

## 再 版 序

人在青年时期,精力比较充沛,体力也比较健壮,往往容易过份自信,忽视了对身体的保养,造成青年夭折和中年早死。调查表明,除了死于意外事故外,更多的死因在于不注意保健,而患高血压、冠心病、脑血管病以及癌症等疾病不在少数。有人统计过,近20年内上海地区高校死亡人员中,59岁以下的占到一半以上<sup>①</sup>。许多调查资料还表明,脑出血的高发年龄在50~60岁之间,而不是在60岁以后。急性心肌梗塞就更是如此,根据北京地区的急性心肌梗塞病例统计,约2/3发病年龄低于65岁,1/3在50~60岁之间,1/5低于50岁,最低年龄不到40岁<sup>②</sup>。近年来隐性冠心病人的发病率呈上升趋势,而隐性冠心病病人又是造成猝死的最常见原因。目前,美国约有400万~500万隐性冠心病患者,有学者调查挪威2014名40~50岁办公室工作人员,发现隐性冠心病患者为4%。我国某地在3474名中年人中查出冠心病患者233例,患病率达6.17%,其中平日无症状者占79.4%<sup>③</sup>。根据世界卫生组织急性心肌梗塞协会1971年的登记研究,在包括大约300万总人口的16个中心里,对10121例急性心肌梗塞进行了严格登记和一年的追访观察,男女两性的登记最低年龄是20岁,最高年限是64

---

① 宁在兰:“活不到100岁责任在自己”,《健康文摘》,1995年,9期,30页。

② 曾昭耆:“‘老年病’并非仅见于老年人”,《健康文摘》,1996年,10期,6页。

③ “中年人谨防隐性冠心病”,《健康文摘》,1991年,1期,3页。

岁<sup>①</sup>。至于癌症,更不是突然发生于老年人的疾病,因为从一个癌细胞发展成为临床可见的肿瘤,有时需要几年到几十年的时间。因此,中老年人查出的癌症很可能萌发于青少年时期。综上所述,可以看出,真正关心自己健康的人,应当从青年时期做起,那就比从中年、老年做起更好,这样做,费时费力少,而收效却大得多。

至于老年人,随着死亡率和出生率逐步下降,老年人越来越多。今天,世界各地60岁以上(含60岁)的老人有5.4亿,到2020年,将超过10亿<sup>②</sup>。老年人增多,患老年病的病人也随之增多。今天,非洲、亚洲和拉丁美洲患老年痴呆症的老人大约有2200万人,到2025年可能会超过8千万人<sup>③</sup>。

青年、中年、老年人都希望健康长寿,以便晚年时还能发挥余热,用他们一生积累起来的知识和经验为社会的发展做些贡献,因此,迫切需要研究保健和长寿方面的书籍。

《中国历代长寿方精选》一书1987年出版后,至今已过去10年。该书出版后,受到广大读者的欢迎,重版2次为25927册,很快销售一空。本书出版后,收到不少读者来信,认为原书方剂太少,特别是一些患病卧床的病人,他们急需一些治疗老年常见病的方剂。还有读者来信,要求增加气功、导引、按摩以及道德休养方面的长寿经验方法。这次增订尽量满足了以上读者的要求,不但将方剂由307个增加到1023个,而且还介绍了一些历代用来治疗老人常见病如肩关节周围炎、骨质增生、颈椎综合征、肺气肿、冠心病、脑血管病、白内障、前列腺肥大、更年期综合征、老年痴呆症、癌症、半身不遂等症的验方,介绍了历代气功、导引、按摩方面的经验,并根据世界卫生组织把道德休养纳入健康范畴的要求,增加了道德

---

① (西德)H·ROSKamm:《年轻人心肌梗塞》,安徽科技出版社,1984年版,第7页。

② 《参考消息》,1997年,1月18日,一版。

③ 《参考消息》,1997年,1月18日,一版。

休养长寿方(如“人有百病”、“医有百药”),这是最新的健康概念。

最后,应当强调的是,应用本书各方剂时,希望读者能依据自己体质、病情,在医生指导之下,按照辨证论治原则酌情选用,且不可“见彼得力,我便服之”。据清代梁晋竹《秋雨庵随笔》记载:“诸城(在山东省)刘文正相国食量倍常,蓄一青花巨盎(ang,一种腹大口小的盛器),大容数升,每晨以半盎白米饭,半盎肉脍,搅匀食之,然后入朝办事,过午而退。同时,尹望山相公,但食莲米一小碗,入朝亦过午而退,然两人同享盛名,并臻(zhēn,到达)耆(qī,年老,60岁以上的人)寿。比如宋张仆射(仆射为官名)齐贤,每食啖(dàn,吃)肥猪肉数斤,夹胡饼黑神丸五~七两(约合180~260克,普通人每次服3克足够),而同时晏元献清瘦如削,只折半叶饼以箸(zhù,筷子)卷之,捻其头一茎而食,后并享遐(xiá,远)龄。”可见,体质不同,饭量不同,服药量也不同,不能强求一致。但只要根据不同体质,不同病情,做到辨证论治、酌情用药,都可达到健康长寿的目的。

限于我们的水平、缺点错误在所难免,欢迎读者批评指正。

孙溥泉

1997年5月于陕西中医学院

## 序

在古人的长寿经验中,按照体质、季节的不同特点服用长寿药物及方剂,是一个重要方面。活到101年高龄的唐代医学家孙思邈就主张:“五十以上,四时勿缺补药,如此乃可延年,得养生之术尔。”<sup>①</sup>四川南充县文峰乡100岁高龄的党蒋氏,60岁时曾患大病,后服用老中医告诉的秘方:甜杏仁、芡实粉蒸鲫鱼吃,她坚持每年吃二三十次,身体一直很好,现在白发转青,还能做轻活。<sup>②</sup>四川平昌县元山乡平岗村106岁高龄的袁开兴,长年以采药谋生,他经常用沙参、山药当饭吃,他认为:“人说吃了灵芝可长生,我说沙参山药胜灵芝”。<sup>③</sup>四川阆中县百岁中医彭玉堂,从青壮年时起,每逢农历的二十四个节气便用“八珍汤”炖猪肉或鸡、鸭来调补身体,长期如此,大大提高了适应自然气候变化的能力。<sup>④</sup>新疆维吾尔自治区共有百岁老人865人,居全国之冠。百岁老人喜欢饮奶茶,茶叶中加有肉桂、丁香、豆蔻、干姜等药物。<sup>⑤</sup>这些资料表明,药物确能促进长寿。

孙思邈认为,服长寿药物应按照季节特点:“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,秋服黄芪等丸一二剂,冬服药酒二三剂,立春日则止,此法终身常尔,则百病不生矣。”<sup>⑥</sup>另外,尚需根据体质状况,“夫欲服食,当寻性理所宜,审冷

---

① (唐)孙思邈:《千金要方》卷1。

②③ 刘正才:《我国百岁老人长寿秘诀》,巴蜀书社1985年版,第39页,93页。

④⑤ 刘正才:《我国百岁老人长寿秘诀》,巴蜀书社1985年版,第95页,32页。

⑥② (唐)孙思邈:《千金要方》卷27。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>