

# 秘诀

全民健康知识教育普及推广力作

## 80岁老人的 健身心得

中国粮油学会资深食品营养专家

中国饮食与健康文化研究学者

著名饮食与健康科学普及作家

古稀老人 李永海 先生

自我保健感悟随想

李永海 编著

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社



# 秘诀

80岁老人的健身心得

李永海/编著

*Mijue*



中国中医药出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

秘诀：80 岁老人的健身心得 / 李永海编著. —北京：中国中医药出版社，2013.3

ISBN 978-7-5132-1249-6

I. ①秘… II. ①李… III. ①长寿—食物养生

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 284815 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 880×1230 1/32 印张 9.5 字数 221 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1249-6

\*

定价 39.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# 目 录

## 第1章

### 促进人类繁衍的战略目标

——这是一个可以实践与验证的命题

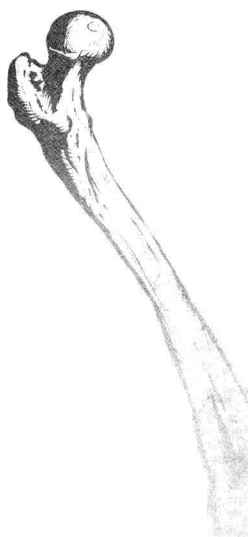
|            |   |
|------------|---|
| 人类有望活过百岁   | 1 |
| 长寿者的健康生活守则 | 3 |

## 第2章

### 什么人能够长寿

——寻找提高人口素质的机遇

|             |    |
|-------------|----|
| 人的寿命概念      | 7  |
| 人的生命分期概念    | 9  |
| 我国历代人口寿命概述  | 9  |
| 哪些人能长寿      | 11 |
| 体弱多病者能长寿的原因 | 11 |
| 能否带病延年求长寿   | 12 |
| 知足常乐者能长寿的理由 | 12 |
| 养生益寿在于顺应自然  | 14 |
| 常唱《益寿三字经》   | 15 |



## 第3章

### 自我保养求长寿

——欲长寿之道哪一种最靠谱

|            |    |
|------------|----|
| 何谓自我保养     | 17 |
| 自我保养的内容    | 17 |
| 中老年人的健康标准  | 18 |
| 对照一下，你是否健康 | 20 |
| 请你自检是否已老化  | 20 |
| 老年人疾病征兆    | 21 |
| 不同疾病的征兆    | 22 |
| 味觉与疾病信号    | 23 |

## 第4章

### 生活方式影响健康的理由

——促进人类繁衍的必修课

|                |    |
|----------------|----|
| 健康与健商新理念       |    |
| ——事关人口繁衍的研究新进展 | 26 |
| 健康长寿的生活纪律      |    |
| ——事关人口繁衍的日常守则  | 28 |

## 第5章

### 笑口常开争当长寿人

——打造健康人生的顶梁柱靠自强不息

|               |    |
|---------------|----|
| 人体衰老的概念       | 34 |
| 人体衰老的成因       | 34 |
| 对人体衰老成因的新认识   | 35 |
| 精神衰老与心理健康的新认识 | 38 |
| 心理健康的标准       | 39 |

|           |    |
|-----------|----|
| 心理健康与智力衰退 | 41 |
| 笑口常开争当健康人 | 44 |
| 自得其乐能健康长寿 | 46 |

## 第6章

### “老龄化”时代的行动纲领

#### ——建立一座百年人生的里程碑

|                     |    |
|---------------------|----|
| 世界性的新动向之认识          | 49 |
| 饮食与颐养有密切的关系         | 50 |
| 对老年人生理特点之认识         |    |
| ——关注老年人是提高人口素质的重要内容 | 51 |
| 医学专家的忠告             | 52 |
| 营养专家的调查             | 54 |
| 老年人膳食营养的现状          | 56 |
| 合理膳食应具备的条件          | 57 |
| 膳食应合理分配才能健康         | 69 |
| 合理膳食的构成             | 70 |

## 第7章

### 古人为我们提供的益寿经验

#### ——现代人口繁衍期盼回归自然

|                |    |
|----------------|----|
| “食以养生，药以祛病”的启迪 | 73 |
| 古人开辟食物治病先河     | 74 |
| 古人提出食物防病理论     | 75 |
| 古人健身防病靠食物      | 76 |
| 古人健身治病用食物      | 76 |

## 第8章

### 欲长寿的饮食原则与守则

——争做提高人口素质的践行者

|           |    |
|-----------|----|
| 欲长寿的饮食原则  | 82 |
| 欲长寿的养生理念  | 84 |
| 欲长寿的注意事项  | 85 |
| 欲长寿的膳食守则  | 93 |
| 欲长寿的人生观守则 | 97 |
| 欲长寿的健身歌诀  | 99 |

## 第9章

### 欲长寿要学会正确地吃

——人口学专家的真挚忠告

|              |     |
|--------------|-----|
| 美国人疾呼：吃错了    | 101 |
| 中国专家呼吁：国人吃偏了 | 103 |
| 脂肪多吃有害，不吃更有害 | 108 |

## 第10章

### 欲长寿要重视营养改善

——影响人口繁衍的困扰与对策

|                  |     |
|------------------|-----|
| 饮食误区与公众营养改善对策话题  | 113 |
| 科学、合理地使用营养素补充剂话题 | 117 |

## 第11章

### 欲长寿该关注吃与运动

——提高人口素质的出发点与落脚点

|               |     |
|---------------|-----|
| 关注能量来源，控制能量摄入 | 122 |
| 确保谷物为主的合理膳食结构 | 123 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 加强身体活动, 注重健康的生活模式 | 125 |
|-------------------|-----|

## 第12章

### 健康储蓄与科学吃饭指导

——实践提高人口素质的有效措施

|               |     |
|---------------|-----|
| 加、减、乘、除健身养生法  | 127 |
| 以人为本的健身新观点    | 130 |
| 饮食习惯改革的八字方针   | 132 |
| 数字化的科学健身吃饭指导  | 133 |
| 健身长寿应遵守的原则与歌诀 | 134 |

## 第13章

### 从容者多长寿的启迪

——争做强壮人口的指导者与引路人

|              |     |
|--------------|-----|
| 从容是有益健康的生活态度 | 138 |
| 静默养神是自我保健的守则 | 141 |
| 养生益寿, 治心为上   | 143 |
| 寿自从容来的典范引路人  | 144 |
| 长寿者的饮食保健经验   | 145 |
| 养生经验与长寿歌诀    | 148 |

## 第14章

### 欲长寿者饮食应有节

——影响人口素质的弊病与应对措施

|              |     |
|--------------|-----|
| 节食之机理研究      | 151 |
| 节食之标准提示      | 153 |
| 节食之内容忠告      | 153 |
| 节制饮食的种种误解    |     |
| ——应当重视的养生新理念 | 155 |

## 第15章

### 饮食保健的“四宜”与“四忌”

——欲长寿者的日常守则

|             |     |
|-------------|-----|
| 一要忌甜咸，提倡宜清淡 | 158 |
| 二要忌多食，提倡宜多餐 | 159 |
| 三要忌油腻，提倡宜素食 | 160 |
| 四要忌精细，提倡宜杂粮 | 162 |
| 欲长寿宜唱《益寿歌诀》 | 163 |

## 第16章

### 饮食“四多”与“四少”能益寿

——人类繁衍领航者的长寿心得 165

## 第17章

### 人口繁衍的长寿秘诀

——饮食保健与养生歌诀的启迪

|              |     |
|--------------|-----|
| 健康老人的养生理念    | 170 |
| 健康老人的养生经验与歌诀 | 173 |

## 第18章

### 欲长寿者的日常饮食宜忌

——实践人口繁衍者的日常守则

|                  |     |
|------------------|-----|
| 欲求长寿者饮食之宜        |     |
| ——古代饮食养生六宜之启迪    | 177 |
| 欲求长寿者饮食宜清淡       |     |
| ——饮食保健常识与歌诀      | 180 |
| 蔬菜生吃，饮食保健新时尚     |     |
| ——现代人追求健康生活的创新探讨 | 183 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 老人夏令饮食宜清补        |     |
| ——欲求长寿者的饮食保健     | 187 |
| 吃得恰当能祛病长寿        |     |
| ——细嚼慢咽是饮食保健的基本守则 | 189 |
| 饭后喝茶，消食固齿益寿      |     |
| ——古人推崇的饮食保健经验    | 191 |

## 第19章

### 欲长寿者关注情绪与健康

——保持好心情是人口强壮的永恒经典

|             |     |
|-------------|-----|
| 精神内伤，身必败之   | 199 |
| 吃与情绪之奥秘     | 200 |
| 健康的情绪是吃出来的  | 202 |
| 调整情绪的“食疗处方” | 205 |

## 第20章

### 进餐情绪影响健康

——不可忽视饮食保健的细节

|               |     |
|---------------|-----|
| 进餐心情愉快能增进健康   | 207 |
| “三世同桌”进餐好     |     |
| ——对老人健康有益的好方法 | 209 |

## 第21章

### 赏花、吃花，花疗健身

——饮食保健认识花卉与益寿

|             |     |
|-------------|-----|
| 种花能养生，赏花能健身 | 213 |
| 秀色可餐，话吃花健身  | 213 |
| 《花疗歌诀》与花疗健身 | 221 |

## 第22章

### 赏绿群与吃森林蔬菜益寿

——感悟百岁将军长寿之道

|             |     |
|-------------|-----|
| 赏绿为何能健身添寿   | 225 |
| 吃“林海山珍”健身益寿 | 227 |

## 第23章

### 长寿老人的“静、动、吃”三字经

——从陆游的长寿谈欲长寿理念

|                |     |
|----------------|-----|
| 静——爱好书法，陶冶性情   | 231 |
| 动——热爱劳动，动脑又动体  | 239 |
| 吃——喜欢吃粥，粥能健身益寿 | 245 |

## 卷尾语

|            |     |
|------------|-----|
| 欲长寿者必究饮食保健 | 270 |
|------------|-----|



## 第1章

# 促进人类繁衍的战略目标 ——这是一个可以实践与验证的命题

世界卫生组织勾勒出21世纪人类长寿的远景：许多在20世纪未出生的人，可以活过21世纪，并有可能跨越至22世纪。例如：法国的百岁老人，1950年只有200位，预计到2050年将增加至15万人。美国前总统克林顿在卸任前，曾向国民许诺要让21世纪出生的人，幸福地沐浴在22世纪的阳光下。美国预计在21世纪中叶，百岁寿星的数目可能会达到83.4万人。目前，美国的百岁寿星近10万人，比10年前多了一倍。

## 人类有望活过百岁

人类基因谱成功发现后，科学家正加紧进行长寿基因的破译研究。我国南开大学生命科学院教授、著名的基因工程专家张自立推测，21世纪人类寿命在原有的基础上增长20岁应该不成问题。

## 我国目前平均寿命是多少

据人类学家测算，人类的生命极限是120岁。但最近的统计资料显示：目前，我国男性的平均寿命为77.16岁，女性则

为 80.01 岁，平均寿命连 80 岁都没有超过。

## 不能长寿的主要原因

到底是什么原因让人不能长寿呢？

归根到底，人类长寿的主要障碍就是不可抗拒的自然衰老，这是任何人都无法避免的。不管你有何秘方，也不管你如何精通养生之道，都要面对人体器官的自然老化。

人类差不多用了近 2000 年的时间去探索衰老的奥秘，直到近些年才找到较为科学的答案。原来是人体微观世界里的基因和自由基在作怪。

人体细胞内约有 10 万个基因，每个人的细胞里有许多套基因，调控着人的生长、发育、代谢等特征，有些人所遗传到的基因特质较弱，容易产生突变；而有的人的基因特质则较强，不容易受到伤害。英国健康研究学者在对 10 位百岁老人家族的追踪调查中发现，他们都具有“好的基因”，比较不容易损伤、断裂、发生突变，自然也就不容易罹患疾病。然而，有些家族却是癌症频发家族或是疑难病症的频发家庭，有家族史，原因就是基因密码和基因质量在作祟。

自由基是另一个会影响老化进程的因素。它会攻击细胞内的分子而受到损伤，产生不正常的蛋白质，导致酵素活性受损，细胞功能受影响，严重时会导致各种疾病的发生。

影响人类长寿的因素除了自然衰老外，还与医学保健与公共卫生条件有关。

## 人为什么会衰老

人的衰老有第一性原因和第二性原因。第一性原因是遗传基因；第二性原因是除了基因遗传以外的一切外在因素，比方说，气象、空气、环境、污染、放射性和人的情绪等。情绪会

影响人的身体功能的变化,甚至人的生命年限。情绪与人体内分泌系统分泌激素大有关系。激素影响着人体的生理过程,即影响和调节人体内的糖、蛋白质、脂肪、水和盐等物质的代谢过程,以及与代谢有密切关系的生长、发育、生殖等基本代谢过程。

## 抗衰老的办法

专家研究与调查显示:长寿者大多生活在山清水秀、没有压力、摄取天然食物的环境之中。原因是空气污染对人体细胞具有巨大的潜在危害,而过度暴露在强紫外线下也会加快老化的进程。除此之外,人至老年,最好能够经常与三朋四友邀约,一起吃饭聊天。长时间独自进食,营养状况通常欠佳,因为老年人的胃肠功能差,情绪低落,饮食也会草草了事,若与朋友共聚,可以放松精神。同时,应有充足的睡眠,保持适当的户外体育活动,这些都是延缓衰老的办法,也是健康长寿的保证。

## 长寿者的健康生活守则

### 专家忠告



若要求得长寿,必须重视饮食养生。长寿者共同的饮食经验是:摄取充足的蛋白质,经常吃绿色与黄色蔬菜。因为蛋白质是构成身体的基本营养成分,可使身体、肌肉、心脏保持活力,无论是豆制品的植物蛋白,还是鱼与瘦肉类的动物性蛋白,都要充足地摄入。

此外，各类绿色和黄颜色的蔬菜也必须足量摄入，这是维生素A与维生素C不可缺少的食物。例如：青菜、菠菜、胡萝卜、南瓜、韭菜、芹菜、花椰菜、西红柿等。还要常吃新鲜水果，它们是长寿者要多吃食物。如果老年人偏食或挑食，往往与长寿无缘。如果人体内的营养素不足，当然就不能长寿，会因吃得不当而早亡。

长寿，既有遗传因素，又有后天因素，自我保健可使生命之树长青。据长寿老人介绍，健康的生活守则如下：

#### **守则1：高营养饮食，吃得健康**

选择含维生素和矿物质多的食物。要避免食用油脂过多，不要过多地摄入食盐与糖类食物，以控制总热量，常吃七八分饱。

#### **守则2：多动脑，智力不衰**

可以猜猜字谜，学一种外语，玩玩桥牌等，多动脑可使你智力不衰，脑力保持良好的状态。

#### **守则3：降低胆固醇，确保健康无大病**

多吃蔬菜与鱼，多吃豆类、燕麦制品和水果，少吃动物脂肪与油炸食品，不吃动物内脏和其他胆固醇含量高的食物，确保健康无大病。

#### **守则4：坚持天天运动，增强体质**

生命在于运动，要科学合理地进行体育活动，增强体质，防病强身，增寿延年。

#### **守则5：戒烟限酒**

烟对老年人有害无益，吸烟者应戒为宜，可减少许多疾病缠身。对饮酒者应限量，切勿过量，对已患慢性病者应戒酒，

否则，烟酒会影响寿命。

### **守则6：控制血糖不要升高**

办法是经常检查血糖，并要控制饮食不超量，少吃糖与甜食制品。

### **守则7：保持体态，不要超重**

因为肥胖能诱发许多疾病，如已超重则应限制饮食超量，多运动，使体重减下来，否则影响长寿。

### **守则8：保证睡眠，心情放松**

睡眠不足或过度劳累、紧张都会影响健康，应保持8小时的充足睡眠。

### **守则9：防止消极、悲伤的情绪**

消极、悲伤的情绪能降低人体的免疫力，增加炎症、感染和癌症发病的可能。

### **守则10：生活多彩寿缘高**

正确的爱好有益于身心健康，能改变单调乏味的生活，有助于你赢得生命长跑的胜利，使你乐以忘忧，延年益寿。

老年人的心理环境趋向于单调，需要适当的动机和广泛的兴趣去激发它。特别是在退休之后，无事可做，顿觉生活寂寞与空虚，因此，极需要用他种生活来填补，书法、绘画、音乐、诗词、雕刻、制印等艺术爱好，可使老年人的精神有所寄托。

其他如种菜、种花、养鱼、养鸟、钓鱼、下棋等也能增进生活情趣，消除寂寞与忧愁，并且能调剂身心健康，增加生活乐趣。

长寿老人在总结业余爱好与健康关系时的心得体会是：

爱书法——能延长人的寿命。

爱赏鱼——能调节人的血压。

爱音乐——能增强人的食欲。

爱养花——能陶冶人的性情。

爱写作——能丰富人的想象。

爱下棋——能调节人的情绪。

爱集邮——能增加人的博识。

俗话说得好：“精神空虚催人老，生活多彩寿缘高。”