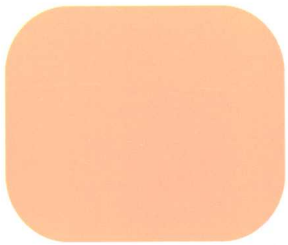
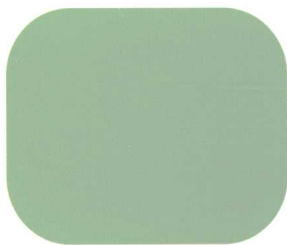


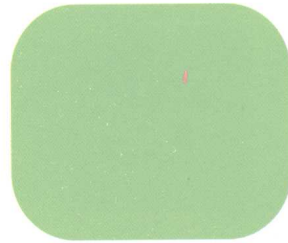
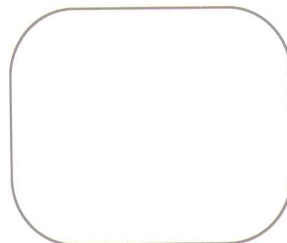
贾河先 编著



衣 食 住 行 保 健 丛 书

衣食住行 与健康长寿

YISHIZHUXING YU JIANKANG CHANGSHOU



重庆出版集团
重庆出版社

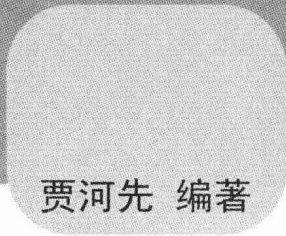
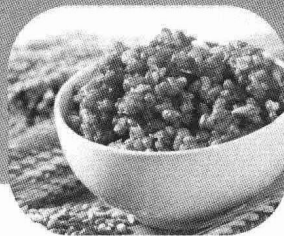
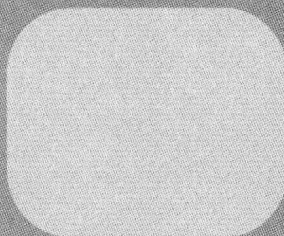
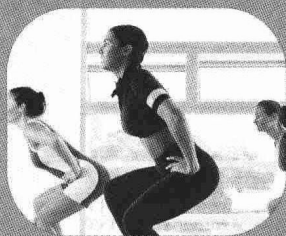
衣食住行

与健康长寿

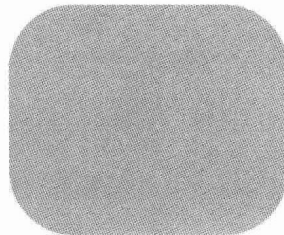
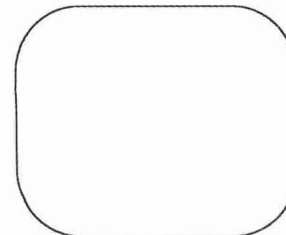
YISHIZHUXING YU JIANKANG CHANGSHOU

衣 食 住 行

保 健 丛 书



贾河先 编著



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与健康长寿/贾河先编著. —重庆: 重庆出版社,
2008.1

(衣食住行保健丛书)

ISBN 978-7-5366-9321-0

I. 衣... II. 贾... III. 长寿-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 189971 号

衣食住行与健康长寿

YISHIZHUXING YU JIANGKANG CHANGSHOU

贾河先 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 念 彭丽莉 王 灿

责任校对: 周玉平

装帧设计: 蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市伟业印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 8.75 字数 172 千

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

ISBN 978-7-5366-9321-0

定价: 18.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但 2002 年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老齡化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前 言



健康长寿是人类的普遍愿望。

人类的最高自然寿命应该是 100~175 岁。

人类是地球上唯一的高级动物,也是动物中唯一活不到最高自然寿命的动物。生物学家认为,一般哺乳动物的最高寿命,相当于它完成生长期的 5~7 倍。人的生长期一般都在 20~25 岁之间,按此推算,人类的最高自然寿命应该是 100~175 岁。现实证明,牛、马及其他动物均可以活到大自然赋予的自然寿命,而人类却只能活到应得的自然寿命的一半,这实在是太可惜了。

人类不能活到最高自然寿命,主要原因是疾病、不良生活习惯与意外伤害。

人类疾病(包括现代文明病、慢性病等)及其防治,不良生活习惯(包括吸烟、酗酒及严重的睡眠不足等)的改变与革除,都与衣食住行有着密切的关系。

科学的衣食住行是健康长寿的重要条件。

过去,不少科学家认为,长寿主要与遗传基因有关。近来,不少学者经过科学研究之后认为,就长寿而言,运动健身(坚持适量运动)比基因更重要。

科研人员对数百对双胞胎进行了调查,发现经常锻炼的人早死的危险性比不锻炼的人要低 56%;偶尔运动的人早死的危险性也比久坐不运动的人低 33%。这些被调查的双胞胎,具有同样的遗传基因,但运动与不运动相比,后果就大不一样。这一切充分说明,就长寿而言,后天的运动比先天的遗传基因更重要。坚持适量运动也是科学的衣食住行中的一个环节。适量运动与健康长寿的关系就显而易见了。

哪些人能够长寿？长寿学界有很多说法。有人说(通过锻炼)心跳慢者长寿；有人说爱洗冷水澡(坚持耐寒锻炼)者长寿；有人说常服生长激素者长寿；有人说清淡饮食者长寿；有人说少食(限制热量摄入)者长寿；有人说多吃碱性食物者长寿；有人说吃杂食(日常饮食多样化、食物链广)者长寿；有人说善饮者(长期饮茶、饮红葡萄酒,长期饮酸牛奶、蜂蜜、骨头汤等)长寿等。以上这些说法,都有道理,而且都与衣食住行有着密切的关系。

多数学者公认的健康长寿的4大基石为合理膳食,适量运动(科学锻炼),戒烟限酒,心理平衡,它们都与衣食住行有着密切的关系,心理平衡更是渗透在衣食住行的方方面面。

本书紧密围绕衣食住行与健康长寿这一主题,进行了详细阐述。作者深信,书中介绍的保健方法都是切实可行的,可任君选用,而且书中阐述的观点和健康长寿的经验都带有前瞻性的指导意义,参照实行就能获取健康长寿。请君一试,这些方法均是有百利而无一害的。

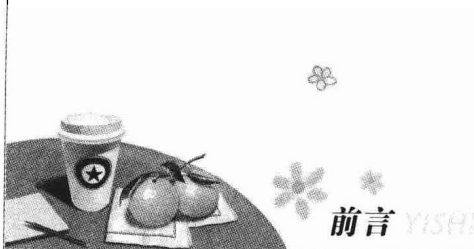
本书得以出版,首先要感谢重庆出版集团的大力支持与鼓励。本书的出版,愿能得到广大读者朋友的喜爱。

本书承蒙四川外语学院谢建亚副教授审阅,在此一并致谢。

由于编者水平所限,遗漏与不妥之处在所难免,敬请读者指正,以便今后改进。

贾河先

2007年12月于深圳观澜伟光联合医院



目录

衣食住行与健康长寿

MULU

前言 YISHI

1

1 与健康长寿密切相关的衣食住行

1

2 如何从“衣”的角度获取健康长寿

9

2.1 让“老来俏”，俏出健康长寿

11

2.2 重视着装艺术

13

2.3 重视美容，善于美容

15

3 如何从“食”的角度获取健康长寿

17

3.1 宜多吃碱性食物

19

3.2 延寿食物任君餐

21

3.2.1 延寿食物

21

3.2.2 延寿中药

38

3.3 “限食疗法”是健康长寿的重要法宝

39

3.4 讲究“科学的吃喝”

42

3.4.1	吃远不吃近	42
3.4.2	吃小不吃大	43
3.4.3	吃生的比吃熟的好	43
3.4.4	食物鸳鸯配,营养增一倍	45
3.4.5	某些食物不可同时食用	47
3.4.6	选择人体养分最佳来源,并经常食用	49
3.5	适当补充维生素和人体必需元素	51
3.5.1	健康长寿离不开维生素	51
3.5.2	微量元素与健康长寿息息相关	55
3.5.3	常量元素与健康长寿息息相关	65
3.6	戒烟戒酒,有利于健康长寿	70
3.6.1	吸烟减寿	70
3.6.2	戒烟好处多	75
3.6.3	什么方法有助于戒烟	76
3.6.4	喝酒伤身后悔迟	78
3.6.5	解酒妙方	82

4 如何从“住”的角度获取健康长寿 85

4.1	预防装修综合征,纠正“美丽的错误”	87
4.2	居室色彩与健康长寿密切相关	89
4.3	居室应防电磁雾污染	91

4.4	手机损害记忆力,已被证实	93
4.5	减少噪声的危害	94
4.6	极度安静对老人健康无益	95
4.7	当心空调病	95
4.8	预防音响综合征	97
4.9	现代家庭要防“冰箱病”	98
4.10	老人要预防电视综合征	100
4.11	警惕现代床铺综合征	101
4.12	睡眠——寿命预言家	103
4.13	养生妙招枕中藏	109
4.14	室内养花抗污染	111
4.15	室内养花不当会加重污染	114

5 如何从“行”的角度获取健康长寿 117

5.1	适量运动,促进健康长寿	119
5.1.1	运动可改善生理机能,增强抗病能力	119
5.1.2	运动可改善心态	122

5.2	什么是有氧运动,什么是无氧运动	125
5.3	运动形式丰富多采,益寿健身各取所需	127
5.3.1	健身走是健康长寿的“零存整取”	127
5.3.2	名人与健身走	130
5.3.3	饭后百步走,还是睡前百步走	132
5.3.4	卵石摩脚益健康	134
5.3.5	跑步健脑,减肥防癌抗衰老	135
5.3.6	登山健身寿而康	140
5.3.7	爬行锻炼,爬出健康来	143
5.3.8	跳绳是最佳的健脑运动	144
5.3.9	跳舞健身抗衰老	146
5.3.10	美妙的音乐运动有利于健康长寿	149
5.3.11	踢毽子可防亚健康	150
5.3.12	魅力无穷的运动旅游和知识旅游	151
5.3.13	骑自行车健身,其乐无穷	154
5.3.14	潇洒自如的羽毛球运动,让你眼明手快	156
5.3.15	乒乓球运动有助于健康	158
5.3.16	游泳保健康	158
5.3.17	转呼啦圈健身	161
5.3.18	“掌上明珠”健身球,给你带来健康和欢乐	161
5.3.19	悬身运动抗衰老	163
5.3.20	日光浴好处多多	165
5.3.21	耐寒锻炼空气浴	166

5.3.22 “倒立操”健脑	168
5.3.23 独特的锻炼方式——撞树健身	171
5.3.24 每天梳头 10 分钟,预防脑中风	173
5.3.25 练太极拳有益于防治现代病	174
5.4 选择适合你的运动方式	177
5.5 运动量并非越大越好	178
5.6 如何掌握好运动量	179
5.7 如何消除运动后疲劳	181
5.8 老年性爱更添寿	182
5.8.1 老年性爱的保健作用	182
5.8.2 老年人性生活的注意事项	186
6 衣食住行中应保持心态平衡	187
6.1 在衣食住行中做到知足常乐	189
6.2 善于化解来自家庭生活中的压力	192
6.3 在日常生活中做到笑口常开	197

YISHIZHUXING

1 与健康长寿 密切相关的衣食住行



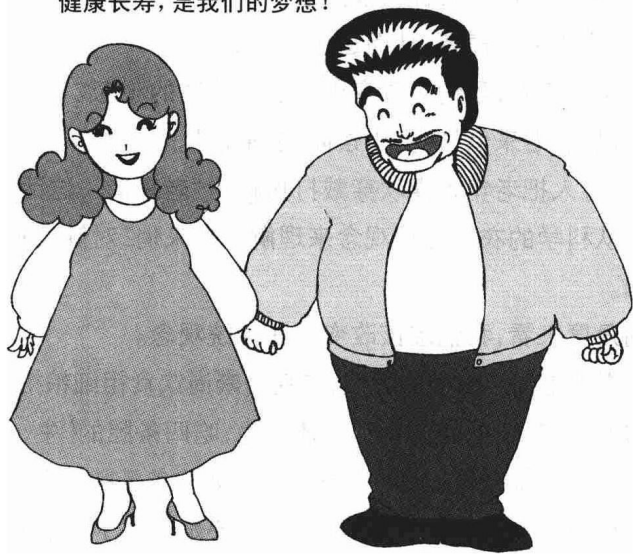


健康长寿是人类的普遍愿望。

人类的最高自然寿命应该是 100~175 岁。

人类是地球上唯一的高级动物,也是动物中唯一活不到最高自然寿命的动物。生物学家认为,一般哺乳动物的最高寿命,相当于它完成生长期的 5~7 倍。人的生长期一般都在 20~25 岁之间完成。按此推算,人类的最高自然寿命应该是 100~175 岁。现实证明,牛、马及其他动物均可以活到大自然赋予的自然寿命,而人类却只能活到应得自然寿命的一半,这实在是太可惜了。

健康长寿,是我们的梦想!



人类不能活到最高自然寿命,主要原因是疾病、不良生活习惯与意外伤害。如果人类能有效地预防和控制疾病;克服不良生活习惯;力求生活上知足,豁达乐观,实现心态平衡;坚持适量的体育运动锻炼;不贪口福;预防现代的文明病

和代谢病,营造良好的生活环境,建立良好的生活方式;建立衣食住行的科学化模式,那么,人类的自然寿命是可以延长的。再加上科学技术的发展,社会的进步,人类的寿命有望延长至 100~175 岁。届时,“百岁中年应可期”(意思是说,可以期望活到 100 岁以上)。

按照“百岁中年应可期”的观点,到时候人们 70 岁时还是小弟弟,80 岁是少年,90 岁是青年,100 岁才是中年。

那么,如何才能健康长寿呢?

除了心态平衡之外,科学的衣食住行是健康长寿的重要条件。为了健康长寿,人们有必要对传统的衣食住行模式进行一些调整,建立科学化的衣食住行模式,以适应现代生活的需要,从而适应长寿的需要。

从“衣”的角度来看,我们应改变下面这个传统的观念。

把传统的讥讽“老来俏”转变为崇尚“老来俏”。

过去,往往有人把老年人喜欢穿戴打扮称为“老来俏”,这话多少带有讥讽的意味。然而,从科学的衣食住行观念来理解,“老来俏”对健康长寿十分有利,应该大力提倡。

从“食”的角度来看,我们应该改变一些传统观念。

把传统的崇尚吃精米白面的习惯,转变为崇尚饮食粗细粮搭配,食物链广,多吃延寿食物的习惯。新型的饮食观念还认为,吃四条腿的(牛、羊、猪肉)不如吃两条腿的(鸡、鸭等禽肉)好,而吃两条腿的不如吃单条腿的食物(蘑菇、平菇、木耳等)好。这种新型的饮食观念很有道理,主要是拓宽了人们的食物链,从而促进健康长寿。

从“住”的角度来看,我们也应改变部分传统的观念。

把传统睡扁枕头的习惯,转变为睡圆枕头的习惯。圆枕头才是科学的枕头,可以预防颈椎病,有利于健康长寿。另外,还有很多预防现代文明病的居住模式,需要我们去实施。

从“行”的角度来看,我们也应改变很多传统的观念。

在现代生活中,仅仅实行传统的“安步当车”、“饭后百步走”的运动方法是远远不够的,必须加以发扬光大,把传统单一的运动形式,扩大为丰富多彩的多种运动形式,坚持科学锻炼,包括空气浴(耐寒锻炼)、日光浴、交替运动、返序运动、特殊健身运动、美妙的音乐运动、运动旅游等,以促进身心健康。只有通过适量运动,促进身心健康,才能延年益寿。

总的说来,衣食住行与健康长寿的关系极为密切。起居有常,生活有规律,劳逸适度,讲究科学的吃喝,可促进健康长寿。

自古以来,中国就非常重视衣食住行方面的保健,强调“饮食有节,起居有常”,以“尽终其天年”。反之,如果“起居无节”,便会“半百而衰也”。《灵枢·百病始生》中有“起居不节,用力过度,则络脉伤”的记载。《管子》也指出,“起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形累而寿命损”。

有规律的生活,规律的作息,能对中枢神经系统形成良性刺激,使大脑皮质在机体内的调节活动变成有规律的条件反射。例如,当一个人养成了定时定量进食的良好习惯后,到了吃饭时间,就会大量分泌胃液,产生饥饿感,进食后就会很好地消化吸收。如果形成了良好的睡眠习惯,到了睡眠时间,大脑就自然进入抑制状态,保证了睡眠的深度。到了起床时间,不需要闹钟就可按时起床。如果养成了定时排便的良好习惯,就可使肠胃功能正常运转,不会形成习惯性便秘,从而保证了排便通畅,保证了“进出口畅通”。

四季的气候变化,也提醒人们要注意养生保健。

春天,阳光明媚,春风和煦,桃李争艳,绿草如茵,是最能唤起老年人年轻之心的季节。但晴雨交替,乍暖还寒,冷暖气流你来我往,气压不稳定。中午艳阳高照,晚上寒潮突来,正如王安石诗中所描写的:“春日春风有时好,春日春风有时恶。不得春风花不开,花开又被风吹落。”由于气压不稳,春天成为了一个疾病多发的季节。

春季,日丽风和,衣食住行要注意做到以下几点。

(1)衣——慎衣着。春季乍暖还寒,冷暖不均,如果不注意衣着,过早脱掉棉衣,受凉后容易引起上呼吸道感染。

(2)食——调饮食。春季是传染性肝炎等传染病多发的季节,人们应注意调整饮食,饭菜宜多样化、有营养。最好能多吃点生姜。生姜具有健胃、止呕、散寒、祛痰等多种保健功效。春季多吃生姜,更为适宜。

(3)住——重卫生。居室要保持良好的清洁卫生,开窗通风换气,使空气对流。有条件的可放置小型盆景花草,增添生活气息。

(4)行——多活动。春季阳气上升,老人们应走出家门,到树林里、江河边、湖水畔等空气中负离子较多的地方散步、打拳、垂钓、晒太阳等,以改善代谢、舒展筋骨、畅通气血、增加抗病能力、增强体质,以利健康长寿。

夏季暑气灼人,衣食住行要注意做到以下几点。

(1)衣——衣着要宽松。夏季应选择棉麻一类的质地疏松、凉爽透气、色彩明快的浅色衣料,因为浅色布料不易吸热,还具有阻隔外部炎热的作用。最为理想的还是以蚕丝为原料的真丝绸,其质地软,色泽浅,还能较快地带走人身上的汗液和汗气,对皮肤有良好的保护作用。

(2)食——饮食要清淡。夏日饮食要多样化且清淡适口。主食应配点粗粮,以增加维生素B族的含量,多吃些绿色蔬菜,多吃清热解毒的黄瓜、苦瓜、萝卜、番茄及豆制品,少吃辣椒、油炸食品,忌喝烈酒,不吃变质食物,防止肠道传染病。并应选饮菊花茶、金银花茶、薄荷茶等,以防暑降温。

(3)住——居室要凉爽。居室应空气对流,保持室内干燥、清爽、卫生。不要在大汗淋漓时马上用冷水冲澡或启用空调、电扇直吹人体。也不要当风而睡,不要移床至室外在星月下露宿,更不要在湿地卧睡。夏季气候炎热,人们睡眠往往不足,应养成午睡习惯,但午睡时间不宜过长,一小时即可。夏季还应勤洗澡,勤换衣。