

<<长寿的革命>>

图书基本信息

书名：<<长寿的革命>>

13位ISBN编号：9787510406546

10位ISBN编号：7510406544

出版时间：2009-11

出版时间：新世界

作者：赵铁锁

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<长寿的革命>>

前言

老人是一个特殊的社会群体，当他们从工作岗位上退下来后，就开始了自己的“第二人生”，这是其生活历程中的一个重大转折点。

由于长期的能量消耗，老年朋友体力渐衰，生活节奏减慢，社会交往减少，心中的孤独和寂寞感日益增强，各种疾病也常常困扰着他们。

从事老年保健工作这些年来，我经常看到饱受病痛折磨的老年朋友那无助的眼神。

每当这个时候，我就深深地感觉到保健养生的重要性。

事实上，目前养生保健在我国已开始形成大潮，许多人（尤其是中老年人）以极大的热忱和努力投入这个潮流，他们渴望掌握疾病防治知识和健康促进技能，提高自身的生存和生活质量。

这个时候，开展和做好中老年健康教育普及工作，就成了我们工作的重中之重。

但是，怎样普及才能既科学又有效，是我们亟待解决的问题。

所以，看到赵铁锁先生的这本《长寿的革命》，我感到非常欣喜。

赵先生实在是做了一件功德无量的事。

<<长寿的革命>>

内容概要

《长寿的革命：活到120岁的长寿圣经》定名为《长寿的革命》，因为里面有很多保健的方法与我们传统的养生理念有所不同。

这些养生理念很多是来自活过百岁的长寿老人，因而也是最真实、最实用的，有些地方是对传统理念的一种升华，有些地方则完全打破了传统的养生理念，因而是革命性的。

人生追求的最高境界就是健康长寿，希望《长寿的革命：活到120岁的长寿圣经》能够给更多的人带去健康与长寿，能够有更多的人通过学习这《长寿的革命：活到120岁的长寿圣经》而活到天年。

<<长寿的革命>>

作者简介

赵铁锁，山东济南人，中共党员。

从事保健行业15年有余，一直致力于中国人的健康和长寿事业，因其良好的工作风范和出色的业绩，多次受到嘉奖。

2002年6月，被21世纪国际医药发展大会授予“国际医药学特殊成就金象金奖”，并授予医学博士勋章；2005年11月，在第五届中国国际保健节上荣获“2005年度中国保健产业杰出贡献人物奖”；2006年1月，在世界中医药学会联合会首届世界亚健康学术大会上被组委会授予“人类健康事业特殊贡献奖”；2007年1月，在人民大会堂荣获“和谐中国，之星”荣誉称号；2009年8月，被中和亚健康服务中心授予“亚健康产业开拓者”荣誉称号，等等。

另外，他在解剖学和动物实验的基础上，总结创立出了“肾力活性因子理论”、“肾动力理论”，被国内外众多保健行业的同行认可，并发展成为当今补肾养生保健的主流理论。

他所撰写的论文《论肾力活性因子》曾在全国中医男科学会上获优秀论文奖。

到目前为止，已经与他人合作出版了《OTC非处方医疗》、《家庭医学宝典》、《四世同堂福寿乐百年》、《平衡养生保健学》等多部作品。

<<长寿的革命>>

书籍目录

第一篇 活到天年不求天追根溯源，每个人都有长寿的潜质第一章 人究竟活到多少岁才算尽享天年每个人都应该活过120岁长寿85%要靠后天保养与疾病和平共处，带病照样可延年73、84是老年人的“坎儿”吗如皋老人的长寿秘诀第二章 活不到120岁，错不在天而在人保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本不健康的生活方式最易损耗你的生命天黑不睡觉，天亮还在耗——致命时尚风潮中的健康陷阱——减肥不当易减寿五脏风调雨顺才能收获长寿硕果节能养生——向“长寿之王”乌龟学习中国十大长寿明星的五大长寿经验第二篇 骨正筋柔，气血自流长寿必养筋、骨，肾第三章 筋长一寸，寿延十年——人人都该学点“易筋经”，“老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿“伤筋动骨一百天”，其实是要把筋养好腰酸背痛腿抽筋，是寒邪伤人而非缺钙肩周炎、腰间盘突出，病根在筋上青筋暴突是身体废物积滞的结果筋长一寸，寿延十年——简易拉筋法，防筋缩延寿命助你长寿的经典——生命十二式“易筋经”第四章 养一身“铮铮铁骨”，疑难杂症不治自愈第五章 养肾，养护人的命根子人的生长壮老都与肾气的强弱有关从海狗身上寻找抗衰补肾上品自我检测：人体肾气不足的八种表现植物的种子最能补肾壮阳把握冬天这个养肾的大好时机肾主骨生髓——治愈白血病的关键在于把肾养好简单又实用的护肾小妙方第三篇 身心之渠通畅，生命之泉长清活气血、通经络，清肠道、降心火，走近不上火的生活第六章 净血通血，不给疾病滋生的土壤气流畅通不畅，人就容易生痤疮、长斑点癌的形成主要是因为气血淤堵静心导引，让全身气流畅行无阻海狗油——净化血液、对付“三高”的“全能手”养护心脑血管不可不知的“本草上品”——红景天蔬果净血方——排除体内废物及毒素的不二选择巧补气、行气，消除气虚、气郁老年人血稠，四点须注意第七章 经络畅通就是你长寿的“通灵丹”若想身体机能正常，经络不可不通……第八章 肠道革命——肠道通了，垃圾没了，病就好了第九章 心火最伤人——保持心态平和，方可益寿延年第四篇 天人合一，养生至境第十章 顺时而养——养生的最高境界是随“时”应变第十一章 十二时辰的养生法则第十二章 辨清体质，制订你的个性化保养方案第十三章 解密生命周期，男女保健各人侧重第五篇 千金易得，一诀难求第十四章 最简单的方法有时能治最严重的病第十五章 趋利避害，全面获取生活中的正能量第十六章 浇灌全息反射区——身体全面打开才有大喜悦 第十七章 留住记忆力，掀起一场健脑革命 第十八章 药补不如食补，食补功夫就在平常 第六篇 借他山之石，成就一生康健 第十九章 跟百岁老寿星学保养第二十章 与名老中医一起寻觅保健良方第二十一章 从经典专著获取长寿“能源” 第二十二章 民间土方中的磅礴祛病经

<<长寿的革命>>

章节摘录

插图：第一章人究竟活到多少岁才算尽享天年每个人都应该活过120岁人究竟应该活到多少岁?自古以来这就是一个争论不休的话题，中医学对此还提出了一个形象的概念——天年。

所谓“天年”，就是人的天赋寿命、自然寿命。

经过多年的调查与研究，我发现人类的天年至少应该在120岁之上，也就是说，活到百岁不算寿星，因为每个人都应该活过120岁。

身在养生保健这个行业，研究人的寿命是我的一项重要工作：因为知道了一个人应该活到多少岁，就可以推算他少活了多少年，进而研究他为什么会少活了这么多年，怎样才能让其他人更长寿。

这就回到了我们养生保健的目标与宗旨——让每一个人都活到天年。

在研究过程中，我走访了许多长寿之乡，也翻阅了古今中外大量相关的书籍，最终得到了一个让人感到惊讶的结论：原来那些活过百岁的老寿星们并不是通过什么奇特的方法增加了自己的年龄，他们只不过是活到了我们每个人都应该活到的年龄。

在我国的文献记载中，寿命最长的一个人就是彭祖。

据说他是颛顼的玄孙，历经唐虞夏商等代，活了880岁。

不过，对于这一记载，不少人提出了质疑。

由于年代久远，关于彭祖活N880岁的真实性我们已经无法考证，但近代一些有确切记录的人类寿命，也足以让我们震惊：中国气功养生家李庆远，生于清康熙十八年（1679年），死于1935年，享年256岁；中国贵州的龚来发，1996年去世时147岁；伊朗老妇穆赫辛，1997年161岁时才去世；英国的弗姆·卡恩活了209岁，经历了12个王朝……如果说上面这些记载离我们还有些遥远，那么我们的“中国十大寿星排行榜”就可以说是“铁证如山”了。

2008年，我和我的同事们经过160个日日夜夜，用地毯式和大撒网的方式对全国各地的百岁老人进行了全面普查，并由众多健康专家、医学家等从中评选出了长寿明星男女各10名。

其中，生活在新疆喀什的萨迪克·萨伍提老人和生活在乌鲁木齐的买合甫·孜汗分别以121岁、118岁位居男、女寿星排行榜榜首，而另外18位老人最小的都超过了110岁。

这些老人虽然早已过了耄耋之年，但大部分人身体健康、精神矍铄，说起话来掷地有声。

那么，人到底能活多少岁呢?针对这些长寿个案，我又翻阅了一些古书，最终找到了答案。

我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》认为，人至少要活到100岁，如《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”

另外，《尚书》又提出“一日寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能叫做活到了应该活到的岁数。

哲学家王充提出：“百岁之寿，盖人年之正数也。”

犹物至秋而死，物命之正期也。

晋代著名养生家嵇康认为，“上寿”可达百二十，“古今所同”。

现代科学也通过各种缜密的推理，算出了人类的自然寿命，其结论与我国古代医学的见解非常相似。

常见的推算方法主要有以下3种：一是生长期测算法。

哺乳动物的最高寿命相当于其生长期的5~7倍，人的生长期为20~25年，因此人的自然寿命应当为100~175岁。

二是细胞分裂次数与分裂周期测算法。

哺乳动物寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积，人体细胞自胚胎开始分裂50次以上，分裂周期平均为2~4年，因此人的自然寿命应为120岁左右。

三是性成熟期测算法。

哺乳动物的最高寿命相当于性成熟期的8~10倍，人在13~15岁左右性成熟，因此人的自然寿命应为110~150岁。

总之，无论用哪种方法推算，人的寿命都应该在120岁2d2，但是我们现在的人均寿命仅为70岁左右，与自然寿命差了至少50年。

那么，究竟是什么夺走了我们本应好好活在世上的这几十年时间呢?这个问题值得人们深思。

长寿85%要靠后天保养长期以来，人们认为遗传基因是长寿最主要的因素，但长寿科学研究专家发现

<<长寿的革命>>

，在决定长寿的因素中，遗传只占15%，85%要靠后天努力。

中医理论也认为，元气是维持生命的根本动力，父母给孩子的先天元气虽然对寿命有所影响，但真正要想长寿，还在于后天对元气的维护。

“人的命，天注定”，在很多人眼里，一个人的寿命在降生那一刻就注定了，自己是没有办法改变的。

最初，持这种观念的人只是一些普通的“天命论”者，并没有多少科学依据，后来，有些人引入了遗传学概念，认为遗传基因是长寿最主要的影响因素，于是有更多的人成了这种天命论的“俘虏”。

对于这样的理念，我一向持反对态度，我认为长寿并不是先天决定的，而是得益于后天保养。

后来，我的观点最终得到了相关长寿科学研究专家的证实，这些科学家经过长期的调查研究，终于发现决定长寿的因素中，遗传只占15%，另外85%则要靠后天的努力。

陈进超是长寿之乡广西巴马长寿研究所的所长，他从事长寿科学研究已经近30年了，据他所说，虽然长寿与遗传基因有一定的关系，在大多数长寿家族都能找到前辈长寿代表，巴马的百岁家族就很多，百岁父女、母子，百岁兄弟、姐妹并不稀奇，然而，并不是有了长寿基因就能长寿，后天的保养才是至关重要的。

事实上，从中医学的角度来说，基因决定长寿理论也是站不住脚的。

中医学里有这样的说法：“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡。”

这里的“气”是指人体的元气，元气充足免疫力就强，就能战胜疾病；人体元气不足或虚弱，就不能产生足够的抗体或免疫力去战胜疾病；而元气耗尽，人就会死亡。

由此可见，人的生命是由元气来决定的，只要有元气在，人就可以活下去。

那么，元气又是从哪儿来的呢？中医认为，元气又称为原气，是由父母之精所化生，但是父母给的这种先天元气只能维持7天的寿命，人要想活下去，就要吃东西，呼吸自然之气。

也就是说，元气虽然是先天带来的父母之精气，却必须由后天的水谷之气、自然之气来补充。

父母的身体都很好，孩子将来身体也会比较好，免疫力也比较强，不容易得病。

但是，这并不代表他就可以长寿，如果他总是倚仗先天的元气，尽情地透支，寿命也不会很长。

反之，父母的身体不是很好，先天元气没有那么充足，这样的人自小免疫力低、体弱多病，但如果他很注意养生，懂得养护自己的元气，也能长寿。

总而言之，父母遗传的先天精气会影响孩子的身体状况，至于能否长寿，还是要看他本人后天能不能好好养护体内的元气，这才是决定一个人寿命长短的根本因素。

与疾病和平共处，带病照样可延年疾病并不是长寿的绊脚石，只要与疾病和平共处，慢慢调养自己的身体，好好吃饭、好好睡觉，你身体里的正气就会把带来疾病的邪气打得落荒而逃。

退一步讲，即使疾病一直存在，只要它没有肆意干扰你的生活，你就可以带病延年，同样可以长寿。

一位朋友曾经给我讲过这样一个故事，说他有一个舅舅，在50多岁时查出了癌症，当时医生已经下了定论，说他最多只剩下几个月的寿命。

多数人知道这个消息都会痛不欲生，每天精神萎靡，可这个舅舅却不这样。

他心想：反正我就剩下这么几个月了，辛辛苦苦了大半辈子，现在该好好享受享受了，于是该吃吃，该喝喝，还到处游山玩水。

结果，医生的预言不但没有实现，反而优哉游哉地活到了85岁。

这件事给了我极大的触动，它让我深深地体会到，疾病并不是长寿的绊脚石，并由此引发了我对“带病延年”这个概念的思考。

“带病延年”是由清代医学家王孟英提出来的，出自《王孟英医案》。

书中认为：患了慢性病（痼疾）很难治愈，只能改善临床症状，缓解病情，所以王孟英用“带病延年”救助患者。

今天，这句话可以被我们推而广之，作为正确对待疾病的态度。

那么，让我们回过头来想一想，为什么带病也可以长寿呢？首先，带病者知道自己身体上的弱点，因此奉行“将欲取之，必先与之”的道理，经常学习养生知识，善于休养生息、积蓄力量。

比如做健身锻炼，他们不会像健康者那样自恃强壮而一曝十寒，而是持之以恒进行适当的锻炼。

又如饮食调养，带病者因没有“本钱”放纵自己，常吃得谨慎、科学，不敢像强壮者那样敞开肚皮无

<<长寿的革命>>

所顾忌地胡吃海塞，因而不会导致体内垃圾堆积、脂肪过剩。

<<长寿的革命>>

媒体关注与评论

我进入保健行业已经15年有余了，从跨入这个行业第一天起，让所有的人都能活到天年就成为了我的奋斗目标。

真诚地希望这本来来自于活到120岁的长寿老人的长寿秘诀，具有革命性观点的《长寿的革命》，能够给更多的人带去健康与长寿，能够有更多的人通过阅读这本书活到自己的天年…… ——赵铁锁

<<长寿的革命>>

编辑推荐

《长寿的革命:活到120岁的长寿圣经》编辑推荐：护佑国人活到天年的养生奇书。

国家体育总局原局长、少将伍绍祖亲笔题写书名。

国家体育总局原局长，少将伍绍祖亲笔题写书名，中国保健协会理事长、卫生部原副部长张凤楼，中国老年保健协会会长李深，中央保健局原常务副局长王捍峰亲自作序。

朱德，聂荣臻元帅医生陶国枢，山东道教协会副会长霍怀虚，孔子传人孔健，香港日报社社长郭周礼，联名鼎力推荐。

br 作者亲自走访十多个省市近一百位高寿老人，总结寿星们的养生智慧与秘诀，呕心沥血著成此书，在中国掀起一场长寿的革命，引领国人一路幸福到天年。

br 轻松长命百岁求天不如求己，中国十大寿星养生秘诀全记录，告诉你不一样的长寿理念和长寿养生方案。

<<长寿的革命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>