



中医名家告诉您的健康养生之道和长寿不衰的秘诀

“没有健康的长寿是痛苦的。”

——著名作家巴金享年101岁

一册在手，健康在握；一册在手，长寿不愁



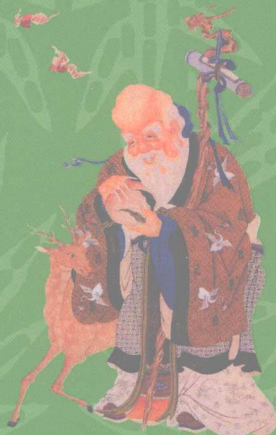
长 寿

原来如此简单

北京市中医管理局局长 谢阳谷
原北京中医医院院长 李乾构

联合作序推荐

吴信受 编著



赠 送

北京中医医院
专家咨询预约卡



化学工业出版社



中医名家告诉您的健康养生之道和长寿不衰的秘诀

“没有健康的长寿是痛苦的。”

——著名作家巴金享年101岁

一册在手，健康在握；一册在手，长寿不愁



长 寿

原来如此简单

北京市中医管理局局长 谢阳谷
原北京中医医院院长 李乾构

联合作序推荐

吴信受 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

健康、长寿是人们生活幸福的最大追求，也是人类最大的财富。本书向您提供了获得健康长寿的金钥匙——环境舒适、心理平衡、科学运动、合理饮食、充足睡眠、家庭和谐。

本书从中医理论和现代医学两个方面论述了健康长寿的秘诀，内容广泛而丰富，文字通俗易懂、深入浅出，具有很强的实用性和可操作性。同时，作者曾先后患过脑瘤、脑梗、高血压、高血脂、冠心病等60余种疾病，书中作者与大家分享了他同这些疾病作斗争的经验和教训。

本书适合不同年龄、不同性别的男女老少阅读，尤其是那些关注健康、希望长寿的中老年朋友，更是应该读读本书，您一定能从中获益匪浅。

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿原来如此简单 / 吴信受编著. —北京: 化学工业出版社,
2008.7

ISBN 978-7-122-03330-7

I. 健… II. 吴… III. 长寿-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第107776号

责任编辑: 杨建忠 肖志明

文字编辑: 伏月华

责任校对: 李 林

封面设计: 3A设计艺术工作室

版式设计: 北京水长流文化发展有限文化公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm, 1/16 印张 16¼ 字数 313 千字 2009 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



吴信受 1938年生，江西余江人。1961年毕业于同济医科大学，在北京友谊医院工作十年，后参加北京市第三届西（医）学中（医）班。曾任北京中医医院外科主任，中西医结合主任医师，北京联合大学中医药学院教授。发表论文60余篇，参编、主编和编著的书籍有《实用中西医结合外科学》、《名医妙方》等12本。曾任北京市医药事故鉴定组专家，北京卫生局高级职称晋升委员会委员，多次被评为优秀党员、先进教师、廉洁行医先进个人。现在北京中医医院老专家门诊、特需门诊和北京市杏林苑诊疗中心门诊出诊。

中医以其博大精深的理论体系，五千年来源远流长，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。中医不仅在医疗方面，同时在预防、保健、康复等方面都发挥着巨大的作用。

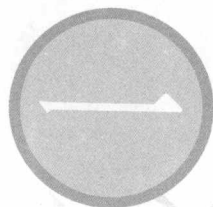
随着生活水平的提高和医学知识的丰富，人们越来越重视健康和长寿，可以说健康和长寿是人类生活幸福的最大追求，而中医中“天人合一”、“药食同源”等理论，蕴涵着预防医学思想，特别是“起居有常”、“调摄情志”、“运动适量”等理念，对于如何选择健康的生活方式，具有指导意义。

吴信受教授既是一名具有多年临床经验的专家，又曾是患有多种疾病的患者。他总结多年与疾病作斗争的生活经验，并汇集多方资料，著成此书，运用中医和现代医学知识，以直白的语言，叙事的方式，介绍疾病预防、康复知识和多种健康生活方式，在给读者以启迪的同时，奉献了一名医者的仁爱之心。

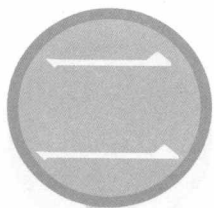
北京市中医管理局局长

谢阳谷

序



序



我国有五千多年历史的饮食文化，饮食与人体生长、发育、健康、长寿息息相关。我国劳动人民十分重视用食物防治疾病和延年益寿，故有“药食同源”、“药补不如食补”的说法。中医两千多年的实践，积累了许许多多的养生保健、延年益寿、合理饮食、科学运动的养生保健方法。

北京中医医院原外科主任吴信受教授，20世纪60年代初毕业于同济医科大学，后又学习中医，精通中医理论和西医理论，退休之后发挥余热，从中医和现代医学两个角度深入浅出地介绍健康长寿的秘诀。本书讲述了要健康长寿必须保持心态平衡，保证充足睡眠，持之以恒地坚持体育锻炼、增强体质，才能如愿长寿。书中介绍了冠心病、中风、颈椎病、痔疮、便秘、感冒等常见病的预防和治疗；讲述了亚健康状态的调理，提出了吸烟有害健康的忠告和警惕亚硝酸盐的毒害。此外，还介绍了香菜、苦瓜、苋菜、茄子、白菜、番茄、菠菜、姜葱蒜等多种蔬菜和西瓜、香蕉、苹果、山楂等多种瓜果的防病治病常识。

现代社会中70%左右的人们都处于亚健康状态。阅读本书能教会你防治常见病的基本知识，用饮食疗法达到美容、健体、消除疲劳、延缓衰老、延年益寿，提高生活质量的目的。

原北京中医医院院长

前言

邓小平同志享年93岁，他曾经谈到他的养生之道，“我今天的思维还不算老化，主要是靠日常的运动，如散步、打拳、游泳等；对问题和事物多报以坦然乐观的心情；作息正常，调理得当；读书、看报、打桥牌、看足球、逗小孩。”他的养生之道，归纳起来就是“乐观豁达、勤于动脑、坚持锻炼、合理膳食、家庭和谐”二十个字。

《管子·兵法》说，“和合故能谐”，就是说有了和睦、团结、互信、和平，行动就能协调，进而就能达到步调一致。我们现在提倡和谐社会，就是提倡主观与客观、个人与集体、个人与社会、个人与家庭、个人与国家都要和谐，人只有身心、内外和谐相处，才能健康长寿。换句话说，和谐就是天地万物各安其位。

健康是长寿的基础。著名作家巴金享年101岁，晚年疾病缠身，躺在病榻上他说，“没有健康的长寿是痛苦的。”人类的健康由两大因素决定：一是先天性的遗传因素，占30%；另一是后天性通过自己的努力争取而来的，占70%。

我国健康教育专家万承奎教授提出健康的生理标准是“五快”，即“吃得快、便得快、说得快、睡得快、走得快。”“吃得快”并不是指几分钟就把饭吃完，而是指凡是有营养的食物都吃，不偏食、不挑食，什么都吃得香；“便得快”是指每天大便1~2次，小便5~6次，这表明消化系统良好；“睡得快”表明神经系统运行良好；“说得快”则是指一个人如果能2~3分钟内将一件复杂的事情说清楚，就表明其思维敏捷；“走得快”表明其肌肉骨骼的能力很好。此外，还要有“三良”：良好的个性、良好的心态、良好的人际关系。

笔者从小体弱多病，先后患过60多种疾病，包括急性结膜炎（流行性红眼病）、慢性咽炎、过敏性鼻炎、肺结核、神经衰弱、营养不良性浮肿、急性阑尾炎（已切除阑尾）、胆囊结石（已切除胆囊）、高血压、高血糖、高血脂、脂肪肝、肝囊肿、肾结石、慢性前列腺炎、肩周炎、颈椎病、关节炎、骨质疏松、冠心病、脑膜瘤（切除）、脑梗塞（发作两次）、痛风等常见病。本书介绍了一些我长期与疾病斗争的经验和体会，也算是与读者朋友分享与交流。

也正是因此，笔者常年阅读各种书籍、报纸，听广播、看电视，注意收集一些资料，并结合自己的养生心得，编写了《长寿原来如此简单》一书。同时笔者也是医生，现在虽然已退休，但退而不休，坚持看门诊、带研究生，发挥余热。希望这本书能为广大读者的健康长寿有些启发和借鉴作用。

本书的部分内容，参考了《食品与长寿》、《中国保健营养杂志》、《登上健康快车》等书，在此向作者们表示衷心的感谢！

同时，也对北京市中医管理局谢阳谷局长；原北京中医医院院长、全国人大代表、民进中央常委、国家级名老中医、脾胃病专家李乾构教授为本书作序表示衷心地感谢！

由于本人水平有限，书中难免有不当之处，恳请广大读者批评指正。

谨以此书献给伟大而慈祥的母亲、最疼爱我的妈妈宁葵九和我亲爱的夫人和终生伴侣卢莉。

吴信受

首都医科大学附属北京中医医院

2008年5月



目录



第一章 生活细节决定健康 1

- (一) 阳光·雨露, 既能保健, 又能治病 /2
- (二) 心理平衡——健康长寿的金钥匙 /3
- (三) 生命在于运动 /6
- (四) 睡眠——健康长寿的重要因素 /8
- (五) 饭吃八分饱, 好处知多少 /11
- (六) 怎样才能健康长寿 /12

第二章 良好习惯是最好的医生 14

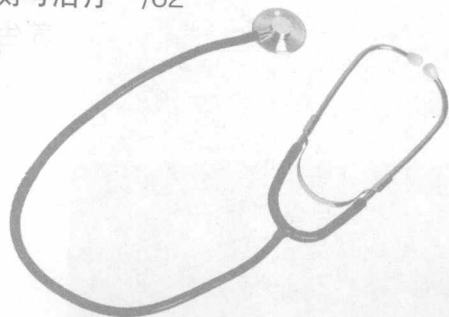
- (一) 影响健康的坏习惯 /15
- (二) 吸烟是慢阻肺和肺癌的罪魁祸首 /17
- (三) 绿茶水——最佳饮料 /20
- (四) 保护眼睛, 提高生活质量 /22
- (五) 保护听力, 预防耳聋 /25
- (六) 养生防老, 红酒是宝 /26



- (七) 口腔健康与口腔保健操 /29
- (八) 粥, 老年健康的“挚友” /31
- (九) 天热别让脚受凉 /33
- (十) 服用西药, 切勿饮酒 /34
- (十一) 民以食为天, 人以“胃”为本 /35

第三章 健康源于对常识的认知 37

- (一) 人体的“清道夫”——如何清除体内垃圾 /38
- (二) 双歧杆菌——“肠道清道夫” /39
- (三) 针灸疗法能增进健康, 延长寿命 /41
- (四) 适度的性生活有益老年健康 /43
- (五) 走出亚健康 /44
- (六) 干燥综合征是中老年女性的杀手 /47
- (七) 便秘——百病之源 /50
- (八) 痔疮——影响健康的疾病 /53
- (九) 感冒是万病之源 /54
- (十) 慢性咽炎——难以根治的常见病 /56
- (十一) 亚硝酸盐可以致癌 /58
- (十二) 老年性骨关节病不容忽视 /59
- (十三) 前列腺炎和前列腺肥大的自测与治疗 /62
- (十四) 预防和诊治老年痴呆症 /66



- (十五) 早期发现胰腺癌 /69
- (十六) 癌症早知道 /70
- (十七) 结核病需三分治，七分养 /71
- (十八) 常吃“六辣”保健康 /72
- (十九) 常见病病人吃水果宜忌 /74
- (二十) 中国人的九种体质 /75
- (二十一) 鲨鱼鳔——治疗荨麻疹的妙方 /78
- (二十二) 人的寿命到底有多长？ /78
- (二十三) 平安度过更年期 /79
- (二十四) 什么是帕金森病？ /81
- (二十五) 你的肝脏需要减肥吗？ /82
- (二十六) 远离静脉曲张 /85
- (二十七) Omega-3脂肪酸——健康长寿的金钥匙 /87
- (二十八) 颈椎病——不可不防的职业病 /88
- (二十九) 骨质疏松症——老年人的常见病 /90
- (三十) 得了股骨头坏死怎么办？ /91
- (三十一) 科学对付腰痛 /93

第四章 预防比治疗更重要 96

- (一) 流行性感可以预防 /97
- (二) 过敏性鼻炎的防治 /98



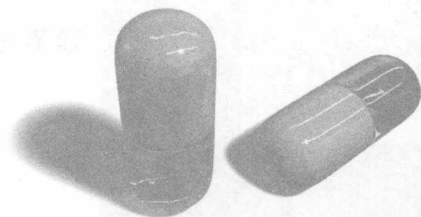
- (三) 是药三分毒，严把入口关 /100
- (四) “九高”猛于虎 /102
- (五) 可怕的高脂血症 /105
- (六) 高血压——隐性杀手 /110
- (七) 冠心病——快刀杀手 /115
- (八) 动脉硬化的防治 /118
- (九) 中风——健康最危险的敌人 /119
- (十) 糖尿病——无形的慢性杀手 /121
- (十一) 猝死——闪电般的横祸 /129
- (十二) 千万不要“谈癌色变” /130
- (十三) 乳腺癌——妇女的致命杀手 /133
- (十四) 肝癌的预防和治疗 /137
- (十五) 关爱肾脏，防治结石 /139
- (十六) 老年人心力衰竭的蛛丝马迹 /141
- (十七) 大力全面控制哮喘 /142
- (十八) 痛风的病因及防治 /144

第五章 正确摄取是健康的基石 149

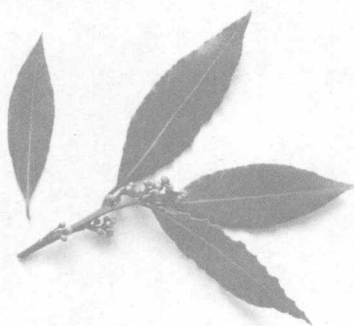
- (一) 水——不可缺少的养料 /150
- (二) 维生素——维持生命的营养素 /152



- (三) 第七营养素——植物纤维 /157
- (四) 牛奶——白色血液 /159
- (五) 甲鱼——补虚极品 /160
- (六) 神奇的蜂蜜产品 /160
- (七) 钙——骨骼支架的栋梁 /161
- (八) 镁——健美长寿、降压抗癌的元素 /163
- (九) 锌——生命之花 /165
- (十) 铁——使人充满活力 /167
- (十一) 钾——维持细胞代谢的重要元素 /168
- (十二) 碘——不可缺少的营养素 /168
- (十三) 铜——影响健康的重要元素 /170
- (十四) 铬——支撑你的健康 /171
- (十五) 钼——心血管的卫士 /172
- (十六) 硒——璀璨功效琳琅满目 /172
- (十七) 锰——长寿金丹 /173
- (十八) 铝——老年痴呆的元凶 /174
- (十九) 大蒜——抗癌之王，健康卫士 /174
- (二十) 辣椒——辣得味道鲜 /177
- (二十一) 大葱——调和百味 /178
- (二十二) 小小生姜，好处多 /179



- (二十三) 食醋享健康 /181
- (二十四) 合理膳食可预防大肠癌 /182
- (二十五) 黄豆——豆中之王 /184
- (二十六) 玉米——黄金食品 /186
- (二十七) 甘薯——长寿食品 /188
- (二十八) 魔芋——多功能主食 /189
- (二十九) 蘑菇——穷人的肉食，长寿的灵丹 /190
- (三十) 黑木耳——降血脂的能手 /191
- (三十一) 海藻类——防癌保健食品 /193
- (三十二) 大白菜——蔬中神品 /194
- (三十三) 番茄——前列腺癌的克星 /195
- (三十四) 黄瓜——排毒养颜的佳品 /195
- (三十五) 芹菜——降压珍蔬 /196
- (三十六) 抗衰老的芝麻 /197
- (三十七) 丝瓜——通络将军 /197
- (三十八) 茄子——清热解毒的珍蔬 /198
- (三十九) 薏仁米——清热除湿食品 /199
- (四十) 菠菜——“红嘴绿鹦哥” /200
- (四十一) 艳如胭脂的苋菜 /201
- (四十二) 苦瓜——君子菜 /201
- (四十三) 细数百合的治疗功效 /202
- (四十四) 香菜——汤中佳品 /202
- (四十五) 紫菜——防癌佳品 /203



- (四十六) 肉类食品——动物蛋白库 /203
- (四十七) 包心菜——防癌抗衰的珍蔬 /206
- (四十八) 螺旋藻——人类健康的保护神 /206
- (四十九) 灵芝与冠心病、高脂血症 /207
- (五十) 枸杞子——补肾珍品 /209
- (五十一) 银杏——抗氧化的能手 /210
- (五十二) 香蕉——通便降压的水果 /211
- (五十三) 苹果——健康之果 /213
- (五十四) 梨——百果之宗 /216
- (五十五) 山楂——消胀除满的珍品 /217
- (五十六) 浑身都是宝的西瓜 /217
- (五十七) 栗子——保健美食 /218
- (五十八) 红枣——妇女补身的恩物 /220
- (五十九) 草莓的药用价值 /221
- (六十) 核桃——长寿果 /222
- (六十一) 鲜桃养人，福寿祥瑞 /222
- (六十二) 老少皆宜的柑橘 /223
- (六十三) 药、食两用的木瓜 /224
- (六十四) 葡萄——滋阴利尿的佳品 /225
- (六十五) 菠萝——益气生津的珍果 /226
- (六十六) 抗衰老的龙眼肉 /226
- (六十七) 荸荠——止嗽化痰的良药 /227
- (六十八) 花生——餐桌上的“长生果” /228



- (六十九) 罗汉果——稀有水果 /229
- (七十) 柿——止咳、解酒的良药 /229
- (七十一) 有毒蔬菜不能吃 /230
- (七十二) 蔬菜中的有毒物质 /231
- (七十三) 当心美味肉食中的毒物 /232
- (七十四) 饮食搭配的误区 /233
- (七十五) 不科学的吃法 /235
- (七十六) 科学的饮食搭配 /237
- (七十七) 合理烹调留住食物营养 /239
- (七十八) 危险的酸性体质 /241



Appendix 附录

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 降压食物 | 9. 护发美发食物 |
| 2. 降脂食物 | 10. 助“性”食物 |
| 3. 健脑食物 | 11. 预防动脉硬化食物 |
| 4. 长寿食物 | 12. 致癌食物 |
| 5. 抗癌食物 | 13. 减肥食物 |
| 6. 糖尿病食物 | 14. 排铅食物 |
| 7. 清除“体内垃圾”食物 | 15. 降血脂的单方 |
| 8. 产妇食物 | 16. 解酒食物 |

第一章

生活细节决定健康

