

## <<百岁秘诀>>

### 图书基本信息

书名：<<百岁秘诀>>

13位ISBN编号：9787301156834

10位ISBN编号：7301156839

出版时间：2009-10

出版时间：北京大学出版社

作者：蔡洪光 等著

页数：186

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>

## &lt;&lt;百岁秘诀&gt;&gt;

## 前言

健康长寿是人类亘古不变的期待和追求。

遥远的历史深处，上至帝王贵胄，下至庶民百姓，都有烧丹炼汞以求长生不老者，民间更有无数善男信女吃斋念佛祈望长命百岁。

进入工业社会，工作节奏加快，生活条件改善以后，健康、长寿、幸福更成为普通人的梦想和希冀。永福，是一个与福寿文化、与健康幸福结缘的地方。

“永福”之名，在道教文化中，就是“长流水边的优良居所”，这里三江交汇，树木葱茏，森林覆盖率达到74.1%，自古有“水旱无忧三千垌，十里常逢百岁人”的美誉；这里，文化底蕴深厚，宋代出了文状元王世则、武状元李珣，在两千多年的科举选拔史上，能同时“文武双全”，在全国并不多见；这里文物古迹众多，有500多年历史的永宁州古城是江南保存最完好的古城，知县史渭800年前留下的“百寿图”摩崖石刻曾被当作国礼赠送英国女王伊丽莎白、摩罗哥国王哈桑二世。

优良的环境、淳朴的民风、悠久的历史、灿烂的文化，造就了独具特色的“福寿之乡”，让永福成为令人神往的地方。

不仅如此，永福还有一项最有价值的出产，那就是长寿老人。

在中国有文字可考的历史上，最长寿的人名叫廖扶。

东晋葛洪在《抱朴子》一书中记载，“廖扶，家有丹砂井，一族数百口，饮之多寿”，“廖扶，寿一百五十八岁，惠帝时得道，敕封拯危真人，享祭都峽山中”。

廖扶的家，正是在现在的永福百寿镇，而葛洪，则曾在百寿岩旁的石洞中炼丹，以当时最时尚的方式追求长寿。

2007年，永福县被中国老年学学会评为首批中国长寿之乡，有百岁老人36名，每10万人中百岁老人的比例为13.33人，远远超过世界长寿之乡（十万分之七比例）的评定标准。

## <<百岁秘诀>>

### 内容概要

百万财富，一次机会就可能得到。

百岁生命，却要用一生的智慧才能得到。

人人都听说长命百岁，人人都想长命百岁。

可是，没有几人能见到百岁老人，更别说能活到百岁，所以百岁总是令人好奇、惊讶、兴奋。

好奇的是有没有可能活过一百岁！

惊讶的是竟然有这么多人能活过一百岁！

兴奋的是能否得到活到一百岁的秘诀！

《百岁秘诀》，就是消除您的好奇、惊讶，让您兴奋的一本书。

研究百岁不一定就能百岁，但有了百岁的方向，我们的生活质量和身体素质才有可能提高，我们的生活才有可能幸福。

百岁智慧，揭开生命的谜团。

本书图文并茂、内容丰富真实，通过对中国长寿之乡——广西永福县30位百岁老人的探秘，真实地揭示了百岁老人的一些遗传生理特征、生活习惯和饮食方法。

如果您没有机会、也没有时间去接触这些百岁老人，而又很想感受百岁、健康长寿，这是一本很值得您看的书。

## <<百岁秘诀>>

### 作者简介

蔡洪光医师，广州人，1952年出生，大学毕业，并师从广州中医药大学针灸主任靳瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。

从事中医临床和教学二十多年，不仅擅长研究人体经络健康养生文化，还擅长钻研与其相关的经络全息手诊、面诊、舌诊、脉诊、腹诊等。

编著了《实用经

## &lt;&lt;百岁秘诀&gt;&gt;

## 书籍目录

序一 百岁智慧天医永福序二 百岁永福令人神往序三 福寿之地结缘贵人序四 一位医学专家的肺腑之言

一、福寿渊源 (一) 永福有“寿”的根基 (二) 永福有“福”的庇护 (三) 永福有水山的滋润 (四) 永福有天人合一的九大玄机 (五) 百岁召唤相约永福

二、百岁印象 (一) 百岁文化孝为先 (二) 爱干净身上无异味 (三) 保暖最重要, 夏天也穿长衣服 (四) 耳不聋, 眼不朦, 记忆好, 反应快 (五) 独立自理能力特别强 (六) 腰板挺直的老人身体最棒 (七) 爱干活的老人生命力最强 (八) 爱打牌看报的老人脑袋最灵活 (九) 爱喝水的老人皮肤最细嫩 (十) 老人有风度, 家庭有温暖 (十一) 百岁不吃辣, 爱吃南瓜和地瓜 (十二) 一生不熬夜, 疲劳就休息 (十三) 一生很少病, 自愈能力特别强

三、百岁启示 (一) 以笑养神能长寿 (二) 知足常乐能长寿 (三) 保暖低耗能长寿 (四) 作息规律能长寿 (五) 经常捏手能长寿 (六) 经常走路能长寿 (七) 经常下蹲能长寿 (八) 刮痧拔罐能长寿 (九) 饮食清淡能长寿 (十) 长寿要有饥饿感 (十一) 经受磨难能长寿 (十二) 心怀感恩能长寿 (十三) 和谐宽容能长寿

四、百岁五官探秘 (一) 百岁面部 (二) 百岁耳朵 (三) 百岁眼睛 (四) 百岁鼻子 (五) 百岁唇舌 (六) 百岁手脚

五、百岁身体机能探秘 (一) 百岁腹部 (二) 百岁脉象 (三) 百岁血压 (四) 百岁经络

六、百岁感悟 (一) 关爱百岁感受生命 (二) 和谐成就百岁 (三) 百岁智慧惊讶生命 (四) 一生走路和下蹲, 百岁不衰 (五) 一生植物膳食, 百岁不老 (六) 简单能长寿, 长寿不简单 (七) 过度依赖会加速衰老 (八) 百岁老人感言

七、百岁编后 (一) 百岁道路不平坦 (二) 百岁老人在何方 (三) 政府关心百岁老人 (四) 基层大力支持 (五) 百岁沿途山水 (六) 与百岁共餐, 享百岁温暖 (七) 百岁自有后来人

八、结缘百岁开悟人生 (一) 感受百岁传播爱心 (二) 随师探秘感悟百岁 (三) 百岁探秘感言 (四) 人活百岁不是梦 (五) 没时间去老的人 (六) 结缘百岁五福临门 (七) 经络进万家和谐你我他

## &lt;&lt;百岁秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：百寿图把佛教文化、道教文化、少数民族文化和中外文化完整地融聚于一体。

每一个小寿字旁均有一枚章，这些铭章含意深远。

如“瑶池宝意”、“四利佛书”、“西方梵书”透出佛教的神秘色彩；“飞章符”、“皇极篆”、“玄隶”、“帝君玉牒”又流露出道家气息；“西夏台书”显出北方少数民族的文化特征；“聚宝文”则把古代西洋各国的文字用玛瑙、珍珠、象牙、犀角等宝物的形式形象生动地描绘出来。

它以中华文明的广阔胸怀对各种文化兼收并蓄，从而形成一种博大精深的和谐文化，揭示了博采、兼容、全备的人生哲理。

800年风雨，百寿岩神秘依然。

岩内雾气氤氲，岩外青蔓缠绕。

善男信女远道而来，对百寿图顶礼膜拜，祈盼着沾几许灵光仙气，以求福寿安康。

5.丹砂井丹砂又称“朱砂”、“辰砂”。

丹砂是大自然造化的杰作，馈赠给人类的财富，含蓄质朴、瑰丽而神奇。

永福古有丹砂井。

《永宁州志》记载：廖扶，永宁人，居夫子岩前，家有丹砂井，一族饮此井者，皆百余岁。

传井水甘甜，长年不息。

井中常有千年首乌精出没，井水便与众不同。

住在井旁的廖扶及其族人常饮此井水而长寿。

南晋道教大师葛洪闻之而至，以丹砂井水炼丹三年求长生不老，著有《抱朴子》一书。

李白迷丹砂，他曾经虔诚地求仙访道、采药炼丹。

他幻想着佛学道篆能使自己长生不老，羽化成仙。

曾诗曰：“归休白鹅岭，渴饮丹砂井。

”杜甫对李白求丹砂井不得也感遗憾，在《赠李白》诗中写道：秋来相顾尚飘蓬，未就丹砂愧葛洪。

痛饮狂歌空度日，飞扬跋扈为谁雄。

可见，丹砂井水之神奇！

虽然历代文人墨客、仙家术士苦苦寻寻觅觅，也难觅丹砂井之踪迹。

2006年，永福县组织地质学家和历史学家联合进行考察，终于在百寿镇东岸村百寿岩前找到了这口诡秘之井。

（见图1—4—5）水是人类及动植物赖以生存的始基。

从大到天体、小到分子乃至原子物质，都有个内外“统一”和“平衡”，水最具有这种自然规律。

人类血液中的微量元素及其分布曲线与地球上的化学元素的丰度曲线在形式上极为相似。

## <<百岁秘诀>>

### 编辑推荐

《百岁秘诀:蔡洪光谈长寿之道》：粗粮瓜菜最养生、没有奢望最养心、走路下蹲最长命。向百岁之人学长寿之道。

<<百岁秘诀>>

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>