

破 解

人类文明与科学之谜

POJIE RENLEI WENMING YU KEXUE ZHIMI

长寿的钥匙

— 破译人类延年益寿的秘方(下)



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

破解人类文明与科学之谜

舒天丹 仇静 主编

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方

(下册)

张丹 编著

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破解人类文明与科学之谜/舒天丹, 仇 静主编. —北京:
中国环境科学出版社, 2006

ISBN 7 - 80135 - 705 - 1

I. 破... II. ①舒... ②仇... III. 人类生物学 - 研究
IV. Q98

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015411 号

破解人类文明与科学之谜

中国环境科学出版社 出版发行
学苑音像出版社



北京海德印务有限公司

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/32 (850 × 1168) 印张: 190 字数: 3958 千字

ISBN 7 - 80135 - 705 - 1

全二十四册 定价: 672.00 元 (册均 28.00 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C. : 100024 Tel: 010 - 65477339 010 - 65740218 (带 Fax)

E - mail: webmaster@BTE - book.com Http: //www. BTE - book.com



目录



Contents

· 下册 ·

第四章：老年人应该这样养生

- 一、保持年轻的心态 (230)
 - 1. 人虽老，但心千万别老 (230)
 - 2. 让心变得年轻快乐 (232)
 - 3. 多与年轻人交朋友 (233)
 - 4. 不妨做个“老顽童” (234)
 - 5. 穿衣不妨“老来俏” (235)
 - 6. 把烦恼抛到脑后面 (237)
- 二、活出一个好心情 (238)
 - 1. 笑对人生快乐多 (239)



目 录

2. 不要与孤独为伴 (240)
3. 避免悲伤心情 (243)
4. 得过且过，好处多多 (245)
5. 自己给自己开心 (247)
6. 生气也会伤身体 (248)
7. 绝不能被压力击垮 (250)
- 三、吃出健康和长寿 (253)**
 1. 少吃多餐，可以增寿 (253)
 2. 进餐保持八分饱 (255)
 3. 荤素搭配，均衡营养 (256)
 4. 保持饮食的酸碱平衡 (257)
 5. 吃饭须细嚼慢咽 (260)
 6. 掌握好每天热量的摄入 (262)
 7. 为长寿选择食粥 (265)
 8. 多喝牛奶身体好 (268)
 9. 水果蔬菜是抗衰之宝 (270)
- 四、适当运动延缓衰老 (273)**
 1. 运动是天然的医生 (274)





目 录

2. 运动项目要适当 (278)
3. 晨练时间要科学 (280)
4. 黄昏运动更有益 (281)
5. 经常甩手, 健康长久 (283)
6. 百练不如走一走 (285)
7. 健身跑步, 延缓衰老 (286)
8. 常爬楼梯, 健体强身 (289)
9. 爬山练体, 健身益寿 (291)

第五章: 防治疾病, 以防为主

- 一、未病先防, 已病防变 (296)
 1. 把健康握在自己手中 (296)
 2. 未病先防: 懂些医疗保健知识 (300)
 3. 防病要从健康的生活方式做起 (302)
 4. 增强机体免疫系统功能 (303)
 5. 坚持进行定期健康检查 (305)
- 二、疾病的早期信号 (307)
 1. 由听觉异常辨别疾病 (307)





目 录

2. 由味觉异常辨别疾病	(312)
3. 由出汗异常辨别疾病	(314)
4. 由小便异常辨别疾病	(317)
5. 由大便异常辨别疾病	(319)
6. 由吐痰异常辨别疾病	(322)
7. 由咳嗽症状识别疾病	(323)
8. 由头痛症状识别疾病	(325)
9. 气短是许多疾病的信号	(329)
三、中年人常见病的预防	(330)
1. 预防衰老宜早不宜迟	(331)
2. 中年防癌不容迟缓	(334)
3. 保护好你的心血管	(336)
4. 认真预防脂肪肝	(337)
5. 人到中年防肾亏	(339)
6. 预防慢性支气管炎	(340)
7. 预防中年人易患的胃病	(342)
8. 不可忽视颈椎病	(346)
9. 预防肩周炎八法	(347)





目 录

10. 重视预防骨质疏松症	(349)
11. 预防应激反应综合症	(351)
四、老年人常见病的预防	(353)
1. 高血压的预防处方	(354)
2. 高血脂的预防调理	(356)
3. 冠心病的预防调理	(357)
4. 心律失常的预防与呵护	(359)
5. 密切关注心肌梗塞	(360)
6. 糖尿病的预防知识	(363)
7. 老年骨关节病的预防	(365)
8. “老伤”复发的预防	(368)
9. 老年痴呆症的预防与调养	(369)

第六章：防治癌症，保卫健康

一、癌症威胁着全人类的生命	(374)
1. 癌症：恶性肿瘤的总称	(374)
2. 癌细胞的特点及生长特征	(376)





目录

3. 从不同的角度对癌症进行分类 …… (382)
4. 癌症的形成是一个复杂的渐进过程 …… (384)
- 二、提高免疫力预防癌症 …… (387)
 1. 人体免疫系统是保卫生命健康的盾牌 …… (387)
 2. 免疫力是一种抗癌的“神力” …… (389)
- 三、运动健身预防癌症 …… (390)
 1. 运动防癌的机理 …… (390)
 2. 运动防癌的形式 …… (392)
 3. 运动防癌的注意事项 …… (397)
- 四、14种抗癌食物预防癌症 …… (399)
 1. 大蒜：“广谱抗生素” …… (399)
 2. 胡萝卜：号称“小人参” …… (402)
 3. 菜花：“穷人的医生” …… (404)
 4. 包菜：抑制强致癌物毒性 …… (406)
 5. 韭菜：气味有益于抗癌 …… (410)





目 录

6. 葱、洋葱：使你远离癌症 …………… (411)
 7. 蘑菇：具有较高的抗癌价值 …………… (415)
 8. 南瓜：黄体素抗癌功高 …………… (417)
 9. 马铃薯：价廉物美功效奇 …………… (420)
 10. 茄子：位居抗癌效果优异之列 …… (422)
 11. 西红柿：人见人爱 …………… (424)
 12. 柿子椒：维生素 C “王” …………… (426)
 13. 姜：独特香辣能抗癌 …………… (429)
- 五、警惕容易致癌的疾患 …………… (431)**
1. 容易癌变的消化系统疾患 …………… (431)
 2. 容易癌变的女性疾患 …………… (438)
 3. 容易癌变的皮肤疾患 …………… (440)
 4. 容易癌变的生殖系统疾患 …………… (441)
- 六、治疗癌症重在三“早” …………… (441)**
1. 早期发现、早期诊断和早期治疗
 的重要性 …………… (442)
 2. 癌症早期发现的可行性 …………… (445)





目 录

3. 癌症早期发现的指导原则 (447)
4. 及时检查有利于早期发现癌症 (449)
5. 提倡自我检查和自我发现 (451)
6. 哪些人群需要早防癌症 (452)



第四章

老年人应该这样养生

俗语说：人老先从腿老，心老造成衰老。所以，老年人的养生与健康，要从快乐好心情开始，要从经常活动手脚开始。

由于老年人的特殊体质，一切都要有“度”，饮食有度，不可过分饥饿；运动有度，不能过量锻炼；情绪有度，不要过于喜忧。老年人只要永远保持好心情，永远坚持科学养生保健，就会越活越年轻。



一、保持年轻的心态

年轻的心态是一种健康积极的心态。保持年轻的心态，对于老年人尤为重要。因为只有老年人“人老心不老”，才能青春长驻，保健延年，古语说得好“畏老老转迫，忧病病弥缚。不畏复不忧，是除老病药。”保持年轻的心态能从根本上消除由于年龄带来的各种消极心理，焕发出蓬勃生机和新鲜活力。

1. 人虽老，但心千万别老

人有生理年龄，也有心理年龄。人老，指生理上的衰退，白发苍苍，皱纹满面；心不老，指心理上的不衰老，甚至可以说心理上的年轻。乐观，积极向上，“不知老之将至”，此乃心不老的反映。

生老病死是生命的客观规律，任何人都不能避免。自古以来，谁也逃不脱这个自然法则。但从保健的角度来说，老人在心理上千万不能怕老，年虽老而心不能老是老年养生第一要诀。有些老人一有病就怕生癌，还认为自己记忆力不好、又健忘、步履不健、食欲无味、睡眠又差等等，认为自己是老已无为，这是不健康的心态。

精神可以变物质，精神不老，身体不衰。正如美国生命科学科学家萨缪埃尔·霍尔曼所说：“青春不是人生某一时



期的标志，它是人应有的心理状态。”既然是人体的一种状态，也可以说是一种精神。“要永葆青春，既要有坚强的意志、丰富的想像和激荡的热情，还必须有战胜胆怯的勇气和决不向困难妥协而敢于冒险的希求。人不是因岁月的流逝而朽，理想之火的泯灭才是暮年的开始。”所以说，“人与他的信念成比例地年轻，与疑惑成比例地衰老。”谁能精神不泯，拥有年轻的心态，谁就富有青春的活力、年轻的体魄。

人是精神动物，精神状态的激进及颓废直接影响大脑及器官的变化。奋进而乐观的精神，可使中枢神经系统兴奋，提高消化、吸收、分泌排泄的能力，促进新陈代谢，增强人体免疫功能，衰老自然就会推迟。反之，不良的精神因素，如过度紧张与忧郁悲伤，不仅促人衰老，而且也是“促癌剂”。

因此，人老不怕，怕的是人老心也老。心老最突出的特征，就是成天关上门总想自己的老，越想越消沉，以至人还没死，而心先死了。

老年医学考察队曾对广西巴马以寿乡几百个80~100岁的老人进行调查发现，长寿之人多是胸怀开阔，无所顾虑，性格爽朗，精力充沛，毫无暮年老朽之态。这是心理健康，即心不老的表现。80岁左右的老人大多还下田耕种，放牧，也能担水打柴。有的百岁老人除生活自理外，尚能煮饭，洗衣服。

总之，人老心不能老，不要怕老，每天都在想着老已无为，将近就木，这是不健康的思想。应当精神焕发，有



乐观情绪，再配合生理上的强健就可身心健康而延年益寿。

2. 让心变得年轻快乐

如果你是为往事而悔恨，为未来而担忧，那你就是在与长寿为敌。这种情绪会使你陷入惰性与悲观的泥潭——失去现在，丢掉未来。

许多长寿学者的研究都指出，开朗的性格，乐观的情绪是所有长寿老年人的共同特点。因而，老年人应尽力保持愉快的心境，优化自己的性格特征。

一个老年人偶尔心情不好，是很正常的，也不至于引起老年人的性格变化，当烦心的事或不顺心的事情解决了，老年人的心情一般也就随之变好了。但如果老年人的心情长期不畅，长年累月都在生气、烦恼、担忧，则有可能对老年人的性格造成较大的不良影响，使老年人变得忧郁、暴躁或是沮丧。因此，老年人应想方设法在日常生活中常保持心态的愉快、年轻。

老年人的生理年龄老了，但心理年龄仍然可以保持年轻。有人说，青春其实是一种意念，不在乎你有多大的年龄，只要保持思想活跃，对新事物敏感，对生活充满热情，并有着较强的自信心，那么，无论你是中年还是老年，都一样拥有青春，只要你有心营造年轻的心态，就可以保持青春。



每个老年人的生活中都可能交织着烦恼和快乐，如果多在生活中寻找乐趣，宽容待人，豁达一点，悠然一点，久而久之，烦恼就会越来越少。有一首“快活歌”云：

快活快活真快活，以我视物万事乐，
任其自然好逍遥，超凡脱俗神仙多。
心病仍需心药医，心不快活空吃药，
忧时唱首快活歌，便是长生不老药。

3. 多与年轻人交朋友

现实生活中，那些自认年轻和保持思维灵活的人，看来比真实年龄年轻，而与年轻朋友多交往则是获得朝气与活力的最佳方法之一。

老年人离退休后，难免会有孤独、失落、惆怅的感觉，如果不与外人接触、交谈，长此下去，就会忧郁成疾，原来有病的也会加重。因此，老年人多交朋友、重新组建新的人际关系，十分必要。

老年人交友的途径很多，但无论哪种交往形式都要持有诚信、平和的心境。

老年人交谈的方式也有多种多样，可以根据各自的兴趣、爱好、习惯选择交谈对象。爱象棋的交棋友谈棋，爱诗文的交文友谈诗文，身体不佳的也可以交病友，互相关心帮助，交谈些卫生保健知识，使病愈体健。老年人最重



长寿的钥匙 (下册)

要的还是要和年轻人多交友，获得朝气与活力。

年轻人对世界的看法比较新潮，他们比较容易接受新观点、新知识和新事物。老年人通过和年轻人交往可以不断地从年轻人身上吸取新鲜的、激发活力的东西，尤其是当老年人与年轻人结为忘年之交后，将会有效地延缓心理衰老。老年人与年轻人交往还可健脑，因为在交往过程中老年人的脑力能得到充分的调动，思维活跃起来。因此，老年人与年轻朋友进行交往，可以促使心理活动处于较为兴奋的状态，充满青春气息，使自己无形之中变得年轻，生活得更有乐趣，从而达到延缓衰老的作用。

4. 不妨做个“老顽童”

人们希望健康长寿，其术之多，其法之广，不胜枚举。“老顽童”——老年人与孩子们在一起玩耍，即是长寿方法之一。古诗云：“云淡风轻过午天，傍花随柳过前川；时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”古人认为，人到老年，经常和儿童在一起，生活就会丰富多彩，于健康和长寿大有好处。

人至老年，从工作岗位上退下来，社会活动必然减少，儿女们又都有各自的事要做，不可能天天陪在身边，这就难免感到寂寞。但左邻右舍有的是孩子，与他们一起玩，就不会感到空虚寂寞了。

孩子们歌声多，笑语多，经常在儿童中听他们唱的童