

影响您 健康长寿 的 12个关键

自然环境 抗衰老 社会因素 意外事故 疾病防治 科学饮食
心理因素 运动保健 遗传因素 生活方式 “文明病”预防 自我养生

YINGXIANG NIN
JIANKANG CHANGSHOU DE
12GE GUANJIAN

主 编 / 张湖德

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

影响您健康长寿的 12 个关键



YINGXIANG NIN JIANKANG CHANGSHOU DE
12 GE GUANJIAN

主 编 张湖德
副主编 马烈光 任晓燕 高 琰
宋一川 王铁民
编 者 孔小云 朱 晶 刘 略
杨士路 高延培 童宣文

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

影响您健康长寿的 12 个关键/张湖德主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5091-1870-2

I. 影… II. 张… III. ①保健—基本知识②长寿—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 081557 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:朱琳 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:261 千字

版、印次:2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书作者参考大量古今医学文献,结合现代生活实际,详细阐述了影响健康长寿的 12 个关键因素。包括自然环境、衰老与抗衰老、社会因素、意外事故、疾病防治、科学饮食、心理因素、运动保健、遗传因素、生活方式、“文明病”预防和自我养生等,在阐述理论知识的同时,介绍了许多有利健康长寿的具体措施和行之有效的保健方法。全书内容丰富,阐述简明,融科学性、可读性和实用性为一体,适于广大群众、特别是关注健康长寿的中老年朋友阅读参考。

前言

本书由人民军医出版社社长齐学进同志亲自出题邀我们编写,现经国内著名养生保健专家、教授的共同努力终于编撰成书。我们大家共同的感觉是这本书不仅包括西医学、中医学,还包括大量的环境科学、社会学、心理学、营养学、老年学、运动学等诸多有关生命科学的理论知识,涉及的知识面实在是太广了。参加写作的专家们尽管都有几十年从事养生保健研究和教学经验,但写起来仍然有些力不从心。好在功夫不负有心人,我们终于向广大读者交出了一份满意的答卷。本书所论的有关健康长寿的问题,是大家都关心的,因为富裕起来的中国人从来没有像今天这样关心健康与长寿。相信您若能认真阅读、努力执行书中的养生之道,定会长命百岁。“人活百岁不是梦”总有一天会成为中华民族的现实。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
解放军音像出版社特聘专家
2008年3月于北京中医药大学养生室

目 录

一、人活百岁不是梦	(1)
(一)人的寿命应该有多长	(1)
(二)能长寿的人	(2)
1. 创作可以延年	(2)
2. 书法家的长寿之道	(2)
3. 和尚长寿之谜	(3)
4. 长痣的人更长寿	(3)
5. 养蜂人长寿的启示	(4)
6. 邮递员的长寿	(4)
7. 有某些生理特征和职业特征的人能长寿	(5)
(三)老年人的坎是七十三、八十四吗	(6)
(四)哪些人容易早死	(6)
(五)生命的自然规律	(7)
1. 生命	(7)
2. 健康人的生理特征	(14)
(六)长寿的探索	(16)
1. 300 年后中国人均 100 岁	(16)
2. 降低体温换来长寿	(17)
3. 寿命与代谢	(18)
4. 心跳与寿命有关	(18)
5. 打破“人类生命极限论”	(19)
6. 延长人类寿命的三大科研课题	(19)



影响您健康长寿的 12 个关键

7. 探讨维吾尔族长寿老人的养生秘诀	(20)
8. 从长寿之乡巴马研究长寿	(22)
9. 当前人类活不到自然寿命的研究	(25)
10. 人口与资源的平衡对寿命的影响	(26)
11. 延长寿命要解决的 7 大问题	(27)
二、环境与寿命	(30)
(一) 概论	(31)
1. 自然环境与健康长寿	(31)
2. 环境污染与健康长寿	(31)
3. 环保——关照我们的未来	(32)
4. 优美环境是造福人类的一项战略任务	(33)
5. 中医理论的环境观	(34)
6. 我国古代的环境卫生	(36)
7. 环境医学大有前途	(37)
(二) 有利长寿的环境	(39)
1. 氧气与人体健康	(39)
2. 温度与人体健康	(40)
3. 绿色植物给人的恩惠	(40)
4. 福寿山下人为何多长寿	(42)
5. 生活在农村、海滨、林区易长寿	(42)
6. 麦饭石与长寿村	(43)
7. 乡村村民多长寿	(43)
8. 从长寿村龙埠谈健康	(44)
9. 长寿之家探秘	(44)
10. 高者其气寿	(45)
11. 花香与健康	(46)
(三) 不利于长寿的环境	(47)
1. 全球污染及其对人类健康的影响	(47)
2. 当前 10 项最大的环境问题	(48)



3. 环境污染与癌	(49)
4. 水与健康	(51)
5. 紫外线与健康	(54)
6. 空气与健康	(55)
7. 地球生命“保护伞”的杀手	(60)
8. 沙漠与健康	(61)
9. 噪声对健康的影响	(63)
(四)人与居室	(68)
1. 居室卫生标准	(68)
2. 防止居室空气污染的措施	(70)
3. 居室的悬吊式绿化	(72)
4. 居室内视觉污染有损健康	(73)
5. 家中慎防鸟雀病	(73)
6. 居室有些香味好	(74)
7. 花卉入室四不宜	(75)
(五)汞是危害健康的环境污染物	(76)
(六)人与垃圾	(78)
1. 面对每年上百亿吨的垃圾	(80)
2. 有毒塑料袋的鉴别	(81)
3. 对列车垃圾的处理要重视	(82)
4. 列车要搞无害化厕所	(83)
(七)汽车尾气的危害	(84)
(八)要警惕“人味毒”对健康的伤害	(85)
三、衰老与寿命	(87)
(一)衰老的概念及原因	(88)
1. 什么叫衰老与早衰	(88)
2. 衰老的原因	(89)
(二)衰老的表现	(91)
1. 衰老时形体的改变	(91)



影响您健康长寿的 12 个关键

2. 衰老时内部脏腑器官的改变	(91)
(三) 衰老的特点	(94)
1. 衰老的普遍性、进行性、退化性	(94)
2. “老征”与病极难区分	(94)
(四) 衰老的理论	(94)
1. 现代科学对衰老的认识	(94)
2. 中医学对衰老的认识	(95)
(五) 抗衰老的良方妙药	(98)
1. 及时消除体内的自由基	(98)
2. 改善微循环	(100)
3. 抗老防衰须养肾	(101)
4. 手舞足蹈长寿防老	(102)
5. 击掌蹬脚抗病不老	(103)
6. 及时消除疲劳	(104)
7. 健脾益气抗衰老	(106)
四、社会与寿命	(109)
(一) 社会政治与人的健康和疾病	(109)
(二) 社会经济与人群健康	(111)
(三) 社会立法与人群健康	(113)
(四) 社会道德与人群健康	(115)
(五) 文化教育与人群健康	(117)
(六) 行为方式与人群健康	(120)
1. 行为方式与人群健康密切相关	(120)
2. 不良的行为方式对人体健康的影响	(121)
(七) 建立美好的“全民健康社会”	(121)
1. 改革发展目标	(122)
2. 指导思想	(123)
3. 基本原则	(123)
(八) 大力发展具有中国特色的卫生保健事业	(124)



五、意外事故与寿命	(127)
(一)警惕孩子的意外伤亡	(127)
(二)老人的意外伤	(130)
(三)让世界各国都揪心的车祸	(131)
(四)触电的抢救	(132)
(五)煤气中毒的防治	(133)
(六)创伤的救治	(134)
1. 割伤	(134)
2. 刺伤	(134)
3. 挫伤	(135)
4. 扭伤	(135)
(七)水火烫伤的防治	(135)
(八)毒虫咬伤的防治	(136)
1. 毒蛇咬伤	(136)
2. 狗咬伤	(137)
3. 蜂蜇伤	(138)
4. 蜈蚣咬伤	(138)
5. 猫鼠咬伤	(138)
6. 其他	(138)
(九)外耳道异物的处置	(139)
(十)角膜结膜异物处置	(139)
(十一)异物哽喉处置	(140)
(十二)急性硫化氢中毒的防治	(141)
(十三)沥青中毒	(142)
(十四)催眠药中毒	(142)
(十五)有机磷农药中毒	(143)
(十六)急性酒精中毒	(144)
(十七)食物中毒	(145)
(十八)溺水的抢救	(145)



影响您健康长寿的 12 个关键

(十九)骨折的处置·····	(146)
(二十)从高处跌落的急救·····	(148)
(二十一)加强自护意识、防止意外事故·····	(148)
六、疾病与寿命 ·····	(150)
(一)疾病是影响寿命的最重要因素·····	(150)
1. 疾病与死亡·····	(150)
2. 四类病尤应警惕·····	(151)
3. 恶性肿瘤成为首要死因·····	(151)
4. 肺癌排在中国癌症死因第一位·····	(152)
5. 神经障碍影响全球 10 亿人·····	(153)
6. 北京居民死因近八成为慢性病·····	(153)
7. 我国狂犬病发病很严重·····	(154)
8. 新传染病每年都在增加·····	(155)
9. 不可忽视的动物疫源疾病·····	(156)
10. 值得重视的药源性疾病·····	(157)
11. 老年人健康的第一杀手——脑血管病·····	(158)
12. 致命的四重奏·····	(159)
(二)疾病产生的原因·····	(161)
1. 外界致病因素·····	(161)
2. 机体内部因素·····	(162)
(三)积极防治心脏病是长寿的关键·····	(163)
1. 心率是预测寿命的有效指标·····	(163)
2. 压力过大可导致人“心碎”而死·····	(165)
3. 构筑心血管疾病全面防线·····	(165)
4. 腰围可预测心血管病危险·····	(166)
5. 危害心血管病的职业·····	(167)
6. 易诱发冠心病的因素·····	(168)
7. 豆制品对某些心脏病的影响·····	(171)
8. 演艺界人易突发心脏病·····	(171)



9. 心衰是可怕的生命杀手	(172)
10. 心脏病突发的应对措施	(173)
11. 心悸与心脏病	(174)
12. 保护心脏宜常喝绿茶	(174)
13. 午睡可减少心肌梗死发生率	(175)
14. 炎夏谨防心脏病发生	(175)
15. 宜注意药源性心绞痛	(176)
16. 注意保护全身血管	(176)
(四)防治猝死最重要	(177)
1. 猝死每天都在发生	(179)
2. 吸烟是猝死的重要诱因	(179)
3. 并不少见的睡眠性猝死	(180)
4. 参加健身运动会发生猝死吗	(182)
5. 脚肿也会发生猝死	(182)
6. 防止猝死的有效措施	(183)
7. 防猝死要注意人类生命中的最危险时刻	(184)
(五)要想健康长寿,请注意血脂异常	(185)
(六)病弱者高寿之探索	(185)
七、饮食与寿命	(187)
(一)食品卫生安全,才能益寿延年	(188)
1. 注意外界环境给食物带来的污染	(189)
2. 警惕有毒食物	(191)
3. 需要纠正的习惯	(192)
4. 忌搭配的食物	(193)
(二)中国居民膳食指南	(194)
1. 平衡膳食	(195)
2. 主要营养素的过剩或缺乏的信号	(196)
3. 合理营养	(198)
4. 主要食品的搭配宜忌	(198)



影响您健康长寿的 12 个关键

5. 未来食物的大趋势	(200)
6. 谈怎样调整当今人们的食物结构	(202)
7. 世界卫生组织评选的最健康与最垃圾食品	(202)
(三) 饮食有节可长寿	(204)
(四) 国外提出的延年益寿的饮食	(204)
1. 地中海饮食	(205)
2. 东方饮食	(206)
3. 北极饮食	(206)
(五) 忌口	(206)
1. 宜牢记多吃糖比吸烟更可怕	(208)
2. 关于吃龙虾的忌口	(209)
3. 关于吃花生的忌口	(210)
4. 关于吃大蒜的禁忌	(210)
5. 关于食用味精的禁忌	(210)
6. 关于一些常吃食物的忌口	(211)
7. 关于吃火锅的五忌	(211)
8. 关于吃牛肉的忌口	(212)
9. 关于吃鸡蛋的忌口	(212)
10. 关于吃鱼的忌口	(213)
11. 关于吃螃蟹的忌口	(213)
12. 关于食用白菜的忌口	(213)
八、心理与健康	(215)
(一) 社会与心理	(216)
1. 社会因素与心理因素的密切关系	(216)
2. 社会心理因素对健康的影响	(217)
3. 社会心理因素所导致的疾病	(218)
(二) 心理健康	(220)
1. 心理健康的标准	(220)
2. 心理异常的主要种类	(221)



3. 心理保健的一般原则	(222)
(三) 中老年人群心理问题与心理保健	(225)
1. 中年人心身特征及心理保健对策	(225)
2. 老年人心身特征及心理保健对策	(229)
九、运动与寿命	(235)
(一) 最适合中老年人的有氧代谢运动	(237)
(二) 防治痔疮的简易操	(238)
(三) 防治神经衰弱的锻炼法	(238)
(四) 运动——降血压的一剂良方	(240)
(五) 提升白细胞的妙法是运动	(241)
(六) 诱发癌症与运动量少有关	(242)
(七) 欲戒烟多运动	(242)
(八) 防治慢性支气管炎肺气肿的体育疗法	(243)
(九) 坚持锻炼是防治慢性病的好方法	(243)
(十) 提高免疫力需要打太极	(245)
(十一) 适合于白领的 3 分钟“跳开立”运动	(245)
(十二) 谈呼吸养生法	(246)
(十三) 多做牙齿运动好	(246)
(十四) 消除疲劳用“捶龙”	(247)
(十五) 增加身体弹性的瑜伽功	(247)
(十六) 健肾宜提耳	(250)
(十七) 强肾益寿的“神仙起居法”	(250)
(十八) 高考前的最佳体育锻炼法	(252)
(十九) 春莺竞舞, 强身益智	(253)
(二十) 办公室的健身术	(254)
(二十一) 健身运动有不宜	(255)
(二十二) 运动养生宜自我监测	(256)
(二十三) 怎样判断晨练的运动量是否合理	(257)
(二十四) 青少年锻炼身体要注意卫生	(258)



影响您健康长寿的 12 个关键

(二十五)高度近视的学生不应参加剧烈运动·····	(258)
(二十六)运动与饮水·····	(259)
(二十七)热水洗浴不宜过久·····	(260)
(二十八)运动量过大对健康有害·····	(260)
(二十九)过度深呼吸不利健康·····	(261)
(三十)走出健身误区·····	(261)
(三十一)有氧运动宜量力而行·····	(262)
十、遗传与寿命 ·····	(264)
(一)要预测健康可了解家族疾病谱·····	(265)
(二)婴儿出生超体重长大后易得癌·····	(266)
(三)父亲年纪大,孩子易患精神分裂症·····	(267)
(四)婴儿体重轻与空气污染有关·····	(267)
(五)男性为何寿命比女性短·····	(268)
(六)女性长寿之谜·····	(269)
(七)同胞排行可影响人的一生·····	(269)
(八)谈谈优生学·····	(270)
(九)遗传信息藏在 DNA 上·····	(271)
(十)婚前体检是优生的基础·····	(271)
(十一)祖国医学对某些遗传病的认识·····	(272)
(十二)现代生命科学的发展与基因技术·····	(273)
1. 基因诊断·····	(273)
2. 基因治疗·····	(274)
3. 基因制药·····	(274)
4. 基因克隆·····	(274)
5. 基因芯片·····	(275)
(十三)努力寻找长寿基因·····	(275)
十一、生活方式与寿命 ·····	(277)
(一)不良生活方式是加速死亡的重要因素·····	(278)
(二)生活习惯与长寿·····	(278)



(三)力戒不良习惯.....	(278)
(四)健康的生活方式可多活10年	(279)
(五)由于生活方式不健康中关村白领10年减寿5岁 ...	(280)
(六)良好的生活方式给您年轻与健康.....	(281)
(七)还是不敬烟好.....	(282)
(八)烟酒不分家是杀人不见血的软刀子.....	(283)
(九)戒烟贵在坚持.....	(283)
(十)吸烟的十大害处.....	(284)
1. 吸烟使肺的结构和功能受到损害	(284)
2. 吸烟引起心血管病	(284)
3. 吸烟导致胃肠道病变	(285)
4. 吸烟者阿尔茨海默病(老年痴呆)提前到来	(285)
5. 吸烟对糖尿病患者危害极大	(285)
6. 吸烟能引发多种疾病和癌症	(285)
7. 被动吸烟危害大	(285)
8. 吸烟危害殃及后代	(286)
9. 吸烟影响心理健康	(286)
10. 吸烟减寿	(286)
(十一)让您更健康的8个好习惯.....	(286)
(十二)请勿光喝酒、吃肉,不吃主食.....	(287)
(十三)切勿“醉以入房”.....	(288)
(十四)适量饮酒.....	(290)
(十五)性生活六不宜.....	(290)
1. 情绪不佳时不宜过性生活	(290)
2. 身体疲倦时不宜过性生活	(290)
3. 气候异常时不宜过性生活	(291)
4. 患病期间或疾病恢复期要禁止或节制性生活	(291)
5. 女性月经、怀孕、哺乳期间应该禁止或者节制性生活	(291)
6. 不要和配偶以外的人过性生活	(291)



影响您健康长寿的 12 个关键

(十六) 改变不良习惯增进健康	(292)
十二、健康长寿要注意现代文明病	(294)
(一) 不要忘了预防“乔迁病”	(294)
(二) 静脉输液不宜成习惯	(295)
(三) 不要青睐“现代食品”	(296)
(四) 警惕形形色色的“综合征”	(297)
(五) 空调病	(298)
(六) 汽车病	(299)
(七) 装修病	(300)
1. 居室装修存在的问题	(300)
2. 居室装修应注意的卫生问题	(301)
十三、养生与寿命	(303)
(一) 健康掌握在自己手里	(304)
(二) 要为健康储蓄	(305)
(三) 值得注意的轻微症状	(306)
(四) 恃骄以纵易折寿	(307)
(五) 必须重视亚健康	(308)
(六) 怎样自测亚健康	(309)
(七) 检查真实年龄的方法	(310)
(八) “多病之秋”该做体检	(311)
(九) 健康秘诀: 保持身体弱碱性	(312)
(十) 怎样建立家庭健康档案	(313)
(十一) 必须重视健康教育	(313)
(十二) 传统养生是健康教育的重要组成部分	(315)
1. 中医养生学是一个伟大的宝库	(315)
2. 传统养生教育的方法	(317)
(十三) 创造生命高质量	(318)
(十四) 长寿的关键是养生	(319)