要随便饮用。

(2) 空腹喝水较好 夏天或劳动后出汗过多需尽快补充水分时，最好在饭前1小时少量多次饮水。每次200~300毫升，十几分钟饮1次；因为空腹喝下的水，在胃内只停留二三分钟，很快进入小肠，再被吸收入血，1小时左右就可以补充给全身的组织细胞。由于体内水分达到平衡，吃饭时就可以保证分泌充足的消化液，增进食欲，帮助消化。日本一些学者主张早饭前喝1杯开水，这是因为睡眠时的不显性出汗和分泌尿液，丧失了不少水分，起床后虽无渴感，但体内仍会缺水而血液粘稠，血管细小，1杯水可降低血液浓度，使血管扩张，促进血液循环，对降低血压，预防脑溢血和心肌梗死都会有好处。

(3) 开水宜温，不宜过凉、过热 炎夏有人喜欢痛饮凉水，以为越凉越好，殊不知，太凉的水骤然进入胃肠道，会引起

局部血管收缩,容易发生腹痛、腹泻。另有一些人喜欢喝较烫的水,水温过高,对消化道粘膜也有损伤,易致充血,对原本有炎症者会加重病情,有研究还表明,消化道肿瘤的发生与饮食温度过高有关。喝温开水能较快地渗透到粘膜组织中,既能迅速解渴,又不会引起胃肠不适。

(4) 切勿暴饮 暴饮会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。胃内水量过多、重量过大,还容易患胃下垂。心脏病病人暴饮,会因心脏负担过重而诱发心衰。吃饭时喝少量的汤是有益的,但边吃边喝,用水送饭,或吃“水泡饭”,必然影响消化液的分泌,导致消化不良。

(5) 淡水不解渴 人体排出的汗液里,有多种维生素及电解质,它们伴随着汗液而丧失,其中氯化钠(食盐)损失最多。如果大量出汗后光喝不加盐的淡水,那么进入体内的水分不但不能保留在细胞内,反而更容易随汗液或尿液排出体外,结果是越喝越渴,甚至于会引起心慌、乏力等低钠症状。所以最好在开水中放入少量食盐,以便快速补充丢失的水分。

(6) 喝饮料不等于喝水 许多人用饮料来代替水,认为喝饮料与喝水一样。实际上有的饮料含糖过高,是一种高渗溶液,饮用后反而使细胞内失水。而且过多的糖分还会诱发多种疾病,如糖尿病、肥胖、动脉硬化、胃炎、消化功能紊乱等。

因此,只有合理地饮水,才能延年益寿。

## 43. 如何正确选用药粥来却疾益寿?

粥容易消化,若以某种药用食物煮粥,或在粥中配些药物,以此调理,对体弱多病的老人有“祛邪安正”的作用,比单

純的中西藥治療更穩妥，更適宜老人康復。藥粥雖好，但具體運用時也要根據不同的症狀、個體體質、季節變化、地區性及藥物的性能合理選擇。

下面介紹一些常用的藥粥供讀者選用：

(1) 綠豆粥 先用綠豆 30 克煮熟，再放入 15 克白米，一起煮成粥。主要用于夏天消暑熱、利小便、止煩渴。

(2) 糯米粥 用糯米 50 克，加水以常法煮粥，放適量白糖食之。中醫認為此粥能補肺固表，適宜秋天咳嗽，咽干舌燥，咳嗽時一身大汗的老年人食用。需要注意的是脾胃虛弱者不宜食用。

(3) 小米粥 小米 30～50 克，加水以常法煮粥，加紅糖食之。小米善補脾胃，含有較多蛋白質、脂肪、鈣、鐵和維生素 B<sub>1</sub> 等營養成分，被人們稱作“健腦主食”，可以防止老年人神經衰弱。

(4) 芥菜粥 先將白米 50 克加水如常法煮粥，粥臨熟時，將適量的芥菜切碎，加入粥中，再煮數沸即成。此粥適宜于患有尿路結石、小便淋痛、吐血、便血、兩目干澀的老年病人食用。

(5) 芹菜粥 先將白米 50 克加水煮粥，粥將熟時，將適量的芹菜切碎入粥中，再煮爛食用。此粥適宜于高血壓病人食用。

(6) 山藥粥 先將生山藥 60 克用酥油和蜜炒成山藥糊，令凝，再將其搗碎備用；另用白米 50 克按常法煮粥，后與備用的山藥攪勻即成。亦可加少量糖食用。有健脾補肺，滋腎固精的作用，適宜于飲食欠佳，患慢性腸炎、慢性痢疾病人，或患喘咳的老年人。

(7) 薏米仁粥 先用水煮薏米 30 克成粥，加入少許淀粉，再煮開一沸，入適量沙糖、桂花即可食用。此粥有利水祛

湿、健脾消肿的作用,对浮肿、关节炎、慢性肾炎的老年病人甚为适用。

(8) 黄芪粥 先将黄芪 30 克加水煎,去渣取汁,再用 50 克粳米加入黄芪汁煮成粥,即可食用。此粥适宜于体质虚弱,容易感冒的老年人,还可用于老年人肺源性心脏病、风湿性心脏病、慢性肝炎、慢性肾炎等病的调治。

(9) 枸杞粥 先将枸杞 30 克用水煎,去渣取汁,再将白米 50 克加入枸杞汁中煮成粥,然后加红糖及蜂蜜适量即可食用。此粥对老年阴血虚损者大有补益作用。

(10) 黑芝麻粥 先将黑芝麻 10 克炒香备用。另用白米 30 克煮粥,粥将熟时加入芝麻、白蜜(或糖),再煮数沸即可。此粥对体虚眩晕、大便干结、消瘦者有效。大便稀泻者不宜。

(11) 赤小豆粥 先将赤小豆 30 克煮熟,再加入白米 15 克煮成粥,加糖食之。此粥有利水消肿、解毒、排脓的功效,适用于各种水肿病,或大便稀泻的病人。

(12) 小麦粥 小麦 50 克(以陈者为良),去皮淘净,加水如常法煮粥。此粥有宁神敛汗,止渴除烦的作用,适宜于脾胃虚弱、自汗疲倦、心神不宁、睡卧不安的老年人。

(13) 玉米粉粥 用开水将 30~50 克玉米面打成糊状,再加水煮成粥,加芝麻酱、椒盐少许,即可食用。此粥营养丰富,有调中健脑作用。

(14) 百合粥 先将粳米 50 克煮成粥,粥将熟时放百合粉或鲜百合 30~50 克,再煮片刻加适量冰糖,即可食用。此粥有润肺止咳作用,多用于补肺虚,适用于久咳、消瘦的老年人。

(15) 莲子粥 将莲子肉 50 克(去皮及心),糯米 50~100 克,加水以常法煮粥,粥成加入适量冰糖即可食用。此粥适宜

于脾虚泄泻、体力不支、睡觉梦多、精神萎靡的老年病人。

(16) 栗子粥 用 50~100 克白米煮成粥,再将栗子 50 克煮熟,去壳去皮,将肉捣烂成粉,加入粥内,搅匀,再煮一二沸,加盐少许即可。此粥有补肾强腰,健脾养胃功效。

(17) 胡桃仁粥 用 10~15 个胡桃仁捣碎,与粳米 60 克加水同煮为粥。分早晚 2 次服用。此粥有补肾益肺、止咳定喘、强筋健骨、乌须发、润肠通便的功效。适用于老年肾虚腰腿痛、下肢软弱无力,肺肾不足的久咳久喘、慢性便秘、病后体虚等。

## 44. 微量元素对人体健康有影响吗?

微量元素是指那些在人的体重中含量在十万分之五以下的元素。这些元素可分为三类:一类是世界公认的人体必需的微量元素,有 14 种,即铁、锌、硒、锰、铜、碘、钼、钴、铬、氟、硅、钡、镍、锡;另一类为生理功能尚不十分明确,或未予定论的元素,如锗、砷、铍、锆等;第三类是对人体有害的元素,如汞、铅、镉等。

微量元素的主要作用:一是参与物质代谢中各种酶、激素、维生素等活性物质的组成;二是酶的激活剂,促进体内物质代谢的顺利进行。人体需要有一定数量和比例的各种微量元素,如果摄入过多或过少使机体代谢功能平衡失调,都会产生疾病或加速机体老化。

铁:是合成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其他酶系统的重要原料。缺铁会引起贫血,影响体内细胞代谢过程,导致肌肉无力,胃肠粘膜萎缩,胃酸分泌减少,食欲减退。动物血、

动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、紫菜及芹菜、桃、杏、广柑等含铁量较高。

**锌：**主要存在于人体骨骼、皮肤、性腺、脑垂体、胰腺和肝脏中。锌是核糖核酸聚合酶和脱氧核糖核酸聚合酶呈现活性的必需物质，故与蛋白质代谢有密切关系。锌也是合成胰岛素所必需的元素。锌还能使性激素的活性大为提高。人体如缺乏锌，会生长发育迟缓，味觉降低，性功能减弱，并诱发心脏病、糖尿病和癌症等。含锌量较高的食物有牡蛎、动物肝脏、牛肉、羊肉、瘦猪肉、蛋类、黄豆、花生、杏仁、核桃仁、葵花子、胡萝卜、椰子、菠菜等。谷类外皮所含的植酸盐、蔬菜中的纤维素和水果中的果胶能阻碍锌的吸收。

**铜：**是机体内各种含铜物质的成分之一，一些铜蛋白，如血铜蛋白、肝铜蛋白、脑铜蛋白等，均需要铜。铜还能催化血红蛋白的合成。机体缺乏铜时，可出现中性白细胞减少、贫血、生长迟缓、情绪激动等，还会使胆固醇、血压及尿酸增高，影响糖耐量，引起心电图异常，增加心肌梗死的危险。治疗机体缺铜，可多食用芝麻、豆类、猪肉、猪肝、鹅肝、鹅肾、牡蛎、萝卜、茄子、芋头、大白菜、油菜、菠菜、茴香、龙须菜、荠菜等食物。

**硒：**如果体内缺硒使某些肿瘤、冠心病、白内障等疾病发生的危险性显著增加。老年人经常食用花生、山核桃、葵花子、栗子等食品，可弥补膳食中硒摄入量的不足。

**锗：**是近年来研究进展较快的微量元素。有机锗具有氧催化剂功能，即使用量很小，也能增强机体功能。它通过提高氧的利用率，使缺氧而受损伤的细胞重新恢复功能。锗对高血压有明显的降血压作用。但即使应用量极大，也不致使血压低于正常范围。人患癌症与一种叫氧自由基的物质有关，锗能够迅速消除氧自由基而起到防癌和抗癌的功效。人参、

枸杞、山药、海藻、灵芝、大蒜等植物富含锗，中医认为这些植物大多具有补益作用，可能也与锗有关。

**镁：**能激活体内多种酶，参与蛋白质合成、肌肉收缩及体温调节。如果缺镁，人会坐立不安，容易激动，手足抽搐，血中胆固醇升高，抵抗癌细胞侵袭能力大大减弱。紫菜、豇豆、黑豆、芝麻酱、虾米、荞麦面、青豆、含矿物质多的硬水中镁的含量较高。

**钴：**能活跃造血功能，参与合成人体中的维生素  $B_{12}$ ，抑制恶性肿瘤细胞的生成。缺乏钴是导致高血脂、冠心病、糖尿病的原因之一。实验观察表明，心血管疾病和贫血病人，头发中钴的含量都明显低于相当年龄的健康人。中药中黄芪、玉竹，食物中的南瓜等含钴量较高。

**硼：**对增强骨质很重要。美国的一份研究报告指出，一组年龄为 48 岁和 82 岁的妇女，吃 17 周的低硼饮食后，钙质从尿中排出很多。在以后的 7 周中改为每日含硼 3 毫克的饮食，身体吸收的钙质明显增加。食物中苹果、梨、葡萄、干果、叶菜和豆类植物含硼较高。

**铬：**在糖和脂肪的代谢过程中，铬能协助胰岛素发挥生理功能。缺铬时，胰岛素的作用明显降低，机体不能有效地利用糖，因而出现中等程度的空腹高血糖。人体吸收较好的是三价铬。动物肝脏、瘦肉、蛋黄、糙米、红糖等富含三价铬。

此外，锌、硒、铜、铁等元素还在免疫系统中起着重要作用。缺乏锌元素可导致机体免疫功能低下。硒是一种抗氧化剂，可提高细胞的免疫能力，有延缓衰老作用。现代研究表明，这些微量元素对延缓衰老和抑制癌症的发生有一定的效用。反之，铅、镉、汞等一些有毒的和污染环境的微量元素，则对人体的生命活动是十分有害的，如果日积月累必然会导致多种疾病发

生。总之,在日常生活中应注意必需微量元素的摄入,同时也应防止有害微量元素对机体的侵入,这对健康是十分有益的。

## 45. 沐浴有保健益寿作用吗?

沐浴,不仅能起清洁作用,而且还是一种很好的保健措施。夏季沐浴可消暑,增强体表的散热能力;冬季沐浴可防寒,促进血液循环,增强机体抵抗力。

沐浴,应该因时、因地、因人而异,南方气候温暖,夏季炎热,经常沐浴是必需的,而在北方或严冬季节,沐浴不宜过频。《秦定养生主论》说:“除夏日之外……十日一浴。若频浴则外觉调畅,而内实散气耗真也。”并应注意“饥忌浴”、“忌浴当风”。对老年体弱者,更应控制水浴的次数,以防损伤正气而感邪受病。《摄生消息论》亦说:“冬月阳气在内,阴气在外,老人多有上热下寒之患,不宜沐浴。”为了保持皮肤清洁卫生,延迟皮肤老化,可以在适宜的室温下,勤换内衣,并以干毛巾摩擦全身皮肤,以使气血流通,增强皮肤健康,预防疾病,延年益寿。沐浴主要有热水浴和冷水浴,一般最常用的是热水浴,还有冷水浴和药浴,分述如下:

热水浴有益于健康。它不仅能清洁皮肤,增强皮肤的杀菌防病能力,排除体内代谢产物,而且还能舒筋活络,调节神经功能,有镇静、安眠、止痛、止痒和解除疲劳等作用。洗热水澡要注意的是:

(1) 饥饿时及饱餐后不宜洗澡 人在 12℃ 的水中停留 4 分钟所消耗的热量相当于在同样温度空气中 1 小时消耗的热量。人体内的热量大部分是靠血中葡萄糖氧化而获得的。而

当人体饥饿时,血中葡萄糖水平偏低,不能满足身体过多消耗能量的要求。因此,饥饿时洗澡容易出现因血糖低而引起的头昏、眼花,甚至晕倒虚脱。而在饱餐后,人体消化系统各器官就开始紧张地工作,各个消化器官或组织的血液相应增多。如饱餐后就洗热水澡,皮肤的血管舒张,血流量增加,而消化器官的血流量就会减少,同时洗澡时的活动也会使运动器官的血流量增加,就更使得消化器官的血流量减少,这对消化系统的功能是不利的。

(2) 注意水温及时间 水不宜太热,一般以 35 ~ 38℃ 为好。用 40℃ 以上的水洗澡,因水温超过体温,会使体内热量不易散发。在水里泡得时间不宜太长,因泡澡时间过长可使皮肤毛细血管扩张,血液过多地流到体表,打乱人体内血液分布平衡,造成大脑缺血,产生头晕,甚至昏倒。特别是患有高血压、冠心病的人更应注意。选用中性肥皂,特别是婴儿和老年人,更不应用碱性大的肥皂,以免使皮肤受到强烈刺激。

(3) 防止染上某些皮肤病 如脓疱疮、脚癣等等。因某些病菌、病毒、真菌等的生命力较强,在公共浴池里洗澡可通过池盆、浴巾、拖鞋等用品互相传染。所以洗澡时最好选用淋浴,自备毛巾、拖鞋等。

(4) 洗澡不宜过勤 洗澡过勤,容易使皮肤因缺少油脂而变得干燥、脱屑,甚至发生裂纹。尤其是老年人,体力较弱,皮下油脂腺渐渐萎缩,更不宜洗澡过勤。一般情况下每周一次即可。

冷水浴是通过冷水擦身、冲淋、浸浴、冬泳等方式,利用冷水的刺激作用,以达到锻炼身体的目的。进行冷水浴,能增强神经系统的功能,改善心血管系统和消化系统器官功能,保持皮肤健美,并能锻炼意志,提高耐寒能力。但是洗冷水浴应注

意以下问题：

(1) 要循序渐进 水的温度由高到低,持续时间由短到长,逐渐增加身体对冷水的适应能力。千万不要一开始就长时间进行冷水浴,以免身体适应不了而发生感冒和其他疾病。

(2) 要正确掌握冷水浴的时间 睡前、酒后、饥饿、剧烈运动后,均不宜马上洗冷水浴。

(3) 要量力而行 身体条件好的,有锻炼基础的,冷水浴时间可长一点;身体条件差的,没有锻炼基础的,时间可短一点。冷水浴时间以不出现寒颤和口唇青紫为宜。患有严重心血管疾病者,如高血压、冠心病、脓疱疮以及感冒发高烧患者,不宜进行冷水浴。

(4) 冷水浴前做点必要的准备活动 在进行冷水浴或冬泳前,应进行跑步、做操或打拳等准备活动,待大脑皮质的有关区域兴奋起来以后再入水,以免引起小腿抽筋和腹痛。冷水浴后要马上擦干水迹,穿好衣服,防止感冒。

(5) 要持之以恒 一般一年能见成效,长期坚持效果更佳。

药浴就是用加入中药煎剂的水来洗澡,又分浸浴和气雾浴。

(1) 药液浸浴 是根据辨证选用相应的药物,放在适量水中煎汤或把药物煎成浓汁,然后用水稀释到合适的浓度,并加热至 30~45℃,倒入浴盆或浴缸内,水浴 15~30 分钟,浴毕用温清水冲洗。常用的药浴有菖蒲浴等。用菖蒲 30 克,切碎用纱布包好,加水 1000 毫升,煎煮 30 分钟。将药液倒入 35~40℃ 的浴水中,入内浸泡 20 分钟,再用清水冲洗干净即可。此法有祛秽除毒、延缓衰老的作用。也可用绿豆、百合、冰片各 10 克,滑石、白芷、玫瑰花、檀香各 30 克,共研末,如上法煎

煮后浴身,能使皮肤润泽。如在水中加入松脂粉 50 克,浴水就成碧绿色并有松脂的芳香气味,给人以清爽愉快的感觉。把水温调节在 36~37℃,有温和的镇静作用,对早期高血压、肌肉疼痛等有效。

(2) 气雾药浴 根据辨证配制相应的药物,并配备汽浴室,内置熏蒸器,使药物的气雾能充满汽浴室,可借助通风来调节室内的空气和温度;或者利用单人便携式浴箱,内置气雾发生器,使整个沐浴过程都处在药物气雾中。

## 46. 为什么延年益寿要强调“形神相因”,注重精神调摄?

中医学十分强调精神因素对人体健康的影响,提出了“形神相因”的观点。认为良好的精神状态可以增进人体健康与延年益寿,反之,不良的精神刺激可使人致病折寿。

人的形体与精神活动密切相关。早在《黄帝内经素问·上古天真论》中就有记载:“百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”强调“神”对“形”的主宰作用,神在则形生,神去则形死。《类经》中亦载:“无形则神无以生,无神则形不可活”;“形者神之质,神者形之用。”这些都说明形与神相互依存,相互影响。这种思想贯穿了中医学的始终。

情志活动是外界因素刺激人体而产生的,必然对生理有影响,情志活动与五脏关系密切。其中“心”是产生情志活动的主要脏器,主宰精神意识思维活动,但其他脏腑与情志亦有一定联系。《黄帝内经》认为五志(情志)分别产生于五脏:肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为

恐。又由于人是一个有机的统一的整体,任何一种情志活动的异常,都会影响到主宰精神意识的心,而心产生的情志变化也会影响其他脏器。所以在《黄帝内经灵枢·口问》说:“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇。”

正常的情志活动有益于身心健康,使气血冲和、阴阳平衡,但异常的精神刺激,往往是诱发疾病,加速衰老的重要因素。

首先,异常情志会影响五脏正常的生理功能。《黄帝内经灵枢·百病始生》说:“喜怒不节则伤脏,脏伤则病起于阴也。”《黄帝内经素问·阴阳应象大论》进一步指出:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”内脏的病变也可导致情志的异常变化,如在《黄帝内经灵枢·本神》篇中说:“肝气虚则恐,实则怒……心气虚则悲,实则笑不休。”《伤寒论》中也记载了阳明腑实证可出现烦躁谵语,太阳蓄血可出现发狂。凡此,皆说明内脏病可引起情志改变。

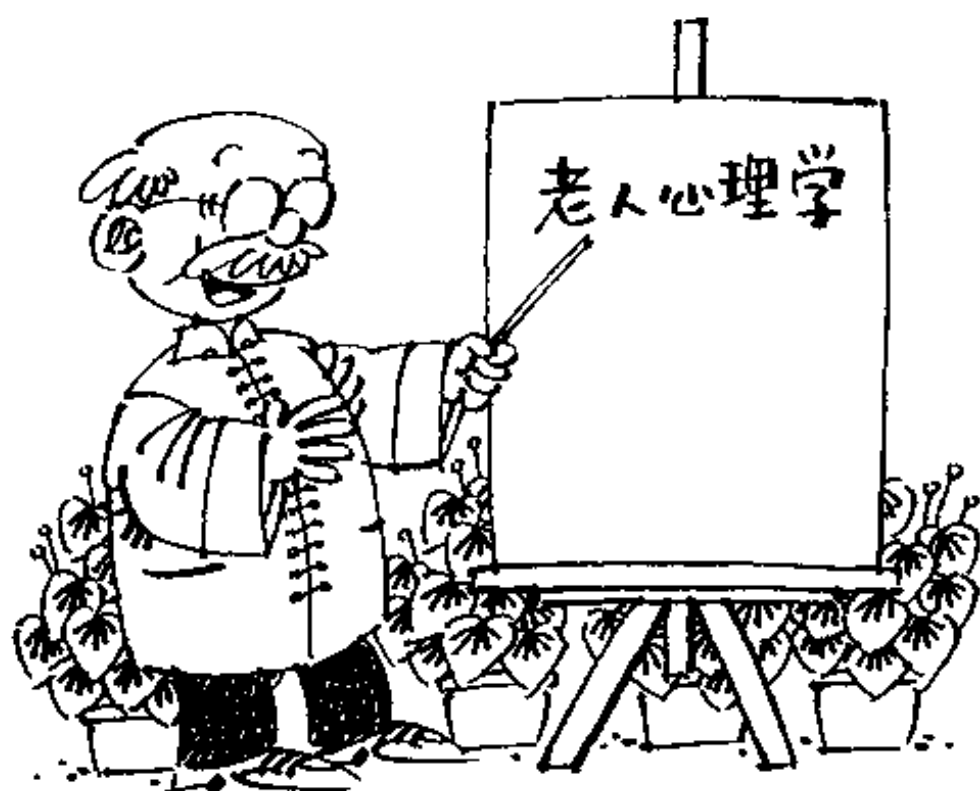
其次,异常情志变化可干扰气机,使体内气机失调。如在《黄帝内经素问·举痛论》说:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”内脏气机紊乱,则变生疾病。

其三,异常情志变化会损阴伤阳,破坏人体的阴阳平衡而发病。如在《黄帝内经素问·疏五过论》说:“暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。”

其四,异常情志还会损形伤神。如《黄帝内经灵枢·本神篇》中说:“怵惕思虑则伤神,神伤则破肋脱肉,毛悴色夭;愁忧不解则伤意,意伤则四肢不举;悲哀动中则伤魂,魂伤当人阴缩而挛筋,而肋骨不举;喜乐无极则伤魄,魄伤则皮革焦;怒而不止则伤志,志伤则腰脊不可以俯仰屈伸。”

其五，异常情志会损伤人体的正气，正气一伤，易招致外邪入侵而发病。孙思邈说：“怒甚偏伤气，气弱病相萦。”患病之后，异常的情志活动又会使病情加重，临床上因忧思抑郁或悲伤太过而加重病情，甚至夺去生命者，屡见不鲜，尤其是风烛残年的老人，更经不起精神上的打击。

综上所述，注重调摄精神，是促进人类健康长寿的重要条件之一。



## 47. 要益寿当如何进行精神调摄？

我国古代医家把调摄情志列为重要的益寿防老之道，提出了以加强自身修养为主的精神调摄法。

(1) 要清心寡欲 我国历代医学家十分重视清心寡欲，认为这是调摄精神，延年益寿的重要环节。春秋时代的老子

在《道德经》中说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”主张“见素抱朴，少私寡欲”。孙思邈也认为：“养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。”具体来说，就是要人们节制货财私欲、名利欲望、色欲等。但人生来就有七情六欲，要做到这些并不容易，于是古人总结出了一些办法：①要有决心。《养心录集要》中说：“练心如练将，制欲如制敌。”说明要下很大的决心，方可有所节制。②要明理智。如《养心录集要》中所说：“见理既明，嗜欲自寡，嗜欲既寡，见理自明。”③要存敬戒。所谓“常存敬心，嗜欲自然寡”。④要早觉速惩。对于不良的嗜欲要及早觉察，迅速惩胜，使之不人为害。《万寿丹书》认为：“不怕忿生，却贵惩速，惩胜忿平，转祸为神速。”

(2) 要注重养神 注意调摄养护，尤其是调养精神是益寿防老的重要方面。古人认为神清则骨老，多情则早衰，神在于养，情在于节。①虚静养神。《黄帝内经素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”强调清静养神，阴平阳秘而健康长寿。后世许多医学家的延年益寿理论，大多沿袭了老庄与《黄帝内经》的思想并加以发挥。如《养生论》中曰：“修性以保神，安心以全身。”②安心养神。其一为泰然处之，凡事从容以待，冷静思考，对于各种突然的袭击就会处变不惊。《寿世青编·养心》中说：“未事不可先迎，遇事不可过忧，既事不可留住，听其自来，应以自然，任其自去。”

(3) 要省思少虑 思维、考虑是人类的高级精神活动，过多思虑则伤神气而且损寿命。《千金要方》谓：“道不在烦，但能不思饮食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形无极，亦可得长年。”《万寿丹书》也认为“多思则伤神”、“能少思虑，省嗜欲，扫除杂念，湛然不侵，则神自全。”

神全则身安，身安则寿永，是乃修身之大要矣。”

(4) 要舒畅情志 情志舒畅可以健身延年，情志不快则能损寿。舒畅情志的方法有静坐、看书、种花、谈天、书画、弈棋等。《养老奉亲书》中引荐了不少古人的舒畅情志法，如“经钥堂杂志”所述的五事（静坐第一、观书第二、看山水花木第三、与良友讲论第四、教子弟第五）以及“述齐斋”的十乐（谈义理字、学法帖字、澄心静坐、益友清谈、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登城观山、寓意弈棋）都是老年人舒畅情志，修心养性的常用方法。

## 48. 影响老年人心理健康的因素主要有哪些？

中医学十分重视人的心理活动与身体健康的关系，强调“形神合一”，即身体与精神是一个有机的整体，精神充沛，五脏六腑就能各司其功能，人就能健康长寿。正如《黄帝内经》所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；“智者之养生也，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视”；“一切犯邪者，皆是神失守之故也。”无数的事实也证明了百病的滋生，寿数的夭折都与心理失调有密切的关系。

影响老年人心理健康的因素是多方面的，诸如超限度或长久的精神刺激，疾病本身，工作及人事变迁，家庭及环境等都是影响心理健康的重要因素。

(1) 精神因素 中医学认为，精神活动主要表现为人的情绪变化，即指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的变化。一般地说，一时的情绪波动不会危害人的健康，即使是消极的、令人不愉快的情绪引起的身心变化，只要情绪平静下来，身心变化

也会相应的随之转变,但如果是极强烈,或持久的紧张、焦虑、忧伤、惊恐引起的情绪波动,加上精神承受能力不够,就可以由此引发疾病,长期的精神忧郁、悲思忿怒,也可以导致衰老。所以自古就有“忧恐悲喜怒,今不得其次,故令人有大病矣”。七情能影响五脏的生理功能,“喜则伤心,悲则伤肺,恐则伤肾,怒则伤肝,思则伤脾”。现代医学认为,人的精神失调能引起食欲减退、胃痛、胃肠功能紊乱、胃十二指肠溃疡、呼吸过快、心动过速、血压升高、小便失禁、月经不调、性欲减退、斑秃白发等。此外,“七情郁结”导致气血凝滞,也是发生癌症的一个重要因素。

(2) 疾病因素 疾病是影响人们心理健康的又一重要因素。有人患病之后,顾虑重重,甚至患普通的感冒也惶惶不可终日。还有的人稍有不适就精神紧张,忧心忡忡,因疾病一时不见好转便毫无根据地怀疑自己得的是不治之症,以至食欲不振,寝食不安,到处求医问药,久而久之,发展至怀疑一切,有的变成癔病性神经症。或忧思气结,真的变生大患。心理健康的人,对疾病则是“既来之则安之”的态度,既要重视疾病的诊治,又不为疾病所压倒,用积极的态度和顽强的毅力与疾病作斗争,才能促使病体早日康复。

(3) 环境因素 事实证明,社会、家庭环境的变化,也是影响老年人心理健康的重要因素之一。老年人离开了工作岗位,减少或失去了与集体及社会的联系,在情绪上很容易产生孤单或无聊的感觉。加上其他原因,如不幸丧偶,或子女不关心、体谅及身患疾病等,都可能成为精神刺激因素而造成精神障碍,导致老年孤独症和老年抑郁症等。

(4) 性格因素 性格是一个人情绪活动倾向性和行为方式特征的总和,加强性格修养是延年益寿的另一个重要因素。

从事实看来,长寿者的性格都较开朗。近年来,国内有学者对长寿老人的性格作过一次调查,发现性格开朗型占51.14%,安静温和型占44.32%,孤独忧郁或性格粗暴者占4.54%,性格粗暴者多不能长寿。医学研究证明,人的性格与健康有关,性情忧郁、急躁者多患慢性病,甚至悻悻而死,如三国时期的周瑜,因妒嫉诸葛亮的才能和胆识,气愤过度而病死。那么,老年人怎样加强性格修养呢?首先,要认识性格涵养对健康长寿的重要性,正确对待自己,看问题要从大处着眼,宽以待人。其次要科学安排自己的学习、生活和活动,培养乐观豁达的良好性格。

由上可知,影响老年人心理健康的因素也是多方面的。老年人要力争做到精神舒畅,情绪乐观,性格开朗,自信心强,对工作、学习、生活充满情趣;有和睦的家庭和环境;善于适应各种外界环境,注意心理保健,消除心理压力,预防心理老化,才有益于健康长寿。

## 49. 老年人应如何积极避免不良情绪?

有关孔子“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而随心所欲不逾矩”的记载,指出成年人随增龄而日益成熟的适应环境的发展过程。不过,在现实生活中,并不是所有的人都能很好地适应环境的,特别是老年人常会因环境不适而产生不良情绪,日久不解就会加速人体的衰老,所以老年人要善于调节不良情绪。

首先,老年人要充分认识到人的生老病死是不可抗拒的自然规律。人到老年期,在生理和心理方面趋于衰退变化,在思想上要有所准备,承认现实,正确对待。

其次,要有“人老心不老”的精神状态。老年人虽然离职退休,但仍是社会的一员,可以根据自己的具体条件做一些力所能及的事情,把潜能发挥出来,这不仅有益于社会,更有益于老年人克服和减少老朽感和空虚感。

其三,老年人要有自知之明。承认由于客观原因,自身在社会和家庭中的地位有所变化,不再起主要支配作用,不应倚老卖老,指手划脚,避免造成与晚辈的矛盾和纠纷。

其四,日常行事要心平气和。“不以物喜,不以己悲”,不使情绪波动过大,可采用下列一些调节情绪的方法:①制怒。发怒会导致心脏病、高血压,若一味压抑还会导致精神失常、溃疡病和癌症。遇事要理智,用灵活、变通的方法剪除致怒的导火线,或转移注意力,使自己慢慢冷静下来。清代名士曹廷栋说:“事当值可怒,当思事与身孰重,一转意向,可以涣然冰释。”民族英雄林则徐在自己办公处用大匾写上“制怒”二字,随时提醒自己。②抑喜。人喜临门,要注意控制自己的感情,不可过分激动。历史上有笑死程咬金和范进中举的故事,乐极生悲实不可取。中医认为“大喜伤心”,现代医学也认为过分喜悦大笑会加重心脏负担,有引发心脏病的可能性。遇到这种情绪要缓冲因惊喜而引起的激动情绪。③少思。思虑太过,会使人易于疲劳,扰乱正常的生理功能。“思伤脾”、“思则气结”,思虑苦闷的人,要尽可能转移注意力,或去散步、郊游,或改换一下工作内容,让大脑休息一下,以便恢复正常的思维功能。④解忧。对于有些因受了委屈或遇到不快之事而产生的忧愁,不要一个人闷头苦想。最好找亲朋好友谈心,将烦闷向对方倾述。对方了解你的心情会规劝一番,帮助你排解,同时别人对你的关心和同情也是一种安慰,可以减轻忧愁带来的心理压力。⑤化悲。当人万分悲痛时,痛哭一场,可以促使

人将悲伤情绪尽早发泄出来。悲哀勿过,靠的是平时的修养及坚毅性格;有泪应弹,是说一旦悲伤时,还是流出眼泪,让感情发泄出来为好,以免留下祸根。⑥防惊。“一朝遭蛇咬,十年怕井绳”、“杯弓蛇影”、“谈虎色变”等,说的都是受惊之后引起的心理变态。现代医学认为,恐怖条件存在时的恐怖是正常心理;恐怖条件解除后的惊恐,则属于病态心理。中医学认为“恐则气下”、“恐伤肾”,说明以上两种惊恐都会伤及人体。“惊者平之”,要认识事物的本质,消除惧怕心理,做到临危不惧。

## 50. 为什么说健康长寿需多多与外界交往?

多交朋友对任何年龄的人都是有益的。交友可以使自己更好地融入社会,对自己的事业有所帮助;交友相互交流,有助于自我调节情绪以达到心理平衡;交友能增加学习机会,互相取长补短。

对老年人来说,交一两个知心朋友好处就更多了。老年人退休后,通常把注意力较多地集中在家庭或个人,生活范围比过去缩小了;离开了自己几十年工作环境以及同事、朋友,思维领域也有一定的局限性;因而晚年生活显得幽静、清闲、单调、无味。为了使老年人仍有较多的生活兴趣,就要鼓励他们建立较广泛的社会联系,为创造幸福的晚年而自强不息。从美国发表的一份对长寿老人的调查报告,就得出一个很有意思的结论:长寿老人朋友多。在接受调查的1730名年逾八旬的老寿星中,社会接触面广、朋友多的占83%,至今仍有知心朋友的达56%。因而调查者认为,广交朋友、交好友是老

年人长寿的一个重要因素。老年人离开工作岗位,开始难免有失落感,有时会发生心理冲突,因而情绪低落。长时间处于这种状态,就有损于身心健康。现代生活复杂多变,即使老夫老妻、父子、婆媳之间,也会不可避免地发生种种冲突,因此不良情绪不可能完全防止产生。尤其是自己有愤怒、焦虑、忧伤、恐惧等情绪出现时,不要过分克制、压抑,而宣泄就是较好的调节方法。“宣泄”的对象,当然是你的知心朋友,他们会耐心地听你诉说,懂得如何开导、帮助你,一旦找到办法,不良情绪的困扰很快会摆脱。所以有人认为,好朋友往往胜过一些心理医生。当老年人身患重病时,朋友的探访,会带来难以估量的精神安慰。朋友的安慰和鼓励,会使疾病早日痊愈、康复。即使是长期卧床的病人,经常有好朋友来探访、聊天,也会给病人带来无限的温暖和乐趣,对生活可充满信心。另外,与朋友结伴而行,亦有益于健身防病。文娱活动和体育锻炼对老年人健康长寿,丰富生活内容是必不可少的,趣味相投的朋友结伴参加各类活动,不仅更安全,还会增加乐趣,巩固友谊。同时,朋友间相互倾述彼此得失,能开宽视野,寻找和享受人生的乐趣,由于他们无忧无虑,无话不谈。所以,心情舒畅,相互帮助,取长补短,不断学习新的知识,培养新的情趣,这样使生活更充实、更美好,从而身心健康、延年益寿。

除了故交之外,还可以通过参加各种社会活动来交识新朋友。老年人可参加的社会活动很多,如参加老年干部活动中心、老年俱乐部及其他退休老年组织,经常开展文化娱乐活动、老年保健体育活动,如钓鱼、跳舞;组织旅游参观;安排亲友团聚。动则进,静则退,老年人经常参加这些轻松的社会活动,不仅能互相交流,又能培养兴趣,锻炼身体,对健康长寿是有益的。此外,还应结交各年龄段的朋友,以丰富知识,活跃

思维,永葆年轻的心态。

## 51. “仁者寿”道理何在？

中华民族是一个讲道德的民族,古代学者很早就提出“仁者寿”的埋论,并对其机制作了探索。最早明确提出道德修养与寿夭关系的是春秋时期的大教育家孔子。他在《中庸》中指出:“修身以道,修道以仁”;“大德必得其寿。”说明有高尚道德修养的人,才可获得高寿。

“仁者”何以能长寿呢?《黄帝内经素问·上古天真论》中指出:“内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。”说明一个人不谋求私利,不患得患失,经常保持乐观态度,机体的生理活动就能始终按规律进行,如此则形体健壮,精神饱满,形与神俱,能尽终其天年。西汉学者董仲舒亦指出:“仁人之所以多寿者,外无贪而内清静,心平和而不失中正,取天地之美以养其身。”说的是有仁德的人之所以往往长寿,很要紧的是不贪,内心能保持清静、纯净。唯有平和之心能中正,唯中正而后能采天地日月之精华以养身益寿。

后世的著名医家,无不重视养德。如汉代华佗的弟子吴普说:“善摄生者,要当先除六害,然后可以保性命,延驻百年。一者薄名利,二者禁声色,三者廉货财,四者损滋味,五者除佞妄,六者去妒忌。”吴普活到九十余岁,仍耳聪目明,齿牙完坚,他除坚持练五禽戏外,与他注重养德也有关。

历代医家中最重视道德修养,阐明养德与长寿的关系而又身体力行取得实效的,数唐代的孙思邈。他在《千金要方·

养性》序中指出：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善……性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”因此他一再强调：“善养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵，足以遐年，德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”只有名利等无于胸中，则道德日全，“不求寿而自延”。他自己从不为名利，隋文帝曾召他去做国子监博士，唐太宗、唐高宗都先后召他进京，他都一一谢绝，却专心致力于医学研究。在七十岁时写下了《千金要方》，百岁高龄又写下了《千金翼方》，对中医学的发展作出了巨大的贡献。

明代医学家王文禄认为：“存仁完心也，志定而气从；集义顺心也，气生而志固。致中和也，勿妄助也，疾安由作？”可见，仁者之所以长寿是因其心理安定，意志不乱，气机调和，血流畅达，不易发生疾病，自然会体健寿延。

下面几方面体现了古人的仁德观，可资今人借鉴。①仁礼。《孟子》说：“仁者爱人，有礼者敬人，爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”说明为人要重视仁、礼的修养，一言一行都要注意礼仪，相互之间要注意仁爱，只有这样才能利于健康长寿。②性善。性善不仅可以免除灾祸，还可以却病延年。如《千金要方》说：“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”《寿世保元》亦谓：“积善有功，常存阴德，可以延年。”③知足。《道德经》说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”《遵生八笺》也说：“知足不辱，知止不殆。”这些都说明只有“知足”才能“常乐”，而终其天年；反之则病祸将至，而夭其寿。④忍让。古人认为，修身养性要注意忍让，而我国历来将忍让看作美德。《寿世保元》中说：“谦和辞让，敬人持己，可以延年。”《养老奉亲书》中也说：“百战百胜不如一忍，万言万当

不如一默。”皆说明注意忍让，敬人持己，可免除神形受伤，从而可获延年之效。

封建社会的道德观，难免有局限性，与现代生活有很多不同，但完善自我道德修养，有利于身心健康，达到益寿的目的是肯定的。如有些人多行不义，虽敛财甚多，但惶惶不可终日，生活于自责与恐惧中，多不得善终；而那些多行仁义之人，常知足乐观，交友广泛，往往健康长寿。

## 52. 为什么说“笑一笑，十年少”？

人们常说：“笑一笑，十年少。”这话是很有道理的。“笑长命，哭生病”、“笑治百病”，这些民间谚语反映了我国传统医学对笑的医疗价值的深刻认识。以笑疗疾在我国有着悠久的历史，相传清代有一个八府巡按患了抑郁症，久治不愈，以为末日来临。有一天地方官推荐了一位当地名医来为他治病。这位医生诊脉以后，便对巡按大人说：“你患了月经不调症。”巡按大人一听，哈哈大笑，心想这老医生真是老糊涂了，我堂堂七尺男子，何来月经不调？从此以后，巡按大人每次与人谈论此事，或想到这位“糊涂医生”，就会禁不住哈哈大笑，然而正是在这笑声中，巡按大人的病就不药而愈了。可见，笑对人体是大有益处的。

据说，发自内心的笑，其运动量无异于散步。笑的时候，胸、腹、嘴、唇等部位的肌肉都必须同时运动，单是“构成”笑容的面部肌肉就有 13 块之多。笑可以增进人体的肺活量，笑能促进血液循环、调节心律，笑能加大胃壁张力、增加消化液的分泌、促进食欲。总之，笑无论对于人的心理还是生理上的影

响都是深远而有益的。

说到这里,也许有人会问:心境不佳苦恼之时,哭还来不及,怎么能笑得出来?其实,这没问题,只要注意锻炼就可以改变这种情况。首先要设法转移自己的注意力,或与旁人聊天,也可看看小说、杂志,最好是借助幽默画、讽刺小品等,或观看喜剧、相声、幽默小品、滑稽戏等引自己发笑。再者自己可以摆出一副笑容,通过神经反射,刺激大脑皮层,即使达不到笑的目的,也能改善心境,消除紧张。

因此,要想健康长寿,我们还是要学一学弥勒佛笑对人生的态度,“大腹能容天下难容之事,慧眼长笑笑世上可笑之人”,把生活中遇到的生气之事像弥勒佛一样,把它“装”进口袋里,而不是放在心里,只有这样,便可时时感到快乐,保持健康长寿了。

所以清代名家石成金在《养生镜》中,劝导人们要想健康



长寿,就要学会笑口常开,他说:

人要笑,人要笑,笑笑就能开怀抱。  
笑笑疾病能除消,笑笑衰老成年少。  
听我歌,当知窍,极好光阴莫去掉。  
堪笑痴人梦未醒,劳苦枉作千年调。  
从今快活似神仙,哈哈嘻嘻总是笑。

### 53. 脑力劳动者当如何进补?

脑力劳动者由于思维劳动强度大于体力劳动强度,体质大都虚弱,易患神经衰弱综合征。因此,从健康长寿和提高工作效率方面考虑,脑力劳动者除了要注意科学用脑外,还要注意合理营养,正确选用食物,因为食物用得其法,营养平衡才能增强体质,延缓衰老。食物还能治病,中医自古就有“医食同宗”之说。

那么,脑力劳动者应该进补那些食物呢?

(1) 大豆及其制品 大豆中主要含有大豆球蛋白,它是一种优质的植物蛋白质。此外,在大豆油中还含有丰富的必需氨基酸和磷脂,其营养价值高且能增强脑血管功能、抑制胆固醇在体内的累积,达到预防心脑血管疾病的作用。

(2) 优质动物蛋白类 鱼、鸡蛋、瘦肉中含有较丰富的优质动物蛋白。此外,动物的心、脑、肝、肾中也含有丰富的优质蛋白质和类脂(磷脂和卵磷脂等),是补脑的上乘食物。

(3) 龙眼 龙眼营养丰富,含有丰富的葡萄糖、蔗糖、酒石酸、蛋白质、脂肪、维生素 A、维生素 B 等物质。另一方面,龙眼又是具有多种功能的中药。中药学认为,龙眼性温味甘,

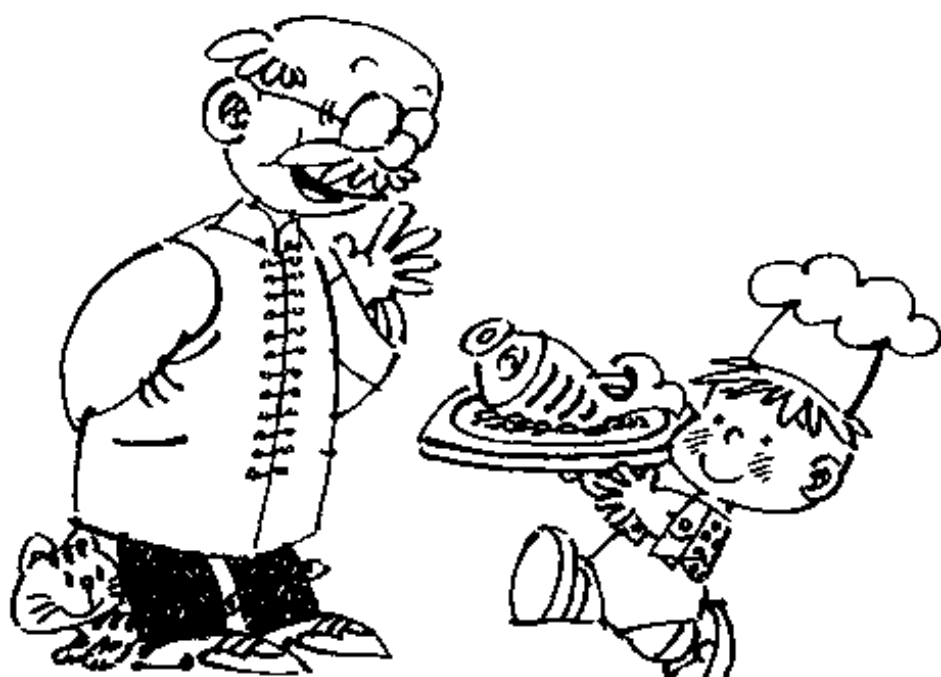
具有益心脾、补气血、安心神等功能，是滋补良药，《神农本草经》说：“龙眼安志强魄、通神。”《本草纲目》说：“（龙眼）开胃益脾、补虚长智。”头晕、失眠、心悸、虚羸、病后或产后体虚都是龙眼的主治范围。

（4）红枣 红枣的营养价值很高，在我国素有“木本粮食”之称，不仅可以调剂主食，更是补气之佳品。红枣富含葡萄糖、蔗糖、维生素 C、维生素 P，还含有丰富的蛋白质、微量元素和其他营养成分。《神农本草经》说：“枣主心腹邪气，安中养脾，助十二经，平胃气，通九窍，补少气、少津液、身中不足、大惊、四肢重，和百药。”《本草纲目》也说“枣有润心肺、止咳、补五脏、治虚损、除肠胃癖气”等作用。《名医别录》更是明确指出枣能“补中益气、坚志强力”。在民间，性味甘温的枣子不但是调养脾胃、补血益肝的常用药物，而且也是保健、养颜、美容的食物。

（5）芝麻 芝麻具有奇特的滋补强身、延年益寿的作用。据日本一个专门研究小组报告，从芝麻中提取出来的木聚糖类物质，对癌细胞的产生有抑制作用，并能抑制体内致衰老的过氧化物的生成，这是对芝麻强身、延缓衰老作用的最新例证。《本草备要》将芝麻强身的功效概括为：“补肺气、益肝肾、润五脏、填精髓、坚筋骨、明耳目、耐饥渴、乌须发。”芝麻含有丰富的蛋白质、脂肪和机体必需的脂肪酸、亚麻酸。此外，钙、磷和维生素 B 的含量也较高，是廉价的强身健体佳品。

（6）核桃 核桃的果仁富含脂肪（主要成分是人体必需的亚油酸）、蛋白质（其中氨基酸多达 8 种）、碳水化合物，此外，还含有钙、磷、铁、钾、镁等多种矿物质和维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E。中药学认为，核桃性味甘温，具有补气养血、补肾固精、温肺通便、镇咳化痰、强筋健骨、滋补强壮

等功效,是体质虚弱和神经衰弱综合征进行食补的佳品。



(7) 蜂蜜 蜂蜜性味甘平,有滋养、润燥、解毒之功效,《神农本草经》将其列为养身上品。据现代营养学分析,蜂蜜中含有 35% 的葡萄糖,40% 的果糖,含有与人体血清浓度相近的多种无机盐,还含有多种维生素和铁、钙、铜、锰、磷、钾等微量元素以及淀粉酶、氧化酶、还原酶等。现代医学认为,蜂蜜具有增强体质、提高免疫功能、营养心肌、保护肝脏、降低血压、防止血管硬化及润肠作用。

(8) 葱和蒜 葱和蒜含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素 A、维生素 B、维生素 C 和尼克酸以及钙、磷、铁等多种营养物质。可促使人的消化液分泌量增加,从而提高食欲和消化功能。此外,还可抑制各种真菌、细菌和原虫感染,具有杀菌、消炎、防治多种疾病的本领。尤其是大蒜还具有一定的抗癌作用。常吃葱和蒜不仅能降血脂、降血糖和降血压,而且还能补脑。当然,葱和蒜的摄入量应当适度,多吃反而有害而无益。

另外,适当服用一些抗疲劳药物也有一定作用,如人参或西洋参、绞股蓝、黄芪等,或可服用甲鱼汤、虫草王口服液。

总之,在注意劳逸结合、调摄起居的同时,适当进行饮食调补,对脑力劳动者大有裨益。

## 54. 人老了智力就一定会衰退吗?

众所周知,人脑是主宰和统帅整个机体的司令部,对人体有生理协调、心理协调、智力开发三大功能。人的智力与大脑有密切的关系。大脑由约 150 亿个神经细胞组成,而大脑平时动用的脑细胞只有其中的 10%。人过 40 岁以后,脑细胞虽开始加速衰亡,但还不一定会引起智力的衰退。实际生活中常见健康老人虽至高龄,不仅保持着高度的理解力与分析判断力,而且也有较好的记忆力,有的甚至强于中年人。

《黄帝内经灵枢·海论》中说:“髓海有余,则轻劲有力,自过其度。”大脑的健康是与全身状况有关的,好的记忆与理解判断力,可使全身各部功能保持轻劲有力。肾主骨生髓,脑为髓海。髓海充盈,则精力充沛,记忆与分析理解力好。因此如老年人肾气充足,就可保持良好的记忆力,是健康老人重要的特征之一。世界上有不少科学家在其晚年还为社会做出巨大贡献,例如美国黑人作家杜波依斯在 87 岁时开始写长篇小说《黑色的火焰》三部曲,直到 93 岁才全部完成;法国医学科学院院长亚力山大热尼奥在 103 岁时还从事科学研究;美国发明大王爱迪生在 81 岁时还取得了他的第 1 033 项发明专利,这些实例说明了人老了不一定会智力衰退,关键在于要采用切实可行的健脑方法来延缓大脑的衰老。下面介绍几种健脑

方法以供读者选用。

(1) 思维健脑 研究发现,人脑极有潜力,一般人都有相当多的脑细胞没有充分利用。人的大脑受到信息刺激越多,脑细胞就越旺盛发达。勤用脑并善用脑,自然增加了脑细胞的血流量,使大脑产生活力,进而促进大脑细胞的相对稳定。它不仅可以使入增长才智,延缓脑细胞的衰老过程,而且可以使老年人保持健全的思维能力。有关资料表明,脑退化最快的是那些脱离生活,一辈子没有事业心的人。“用进废退”的规律不仅适用于机体,而且更适用于大脑。所以人至老年,要老有所为,或习字学画,或吟诗作对,或写回忆录等等。一句话,千万别让脑子闲着,整天无所事事。

(2) 食物健脑 研究表明,大脑所消耗的能量几乎占全身消耗能量的 20%,所以大脑需要大量的营养素来补充,方能改善脑的功能以及延缓脑细胞的衰老。如果大脑缺乏营养或营养不足,就会引起身体和智力上的衰退。因此,要常吃一些健脑的食物,如鸡蛋、鱼类、瘦肉、核桃、枣、花生、蘑菇、豆制品、紫菜、黄瓜、萝卜、莲藕、黄花菜以及各种新鲜水果等,少吃对脑不利的食物,如食物添加剂、人造色素、香料、沙糖等。

(3) 动指健脑 研究发现,人体的各个器官,乃至每一块肌肉,在大脑皮层中都有它的代表区域,即管辖它的神经中枢,其中,手指运动中枢在大脑皮层中所占的区域最为广泛。通过手指的活动来刺激脑,则可以有效地延缓脑细胞的衰老过程。怎样使手指得到更多的活动呢?第一,多使用两只手,习惯用右手的应多使用左手,如用左手开水龙头、开门窗、翻书页、提东西乃至用筷子等,反之亦然;第二,要用指尖能从事一些比较精细的活计,锻炼手的灵巧性,如削铅笔、穿针线、扣衣扣、弹拨乐器等;第三,增强手指关节的柔韧性,如常做伸屈

手指的运动,用毛笔写字、打毛线衣等;第四,尽量使手指活动多样化,如经常玩健身球、打台球和康乐球等。

(4) 动脚健脑 研究表明,人进行思维活动时,脑细胞要消耗大量的氧气和养料,这些能量不能贮存,全靠血液运送。据测定,正常人每日流经大脑的血流量达 220 升左右,相当血液总量的 400 倍左右。脑细胞兴奋时脑内血流量加大,温度可升高 0.1℃,若连续用脑 1 小时,常会因血氧供不应求而使脑组织出现“需氧饥饿”,导致注意力不集中,工作效率下降。脚为心之泵,常活动脚,就能为大脑提供充分的能量物质,强身健脑,延缓衰老。为使大脑保持最佳状态,防止大脑“饥饿”,不妨利用片刻时间活动一下踝关节或跷脚踢腿,或搓脚心,以便给大脑提供休养生息的机会。

(5) 动嘴健脑 口腔是离大脑最近的器官之一,对口腔和咽喉多加运动刺激,就能使脑血供应充分,提高大脑功能。例如打哈欠是因大脑氧供应不足而引起的。打哈欠可以增加血液中的氧含量,对改善大脑缺氧状态大有益处。不仅如此,讲话、朗读、吟诵,甚至连咳嗽等嘴巴上下颚的口腔运动,都能增进大脑功能。

(6) 梳头健脑 中医学认为,头是“诸阳所会,百脉相通”。头为一身之主宰,顶有百会、四神聪、上星;鬓有太阳、率谷;额有印堂;枕后有风池、哑门等穴位。通过梳头,使这些穴位得到良好的按摩刺激,从而达到畅通经气,调整血气,熄风开窍、宁神之功效。梳头还可使头部毛细血管舒张,血液循环加快,使人脑氧和营养物质的供应得以改善,新陈代谢旺盛,从而保持头脑清爽,提高思维活动和记忆能力。

(7) 节欲健脑 大脑的活动有赖于肾精的充养,因为“肾主骨,生髓,通于脑”。明代医学家张景岳说:“善养生者,必宝

其精，精盈则气盛，气盛则神全。”中医认为，节欲可以养精，养精能健脑养神。若性生活过度，则损精耗神，脑力空虚，精神萎靡，严重者甚至导致神志障碍，患老年性痴呆等症。

(8) 体育健脑 运动生理学家认为，锻炼腿部肌肉，可以消除大脑疲劳，预防脑衰老。因为锻炼可使心脏活动增强，血液循环加快，使脑得到更多的氧气和营养，有利于脑的新陈代谢，使脑的功能保持旺盛。同时，锻炼可使脑在紧张工作后得到积极性的休息，还可丰富生活内容，使人精神愉快，脑力充沛。因此中老年人应经常进行散步、做操、打太极拳、练气功等。



(9) 气功健脑 中医学早有气功健身的记载，就以放松、入静、意守、调息等练功内容来说，可以松弛机体，宁静思想，意守丹田，调整气息，从而使人精力充沛，食欲增进，睡眠改

善,从整体上使人健康。古人说:“静则生慧”、“心静可通神明”;《老子》也说:“淡然无为,神气自满。”这里的神气就包含有智力的内容。《易经》指出:“寂然不动,感而遂通。”所谓“感而遂通”的境界,也就是气功益智的特殊思维方式。所以通过益智气功的修炼可达到开发和提高人的智力,延缓脑细胞的衰老过程。

(10) 按摩健脑 《黄帝内经》有“神不足者,视其虚络,按而致之”的记载,说明按摩可以增神。观察按摩头部前后脑电图的变化,可以发现按摩能引起并加强大脑皮层内抑制的发展,使大脑皮层的功能得到调节,有利于脑疲劳的消除,并有益于睡眠。按摩项部,可通过脊髓节段的生理反射,调整上肢及脑内血液循环,降低颅内压,对高血压患者也有益。实践证明,按摩健脑法可以改善脑部的血液循环,通畅气血,调和百脉,提高大脑皮层的功能调节,消除疲劳,振奋精神,增强记忆。其方法有养神益智的头面按摩、五官保健按摩、七敲健脑操、捏脊健脑法及体穴按摩健脑法等。

## 55. 影响脑力劳动者健康长寿的原因主要有哪些?

目前,造成知识分子健康状况不佳的原因,一方面与营养、居住和生活环境有关,但更主要是工作辛劳、用脑过度,而又缺乏体育锻炼所致。

工作过劳、用脑过度、超负荷工作,极易造成疲劳。疲劳的程度有三种,即急性疲劳、慢性疲劳和过度疲劳,这三个阶段常互相联系、互相转化。急性疲劳会转化为慢性疲劳,而急

性疲劳和慢性疲劳进一步加重,即可转化为过度疲劳。这种过度疲劳,不仅导致机体器官组织发生应激性的改变,如胸腺、脾脏等免疫器官萎缩、肾上腺皮质增生及功能衰竭,还可导致人体免疫功能下降,各种身心疾患及躯体疾病接踵而来,此即人们通常所说的“积劳成疾”。

我国益寿学的核心观点便是“益寿以不伤为本”,这里的“伤”即“过用”,“不伤”也即“行不极步,耳不极听,目不极视,坐不至久,卧不及度”。唐代大医学家孙思邈认为益寿之道“常欲小劳,但莫大疲”,也就是为了健康,需要经常性地适当活动活动,但不能达到十分疲劳的程度。比孙思邈更早几百年的华佗,也说了一句名言:“人体常欲劳动,但不当使极耳。”劳,有心劳与体劳之别。极,就是极度、过分的意思。

知识分子的工作具有静而不动、以劳心为主的特点。有人说过,“最易使人疲惫、最易伤人的莫过于长期不从事体力活动”。缺少体育活动,不仅会导致人体细胞和功能下降,产生障碍甚至病变,而且还会因体弱、免疫力下降而不能抗御外界和自然界的有害环境、突变的气候、紧张的气氛和病菌物质对人体的侵袭。长期从事脑力劳动,则“久思伤神”,古人因而解释道:“盖思则气结,伏热不散,久而气血皆虚,疾到夭枉也。”意思是久思使人身之气血运行不畅,结滞体内,伏热不散,久而久之,就会气血皆虚,发生疾病,甚至过早夭亡。

要防止过度疲劳,首先要更新观念。那种认为连续工作就更易出成绩的认识是错误的,对生命也是一种摧残。注意瞬间歇息是很重要的,它是人们在日常生活中的使用频率最高也是十分有效的体息方式。人在进行同一内容活动达到一定时间后,以转换活动内容或短时间静止的方法来调养精神,恢复体力,防止疲劳。连续工作并不一定能达到累积效应。现

代生理学家在实验中观察到,在神经兴奋或肌肉处于收缩前的状态时,给予刺激则不能引出新的反应,若要迫使它们有新反应,收缩着的肌肉或兴奋着的神经就会延长其“不应期”;若刺激过于频繁,就会导致那些始终没有恢复的神经或肌肉丧失正常的兴奋和收缩能力。一般而言,连续工作1~2小时即应有一个瞬间歇息。在瞬间歇息中,我们推崇的更积极的办法是以“小劳”战胜“大疲”。久思、久坐者,宜以活动全身的运动辅之,做操、跑步、打拳等,都很适合。伏案工作感到疲劳时,适量的徒手体操能驱散大脑皮层神经因思想高度集中所引起的紧张性疲劳。古代的士人儒生也有不少会舞剑弄拳的,据说大诗人李白就舞得一手好剑。经常性地活动活动,松弛一下紧张的神经、肌肉、关节,既容易消除疲劳,还能大大增强人体的新陈代谢和工作能力,这正是“磨刀不误砍柴工”。

饮食起居要有规律,该吃饭时要吃饭,该休息时得休息。废寝忘食,精神虽可嘉,对人体却是极大的损害。

对于体力疲劳不易消除的中年知识分子,如出现倦怠乏力、精力不济、思维能力下降,且一般不能恢复健康时,这说明您已经有了慢性疲劳,一定不能掉以轻心,要进行适当的调整,以防止其对机体造成更大危害。

## 56. 睡眠在益寿中起何重要作用?

睡眠充足者长寿,这是许多长寿者的实践经验。俗话说:“会吃不如会睡。”良好的睡眠对健康的作用,是饮食进补所不能代替的。睡眠既是消除疲劳、恢复体力的主要形式,又是调节各种生理功能、稳定神经系统平衡的重要手段。

中医认为睡眠是阴阳相互交替的结果。《黄帝内经》中说：“阳气尽则卧，阴气尽则寤。”现代医学认为睡眠的本质是高级神经活动的一种保护性抑制过程。在睡眠状态下，全身各种功能活动降低，如肌肉放松、心率减慢、血压降低、呼吸减慢、机体代谢降低，细胞得以休整，可使人消除疲劳，恢复体力。

长寿老人睡眠时间都是既有规律而又充足。有的老人除睡足 8 小时外，白天还不时“打盹”。经调查 86 岁以上的老人中，有 90% 以上的睡眠较好，一般都在 7~9 小时。老年人的大脑调节能力弱，有的老人入睡困难，失眠或睡眠浅，多梦，易醒等，而白天疲乏，甚至头晕、健忘等，所以对身心健康很有害，古人也云“少寝乃老年人大患”。大诗人白居易说：“一觉闲眠百病消。”只要能够睡好，有病也可减轻。相反若夜间睡不好，白天又不能小睡打盹，这样就会使衰老来得更快。研究表明，每日睡眠不足 4 小时者，其死亡率比睡 7~8 小时者高 1 倍。长期失眠会加速神经细胞的衰老死亡，并可导致各器官系统的功能失调和代谢紊乱。因此，养成合理充足的睡眠习惯对健康益寿十分重要。要养成合理充足的睡眠习惯需注意以下几点：

(1) 要有一个良好的睡眠环境 睡眠环境要舒适、安静，卧室清洁通风，空气清新，使大脑皮质得到充分的氧气供应。夏季注意开窗，冬季注意保暖，在睡眠时切不可蒙头大睡。若长期失眠，可变换卧室环境，或改变一下睡眠的方向，现代研究证明采取头南脚北效果好，能改善失眠症状，地球是大磁场，头南脚北常受磁场作用，可以睡得香甜。

(2) 睡眠的准备及注意事项 睡前作放松静坐 30~50 分钟，借此调节神经系统，能够催人早入梦乡。温水洗、揉搓

脚心能使睡前心境平和,精神松弛安然入睡。睡前情绪过度紧张、恼怒、生气,易引起气血紊乱,肌肉紧张,大脑皮质兴奋,难以入睡或睡后易做恶梦等,对身体有害。俗话说:“先睡心,后睡眼。”睡下后不要聊天,说话使思想活跃,不能入睡。同时还应注意膳食调理,中医认为“胃不和则卧不安”。老年人的晚饭以营养丰富的流质饮食为主,要清淡,不可过饱,睡前不要饮浓茶、咖啡等刺激性饮料。若睡前饥饿难忍,可食少量蜂蜜、水果,或饮1杯牛奶也能安眠。

(3) 注意睡姿和睡枕 睡姿以右侧卧,倦曲如弓为好,这样,不仅易入睡,而且有益于健康长寿。现代科学认为,右侧卧全身肌肉放松,呼吸舒畅,心脏不受压迫,有利于胃蠕动排空,血液容易进入肝脏,使睡眠安稳,舒适自然。如俯卧则压迫胸部,使呼吸不畅;仰卧易打呼噜,手易置于胸前,压住心窝,造成梦境,不能深睡;左侧卧睡也容易压迫心脏和胃,并可听到心音,影响入睡。睡床以木板铺、厚软垫较好。枕头一般以一拳至一拳半高为好,枕心软硬适中,适合颈椎自然弯曲。

(4) 睡眠要规律化 必须养成按时作息的生活习惯,要真正做到起居有常,顺应四时。我国最适应睡眠的时间是晚9时至晨6时,人体在22~23时将出现一次生物“低潮”。如果由于某种原因,在23时以后还未入睡,那么一过24时就很难睡着了。对于年岁大的人以及患失眠症者,情况更是如此。睡眠时间一般人以每日6~8小时为宜,这可根据每个人的习惯,只要起床后自我感觉良好就行。午睡一般睡40~60分钟为宜。

(5) 失眠要对症调理 各人造成失眠的原因不同,有焦虑、恐惧、忧郁、盛怒、悲哀等,要明确失眠的原因,对症调理。除精神调理外,还可以采用气功、体育锻炼、饮食等来调理。

经常进行适当的锻炼不仅能增强体质,还可使人心胸豁达,精神轻松愉快,从而调节神经,失眠会逐渐减轻乃至消失。

## 57. 春季如何摄生益寿?

春三月,始于立春,终于立夏。春为四时之首,万象更新之始。那么,人们在这个季节里应该怎样注意摄生养寿呢?

(1) 调节情志方面 张元素在《医学启源》中说:“肝与胆互为表里,其经气王(旺)于春,乃万物之始生也。”肝胆之气以条达舒畅为度,为适应春季的升发特点,故在精神调养方面,要使自己思想开阔,心情舒畅,不要使肝气郁结,思郁沉闷。

(2) 生活起居方面 春季冰雪消融,万物苏醒,自然界阳气开始升发,到处充满欣欣向荣的生机。这种环境最有利于生精血、化津气,充实人体的组织器官,所以《黄帝内经》中指出:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”因此,人们应该特别珍惜春季的大好时光,尽量多做室外活动,让身体沐浴在春光之中,接受微风的拂煦,汲取大自然的活力。早晨应早些起床,披散头发,解开衣带,使形体舒缓,在庭院中漫步,使精神愉快,胸怀开畅。

(3) 饮食调摄方面 张仲景在《金匱要略》中说:“春不食肝。”也就是说人体在春季肝气比较旺盛,在饮食方面无需多吃补肝的食物。否则,由于肝气更旺而导致脾气衰弱。唐代医学家孙思邈在《千金要方》中亦说:“当春之时,食宜减酸宜甘,以养脾气。”因为吃酸性食物过多会不利于肝气的疏泄,而多食甘味的食物可增强脾胃的功能。《云笈七签》亦说:“春气

温,宜食麦以凉上,不可过于温也。禁吃热汤。”要求少吃过于辛温燥辣的食物。由于春天为阳气初发之季,素体阳虚者易觉胃口不开,腹部不舒。此乃阳气不足,脾不健运之故,可酌用胡椒、砂仁、党参、大枣、怀山药等以健脾助运。

(4) 预防疾病方面 中医学历来主张春季的益寿保健要防风御寒,养阳敛阴。春季风气当令,气候变化较大,尤其早春,气候变化更大,常有寒潮来袭,多出现乍暖乍寒的情况,再加之人体的肌表已经开始变得疏松,对寒邪的抵御能力有所减弱,故当此之时,应及时做到“虚邪贼风,避之有时”。春季不可立减棉衣,老年人气血虚弱,骨疏体怯,风寒易伤腠理,可准备夹衣,随气温上升渐减,体弱之人还要注意背部保暖。我国古老的生活谚语“春捂秋冻”中的“春捂”是符合春季益寿原则的。

从流行病学角度来看,春天又是个“多事之春”。正如谚语所说:“百草回芽,百病易发。”春天不仅是许多慢性病,如冠心病、胃溃疡、偏头痛的好发时节,而且春分前后常见的传染病还有流行性腮腺炎、猩红热、麻疹、白喉、流脑等。所以,平素一定要加强身体锻炼,提高免疫力。

(5) 运动健身方面 人们到了春天应早点起床,起床后可根据自己的健康状况和兴趣爱好,适当参加一些力所能及的体育锻炼,如散步、健身跑、太极拳、气功、八段锦、五禽戏等,以增强体质,提高机体的抗病能力。这对预防春季的流行性疾病是颇有裨益的。三国时期的名医华佗说:“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢终不朽也。”用现在的话来说,就是生命在于运动。通过体育运动,体质可以由弱变强。此外,春日融融,风景秀丽,可开展春游览胜活动,到郊外游山戏水,这样既可健身,又可

得到大自然的陶冶,使人心旷神怡。

总之,春季益寿,务必顺应阳气生发,万物始生的特点,使自己的精神、情志、气血如春天一样舒展畅达、生机盎然,将大大有助于延年益寿。

## 58. 夏季如何摄生益寿?

夏三月,始于立夏,终于立秋。夏季火暑之气当令,烈日炎炎,雨水丰沛,万物竞长,日新月异。在这个季节里,人们应该怎样注意摄生养寿呢?

(1) 调养精神方面 天一热人就显得烦躁,所以首先一条就是让自己的思绪平静下来,神清气和,乐观愉快,让神经系统处于平静状态;不可急躁激动,导致心火内生,这就是人们常讲的“心静自然凉”。故《养生类纂》中说:夏五月“此时静养毋躁,止声色,毋违天和,节嗜欲,定心气”。在高温天气时还要注意劳逸结合。

(2) 生活起居方面 夏季是人体心火旺、肺气衰的季节,起居方面应稍晚些睡觉,早些起床。居室应合理通风,通风以自然通风比较经济有效,若自然通风不足,可辅以太扇、吊扇或空调。因为夏季太阳升得早,清晨空气新鲜,起床后可到室外参加些体育活动,这对增强体质是颇有益处的。由于中午气温高,为保持充沛的精力,补充夜间睡眠不足,应适当午睡。夏天暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,机体易受风寒湿邪侵袭,所以不可在露天、凉台或树下睡觉,以防感受风寒湿邪而生病。正如明代汪绮石在《理虚元鉴》中说:“夏防暑热,又防因暑取凉,长夏防湿。”

(3) 运动调养方面 夏天气候炎热,运动锻炼最好在清晨或傍晚较凉爽时进行。场地宜选择公园、河湖水边、家中阳台等处。锻炼项目以散步、慢跑、太极拳、气功、广播操为好。有条件最好能到高山森林、海滨地区去疗养。虽说夏日阳盛,但据“春夏养阳”的原则,夏天不宜做过分剧烈的运动。因为剧烈运动,可致大汗淋漓,汗泄太过,不仅伤阴,也伤损阳气。出汗过多时,可适当饮用盐开水或绿豆盐汤,切不可饮大量凉开水;不要用冷水冲头或淋冷水浴。游泳锻炼时倘身热汗出,也不宜急入水中,否则会引起寒湿痹证、“黄汗”等多种疾病。

(4) 调节饮食方面 夏季必须注意饮食营养和食品的清洁卫生。夏季宜吃清淡容易消化的食物,如蔬菜、瓜类、鸡蛋、豆制品等。烹调应注重色、香、味以增进食欲,可适当吃一些粗粮,以补充更多的 B 族维生素。适当吃一些冷饮,可消暑解渴,但不能暴饮。少吃大鱼大肉等油腻食物。夏天喝水多,胃液被冲淡,从而降低了胃液的杀菌能力,使细菌容易通过胃侵入肠道。另一方面,湿热的气候环境也适合细菌的生长和繁殖,食物极易腐烂变质。因此夏季一定要注意饮食卫生,把好“病从口入”关,以防止肠道传染病。

盛夏最容易因出汗太多而耗津伤液,因此要特别注意补充水分。夏季不宜饮烈性酒,但可适量饮些啤酒,有利于消除暑气。西瓜能消暑利尿,生津解渴,可适当多吃些。出汗太多时,要饮些淡盐开水,以补充盐分。还可自制清热祛暑饮料服用。

(5) 预防疾病方面 夏季酷热多雨,暑湿之气容易乘虚而入导致疰夏、中暑。疰夏主要表现为胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗多、日渐消瘦。减少食量,少吃油腻,是预防疰夏的主要措施。如果出现全身明

显乏力、头昏、胸闷、心悸、注意力不能集中、口渴、大量出汗、四肢发麻、恶心等中暑先兆症状，应立即将病人移至通风处，喝些淡盐开水或绿豆汤，若用西瓜汁、芦根水、酸梅汤，则效果更好。预防中暑的方法是合理安排工作，注意劳逸结合；避免在烈日下过度曝晒；注意室内降温；睡眠要充足；讲究饮食卫生。另外，最好佐以防暑饮料、药物等。可选用鲜藿香叶、佩兰各 10 克，飞滑石、炒麦芽各 30 克，甘草 3 克，水煎代茶饮。或食服西瓜、绿豆汤、酸梅汁、人丹、十滴水等。

(6) 药补方面 因炎夏高热，人体大量出汗，往往气随津泄，导致气衰。故而中医传统有“补气防暑法”，即在暑伏天来临之前，选取一味补气药，连服 3~5 剂，以扶助正气，常用的补气药有生晒参、西洋参、党参、黄芪等。也可用五味子 3 克捣破煎服代茶饮用，治气虚不敛，口渴多汗。唐代医家孙思邈曾说：“夏日常服五味子，能益五脏之元气。”

(7) 护体防伤方面 夏天衣着单薄，生活和工作应比其他季节更为谨慎，处处留神，防止开水烫伤，蚊虫咬伤，钉子、玻璃刺伤。因为一不小心，就会感染发炎，痛苦不堪。参加锻炼时，也要注意安全。

## 59. 秋季如何摄生益寿？

秋三月，始于立秋，终于立冬。在这个气温多变、气候干燥的季节里，人们应该怎样摄生养寿呢？

(1) 精神调摄方面 一般来说，秋季人的情绪不太稳定，易于烦躁或悲愁伤感，尤其是身临草枯叶萎、花木凋零的秋景中，常能勾起人们忧郁、悲愁的心情，对于老人更有凄凉、垂暮

之感。若加阴天秋雨,这种感觉就会更加明显,真是:“已觉秋窗愁不尽,那堪秋雨助凄凉。”对此,宋代医家陈直指出:“秋时凄风惨雨,老人动多伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思。”可通过看戏、跳舞、访友谈心、赏菊吟诗、登高旅游等方法以抒发内心的郁闷,培养乐观的情绪。如果时至秋令,神气不收而引弛,心气浮躁,则应通过散步、导引,或听些柔和的音乐以使神气内敛。

(2) 起居调摄方面 秋季雨水渐少,气候干燥,故入秋以后常使人感到口鼻干燥,因此,居室可适当洒水增湿以保持一定的湿度。又因秋季气温多变,初秋较热,中秋昼热夜凉,深秋露凉霜寒,故穿衣盖被要因时而宜,随时增添,既强调“秋不忙添衣”,有意识地让机体“冻一冻”,使阳气内敛,以适应日渐寒冷的气候特点,但又不宜胶柱鼓瑟,盲目挨冻,尤其是老弱有病者尤要注意适时添衣保暖。秋季睡眠亦要适应阳消阴长的特点,早卧早起,“早卧”是顺应秋阳内敛,“早起”是因秋阳收而未尽,阴气长而未盛,以使肺气清肃,以防内敛太过。另外,秋季皮肤易感干涩,因此,秋季护肤在内养外护上均应重视滋润防燥。虽然人类活动四季常在,但入秋以后会有所减弱,是人体为顺应秋主收、冬主藏而发生的生理变化。因此,入秋以后就应节制房事,蓄养阴精,以备来年。

(3) 饮食调摄方面 秋季主燥,阴津不足,每感口干唇燥、鼻干咽燥、皮肤干燥等。故饮食宜注意少辛多酸,少食椒、姜、葱、蒜等辛温耗阴之品,酌增葡萄、石榴、苹果、柠檬、梨子、甘蔗、菱、藕等酸柔甘凉、养阴生津的果蔬,还可多食一些质润多脂的芝麻、胡桃、蜂蜜、牛奶等。秋季进补,亦以润补为原则,由百合、莲子、沙参、玉竹、石斛等制成药膳,或由龟、鳖做成的菜肴都是润补的佳肴。秋季食粥进补亦是古人推崇的方

法,尤其对老人脾虚者,既不能多食酸凉,又不能多进滋腻,食粥最为适宜,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥等制作简便,润养脾肺,同样能达到进补的目的。

(4) 运动调摄方面 金秋时节,天高气爽,雨气较少,正是开展户外活动和体育锻炼的好时期,但运动亦应顺应“秋令主收”的特点。锻炼的运动量应根据气候特点来调定,以微微汗出为宜,以免汗多损阳耗阴。可选一些诸如散步、登高、放风筝、打太极拳、练五禽戏等动静结合、柔和舒缓的运动方式。气功可侧重于练强肺的功法,如“六字诀”中的“咽字诀”等。由于秋季晨昏多凉,昼日多暖,温差较大,故运动时要注意暖不大汗,凉不受寒,随时调整运动量和增减衣服等。

(5) 防病治病方面 秋季是肠炎、痢疾、疟疾、乙脑等病的多发季节。因此,要搞好环境卫生,消灭蚊蝇,注意饮食卫生,不喝生水,不吃腐败变质食物,不过食生冷瓜果,以防“秋瓜坏肚”。一旦得病,就应及时诊治。

## 60. 冬季如何摄生益寿?

冬三月,始于立冬,终于立春。在这个水冰地裂,气候寒冷的季节里,人们应该怎样注意摄生养寿呢?

(1) 精神调摄方面 严冬之时,枯木败草,生机闭残;日短夜长,光照不足,容易引起季节性情感失调症,出现情绪抑郁,懒散嗜睡,昏昏沉沉的现象。而可改善情绪的最佳基本方法就是活动,通过适宜的活动,如跑步、跳舞等,可以改善人的情绪。当然,树立崇高的生活目标,培养宽广的胸怀,淡泊名利,宠辱不惊,同样可使自己永远生活在充实之中,就不易感

到孤寂、空虚了。总之,冬季的精神调摄,要通过种种方式,使志意安定,宣而不露、畅而不亢,以顺应冬季主藏的季节特点。

(2) 起居调摄方面 寒冷的冬季,朔风劲吹,常使人感到寒气袭人,因此,居室要避风防寒保暖。紧闭门窗,虽可防风保暖,但易使空气污浊,适时开窗换气十分必要。室内加温,虽可取暖,但易使空气干燥,因此可向空气中排放蒸气,或向地面洒水。一般而言,冬季室内温度以  $16 \sim 18^{\circ}\text{C}$  为宜,湿度以  $30\% \sim 70\%$  为佳。“三九”严寒要注意穿戴保暖,宜选择质地柔软厚实,保暖性能好的衣服,还要酌情配带帽子、围巾、口罩、手套等。就保暖部位来说,尤其要重视背和足,所谓“寒从脚上起”。冬季睡眠,宜早点上床,不蒙头、不露肩。清晨起床可迟些,等太阳出来后最好。起床后,漱洗完毕,略进饮食,即可进行冬晒。诚如清代曹庭栋《老老恒言·晨兴》中说:“清晨略进饮食后,如值日晴风定,就南窗下,背光而坐,列子所谓‘负日之暄’也。脊梁得微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳光,极为补益。”这一点对老人尤为适宜。寒风如刀,霜雪如剑,故冬季护肤以防风保暖、滋润养颜为原则。此外,冬季主藏,故节制房事,对保肾固精,益寿延年实在重要。

(3) 药补方面 俗话说:“冬令进补,开春打虎。”说明冬季是进补的大好时期。在这段时期,日短夜长,气温寒冷,人们活动相对较少,机体的消耗降低,睡眠时间长,食欲旺盛,营养容易被人体吸收和储藏,进补得当,确可起到强身健体的效果,同时符合“冬主闭藏”的自然规律。那么,冬季进补以什么时间最为适宜呢? 中医有“冬至一阳生”的观点,民间有“冬补三九”的习俗。“冬至”是冬三月气候转变的分界线。由此,萌发阳气,增强体质,为来年身体健康打下基础。

进补的方法有药补和食补之分,这两种方法各有特点,宜

根据虚证的轻重缓急和各人爱好选择应用或结合应用。一般而言,虚证轻缓者宜采用食补为主,反之,可采用药补,或药食兼补之法。在具体应用时,应根据虚证的不同类型以及年龄有的放矢,切勿乱用补药,“无虚滥补”、“补不对证”非但对身体无益,反而会造成不良后果。所以,进补最好应在医生的指导下应用较为妥贴。

冬令主寒,阳气内藏,寒象较明显,故进补一般以温补为基本原则,宜食人参、黄芪、当归、苁蓉、阿胶、鹿茸以及羊肉、狗肉等等,这是正确的。但这并不是说可以滥用温补之品。撇开虚证的差异不谈,单就阴阳的消长、转化来看,“冬至一阳生”,此时,阴精之中孕育着阳气复生的活泼生机。若只知冬寒伤阳,“勿扰乎阳”,却不懂阴中涵阳,阴长阳生之理,而一意专投温燥之品,就会产生“攻寒日深,而热病又起”的流弊。《黄帝内经》在指出冬令严寒,需“去寒就温”的同时,又提出“秋冬养阴”的理论,是极富深刻的辩证法思想的。所以冬令进补并非一味温补,而宜护阴育阳,两相兼顾。

(4) 运动调摄方面 在冬季进行运动锻炼,既可舒筋行血,又可御寒强身。《黄帝内经》中说的“动作以避寒”就是这个意思。冬季锻炼时间可选择在日出以后,锻炼时间可适当延长,运动量适当加大,并根据各人年龄的大小、体质的强弱,分别选择长跑、练拳、溜冰、滑雪、踢毽子、跳绳、爬楼梯等运动方式。这些方式室外进行为宜。若体质较弱,或严寒大风,雨雪纷纷时,可进行室内锻炼,例如采用导引气功、太极拳等。冬季锻炼要选择晴好天气,避免风霜雨雪,晨练不宜太早,强度要适宜,勿动则太过而汗出伤风,勿运动不足而挨冻受寒,总以遍体温暖、微微有汗出为佳。

(5) 防病治病方面 冬季气候寒冷,寒性收引凝涩,既可

使外周血管收缩,又可使血流缓慢,从而导致血压升高、冠心病加重,严重者可诱发中风、心肌梗塞。同时,寒冷多变的气候还能诱发老年性慢性支气管炎、支气管哮喘、消化性溃疡、甲状腺功能亢进、风湿或类风湿性关节炎、冻疮等多种疾病,甚至病情恶化,导致死亡,所以有“重病难过冬至关,过了冬至好过年”的说法。另外,冬季还是是一些儿童呼吸道传染病的好发季节,如麻疹、流感、猩红热、白喉、腮腺炎、百日咳等。所以冬季要重视防寒保暖、积极预防传染病的流行。

## 61. 药补一定不如食补吗?

药补和食补,二者所要达到的目的是一致的,但两者又略有不同。药补的特点是既可治病,又可滋补;食补则是以补养为主,治疗为辅。药补是用“药”,要求分清虚、实、寒、热和阴、阳、气、血的不同,并以此为依据来选用具有温、热、寒、凉之性和补气、补血、补阴、补阳的补药,如果不注意辨证而用反了药,就会适得其反。食补,虽然也有性味之分,补性之别,但与补药不同的是,它们都是可吃的日常食物,一般不存在毒性问题,服食比较安全,既不伤脏腑肌肤,又不苦口难进,因此人们乐于接受。历代医家都认为“药物多用于攻病,食物多用于调补”。唐代名医孙思邈曾十分精辟地指出:“为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”说明了食疗食补的重要性。由于以上原因,自古以来就有“药补不如食补”一说,确有一定的道理。

但也并不是说食补可以完全代替药补,有些情况下,必须用药才能达到效果。那么,哪些人需要进服补药呢?

在进补的年龄上,应该根据各人的生理变化来决定。一般年轻人不宜进补。俗话说:“童不服茸,少不用参。”人上年纪,参茸皆宜。这就是说,老年人适合吃人参、鹿茸之类的滋补品,具有补虚振阳之功,同时具有兴奋中枢,改善免疫功能,促进造血和消化功能等作用。目前,延缓衰老的药物很多,例如中成药有首乌延寿丹、八仙糕、康宝、春回、长春宝、寿老宝元(又名长生不老丹)、人参五味子精、灵芝丸、刺五加精及蜂王浆、枸杞、人参、鹿茸类等都有一定的延缓衰老作用,有条件的可以选用,以达到防病治病健身、增加身体的免疫能力。

在选用补药上,应根据每个人的具体情况辨证施补。《医学正传》云:“虚者,正气虚也。”老年人气血亏损,抗病力弱,往往出现阴阳失调。诸虚不足者,需要进补。身体虚弱如果是由疾病引起的,就要考虑疾病和正虚两方面的关系,应先治病,再补虚,或者是扶正祛邪双管齐下。人过中年以后,经过医生检查,如果各个脏器没有器质性病变,而感到体力衰弱,精神不足,这就是虚证的表现。各种虚证的表现不一样:有的人表现为消化力减弱,饮食减少,这就应当选择具有健脾调胃功能的药物;有的人出现心慌、气短、失眠、健忘的症状,就应当选择具有养心补脑类的药物。总之,在服用补药以前,既应当了解自己的身体状况,又应当了解补药的性质,再开始进补。

## 62. 世上有长生不老药吗?

长生不老一直是人类梦寐以求的事情,自古以来就有人一直在孜孜不倦地追寻着长生不老药,以至演出了数不清的

人间悲喜剧。

那么,世上到底有没有长生不老药呢?恐怕稍微有点常识的人都会知道答案。长生不老只是人们的美好愿望,人是无法违反生、老、病、死的自然规律的。衰老是一个持续的渐进性的过程,呈普遍性,在同一个体内,衰老涉及每一个器官、组织和系统,从外到内,自上而下,概莫例外,在人体的新陈代谢过程中,每时每刻都有细胞在衰老死亡;在大致相同的年龄阶段,同一物种大都可以表现出衰老的征象。衰老实际并非从老年开始,有的甚至在儿童时期就已经开始,表现为人体各个器官和系统的结构和生理功能的退行性变化,而且这些变化一旦出现就不可逆转。可以说任何生物从出生开始就注定有衰老和死亡,这是谁也无法改变的。因此世上本无长生不老之药。

那么,是不是人们对自已的寿命长短就毫无办法,听之任之呢?事实并非如此。从历史看,随着科学技术水平的不断提高,人们改造自然、征服自然的能力也不断加强。从远古时期,人均寿命十几岁,到现在许多国家相继进入老龄化国家,“人到七十古来稀”已成为历史。人们正不断地向自身寿命极限挑战,以求延长生命,提高生存质量。

正因为人的生、长、壮、老、已的过程不是一朝一夕发生的,是渐进性积累的,影响人寿命的因素很多,有主观的、有客观的,人们可以通过多种途径作用于这个过程,使衰老进程延缓,其中有药物治疗法,也有非药物治疗法。

在药物方面,从中国传统的摄生益寿方药到现代医学研究的延缓衰老药物,再到基因疗法,都是人们为延长寿命所做出的努力。

世间并无长生不老的秘方和灵丹妙药,正常的健康长寿

之道应树立正确的观念,顺应自然法则,以自然均衡的营养,持之以恒的运动,乐观而愉快的心情,感恩而回馈的奉献,以及合理的生活方式和习惯,达到延缓衰老、安享天年是完全有可能的。

## 63. 益寿的中药一定就是补益药吗?

自古以来,有不少追求长生不老,寻找灵丹妙药的传说。中医界也一直在探求能延年益寿的方药。如秦汉时代的《神农本草经》中说:“上药 120 种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气,不老延年者本上经。”实际生活中,人们也常用人参、当归、地黄、大枣等补益药来进补延年。由于传统的思维定式,加上各种广告媒体的宣传,在大多数人的意识中就形成了能延年益寿的药物一定是补药的观点,进补保养以求益寿蔚然成风。

的确,补药多能补充人体所需的营养物质,调节或改善人体生理功能,提高抵抗力,阻止疾病的发生和发展,从而有利于健康长寿。但由于衰老的机制复杂,因虚可以致衰,因实也可以致老。衰老除了脏腑功能衰退,气血阴阳不足之外,往往还夹杂有瘀血、痰浊、水饮等实邪,单纯应用补药显然不能达到预期目的。另一方面,有些人常常食欲不振,食后腹胀,大便稀薄,这就是脾胃虚弱的表现。而补益药大多药性滋腻,如果脾胃虚弱者一味峻补,不但不能强身健体,反而会加重脾胃的负担,影响正常饮食中营养物质的吸收,身体更加受到损害,即所谓的“虚不受补”。

针对衰老的不同机制,益寿保健中药除有调补阴阳,补充

人体营养物质外,还应有促进脏腑功能,增强免疫功能,提高机体抗病能力等作用,以达到延衰益寿的目的。由此可见,除了补益药外,还有许多药物也有延年益寿之功,比如大黄、丹参、郁金、远志、菖蒲、泽泻等都有一定的延缓衰老作用。这些药物或通过对心血管系统影响,改善心肌缺血,预防或控制心血管疾病的发生发展;或通过调节免疫,增加机体抗病能力;或能降脂、降糖;或能防癌抗癌,延长人的寿命。各种药物通过不同的机制作用于人体,从不同的层面和环节发挥益寿作用。因此益寿药并不一定是补益药。

## 64. 常用的益寿中药有哪些? 它们是如何发挥益寿作用的?

应用中药延年益寿的记载,可追溯至春秋战国时代。《山海经》虽然不是医药学的专著,但书中却收录了不少具有延年益寿作用的植物、动物和矿物类药物。在我国现存最早的药物学专著《神农本草经》中记载有延寿作用的药物达 165 种。全书 365 味药采取上、中、下三品分类法,其中上品药 120 种,明确指出具有营养、滋补、强壮保健之类的作用,可以长期服用,考其性味,多以甘平调补为主。后世医药学家也在实践中不断摸索总结出了许多延缓衰老的药物。现今临床常用的药物有。

(1) 补气药 黄芪、黄精、人参、党参、白术、灵芝、茯苓、山药、薏苡仁、甘草等。

(2) 补血药 熟地黄、当归、何首乌、紫河车、阿胶、鸡血藤、龙眼肉等。

(3) 补阴药 女贞子、山萸肉、五味子、旱莲草、麦门冬、天门冬、黄精、玉竹、玄参、石斛、怀牛膝、枸杞子、桑椹子、龟版等。

(4) 补阳药 鹿茸、肉苁蓉、仙灵脾、肉桂、仙茅、杜仲、狗脊、菟丝子、刺五加等。

(5) 其他 大黄、石菖蒲、柏子仁、牡蛎、覆盆子、芡实、泽泻、山楂、决明子、茵陈、蒲黄、虎杖、荷叶等。

虽然我国医药工作者对延缓衰老中药做了大量的研究,但目前对这些药物的延缓衰老机制还不十分明了,就现有的研究成果来看,已部分地阐明了其中的一些机制,归纳起来主要有以下一些方面的作用:

(1) 抗氧化作用 由于生物体产生抗氧化剂和抗氧化酶的能力逐渐下降,削弱了机体对自由基损害的防御能力,加速了生物体的衰老变化。研究发现何首乌、人参、灵芝、丹参、补骨脂、黄精、山药、枸杞子、当归有较好地清除自由基、降低体内过氧化脂质的作用。

(2) 对内分泌的影响 内分泌功能减退学说认为,人的大多数内分泌功能都随增龄而下降,只是程度不同而已。神经内分泌调节的各个环节,无论是神经递质、释放激素、促激素或靶激素的失调,都将加速老化过程。而人参、黄芪、刺五加、何首乌、杜仲、肉苁蓉、补骨脂、淫羊藿、冬虫夏草等中药具有兴奋垂体—肾上腺皮质功能,或有类似肾上腺皮质激素的作用,可以调节老年人下丘脑—垂体—肾上腺轴功能紊乱或减退。

(3) 对免疫功能的影响 人体的衰老与机体的免疫功能异常有密切的关系。老年人的免疫功能异常主要表现为细胞免疫功能低下、体液免疫功能紊乱及自身抗体阳性率增高。

而有些中药有免疫增强作用,如人参、黄芪、山药、黄精、灵芝、银耳、枸杞子、刺五加、淫羊藿、大蒜、冬虫夏草等。有些中药有抑制免疫应答作用,如青蒿、川芎、大枣等。有的则是免疫调节剂,有双向调节免疫功能的作用,如大黄、当归、三七、杜仲等。

(4) 改善内脏功能 有些药物作用于不同脏器,提高其功能状态,防病、抗病。如作用于脑的人参、石菖蒲、茯苓等,能增智延年,颇益于消除神经系统的失衡状态。而丹参、三七等,能抗心肌缺氧,增加心输出量,降低外周阻力,抑制血小板聚集,应用于治疗冠心病和脑血管病甚效。

此外,还有一些药物有抗感染、补充微量元素等作用。

总之,中药往往是通过多途径、多靶点的作用,达到祛病防病,健身益寿目的的。



## 65. 人参延年益寿的作用表现在哪些方面？ 如何服用？

人参，早已是家喻户晓、妇孺皆知的一味中药。它主产于我国东北，位居“东北三宝”之首，为“百草之灵，百药之长”，所以，人参又名“百草王”。人参是五加科人参属多年生草本植物的根，古人认为它“形态如人，功参天地”，故名人参，也有称“人身”的。

人参的药用，在我国最早的药物学专著《神农本草经》“上品”药中即有记载：“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。”人们传说它可以起死回生，令人长生不老，虽然这种说法有些夸张，但是人参确有补益元气的作用。其善补脾肺之气，是治疗脾气虚、肺气虚的要药。在宋代《嘉祐图经本草》中记载了一个简单的试验：欲使二人同走，一含人参，一空口，各走三五里路，其不含人参者必大喘，含者气息自如。可见人参的补气作用是确实可信的。

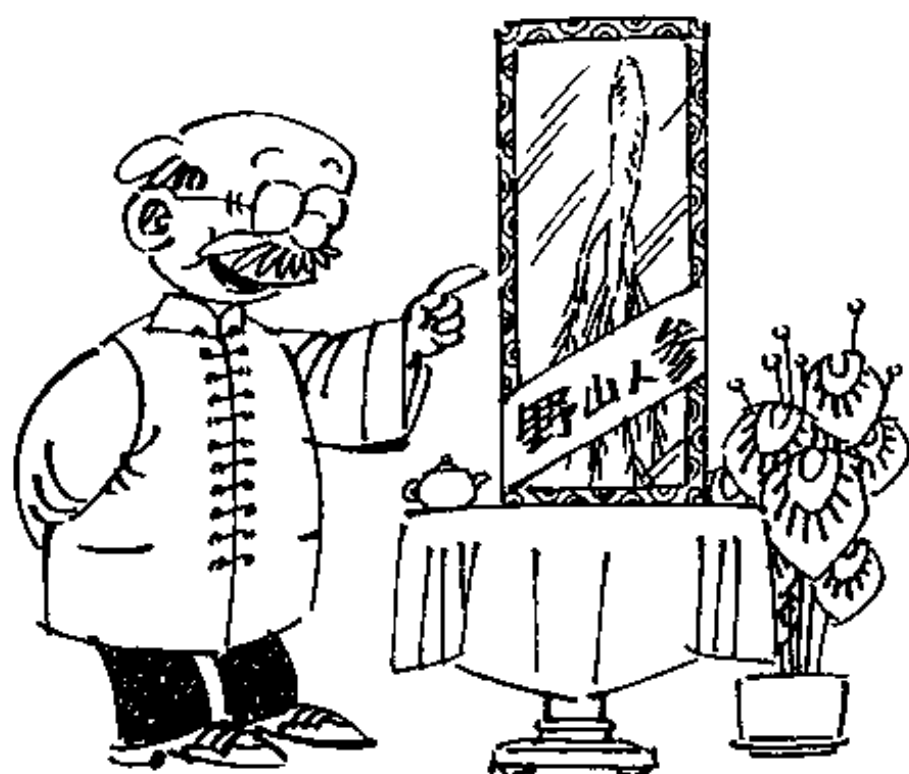
人参具有延年益寿作用，历史上通过长服人参获得长寿的例子不在少数。就拿乾隆皇帝来说，他寿臻 89 岁，为历代帝王中寿命最长者。这是为什么呢？我们翻开清代遗留下来的原始脉案医方，就可以发现其中的一点奥秘就是进补人参。据乾隆朝《上用人参底簿》记载：“自乾隆六十二年（宫中纪年，实为嘉庆三年）十二月初一始，至乾隆六十四年正月初三止，皇上共进人参三百五十九次，四等人参三十七两九钱。”约每日进一钱（3 克）。由此可见，长期进服人参确有延缓衰老、消除疲劳的作用。

中医衰老学说认为,元气是人体最基本、最重要的气,是人体生命活动的原动力,是维持生命活动的最基本物质。故元气充足则脏腑功能旺盛,抗病力强,就会健康长寿;反之,若元气不足,脏腑功能低下,抗病力弱,则疾病就会相继而生,乃至夭亡。因此,通过培补元气就可延缓衰老。现代研究也证明人参具有加强大脑皮质的兴奋和抑制过程,改善神经活动过程的灵活性,能提高一般人的脑力和体力,增强条件反射的强度,减轻疲劳,提高分析能力和工作能力;人参能作用于神经—垂体—肾上腺皮质系统,具有适应原样作用,能增强机体对各种有害刺激的防御能力,提高机体对低温和高温的耐受能力;人参有促性腺激素样作用,能促进男女性腺功能;人参能使心脏收缩力加强,改善心脏功能,同时少量人参能使血压下降,还能刺激造血器官,使造血功能旺盛;人参能降低血糖,并与胰岛素有协同作用,且能调节胆固醇代谢,抑制高胆固醇血症的发生。能提高体内超氧化歧化酶的活性,直接或间接清除体内自由基;能明显提高老人的免疫功能;通过其抗突变的作用,还能预防肿瘤的发生。从而体现出多方面的强身健体、祛疾延年的效用。

不过,人参虽被誉为延年益寿的之品,但它毕竟是药品,俗话说:“是药三分毒。”只有正确应用,才能收到预期目的。一般而言,人参甘温,主要用于气虚和阳虚。如果是阴虚火旺,骨蒸潮热者切不可滥服人参,否则有火上浇油,加重病情的危险。近年来出现的“人参滥用综合征”,就是因为服用者不加辨证或长期过量服用人参而出现的中毒现象,其他人应当引以为戒。

人参的服法很多,作为益寿保健时可研末服,每次0.5~1克,每日2次;也可用人参片含化咽下,每次2~4片;或将

参片放在杯中用开水浸泡，代茶饮用；也可炖服、浸酒服。由于人参的种类很多，作用亦有差异，因此作为治病或益寿保健最好都应在医生指导下运用。



## 66. 古人益寿为何要推崇服食地黄？

地黄在古代备受人们珍爱。《神农本草经》把它列为上品，谓多服可“轻身，益气，不老延年”。及至宋代，地黄更是被推崇为高级的滋补佳品而身价百倍，难以买到，大诗人陆游曾写道：“梦有饷地黄者，味甘如蜜。”意即梦见自己有地黄款待客人，味道甘美如蜜。苏东坡为了能得到地黄也曾四处托人捎带，他还作《小圃地黄》诗，诗中把地黄的栽植、筛选，地黄膏的配伍、制作、贮存、服法及功能都介绍得精详有序，非亲身经历者不能为之。

苏东坡如此推崇地黄并躬身实践，这决不是没有道理的，因为地黄自古就是医家常用的滋阴要药。《本草经》认为：“诸经之阴血虚者，非熟地不可。阴虚而神散者，非熟地之守不足以聚之；阴虚而火升者，非熟地之重不足以降之；阴虚而躁动者，非熟地之静不可以镇之；阴虚而刚急者，非熟地之甘不可以缓之；阴虚而水邪泛滥者，舍熟地何以自制；阴虚而真气散失者，舍熟地何以归源；阴虚而精血俱耗，脂膏残薄者，舍熟地何以厚肠胃？”比较全面地介绍了熟地的滋阴作用。

地黄滋阴，为什么可以益寿呢？金代著名医家朱丹溪认为，人体的阴精是维持生命的物质基础，它“难成而易亏”，人在正常的生理状态下就存在着“阳常有余，阴常不足”的情况，人届老年，精血日耗，机体日衰，犹如油之衰少，而灯之不明。因此，通过地黄滋肾益精，培补阴血，就能起到给生命加油，给身体充电，重新拨亮生命之光的作用。现代的研究也证明，地黄中含有丰富的甙类、糖类、氨基酸以及微量元素和无机离子等，如此丰富的营养物质对于补充人体生命活动中物质的消耗，促进正常的新陈代谢有着不可忽视的作用。药理研究也证实地黄有增强心肌力，保护肝脏，提高免疫力，调节内分泌，抗御衰老等多方面的强身益寿作用。老年人精亏体虚，虚火内炽者，如能坚持服食地黄，定能获益多多。除此之外，也可将地黄制成丸剂、酒剂、汤剂、药膳等服用。

## 67. 您听说过“神仙服枸杞法”的故事吗？

说起枸杞子，有一段“神仙服枸杞法”的故事。相传古时候有一使者出差在外，途中遇到一位大约十五六岁模样的姑

娘在用树枝责打一位大约八九十岁的老翁，觉得十分不该，急忙上前阻拦，问她为何如此不孝。那姑娘却说：“我打的是我的曾孙，有什么不孝？你看他，家有长生不老良药而不肯服用，以致这么年轻就变得如此老态龙钟。”使者听后十分惊异，赶忙恭敬地请教是什么灵丹妙药，“姑娘”告诉他：这种植物春天叫天精，三月采食其茎；夏天叫枸杞，五月采食其叶；秋天叫地骨，七月采食其花，九月采食其果；冬天叫西王母杖，十一月采食其根。由于自己每日坚持服食，今年已是372岁了。这个传说虽十分夸张，不足全信，但说枸杞具有延年益寿的作用还是可信的。

枸杞的应用历史十分悠久，最早可追溯到殷代，当时的甲骨文中就有“杞”字。《诗经》中亦有“陟彼北山，言采其杞”和“将仲子兮，无伐我树杞”的记述。其后，唐代著名诗人刘禹锡曾作《枸杞井》云：“僧房药树依寒井，井中清泉药有灵。翠黛叶生笼石甃，殷红子实照铜瓶。枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”诗中盛赞枸杞是上品灵药，井泉甘芳益人，服之可延年益寿。

服用枸杞为什么可以益寿？主要是由于它有补益肝肾、益精养血之功。《神农本草经》赞它“久服，轻身不老”，《药性本草》认为“枸杞补精气诸不足……令人长寿”，《本草汇言》说它“能使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去，有十全之妙用焉”。现代研究结果表明：枸杞能明显增强机体的免疫功能，对骨髓造血功能有较全面的促进作用，可抑制机体内肝组织过氧化脂质的形成，减少脂褐素沉积，促进淋巴细胞的增殖反应功能，科学地证明了枸杞子确有延缓衰老的作用。

那么，如何服用枸杞来达到延年益寿的目的呢？古今方

法很多,其中简便实用的如含嚼法:取枸杞子 10 粒,洗净后放入口中含化,约半小时后嚼烂咽下,每日 3~4 次。或用煮粥法:取枸杞子 30 克,粳米 100 克。先把粳米煮到六七成熟,再放入枸杞子熬煮至烂熟粥稠即可。每日清晨和晚上空腹时吃粥 1 碗。亦可用浸酒法:取枸杞子 200 克,加入白酒 300 毫升,密封浸泡 1~2 星期后即可饮用。当然,也可取适量枸杞子放入鸡、鸭中一起炖汤服用。另外,亦可将枸杞子加工制成丸、膏服用。

最后,要提醒的是,枸杞子的药性虽然平和,但有一定的滑肠作用,所以脾胃虚弱,时时泄泻的人要慎用。

## 68. 为什么常服黄精有益寿的作用?

黄精自古以来一直被视为延年益寿的珍贵中药。唐代大诗人杜甫曾有诗云:“扫除白发黄精在,君看他年冰雪容。”说明长期服食本品有延年益寿、葆春养颜的作用。在历史上曾有许多有关服食黄精而臻长寿的故事。

黄精,别名鸡头黄精、鸡头根、黄鸡菜。是百合科植物囊丝黄精的根茎。常生长在山地林下,灌丛或山坡半阴处。黄精可食部分是地下横生的肉质根茎,具有补中益气、滋润心肺、强壮筋骨等作用,久服可以延年益寿。西晋人张华在《博物志》中,就有这样的记载:“黄帝问天老曰:天地所生,岂有食之令人有不死者乎?天老曰:太阳之草,名曰黄精,饵而食之,可以长生。”中医历来认为“黄精可代参芪”。因其味甘能“作食充饥”,故又称为“救穷草”。《名医别录》说黄精“补中益气,除风湿,安五脏。久服轻身、延年、不饥。”《本草纲目》记载:

“黄精补诸虚，填精髓。”可“使五脏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，其力倍增，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生。”

现代药理研究发现，黄精醇提取物可增强心肌收缩力，增加冠状动脉血流量，改善血液流变学参数和动脉粥样硬化病灶，具有降血压、抑制高血糖以及防治动脉粥样硬化与肝脂肪浸润等药理作用，可以提高人体免疫力，增加体内 SOD(超氧化物歧化酶)的活性，从而达到延缓机体衰老的作用。

黄精味甘性平，是益气补虚的佳品。它的补性比较滋润、缓和，可制作药膳，或酿酒、制丸、熬膏后供长期服用。对身体虚弱、病后调养，特别是老年人益寿保健都是十分有益的。下面介绍几个黄精处方以供参考。

(1) 黄精粥 取黄精干品 15 克或鲜品 30 克，切细，大米 50 克。加水 500 毫升，冰糖适量。用小火煮至米熟开花，粥稠见油后，调入陈皮末 2 克，再煮片刻即可。每日早晚温热服之。本方既可补虚健身，又可预防动脉粥样硬化和脂肪肝的形成。

(2) 冰糖黄精汤 取黄精 30 克，冰糖 50 克。将黄精洗净，用冷水泡发 3~4 小时，然后放入锅内，再放冰糖及适量清水，用大火煮沸后，转用小火煨熬直至黄精熟烂为止。每日 2 次，吃黄精喝汤。适宜用于年老体虚、肺阴不足所致的咳嗽痰少、干咳无痰、咳血等症。

(3) 黄精延年酒 黄精 4 克，天冬 3 克，松叶 6 克，白术 4 克，枸杞 5 克。加水煎汤，去药渣，药液按常法酿酒。酒成后，每日饮用适量。有延年益寿之功。

(4) 九转黄精丸 黄精 5 千克，当归 5 千克。用黄酒 5 千克浸透二药并蒸黑为度，凉干后，共为细粉，炼蜜为小丸。每次服 9 克，每日 1~2 次，温开水送服。有补中益气，安养五

脏,轻身延年的作用。

最后需要指出的是,黄精虽好,但它的药性比较滋腻,有助湿生痰之弊,所以平时痰湿内盛,胃脘胀满,食欲减退,咳嗽痰多,或脾胃阳虚,泄泻便溏的人不宜单独应用。

## 69. 何首乌何以能乌发延年?

谈起何首乌,略懂中医的人都知道它是一味中药。其实,何首乌原是一个人的名字。据唐代李翱《何首乌传》记载:何首乌的祖父田儿从小体质虚弱,58岁时还无子女,一日因心中苦闷,下山喝酒,不料夜晚醉卧于山野间,待他酒醒时忽然看到身边有藤两株相互交缠,许久后分开,分开后又交缠,很觉奇怪,于是天亮后挖出其根带回家中,逐日服用,数月后头发由白变黑,体质增强,10年内连生数子,遂将自己的名字改为能嗣,寿达160岁。何首乌自己服后,寿至130岁,头发仍然乌黑而有光泽。他把此药给乡亲们服用,于是大家把这药叫做何首乌。从这个故事中我们可以看出,何首乌具有三方面的作用:乌须黑发;嗣育生子;延年益寿。

(1) 乌须黑发 从中医理论来分析,头发与肾有密切的关系,因肾藏精,其华在发,肾虚则毛发得不到营养,就会变白脱落,这是衰老的常见表现;反之,肾精充足,上荣于头,则毛发浓密乌黑。既然何首乌有补益肾精的作用,那么服用后头发变黑就不难理解了。

(2) 嗣育生子 以何首乌为主药的著名方剂七宝美髯丹,根据《本草纲目》记载其帮助明世宗皇帝治愈不育症,说明何首乌有助育生子的作用。其中道理用中医理论来说,肾藏

精,主生殖,肾精充盛,既可促进性腺的发育成熟,亦可使衰老的性腺恢复活力,于是男子的生育功能就会增强。再说何田儿和世宗皇帝的不育都是因肾虚精亏所致,其实这也是衰老的表现症状。所以通过服用何首乌后,肾精渐充,从而达到了嗣育生子、延缓衰老的目的。

(3) 延年益寿 中医认为,人体的衰老是由于体内肾精的不断衰减造成的,所以,长期服用具有补益肾精作用的何首乌,就可达到益精延年的目的。现代药理研究证实何首乌能显著降低血清胆固醇,减轻和预防动脉粥样硬化,增加肝糖原积累及机体抗寒能力,降低单胺氧化酶活性,抗脂质过氧化和提高小鼠血液超氧化歧化酶活力,调节免疫功能,促进造血功能等作用,从而体现出多方面的延年益寿作用。

此外,何首乌还有润肠通便的作用,适用于年老体弱而大便秘结的人。对于患有疮痈、瘰癧及皮肤瘙痒的人也可用何首乌来解毒散结。

何首乌因加工炮制方法不同而有制首乌、生首乌和鲜首乌之别,它们的作用也不一样。一般而言,补肾益精、滋阴养血主要用制首乌;通便、解毒宜用生首乌和鲜首乌。

服用何首乌的方法,在古代主要是煎汤,或制成丸、膏、酒等内服。现在,药店已有首乌粉、首乌胶囊、首乌茶等商品出售,购服十分方便。日常家庭生活中亦可用何首乌制成药膳常服。现介绍一种叫“仙人粥”的药膳,供读者参考。取何首乌15~20克,放入砂锅中加水煮烂,再取粳米50~100克,洗净入内煮粥,粥成可酌加蜂蜜调味,每日空腹服用。这种吃法,寓药于食,自然中和,平稳易效。凡有高脂血症、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、中风后遗症等老年病,或有神经衰弱、

脱发、头发早白、贫血、营养不良等未老先衰表现，或有老年性便秘的人均可服用。

最后值得一提的是，服用何首乌不得同时食用动物血、无鳞鱼、葱蒜、萝卜等。煎制何首乌时也忌用铁器。



## 70. 紫河车有滋补益寿作用吗？

紫河车是人体胎盘的中药名，又名人胞、胞衣、胎衣、混沌皮、混沌衣、混元丹等，其鲜品、干品均可入药。

紫河车味甘咸，性温，古人认为它是由父精母血相合而成，真元所钟，乃血肉有情之品，非金石草木药可比，能大补元阳，骤补真阴，阴阳并重，为滋补珍品，长期服用能起到滋补益寿的作用。故李时珍在《本草纲目》中说服用胎盘可使人“耳聪目明，须发乌黑，延年益寿。”《本草拾遗》说紫河车“治气血羸瘦，妇人劳损，面黧皮黑，腹内诸病渐瘦悴者”。实践证明，

历代医家所指出的功效是确实的。胎盘在临床常用于治疗男女各种虚损、气血两亏、阳痿遗精、精血不足、形体消瘦、肺虚咳喘、食欲不振、神经衰弱、肺结核盗汗、贫血萎黄、习惯性流产、白细胞减少、男子不育、女子不孕、须发早白、疲倦无力、产后缺乳、慢性气管炎、慢性肝炎等病证。紫河车的特点是具有双重滋补作用，既能壮阳，又能滋阴，既可用于男性，亦可用于女性。

现代研究发现，紫河车含多种抗体、干扰素、促性腺激素、多种甾体激素、多种氨基酸及多种酶和红细胞生成素，可促进性腺、脾脏、子宫、阴道、乳腺的发育，能增强机体抵抗力、免疫力，兴奋性腺，促进生长发育，防止人体衰老，还具有激活免疫细胞，防止化疗所致的白细胞下降以及抗结核菌等作用。

紫河车的滋补价值很高，所以古今中外都有食用胎盘进补强身的习惯。例如日本等国的古代妇女产后，必食子衣。先用清米泔水浸泡洗净污血，以竹器盛，在长流水中洗净，再以乳香酒洗过，用五味和之，或捣烂酒煮，或捣晒瓶蒸，或烘下火焙，和药为丸，制成糕饼，调味烹成菜肴都可，均能发挥养血宁心、益气补精的作用。我国古代一些少数民族妇女分娩后，“以五味煎调胞衣，会亲啖之”。《本草纲目》记载：“病后不能作声，服此气壮声洪，一妇年六十衰备，服此，九十犹强健。一人病痿，足不能着地半年，服此后能远行。”此说虽有些夸张，但其滋补价值之高由此可见一斑。下面介绍一些服食紫河车的常用方法，供大家参考。

(1) 清炖 新鲜胎盘1个，洗净，加调料炖食；亦可与其他肉类一同炖食。

(2) 做馅 取新鲜胎盘洗净，切块，与其他肉类配合制成

肉馅,包饺子、做馄饨、作包子等皆可。

(3) 制粉 将新鲜胎盘洗净,烘干,研末,每次 3~9 克,温开水送服;或装胶囊中吞服。

(4) 熬膏 将新鲜胎盘洗净,切碎,加水适量煮烂,熬成膏状,贮于瓶中,放冰箱备用,每服 2 食匙,开水调服。

此外,新鲜的紫河车还可烹炒作菜食用。亦可将鲜胎盘切碎,喂鸡、鸭,待鸡鸭消化后,及时宰杀炖食。

紫河车既是食中珍品,又是药中之宝,古今有很多以之为主的方剂治疗各种病证。下面介绍几则以供参考。

(1) 产后缺乳 紫河车 1 具,烘干,研为细末。每次 5 克,每日 2 次,用猪蹄汤送服。

(2) 阳痿遗精、身体虚弱 紫河车半具,冬虫夏草 10 克,共炖食。

(3) 肾虚精少、不孕不育 紫河车 1 具,党参 75 克,干地黄 75 克,枸杞子 75 克,当归 75 克。将紫河车切碎,与四味药一并加水浸泡,煎煮 3 次,分次滤出药汁,合并滤液,用文火煎熬浓缩,兑入蜂蜜 1 000 克,调匀成膏。每次 3 匙,清晨用黄酒冲服。

(4) 各种贫血 紫河车 30 克,大枣 10 枚,枸杞子 15 克。水煎服,每日 1 剂。

(5) 肺结核消瘦、咳嗽、咯血 紫河车 4 份,白及 2 份,百部 2 份。烘干,研末,炼蜜为丸,每丸重约 10 克,每服 2 丸,每日 3 次。

(6) 神经衰弱、轻度糖尿病 紫河车 1 只,淮山药 500 克。烘干,均研细末。混匀,口服。每日 3 次,每次 15 克。

(7) 白细胞减少症 紫河车粉 30 克,加入 500 克面粉中,焙成酥饼。每日 3 次,2 日内食完,连用 1~3 月。

## 71. 药食皆宜的山药有何祛病益寿之功？

山药，又叫薯芋、薯蕷、薯药、延章、玉延等，是薯蓣科植物薯蕷的块茎。我国食用山药，已有3 000多年的历史，自古它被视为物美价廉的补虚佳品，素来受到称赞。朱熹说：“欲赋玉延无好语，羞论蜂蜜与羊羹。”他赞誉山药色似玉、香似花、甜似蜜、味胜羊羹。陆游在写《服山药甜羹》诗中称：“老住湖边一把茅，时沽村酒具山药”；“从此八珍俱避舍，天苏陀味属甜羹。”夸赞食用山药甜羹，连酒宴的“八珍”也不愿再吃了。

山药可以入药，能够治疗许多疾病。中药学认为，山药味甘性平，归肺、胃、脾经，具有补中益气、助五脏、强筋骨、健脾胃、长肌肉、安神志、止泄痢等功效。常用于脾胃虚弱所致的不思饮食、四肢困倦、便溏久泻，以及肾精亏损所致的遗精、遗尿、尿频、健忘，肺气虚弱所致的虚劳咳嗽等。

许多医家都认为：山药性不寒不热，作用缓和，既能补气，又可滋阴，补而不滞，滋而不腻。在许多延年益寿的方剂中常配伍有山药，古方金匱肾气丸和六味地黄丸中都以山药为主要药物，另外，《普济方》中的复老还童丸，《景岳全书》中的五老返童丸、延龄固本丸，《奇效良方》中的保命延龄丸、薯蕷煎、山药丸，《世医得效方》中的可安丸等都含有山药。宫廷秘方八仙糕主治老年脾虚证，有增强小肠吸收的功能，也含有山药。近代名医张锡纯认为：“山药之性，能滋阴又能利湿，能滑润又能收涩，是以能补肺补肾兼补脾胃。”他用山药煮汁代茶，用以防治各种虚损之证，并称赞山药为“滋补药中诚为无上之品”。可见山药有确定的祛病、健身、延年益寿之功。

现代研究表明,山药不但含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐和多种维生素(如维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素)等营养物质,还含有多量纤维素以及胆碱、粘液质等成分。其主要作用一是它能供给人体大量的粘液蛋白,对人体有特殊的保健作用,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生,减少皮下脂肪沉积,避免出现肥胖。二是它能防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩,预防胶原病的发生,保持消化道、呼吸道及关节腔的滑润。三是山药中的粘液多糖物质与无机盐结合后可以形成骨质,使软骨具有一定的弹性。四是山药中含有的消化酶能促进蛋白质和淀粉的分解。此外,实验研究表明,山药具有促进干扰素生成和增加 T 细胞数的作用,可升高肿瘤细胞 cAMP(环磷腺苷)水平,抑制肿瘤细胞增殖,有一定的抗癌作用。

山药含有植物蛋白质和 19 种氨基酸,其有 6 种是人体必需氨基酸。还含多种微量元素,对延缓衰老有十分重要的意义。如铜与结缔组织正常发育及网织红细胞生成有关,缺铜还可发生骨质和心血管系统病变,老年人胶原蛋白发生交联致使结缔组织遭受损伤,山药中含有铜元素,对改善老年人结缔组织很有裨益。锌是体内约 70 种酶的组分,对正常物质代谢、生物膜稳定有密切关系,山药中含锌,对延缓生物膜的老化,维持正常物质代谢有一定意义,糖尿病人倾向于低锌,山药治疗老年糖尿病可能与其含锌有关。缺钴可导致动脉粥样硬化,缺铬也可使动脉壁受损,山药含钴与铬,对防治老年人动脉粥样硬化症是十分有利的。锰是多种酶的激动剂,是 SOD(超氧化歧化酶)的组分,老年人缺锰还可发生伤筋损骨、骨质疏松、角膜生翳、脱牙等症,山药中的锰可提高老年人超氧化物歧化酶活性,增强其抗氧化活性,防止自由基对机体的

损伤,具有延年益寿的功效,锰还被世界卫生组织认为是对老年人心血管有益的必需微量元素。可见山药中的微量元素是山药健身、延年益寿的重要成分。

因此,它是那些患有身体虚弱、精神倦怠、食欲不振、消化不良、虚劳咳嗽、遗精盗汗、糖尿病、妇女白带等多种疾病的亏虚型患者的营养补品。

以山药食疗治病益寿的方法主要有:①干山药在砂盆中研细,加酥油熬令香,再添酒和匀略煎,每晨空腹食用,可补虚损,益颜色。②山药适量,生用一半,炒熟一半,和匀研末,米汤送服,每日服2次,可治心腹虚胀、不思饮食。③怀山药研末,按4:6配粳米煮食,可固肠止泻,补肾精。④山药与黄连各适量,以水煎服,可治疗糖尿病。⑤山药与大枣、紫荆皮各适量以水煎服,可治疗再生障碍性贫血。⑥生山药半碗,捣烂,入甘蔗汁半碗,和匀,温热饮之,可治疗痰气喘急。

## 72. 大黄是泻药,却说它有益寿作用,其根据是什么?

说起大黄,人们大多知道它是泻下通便的良药,古人谓其有“斩关夺将之功,犁庭扫穴之能”,药性峻利,推陈致新,中药本草著作一般将其列入祛邪药物。但如果说它是一味“补”药,而且有延年益寿的作用,也许人家都不会相信。其实,把大黄作为补药来应用一点也不假。

为什么把大苦大寒的大黄称为补药呢?首先,我们先来谈一谈“补”的概念和含义。简单地说,“补”就是补益的意思,凡是能够补益人体正气,增强体质的药物都可以称为补药。

从中西医结合的观点来说,凡能补充机体必需的营养成分,可以提高或调整机体脏腑生理各项功能的物质均可谓之“补品”,另外,可以防治疾病而无有害影响的药物,亦可认为是广义上的补药。由此可见,称大黄为补药,应该是广泛意义上补药。

应用大黄为什么可以达到延年益寿的作用?中医衰老学说认为:人体的生命活动是以体内阴阳、脏腑、气血为依据的,阴阳脏腑气血平衡,人体才会健康无病,不易衰老,寿命才能得以延长。现今社会,由于物质生活水平的提高,饮食不知节制,膏粱厚味、脂醇充溢者日多,而致肠肥脑满、形丰体胖、气血壅滞,以致造成高血压、高血脂、动脉硬化和冠心病等。另一方面营养过剩,代谢废物增多,留于肠内的废物和毒素可引起自身中毒,招致早衰和导致疾病,如食欲不振,胃腹胀满,恶心嗝气,口臭,头晕头痛,精神抑郁,甚至诱发胆结石、痔疮、便血、脱肛及大肠癌等。因此对于这类中老年人,要想健康长寿,不应滋补,而应通补。诚如华佗在《中藏经》中所言:“其本实者,得宣通之性必延其寿。”王充亦指出:“欲得长生,肠中常清;若要不死,肠中无渣。”说明宣通气血,通畅大便,清除肠内毒素,可以延年益寿,防病抗老。

大黄推陈致新,具有通腑降浊,增进食欲,调理气血,畅达气机等作用,可以加快体内代谢废物和毒素的及时排泄,减少自体中毒机会,消除衰老基因,从而减少了因代谢产物堆积而致的老年病,同时又保证了血液循环、消化吸收、水液代谢等系统的正常生理功能,使人体生命富有活力而不衰。大黄还有降血脂的作用,可防治高血压、高血脂症、动脉硬化和脑血管硬化等症,而这些疾病正是影响长寿的主要原因。此外大黄还有抗菌、抗病毒、增强免疫功能等作用,这些都是老年人

抗病延年不可缺少的。临床调查报告证实常服大黄者：①不易感冒，对疾病的抵抗力强。②头脑清醒，无头痛头晕等症状。③无老年性便秘及前列腺肥大。④肠胃消化功能好，食欲强。⑤肾功能好，无尿频尿急现象，耳聪目明。所有这些都提示性味苦寒的泻下通便药大黄确有延年益寿之功，同时亦证明了中医“以通为补”是很有科学道理的。

至于如何服用大黄来益寿，关键在于巧制。现例举一法供读者参考：取生大黄，切成小块，黄酒拌匀，放蒸笼内或置罐内密封，坐入水锅内，蒸透后取出晒干，如此反复蒸制 2~3 次，则通便之力和缓。服用时可用沸水冲泡，或研粉吞服，但均应视各人的身体状况酌定剂量，一般先行小剂量（如 1 克），而后逐渐确定最佳用量。食用大黄的方法还有很多，如意大利人常用大黄制作饮料，瑞士人用大黄和其他食物配合制成大黄糖、大黄饼等保健食品，近年国内也有大黄茶应市。当然，亦可在医生的指导下合理选用含大黄的中成药制剂。



## 73. 花粉是如何发挥延年益寿作用的？

花粉是各种种子植物雄蕊的生殖细胞，其性味甘平，入心、肺、脾、肾经，具有益精补肾，延年益寿的作用。现代研究表明，花粉中含有 19 种氨基酸，14 种维生素，11 种微量元素及 11 种具有天然活力的酶。美国花粉专家证明花粉的营养比牛奶、鸡蛋高 8 倍。花粉中的氨基酸呈游离状态，很容易被人体吸收。更重要的是，花粉中含有酶和辅酶等天然活性物质，进入人体后，能够积极参与人体的新陈代谢活动。花粉还具有促进脑的发育、活跃细胞、增进智力、消除疲劳、提高机体耐缺氧能力，延缓生命过程中超氧化歧化酶活性下降及自由基增加等作用。花粉中营养物质和活性物质的巧妙搭配，能把人体的生理功能调节到一个适宜的状态，从而显示出强身、祛疾、延年作用。

(1) 强身 罗马尼亚科研工作者曾在运动员的普通饮食中每日加入花粉 50 克，然后测定服用花粉前后的代谢水平、心血管系统的适应能力和各器官的功能状态，结果表明，运动员服用花粉后，身体状况明显改善，训练欲望、运动量和做功量均有提高。

(2) 祛疾 根据报道，给高血脂病人服用花粉，每次 1 匙，每日 3 次，连服 20 日后，病人的血清胆固醇、游离脂肪酸、三酰甘油和  $\beta$  脂蛋白的含量都有下降。

(3) 益寿 有增强体力、记忆力、耐力，改善睡眠，消除疲劳的作用，显示出明显的强身健体之功。苏联高加索一带，长寿者甚多，据分析百岁以上的长寿老人大多是养蜂人，而常吃

花粉是他们的长寿秘诀之一。

由于各种花粉所含的成分有所差异,因此延缓衰老的侧重点各有千秋。如菊花能“养肝血,悦颜色”,霜前采带花粉的菊花,去蒂,烘干磨粉,每50克粳米中加10~15克菊花粉煮粥,常食能使眼睛清亮有神,并能醒脑益智。再如木槿花粉能润滑肌肤,延缓皮肤衰老,盛夏取带花粉的白色木槿花若干,捣为泥,去渣,与等量蜂蜜兑拌成木槿蜜。每次取木槿蜜3~5毫升,温开水送服。可治面部粉刺、痤疮及皱纹,并对习惯性便秘有一定治疗作用。此外,洋槐花粉可软化血管,防治高血压、动脉硬化和静脉曲张。山楂花粉是一种神经系统平衡剂,可医治头晕、忧虑和心悸,并能缓和血液循环功能紊乱。荞麦花粉具有防治中风、保护毛细血管等作用。这些花粉都可混合在蜂蜜中服用,可装在胶囊中服下。每于饭后服5~10克,凉开水送服。冬季可用温开水,但要避免用温度太高的水送服,否则其中的酶会被破坏。

体质过敏者慎用花粉。

## 74. 为什么外国学者称蜂蜜为“中国的益寿糖”?

蜂蜜,又称蜜糖、蜂糖。它甘甜如饴,是人们十分熟悉和喜爱的滋补保健益寿食品。蜂蜜在我国的应用历史十分悠久,早在2000多年前的药物学专著《神农本草经》就有记载,并把它列为上品中药,认为它能“安五脏之不足,益气补中……久服强志轻身,不老延年”。明代医家贾所学在《药品化义》中还说:“蜂蜜采百花之精,味甘主补,滋养五脏,体滑主

利,润泽三焦。”近代科学家通过对 100 多位百岁老人的长寿因素的调查,发现老寿星中有许多是常食蜂蜜或本身就在养蜂场中工作与生活的。可见古今医家都认为蜂蜜具有延年益寿作用。

蜂蜜的延年作用与它所含的营养成分是分不开的。据研究分析,蜂蜜中的主要成分是葡萄糖和果糖,约占 65% ~ 80%,由于这两种糖都属于单糖,它们不需消化便可被人体直接吸收。蜂蜜中还含有丙氨酸、苯丙氨酸、精氨酸、谷氨酸、天门冬氨酸、组氨酸等 16 种氨基酸,其中 6 种为人体必需氨基酸,这些氨基酸是人体合成蛋白质的重要原料,对维护健康十分有益。蜂蜜中含有 1% 左右的矿物质,主要是铁、铜、钾、钠、镁、锰、磷、铝、镍等,这些矿物质在人体生理活动中起着极为重要的作用。更值得注意的是人体血液中的矿物质含量与蜂蜜中矿物质颇为相似,这就十分有利于人体对它的利用,而且由于矿物质的存在,能使蜂蜜在体内呈碱性而中和体内的酸性成分,使人体能迅速消除疲劳,恢复精力。蜂蜜中含有多种酶,如转化酶中蔗糖酶、淀粉酶、葡萄糖转化酶、过氧化氢酶,此外还有还原酶、脂酶、类蛋白酶,这些酶在人的新陈代谢过程中起着十分重要的作用。蜂蜜中还含有多种维生素,如维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、维生素 B<sub>6</sub> 和叶酸、烟酸等,这些维生素对保持人体健康,增强免疫功能,防治心血管疾病和维生素缺乏病有着重要的作用。

老年人肠胃虚薄,脾运乏力,消化吸收能力下降,营养摄取不足,而含有丰富营养成分而又易被人体吸收的蜂蜜对老年人来说,既能滋养补益,又可保护脾胃,因此有益于延年益寿。

另一方面,蜂蜜亦是一味中药,医疗实践证明,它对许多老年病、多发病有较好的防治作用。例如老年习惯性便秘,可

用淡盐水调蜂蜜 30 克,或直接饮用蜂蜜,每日早、晚空腹时各 1 次;老年慢性支气管炎,用蜂蜜 30 克,加水煮沸,打入鸡蛋 1 个,每日早晨服用;对患有冠心病、高血压、高血脂、动脉硬化或肝脏病的中老年人,每日饮蜂蜜 20~50 克,有养心保肝,降低血脂、血压,防止血管硬化等作用;对于患有胃炎及消化性溃疡的中老年人,每日适量饮用蜂蜜,能保护溃疡面,减少胃酸对胃粘膜的刺激,从而缓解疼痛,加快愈合;此外,常饮蜂蜜对治疗神经衰弱、肺结核、贫血等疾病均有一定益处。

综上所述,蜂蜜不仅是一种药食并用,防治兼备的益寿佳品,而且味甘适中,利于长服,难怪外国学者称其为“中国的益寿糖”了。

因蜂蜜性滑味甜,有通便之功,故大便稀薄,或有糖尿病的人不宜服用。

## 75. 蜂王浆和蜂蜜有何区别? 蜂王浆是怎样发挥自身的延年益寿作用的?

蜂王浆和蜂蜜虽然都是由蜜蜂生产出来的,但它们之间存在着较大差别。首先,蜂蜜是由群蜂采集花粉后在蜂巢中酿造而成的,酿造时花粉在酶的作用下,经过转化、脱水等过程,成为富有营养的清香淳蜜,它是工蜂的粮食;而蜂王浆则是小工蜂上腭腺分泌的乳状浆液,是专供蜂王享用的。其次,蜂蜜味极甘甜,而蜂王浆味酸、涩,而略带辛辣,没有明显甜味。再次,蜂蜜虽有较高的营养滋补价值,但比起蜂王浆还有差距,从自然界蜂王和工蜂的寿命来看,虽然它们都是同母而生,但由于食物的不同,寿命的长短差距很大。以食用蜂蜜为

生的工蜂寿命只有 60 日左右,而以蜂王浆为食的蜂王却能活上 3~6 年之久,由此从一个侧面说明蜂王浆的营养滋补价值更高,延年益寿效能更明显。

那么,蜂王浆的延年益寿作用是怎样体现的呢?据现代研究,蜂王浆含蛋白质 45%,转化糖约 20%,脂肪 14%及 B 族维生素、维生素 E、维生素 H、王浆酸等有机酸、多种氨基酸、多种酶、组胺、乙酰胆碱、芸香甙、促性腺物质及抗菌类物质等。这些成分一方面能作为营养物质直接补充人体的需要,另一方面这些物质进入人体后能发挥各种生物效应,例如王浆酸能显著增强机体的免疫功能,发挥抗菌、抗炎、抗肿瘤的作用。综合蜂王浆的研究结果发现本品具有活化细胞,使新生细胞代替衰老细胞,对受损的神经细胞也有修复作用;调节内分泌功能,促进老年人垂体促性腺激素的分泌,提高性功能;增进食欲,促进血红蛋白合成,增强体力,抗高温,耐低温,健脑益智安神,调节免疫功能,消除氧自由基等作用。体现出综合的延年益寿效应。

蜂王浆是比较贵重的滋补品,市场多有伪劣产品混杂其中,但只要注意看、嗅、尝三个步骤就不难鉴别。首先要看,真品新鲜蜂王浆为乳白色或淡黄白半透明的浆状半流体(冻干呈粉剂),如对着光线,发现蜂王浆内或表面有气泡,表明含水量较高,质次;如浆液过于稠厚,有糊状感,可能有伪品掺杂。其次要嗅,真品有王浆特有的气味。最后是尝,取少许用舌尖轻舔,有先酸、后涩,微有辛辣刺激感,无明显甜味的属真品,如果有明显甜味、奶味,或者根本无味,则属于伪品。

由于蜂王浆性质不稳定,对光、热、空气、金属、酸、碱都很敏感,所以购回的蜂王浆应贮存在瓷瓶或棕色玻璃瓶中,密闭、避光、低温保存。

服用时间宜在清晨起床后或睡觉前空腹时,以利于吸收。服用量以每次 400 毫克为宜,每日 1~2 次,服用过量,有人会出现眩晕、灼热感、口疮,甚至白细胞减少等。服用时宜以凉开水送服,以免热水破坏其中的活性成分。

蜂王浆除直接服用外,常与蜂蜜同用,有较好的口感。取新鲜蜂王浆 100 克,与 2 倍量的 10% 纯蜂蜜混合搅匀,每次 1 小汤匙,早晚各 1 次。常服具有御老益寿、降压安神、增进食欲、润肺通便等作用。蜂王浆与人参有协同补益作用,人们熟知的就是商店出售的人参蜂王浆,其实,家庭自制亦不难,可取人参 2~4 克,炖汤,待冷后冲入适量蜂王浆便成,比之市售者不仅货真,而且价廉,效果也很好。

## 76. 食用蚂蚁能否起到强身益寿的作用?

蚂蚁,这个动物界很不起眼的小家伙,虽然形体很小,但力气很大,能举起比自己身体重几倍的东西。自然界有专门食蚁的穿山甲和喜食蚂蚁的熊瞎子,形体都很健壮。那么,我们人类能不能食用蚂蚁呢?食用蚂蚁对人体有何益处?能否收到强身益寿的作用?

其实,食用蚂蚁在我国已有 3 000 多年的历史。早在人类茹毛饮血的时代,我们的祖先从穿山甲、熊瞎子那里受到启发,并开始食用蚂蚁,而且收到很好的效果,涌现了许多食蚁益寿的事例。如明代永嘉年间,山西吕梁山麓中一位名叫梁阴阳的老人就是一位吃蚂蚁达到长寿的人,他以山间采集的良种蚂蚁和蚁卵为原料,佐以山药、枸杞、红枣、雀脑等制成“壮力长寿丸”,坚持长期食用,体强力壮,活到近百岁。

食用蚂蚁为什么能够延年益寿呢？中医学认为，肾为先天之本，与人体生长、发育、衰老关系密切，肾虚不足是引起衰老的主要原因之一。蚂蚁是一种温和滋补良药，其味咸、酸，性温，入足厥阴肝经和足少阴肾经，具有滋补肝肾、益气养血、填精壮阳、提高性功能、活血化瘀之功效，是一种补而不燥，祛邪不伤正，扶正而不留邪的补肾良药，其中以补肾之功尤其显著。近年来，国内外专家对可食用蚂蚁进行了深入研究，发现蚂蚁含有人体必需的 70 多种营养成分，如丰富蛋白质，多种游离氨基酸，人体必需的 8 种氨基酸，维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 E 等，19 种酶和辅酶，矿物质钙、铁、磷、硒、锌等，尤以微量元素锌含量丰富，每 1 000 克蚂蚁含锌 230 ~ 285 毫克。

锌被医学家和营养学家誉为“生命之花”，有人研究发现没有老年斑者锌水平高，有老年斑者锌水平低，此外，锌可以促进免疫力，而蚂蚁的含锌量比较高。因此，从蚂蚁补锌的角度来看，可以延缓衰老进程。

目前，以蚂蚁为主治疗乙型肝炎的“蚂蚁乙肝宁”、治疗类风湿性关节炎的“蚂蚁类风湿灵”、治疗糖尿病的“蚂蚁降糖灵”和延缓衰老健身的“蚁王口服液”等蚂蚁新产品相继问世，且疗效逐步得到了肯定。不过，蚂蚁不是随便捉来就可食用的，如想服用蚂蚁，最好选用经过医疗鉴定的正式制剂。

## 77. 益寿方剂常用有哪些剂型？

古今医药学家在长期的延年益寿实践中发现了许多有益的中药，同时也创制了丰富的剂型，以满足人们不同的延年益

寿的需要。现将有关的剂型介绍如下：

(1) 汤剂 是将药物加水浸泡后,再煎煮一定时间,然后去渣取汁制成的液体剂型。汤剂是实际应用最早、最广泛的一种剂型,它具有吸收快、作用明显、加减灵活等优点,但它也有制作麻烦、不便携带等缺点。

(2) 丸剂 是将药物粉碎成细末,以蜜、水或米糊等赋形剂混合制成的固体剂型。丸剂服后在胃肠道缓慢崩解,逐渐释放药物,药性持久,体积小,药材利用率高,携带、贮存方便,比较适合慢性、虚弱性疾病的调理,就益寿方剂来说,由于蜜丸性质滋润、崩解缓慢、作用持久,并有补益作用,故比较常用。近年来,由传统丸剂改进研制的浓缩丸,因有效成分含量高,体积小,服用量明显减少,而更适合现代保健益寿的要求。

(3) 散剂 是将药物粉碎,混合均匀而制成的粉末状制剂,益寿方剂主要是内服散剂。用量小的细末,可直接吞服或冲服;用量稍大的粗末,临用时要加水煎煮去渣取汁服。由于这种剂型制作简便,服用方便,同样受人欢迎。

(4) 煎膏剂 又称膏滋。是将药材加水反复煎煮至一定程度后,去渣取液,再浓缩,加入适量蜂蜜、冰糖或炼制过的糖等制成稠厚状半流体的制剂。煎膏剂因经浓缩后制成,体积小、含量高,便于服用,适合于久病体虚者较长时间服用,对老年人也很适宜。如曾经广泛流行的十全大补膏、当归养血膏就是代表。但由于膏滋含糖量较高,有糖尿病的人应避免应用。

(5) 丹剂 许多益寿方剂都喜欢用“丹”来命名,如首乌延寿丹、七宝美髯丹、龟鹿二仙丹等,但这些丹剂中都没有经高温炼制的无机化合物(丹药),这大概是医家利用人们对仙丹的崇尚心理,以示自己的方剂不同凡响而命名的。后来实

实践证明炼丹服食无益长寿,于是,丹剂就成了贵重、高效的代名词,所以,后世以“丹”命名的内服方剂都是这个意思。其实,丹剂没有固定剂型,丸、散、膏、酒等都可以。

(6) 酒剂 又称药酒。是以药材为原料用黄酒或白酒浸制或酿制而成的液体剂型。因酒剂有久贮不坏、活血通络、便于服用、利于吸收等优点,所以一直是益寿方剂经常采用的剂型,如十全大补酒、龟龄集酒等等。

以上6种剂型都是古代医家创制的传统剂型,现代医家在继承传统剂型优点基础上又创制了许多富有特色的新剂型,如片剂、胶囊剂、冲剂(颗粒剂)、口服液等等,这些剂型大多具有剂量准确、质量稳定、服用量小、使用方便等优点,一样受到广大消费者的青睐。

## 78. 六味地黄丸是如何体现延年益寿作用的?

六味地黄丸是滋阴补肾的名方,它出自宋代古书《小儿药证直诀》,原方主治小儿发育不良,表现为立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟的“五迟”证。迄今为止,本方在临床上已经应用了大约880年,它的适应范围也不再局限于小儿“五迟”,而可广泛应用于各种病证,它在强身益寿和治疗老年病方面同样也显示出显著的疗效,从而倍受人们的青睐。

六味地黄丸由六味中药组成,其中重用熟地黄为君,滋阴补肾,填精益髓,配伍山茱萸养肝涩精,山药补脾固精,二药都可协助熟地黄补养肾中阴精,故共为臣药;又配泽泻泻肾火利湿气,并避熟地黄之滋腻,牡丹皮清泻肝火,并制山茱萸之温涩,茯苓健脾渗湿,以助山药之补脾,共为佐药。六药合用,补

中有泻，寓泻于补，以补为主；肾肝脾三阴并补，为补肾阴为主，构成通补开合之剂，共奏滋肾益精之功。

中医衰老学说认为，精是构成人体及促进人体生长发育的基本物质，精充则壮，精盈则寿，精虚则病，精竭则夭，所以养寿之道，贵在益精。六味地黄丸正是通过滋肾益精而发挥其强身益寿，祛疾延年之功的。

再从现代衰老学说来看，衰老的原因之一就是体内自由基的增多。自由基与生俱来，随年龄的增加而增加，是细胞的死对头，就像游荡在体内的“杀手”，无时无刻不在摧残善良的细胞，所以凡是能够清除自由基和提高 SOD 活力（能够对抗自由基）的药物就具有一定的延年益寿作用。六味地黄丸就具有这种作用。它能明显提高动物机体肝、肺、脑组织中的 SOD 活力，延长生存时间，另外，六味地黄丸还有增强免疫、抗细胞突变、抗肿瘤、抗疲劳、降低血糖、降血压等多方面的强身抗病效能。

应用本方益寿保健，可选用浓缩丸，每次 8 粒，每日 2 次；或本方口服液，每次 10 毫升，每日 2 次。

本方药性平稳，适宜长服，但脾虚腹胀，食少便溏者应慎用。

## 79. 金匱肾气丸是如何发挥延年益寿作用的？

金匱肾气丸原名肾气丸，出自“医圣”张仲景之手，记载在《金匱要略》中，后世为崇尚仲景，又避免与其他名同实异的肾气丸相混淆，所以常称为金匱肾气丸。据《金匱要略》记载，本方原治虚劳、消渴、痰饮及妇人转胞（妊娠小便不利），其后代

有发展,适应范围不断扩大,在近2 000年的应用过程中,医家逐渐认识到肾气丸具有明确的延年益寿作用。本方有干地黄、山药、山茱萸、泽泻、茯苓、丹皮、桂枝、附子共八味药组成,故又有八味肾气丸、八味地黄丸、附桂八味丸、八味丸等别名,主要具有温补肾中精气的作用,是中医常用的延年益寿名方。

根据中医理论,人体的衰老的原因之一是肾中精气的不断衰减造成的,而肾气丸重用地黄滋阴补肾,填精益髓;因肝肾同源,互相滋养,故配山茱萸以补肝益肾,又因补益后天(脾)可以充养先天(肾),故取山药健脾以充肾,共同增强滋补肾阴的作用。在此基础上,再配少量的桂枝、附子温补肾阳,意在微微生长肾中阳气,深寓“阴中求阳”的奥义,这犹如给灯加油、给电池充电,而后灯光才会明亮的道理是一样的。至于方中所配之泽泻、茯苓是为渗湿利水,配丹皮是为清肝泻火,与补益药相配,意在补中寓泻,以使补而不滞。诸药合用,共奏温肾益精之功,是一首补性平和的益寿方剂。

本方有提高阳虚患者体内超氧化歧化酶活力的作用,在一定程度上改善自由基代谢异常状况。此外,本方还具有增强人体免疫功能、降低血脂、防止动脉粥样硬化、降血糖、降血压等多方面的作用。总之,本方之所以能使机体“返老还童”,主要是通过其综合效应,将改善糖、蛋白质、脂肪、内分泌代谢等作用交织在一起,同时通过清除自由基和过氧化物、增强免疫功能等作用,有效地发挥延缓衰老效应。

另外,本方对于肾阳虚弱引起的诸多老年病有显著疗效,常用于高脂血症、动脉硬化症、高血压病、糖尿病、前列腺肥大症、老年性白内障、骨质疏松、老年性阴道炎、阳痿等,这对延长老年人的寿命也有重要的意义。

服用本方,一般需根据其不同的剂型来应用。蜜丸用温

开水或淡盐汤送服；浓缩丸：每服 8 粒，每日 2～3 次，温开水或淡盐汤送服；胶囊剂：每服 5 粒，每日 2 次，温开水或淡盐汤送服；口服液，每次 1 支，每日 2～3 次；片剂：每服 6 片，每日 2 次；亦可作汤剂，用量按原方比例。

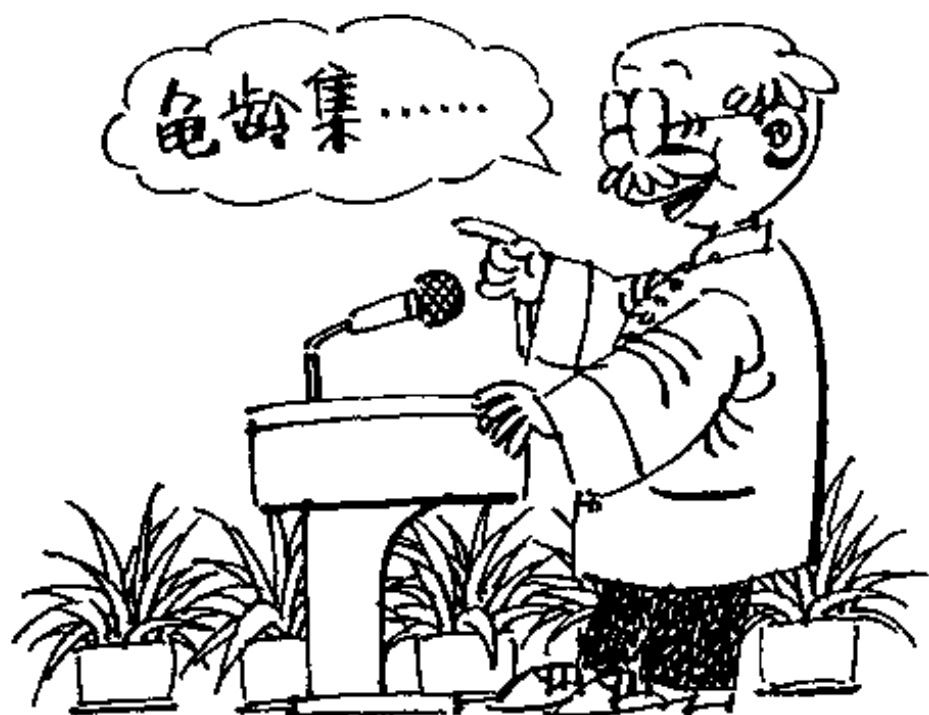
## 80. 为什么常服龟龄集有延年益寿之功？

龟龄集原是明代方士邵元节献给明代嘉靖皇帝的御用方剂，之后传人民间，至今已有 400 余年的应用历史，是培元益寿名方，有补肾壮阳、增精益髓、强筋健骨之功。该方由 16 味中药组成，其中既有补肾壮阳的鹿茸、海马、肉苁蓉、补骨脂、锁阳、淫羊藿、麻雀脑、蚕蛾，又有滋肾填精的熟地黄、天冬、枸杞子、菟丝子；还有强腰壮筋的杜仲，大补元气的人参；同时又配用了行气醒脾的丁香、砂仁，引药入肾的大青盐。综合全方，阴阳气血并补，温而不燥，滋而不腻，适宜于长期服用，对下元不足，肾阳虚衰引起的腰膝冷痛，头晕耳鸣，记忆力减退，动则气急，性欲低下，阳痿早泄，夜尿增多等衰老征象尤其有针对性。

近年来，中西医药工作者通过大量的医学研究和临床实践进一步证实了龟龄集的延年益寿作用，归纳起来主要有增强记忆，镇静安神；抗御疲劳，提高机体对外界环境的适应能力；增强机体的非特异性和特异性免疫功能；能直接兴奋心肌，显示强心作用；有促性激素样作用，能提高性功能，并能保护和增强肾上腺皮质功能；保护肝脏；增强蛋白质和核酸的代谢等多方面的综合保健益寿作用。

现今，龟龄集已制成散剂、胶囊剂和酒剂等多种剂型。一般而言，散剂：每服 0.6 克，每日 2 次，可用黄酒送下；胶囊剂：

每服1~2粒,每日1次,早饭前2小时用淡盐汤送服;酒剂:每服15~30毫升,每日3次,老年人可根据实际情况选用。大量的临床实践证明本品安全无毒,适宜长服。



## 81. 服用滋补益寿药是多多益善吗?

大多数人认为,进补可以益寿,多服滋补中药对人体一定有好处,而且没有毒副作用,所以可以放心服用,多多益善,其实不然。应用药物补养以延缓衰老确是一种行之有效的方法,但若服用不当,反而会对人体产生不良影响。

首先,补益中药虽毒副作用较小,但并不等于没有,服用过量,也会有不良反应。比如人参,作为补气药,长期以来一直是人们常用的补品,但亦有报道过量服用人参而中毒的。出现玫瑰糠疹、瘙痒、头痛、眩晕、体温升高、出血等。长期服用人参,可以发生“人参滥用综合征”,主要表现为血压升高、

咽喉刺激感、欣快感、烦躁、体温升高、皮疹、出血、晨泻、水肿，少数还表现为性情抑郁。

其次，由于每个人的体质及病理生理状态不同，并非人人都适合进补。有的人素体肥胖多痰，而补药大多味厚，易滋生痰邪，这种人盲目进补，只会使体内痰湿更重，出现胸闷，胃脘部胀满不适，痰多，便溏而不爽，舌苔厚腻等症状。又如有的人因外感邪气，内伤饮食发生感冒、肠胃不适等疾病，一味地用补药，反而会延长病程，有的还会加重病情。这是因为补药容易敛邪，即中医常说的会“闭门留寇”。此外，一些原本脾胃虚弱之人，服用补药之后，会出现上腹饱胀感，食欲不振，肠鸣，腹泻等症状，这是因为补药多滋腻，有碍于脾胃的运化功能，即“虚不受补”。

因此，服用补药必须注意以下几方面：

(1) 用补药要选择适合人群 补药是针对人体的气血阴阳和脏腑功能的虚弱用的，适合于年老体弱之人。《黄帝内经》中早有“形不足者温之以气，精不足者补以之味”之说。这是进补的原则，即辨其虚而用补。

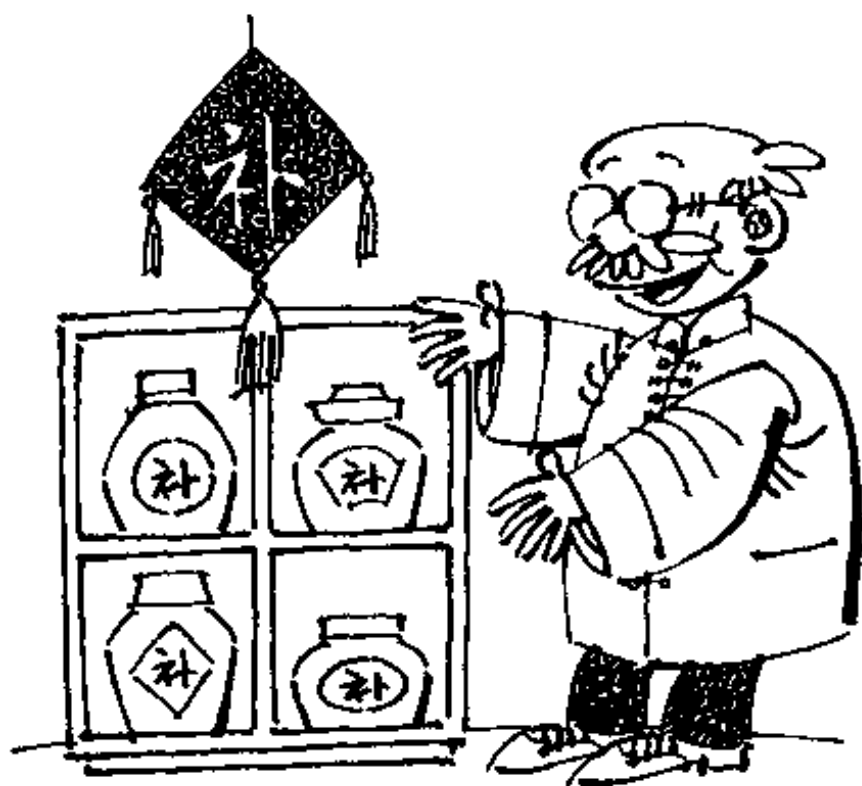
(2) 用补药要对证选药 人之虚衰有气血阴阳之别，病证有寒热虚实之分，服用补药也要因人、因病而异。阴虚者补阴，阳虚者补阳，气虚者补气，血虚者补血。对证下药，方可收到应有的疗效。比如用参进补，常用的参有人参、西洋参，而人参又分生晒参、红参、糖参等，功效也各有特点。人参性偏温，大补元气，适合于气虚而内火不旺之人；西洋参性偏凉，以养阴生津、清虚热见长，适合于气阴不足的人。如果阴虚火旺而用红参，阳气不足却用西洋参，不但起不到益寿保健的作用，反而会带来负面效应。

(3) 用补要顾护脾胃 脾胃为后天之本，气血生化之源。

食物及药物的消化吸收，都有赖于脾胃正常的运化功能。如过服或久服补药，产生胸闷、腹胀、食欲不振等“气滞”现象，应适当配以健运脾胃的药物同用，如陈皮、砂仁、白术等，以利于消化吸收。

(4) 用补药要适时、适量 补药用量要适当，谨遵医嘱，一旦虚弱症状得到改善之后，即应减量或暂停服用。服用补药期间，如遇有感冒、腹泻等疾病发生，不要一味进补，以免使病邪闭留不去。

总之，“水能载舟，亦能覆舟”，补以益寿，药以治病，但过则为害，不可盲目乱用。



## 82. “生命在于运动”还是“生命在于静养”？

有人说：生命在于运动，而有人说：静养天年才是真谛。

— 170 —

那么孰是孰非呢？

长期以来，人们逐渐认识到宇宙生物界，特别是人类的生命活动有其“恒动”的特性，正如朱丹溪说：“天之为物，故恒于动，人之有生，亦恒于动。”自然界的运动变化孕育了生物界，各种有机体在这种不断运动的物质世界里，开始它自己的生命活动，而每一生物从其发生、发展直到消亡的全过程，又始终贯穿着一系列的内部矛盾运动。

就人体来说，“生命在于运动”这一论点，古代不少典籍中就有形象的概括。所谓“流水不腐，以其游故也，户枢不蠹，以其运故也。”引用到医学上，则有“摇动则谷气得消，血脉流通，病不得生，比如户枢终不朽也”之说。表明人体若能保持不息的运动，是能够减少或防止疾病发生而得“尽其天年”的。这一论点一直贯穿在中医学的各个领域而正确地指导着临床实践，如从生理到病理，从预防到治疗，均一再强调运动对维持人体健康的重要性。

从生理而言，人体有关饮食的运化吸收，水液的环流代谢，血液的循环贯注，气机的升降出入，废物的传导排泄，其物质与功能的相互转化等，无一不是在机体内脏功能协调运动之下实现的。

从病理来说，人体在生病后所出现的饮食停滞、水液潴留、血液瘀积、气血郁结、糟粕蓄积，无一不是机体内脏功能活动失常或因之引起器质性异常改变的结果。假如这类病机不能改善或不可逆转，人体即见危殆。由于机体内在运动是保证人体健康的基本要素，所以在中医治疗活动中，总是突出地体现以促进和调节机体内在运动为主要的防治特点。

几千年来在预防医学上积极提倡运动，要人们早起“广步于庭”，或进行“导引按蹻”，以及练五禽戏、八段锦、太极拳等

一类活动以锻炼身体,增强体质,提高抗病能力,防止疾病发生。

在疾病发生以后,人体与疾病也是处在正邪相互斗争之中,而正邪双方的胜负只有通过自身运动或药物及其他治疗手段以促进和调节人体功能活动来解决。

就老年常见病、多发病来说,在治疗上也明显地体现了以动为主的治疗思想。如胸痹、心痛时所用的化痰通脉,在治痰时用的祛痰平喘法等。对于虚弱性疾病的治,也是以调动老年各脏的功能活动为出发点,因为机体脏的功能活动具有绝对的普遍的性质。但也应看到,中医学并没有遗弃和忽视静的一面,而是主张动与静的适当结合,如《类经图翼》“医易义”所说的“动极者镇之以静”,就是指的“动”得太过方需“静”,治疗上采取的镇静,实际上是为了人体功能正常的活动能得到恢复。因此可以说:生命需要动是绝对的,静只是相对的。



## 83. 如何通过科学的运动方法来延年益寿？

自然界是一个物质的世界，物质是永恒运动着的，人为万物之灵，亦不能例外。人的生命运动，主要表现在不断地把外界的物质，同化为自身的物质；同时又把自身的物质，异化为别的物质，这就是新陈代谢。这种新陈代谢一旦停止，生命就停止了。所以说生命在于运动。但只有科学的运动才能达到健身益寿的目的。因此，运动益寿保健应掌握如下原则：

(1) 运动益寿要从青壮年时期开始 人体气血和脏腑的盛衰是沿着阴阳运动的规律随年龄增长而发生变化的。从生长发育和气血隆盛的时期开始运动益寿，对于防病强身，延缓衰老具有重要意义。运动益寿可获得新的生命活力，如在 30 岁以前就注重运动益寿，其效益尤为明显，可保持旺盛的体力和精力。

(2) 运动益寿贵在坚持，持之以恒 人和自然界都是在永恒运动，人的生命活动就是处在不断地阴阳运动之中。人自始生就具备了同化和异化作用的阴阳运动功能，从而才能和外界环境发生物质交换，如此才会有生命。运动益寿就是促进全身的新陈代谢，使人体具有强盛的生命力。但必须长期坚持，要终年累月，不要间断，持之以恒，才能达到保健身体，延缓衰老的作用。两天打鱼，三天晒网，只会给机体造成不良刺激。

(3) 运动益寿要掌握适当的运动量 运动益寿不同于体育竞技，并非运动量越大越好，一般是由小到大，逐步增加，遵循循序渐进的原则。运动量太小起不到保健作用，运动量太

人有损机体,必须运动适量。以运动时感到发热、微微汗出,运动后感到轻松、舒畅、食欲和睡眠均好,如此则运动效果良好。运动量的掌握可参考如下标准:①依据运动时脉搏测定运动量。老年前期,运动时以脉搏搏动 120 次/分钟为宜;老年人运动时以脉搏搏动 110~115 次/分钟为宜;高年期,运动时脉搏较平时稍快即可。②以心率测定运动量。其公式是:  $180 - \text{年龄} = \text{适宜运动的心率}$ 。③以运动后劳累程度测定运动量。若运动后有疲劳感,经过休息 5~10 分钟后,精神体力恢复正常者,此为运动适量;若运动后疲劳太甚,休息后仍感不适和疲劳,且有头痛、头昏、胸闷、心悸、呕逆、食少、烦躁等,此属运动过量。

(4) 运动益寿的方法应因人而异 青年人则适合较为剧烈的运动,如跑步、球类运动、健美操、游泳、自行车、登山等。中年人适合较平和的运动,如慢跑、游泳、乒乓球、羽毛球、保龄球等。老年人的运动更应注意缓和,宜作锻炼耐力,力所能及的运动,如散步、太极拳、太极剑、八段锦等。总之,大多以有氧运动为主。各人还需要结合自己的兴趣、身体情况选择适宜的运动方法,这样才能坚持下去。

(5) 运动益寿要选择适宜的时间 可选择早晨或傍晚进行,早上不宜过早,最好在太阳出升之后。一日之内可运动 1~2 小时,分 2~3 次进行为宜。运动的场地最好在公园、操场、海滨、湖畔和林荫大道,不得在夏季烈日下运动,亦不得在大雾朦胧之中进行锻炼。因为大雾之中,悬浮着地面气层中受凝结的大量小水滴,小水滴中含有大量苯、酚、胺等有害物质和一些病原微生物,对空气污染很大。据测定,0.5~5 微米的飘尘,能直接到达人体肺细胞,并沉积下来,可使肺动脉压升高。有害物质刺激人体可致气管炎、鼻炎,以及过敏性疾病

等。同时,雾露天气,空气湿度大,此时进行运动锻炼,常因汗不易蒸发而感到周身不适。

(6) 运动益寿要做好医务监督 凡有发烧疾患、内脏疾病急性发作期、出血倾向的患者、各种传染病患者等,均不宜参加运动。经过严格的体格检查,适于运动益寿者,医师则可因人而异,按体质强弱等开出运动处方,将运动的项目、方法、运动量、运动次数、时间、注意事项等一一注明。在运动过程中,医师要密切监督,认真观察运动者的心率、脉搏等情况,如发现有头痛、食欲不振、睡眠不佳、体力难支等情况时,要及时暂停运动。还要求运动者定期向医师报告运动的情况,以便及时对运动项目和运动量进行调整。报告的内容主要是:睡眠情况,心跳快慢、节律规整与否,呼吸状态,有无头痛、头晕,疲劳程度,食欲好坏,二便情况,有无身痛或不适宜运动的感觉,精神情绪,工作能力加强或减弱,对运动的乐趣等。

## 84. 气功是如何发挥疗疾益寿作用的?

气功是一门研究人体自我身心锻炼方法和理论的科学,是中医学的重要组成部分。它不仅历史悠久,而且有广泛的群众基础,是我国古代传统益寿法的瑰宝。“气功”一词古已有之,古人把气功称之为吐纳、导引、行气、练气、坐禅、内功等。气功主要通过调身(姿势)、调心(意识)、调息(呼吸),锻炼精、气、神,增强真气,并调整身体内部的功能,来增强体质,提高抗病能力,从而达到治病强身的目的。

气功强身治病的理论基础究竟是什么呢?根据中医理论,气主要是人们呼吸的空气和人体内在的“元气”。所谓练

气,就是指锻炼人体内部的元气,相当于人体对疾病的抵抗力,对外界环境的适应力和体内的修复能力,元气的运行起疏通经络、增强机体免疫功能的作用。中医强调“正气内存,邪不可干”,通过锻炼元气,预防疾病;患病后通过恢复元气,促进痊愈。

气功为什么能治病益寿呢?国内外有许多研究,现择要综合如下:

(1) 扶正祛邪,强身健体 气功科研工作者运用多学科现代仪器,对“气”的本质进行了研究,初步证明人体的气不仅是物质的,而且是多种运动形式的物质,它对生物体和非生物体能产生极大的影响。认为气功态的物质,可能是激光物质,人体的外气是一种人体激光,具有很强的穿透力。说明锻炼气功可以通过增强人体的气(扶正)而达到强身治病的目的。

(2) 疏通经络,调和气血 练功与经络有密切关系。练功者往往出现手足或身体某些部位有酸、麻、胀、热感,或有暖



流沿经络路线移动。常出现气沿任、督二脉循行称小周天，气沿十二经脉及奇经八脉循行称大周天，这种循经感传在气功中称“内气”。内气充足时可在身体某一部位发出体外称“外气”，但内气循行或外放，总是循经络路线而行。中医认为：“通则不痛，不通则痛。”练气功能疏通经络，消除疼痛，增进健康。

(3) 放松身心，消除紧张 紧张状态可影响机体，出现肾上腺激素分泌增多、呼吸心跳加快、血压增高、血糖升高等，练气功可缓解这些反应。研究报道，练气功者体内的 5—羟色胺代谢水平较正常人高 2~3 倍，血浆中催乳激素浓度提高。这意味着作为中枢神经介质的多巴胺活性降低，因而练功中会感到轻松、安宁，紧张消失。

(4) 增强大脑功能，提高自我调节能力 依据巴甫洛夫学说，大脑皮层的一个区域兴奋，促使其他区域抑制的现象叫做“负诱导”，在神经衰弱患者的大脑皮层中管语言、文字、思维的区域常因过度兴奋，而导致抑制能力减弱，结果大脑皮层功能紊乱，通过练功锻炼入静后，使第二信号系统即语言、文字、思维活动中枢处于较深的抑制状态，久而久之这些区域大脑皮质功能紊乱现象得到纠正，神经衰弱症状便消失。曾有人采用松静气功为主治疗神经衰弱，结果收到 85.9% 的有效率。说明练功有利于提高自我控制、自我调节能力。

(5) 提高“储能”能力，降低基础代谢 练气功时，在意识的控制下，思想安静，身体松弛，呼吸柔和，身心高度入静，有利于生理性能量代谢减少，即出现“储能”性反应。如静坐和卧功，身体耗氧比练功前减少 30%，能量代谢比练功前减少 20%。这说明气功锻炼可降低基础代谢，提高储能能力，使机体积蓄能量，培育了元气。

(6) 促进胃肠蠕动,改善消化功能 练功者一般都感到食欲增加,消化功能提高,这是进行腹式呼吸和意守丹田的作用。实验证实,腹式呼吸时唾液和胃液等消化腺体分泌增加,使膈肌活动增强,升降力提高,对胃肠形成一种按摩,促使胃肠蠕动增强,血液循环流畅,进一步改善了胃肠营养供应,这是气功能治愈慢性胃肠炎的主要原理之一。

(7) 发挥人体潜能,加强自我控制 有人体质虚弱,经常疲乏无力,但练气功后精力充沛,什么原因呢? 因为气功锻炼,发挥了人体潜能。经国内外实验证明,人体尚有许多潜力没很好发挥,如人体含肌纤维 3 亿条,全身肌肉总力量可达 25 吨以上,这是气功师一刹那发出惊人力量的秘密。又如人的大脑细胞尚有 80% 未发挥作用,人的毛细血管平时只有不到 15% 在活动,人肺泡有 7 亿多个而经常使用的仅是一部分。通过气功训练后,肺活量明显增大,血管容积明显提高,免疫功能明显加强,说明气功能开发人体存在的巨大潜能。

## 85. 常见的益寿功法有哪些?

中医传统的益寿功法的最大特点是意识活动、呼吸运动和躯体运动的密切配合,即所谓“意守、调息、动形”的统一。内炼精神、中炼气血、外炼筋骨,使内外表里、气血形神在有序运动中得到修整。最常见的功法有五禽戏、太极拳、八段锦等。

(1) 五禽戏 五禽戏为华佗所创。《后汉书·方术传》载:“我(华佗自指)有一术,名五禽之戏,一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦可以除疾,兼利蹄足,以当导引。”练功

动作有 5 个套路：虎戏刚健，要求意守命门，命门乃元阳所居，精血之海，意守能使神气毕现，摇首摆尾，有益肾强精，壮骨生髓作用，通过督脉和阳跷脉鼓荡周身之阳气，通利血脉，善用爪力，使四肢活动灵巧而有力；鹿戏温驯，时顾其尾，常作探身缩颈动作，回望尾闾，意守丹田，能引任督二气营及周身，有通经络，行血脉，舒展筋骨的作用；熊戏沉缓，外静而内动，要求意守神阙，步态沉重撼动，使气血上灌于头，旁流四末，意气时相领衔，有助于内脏器官的补养；猿戏轻灵，外动而内静，形动而神静，机警灵活，意守两眉之间，常作跳涧纵崖及攀援藤枝动作，能形脑同练；鸟戏一称鹤戏，仿鹤轻展翔举动作，要求意守气海，气海为任脉之蒂，真元之根，引任脉之气输布于两臂，能疏理八风邪气，调畅气血，通利关节。五禽戏适用于多种慢性病，如高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱、肺气肿、消化不良等。

(2) 太极拳 太极拳名称来源于《易传》，“易有太极，是生两仪”，“太者天地之谓，极者阴阳两端，是宇宙开化派生两仪，有动静交替，阴阳合抱之意存，万物生生而变化无穷焉，唯人也得其秀而最灵”。其拳法套路以“双鱼”形走轨迹为归，如环无端，周而复始，动而生阳，静而生阴，达到动静结合，内外合一，形神兼修，返璞归真。太极拳以呼吸协调动作，意守丹田，先使精神宁静，神静可以培育真气，随之调息，以意领气，通行百脉。特点是全身协调，浑然一气，以腰为轴，肢体同运，连绵自如。太极拳通过调心、调息、调形起到健身作用。适用范围广，能治疗心血管系统、消化系统、神经系统、泌尿系统、呼吸系统及血液系统等多种疾病，而且有预防作用。

(3) 八段锦 因八段术势连贯能成套路而且舒展轻柔如锦，故名。其歌诀曰：双手托天理三焦；左右开弓似射雕；调理

脾胃需单举；五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火；背后七颠百病消；攒拳怒目增气力；两手攀足固肾腰。意思是说第一段“双手托天”能启动三焦气机的运转，使上中下气血贯注；第二段“左右开弓”作扩胸挥臂动作，使肺气通达，心气无拘；第三段“单举手”使内脏在四肢大幅度动作时得到舒展，有助于消化功能和消化腺分泌；第四段“向后瞧”作扭体运动，能活动头项，锻炼视力，醒神明目，有效地解除疲劳；第五段“摇头摆尾”，随呼吸运动摇摆身躯，能去五脏六腑积热，对交感神经紧张引起的失眠、盗汗有良好作用；第六段“背后七颠”使全身在颠动中得到放松，能上清头脑，下通经脉；第七段“攒拳怒目”，主要是使肌肉在一紧一松中得到力度的加强，同时有协调形神的作用；第八段“两手攀足”，主要是锻炼腰肌，腰为肾之府，通过强腰而益肾，对肾精不固及慢性腰酸背痛有明显疗效。八段锦适用于头痛、眩晕、关节病、痿痹、消化不良、神经衰弱一类病证。

## 86. 益寿气功的练功要领是什么？

气功是中医学的一个重要组成部分。它是练功者通过调身(姿势)、调息(呼吸)、调心(意识)来发挥自身内在潜能，达到增强体质，祛病延年的一种保健方法。气功流派很多，各种不同功法都有其不同特点与要求，但就总体而言，亦有其共同的练习要领。

(1) 松静自然 “松”是指躯体和精神意识的放松。人在工作和觉醒状态下，精神和形体都是处于比较紧张的状态，所以练功者首先要求做到松。但练功时也不是松垮无形，还必

须保持一定姿势,因姿势是由一定紧张度来维持的。可见,松与紧是相对而言的,这里所说的松是紧中有松。“静”,是指进入安静状态或单一的良性意念。静与动也是相对而言的。人在清醒状态下,心神总是在工作着,因此,也就必然地要消耗一定精力。练功时需要在一定时间内有一个安静状态,以消除疲劳,贮备能量,进而实现调息和以意领气。松与静相互为用,放松可以帮助入静,入静可以进一步放松,所以松静是同时要求的。“自然”,是指姿势、呼吸、意念活动等都应顺其自然,不要过于勉强或急于求成,只有自然了,才能做到舒适得力,并随着练功的深入而逐渐产生效应。

(2) 意气合一 “意”是指练功者的意念活动。“气”,是指人体的真气,包括呼吸之气和练功家所说的内气,即“丹田之气”。“意气合一”,则是练功者以自己的意念活动结合呼吸去影响内气的活动,以意领气,意气相随,进而逐步达到意气合一。

(3) 动静相兼 “动”是指形体的动与体内气息(内气)的动。“静”是指形体的静与精神意识的静。中医学认为气血不畅就要产生疾病,而要使气血流畅就必须使其更好地动,因此,内气之动是其本质。但这种动的作用必须在静的状态下才能更好地实现。所以,精神意识的静又是练功的前提,只有更好地静,才能更好地发挥这种动的作用。此外,形体的动亦有助于内气的动。各种功法对动、静要求不同,有的以动为主,有的以静为主,但总以动静相兼为妥。因为练静功要做到外静内动、静中求动;练动功时要做到外动内静、动中求静。如何处理动静关系,可根据个人的不同情况而定,如可在做完静功后接做一些动功;也可早练动功,晚练静功。

(4) 上虚下实 “上虚”是指上体(脐以上)虚灵;“下实”

是指下体(脐以下)充实。练气功讲究虚胸实腹,气沉丹田。只有上虚时,上体才有空灵无物之感;只有下实时,才有内气充盛,精力充沛之感,上虚是以下实为基础的。上虚下实是靠把意念活动转移到下体来实现的,意到气到。所以,练功时不能把意念停留在人体上部,而应使其稳定在人体中部或下部,即使进行气息运行的锻炼,也不能使其“离根”,即不能离开丹田。

(5) 辨证练功 气功功法众多,练功时必须根据练功者的体质强弱、年龄大小、病情轻重、阴阳虚实等不同情况区别选择功法,这就是辨证练功。如体质虚弱者适合做坐、卧功,不要勉强地练站功。又如高血压病患者,由于肝阳上亢、上实下虚,可采取意守涌泉穴,导引气血下沉,以达到降压目的。

(6) 防止出偏 练习益寿气功时还应注意以下几方面,以防练功出偏。①意念的掌握宜若有若无,勿忘勿助,不能强力意守,强行意领。②气息要求用力自然,和缓均匀。③姿势宜自然松缓,要做到舒适得力,不必过于死板。④每次练功时间不要勉强延长,要留有余力和余兴。⑤练养相兼,循序渐进。练功者要根据练功的步骤和要领,练养相兼,持之以恒。气功的“练”固然重要,但是“养”也同样重要。所谓“养”,一方面指练功者平时要注意休养生息,特别是体弱重病者,更要注意;另一方面是指在练功过程中,充分享受和保持在心静、体松、气和的状态中,并不断调息,使这种静养状态进一步深化。这样练中有养,养中有练,既可以较好地掌握火候,又可以使内息的时间延长,质量提高。有些初练气功者,由于急于求成,虽也勤学苦练,但忽略了养,因此常感效果不佳。

气功的效应要经过一定的过程才能逐渐实现。只要认真

锻炼,练养相兼、循序渐进,就自然会收到效果。

## 87. 如何通过锻炼下肢来益寿?

俗话说:“人老腿先老。”说明人体的衰老首先从下肢开始。如何通过锻炼下肢来达到强身益寿的目的呢?《五言真经》说得好:“竹从叶上枯,人从脚上老,天天千步走,药铺不用找。”指出步行是十分有益的锻炼方法。

确实,步行是一项能够一生坚持的有益运动,是一种安全、柔和的锻炼方式。根据美国运动商品协会的一项调查,近年来,美国最流行的运动就是步行,约有6 500万人参加。参加步行锻炼,至少有以下三方面的益处。①减肥。因为脂肪的减少有赖于锻炼的时间而不是强度,所以较长时间的步行要比剧烈运动的减肥效果更明显。而且步行还可增强肌肉,这要比使脂肪、肌肉都减少的节食减肥有更多的优越性。②步行有利于精神放松,减少焦虑,避免紧张,能有效地降低血压,增强心肺功能,降低胆固醇,减少动脉粥样样斑块的形成,从而减少心脏病、心绞痛的发作。③对骨关节疾病患者来说,步行不仅不会损害有病的关节,而且能增强关节周围的肌肉,增加关节的活动度和稳定性等。

步行锻炼要收到较好的效果,关键要保证足够的运动时间。一般而言,每日要坚持30~60分钟。至于步行的速度要因人而异,以不感到气喘为宜。但是,应注意饱餐后不宜马上去散步,最好休息半小时后再进行。

另外,对锻炼下肢有益的运动还有跑步、爬楼、转膝、压腿等等,喜欢锻炼的人可从实际情况出发,不妨一试。

## 88. 为什么咽津、叩齿利长寿？

咽津，在古代又称咽唾、胎食，是气功益寿保健的常用术语之一。《训典》说：“津不吐，有则含以咽之。”

古代医家都非常重视口中津液，将它称为玉泉、玉池水、华池水、天池之水、神水、离宫之水，还有金浆玉醴、醴泉等美称。《医心方》说：“口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉润脏身，流利百脉，化养万神。”明代医家张景岳也曾说：“咽气津者，名天池之水，资精气血，荡涤五脏，生溉元海。”另外，尚有“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年”、“食玉泉者，可延年，除百病，能润五脏、悦肌肤”之说，都充分肯定了咽津的润养益寿作用。

现代研究证实，唾液中的淀粉酶和溶菌酶具有助消化和抗菌的功能。含有的激素，对骨骼和齿的发育、血钙和血磷的代谢、蛋白质的合成都有一定的促进作用。分泌型免疫球蛋白能增强人体免疫力，抵御疾病的侵袭。唾液中的粘液蛋白质可以部分地中和胃酸并使之发生沉淀，附着于胃粘膜上，形成一层保护膜，对溃疡病的防治有积极意义。而且，通过唾液中所含的 10 多种酶、多种维生素、多种矿物质、有机酸和激素等共同作用可对某些致癌物质如黄曲霉素、苯并芘、亚硝基化合物起解毒作用，其中尤以过氧化酶的解毒作用最强。由此可见，古人珍惜津唾以健身延年是很有科学道理的。

叩齿是牙齿的运动，它有助于健齿。晋代医家葛洪讲：“清晨叩齿三百过者，永不动摇。”隋代医家巢元方也说：“鸡鸣时，常叩齿，三十六下。长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。”牙齿健牢则咀嚼有力，能充分地磨碎食物，并有效地使之与唾液充分

混和,有助消化、护肠胃的作用。

咽津、叩齿都是古人的健身长寿之道,两者结合应用,则效果更佳。孙思邈在《千金要方》中记载:“臣常闻道人蒯京,已年一百七十八,而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉、琢齿(即叩齿),使人丁壮,有颜色,去三虫而坚齿。玉泉者,口中唾也,朝旦未起,早漱津令满口乃吞之,琢齿二七遍,如此者名炼精。”说明古人常习“炼精”,可求高寿。

“炼精”的方法十分简单,随时随地均可施行。具体方法是:或坐或立或卧,平心静气,全身放松,口眼微闭,松静自然,然后用舌头搅动口腔,在牙齿的内外上下依次轻轻搅动,待津液满口时鼓漱 10 余下,然后以意引导分 3 次将津液送至脐腹丹田。咽津后,舌抵上腭,上下牙齿轻轻相叩 100 余次,叩击过程中,口中津生,复以前法咽下,一般每日 3 次。

总之,练精之法简单易行,它取之于自身,也用之于自身。有兴趣者,不妨在饭前工余、睡前醒后抽个时间认真练习。若能长期坚持,定能增精益气而有益于健康长寿。

## 89. 长寿之道,如何做好足部保健?

老子说:“千里之行,始于足下。”确实,一个人要行走怎么能离得开双脚呢?而要远行更是离不开一双健康的脚了。从延年益寿的角度来看,保护双脚,注意足部的养生保健对维持人体健康、延年益寿有着十分重要的意义。

中医认为,足是人之根,人体十二经脉之中有六条经脉系于足部,这些经络是运行气血、联络脏腑、沟通表里、贯穿上下的通路。足部的穴位有 33 个之多,占全身穴位的 1/10,它们

就像流水线上的机关,为维持气血的通畅、脏腑的协调、全身组织器官的联系、调节生命活动有着举足轻重的作用。因此,善待双足对益寿保健有莫大益处。那么,有什么措施能达到护足强身、延年益寿的目的呢?

首先,要注意穿鞋袜。鞋袜宜宽松,勿紧小,鞋袜紧小就会挤脚,有碍气血的畅行。老年人应少穿或不穿高跟鞋,宜选布鞋、旅游鞋等轻便鞋。

其次,要注意脚的保暖。由于脚是人之底,是身体中距离心脏最远的部位,血液供应较少,表面脂肪层薄弱,因此,脚的自身保暖功能较差,且脚与呼吸道粘膜之间存在着密切的神经联系。一旦脚部受寒,可以反射性地引起上呼吸道粘膜的微血管收缩,纤毛运动减慢,抵挡病毒、细菌等致病物质的能力明显下降。有人做过试验,将双脚浸在4℃的冷水中3分钟后,就会出现流涕和喷嚏。因此当气候较冷时,中老年人应重视足部的保暖,选择松软、干燥、透气性好的鞋袜。

其三,要坚持热水泡脚。俗话说:“有钱人吃药,无钱人泡脚。”说明坚持热水泡脚顶得上天天吃补药。因为热水泡脚能扩张足部毛细血管,促进血行,消除疲劳,帮助睡眠。有人说:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,湿邪乃除;秋天洗脚,肺脏润育;冬天洗脚,丹田暖和。”如果每日上床前用热水泡脚15分钟,定可收到良好的健身效果。为此,大诗人陆游还赋诗一首:“老人不复事家桑,数点鸡豚亦未忘。洗脚上床真一快,稚孩渐长解烧汤。”苏东坡说得更形象生动:“主人劝我洗脚眠,倒床不复闻钟鼓。”

其四,要加强足部的按摩。热水洗脚后,双足温舒,此时若施加足部按摩法,则健身效果更佳。因为足部有许多穴位,而且是足三阴经和足三阳经交会通过之处,是六脉经气的发

源地。按摩足部可起到舒经通络、流行气血、协调阴阳等作用。近年来掀起的足疗热盖源于此。按摩前先将双手掌搓热,然后用手掌分别对双脚的踝部、足背、足心、足趾进行揉擦,每足的每个部位行 60~100 次。在对双足全部按摩的基础上,要重视对涌泉穴的按摩。涌泉穴位于脚心,即脚掌的前 1/3 处,屈趾时凹陷处就是。该穴是肾经“井”穴,有补肾益精,常按此穴能使肾中精气如井中清泉般地从此源源涌出,而可发挥延年益寿之功。

## 90. “饭后百步走,能活九十九”吗?

“饭后百步走,能活九十九”,这是一句流传甚久的益寿谚语,可谓家喻户晓,妇孺皆知。因此,许多人都喜欢在饭后去户外散散步,以求健康延寿。

那么,饭后散步是否真有强身健体之功呢?唐代医家孙思邈早在《千金要方》中就指出:食毕“行三里二里,及三百二百步为佳”。并认为此法“令人能饮食,无百病”。《琅环记》中也说:“古之老人,饭必散步为逍遥。”说明饭后散步有健脾助运、消化饮食、松弛神经、怡情养性等作用。

然而,现在有些医学家认为:饭后不宜百步走。因为人在吃饭以后,大量食物集中在胃里,为了帮助胃的消化,全身的血液较多地流向消化器官,而身体其他组织器官的血流量相对减少,血压有下降的趋势,大脑功能亦会因此而受到影响,在一部分人身上,可表现为饭后乏力,困倦欲眠,头晕眼花等。如果饭后立即活动,有可能使血压进一步降低;或者争夺原本供应消化器官的血液,使之减少,从而影响胃肠对食物的消

化。另外人的胃与心脏的冠状循环是互相影响的，饱食后胃部的膨胀会引起冠状动脉反射性痉挛，再加上饮食后立即行走，心脏向外周供应更多的血液，势必会增加心脏的负担。所以对于有冠心病的老年人来说，饭后立即去散步有一定的危险性，不宜提倡。要想散步，宜在饭后再休息片刻进行。

那这么说，流传千百年的这句益寿谚语就错了吗？其实，这是人们对“饭后百步走”含义的理解不同造成的。《混俗颐生录》中说：“食了，先以手摩肚数十下，兼仰面呵气二十下……”；“食了，必须冲融少时，行三五十步，使食消化。”这就是说，“饭后百步走”并不是要求人们吃完饭就搁下饭碗立即去散步，而是要先按摩几下腹部，使食物和消化液较充分的混合，并稍事休息后再去散步，只有这样才有利于食物的消化。这正好印证了孙思邈《卫生歌》中所说的“食后徐行百步多，手摩脘腹食消磨”。由此看来，“饭后百步走”的真正含义应该是，在饭后稍事休息基础上的缓慢步行。千百年来经验证明，这种健身方法对增强脾胃功能，防治消化不良，从而延年益寿无疑是有益处的。

## 91. “若要长寿，三里常灸”，这话有道理吗？

“肚腹三里留”，这是针灸医生和广大针灸爱好者所熟知的基本常识，说明针灸足三里能治疗多种胃肠疾病。然而，足三里还是一个著名的强壮要穴，其在防病保健、延缓衰老方面的作用一直深受广大医务工作者以及群众的重视，所以足三里又被誉为“长寿穴”。在实际生活中，通过常灸足三里达到推迟衰老、延年益寿的例子很多。

那么,常灸足三里为什么有如此显著的强壮保健作用呢?原来,足三里是足阳明胃经的主穴,具有增强脾胃功能的作用。中医学认为,胃主受纳,脾主运化,它们作为人体的消化器官、运化水谷精微的枢纽,共同完成对饮食的消化、吸收及对精微物质(营养物质)的输布。因此,脾胃的功能旺盛,则机体的消化吸收功能才能健全,才能为化生气、血、精、津液提供足够的养料,才能使脏腑、经络、四肢百骸以及筋肉皮毛等组织得到充分的营养,维持正常的生理功能,从而有效地达到摄生保健、强身健体、延年益寿的目的。诚如谚语说得好:“若要老人安,三里常不干(化脓灸)。”

近年来的研究也证明了“三里灸”的延缓衰老效应,曾有人对老年前期者和老年者进行了有关足三里的临床观察及机制研究,结果发现灸后两个月,受试对象的各种老化症状积分值显著下降,如精神不振、疲倦乏力、头晕耳鸣、心悸健忘、食欲减退、大便异常、夜尿频多、腰膝酸软等症状大有好转。同时发现保健灸可改善瘀血症状和体征;又可改善血压、心率、运动后心率恢复时间、肺活量、视敏度、握力等物理指标,提示可延缓心血管、呼吸、神经、运动等系统的衰老;还可提高 SOD 的活力,减少体内自由基的含量,降低血脂,预防心血管病的发生;也可提高免疫功能,预防和减少疾病的发生;及改善内分泌功能等一系列作用。从而显示出肯定的延缓衰老效应。

## 92. “长寿穴”的保健灸法如何操作?

如前所述,常灸足三里(长寿穴)确有延年益寿的作用,而且此法具有操作简便、费用低廉、无副作用的优点。下面向读

者介绍一下足三里的定位、取穴及其操作方法。

(1) 取穴及定位 足三里位于下肢膝盖下面,在犊鼻下3寸(为同身寸,3寸即相当于一手掌4指并拢后的宽度),胫骨前嵴外一横指。具体定位方法有以下几种:①屈膝,先找外膝眼(髌骨下缘,髌韧带外侧凹陷中),向下3寸(将第二、第三、第四、第五指并拢伸直,示指(食指)上缘置于外膝眼正中,四指向下横量,小指下缘),距胫骨前缘外一横指处。②屈膝,胫骨粗隆下缘(可用示指或拇指沿着胫骨前嵴从下向上推,推至胫骨的明显突起处),距胫骨前嵴外一横指处。③屈膝,将一手掌心放在髌骨上缘,第二、第三、第四、第五指并拢向下伸直,中指尖处(距胫骨前嵴外一横指)。

(2) 操作方法 常用的是温热灸,将清艾条(医院或药房有售)一端点燃,对准穴位,约距皮肤3厘米处进行熏灸,使局部有温热感而无灼痛为好。每穴每次10分钟。另外,还有一种方法叫化脓灸,亦称瘢痕灸。施灸时先在穴位上涂以少量的大蒜汁或凡士林,以增加穴位局部的粘附力,然后将大小适量的艾炷(如麦粒或如黄豆)放在穴位上,用火(如线香)点燃艾炷施灸。每次艾炷必须燃尽,除去灰烬后才可继续易炷再灸,一般灸3~5壮(次)。施灸时由于艾火烧灼皮肤,可产生剧痛,此时可用手在穴位周围轻轻拍打,以缓解疼痛。

正常情况下,灸后一周左右,施灸部位化脓形成灸疮,5~6星期以后灸疮自行痊愈,结痂脱落后留下瘢痕。值得注意的是灸疮化脓时应保持清洁,防止感染。当然,如果怕疼,也不愿在腿部留下瘢痕,可在艾炷燃到剩下2/5或1/4而感到微有灼痛时,即可易炷再灸,一般应灸到局部皮肤有红晕而不起泡为度。

## 93. 擦背能健身益寿吗？

人们在洗澡沐浴时都喜欢擦背，或请人代劳，或自行操作，都能给人以舒服的感受。其实，擦背不仅可在洗澡时进行，在平时，如能坚持常擦背部，还能收到健身益寿的作用。

中医学认为，人体的背部分布着重要的经络和穴位，五脏六腑的经气均输注于背部而形成相应的俞穴。在背部中线是督脉，它起于小腹，下出会阴，向后循行于脊柱的内部，属肾，上入脑中，向前交于“阴脉之海”的任脉。督脉为“阳脉之海”，与手足三阳经相交会，能总督全身的阳气，有益肾健脑之功。督脉两侧分布着足太阳膀胱经，左右各两支，分别距督脉1.5寸和3寸。在经络上分布着许多与脏腑功能密切相关的背俞穴，通过刺激这些穴位，可以调整脏腑功能。据统计，人体腰以上背部的经穴、奇穴和华佗夹脊穴共110多个。其中如命门（位于第二与第三腰椎棘突之间）、大椎（位于第七颈椎棘突下）等都是著名的强身益寿要穴。因此，通过揉擦按摩背部可收到多方面的健身益寿作用。

（1）疏通经络 擦背可以达到直接疏通经络、宣通气血、松弛肌肉等作用，通过经络、穴位的传递作用，还能起到通达表里、沟通内外、连络全身，从而激发机体内部各组织器官间的调节功能，达到平衡阴阳、协调气血、扶正达邪等多方面的健身作用。

（2）防癌益寿 擦背能提高机体的免疫功能，增强抗病能力。日本东京大学的水野教授就有“用干毛巾擦背可防癌”

的论述,他的研究报告中指出,人的皮肤下存在一种组织细胞,平时处于休眠状态,当用干毛巾搓擦皮肤后,受到刺激的组织细胞就活跃起来,并进入血液循环,逐步发展成为能为加强机体免疫力的网状细胞,从而起到防癌作用。由于背部皮下含有较丰富的组织细胞,因此可以多用擦背的方法来预防癌症的发生。

(3) 防寒御邪 如前所述,背部是足太阳膀胱经和督脉循行的主要部位,前者主一身之表,好像“篱笆”一样,是防御外邪入侵的屏障;后者主一身之阳气。因此擦背有温阳散寒,御邪入侵,祛邪外出的作用。有人曾对 20 名健康成人受试者的背部两侧进行自上而下地反复搓擦 15 分钟后,发现不仅背部皮温增高,而且全身的皮肤温度都较受试前有所提高,证明擦背有助阳防寒之功。

(4) 怡情养寿 科学研究发现,人的皮肤天生就有一种被触摸的“饥饿感”,婴儿可以从母亲那里得到满足,成人只有依靠自己或别人来满足背部的触摸要求。心理学家证实,人体受到触摸后,能消除紧张和疲劳。使人心情愉快、富有朝气和活力。

擦背看似简单,但若讲究技法,就会收到更好的健身效果。常用的手法有擦法、推法、揉法和捏脊法。

(1) 擦法 用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在背部一定部位,进行直线来回摩擦,可直擦、横擦。向掌下的压力不宜过大,但推动的幅度要大,用力平稳,动作要均匀连续,频率每分钟 100~200 次。自我擦背可用毛巾,干湿均宜。先采用自上而下的竖擦法,再用横擦法,注意在经络循行路线和穴位上多花些时间。

(2) 推法 有指推、掌推和肘推法三种。操作要求用指、

掌或肘着力于一定部位进行单方向的直线移动,要紧贴体表,用力平稳,速度缓慢而均匀。本法可增强肌肉的兴奋性,促进血液循环,并有舒筋活络的作用。

(3) 揉法 掌根揉适宜于背部。操作要求掌根吸定于一定部位或穴位上,腕部放松,以肘部为支点,前臂作主动摆动,带动腕部作轻柔缓和的摆动。压力要轻柔,动作要协调而有节律。一般速度为每分钟 120~160 次。

(4) 捏脊法 用 5 指或 3 指相对用力挤捏脊柱两侧的皮  
肤,自下而上,每捏三下再将皮肤提拉一下,称为“捏三提一”。捏脊一般 3~5 遍即可。该法能调阴阳、理气血、和脏腑、通经络、培元气,是常用的保健推拿手法。

总之,揉擦背部是一种简便易行、行之有效的健身方法。如果在家庭夫妻间相互操作,即可增加感情联络,又可达到健身防病、益寿延年的目的。



## 94. 为什么说房事适度有益健康长寿？

古人很早就说：“食、色，性也”；“饮食男女，人之大欲存焉。”认为性欲是人类生命活动的正常本能表现。“男子精盛则思室，女子血盛则欲动”，当男女之精血充盛蓄积到一定程度时就会有性要求，通过房事得以宣泄体内的生物能量来维持机体的阴阳平衡。因此，绝对禁欲和恣意纵欲都会导致体内阴阳失衡，损害健康。晋代医学家葛洪早在《抱朴子·释滞》中就明确指出：“人复不可都绝阴阳。阴阳不交，则坐致壅阏（阻塞不通）之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。”葛洪在此郑重提出两性交合应以“节宣之和”为标准，只有这样才有益于健康长寿。

所谓“节宣之和”，就是房事要适度。那么房事的正常频度应该是多少呢？对此，古代医家多有提示，如《医心方》引《玉房秘诀》说：“年二十者，日二施；羸者可一日一施。年三十，盛者可一日一施；劣者二日一施。年四十，盛者三日一施；虚者四日一施；五十，盛者可五日一施；虚者可十日一施。六十，盛者十日一施；虚者二十日一施。七十，盛者可三十日一施；虚者不泻。”又说：“年二十，常二日一施。三十，三日一施；四十，四日一施。五十，五日一施。年过六十以后，勿复施泻。”同书又引《养生要集》说：“春天三日一施精，夏、秋当一月二施精，冬当闭精勿施。”在此，读者虽然不必拘泥于文中具体的时间和次数，但是可以看出房事的频度与各人年龄的大小、体质的强弱和季节有着密切的关系。

对青年夫妇来说,此时精血充盈,性欲旺盛,房事频繁在所难免。但清代医家石天基在《卫生必读歌》中就告诫说:“年少精强力壮时,岂可孤阳独身宿?但要节制惜精神,不宜肆纵无断续。”故青年夫妇也要注意行房有度,尤其是体质较弱的人。

对中年夫妇来说,此时精血由盛转衰,即《黄帝内经》所谓:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣。”对房事要“谨慎从事,犹得延年益寿”。若一如既往,不知节制,“尾闾不禁沧海竭”则会过耗精血,诸病蜂起。所以人到中年,应当相应地减少行房次数。只有葆精惜血,才能护身健体、防止早衰。

对老年夫妇来说,此时精血更衰,性功能随之明显减退。故《黄帝内经》指出:男子“七八……天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极。”因此,对老年人的房事问题,大多数古代医学家强调戒绝。但大量的实际情况表明,人到老年,性功能虽然减退,但并未消失,尤其是健康的老年夫妇仍然存在着性要求和性活动,故老年人不必绝对戒绝性生活。不过,此时毕竟年老体衰,行房要十分谨慎。

那么,确定房事频度的标准是什么呢?这不能单纯从机械的次数来界定,而要从每个人的具体情况来确定。一般而言,以房事的第二天无疲乏感,心情愉快,精力充沛为佳。如果房事后经常感到疲倦乏力,头晕目眩,思维迟钝,腰膝酸软,甚至出现眼圈发黑,面目浮肿,男子阳痿不举,或举而不坚,遗精早泄,女子月经不调,带下增多等症状。说明房事过度,应及时调理康复。

但愿天下有情人都能“节宣得宜”、“和合有度”,共享房事之乐,同臻高寿之域。

## 95. 中老年人如何延缓性衰老？

随着年龄的增长,步入中老年以后,无论男女,性功能都会逐渐出现某些生理上的减退现象。对此,是积极地抗衡还是消极地自卑,不同的处置态度,往往会产生两种截然不同的效果。实践证明,及早地积极采取一些抗衰保健措施,对保持强健的体魄、获得美满的性生活、推迟机体的衰老都有十分重要的意义。

中医学历来重视性生活与健康长寿的关系,认为有规律而适度的性生活有益于长寿,而把房事过度看作是伤身损寿的重要原因之一。许多长寿老人的体会也是在壮年时期夫妻恩爱但从不放纵性生活。这些观点,以现代医学来分析,也是完全有道理的。据统计,对于一些身心健康的老年夫妻来说,其性兴趣可保持到 70~80 岁,乃至 90 岁。适宜和谐的性生活不仅不会产生“短寿”作用,相反,对人体的心理平衡具有良好的调节效能,对生命过程是有益的。因此,对中老年人来说,坚持饮食有节、起居有常、锻炼有恒的规律化生活,是使机体各部保持正常活动的重要基础,在防止性衰老中尤为重要。在防止性衰老的具体措施上可以从以下几个方面着手。

(1) 克服心理障碍 即要认识到年龄不应该成为性生活的障碍,巴尔扎克说得好,“爱情是不分年龄的”。要相信自己的性功能是完善的。无论从服饰装束还是行为活动,都努力做到年轻化而富有活力,不服老使不知老之将至,以防止精神上的老化而加速机体的衰老。实践证明,适度的性生活是晚年幸福的一个内容,是保持老年人良好的身心健康的重要因素。

素。性生活和谐的老年夫妇不仅情绪愉快,寿命亦长;反之,那些早早结束性生活的老年夫妇,衰老的步子亦会加速。

(2) 加强锻炼 因为性功能兴衰的关键在于腰和腿功能的发挥与否,因此要加强对下半身的活动锻炼,诸如散步、慢跑、跳舞、登山、爬楼等,尽可能地以步代车。

(3) 补充营养 营养素是维持人体生理功能的物质基础,而锌元素是夫妻性和谐的必需营养素,无论新婚夫妇还是中老年夫妇,在饮食上要保证蛋白质、维生素及一些必需微量元素等营养物质的平衡供给,尤其要注意定期摄取一些含锌元素丰富的食物,如动物内脏及牡蛎等海产品,并力戒烟酒。

(4) 合理安排性生活 性生活的频率宜减少,一般一月1~2次为宜,当然这要视体质、精神状态而定。现代医学证实,男性激素的减少及过度性生活会造成中枢神经系统疲劳,体内免疫能力下降,还是促使早衰的原因之一。因此,中老年人要想保持青春、延缓衰老,就应该对性生活有所节制。

(5) 适当选用食疗和进补药餌 实践证明,有不少药物和食品对增强性功能、延缓性衰老都具有重要作用。这类食物主要有鳗鱼、泥鳅、鲮鱼、牡蛎、豆制品等,滋补抗衰的药餌有人参、五味子、肉苁蓉、枸杞子、刺五加、胡桃肉、紫河车、鹿茸等。