

# 人生

健康是人生的最大财富

平安是人生的最久幸福

快乐是人生的最高享受

长寿是人生的最终追求

# 百岁

● 陈寿根

著

# 不是梦



人生

百歲

不是夢

● 陈寿根

著

云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生百岁不是梦 / 陈寿根著. —昆明: 云南大学出版社,  
2009

ISBN 978-7-81112-844-4

I. 人… II. 陈… III. 老年人—保健—普及读物 IV.  
R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第062899号

策划编辑: 鄢康贵  
责任编辑: 李兴和  
李 泉  
责任校对: 杨娟娟  
装帧设计: 刘 雨



# 人生**百岁**不是梦

陈寿根■著

---

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南国浩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 21

字 数: 366千

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81112-844-4

定 价: 48.00元

---

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: [market@ynup.com](mailto:market@ynup.com)

---



## 序 一

梁公卿

放在我面前的这部书稿，从书名可以知道，作者主要是谈论健康和长寿。但细细读过，我以为它的作者并不是简单地谈论生理意义上的健康和长寿，而是其在感受过时代的风风雨雨和社会的酸甜苦辣之后写出的人生总结。

人是应该珍惜自己生命的，尤其人到老年，回首曾经的梦想、奋斗、辉煌，包括挫折、甚至磨难，是很有意义的。而将这些加以认真总结，并以书面形式传之于世，与自己的同辈和朋友分享，让大家以更加积极的心态面对社会、面对未来，快乐而健康地过好每一天，则是一件更有意义的事情。本书作者作为一位革命军人，经历了漫长的军旅生涯之后，于退休赋闲之时，壮心不已，潜心著述，终得策划和撰写了本书奉献给读者，此举值得称道。

本书所谈到的健康之道，不同于我们通常看到的流行老年读物，它不仅是一本就健康论健康的所谓“秘笈”、“宝典”，而且是处处讲求辩证法的一种健康方法论。它博采社会学、心理学、生理学、营养学、运动学、医学和哲学等多方面的知识，将其熔于一炉，阐明了健康、平安、快乐和长寿之间的对立统一关系。比如，作者在《健康篇》中，把道德健康作为心理健康的统帅和灵魂加以详尽论述，确有让人耳目一新之感；而《快乐篇》中，则将快乐作为一种心态、一种享受、一种习惯和一个过程，而非仅仅依赖于物质财富多寡的简单结果，这种观点亦给人以启迪。人的健康，除了来源于吃穿住行等基本生存保障之外，还必须要有健康丰富的精神生活，而健康丰富的精神生活，首先必须要有一种正确的人生观和道德观。古人云：“君子坦荡荡，小人长戚戚”，就是这个道理。有了健康的道德观，心胸坦荡，心情愉快，心理自然健康，如是，焉能不健康长寿？近年，世界社会学领域出现一个新概念：“幸福指数”。所谓幸福



指数，是用以衡量人们对生活满意程度的主观指标。通读寿根同志这本书，我以为作者辩证统一的健康观，与古人、与近年的相关理论，实有异曲同工之妙。

本书在具体问题的叙述上，逻辑清楚、条理分明、层层递进、说理透彻。全书文字表达简洁通达，又多旁征博引。古今中外，名人名言、传说典故，收录书中，再加上作者许多亲历亲感、所见所闻，或亲切可感，或幽默多趣，无一不伸手可触，引人入胜，让人读来饶有兴味。

作为向人们（尤其老年人）传授健康、平安、快乐和长寿知识的书籍，除了从理论上对有关命题要有明晰论述，更重要的是，必须更为清晰地向读者告知若干具体的实际操作方法和经验。这，恰恰也是本书的又一特色。通读各篇，作者始终注意围绕他所要说明的主题，力求向读者给出简明扼要、具有实际可操作性的应用指南。这一特色，在《常识篇》中体现尤多，它列举人们日常生活中容易误解的生活细节问题，并以“怎么办”的问答形式告知读者科学合理的作法及其道理，极大增强了所论知识的实用性。

本书作者陈寿根和我，曾在大学同窗多年，同室而居，朝夕相处，共同度过了人生最美好的青春年华。尔后几十年，虽各自在不同岗位，走着各自不同的人生轨迹，但始终保持沟通交流，友谊如初。正因为这种特殊关系，阅读此书，如读其人其事，更有一种难得的亲切之感。古哲人说过：“人生如旅行”。人的一生，由于客观主观的原因，经历自然诸多不同，或通途大道，或险路崎岖，或高山大野，或小桥流水……这些其实都不重要。重要的是，不管正当青春、或年已迟暮，人，始终应该活得健康、快乐、自信、有追求：这就应该很幸福了。仅以此语，和作者以及阅读本书的读者共勉！

2009年春于昆明

（梁公卿：云南省政府原副省长、云南省人大常委会原副主任）



## 序 二

邰永固

我与寿根同志于1985年9月至1988年7月，在国防大学基本一系学习三年，毕业后仍经常往来，相互建立了深厚的学友、战友兄弟般的情谊。去年电话交谈中知其正写此书，我当即表示支持鼓励。书稿写成后，他专程赴北京送给我看，并请我修改作序，我用了整整两天读完书稿，深受教育、启发和感动。我认为，该书不仅阐明了人生健康、平安、快乐、长寿的若干理论和实践问题，而且还探讨研究了不少为人处世的人生哲理，的确是一本有益身心健康的好书。具体地说，我认为该书有两大特色：

其一是“文如其人”。即书中论述的有关健康、平安、快乐、长寿的不少内容均系作者长期工作、学习和生活的感受体验，有的则是作者的人生写照，其中《名言篇》第四章“作者人生体会感言”所述内容就是作者为人处世和养生保健的人生小结，值得学习品味。在此，我仅指出一点，就是作者积极乐观的良好心态是其健康、快乐人生的根本。在与作者二十多年的交往中，我了解到寿根同志是文革前大学毕业入伍的，长期从事军队政治理论教育和领导工作，并参加过战，多次进军队院校培训，退休前在师职岗位上整整干了16年，他的学友、战友和部属有数十人先后升任少将、中将、上将，他仍是我军1988年恢复军衔制时的老大校和老正师，但他淡泊名利，始终坚持诚信处世、正气为人、认认真真工作、高高兴兴生活的准则，从而赢得了部属、战友和不少领导的赞誉好评，这就是他心理道德健康、进而促进身体健康和人生光彩的重要原因。

其二是“博采众长”。该书的编著，不仅凭借作者一定的文化知识功底，更重要的是，它是通过作者近年来购买、阅读并摘抄了很多有关健康、平安、快乐、长寿及怎样为官、做人处事等方面的书籍资料，并亲自调查走访了不少关注健康、平安、快乐与长寿问题并有一定经验做法的各





类人员，从中增长积累了知识，总结归纳了经验做法，所以该书涉及了哲学、医学、健康学、心理学、生理学、营养学、运动学等方面的专业理论知识，荟萃了古今中外众多专家学者、名人寿星和普通百姓的名言真经，给读者既全面系统又生动有趣的知识和经验，这就是该书可读性和实践指导性的原因所在。

综上所述，我真诚地希望作者按书中所述，继续书写自己健康、平安、快乐与长寿的光彩人生、实现自己的百岁目标。同时，我也希望广大读者，能从书中悟出门道、获取有益知识和经验做法，亦创造健康、平安、快乐与长寿的人生！实践并实现“人生百岁不是梦”这一目标！！

2009年春于北京

（邰永固：原北京军区联勤部部长，少将军衔）



## 前 言

“人生百岁不是梦”——是古今中外不少专家学者长期潜心研究得出的科学结论，是各国百岁寿星创造出的客观历史与现实。随着世界经济发展和人类文明进步，全人类物质文化生活水平将不断改善提高。“人生百岁不是梦”必将成为不同社会制度国家建立和谐社会的重要指标之一，进而成为越来越多的不同肤色的人向往、追求和实现的美好目标！

在我国，自中国革命胜利、中国人民站起来之后，尤其是自改革开放30年以来，全党全军全国各族人民正按科学发展观的要求，同心协力构建和谐社会，向民主、文明、富裕的小康社会阔步前进！昔日被污蔑为“东亚病夫”的中华民族正变成充满生机与活力的“东方巨人”。我国不仅政治稳定、经济繁荣，国际地位不断提高，而且人们的平均寿命也不断递增，全国长寿乡镇和百岁以上寿星不断增多。一方面，“以健康为中心，科学养生，期盼平安，寻求快乐，延年益寿”正成为绝大多数人、尤其是中老年人茶余饭后议论的热门话题，成为社会各阶层广泛关注和研讨的重要课题。如今，无论国宴、家宴、各种集会、各类信函和短信等，都免不了相互祝福健康、平安、快乐与长寿。全民保健意识正不断提高，这是令人十分可喜的好事。但另一方面，由于多种复杂的原因，仍有部分优秀的领导者、科学家、企业家及专家学者和广大普通民众，至今仍不注意科学养生，不坚持锻炼保健，不珍惜自身健康，甚至透支健康、无视生命的可贵，以致英年或中年早逝，给社会、家庭和个人带来难以挽回的损失。

面对上述正反两个方面的社会现象和问题，我作为一个退休多年的老同志，思绪万千，借此想对“人生百岁不是梦”及健康、平安、快乐、长寿这一课题作一些探讨研究。近年来，通过回忆总结自己六十多年来在学习、工作和生活中坚持锻炼保健、注重修心养生的经验教训，认真学习查阅了有关医学、生理学、心理学、营养学、运动学、社会学和哲学等方面的文献资料，客观辩证地汲取了古今中外众多专家学者、名人寿星和普通百姓有关“健康养生、延年益寿”的做法真经，同时，调查走访了一





些离退休老同志和亲朋好友，虚心听取并采纳了他们在实际生活中健身养生的具体做法，力求从理论与实践的结合上探求“人生健康、平安、快乐、长寿”的好方法、好经验，以便鼓励和指导人们实践“人生百岁不是梦”这一目标。现将初步的收获体会和一些想法、看法和做法综合整理，以飨读者，其目的宗旨是告诫、提醒人们要“注重健康、珍惜生命，自觉坚持科学养生，努力长命百岁，充分享受美好人生”。同时，我以此书作为我退休十年后对党和军队、社会和人民、亲属和朋友的感谢回报，希望本书的一些理念和做法能对渴求健康、平安、快乐、长寿的广大读者有所裨益。由于知识水平受限，书中难免出现一些纰漏和不足，恳请各行专家、广大读者和亲朋好友批评指正。

**作 者**

2009 年仲春于昆明



# 目 录

序 一 .....	梁公卿 (1)
序 二 .....	邰永固 (1)
前 言 .....	(1)
导 论——健康、平安、快乐与长寿的关系 .....	(1)
健康篇——健康是人生的最大财富 .....	(3)
<b>第一章 健康新概念 .....</b>	<b>(5)</b>
一、健康的科学内涵 .....	(5)
二、健康的具体标准 .....	(6)
三、健康的基本要求 .....	(8)
<b>第二章 保持良好心态，做到心理健康 .....</b>	<b>(9)</b>
一、人类心理状态的等级划分及其特征 .....	(9)
二、心态决定健康和命运 .....	(10)
三、现代人常见的不良心理与自我调适 .....	(13)
四、怎样培养并保持积极良好的心态 .....	(16)
<b>第三章 坚持适量运动，做到体质健康 .....</b>	<b>(23)</b>
一、健身运动的定义和分类 .....	(23)
二、健身运动的特点和规律 .....	(24)
三、健身运动的功效及其奥秘 .....	(24)
四、健身运动的禁忌和注意事项 .....	(25)
五、制定适合自己的科学健身运动计划 .....	(26)
六、适合中老年人的最佳健身运动项目和方法 .....	(26)



<b>第四章 科学平衡营养，做到饮食健康</b> .....	(33)
一、科学合理饮食的基本原则 .....	(33)
二、人体所需营养物质的种类、功能和来源 .....	(37)
三、要因人、因时、因地选用不同性味的食品 .....	(38)
四、中国人每日膳食金字塔 .....	(42)
五、中老年人每日摄取食物的最佳分配方案 .....	(43)
六、要选择健康食品 .....	(45)
七、有关饮食健康的温馨提示 .....	(46)
八、戒烟限酒多喝茶 .....	(49)
九、倡导健康向上的饮食文化，综合整治吃喝风 .....	(52)
<b>第五章 注重保健预防，提高健康质量</b> .....	(55)
一、经常自测体质，粗略把握亚健康体征信号 .....	(55)
二、定期检查身体，全面把握自身疾病部位的征兆 .....	(63)
三、准确诊断疾病，及时采取有效治疗 .....	(65)
四、科学投资健康，增强健康、保健和预防意识 .....	(66)
五、十种主要常见疾病的防治 .....	(69)
六、六种高危疾病的防治 .....	(77)
七、十大癌症的早期症状和综合防治 .....	(84)
<b>平安篇——平安是人生的最久幸福</b> .....	(91)
<b>第一章 平安概论</b> .....	(93)
一、平安是什么？ .....	(93)
二、平安的基本特性 .....	(93)
三、好人一生平安的哲理试析 .....	(95)
<b>第二章 人类平安面临的挑战</b> .....	(97)
一、难以抗拒的天灾 .....	(97)
二、难以避免的人祸 .....	(101)
三、各种意外事故 .....	(105)



四、环境污染 .....	(108)
五、疾病与瘟疫 .....	(109)
六、各种假货、假药和有毒食品 .....	(110)
七、高科技发展所产生的负面影响 .....	(110)
<b>第三章 个人平安的科学内涵 .....</b>	<b>(112)</b>
一、政治平安 .....	(112)
二、道德平安 .....	(112)
三、人身平安 .....	(112)
四、经济(财产)平安 .....	(113)
五、家庭平安 .....	(113)
六、信息平安 .....	(113)
七、药品和食品安全 .....	(114)
<b>第四章 怎样实现个人平安 .....</b>	<b>(115)</b>
一、不断增强个人的平安观念和安全意识 .....	(115)
二、认真实践个人平安的标准要求 .....	(116)
三、正确处理有关个人平安的几个关系 .....	(119)
四、积极参加各种社会保险 .....	(121)
五、善于运用法律维权护己 .....	(122)
<b>快乐篇——快乐是人生的最高享受 .....</b>	<b>(123)</b>
<b>第一章 快乐是什么 .....</b>	<b>(125)</b>
一、快乐是一种心态 .....	(126)
二、快乐是一个过程 .....	(127)
三、快乐是一种享受 .....	(128)
四、快乐是一种习惯 .....	(129)
<b>第二章 当今国人不快乐的现状与原因 .....</b>	<b>(131)</b>
一、个人追求上的挫折和失败 .....	(131)
二、社会交往中的矛盾和受辱被骗 .....	(132)



三、家庭关系中的误解和冲突 .....	(132)
四、工作中的劳累和失误 .....	(132)
五、对社会各种弊端的不满和愤慨 .....	(132)
六、对日常琐碎小事的唠叨和烦恼 .....	(133)
七、面对天灾人祸的失落和悲痛 .....	(133)
八、贫困或冤屈之人的忧愁和无奈 .....	(133)
<b>第三章 怎样创造并享受快乐 .....</b>	<b>(135)</b>
一、保持积极良好的心态是快乐的灵丹妙药 .....	(135)
二、拥有健康的体魄是快乐的基础 .....	(137)
三、构建和谐美满的家庭是快乐的港湾 .....	(137)
四、密切人际关系是快乐的大花园 .....	(140)
五、学会微笑与幽默是快乐的润滑剂 .....	(142)
六、注重欢乐有度，防止乐极生悲和纵欢引祸 .....	(143)
<b>长寿篇——长寿是人生的最终追求 .....</b>	<b>(147)</b>
<b>第一章 人生百岁不是梦 .....</b>	<b>(149)</b>
一、人的自然寿命 .....	(149)
二、人的期望寿命 .....	(150)
三、人的年龄划分法 .....	(151)
四、人生百岁的历史与现实 .....	(152)
<b>第二章 人的衰老过程和死亡方式 .....</b>	<b>(155)</b>
一、人的衰老过程及其主要表现 .....	(155)
二、人的死亡方式及其社会评价 .....	(158)
<b>第三章 影响人类寿命的主要因素 .....</b>	<b>(162)</b>
一、自然环境因素 .....	(162)
二、社会环境因素 .....	(163)
三、遗传因素 .....	(164)
四、精神因素 .....	(164)



五、体质（生理）因素 .....	(166)
六、个人因素（即个人生活方式和生活习惯） .....	(168)
<b>第四章 努力创造高质量的长寿生活 .....</b>	<b>(170)</b>
一、坚定“能活一百岁、敢活一百岁”的信念 .....	(170)
二、树立科学的长寿观 .....	(171)
三、强化并努力实践健康新概念的基本要求 .....	(172)
四、善于学习积累并身体力行各种健身养生的知识技能 .....	(173)
五、构建健康和谐的社会和家庭人际关系 .....	(174)
六、养成良好的生活方式和生活习惯 .....	(175)
<b>名言篇——古今中外名言感悟集锦 .....</b>	<b>(181)</b>
<b>第一章 健康长寿箴言 .....</b>	<b>(183)</b>
一、中国古代圣人名士养生法 .....	(183)
二、中国现代名人大师养生法 .....	(185)
三、外国名人养生和健康名言 .....	(188)
四、普通百姓养生法 .....	(189)
五、民间流传的养生经、歌、诀等 .....	(191)
<b>第二章 人生感悟集锦 .....</b>	<b>(200)</b>
一、退休感言 .....	(200)
二、人生哲理 .....	(201)
三、快乐驿站 .....	(203)
四、幽默养生 .....	(205)
<b>第三章 祝福问候短信 .....</b>	<b>(207)</b>
一、节日祝福 .....	(207)
二、友情问候 .....	(209)
三、其他祝词 .....	(211)



<b>第四章 作者人生体会感言</b> .....	(214)
一、做人准则 .....	(214)
二、为官之道 .....	(214)
三、学习方法 .....	(214)
四、工作劳动 .....	(215)
五、处世交友 .....	(215)
六、生活娱乐 .....	(216)
七、心态修养 .....	(216)
八、锻炼保健 .....	(217)

<b>常识篇——日常生活中的六十六个怎么办</b> .....	(219)
---------------------------------	-------

<b>第一章 生活起居</b> .....	(221)
-----------------------	-------

1. 怎样睡好觉? .....	(221)
2. 怎样科学起床? .....	(222)
3. 怎样大小便? .....	(223)
4. 怎样刷牙漱口? .....	(224)
5. 怎样洗脸、护肤和化妆? .....	(224)
6. 怎样减少中老年人面部皱纹和老年斑? .....	(225)
7. 怎样妙用橄榄油? .....	(226)
8. 怎样洗澡(沐浴)? .....	(227)
9. 怎样自我浴足按摩? .....	(228)
10. 怎样从穿着中获取健康和自信? .....	(229)
11. 怎样保持和增强记忆力? .....	(230)
12. 怎样过好性生活? .....	(231)
13. 怎样改掉不良的生活习惯和嗜好? .....	(233)

<b>第二章 科学饮食</b> .....	(235)
-----------------------	-------

14. 怎样吃饭(用餐)? .....	(235)
15. 怎样喝水? .....	(235)





16. 怎样吃水果? .....	(236)
17. 怎样科学搭配食物以增强其营养价值? .....	(237)
18. 怎样喝牛奶或酸奶? .....	(238)
19. 怎样科学吃蒜防口臭? .....	(239)
20. 怎样谨防食物中毒? .....	(239)
21. 怎样补充维生素? .....	(240)
22. 怎样补充矿物质? .....	(240)
23. 怎样配制和食用果蔬汁? .....	(241)
<b>第三章 卫生防病 .....</b>	<b>(243)</b>
24. 怎样根据个人体质科学养生? .....	(243)
25. 怎样根据时辰和经络养生健体? .....	(245)
26. 怎样合理服药? .....	(249)
27. 怎样科学用脑? .....	(250)
28. 怎样主动排除体内毒素? .....	(252)
29. 怎样减少和消除人体内的自由基? .....	(253)
30. 怎样维护和增强人体免疫力? .....	(253)
31. 怎样防治慢性疲劳综合症? .....	(254)
32. 怎样防治老年离退休综合症? .....	(255)
33. 怎样防治各种电脑病? .....	(256)
34. 怎样调控紧张情绪? .....	(257)
35. 怎样呵护眼睛? .....	(258)
36. 怎样保健双耳? .....	(259)
37. 怎样欣赏音乐解闷治病? .....	(260)
38. 怎样根据血型及其性格科学饮食防病? .....	(260)
39. 怎样适时科学地晒太阳从而有益于健康? .....	(261)
40. 怎样用妙招和单方巧治小毛病? .....	(261)
41. 怎样警惕生命中的五个“魔鬼时刻”? .....	(264)



**第四章 安全知识** ..... (266)

- 42. 怎样防范恐怖袭击? ..... (266)
- 43. 怎样在地震中自救互救? ..... (267)
- 44. 怎样防室内火灾和在各种火灾中自救互救? ..... (268)
- 45. 怎样防溺水淹亡和在水灾中自救互救? ..... (268)
- 46. 怎样防触电和雷击? ..... (269)
- 47. 怎样防止煤气中毒? ..... (269)
- 48. 怎样防止和减少车祸灾难? ..... (270)
- 49. 怎样防止室内外被盗抢? ..... (270)
- 50. 怎样防止经济诈骗和上当受骗? ..... (271)
- 51. 怎样减少和清除室内空气污染? ..... (272)
- 52. 怎样科学使用手机? ..... (273)
- 53. 怎样科学使用家用电器? ..... (274)
- 54. 怎样防范和保护个人信息不被泄漏和滥用? ..... (275)

**第五章 快乐人生** ..... (277)

- 55. 怎样静享老年离退休后的快乐生活? ..... (277)
- 56. 怎样在旅游中尽情享受生活? ..... (277)
- 57. 怎样学会休息和娱乐? ..... (278)
- 58. 怎样挤时间和找空隙坚持运动锻炼? ..... (279)
- 59. 怎样把握好每天的几个最佳时间? ..... (279)
- 60. 怎样学好说话这门语言艺术? ..... (280)
- 61. 怎样巧用色彩调节身心有益健康? ..... (281)
- 62. 怎样在唱歌跳舞中增强身心健康? ..... (282)
- 63. 怎样确立正确的金钱观? ..... (283)
- 64. 怎样笑口常开益健康? ..... (284)
- 65. 怎样过好每一天? ..... (285)
- 66. 怎样提前安排好自己的快乐后事? ..... (286)

**后 记** ..... (289)