

健康人生 夕阳红

JIANKANG RENSHENG XIYANGHONG

周程熹 主编



学林出版社

健康人生夕阳红

JIANKANG RENSHENG XIYANGHONG

周程熹 主编

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康人生夕阳红 / 周程熹 主编. — 上海: 学林出版社 2008.9

ISBN 978-7-80730-680-1

I. 健… II. 周… III. 老年人 - 保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 118416 号

健康人生夕阳红

主 编——周程熹

特约编辑——杨 翎

责任编辑——吴耀根

封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社 (上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店 上海发行所

电话:64515012 传真:64844088

印 刷——上海海图图书印刷厂

开 本——889 × 1194 1/32

印 张——4

字 数——10 万

版 次——2008 年 9 月第 1 版

2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978-7-80730-680-1/G.192

定 价——12.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换)

本书编委会

- 石 涛 上海市退(离)休高级专家协会常务副会长
王道民 上海市退(离)休高级专家协会副会长
张冰隅 华东师范大学教授,食文化、养生保健专家
柳启沛 复旦公共卫生学院教授,营养学专家
周亚似 大连市第四人民医院主任医师,内科专家
方崇亮 大连医学院附属医院主任医师,档案科专家
方正杰 广东茂名疾病预防控制中心主任医师,防疫专家
周程熹 上海海事局高级工程师,市注册咨询专家
李 汶 上海海事局教授级高工,市注册咨询专家
马相奇 上海航道局高级工程师,市注册咨询专家
李朝国 上海航道局高级工程师,造船业自动化控制专家
盛升国 上海航道设计研究院高级工程师,市注册咨询专家

红霞映天
绿树常青
健康快乐
自强不息

与老年朋友共勉

叶叔华

二〇〇八年三月

上海市退(离)休高级专家协会叶叔华会长题词

前 言

2007年初,上海市退离休高级专家协会的几位退休专家,联名倡议开展老年健康工程研究活动。在协会的积极支持下,周程熹、李汶、马相奇等十几位七十几岁的老专家,热衷于社会事业,编写了《人生百岁工程》实用手册初稿,后改名为《夕阳红工程》实用手册。经过一年来的小范围宣传、推广、交流活动,社会反响较好,在王道民、张冰隅、柳启沛等著名专家、学者的指导帮助下,编委会进一步修改补充了书稿。现经协会同意,定名为《健康人生夕阳红》正式出版。上述活动得到了上海海事局的大力支持。

本书目的是推动老年健康工程科普研究活动,要为老龄化社会中的老年朋友,提升晚年生活质量和生命质量,书的特色是全面研究人类生命健康工程,帮助和引导老年人更好地强化、优化自身潜能和抵抗力,延缓生理退化、老化过程,开发和优化大脑意识和潜意识,实践新的“健康快乐人生”。通过自我实践提升自己的生命力,在实践过程中以身作则进行科学研究和传统教育,发挥余热为社会作出贡献,具有十分重要的意义。

健康人生是个很大的题目,是人人都在终生研究、科学实践的大问题。本书的主题理念就是“健康人生,幸福晚年,天人和諧”,更好地“老有所为、老有所学、老有所养、老有所乐”,积极推动自我研究、相互交流、助人为乐,提高文明素质,为人类社会作出贡献。

上海市退(离)休高级专家协会
2008年5月28日

目 录

健康人生贵在夕阳红	1
-----------------	---

人的寿命有长短,人生有苦乐。人人都要从小到大、无知到有知,悟天人合一,求自然和谐,得健康人生。人到晚年有所思,“青山依旧在,几度夕阳红”。

人类与生存环境	4
---------------	---

人与自然环境因素	6
----------------	---

人类在自然界中生存发展。得天独厚、神智神韵,也有先天不足、后天失调,来于自然,回归自然。要力争生态平衡、适应环境、人性自然、自强不息。

人与社会环境因素	8
----------------	---

人类在社会中生活与交流。平等博爱、和谐进步,竞争、斗争、不断发展。我为人人、人人为我,相互尊重、与人为善,相互沟通、助人为乐。

健康人生新思维理念	10
-----------------	----

健康人生就是健康适意的生命运动。生命来自地球,生命在于运动。掌握生活中的自然辩证法,努力创造人生价值和生命奇迹,创新思维,探索人生奥秘,健康快乐人生。

健康人生的科学实践	15
-----------------	----

科学实践健康人生,重视科普知识教育。要突出人体潜能和潜意识的进化和优化,充分利用各种信息,扩大相互交流。重点要放在“精神为主”、“健脑、健心为主”。

人体自动化生命系统	20
-----------------	----

人体自动化生命系统是生命运动的基础。是大自然的奥秘和人类特有的象征。人的生命运动,是人体与外界的物质、精神、信息、能量,不断交换和作功的自然运动。

自我诊断疾病	22
--------------	----

自我诊断是自我观察生理、病理和心理现象异常,鉴别判断自身病态与常见病。是自我研究健康人生的新思维,也是人体自动化信息系统管理的重要手段。

自我防治要中西医结合	36
------------------	----

自我防治采用中西医结合的理念与方法,要以防为主“治未病”,健身必须先健脑健心,信息治病、精神疗法、心理治疗,是现代医学和现代科学防治疾病的发展方向。

自我保健增强生命力	49
-----------------	----

自我保健是针对各人的实际情况,进行养生保健与饮食保健,自我保健的基本原则,就是保持自己的生理和心理的平衡,阴阳调和,不断增强自身的生命活力。

自我养身保健	53
--------------	----

饮食营养保健	62
--------------	----

自我修养要和谐人性	75
-----------------	----

自我修养是认知人生哲理和科学知识,进行人性修养与文化修养。自我修养的根本目的就是明白做人的道理,调整自己的心态平衡、性情和谐,达到生命的最佳状态。

健康人生自我研究实践	84
------------------	----

人人都在进行人生的自我研究实践,晚年更是实现健康快乐人生的最佳时期。要善于将传统文化与现代科学高度结合,创造美好的健康快乐人生。

附录

附录一 人体健康状况调查表	92
---------------------	----

附录二 健康长寿因素指标表	93
---------------------	----

附录三 健康人生实施计划表	95
---------------------	----

附录四 健康环境因素指标表	96
---------------------	----

附录五 常规体检与临床意义表	97
----------------------	----

附录六 家庭常备药物表	99
-------------------	----

附录七 人体饮食营养调配表	100
附录八 饮食营养成分含量表	103
附录九 人体经络系统及穴位图表	106
人生一百警语	110
参考文献	111
编后记	112

健康人生贵在夕阳红

我国著名科学家钱学森在 20 世纪 80 年代,曾提出人体科学研究和系统工程理论,到 21 世纪,国际上开展了现代人体工程学应用和最新的四大高科技会聚技术研究等等,对人类生命体的认识 and 人类发展命运提出了新的概念和幻想。本书针对当今现实世界中实现健康快乐人生的新理念——当今人类生命健康工程,进行科普应用研究,尤其要为老年人在晚年点燃起新的人生目标,积极参与老龄化社会的科学实践。

人类的寿命究竟有多长?古人云“人生七十古来稀”,而现代人的平均寿命已超过 70 岁,百岁老人也不稀奇。今后人均寿命可能有多长呢?美国科研机构前不久预测,到 2080 年,美国人均期望寿命将达到 97 岁,其中女性 100 岁,男性 94 岁。而且将通过最新的人类会聚技术(N B I C)研究,即通过融合纳米科学技术、生物技术与基因工程、人类信息技术、人类认知科学与智能机器人,提升人类生命力,开创人类生命新纪元。我们不禁要问,面对老龄化社会,人类寿命的延长,主要应该解决什么问题?地球人口无限增长,资源相应不足,面临毁灭性灾难,再增加机器人乃至新人类,又解决了什么问题?所以我们认为,人类主要应该针对老龄化社会,提升人生的晚年生活质量和生命质量,实现老年人的“健康快乐人生”,而不在于寿命长短,并要真正理解健康人生贵在夕阳红。

目前我国 60 岁以上的人群已占总人口的 11%,达到 1.44 亿

人,并正以每年大于3%的速度急剧增长,预计到2014年我国老年人数将超过2亿人并进入迅速增长期,预测2050年人均期望寿命可达85岁。中国不仅是世界上老年人口最多的国家,也是世界人口老龄化速度最为迅速的国家之一。更值得引起注意的是,在我国人口老龄化的同时还伴随着老龄人口高龄化。目前我国高龄老人每年增长率约为4.5%,相当于总人口年平均增长率的6倍,预计到2020年,我国80岁以上的高龄老人将从目前的1600万增至2700万。目前上海人均预期寿命已达到了81.08岁,其中男性78.87岁,女性83.29岁,60岁及以上老年人口达到286.83万人,100岁以上老人758位,已超过美国许多城市。根据老龄化社会和高龄化的迫切需要,积极开展老年生命健康工程的应用研究,具有十分迫切和重要的意义。

在现行社会里,人们仍然在深入研究人类寿命学和生命科学,而养生之道和强身保健的研究文章、书报杂志,以及有关信息资料也层出不穷,同时,在市场经济的驱动下,诸多从事保健品的厂商均以“百岁工程”为名,推销各种延年益寿的保健产品……但是,真正能使大多数老年人健康、快乐、长寿,度过有价值意义的晚年,还很少有人系统认真地研究过。为此我们提出,首先是要健康快乐的“百岁”,而且是有生命价值的“百岁”!不难想象在上亿的老年人群中绝大多数人不在工作岗位,过着所谓的无忧无虑的晚年生活,其实很多人的生活质量和生命质量还是有问题的。疾病的干扰、经济的拮据、精神的空虚、生活的无聊,甚至受到子女的虐待、坏人的欺诈、环境的侵害以及天灾人祸等等,而社会的保障又不可能完全满足个人需要。尤其是我国当前社会上还存在一些不太正常的现象,“吃喝玩乐成风尚”、“到处打牌搓麻将”、“升官发财当理想”、“不学无术能赚钱”、“穷途末路去犯罪”、“醉生梦死也潇洒”,归根到底是人的精神文化素质问题,是对人生价值的理解问题,不懂得什么是人和怎样去做人。要达到人与自然、人与社会和谐的理想境界,还需要通过《人类生命健康工程》的研

究实践,才能更好地实现。随着人类寿命的不断增长,延长退休年龄又受条件限制,如何以新的健康快乐人生理念,去解决好多于三分之一人生的晚年生活问题,任重而道远。据报道国外在 20 世纪 80 年代已开展“临终关怀有偿服务”,让一些临终老人减少痛苦安然告别人世,我国也正在开始提倡,其实《健康人生夕阳红》提倡享受高质量的晚年生活,是更有积极意义的“临终关怀”,而且能真正做到无疾而终、安然告别人世。何况年过 60 岁的老年人有足够的人生经历,有足够的时间和精力去研究、实践自己的“健康人生”,不用多花钱、自得其乐,何乐而不为?人们常说“夕阳无限好,只是近黄昏”,却不懂得“虚度晚年”比“浪费青春”更可惜,要知道晚年生活同样有很大的人生魅力,赶快行动起来去自我实践“健康人生夕阳红”吧!当然,人生道路是每个人自己决定的,社会进步是客观因素,而个人主观因素是决定自己人生的关键,至少希望我们更多的老年人,在有生之年能健康快乐、自强不息、安度晚年。对于《人类生命健康工程》而言也要从人生前期抓起,切莫“少壮不努力,老大徒伤悲”,只有基础打得好,百年树人工程才会节节高。但是通过老年人的积极自我研究活动,并促进全社会精神文化的传统教育和科普教育,确实十分必要和具有现实意义。

人类与生存环境

人类与生存环境必须具备的条件,包括自然与社会,物质与精神,两个方面缺一不可,最基本的饮食营养、空气与水,满足人体生理活动和新陈代谢的需要;最基本的生活起居、衣食住行,满足抵抗气候、环境对人体的影响;最基本的工具、器材、用品、能源,满足体力和脑力劳动的需要;最基本的知识、信息、技能,满足精神文化生活和生产、科研活动的需要;最基本的医疗卫生、药物保健,满足抵抗人体疾病的需要;最基本的性生活和感情生活,满足生理活动、社会活动和传宗接代的需要。

人类与生存环境,相辅相成,适者生存、物竞天择,自然和谐,达到相应的平衡就能维持生存状态,不断取得新的平衡点就能继续生存发展。中医学的阴阳气血平衡(即人体对环境的适应力和抵抗力的平衡)、现代医学的营养平衡、酸碱平衡、细胞代谢平衡、氧化还原平衡、激素和神经调节平衡以及心理、心态平衡等等,都是相对而言,无法作出绝对的定量分析,更不能人人千篇一律。在地球上(大环境相同)人类的本性基本相同,而具体环境条件不同,人的生存状态就不完全一样,即使是同样的环境条件下各人的生存状态又不完全一样,同样的药物治疗对不同人的疗效也可能不一样,同一个人在不同的精神状态下健康状况也不一样等等,真是“人生千姿百态、生命千奇百怪”,这就说明人与生存环境的适应性与平衡性,以及各种环境因素时空变化的复杂性,尤其是人的主观能动性,对自然环境和社会环境的适应力和抵抗力,尤其是人的人体潜能和潜意识的挖掘和开发利用大有作为。因

此,必须对人类生命体与生存环境的普遍规律和特殊性,进行深入研究实践。

老年人晚年生活八不可

不可过度沉溺于过去而回避现实;不可毫无精神追求而无所事事;不可勉强赌气去做年轻人所做的事;不可无伴无友而孤独地生活;不可太严肃认真而苛求自己和子女;不可做激烈的运动而有伤身体;不可失去信念和信心而自卑与怕死;不可不知足为发财致富而省吃俭用。

——(益寿谚语)

人与自然环境因素

人类是宇宙的生命体,地球的自然人。因此,健康人生与自然环境因素密不可分,人与自然的和谐是健康人生的根本。其实整个人生就是认识环境、适应环境、改善环境、抵抗环境(天灾人祸)的过程,健康人生就是要处理好人与自然、社会环境的适应性和相互作用的因果关系,不断增强自身的抵抗力和生命力。自然环境是人类进化和生存发展的物质基础,人体的基因和生命系统深深地打上了自然的烙印,人与自然的和谐与生态文明是人类生命的基本保证。

虽然宇宙天地相对人类历史发展来说变化不大,但是从人类原始社会到现代社会的自然生态环境变化却很大,人类和所有生命体包括生物与微生物组成的生物链,不断竞争进化或异化,人类不断改造自然又破坏自然环境的生态平衡,地球的自然灾害始终不断地在发展,导致人类生存的物质条件也在不断地变化。人类必须研究自然生态文明,针对人类生存的环境条件对人的身心健康影响因素,作出“因地制宜”、“因人而宜”和“因时适宜”的分析。要针对自己的“健康快乐人生”,认真研究分析自然环境因素可能对自己的影响,并找出对策和谐自然,增强适应力和抵抗力。

1、地理环境因素:各地的引力场、电磁场、空气、水质对不同人的适应性,以及灾害与污染影响;

2、气候环境因素:各地的气温、气压、湿度对不同人的适应性,以及自然灾害与人为因素的影响;

3、居住环境因素:住房面积、结构条件、交通条件、活动场所

和环境噪音、气体污染等环境影响；

4、生态环境因素：绿化生态环境，以及与可能接触的动植物或微生物之间生态关系变化的影响；

5、饮食营养因素：各人的饮食营养条件和卫生条件，包括食品和保健品数量与质量对人体的影响。

退离休干部的自我表白

海屋添筹忘高龄，歌舞盛世入蔗境。
平生愿足咏黄昏，夕阳余辉化彩云。
戢影烛光照砚台，涂鸦自娱涉诗坛。
怒放心花还童颜，陶情养性颐天年。
人生价值须奉献，余热生辉谱新篇。
淡泊明志而乐道，黄花晚节宜自爱。

人生路漫从头越，老骥奋蹄莫道晚。
风烛岁月争朝夕，伏枥志远快加鞭。
岁岁有春便有花，纷纷花落休惆怅。
尽管风雨送春归，尚有菊梅伴夕阳。
枯枝千条叶凋零，凄风苦雨伴孤影。
宇宙万物生有死，何须触景暗自怜？

——《中华诗词大辞典》

人与社会环境因素

人类也是一种群体动物,所有的人都是社会人。因此,健康人生与社会环境因素密不可分,人与社会的和谐是健康人生的根本。社会环境是人类生存的精神依靠,人的精神意识深深地打上了社会和家庭的烙印。其实整个人生就是认识社会、适应社会、贡献社会的生活过程,健康人生就是要处理好人与社会环境的适应性和相互作用的因果关系,不断增强自身的适应力与亲和力。人与社会的和谐以及精神文化是人类生命的基本保证。

人类社会的发展历史也是人类生命的发展史。不同历史时期的人性和社会精神生活具有不同的社会特征,同一社会中的不同人群也会有不同的人性和精神生活,但是都必须维护最基本的人性和服从当代社会的道德行为规范,否则就会导致人的精神痛苦,影响身心健康。由于社会人际关系和精神意识活动极其复杂,情感生活千丝万缕,尤其在家庭、婚姻、子女教育方面,并不是都可以用理智去解决问题的,我们必须针对社会环境、精神文化,对自己身心健康的影响因素,作出“相互依存”、“相互促进”与“相互和谐”的分析。

1、社会关系因素:各种社会现象,以及社会活动、人际关系的处理,对人们精神生活的影响;

2、家庭关系因素:家族、婚姻、夫妻关系、家庭经济、家庭教育等,对人们精神生活的影响;

3、情感生活因素:爱情、友情、亲情、恩情问题的处理和性生活等,对人们精神生活的影响;