

饮食、运动、生活方式——全方略
健康、长寿、身心不老——全达到

健康长寿

指南

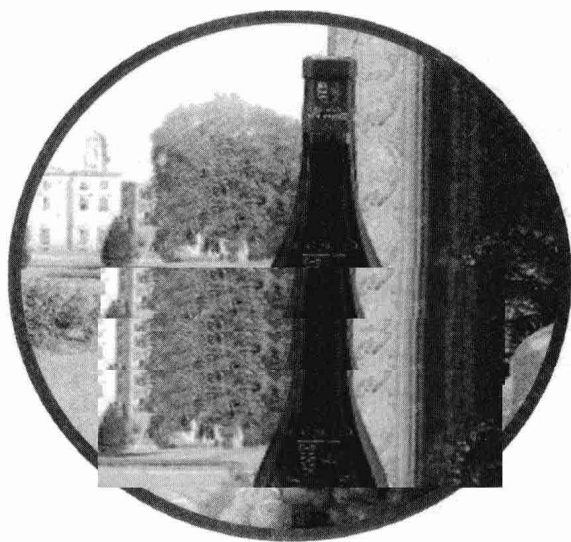
张江海◎编著

北京工业大学出版社

健康长寿

指南

张江海◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿指南 / 张江海编著. -- 北京 : 北京工业大学出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5639-2243-7

I. ①健… II. ①张… III. ①长寿 - 保健 - 指南
IV. ①R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 024438 号

健康长寿指南

编 著: 张江海

责任编辑: 郑 华 胡 媛

封面设计: 刘云贺(金畅品牌)

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 河北永清金鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20.75

字 数: 340 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 版

标准书号: ISBN978-7-5639-2243-7

定 价: 35.00 元

版权所有, 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言



自古以来,健康长寿是各个国家、各个民族共同的追求和奋斗目标。

随着社会的进步和生活水平的不断提高,人们追求健康长寿的愿望也更加强烈。近几十年来,尽管人们的平均寿命有了较大提高,但距离应享有的寿命却还有很大差距。

如何增强自身的健康水平,避免早衰而延年益寿呢?这是一个众人都关心的问题。针对中国人的生理和心理需求,我们编著了这本《健康长寿指南》。本书集古今中外养生保健的经验,向广大读者推介长寿健身的好方法、增进身心健康的经验并普及保健知识,还对人们不正确的生活方式全面细致地加以分析,使读者在寻求养生保健的同时,多了解一点儿日常的健康知识。全书分为七个部分:健康长寿的必知常识、能长寿的养生饮食、能长寿的日常生活、长寿的健康心理、能长寿的运动养生、能长寿的疾病预防、警惕疾病信号。本书以科学的解释给当代人以正确的健康指导,使读者在阅读中健康享受每一天,进而达到延年益寿的目的。

第一章 健康长寿的必知常识

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 人类应该享有多长寿命 / 3 | 心理衰老的常见信号 / 18 |
| 哪些人可能长寿 / 4 | 导致人活不到 100 岁的主要因素 / 20 |
| 哪些人容易短命 / 5 | 如何延缓人的衰老 / 23 |
| 女性比男性寿命长 / 5 | 延缓衰老越早越好 / 24 |
| 预示长寿的生理特征 / 6 | 延缓衰老哪些人做得更好 / 26 |
| 延年益寿的十条标准 / 8 | 人类延缓衰老的未来 / 27 |
| 中年人健康的十大标准 / 10 | 世界长寿地区抗衰老经验 / 29 |
| 界定中老年的方法 / 10 | 国际抗衰老流行趋势 / 30 |
| 有益于长寿的职业 / 11 | 抗衰老有哪些主要药物 / 32 |
| 人是怎样衰老的 / 12 | 当今最热门的抗衰老药物 / 32 |
| 人体的衰老进程 / 13 | 测定大脑衰老程度的方法 / 33 |
| 人体衰老的几大信号 / 14 | 测定心理衰老程度的方法 / 35 |
| 男女衰老的信号 / 16 | |



第二章 有助于长寿的养生饮食

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 有益于长寿的最佳饮食 / 41 | 不宜边走边吃东西 / 50 |
| 抗衰老的科学饮食 / 42 | 边吃饭边看书的危害 / 50 |
| 长寿饮食结构金字塔 / 43 | 吃饭时不宜吸烟 / 51 |
| 人吃什么能长寿 / 44 | 饭后不宜立刻吃水果 / 51 |
| 早晨饮凉开水有益 / 45 | 吃火锅时间不宜过长 / 51 |
| 早餐不宜只吃鸡蛋 / 45 | 长期吃素食的危害 / 52 |
| 早餐不宜全吃干食 / 46 | 劳累后不宜暴饮暴食 / 52 |
| 午饭不宜吃得太饱 / 46 | 劳累后喝点醋有益健康 / 53 |
| 晚餐宜食用清淡的饮食 / 47 | 多吃鱼可延年益寿 / 53 |
| 临睡前不宜进食 / 48 | 常吃大蒜对身体有益 / 54 |
| 常吃夜宵易患胃癌 / 48 | 常食生姜能延年益寿 / 54 |
| 饭前饭后不宜饮水 / 49 | 每日适量饮用葡萄酒能使人长寿 / 55 |
| 饭前饭后不宜吃冷饮 / 49 | |



- 适量吃些巧克力有益长寿 / 55
- 不宜生吃的蔬菜 / 55
- 食物搭配不当影响健康 / 56
- 酒与食物要科学搭配 / 59
- 不宜多吃的食物 / 60
- 会饮者能长寿 / 62
- 喝牛奶的大学问 / 63
- 喝豆浆有讲究 / 63
- 不宜吃鱼的人 / 64
- 不宜吃粽子的人 / 65
- 不宜吃西瓜的人 / 66
- 不宜吃豆制品的人 / 67
- 不宜吃鸡蛋的人 / 68
- 不宜吃花生的人 / 69
- 不宜吃香蕉的人 / 70
- 不宜吃冷食的人 / 70
- 不宜吃菠萝的人 / 71
- 不宜吃糖的人 / 71
- 科学饮水有益健康 / 72
- 多吃菜少吃饭不利健康 / 74
- 夏季宜多吃的六种蔬菜 / 74
- 50%的癌症是吃出来的 / 75
- 脑出血病人饮食的注意事项 / 76
- 脑血管病人的食谱 / 76
- 心肌梗死病人的食谱 / 77
- 高脂血症病人饮食的注意事项 / 78
- 高血压病人宜吃的食物 / 79
- 心力衰竭病人的食谱 / 80
- 心脑血管病人的食谱 / 80
- 糖尿病病人的食谱 / 83
- 冠心病病人的食谱 / 83
- 贫血老人饮食的注意事项 / 84
- 慢性肝炎病人饮食的注意事项 / 85
- 伤寒病人饮食的注意事项 / 86
- 溃疡性结肠炎病人的食谱 / 88
- 骨质疏松症病人宜吃的食物 / 89
- 胆石症病人饮食的注意事项 / 90
- 降胆固醇的食物 / 91
- 有效减肥的食谱 / 91
- 美容保健的食谱 / 91
- 脱发症病人饮食的注意事项 / 94
- 乌发的食谱 / 95

第三章 有助于长寿的日常生活方式

- 起居有常的生活规律表 / 99
- 床的最佳摆放位置 / 100
- 养成自然醒的好习惯 / 100
- 每天最好坚持午睡 / 102
- 创造良好的睡眠环境 / 103
- 健康长寿要从睡眠开始 / 104
- 梦与长寿的关系 / 104
- 不利于健康的睡眠习惯 / 107
- 小睡能提高工作效率 / 107
- 勤奋工作预防高血压 / 108
- 良好关系确保心脏 / 108
- 用最好的方法快速恢复精力 / 109

目录



- 常穿化纤衣物对健康不利 / 109
旅游鞋不宜久穿 / 110
长期穿高跟鞋易使脚变形 / 111
常穿“丁字裤”易引发炎症 / 111
鞋跟过低促使脚老 / 112
酒后不宜洗桑拿 / 112
防治蚊虫叮咬不能依赖花露水 / 113
远离什么可以延年益寿 / 114
损害健康的六大毛病 / 115
挖鼻孔惹出大麻烦 / 116
保持年轻的秘诀 / 117
保护听力的方法 / 118
保护头发有益健康 / 119
提防“电脑身心失调症” / 120
日常养生的最佳时间 / 121
增加免疫力的方法 / 122
排痰的最佳方法 / 124
家庭养花卉应预防中毒 / 125
加湿器使用不当易致病 / 127
警惕钞票上的病菌 / 127
家庭科学使用空调建议 / 128
科学使用汽车空调 / 128
不要沉湎于网络之中 / 129
小心得上“电视病” / 131
打麻将要节制 / 132
赌博严重危害健康 / 133
吸烟能导致阳痿 / 134
戴假玉有损健康 / 135
越老越要挺起胸膛 / 135
“便前洗手”有益健康 / 136
消除大脑疲劳的方法 / 137
适度的性生活能延缓性衰老 / 138
老年男性不宜随便补充雄激素 / 139
中老年女性宜用弱雌激素 / 139
做自己的健康医生 / 140
夫妻疗法治疗抑郁症 / 141
威胁健康的“夜生活综合征” / 141
如何戒除不良习惯 / 142
戒除酗酒行为 / 143
戒掉吸烟习惯 / 145
改变赌博恶习 / 146
帮助吸毒者戒毒 / 147
生活节奏与长寿的关系 / 148
爱与健康的关系 / 150
婚姻与寿命的关系 / 150
幽默有益健康 / 151
笑有益健康 / 152
哭有益健康 / 153
宽恕与健康的关系 / 153
道德与健康的关系 / 154
天伦之乐有益健康 / 155
如何掌握体重指数 / 156
算一算你能长寿吗 / 157



第四章 有助于长寿的健康心理

- 什么是心理健康 / 161
- 身心健康的标准 / 162
- 人需要心理健康 / 164
- 心理健康人的特点 / 165
- 长寿者的心理特征 / 166
- 心理健康与美的关系 / 166
- 心理健康与衰老的关系 / 167
- 心理健康与疾病的关系 / 168
- 心理健康与长寿的关系 / 170
- 情绪与健康的关系 / 172
- 如何保持心理平衡 / 174
- 不良情绪会致癌症 / 175
- 妇女精神紧张能增寿 / 176
- 平平淡淡能长寿 / 176
- 自我封闭有害寿命 / 177
- 坏脾气有害寿命 / 177
- 喜新厌旧会减寿 / 177
- 成就感有益于老人长寿 / 178
- 好奇心越强越长寿 / 179
- 工作类型影响寿命 / 180
- 心理健康与学习、工作的效率 180
- 人事调动导致的心理问题 / 182
- 职业活动中的心理保健 / 183
- 新上班族的心理保健 / 184
- 教师的心理保健 / 186
- 警察的心理保健 / 187
- 军人的心理保健 / 188
- 下岗职工的心理保健 / 188
- 退休人员的心理保健 / 190
- 股民和彩民的心理保健 / 191
- 网民的心理保健 / 192

第五章 有助于长寿的运动养生

- 运动促进健康长寿 / 197
- 科学健脑延年益寿 / 198
- 健脑法有益健康长寿 / 201
- 老年人健脑益寿的方法 / 202
- 活动左侧肢体开发右脑思维 / 203
- 不同年龄应选择不同运动方式 / 204
- 男性健身方案 / 205
- 练延年益寿功长寿法 / 207
- 老年延年益寿操 / 208
- 几种简单的室内减肥运动 / 209
- 随时随地的健身术 / 211
- 爱旅游的人能长寿 / 213
- 运动1小时等于增寿1小时 / 213
- 体动心静有益健康长寿 / 214
- 舞蹈锻炼预防衰老 / 214



- 养成边做家务边健身的习惯 / 215
- 呼吸运动有益健康长寿 / 216
- 双耳锻炼有益长寿 / 217
- 运动多流汗促使人长寿 / 218
- 闭目静坐有益延年益寿 / 218
- 步行是最好的运动 / 219
- 后退走路有益健康 / 220
- 登山有益健康 / 221
- 脑力劳动者的放松技巧 / 222
- 走近休闲时尚的瑜伽运动 / 223
- 伏案工作者的锻炼方式 / 224
- 科学运动有益康复 / 225
- 慢性病人适合的几种运动 / 226
- 梳手又梳脚有益健康长寿 / 227
- 做脸部保健操的最好方法 / 227
- 老年人如何做保健操 / 228
- 电脑桌前的保健操 / 229
- 办公室内健身术 / 230
- 家务活不能替代体育锻炼 / 231
- 运动康复肩周炎疗法 / 232
- 冷水浴抗老防衰 / 233
- 运动前后补水分 / 233

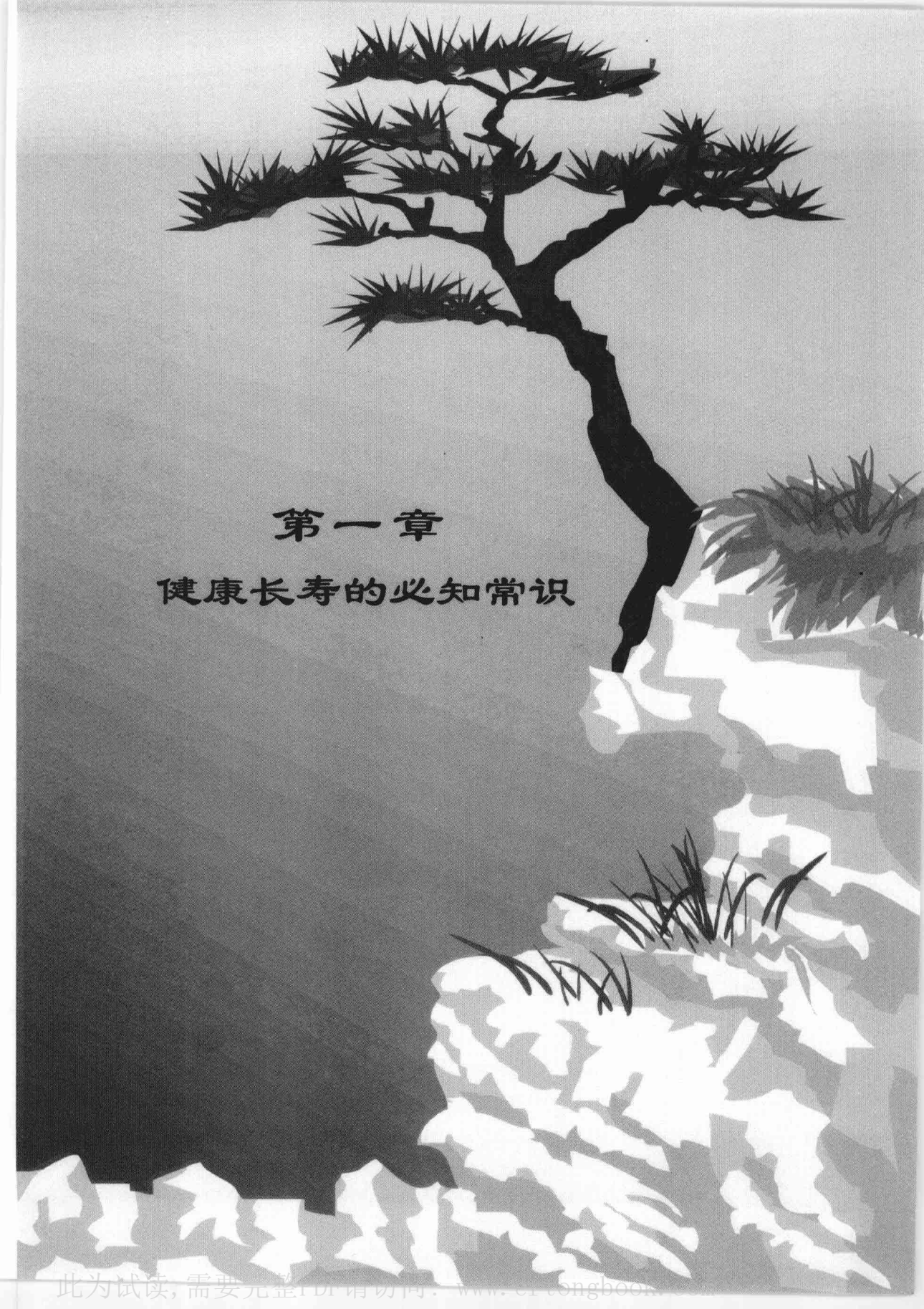
第六章 疾病预防

- 手机不能放在胸前当饰品 / 237
- 防治感冒的最好方法 / 237
- 治疗感冒没有特效药 / 239
- 预防狂犬病的传染 / 239
- 预防乙型病毒性肝炎 / 240
- 预防“喘病” / 241
- 预防颈椎病 / 241
- 预防低头综合征 / 242
- 防治高血压 / 242
- 非药物防治高血压 / 243
- 预防老年性痴呆 / 244
- 防治糖尿病 / 245
- 预防心脏病 / 247
- 预防冠心病的有效措施 / 248
- 牙病与急性心肌梗死 / 250
- 预防高血脂 / 250
- 防治脂肪肝 / 251
- 防治肝硬化 / 253
- 预防骨质疏松 / 255
- 预防骨病 / 256
- 预防口臭 / 257
- 防治便秘 / 257
- 癌症诱发的危险因素 / 258
- 预防癌症的十二条原则 / 259
- 预防前列腺癌 / 260
- 提高癌症患者的生存质量 / 261

第七章 警惕疾病信号

- 注意身体的疾病信号 / 267
- 注意不应忽视的症状 / 268
- 气短常是许多疾病的信号 / 270
- 根据步态辨疾病 / 271
- 引发流泪的疾病 / 272
- 及早发现糖尿病 / 273
- 观察皮肤上的糖尿病信号 / 275
- 手指麻、痛的疾病信号 / 276
- 及早发现肝癌 / 277
- 眼病自我诊断 / 277
- 自测肝脏有病十八项 / 278
- 慢性腹泻能预示哪些病 / 279
- 牙周病的自我诊断 / 280
- 老人自测“骨质疏松” / 281
- 步行六分钟可帮助测心功能 / 281
- 气味异常兆疾患 / 282
- 自我检测：男性的更年期 / 284
- 透过眼睛预知身体病变 / 284
- 观手辨病 / 286
- 哈欠频频藏隐患 / 286
- 疾病的重要信号 / 287
- 睾丸癌自测法 / 288
- 重病有先兆 / 289
- 尿液颜色的深浅意味着什么 / 289
- 如何知道得了痔疮 / 291
- 口蹄疫与手足口病的区分 / 291
- 腰酸背痛请注意 / 293
- 大腿短易患糖尿病 / 294
- 胃病患者可以自测 / 294
- 甲亢怎样诊断 / 297
- 血尿的自测 / 297
- 警惕无痛性血尿 / 299
- 七种重病要辨别 / 299
- 腰围预测是否得心脏病 / 301
- 胸闷的自测 / 301
- 观口测健康 / 302
- 十一种致命疾病的早期信号 / 304
- 五官不适预示五脏衰弱 / 308
- 心脏病自我检测 / 308
- 观指甲测健康 / 310
- 测一测肌肤是否中毒 / 311
- 测一测你是否真的健康 / 312
- 测一测你的心脏是否健康 / 313
- 测一测你会不会中风 / 314
- 完全新生活自测 / 315





第一章
健康长寿的必知常识



人类应该享有多长寿命

人类究竟应当享有多长的寿命?有的科学家从寿命系数推算,人的寿命是生长期(25)岁的5~7倍,应为125~175岁;有的从细胞分裂代数计算,人体细胞只可培养40~60代,每代相当于2.4岁左右,人的寿命应为96~140岁;有的从性成熟系数推算,人的寿命是性成熟(14~15岁)的8~10倍,约为112~150岁。美国阿肯色州小石城的科研人员的研究成果指出:如果能限食,人类的寿命极限应该是180岁,但大多数学者认为应在120岁。但是,科学家们根据常见哺乳动物的生长发育期和寿命长短的规律,以类比推理的方法,得出结论:人类的寿命在100~140岁之间。

排除疾病和意外事故等因素,哺乳动物的生命都有一定规律,只有少数例外。例如:猫的生长发育期为一年半,可活8~10年;狗的生长发育期为两年,可活10~15年;马的生长发育期为4年,可活20~30年……它们的寿命一般是生长发育期的5~7倍。根据这一规律推算,人的生长发育期平均为20年,寿命应当为100~140岁。

这个推理是否正确呢?事实上,古往今来超过百岁者不乏其人。唐代医学家孙思邈活到102岁。第五次人口普查的结果显示,我国百岁以上的老人有8679人,其中最长者152岁的老寿星田崔氏。他于1839年10月17日出生,祖籍河北唐山。贵州省仡佬族农民龚来发146岁时,被1994年4月18日的《金陵晚报》称为“中国长寿之王”。新疆吉沙县人吐地沙拉依,生于1849年,年逾140岁。有位1823年出生的伊朗寿星阿巴·哈萨,156岁时还曾接受过记者的采访。苏联高加索山区农民哈吉基迈德费·库莫维奇·亚加诺夫高寿135岁时,仍能做些劳动。日本人万兵卫在174岁时,其妻也有173岁,其女153岁。埃及人阿塔瓦·穆萨,活到150岁时,仍能坚持听广播。南美妇女玛卡兰珠活了203岁。英国人弗姆·卡恩活了209岁。巴基斯坦信德省的巴奴,在160岁时的听力、视力都正常。最著名的是英国老寿星托马斯·帕尔,其教区纪

事录记载他于1483年受洗,1563年首次结婚,时年80岁,1605年第二次结婚,时年122岁。1635年有人将他带到伦敦晋见国王查理一世。不久他于享用宫廷大宴时突然死亡。查理一世下令将帕尔葬于只用于埋葬国王和伟人的西敏寺,坟墓至今犹在,墓志铭称他“活了十个王朝,享年152岁,于1635年11月15日葬于此”。

大量的事实充分说明,人类“天年”并非百岁!

那么,为什么大多数人未能享有这样长的寿命呢?原因可归于两方面:一方面是社会因素,包括环境、饮食、医疗等;另一方面是生理因素,包括疾病、精神等。

怎样才能享有应得的寿命呢?我国和世界上许多国家都在深入开展老年学研究,正在不断总结和探讨这个人人关心的课题。虽然暂时还没有统一的结论,但是各国的研究无疑可以逐步揭开获得健康长寿的奥秘。

哪些人可能长寿

随着现代医学水平的提高,百岁以上的长寿者越来越多。许多国家的医学专家也越来越重视对长寿问题的研究。

美国人寿保险公司经过大量调查和认真的研究,认为下列几种人有可能长寿:

1.有长寿前辈的人

父母、祖父母、外祖父母6人总共活过475年者,这样的人就有可能长寿。

2.脾气好的人

不忧愁,不易激动,心胸开阔,不管遇到什么困难和不幸,都能从容不迫,以乐观的心态对待。这样的人,常能高寿。

3.无烟酒嗜好的人

不吸烟,不喝酒,就可减少身体器官的损失,也可避免因酗酒而造成的意外伤亡。凡是平时有良好生活习惯者,一般都能长寿。

4.没做过大手术的人

活到90岁以上的人,很少做过大手术,只有少数人做过小手术。这就是说,没有得过严重的疾病,身体没有受到过重大创伤的人,也是可能长寿的。





哪些人容易短命

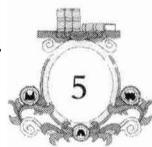
日本医学家经过研究,认为下列十种人容易短命:

- (1)嗜烟如命的人。
- (2)心胸极度狭窄、妒忌成性的人。
- (3)经常酗酒的人。
- (4)生活规律无常,根本不讲养生之道的人。
- (5)生一点儿小病就吃药的人。
- (6)有病却硬熬,不去诊治、听之任之的人。
- (7)纵欲过度的人。
- (8)神志恍惚、精神不振,闷闷不乐或喜怒无常并对任何事情都不感兴趣的人。
- (9)一个朋友都没有的人。
- (10)从来不参加任何体力劳动的人。

女性比男性寿命长

各国研究均证实,女性比男性寿命长,其可能的原因有以下几点:

- (1)女性负有繁衍后代的天职,所以雌性激素给予了她们自然免疫力。
- (2)女性细胞内有两个X染色体,而男性则是一个X染色体和一个Y染色体。也许女性这额外的一个X染色体能提供安全保障,以弥补单一的X染色体对生命发育造成的不良影响。
- (3)女性一生中的代谢率低于男性,即在同等条件下,女性消耗的能量要比男性少。实验已证实,低能代谢能使人长寿。
- (4)女性吸烟饮酒者比男性少,即使吸烟饮酒,量也极有限。烟酒不利于身体健康,这是众所周知的。
- (5)女性更经常关心自己的健康,对饮食及睡眠都比男性谨慎,维持自身



健康也比男性小心。

(6)与从事的工作有关,其工作的繁重、受损、耗力、污染和致病的概率较男性小。

(7)女性在把握情绪和适应环境方面都比男性强一些。

由此可见,在探索女性长寿奥秘的同时,应该提倡男性多从外因方面创造条件,力争延年益寿,与女性共享高龄。

预示长寿的生理特征

我国医学专家曾经对许多 85 岁以上的老年人作了调查。经过分析得出结论,长寿者具有以下特征:

1.相对矮小者

美国科学家认为,人类存在着适宜生存的高度,以便让身体的潜能得到最大限度的发挥,这个高度是男子 165~168 厘米、女子 159~162 厘米,过高则可能缩短寿命,这是美国经络学家米勒研究俄亥俄州 1600 名死者后得出的结论。

2.近绿者

绿色极有益于身体健康。当你置身于大红大紫的环境中,常有烦躁不安等不良情绪,但绿色则会给人以赏心悦目的愉悦感。原因在于绿色可减慢心率、舒缓心情。现代研究已经证实,生物个体的生存期限与心率有关,总心跳为 8 亿次;一旦跳完,生命即告终结。因而常与绿色打交道、视绿率高者寿命长,世界上的长寿地区视绿率都在 15% 以上。

3.秃顶者

秃顶男性有独到的抵抗疾病甚至癌症的优势(如胃癌发病率只占一般人的 10%),因而秃顶者进入寿星行列的比例较高。原来,秃顶多因雄性激素分泌旺盛所造成,而雄性激素恰是男性的护身符。

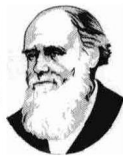
4.耳朵大者

医学家作过对比,对一组 45 岁以下的 27 例死亡的病人作对照,发现对照组耳朵平均为 6.10 厘米,其中 100 人则为 7.01 厘米。

5.腰细者

医学家调查表明:“裤带越长寿命越短”。腰细者活过 70 岁以上的约占





95%，且很少患心血管疾病。

6. 较胖（重）者

美国约翰·霍普金斯大学成人病研究所安德鲁斯教授在 600 万人的大范围内分析了寿命和体重的关系，发现适当肥胖者寿命更长。在旧金山，体重超标 20% 的人死亡率最低。究其根底，乃肥胖者抵抗疾病的能力（包括癌症），较消瘦者更强之故。

7. 人中长者

人中又称王面，与肾有密切关系，调查中发现，那些高寿老人的人中平均长度为 2.15 厘米，对照组（短寿，45 岁前死亡者）才 1.54 厘米。

8. 节制饮食者

民以食为天，食以节制为佳。中外营养学家都特别强调应当节制饮食。节制饮食有益于健康长寿。如果经常暴饮暴食，则会导致早生病、早衰老、早死亡。

9. 瘦黑者

我国古代医家认为，黑为肾色，为健康之色。“此精气有余，乃高寿之征。”

10. 起居定时者

医学家指出：按时睡眠和起床，有利于提高睡眠质量，这样白天就会精力旺盛；相反，如果不按照一定时间睡觉和起床，白天就会头昏脑胀，无精打采，影响工作。所以我们在日常生活中，定时早睡早起，每晚至少保证 7 小时的睡眠，生活一定要有规律。

11. 发育较晚者

在医学家调查的女性高寿者中，大多数人的月经初潮较晚，闭经也较迟。

12. 经常运动者

“生命在于运动。”经常进行体育活动，每星期最少 3 次，每次不少于 30 分钟。

13. 心态乐观者

被调查的长寿者中，绝大多数人遇事不急躁，能保持乐观的态度。

14. 无心血管病及高血压者

在被调查的 100 名高寿老人中，患有心血管疾病的仅有两人，患高血压的有 6 人。被调查的老人中，血压大多偏低，但无低血压症状。

15. 慎酒戒烟者

调查的结果显示，大多数长寿老年人不吸烟，少饮酒。

