

21世纪绿色养生要典

主编 宋为民

天津科技翻译出版公司

人生关键期

养生

健康活到一百岁

精心呵护每一个关键期，
顺利通过每一个关键期，
无悔的人生，才是幸福的人生。

21 世纪绿色养生要典

人生关键期养生

——健康活到一百岁

主 编 宋为民

编 著 洪圣超 宋在兴 缪爱琴 陆月莲
金桂兰 赵欣华 张 琴 宋为民

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

人生关键期养生:健康活到一百岁/宋为民主编;洪圣超等编著. -2版, -天津:天津科技翻译出版公司,2002.6(2006.1重印)
(21世纪绿色养生要典)

ISBN 7-5433-1463-0

I.人… II.①宋… ②洪… III.养生(中医) IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022061 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 8.625印张 186千字

2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价:12.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



精心呵护每一个关键期，
顺利通过每一个关键期，
无悔的人生，才是幸福的人生。



丛 书 序

21世纪是“健康世纪”，是“养生时代”，“信息时代”，如何养生？养生达何境界？20世纪末做的“转世纪思考”已确定大健康思想，即新世纪将实现人类千百年来梦寐以求的人生最佳境界——健、寿、智、乐、美、德。对于养生企盼新的、高的追求，呼唤新的养生理念、养生方法，这就是绿色养生。

绿色，生命之色，生命的象征，是最诱人，最使人向往的词汇。世间一切美好的事物都可赋予绿色称号。绿色的基本含意便是健康、安全、和谐。养生即保养生命，保养生命的和谐，正是绿色的本义。绿色理念指导下的养生才是21世纪所崇尚的养生。

然而，在今天，无论翻开报纸，还是打开广播、电视，或是走进各大商场、超市，绿色食品、绿色建材、绿色家具、绿色冰箱、绿色空调、绿色洗衣机……简直无所不“绿”，一时间“绿色”仿佛变成了“筐”，什么产品都往里装。

消费者喜欢“绿色”是为了健康、安全、和谐，在他们心目中，绿色很神圣、高档，于是一些利欲熏心者，正在糟蹋“绿色”这个无瑕的词汇。冒用这个圣洁的字眼，把经营“绿色”当做吸引消费者的时尚“标签”，从而损害了绿色的声誉。

这套小丛书包括四册，旨在还“绿色”的圣洁原貌，都统一在绿色养生之下，从各个养生角度来表达绿色的光芒，并试图收入国外养生学新成就：

智慧养生——打开健康之门；

生物钟养生——拨正您的生命指针；

四季养生——春安、夏泰、秋吉、冬祥；

人生关键期养生——健康活到一百岁。

限于我们的水平，不当之处，望获指正。

宋为民

2001年12月于南京中医药大学



前 言

何谓人生关键期？您可能还比较陌生呢，是的，它虽然在人身上一直存在着，但一直未被人们所认识和发现。正如爱因斯坦所说的：“您是否能认识眼前的事物，取决于您用什么理论，理论决定您能看到什么。”对人生关键期的认识，还要感谢一位科学大师、诺贝尔奖得主——奥地利著名动物行为学家洛伦兹。

他长期研究小鸡、小鸭和小鹅的行为，发现它们在出生数小时之后，就有追随它们“母亲”的能力。他曾做了一个有趣的实验：如果让刚孵出不久的小鹅，第一眼见到的不是它的“母亲”，而是其他东西，例如是人或移动着的物体，它也会跟着走。原来它有跟随出生后最先看到的移动物体的习性。他还发现，此时也容易接受各种训练。洛伦兹把这种行为称之为“印记行为”。他还发现，“印记行为”只能在幼时形成。过了这段时间，就会失去“印记”效果，他称这种现象为“印刻现象”。“印刻”发生的时期就是这个反应获得的“关键时机”。杂技动物也是人们掌握了这种“关键

时机”，对它们进行训练，使之能接受各种复杂动作的结果。如果错过了这种“关键时机”，就不能形成这种反应。此后，这种好时机也就不再出现。“关键期”又称“敏感期”、“最佳期”、“临界期”等。本书统一使用“关键期”一词。

动物如此，那么人有没有关键期呢？此后，不少学者对“关键期”进行了深入的研究，并扩延至人体，发现儿童的智力发育也存在着类似动物的关键期。例如，从出生到4岁是形状知觉发展的关键期；2~3岁是儿童学习口头语言的关键期；4~5岁是学习书面语言的关键期，儿童掌握词汇的能力在5~6岁时发展最快；弹钢琴5岁开始学；拉小提琴要3岁开始学……总之，5岁以前是儿童智能发展最为迅速的时期。“人生难忘少年时”、“小时了了，大未必佳”、“3岁看小，7岁看老”等谚语不无道理，儿童确有智力发育的最佳期，有人认为是3~5岁，有人认为是2~7岁。心理学家对此做了一个很生动的比喻：假若一个17岁青年的智力发展水平为100，那么，他4岁时就具有50%的智力；8岁时有80%的智力；剩下的20%是8~17岁这8年期间获得的。这就是说，前4年的智力发展等于以后13年的总和。孩子一旦丧失这一最佳时期，以后再补就为时已晚了。所以，教育家认为，儿童的早期教育与其说是使他们得到什么，还不如说防止他们失去什么。关键期的潜能若不及时开发，便是坐失良机。真是“机不可失，时不再来”、“过了这个村，便没有这个店”了。

儿童的智力发育存在着关键期，儿童的其它潜能也存在

关键期，都应适时开发。例如，体形、身高、动作、习惯和性格的形成……都有各自的关键期。

那么，关键期是否为儿童所特有呢？不是！人的一生都存在着关键期。例如，生殖器官是“与生俱来”的，但要到十二三岁才会来初潮（女性）和遗精（男性），才会出现第二性征。25岁左右生殖功能又从顶峰开始下跌，表明存在着“潜在的衰老”。45岁左右（女性）或50岁左右（男性）又会出现更年期。60岁左右是发病的危险期。70岁是步入长寿的关键期等等。我们不仅要认识这些关键期，更重要的是抓住这些关键期，为自己的健康服务。“关键期”的开发，可增强体力，开发智力，还可延年益寿，保持欢愉，增添人生之美，当然也可使事业辉煌，老年灿烂。

进一步研究发现，关键期开发的好坏，存在着“终身效应”或“后半生效应”，甚至有“第二代效应”。例如，智力关键期未能很好地开发，则形成终身低智，以后再尽力弥补也需事倍功半，甚至无济于事了。身材高矮、体型胖瘦也需关键时期时奠定基础，而且决定了您的终身体型。一个人小时受到不良的心理刺激，常可影响终身……可见关键期事关重大。可惜这种与人类共存的、在每个人身上都存在的事实和规律，却长期未能引起人们的注意，而将它轻易地放过了，以至造成了严重的后果，殊不知，实在是可惜又可悲。现在应该是“觉今是而昨非”、“知来者之可追”的时候了。

为什么动物和人会有关键期呢？生物钟学家给予了最好的解释：人生还真有点像“钟”，出生时上好了发条，然后

按着“既定程序”、“预定的时刻表”向前发展着，途中遇到各个驿站，体内产生了质的变化，便形成了内在的关键期。它有些特殊的要求，才可越过“关口”，若这些条件得到了满足，便可顺利过“关”。若得不到满足，便会因不能过“关”而死亡。若部分得到满足，则虽能过“关”，但却受到损伤，表现出许多疾病或潜病，而影响以后各“站”的顺利通过。寿命钟便打了折扣，不但不能“尽终天年”，还会带病生存。可见，研究关键期的内在发展规律，以及所要求的外在条件，对维持健康、长寿是多么重要。诚如卢梭所说：“在人类的一切知识中，对我们最有用又知之甚少的是关于人类本身的知识。”人类关键期这个“人类本身的知识”就是这样的，这个“对我们最有用”的知识，可惜的确“知之甚少”。幸运的是，科学发展至今，对人生旅途中的各“站”的研究已较详细，对各个关键期所要求的外部条件的了解也知之甚多，而且有些已用于养生实践，但这样的书还很少。我们于1994年曾出版一本《生命关键期保养大全》，畅销一时，经久不衰，增印数次。此后关于养生的理论与方法又有许多新的发展，然此期间再无著作总结，正好这次可一并收入，使之成为21世纪的“健康锦囊”。但因水平所限，错漏之处还望得到指正。

若把“人生”二字写成连续的路样图案，那么在沿途就会出现许多弯路、斜坡和曲折，真是“人生无坦途”。站在起点时，人还在襁褓中，经过漫漫的人生之路，到了最后的尽头，已是垂暮之年了。我们编了一首顺口溜，作为向各位读者的献辞：

漫漫人生路，关隘几重数。
笑对众港站，万壑等闲渡。
沿途风光佳，欣赏莫自误。
也有急险滩，途穷疑无路。
坦途宜自珍，歧路多自顾。
人生逆水行，中无停泊处。
及时当自勉，岁月不常驻。
紧握关键期，韶华莫虚度。
悠悠百余载，人生重建树。

编 者

2002.1.20

目 录

一、不活百岁是自己的错	(1)
(一)能活一百岁	(1)
1. 长寿者古今存在	(2)
2. 老年人的死亡观	(4)
3. 寿逾百岁的现代科学论证	(6)
4. 寿逾百岁的医学论证	(9)
(二)敢活一百岁	(10)
1. 拂去心头的寿命坎	(10)
2. 克服老年焦虑,摆脱年龄的羁绊	(12)
(三)善活一百岁	(24)
1. 聪明的人类不要再干傻事了	(24)
2. 21世纪人类及我国面临的问题	(25)
3. 自己的人生旅程表	(26)
4. 莫错过,莫停留	(28)
5. 巧施人生健康工程	(29)
6. 做自己情绪的主人	(33)
7. 将期望值调整恰当	(36)
8. 生气要不得,愠气更有害	(40)

二、渡“关”智慧，渡“关”艺术——预防为先

..... (44)

(一)多数人为何难以“尽终天年”？ (45)

1. 直立的利弊 (46)

2. 双足行走也有弊端 (46)

3. 生命本能逐渐失去 (46)

4. 营养离自然越来越远 (48)

5. 人类的抗病机制削弱 (49)

6. 感官退化 (50)

7. 思维将退化，智商将降低 (51)

8. 不文明行为，健康误区 (51)

9. 生活不规律折寿 (51)

10. 过度性生活减寿 (51)

11. 应激带来心理损伤、早衰、减寿 (52)

12. 组合效应磨损生物钟 (59)

(二)科学认识和了解衰老 (59)

(三)人生要过多少“峡”？ (62)

1. 谨慎过“三峡” (62)

2. 再过“小三峡” (69)

三、人生关键期(A)——人之初 (76)

(一)人之初关键期 (84)

1. 人之初，性本.....？ (84)

2. 什么时候才算人?	(85)
3. 十月怀胎	(86)
4. 围生期是怎么回事?	(94)
(二) 生、养、教、化——用心须在人之初	(97)
1. 优生——做称职父母的起步	(97)
2. 还是不要做“绝代佳人”的好	(100)
3. 遗传病人的结婚与生育	(101)
4. 婚姻稳定,学学梁祝	(104)
5. 优孕	(106)
6. 优产	(108)
7. 优育	(109)
8. 优教	(112)
9. 优境	(117)
10. 盲目模仿教育要不得	(118)
11. 17岁现象	(132)

四、人生关键期(B)——青年时代(19~35岁)

.....	(135)
(一) 青年时代的特点	(135)
1. 青年与青年期	(135)
2. 青年期的特点	(137)
3. 逐渐走向成熟的青年	(139)
4. 青年期的自尊心理	(140)
(二) 心理断乳	(142)

1. 心理断乳期的特点	(142)
2. 心理断乳关	(146)
3. 青春期的“白日梦”	(148)
4. 青年适应不良综合征	(149)
(三) 人生观的形成	(152)
1. 人生观形成关键期	(152)
2. 读书对人生观形成的作用	(152)
(四) 青年的性	(152)
1. 照镜子时期	(152)
2. 异性美	(154)
3. 未婚先孕, 非法堕胎害处多	(156)
4. 关于手淫	(156)
5. 多个性伴侣, 有害身心健康	(157)
6. “前戏”、“后抚”性和谐	(161)
7. “枕边风——枕边言”发挥性爱效应	(163)

五、人生关键期(C)——中年——人生转折期

.....	(167)
(一) 中年人的生理变化	(169)
1. 中年生理上的变化涉及各个方面	(169)
2. 中年是获取长寿的关键年龄	(169)
(二) 中年莫忘保健	(170)
1. 慎防猝死	(170)

2. 中年防癌	(171)
3. 中年慢性病导致功能衰竭	(171)
(三) 中年精神调节——情绪问题	(172)
1. 正确的人生态度	(172)
2. 宽广的胸怀	(173)
3. 性格的锻炼	(173)
4. 心理保健	(173)
(四) 中年营养	(175)
1. 防止肥胖	(175)
2. 补充钙质	(177)
3. 控制食盐的摄取量	(178)
4. 预防缺铁性贫血	(178)
5. 多吃植物性食品	(178)
(五) 正确认识更年期和绝经期	(180)
(六) 预防中年“过劳死”	(180)
1. 高技术病	(181)
2. 人到中年换口气	(181)
3. 正确评价中年人的拼搏精神	(182)
(七) 中年婚姻危机	(182)
1. 相互发现,相互欣赏	(183)
2. 重新接受对方	(183)
3. 经常转换气氛	(183)

六、人生关键期(D)——老当益壮(55岁至天年)

..... (185)

(一) 老年的劣势和优势 (185)

1. 老年劣势 (185)

2. 老年优势 (186)

(二) 人生晚景 (187)

1. 提高老人度晚景的档次 (187)

2. 晚景欢度五要素 (191)

3. 寿命不期而自长 (192)

4. 积极预防多病的关键期 (192)

(三) 科学养老 (195)

1. 什么是科学养老 (195)

2. 老年人的生物钟养生 (196)

3. 情态养生 (197)

4. 不服老可延迟衰老 (198)

(四) 健康长寿的“广谱药” (198)

1. 正确对待疾病 (199)

2. 良好的生活方式 (199)

3. 规律的生活 (200)

4. 个性和精神状态 (200)

(五) 老人的婚外情、黄昏恋、再婚和非婚同居

..... (200)

1. “婚外情”困扰老年人 (200)