

朱焱 著



百岁老人长寿经

BAI SU LAO REN CHANG SHOU JING

杭州出版社

百岁老人长寿经

朱焱 著



杭州出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁老人长寿经/朱焱著. —杭州: 杭州出版社,
2008.6

ISBN 978-7-80758-096-6

I. 百... II. 朱... III. 长寿-保健-普及读物 IV.
R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091427 号

百岁老人长寿经

朱 焱 著

责任编辑	蔡 捷 张 凡
装帧设计	赵 辛
责任校对	屠文镛
出版发行	杭州出版社 (浙江省杭州曙光路 133 号 310007 0571-87997719 87997556)
印 刷	杭州浙大同力教育彩印有限公司
经 销	新华书店
开 本	880×1230 1/32
字 数	100 千
印 张	5.5
版 次	2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80758-096-6
定 价	26 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误,请与本社发行部联系调换)

前 言

我生于1907年,现已踏进102岁的人生之路;然身体尚好,步行稳健,视力、思维、记忆力犹如中年。2004年先后被评为浙江大学及浙江省的“健康老人”。因此,浙江省人体科学研究会等组织的领导及亲友们鼓励我将健身益寿的经验体会整理出来,编写成书出版,以供广大读者参考,让更多的人共走健康长寿之途。这使我感到,在老年仍能对社会、对人民做一点有益的事情,十分有意义和快乐。

在提笔之前,首先想到的是一个人的健康全靠自己掌握,别人只能提供一些帮助而已。而要掌握自己的健康,就有必要了解一些人体的结构和生理知识。但是一般人恰恰对自己本身最不了解,特别是关于中枢神经系统对人的一切生命活动起着控制和调节作用缺乏了解。我国杰出科学家和人体科学研究会的领导人钱学森教授指出:“真正开展人体科学的研究,就要抓关于脑

和神经系统对于人的整体的作用。”本人先将影响人体健康的各种因素,诸如环境因素,组成人体的细胞和各个系统的结构及其生理功能作一简略介绍(对神经系统的介绍有所侧重),然后概述本人的保健体会,并对预防老年性痴呆作一些探讨。将此贡献给读者,以作自我保健及延缓衰老,乐享天年之参考。

本书重视科学性、实践性、普及性,是一本科普读物,不仅针对中老年人,同时也有益于青少年增强保健意识。我认为,保健应该是多方面的,不仅要健脑,而且同人体的各个系统器官健康和正常运转有关系;而且特别要注重预防为主。

由于笔者知识所限,错误难免,敬请读者批评指正。

朱 焱

2008年6月

目 录

前言	1
----------	---

第一篇 概 论

第一章 人类的寿命	4
第二章 人为什么会衰老	6
一、遗传因素	9
二、生理因素	10
(一) 水、电解质平衡失调	10
(二) 自由基因素	17
三、环境因素	19
(一) 自然环境对人体的影响	21
(二) 地表物理、化学、生物环境对人体的影响	22

第二篇 人体的基本结构和功能

第一章 人类细胞	30
第一节 细胞膜的结构和功能	31
一、被动转运——扩散	33
二、主动转运——离子泵	34
第二节 细胞质	37
一、基质	37
二、细胞器	37

三、内含物	37
第三节 细胞核	38
第二章 组成人体的化学物质	39
一、蛋白质	39
二、核酸	40
三、糖类物质	40
四、脂类物质	41
五、水	42
六、无机盐	43
第三章 组成人体的器官和系统及其功能	44
一、循环系统	44
二、神经系统	45
三、内分泌系统	45
四、呼吸系统	46
五、消化系统	46
六、泌尿系统	47
七、人体的经络系统	47

第三篇 人体的衰老

第一章 衰老的一般变化	50
第一节 外表形态的改变	50
一、人体外貌的改变	50
二、身长和体型的改变	50
三、体重的改变	51
第二节 人体内部的衰老变化	51
一、细胞的衰变和死亡	52
(一) 人体细胞的分类	52

(二) 细胞死亡的概念及其诱因	53
二、细胞间质变化	55
三、免疫力的减退	56
(一) T 细胞	57
(二) B 细胞	58
第二章 人体有关系统的衰老变化	60
第一节 心血管系统	60
第二节 大脑和中枢神经系统	63
一、短暂性脑缺血发作	64
二、思维和记忆力减退	64
(一) 大脑皮层的三级功能区	65
(二) 脑的基本机能系统	66
(三) 大脑半球机能的不对称性	67
(四) 记忆	68
(五) 思维	72
第三节 呼吸系统	73
一、老人肺部的衰变	74
二、呼吸衰竭时主要代谢功能变化	74
(一) 酸碱平衡紊乱	74
(二) 循环系统变化	75
(三) 呼吸系统变化	75
(四) 中枢神经系统变化	75
(五) 其他	76
第四节 内分泌系统	76
第五节 其他系统的衰变	79
一、消化系统	79
二、骨、关节的变化	80

第四篇 延缓衰老与自我保健

第一章 概述	82
第一节 健康与亚健康	82
一、健康	82
二、亚健康	83
(一) 心身轻度失调状态	83
(二) 潜临床状态	83
(三) 前临床状态	84
第二节 情绪(或情感)与健康	84
一、情绪理论与生理机制	85
二、情绪与机体内部的生理变化	86
(一) 情绪的生理反应	86
(二) 情绪对内分泌腺的影响	86
三、情绪与健康	87
第三节 下丘脑与健康	88
一、下丘脑在颅脑中的相对位置	89
(一) 与视神经和第三脑室的相对位置	89
(二) 从颅外定位	91
二、下丘脑的主要功能	93
(一) 体温调节	93
(二) 摄食行为调节	93
(三) 水平衡调节	93
(四) 对腺垂体分泌的调节	93
(五) 对情绪生理活动的影响	94
(六) 对生物节律的控制	94
第四节 心理健康与延缓衰老及长寿	95

一、中年期	95
(一) 中年生理心理发展特点	95
(二) 中年心理健康问题	96
(三) 更年期的心理健康	99
二、老年期	100
(一) 心理变化	100
(二) 常见的老年心理健康问题	101
第五节 气功保健的体会	103
第二章 从个人体会谈保健原则和方法	108
第一节 树立正确的人生观	108
第二节 改善生活环境	111
一、改善自然环境	111
二、改善社会环境	111
(一) 培养公共道德观念	111
(二) 采取预防污染措施	112
第三节 适宜的生活规律	113
一、生物节律的分类	113
二、生物节律的形成	114
三、生物钟	114
四、适宜的生活规律	115
五、笔者的生活规律	115
第四节 营养与健康	117
一、人体所需六大营养素	117
二、中国营养学会推荐的平衡膳食指南	118
三、平衡膳食宝塔	118
四、维生素、微量元素的作用	119
五、常见食物的营养价值	119
六、笔者每日饮食的大致安排	122

七、抗氧化剂	127
八、食品选择	127
第五节 适量运动与健康	129
一、运动对人体哪些组织系统有益	130
二、适合的运动	132
三、何时晨练最好	133
第六节 不良嗜好损害健康	134
一、吸烟的危害	134
二、饮酒的危害	136
三、其他不良生活习惯的危害	137
第三章 老年性痴呆及预防	138
第一节 痴呆总论	138
第二节 老年性痴呆简介	140
一、老年脑血管性痴呆的病理生理	140
二、老年性痴呆的临床表现综述	141
三、老年性痴呆的临床分期	143
四、老年性痴呆的一般诊断依据	143
第三节 痴呆的预防	144
一、预防老年性痴呆的探讨	144
二、对痴呆患者的关注	149
后记	151
附录	152

第一篇 概 论

从古至今,从国内到国外,人们无不希望能愉快地度过一生,并延长生命。但是要达到这个目的,首要的条件就是要有一个健康的体魄。为了健康长寿,在具有七千多年悠久文明历史的中国,我们的祖先就已探索出许多有助于人体延年益寿和预防治疗疾病的方法及药物,例如:气功、辟谷、针灸、推拿、太极拳和中草药等等。到近代,由于基础科学——数学、物理学、化学、生物学等的迅猛发展,各种应用科学(包括医学)随之飞速发展,人类的平均寿命一代比一代增长。20世纪30年代,国人平均寿命36岁,至90年代末达到71—73岁。目前,我国的平均寿命有的地区已突破80岁,我国也因此踏进了老年社会。

我国人口众多,现已突破13亿。据20世纪末统计,60岁以上老年人约1.1亿,到21世纪中叶将达到4.1亿。老年人口递增速度为总人口增长速度的2倍,80岁以上高龄老人增长速度更快,为总人口增长速度的6倍。联合国规定1999年为“世界老人年”,其主题是“健康老龄

化”。在我国,根据《浙江老年报》2005年9月报道,60岁以上人口已超过总人口的10%,依此推算,估计目前老年人口已超过1.3亿人,老年性痴呆患者也日渐增多。老年人问题涉及到许多方面,已成为当今世界普通关注的社会问题。从各个角度谈论老年人问题的刊物,特别是关于老年保健问题的论著已有很多,但是关于预防老年性痴呆的著作还不多见。

我认为,影响人体健康的因素极多,而掌握个体的健康则主要依靠自己,别人提供的服务不过起辅助作用而已。人的出生、成长、衰老和消亡有其自然规律,既不能长生不老,也不能逆转规律返老还童,只能延缓衰老,以期达到应有的天年。对老年性痴呆只能预防,等到痴呆已经形成才给予治疗是徒劳无功的。

既然一个人的健康主要靠自己来掌握,那么你就应当了解一些人体的生理结构和生理变化。比如你想驾驶你心爱的汽车,就必须先了解它的各个部件的结构和功能,知道各个部件之间的紧密联系及整体运转的机制,你才能学会驾驶的技术,以至于通过积累多次驾驶的经验体会,从而自如地驾驶你的汽车。虽然人的心灵和躯体结构及其生理运转一分一秒都没有分离过,但是绝大多数的人对心灵赖以存在的躯体了解得很少,所以对人体的保健不能较好地掌握,往往陷入误

区,以致迅速衰老,不能达到其应有的寿命。因此,为了让大家更好地掌握自身的保健,以期达到延年益寿的目的,本书首先要概括地介绍一些人体最基本的结构和生理功能,并介绍一些延缓衰老和预防老年性痴呆的方法。关于各种疾病的具体防治问题,属于医学各个专业的范围,限于本人的学识浅薄和本书的篇幅所限,不作具体介绍。总的原则是“早发现,早治疗”,有较好医保条件的,定期做全身检查。如果自己感到有疑难问题,就及早向医学专家咨询诊治,切勿轻信巫婆、游医的胡说欺骗,以免耽误诊治良机。

第一章 人类的寿命

所谓“寿命”，一般是就生物出生到死亡的时间距离而言，而生物从出生、成长、衰老到死亡是有其客观规律的。所以严格地说，它们的寿命就是指自然寿命。生物的自然寿命长短不一，差距很大。人类的自然寿命究竟应有多长呢？科学家们根据生物学的普遍规律和动物实验结果来推测，通常采用下列三种方法：

1. 以动物生长期的长短来推算。哺乳动物的自然寿命相当于它们的生长期的5—7倍。例如：狗的生长期为2年，其自然寿命是10—15岁；猫的生长期为1.5年，其自然寿命是8—10岁；人的生长期为20—25年，那么人的自然寿命为100—175岁。

2. 以动物的性成熟期来推算。动物的自然寿命是其性成熟期的8—10倍。人的性成熟期是13—15岁，以此推算，则人类的自然寿命应不少于100—150岁。

3. 根据动物细胞分裂次数和分裂周期推算。据动物实验报道，小鼠细胞的分裂次数是12次，分裂周期平均为3个月，其自然寿命为3年；鸡细胞的分裂次数为25次，分裂周期平均为1.2年，其自然寿命为30年；人体细胞的分裂次

数为 50 次,分裂周期为 2.4 年,以此推算,则人类的自然寿命至少是 120 岁。

从上述的科学论据可知,世界上没有长生不老的神仙,世上也不可能有长生不老丹。在现实生活中,百岁以上的老人确实存在,而且将会越来越多。古今中外的历史都有一些关于长寿老人的记载,例如日本有一位农民叫万都,全家曾于 1795 年应首相召请到东京,当时万都已是 194 岁,其妻子 173 岁,儿子 153 岁,孙子 105 岁;我国历史上的长寿老人中有一位名叫王远知,他生于梁代天监九年,死于唐代贞观九年,活了 126 岁。1958 年我国进行人口普查时,发现百岁以上老人 3384 人,现在当然是更多了。世界上还有许多国家存在长寿老人,如瑞典、俄罗斯、匈牙利、埃及、德国、英国、加拿大、希腊、阿根廷等国都有相关报道。

关于长寿的调查研究表明,长寿老人在城市、乡村都有,而以长住山区的比较多,女性比男性要多,男女的比例是 1 : 2—1 : 4.6。值得注意的是,他们当中绝大多数都具有如此的生活特点:性格开朗,为人诚朴,乐于助人,饮食清淡,生活安定,居住环境幽静,空气新鲜,常参加一些体力劳动,不吸烟、酗酒、赌博,而且很少吃补药。

第二章 人为什么会衰老

如上所述,人类自然寿命至少在 120 岁,那为什么在现实生活中,绝大多数人却活不到 100 岁呢?这是因为人在从出生到死亡的历程中受到了多种不利因素影响缘故。我把这些不利因素概略地列出,如下面的简图所示(图 1-1)。

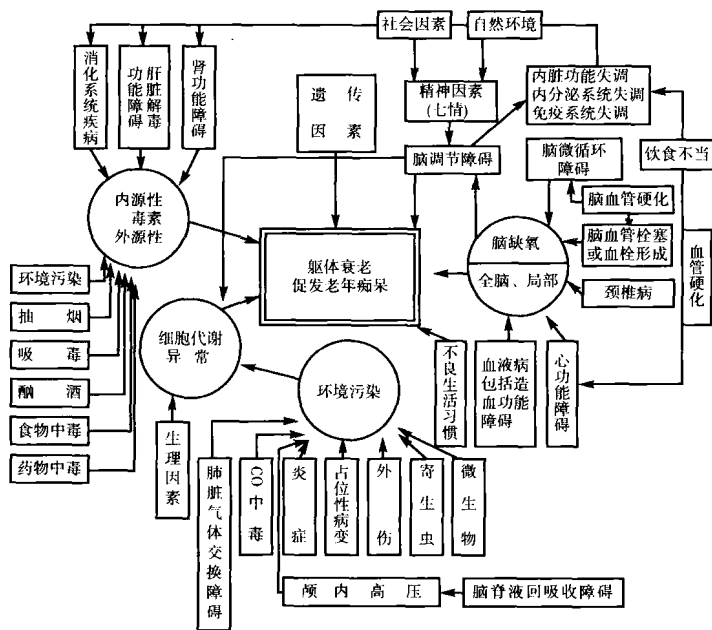


图 1-1 影响人类寿命的不利因素示意图

也有人根据衰老生物学研究结果,将影响寿命的因素分为第一性和第二性两大类。第一性