

长寿知识大全

编 著

周亚勋 陈大可 张继尧

闻 毅 赵雪慧

天津科学技术出版社

内 容 提 要

长寿，是古今中外各阶层人们所追求的目标。长寿知识，是许多学科的跨度很大的综合性知识的汇合，它大致包括了老年医学、老年生物学、老年社会学和老年心理学等范畴。本书以当代较为公认的益寿观点，分别从社会生活、心理保健、疾病防治、抗衰延寿、日常起居、营养卫生、健身锻炼、文化娱乐等12大方面，简明地阐述与长寿有关的知识，共计一千多条目，囊括了与人们生活密切相关的诸方面内容。由于具有以上特点，本书适合各年龄人，特别是老年人阅读和随时对具体问题查询，也可作为有关专业人员工作中参考书。

长 寿 知 识 大 全

周亚勋 陈大可 张继尧

闻毅 赵雪慧 编 著

天津科学技术出版社出版发行

天津市赤峰道130号

天津市宁河县印刷厂印制

开本787×1092毫米1/32印张31.75字数661 000

1988年6月第1版

1988年6月第1次印刷

印数1—25000

I S B N 7—5308—0407—3/R·126 定价：8.40元

发扬美德，尊老敬老

(代序)

李瑞环

最近，天津市妇联和有关单位组织了几位尊老敬老模范人物进行报告，他们的事迹很感动人。今天，就尊老敬老问题，我也想发表一些看法，可以说是有感而发吧。

为什么要提出尊老敬老的问题呢？孝敬老人这件事，近几年我们讨论过多次。今年在中共天津市委扩大会这样一个非常重要的会议上，提出要把尊老敬老作为我市社会主义精神文明建设、思想道德教育的一个重要内容，并责成妇联和共青团等组织下力量抓好。为什么把这个问题提到这样一个高度来对待，我觉得起码有以下四个方面的理由。

第一，尊敬老人、孝敬老人是我们中华民族的一个传统美德。由于有这个由来久远的深入民心的道德观念的影响，总的讲，在我们社会里还是有敬老的风气的。但是，我觉得，我们领导过去对这个问题重视得不够，抓得不够有力，还没有真正主动地、积极地、自觉地做好这方面的工作。因此，社会上还存在着不尊重老人、不孝敬老人的现象，个别的还比较严重，需要引起我们的高度重视。说尊老敬老是中华民族的美德，也就是说在这点上区别于其他的国家。西方国家

的不少老人到了垂暮之年，都羡慕中国，羡慕中国有尊老敬老的优良传统。这是我们民族的光荣，我们民族的骄傲，我们有责任把这个传统继承和发扬下去。

第二，尊老敬老是人类文明的象征。人类的文明，应该集中体现在人与人之间的关系上，或者叫人际关系上。在我们社会主义社会里，人与人之间应该建立起平等友爱、相互理解、相互尊重、相互服务的关系。如果一个人连有血缘关系的家庭成员都不能互助友爱，还能去互助友爱别人？人们常讲交朋友有一个简单标准，就是看他对父母的态度，如果这个人老人、对父母不好，你就不要去交这个朋友。这个标准听起来似乎简单了一些，但也有一定道理，因为你跟他再好，也没有办法达到他父母对他那样的程度，他对自己的父母都不能真心实意，那么他对你能有什么实心实意可言呢？特别是在我们现在的社会里，一个人如果在处理与他的父亲、母亲、岳父、岳母和他家里周围人们的关系上都那么自私，他讲如何克己为民、大公无私，是很难令人信服的，很可能是在演戏。一个社会如果缺少尊老敬老的空气，不能做到老有所养，而是老有所弃，它再标榜如何“博爱”、“平等”，如何“高度文明”，那也是假的，是在文明的口号下掩盖着野蛮，是不文明的一个突出表现。

第三，尊老敬老是社会安定的重要因素。家庭是社会最基本的细胞，家庭不安定，常常带来社会的不安定。现在的民事纠纷里面，相当一部分是有关赡养老人的家庭纠纷。因此，老龄问题、老年人问题，实际上是一个社会问题。由于现在生活条件好，医疗条件好，人的寿命越来越长。据有关方面统计，1985年天津市60岁以上的老年人在700多万人口中有76万。一个老人所影响和联系的方面是很大的。中国过

去有句老话，叫做“家和外顺”，“内乱外难”。就一般来讲家庭成员之间闹别扭，最倒霉的是谁呢？婆婆和儿媳闹别扭，最倒霉的是她的儿子，老丈母娘和姑爷闹别扭，最倒霉的是她的姑娘。因为家庭不和，闹得精神恍惚、工作不安的事情不能说是个别的。特别是在老人存在一点这样那样毛病，有某些不合时宜的生活习惯，或提出一些不尽恰当的要求，而儿媳又略有点道理的时候，这个儿子就更加倒霉。媳妇说起来头头是道，老太太说的还不怎么占理，能不能以此为根据就给老人气受呢？不能。有的同志说对老人应“顺者为孝”。“顺者为孝”虽然这话有片面的地方，但它主要是说对老人不要苛求，当小辈的更多的是适应而不是去改造。老人对孩子，从小的时候就管，管惯了多大了也要管，比如我现在当了市长，父母还是拿你当孩子。老人无非是爱护你，关心你，有什么计较头？处理好家庭关系不是一个很小的问题。大家看过的很多描写历史的戏和小说是讲家庭问题的，马克思主义经典著作对家庭问题也有很多论述。如马克思写的《家庭、私有制和国家的起源》等。应该说，家庭是我们研究社会问题的最基础的单元，是最基本的内容之一。家庭和睦、尊老敬老是社会安定的最起码的一个条件。

第四，搞好尊老敬老是对四化建设的一大贡献，也是对党和政府工作的一个切实的支持。家庭不和，必然使职工不能安心地工作和劳动。通过我们的各级组织以至全社会做工作，使每个家庭都能和谐、美满，老年人就会感到温暖，能够安度晚年；年轻人就会心情舒畅，能够安心工作。这样，就有利于搞好工作，搞好四化建设。因此，是不是能把自己的家庭关系搞好，也就成了是不是真的顾全大局，是不是支持党和政府工作的一个问题。

总之，尊老敬老是思想道德教育的一个组成部分、一项重要内容。道德作为人们的行为规范，其中就包括如何对待老人。中国历史上在道德问题上有片面的地方，有糟粕的东西，比如“三纲五常”、“三从四德”以及南宋以后出的《女儿经》等等，但敬老这一条还是我们民族的美德。现在，如何对待老人已经成了世界性的问题，我们针对目前存在的问题，在全市范围内开展一个尊老敬老的活动，使我们民族的传统、道德，在新的历史时期得到发扬，并且更加完美，这对于加强社会主义精神文明建设，对于顺利完成我们面临的各项任务，对于巩固和发展我市安定团结的大好形势，都有着十分重大和积极的意义。希望大家充分地认识这个问题，认真地搞好这项工作。

怎样做好尊老敬老的工作呢？对此市委非常重视。究竟如何使这项工作搞得更卓有成效，我想起码要抓好以下四个方面的工作：

一是要形成舆论，形成风气。我们要在各种会议上，以及通过其他各种形式，经常不断地宣传、推广尊老敬老的好典型，树立这方面的先进人物。要讲清尊老敬老对整个社会、对各项工作的重大意义，澄清把尊老敬老说成是“孔孟之道”，说成是封建伦理道德观念的错误看法。我们的报刊、广播、电视和文艺演出单位，要经常发表一些文章，编排一些节目，表扬尊老敬老的好人好事，提倡好的作法，使那些不尊老敬老的人，有一种社会的压力，感到羞耻；使那些尊老敬老的人，在社会上受到称赞，引以为荣。

二是组织点人，搞点研究。要研究一下当前在尊老敬老这件事情里面有些什么问题，用什么办法去解决。我对当前存在的问题做了一点归纳：在老年人和青年人的关系中，有

老年人的问题，比如用老观念看待儿女，用过去那种“多年的媳妇熬成婆”等想法去支配青年人；也有青年人的问题，甚至可以说主要是在青年人身上，在晚辈身上。老年人有做得不当的地方，但他们已经成了老爷爷、老太太，除了离谱的大毛病外，当晚辈的不应苛求。在男同志和女同志中，有男同志的问题，男同志有时候不会做事，或者事情做得笨些，或者本身有些毛病等等；也有女同志的问题，甚至可以说主要是女同志的问题。有的女同志不孝敬公婆，也有的男同志不孝敬老丈人、老丈母娘，但目前较多的是出在不孝敬公婆上。有一个比较普遍的现象，老丈母娘看小孩常常可以凑合下去，老婆婆看小孩混得好的就很难。女同志在家庭里的影响和在搞好家庭关系上的作用有时比男同志大。当然，搞好尊老敬老是件比较复杂的事情，各家各户的情况不一样，造成问题的原因也不能一概而论。但有一条要明确，我们现在搞计划生育，讲生男生女一个样，在处理家庭关系上，应该强调同时孝敬公公婆婆和岳父岳母。搞不好家庭关系，有生活习惯、性格观念等问题，也有经济上的问题；而且，照我看，相当多数是经济上的问题。因为在吃饭啦，花钱啦，买东西啦等等经济开支上有不同的意见，常常引起家庭的矛盾。有些女同志总是觉得给公公、婆婆花点钱是多余的，自己的孩子花多少钱她都是高高兴兴的，给公公、婆婆哪怕花一点钱也感到别扭。为了小钱吵了大架，事并不小。在处理这个问题上，男同志要会做工作，要耐心地做工作。女同志也不要卡得太死，开明一点。总之，要认真研究尊老敬老中的问题，科学分析造成问题的原因，下功夫找出做好这方面工作的方法。

三是加强领导，开展活动。各级党委和政府要重视和关

心尊老敬老的工作。妇联、青年团和老龄协会等组织，要下力量抓好这项工作。民政部门要与妇联、共青团等组织密切配合把尊老敬老作为自己工作的一项内容。老龄协会还要站在老年人的角度，向青年、向社会提出一些要求，同时也要教给老人一些正确处理同子女关系的方法。要通过各方面的努力，使尊老敬老逐步形成自觉，形成风气，形成一套规矩。我们开展建设“五好家庭”的活动，要把尊敬老人作为一个重要的内容。要办好老年人杂志。我推荐过嵇康写的一篇文章，叫做《养生论》。他在这篇文章里，讲了人的七情六欲，讲了人的精神与身体的关系。他讲保持老年人的身体健康基本上是三条：第一是饮食；第二是锻炼；第三是精神。精神对人的影响是很大的。精神好，心平气和，就能延年益寿。老年人要想健康长寿，就不能犯肝火、生大气，太兴奋了也不利。老年杂志要有计划地介绍一些这样的资料、知识和典型事例，也可以编写一些这方面的科普知识书籍。

四是制定有关的法规，从法律上保护老年人的利益。要说服教育，积极引导，讲清该怎么做，不该怎么做，希望大家怎么做，等等。但是，总有极少数人怎么教育也不行，怎么说也不听，对这种人就要运用法律去约束他，用法律保护老年人的利益。按照国家的法律，根据当前的实际情况，在这方面搞一点地方性法规是必要的。今年天津市人大常委会根据国家有关法律、法规，制定了保护老年人合法权益的若干规定，为保护老年人提供了法律依据。

总之，我希望要把尊老敬老这件事有计划、有步骤、扎扎实实地抓下去，抓出实效来，使我们每一个家庭都成为和睦美满的幸福家庭，使全社会呈现出更加和谐、更加融洽的局面，从而把各方面事情办得更好。

序

郭 仓

(一)

人类社会已经进入一个新的年龄组成时代。我们知道，远古时代的人类，面临着恶劣自然环境的影响、野兽的侵袭和自身的未开化状态，寿命普遍短促，据说平均寿命不足20岁。随着社会的进步，文明生活的不断建立，人类的平均寿命逐步增长。在历史长河的进程中，某个时期的人为因素，社会制度的腐败，在某个局部，会出现寿命的低落期。拿我国来说，建国前夕，因为旧政权下的民不聊生，我国人民平均寿命不足35岁。新中国成立后，人民的生活逐步安定和改善，1957年平均寿命达到50余岁；这不能不说新中国的社会制度是优于旧中国的。近年来，我国人民的平均寿命又有了大幅度的提高，目前，我国人口平均寿命男为69岁，女性为72岁。

人类寿命普遍提高的结果，使得老年人口在全部人口中的比例增高。这种老年人大量增多的趋势，已经在我国和全世界许多地区形成。老年人口的增多，比例增大，是好事，但也给人类自身带来一定的问题。对这种趋势如果不正视，对所带来的问题不着手解决，势必给社会生活的诸多方面带

来影响，会阻碍生产和建设的发展，并导致社会的不安定。根据国际上的通常规定，依照老年学界的说法，把一个地区、一个城市或一个国家中，老年人口占全部居民的比例多寡作为评定该地区、该城市或国家是否已成为老年化的界限。如果60岁以上的老年人比例超过10%，或者65岁以上的老年人比例超过7%，即视为老年化。目前，我们国家60岁以上老年人8千多万，大约占全国人口的9%，距离老年化的境界不太远了。就局部来说，有的地区和城市已经成为老年地区（城市）。如上海市，现在60岁以上老年人的比例已达11.52%。我们天津市60岁以上老年人近80万，占全部人口的10%左右。

人口老化对老年人本人和社会都会产生明显的影响。老年人由于身体的衰老，对抗疾病的能力下降，各种老年易患的慢性病影响着老人的健康和寿命。另一方面，人口老化也给社会带来问题。首先是经济负担问题。失去劳动能力的老人增多，就会加重社会供养的担子，老年人的穿衣、吃饭，学习、娱乐，防病、治病，都需要国家给予关照。如果老人得了痴呆、老年性精神病、瘫痪等病，给国家和子女带来的负担就会更重。此外，还要考虑老年人在社会生活中应当享有一定的地位问题，并适当安排他们作到“老有所为”。以上这些，都是摆在一个老龄化社会中每一个成员面前的问题。我们国家就整体来说，虽然尚不是老龄化社会，但我们应当未雨绸缪，把解决老化社会的诸种问题这一具有战略眼光的大事提到各级领导的议事日程上来，并且现在就应着手解决已经出现的各种矛盾，以保障老年人的健康幸福，促进社会的安定团结。

我们国家不但有优越的社会主义制度，而且自古就有尊

老敬老的传统美德。建国以来，在中国共产党领导下，我国传统文化、道德、伦理思想中的精华部分得以发展，尊敬和保护老人的风气已经形成。特别是近年来，中央和各级党政机关，把当前离休、退休人员大量增加的状况，作为紧迫的问题加以解决。各地成立了老干部管理部门，老年工作团体，老年人大学。许多专职的老年工作者在各种形式的岗位上，兢兢业业地为我国各民族近一亿老人服务。我们当前老年工作的着重点，就是要基本上实现聂荣臻同志在给《长寿》杂志贺信中首次提出的三句话，使老人能够“老有所养，老有所学，老有所为”。同时，要使老年人的合法权益得到法律条文上的保证，有法可依。总之，老年人问题是全社会的问题，全社会都要关心老年人，关心老年问题，才会使社会安定，老人幸福。

(二)

要使老年人做到“老有所养，老有所学，老有所为”，除了全社会都来为老年人尽力，为老年人创造良好的生活条件之外，还有一项重要的工作要做，就是要向老年人普及必要的科学知识。为老年人提供良好的精神食粮，对从事科普工作的同志，新闻、出版、文化、艺术等战线上的同志来说，是一项不容推辞的光荣义务。

党的十一届三中全会以来，我国的新闻出版事业得以蓬勃发展，其中专门面向老年人的报纸、刊物如雨后春笋，相继问世。据我所知，天津市的《长寿》杂志，是我国创办最早的专门介绍老年学的普及性刊物。它从1980年创办以来，在老年医学、老年心理学、老年社会学等方面，刊发了一系列普及性文章，受到了全国广大读者，特别是老年读者的欢

迎，也受到中央领导同志的鼓励 and 好评。近几年来，一大批老年报刊相继问世，初步形成了我国老年科普阵地网，这形势是好的。各阶层老年人，通过学习党的有关政策，学习了老年刊物上的文章，普遍提高了对自身的认识，对党和政府关于老年人政策的了解，对防病治病、延年益寿科学知识的掌握，从而对提高老年人的身心健康，起到了积极促进作用。我衷心希望，我国老年人的科学普及工作更加活跃，形式更加丰富和活泼，更为老年人所喜闻乐见，为老年人服务得更好。

老年人不但需要自己的报刊，而且需要出版更多为他们所用、所读的书籍。如果能不断有较好的、较全面的、通俗而实用的图书问世，更是老年人的幸事。目前，各地已经有一些保健、生活指导类的图书问世，但如能有一部深入浅出地讲述长寿知识的全书出版，肯定会受到中老年人的欢迎和喜爱。

现在，《长寿知识大全》已由天津科学技术出版社编辑出版，这肯定对老年人的个人保健和益寿起到一定的作用。

《长寿知识大全》是作者在多年从事老年学科学普及宣传的基础上，结合了国内外关于长寿之道、抗衰知识、社会伦理、心理保健、传统养生、营养起居、防病治病、生活情趣等十几个方面的最新材料，根据个人的学术观点编写而成的。我认为它有如下几个特点：一是内容全面，《大全》涉及老年人生活的各个方面，资料来源于古今中外，是老干部、老工人及其它老年人的较好的参考书。二是内容较新，科学性较强，围绕着老年学的各个方面加以介绍，重视材料来源的可靠性。三是通俗易懂，注重实用性与知识性。许多部分的内容，例如社会学、心理学方面的内容，结合了我国

的实际情况。四是条理性强，全书由一千余篇短文组成，文章以条目形式出现，吸收了辞典的编写方法，使读者便于查找所需内容。但纵向阅读，又互相连贯，自成体系。因为有了以上特点，我认为是一本通俗的长寿知识书籍，愿意向老同志们推荐。

当然，书稿中尚有一些不足之处，例如，介绍新知识方面还不够充分；因为考虑了简明，有的内容表述得不够深入；涉及的面似乎还可扩大，等等。但是可以相信，通过修订，再版后的《大全》将会更提高一步。

我们应该感谢《长寿知识大全》的作者、编辑及出版单位，为老年人的健康长寿作了不小的工作。借此机会我也愿向本书的读者，向各界老年朋友们表达我的祝愿，祝同志们健康、长寿，充分发挥余热，为四化作出更大的贡献。

(郭仓同志为天津市老年医学会主任委员、天津市
老年医学研究会主任委员、天津医学院教授)

目 录

老龄问题常识

老年	1	老年体育	11
平均寿命	2	主干家庭	13
长寿水平	3	核心家庭	13
老年学	3	老年社会保险问题	14
老年社会学	4	老年福利事业	15
老年医学社会学	4	社会心理年龄	17
时序年龄	5	心理年龄	18
生物学年龄	5	人口老化和经济发展	18
老年人年龄分期	6	人口老化	19
老年经济学	7	我国长寿区分布	21
老年心理学	7	联合国老年机构	22
老年生物学	8	我国老年机构	23
最高寿命	9	人口抚养比	24
初老期	9	国外老年福利	25
老化民俗学	10	世界人口老龄化的对策	26

衰老与抗衰

衰老	27	抗衰简史	27
----	----	------	----

衰老基本特点	28	衰老机制假说	44
皮肤衰老表现	29	大脑衰退假说	45
衰老体态	30	内分泌失调假说	46
细胞衰老	31	免疫功能改变假说	47
海弗利克极限	32	代谢假说	48
衰老色素	33	分子钟假说	49
神经系统老化表现	34	营养假说	50
心血管系统老化表现	35	差错假说	51
消化系统老化表现	36	分子交联假说	51
呼吸系统老化表现	37	自由基假说	52
肝脏老化表现	37	乐观抗衰	53
肾脏老化表现	38	合理营养抗衰	54
内分泌系统老化表现	39	体力活动抗衰	55
性功能衰退	40	防噪声抗衰	56
辐射	41	防污染抗衰	57
天然辐射	41	胸腺因子抗衰	58
人工辐射	42	中药抗衰	58
辐射致衰	43	综合措施抗衰	59
寿命现象十条	44	抗衰延寿研究展望	60

传统养生

中国养生之道	62	藏象学说	69
《内经》	63	人身三宝	71
阴阳	64	精	72
五行	65	气	73
精气学说	66	神	75
整体观念	67	五脏六腑	76

心主血脉	78	胃气	106
心藏神	79	小肠主泌别清浊	108
肺主气	80	小肠主液	109
肺主宣发肃降	81	大肠主津	110
肺主治节	82	大肠主传导	110
肺主行水	83	膀胱	111
肺朝百脉	84	三焦	111
肺为娇脏	84	上焦如雾	113
脾主运化	85	中焦如沤	113
脾主生血统血	87	下焦如渎	114
脾为后天之本	88	六腑以通为用	114
肝主疏泄	88	脏腑相合	116
肝藏血	90	奇恒之腑	117
肾藏精	91	元气	119
肾主水液	93	宗气	120
肾主纳气	94	营气	121
肾主骨生髓通于脑	95	卫气	122
肾阴肾阳	96	谷气	122
肾精肾气	97	血	123
肾为先天之本	98	津液	125
命门	99	气为血之帅	126
心肾相交	101	气能生血	126
肝肾同源	102	气能行血	127
精血同源	103	气能摄血	127
胆为中精之府	104	血为气之母	128
胆主决断	104	气能生津	128
胃主通降	105	气能行津	129