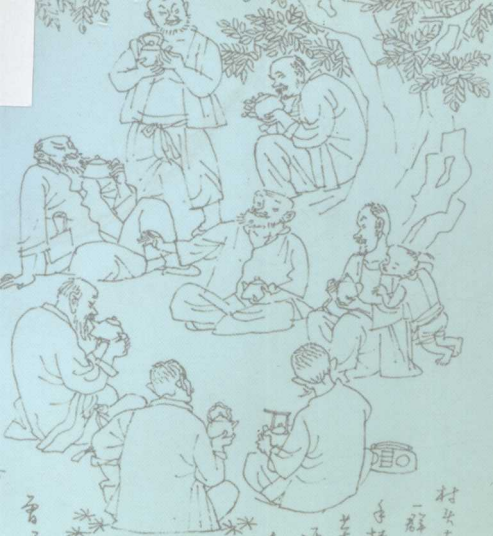


百岁通途



百篇长寿经

府强 编著



村头树下
一群白富娃
手捧如意
笑哈哈
迎朝霞
菜篮子
把酒论
平生事
过云
百岁寿
堂春秋
曾子作



江苏人民出版社

百岁通途



百篇长寿经

府强 编著



江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁通途:百篇长寿经 / 府强编著. —南京:江苏人民出版社, 2004. 2

ISBN 7-214-03609-6

I. 百... II. 府... III. 长寿-保健-方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102023 号

书 名	百岁通途:百篇长寿经
编 著 者	府 强
责任编辑	杨全强 龚 兵
出版发行	江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址	http://www.book-wind.com
集团地址	江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华书店
照 排	南京人民印刷厂制版分厂
印 刷 者	丹阳人民印刷有限公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	8.875 插页 2
印 数	1—10075 册
字 数	190 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-214-03609-6/R·16
定 价	15.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

序

医学乃人学，医学史是人类认识自身的历史。现代医学分为第一医学，即临床医学；第二医学，即预防医学；第三医学，即康复医学；第四医学，即自我保健医学。本书无疑隶属于第四医学。其理论与实践方法的最大不同点是，它不再仅仅以病和病人为研究对象，而是明确了服务对象是一切病人和准病人。前三者医学强调其专业技术服务，而第四医学则在前三大医学发展的基础上，更强调自我保护，倡导科学的自我保健，包括自我保健方法的应用。所谓“自我”，应包括个体、家庭、邻里、亲友、同事和社区。自我保健就是要经过自我主观努力，采取主动措施，维护自身的健康。

20 世纪中期，由于经济的发展，自然科学的发达，医学水平的提高，社会环境的改善，人类寿命逐渐延长，致使老年人口比重明显加大，因而引起了社会有识之士对老年和老年病的关注。本书的特点是：深入浅出，涵盖了第四医学的每个方面，短小精悍，每篇均有其独立的主题；有根有据，有其科学的严肃性和严密性，符合实际，针对服务对象的需要而编著。其目的是防止人类过早衰老，预防和治疗老年

疾病，维护老年人的身心健康，使他们健康长寿，欢度晚年。

府强，年近古稀，博览群书，从政不忘耕读，颇有古风。苏格拉底说：“无论何等之老人，学其所不知者，决非耻辱之事。”他一贯对医学保健事业情有独钟，支持创办了苏州市老年医疗保健研究会、苏州市老年医学研究所。他长期分管老龄工作委员会工作，经常与老同志们联系与交流，关心老同志，为老同志办实事。并积极参与组织有关专家开发纯食品的保肝护肝强身胶囊，本着为人民造福的愿望，经过8年的努力，终于取得了国家卫生部的认可。此种锲而不舍的精神，令人感动！尤为可贵的是在《苏州老年》报上连续刊登老年保健文章达100篇之多，他呕心沥血找资料，从百科全书到各类养生保健丛书，无不一一精读，有此功底，难怪下笔如神，一吐为快，文笔流畅，浑然成册，若无毅力难成矣！有时深夜斟酌、推敲观点，查阅资料，并不耻下问，请教有关专家，实属难能可贵，令吾等可敬可佩。

本书的出版是对老年保健事业的一大贡献，虽有不完善之处，但星光日移，凭他一颗滚烫之心，我想在下次再版之时，必然会汇成洋洋大观，谨此勉励！

王勃说：“老当益壮，宁知白首之心；穷且益坚，不坠青云之志。”共勉之。

中国中西医学会微循环专业委员会一、二届副主任委员

中国蛇协创始人、终身名誉会长

吴鑫荪 主任医师

2003年6月26日于五乐轩

目 录

前 言

1	科学家论说长寿	3
2	名扬世界的长寿村	7
3	秘鲁长寿村的奥秘	9
4	谢觉哉的长寿秘诀	11
5	健康心态,是长寿的要诀	13
6	睡眠与健康长寿	15
7	访 114 岁的女寿星	18
8	寿翁之最阮国长	20
9	长寿老人朋友多	22
10	保护牙齿 伴你长寿	25
11	《延年良箴》古今篇	27
12	“健康之舟”靠自己驾驭	30
13	常见的抗衰益寿食物	32
14	保健大脑 延缓衰老	35

15	饮食巧安排 益寿抗衰老	37
16	抗衰老的新见解	39
17	豆类食物的营养价值	41
18	知足者常乐 乐易者长寿	43

保 健 篇

19	保健养生从点滴做起	49
20	步行,最好的健身运动	51
21	起居饮食加运动,顺应人体生物钟	54
22	保健养生的多样化和个体化	57
23	良好的情绪 健康的支柱	59
24	养生保健贵在平衡	61
25	保健,注重人体的三个“特区”	63
26	食物结构讲科学 酸碱平衡保健康	65
27	坚持天天走 健康不用愁	67
28	春季保健养生	69
29	春暖花开话晨练	72
30	夏季保健养生	74
31	夏季保健第一招 科学饮食最重要	76
32	度夏宜喝保健汤	78
33	盛夏话茶 饮茶益寿	80
34	夏秋季节防便秘	83
35	秋季保健养生	85
36	冬季保健养生	87

37	食物知成分 选佳为养生	89
38	食物保健的普遍性和特殊性	92
39	保健与维生素	94
40	青菜萝卜是个宝 五谷杂粮营养好	97
41	蔬菜水果保健康	99
42	说说高龄老人的保健	101
43	饮好水 保健康	104
44	鱼——保健益寿的佳品	107
45	补钙与保健	109
46	常在树边走 健身又益寿	111
47	保护心脏的食物	113
48	蔬菜的颜色与营养	115
49	水果营养好 食用讲科学	117
50	常饮牛奶好处多	119

养 生 篇

51	养生专家谈养生	123
52	“小炷留灯”的养生哲理	127
53	一位北方寿星的养生之道	129
54	“十常”、“四勿”延年益寿	131
55	善养心者高寿	133
56	注重心理养生	135
57	养德健身	137
58	话说调神养生	139

59	养生,注重一日三餐的合理安排	141
60	学点饮食养生经	143
61	唾液的保健养生功能	146
62	养生箴言三十条	149
63	借鉴古代《内经》的饮食养生原则	153
64	要得寿高,确保睡好	155

克 病 篇

65	学一点健康自我诊断	159
66	要善于保护自己的免疫功能	161
67	不可忽视食物的排毒作用	163
68	中老年人要认真对待“疲劳”	165
69	积极预防老年骨质疏松症	167
70	谨防“退休综合症”	169
71	一切为了健康,重温十点忠告	172
72	控制饮食“闷”,谨防“富贵病”	174
73	治病服药,必须明明白白	176
74	说说心脏病患者的饮食	178
75	水果的降血压作用	180
76	食物的降血脂作用(一)	183
77	食物的降血脂作用(二)	185
78	食物的降血脂作用(三)	187
79	饮食有度,心中有数	189
80	过节饮食,注意自控	191

81	学会选择有利“酸碱平衡”的健康食品	193
82	注重补充维生素	196
83	不可忽视微量元素的合理补充	199
84	巧补微量元素	201
85	酶——人体健康的卫士	204
86	纠正饮食中的不良习惯	206
87	说说眼睛需要的营养素	208
88	话说抗癌食物(一)	211
89	话说抗癌食物(二)	214
90	话说抗癌食物(三)	216
91	话说抗癌食物(四)	218
92	话说抗癌食物(五)	220
93	话说抗癌食物(六)	222
94	话说抗癌食物(七)	224
95	话说抗癌食物(八)	226
96	愉快的心情,最好的“补品”	228

养 生 益 寿 歌

97	陆游的养生诗歌	233
98	养生益寿歌	236
99	传统保健经	240
100	老年健身歌	242

1001	品食東類01	18
1001	附 录	58
1001	品食東類01	58
101	寿星谱——古今中外长寿人的奥秘	247
101	人体每日需要的蛋白质	252
102	世界卫生组织公布最佳食品榜	254
102	高血压诊断标准和分类	255
111	糖尿病的诊断标准	256
111	高脂血症的诊断标准和控制目标	257
112	标准体重计算方法	258
112	肥胖评估的方法	259
120	常用食物营养成分表	260
122	(六)	28
124	后记	272
122	(八)	70
122	品食東類01	80

参考文献

123	参考文献	90
123	参考文献	80
112	参考文献	80
112	参考文献	801

长 寿 篇

1 科学家论说长寿 寿考——善修善德 (5)

量, 的意数人男男量”, 上施磨冬士里亚家平晋国帝古
四, 坐特日数个一”, 世面代本玄精海才于好莫, 的入世数最
· 出究能委官器地地地印, 却不粗血疑是合疑, 入的世数最
的数常会数人平冬, 世因 · 冬人世数最, “里世数最” 晋国明
析数人量数最”, 数小格常”, 数引平 · 世世已本数最数最
本数最 · 世世引格数最, 世世血平数, 世世世世数最, 世世
世世从平数最数最数最同共个一 · 晋人冬世世数最, 世世世数最
世 · 世界卫生组织(WHO)曾发表过有关寿命的调查论文
指出:“每个人的健康与寿命的 60%取决于自己的日常生活
习惯。”这个调查结论得到了各国医学家、养生学家的认同,
认为这是个科学的结论。在现实生活中, 人们的生活习惯,
往往与健康、寿命密切相关, 许多专家均从某一方面作了科学
的论证, 可供人们借鉴, 其主要的科学结论是:

1.1 (1) 勤动脑者——长寿

前苏联科学家曾对 28 655 名不同国籍的科学家、作家、
作曲家、艺术家、工程师等进行了一项调查研究, 其结果表
明:“从事创造性劳动的人, 其寿命大大超过同龄人的平均
寿命。”因为勤于思考、勤于用脑能给大脑以刺激, 使头脑经
常保持良好的血液流通状态, 而且大脑使用度越高, 神经细
胞上长出的树突越多, 神经细胞接受的信息越多, 脑功能就
越强, 有助于延缓衰老。其科学结论是:“人的大脑功能用
进废退, 大脑功能得不到充分发挥, 则使内啡肽及脑内核糖
核酸(RNA)等活性物质的水平降低, 呈渐进性退化, 导致思
维、智能衰退。”

(2) 勤劳动者——长寿

古希腊哲学家亚里士多德说过：“最易使人疲惫的，最易损伤人的，莫过于长期缺乏体力活动。”一个终日休坐、四脚懒动的人，就会导致血脉不畅，相应组织器官萎缩衰退，即所谓“用进废退”，懒惰催人老。因此，老年人应经常参加力所能及的体力劳动。华佗说：“常欲小劳。”说的是人欲得健康，必须活动筋骨，使气血流畅，增强新陈代谢。据专家调查分析，百岁长寿老人有一个共同的特点是常年从事体力劳动。而且，通过有意义的体力劳动，可以陶冶情志，开阔胸怀。

(3) 善交往者——长寿

美国耶鲁大学伯克曼教授对 7 000 名成年居民跟踪调查表明，凡社交能力强、朋友多的人，其残废率男、女分别下降 43.5% 和 35.7%。交往不仅是人们之间思想交流的需要，而且也是人们调节情绪的需要。广交朋友会使人心胸快慰，生机旺盛，对不幸的遭遇能起到缓冲作用。文学家巴尔扎克说：“灵魂要吸收另一颗灵魂的感情来充实自己，然后，以更丰富的感情回送给人家，人与人之间要是没有这一点美妙的关系，人就没有生机，如缺乏空气，会难受枯萎。”

(4) 乐观开朗者——长寿

马克思说过：“一个美好的心境，比 10 帖良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。”因为，乐观、开朗会给人精神和躯体带来双重调节作用，有利于调节脑细胞的功能，改善血液循环，增强免疫功能，促进身心健康。而恶劣的情绪对机体损害最大。据调查 81.2% 的恶性肿瘤患者在患病前都遭受过

勤者寿

勤者寿



华佗说
事欲小
苦多通过有
志必的作力劳动

可以陶冶情志
开阔胸襟

琴书地香
年作

精神或生活上的不幸事件的打击；而胃癌的发病与生闷气和懊丧着地工作、生活有关。因此，要健康长寿就须豁达乐观，常怀乐意。

(5) 善良仁慈者——长寿

美国心理学家弗莱德曼研究过 1 500 多人的健康记录宣称：“就死亡而言，令人鼓舞的消息似乎是好人最长寿。”亚利桑那州大学心理学教授查狄尼说：“伸出援手，令人产生美好的感觉，对健康及情绪都有大的补益。”有仁者、善良的人，大都人际关系好，他（她）能结交很多较为亲密的朋友，随时都能保持愉快的情绪。心理健康，气血调和，自然会健康长寿。

