

不外借

健康长寿十字诀

蒋剑侯 编写

山西科学教育出版社

健康长寿十字诀

蒋剑侯 编 著

山西科学教育出版社

中国民主促进会中央委员会副主席吴若安的题词

動則不衰

樂則長壽

吳若安



一九八五年十月

上海市卫生局局长王道民的题词

健康长寿

余执生辉

为健康长寿字诀题

王道民



丙午年夏

上海市老龄问题委员会秘书长张志昂的题词

健康长寿十字诀

健康长寿
余热生辉

上海市老龄问题委员会

张志昂

上海市卫生教育馆名誉馆长蒋野萍的题词

健康長青十字訣是
新之有效促進身心健康
的階梯，是打開長青之
門的鑰匙。

蒋野萍

一九五九年九月之秋

前 言

既要长寿，更要健康，这是古今中外广大人民的一个美好理想，新中国成立后，由于社会主义制度的无比优越，医疗保健措施的日臻完善，疾病和死亡率的不断下降，这就给实现健康长寿这个美好理想，创造了有利条件，给予了可靠的保证，但怎样实现这个美好理想，使大家能为两个文明建设作出更多更大的贡献，这就很有必要把保健知识和延年益寿的经验交给群众，使广大人民掌握这些养生之道。因此，我本着愿天下人皆成寿星的殷切期望，搜集了有关卫生保健知识和古今中外有名人物健康长寿的经验和趣闻轶事，写成了“健康长寿十字诀”，开始在上海虹口区内十四个街道、二百几十个居委会向广大离退休干部职工以及市内医务、教育、文化、工会、政协、民主党派等单位团体进行宣讲，由于这个讲题内容生动，通俗易懂，切合实际，群众反应非常强烈。嗣后，虹口区卫生宣教中心刊物“虹口卫讯”发表了“深受群众欢迎的卫生宣教”的报道，上海电视台又录像播放，上海《大

众卫生报》更发表了题为“一套长寿十字诀，满座老人皆说好”的头条新闻，这些报导传开以后，全市各区各县的老年组织，都接二连三地邀约宣讲，在南市连续讲了四次以后，普陀区又邀请讲了八次之多，其它如闸北、长宁、吴淞、杨浦、静安、闵行、黄浦、卢湾等十一个区，都邀请了一至三次不等。在郊县方面，自川沙县防疫站邀请后，嘉定、宝山、青浦、金山、松江、南汇等七个县又相继争相邀约，都各讲了一至四次不等，此外中华医学会上海分会、上海市老年体育协会、上海市纺织工程学会、民革、民进上海市委，人民解放军、武警部队，部分区的科技协会、退休教师协会、卫生工作者协会、红十字会，侨联、孤老院、老龄问题委员会等二百多个单位团体，都曾被邀请或表演了我业余爱好的魔术，来宣传卫生保健知识。1984年底，中央卫生部在上海举办的全国各省市卫生厅局长讲习班结束时，也去作了一次汇报性宣讲，得到领导们的一致赞许。

在最近两年多的时间里，先后共宣讲了二百六十余场，听众达十四万多人次，收到的表扬感谢信达一百零五件，1985年7月23日上海《文汇报》刊载了“健康长寿十字诀宣讲受欢迎”一文后，山东、山西、江苏、浙江、广东、江西等省市地区，纷纷来人来函来电，索取资料者有之，邀请前往演讲者有之，为了满足广大同志的需要，普及健康长

寿的经验和保健知识，特将原来的宣讲提纲，加以充实整理，印成小册以飨读者，但因水平有限，不足和错误之处，在所难免，尚请读者批评指正。

在宣讲及编写这本小册子的过程中，承市区有关领导的大力支持与关怀，许多同志给予很大的帮助，对此，谨致以衷心的感谢。

同时，又承蒙中国民主促进会中央委员会副主席九十七岁高龄的老教育家吴若安、上海市卫生局局长王道民、上海市老龄问题委员会秘书长张志昂、上海市卫生教育馆名誉馆长蒋野萍等诸位前辈和领导为本书题词，在此一并表示衷心感谢！

蒋剑侯 谨志

目 录

健康长寿漫谈	(1)
第一个字：动	(7)
第二个字：早	(13)
第三个字：用	(14)
第四个字：乐	(16)
第五个字：学	(18)
第六个字：养	(18)
第七个字：查	(20)
第八个字：防	(24)
第九个字：戒	(29)
第十个字：律	(33)
附：长寿要诀歌	(36)
食疗歌	(37)

健康长寿漫谈

党的十一届三中全会以来，我们伟大的社会主义祖国形势越来越好，人民的生活水平不断提高，从中央到地方的各级领导，对我们老年人的各个方面都非常关心，提出了“老有所养”，“老有所为”、“老有所学”、“老有所医”、“老有所乐”。聂荣臻同志说：“要把老龄问题提高到战略高度来认识”。胡耀邦同志最近说：“现在我们的干部队伍，可以包括三代人，第一代人的主要任务是延年益寿”。今天，我们就遵循这些指示，来研究一下我们老年人怎样才可长寿，单单长寿还不算，还要有个健康的身体，来欢度我们幸福的晚年，并且力所能及地有一分热发一分光，为建设社会主义两个文明、为振兴中华、统一祖国作出贡献。

由于社会主义制度的无比优越，党和政府对我们的关心，我们离退休以后，每月都可拿到离退休工资，在物质生活方面，是可以无忧无虑了，可是我们一旦身体不好，甚至病倒在床，连穿衣吃饭、大便小便都不能自理，却要老伴和子女来照料，

这不但不能为家庭、为社会作出任何贡献，反而会成为家庭中的一个拖累，这就会感到不幸福了。因此，我们不仅要争取长寿，而且要争取“健康长寿”；这是古今中外广大人民的一个美好理想。现在就把怎样实现这个美好理想来谈一下。

首先，谈一下关于长寿的问题，在远古，原始人的平均寿命只有十几岁，直到1900年，人类的平均寿命才41岁，只有百分之二十的人能活到60岁左右，所以，“人生七十古来稀”的确是对人类过去漫长岁月的真实写照。

本世纪以来，人类的生活条件得到不断的改善，许多传染病得到有效的控制，人的平均寿命延长了不少。我国在解放前，人均寿命只有38岁，而解放后呢，由于社会主义制度的无比优越，随着生活的好转，各种各样危害人体健康的因素得到消灭和控制，人均寿命已达到解放前的一倍左右。以上海为例，在1982年，市区男平均寿命71岁，女75岁，现在可以说“人生七十今不稀”了。

可是，根据生物学规律，哺乳动物的最高寿命相当于性成熟期的八到十倍，如果人类的性成熟期按14到16岁计算，那么人类的最高寿命，应当是110—160岁。即便是“人生七十今不稀”，也才不过活到自然寿命的一半而已。

我国古代医学著作《内经》中说：“终其天

年，度百岁而去”。这就明确指出人的天年是100岁。现在我们各方面的条件，比古代不知要好了多少倍，这就不仅仅是“百岁诚可期”的问题了。

但是，我们如果四体不勤，饱食终日，无所事事，就会加速衰老，缩短寿命，反之，如果克服一切不良因素，就是长寿之道。

其次，再谈一下健康的问题。这是不论古今中外、男女老少每个人都非常关心的一个问题。身体健康了，对个人来说，生活可以自理，能读书看报，了解国家大事，能栽花养鸟、写字绘画，自得其乐，也可饱览祖国名胜古迹、锦绣河山，对国家来讲，可以运用您的聪明才智、技术经验发挥余热，培养更多的接班人，为祖国创造巨大的财富，如有创造发明，那就更好了。事实上象这样的人，不仅现在很多，历史上也是不乏其例的，象世界上著名的滑稽明星喜剧大师卓别麟到77岁时，还主演了一部“香港女伯爵”的影片而轰动全世界。

当然，并不是说每个人都能这样做，因为各个人的情况都各不相同。但总的来讲，我们只要注意保健原则，并坚持不懈地始终切切实实地去贯彻，健康的目的就一定可以达到。

根据国际卫生组织调查的资料，世界上百岁以上的老寿星还不少呢。例如西德有一个叫卡尔的百岁老寿星，他现在还在向一位84岁的弗丽达老小

姐求婚呢。在匈牙利有一对老夫妇，女的叫莎娜是164岁，她的丈夫叫约翰罗文是172岁，日本有个老寿星叫万部，在他194岁那年——1795年，宰相因为他是当时最长寿的人，特地邀请他到宰相府中去为他祝寿，可是他却带了老伴和儿孙一同去，宰相就问他：“我只邀请你一人，为什么却带了你的家属来？”万部就大笑着说：“您邀我来，是因为我长寿，现在我的妻子是173岁，儿子是153岁，孙子是105岁，都是长寿的人，所以我带了他们来一同叩见宰相大人，可以吗？”宰相哈哈大笑，连连说：“欢迎欢迎，”不但请他们一家人玩，还写了“长寿家庭”四个大字送给他，成为当时的佳话。南美洲的玛卡兰珠老太太是203岁，苏联的卡拉热瑞娅，在138岁时，穿针缝衣都不戴老花眼镜，在30年前，她108岁时，还第四次结婚做了新娘子。还有英国的弗·卡恩是209岁，他经历了十二个王朝。拿我国来讲，江西的王志排老人，在他100岁时，每月还在生产队里参加十五天劳动，挑100斤重担，能跑一二里路，冉大姑107岁时，被推选为全国第五届人大代表，到北京人民大会堂开会或外出参观，精神都很好。四川的罗明山老中医，113岁时，每天还看40个病人，广西有个农民叫蒙阿玛，127岁时，还能参加农业劳动。四川108岁的刘国清，用两个指头，能把68斤重的大凳子举起来，每天早上起把300多斤重的

大沙袋，举起来摆弄自如，从不间断。新疆维吾尔族老人吐地沙拉依135岁，他是我国目前最长寿的人。以上所举的例子，仅仅是极小一部分，但由此可以说明，人类的健康长寿是完全可能的。那么有人可能要问，现在百岁以上的老寿星，为什么还不是很多呢？根据我国第三次人口普查汇总的数字，我国十亿零八百万人口中，百岁以上的老寿星，只有3765位，而上海12050000人口中，在1985年4月底止，百岁以上的老寿星也只有40人，其中7人是男老寿星，33位是女老寿星，这个比例，老寿星不算很多。

为什么呢？这个问题，首先要从人为什么会衰老讲起，大家都知道，一切生物都有生长、发育、衰老、死亡的过程，这是存在于一切生物的客观规律，但究竟人为什么会衰老？哪些因素能影响衰老过程的进展？这是现代生命科学和医学科学正在研究的课题，虽然已有“生物钟”、“细胞遗传”等二三十种学说，但还没有一种得到公认和确证，这里也不必多加解释，只要知道衰老是必然的生理过程，是免除不了的客观规律就行了。是不是有人想要逃出这个规律呢？有！象古代的秦始皇、汉武帝、唐宪宗等这些皇帝，就想逃出这个规律，他们曾经派了许多方士，到东海去寻蓬莱仙岛，找长生不老之药，但这个幻想终久没能实现。在战国时

期，许多人都“炼金丹”，曾风靡全国，并持续了几百年，还经过波斯、阿拉伯传到西方各国去，结果根本炼不出什么金丹，到了南北朝和六朝时代，一些做大官儿的服“寒食散”想长生不老，因为“寒食散”是用砒、汞、马钱子、乌头等剧毒药配成的，结果，服了以后慢性中毒，不但没能长寿，反而提早结束了生命。

我们要健康长寿，关键的问题，在于推迟“衰老”这个过程，衰老得慢一点，寿命就长一点，衰老越是推迟，寿命就愈长。而推迟衰老呢，主要是推迟心脏的衰老。1972年国际卫生组织提出：“你的心脏，就是你的健康”。意思就是说，一个人的健康长寿，在很大程度上，决定于他的心脏是否健康。大家都知道，心脏每分钟约跳70次左右，一天就是10万次，一年就是3600万次。拿一个70岁的老年人来讲，他的心脏就已搏动了25亿2千万次之多，我们用世界上一部最先进的机器来作比方，在它使用了70年、运转了25亿2千万次以后，这部机器一定被磨损了，螺丝也松动了，最后甚至报废不能用了。由此可以推想，一位70岁的老人，他的心脏经过这么多次搏动以后，也一定象机器一样，被磨损了，可能到最后跳不动了。心脏停止跳动是怎么回事，我也不必多讲了，这是大家都知道的。心脏是如此，其它血管神经等全身器官也同样

是如此。

那么怎样来推迟心脏等器官的衰老呢？首先我们要知道“衰老”这个过程是缓慢的，虽说与环境、遗传、经济等因素有关，但如果我们在主观上尽一切努力，采取一些措施，是可以见到效果、实现健康长寿这个美好理想的。下面我就来介绍推迟衰老的“健康长寿十字诀”。如果大家能把这十个字记得牢，并坚持切实做到，我相信大家都有可能健康地活到八、九十岁，甚至一两百岁。

第一个字：动

法国哲学家伏尔泰有句名言：“生命在于运动”。在祖国医学著作《内经》中也说：“动辄不衰”。俗语也说：“运动胜吃灵芝草，何必去把仙丹找”。因为运动可以改善心肌的营养和代谢，还可使动脉壁保持一定的弹性，对预防动脉硬化，减少外周血液循环的阻力，有很大的帮助。总的来讲，运动可以使心肌纤维坚厚，物质代谢丰富，能量储藏充足，心脏耐受性大，担得起较大的精神和物质的负荷，从而延缓心脏的衰老，达到预防疾病延年益寿的目的。因此可以断言：“要健康长寿，就必须运动”。例如清朝的乾隆皇帝，在中外历代的封建王朝中，他在位的年数也多（仅次于他的祖父康熙皇