

⊕ 生活加减法之 ⊖

# 换个活法 更长寿

The  
Long Life  
Equation

——越活越健康100招



[英] 特丽莎·麦克奈尔博士 著 扈喜林 译



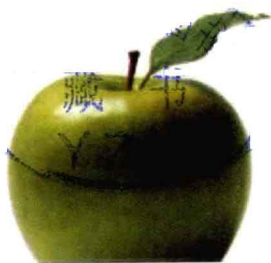
人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

生活加减法之

# 换个活法更长寿 ——越活越健康100招

[英] 特丽莎·麦克奈尔博士 著

扈喜林 译



人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

换个活法更长寿 : 越活越健康100招 / (英) 麦克奈尔 (Macnair, T.) 著 ; 扈喜林译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 2

(生活加减法之)

ISBN 978-7-115-29565-1

I. ①换… II. ①麦… ②扈… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第276147号

### 版 权 声 明

版权所有。未经版权所有人事先书面允许, 本书所有内容不得复制、储存在检索系统, 不得通过电子、机械、影印、录音等任何形式进行传播。

The Long Life Equation

Conceived by Elwin Street Ltd

Copyright © Elwin Street Ltd 2007

144 Liverpool Road

London, N1 1LA

Simplified Chinese Translation copyright © 2012 by Posts & Telecom Press

生活加减法之

### 换个活法更长寿——越活越健康 100 招

- ◆ 著 [英] 特丽莎·麦克奈尔博士
- 译 扈喜林
- 责任编辑 杨长青
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 850 × 1100 1/32  
印张: 4.5 2013 年 2 月第 1 版  
字数: 133 千字 2013 年 2 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2012-5859 号

ISBN 978-7-115-29565-1

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010) 67132786 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

|          |      |
|----------|------|
| 引言       | …007 |
| 怎样阅读这本书  | …008 |
| 你能长命百岁吗? | …009 |

## 第一章 精神的健康

|             |      |
|-------------|------|
| 1. 轻易服老     | …016 |
| 2. 心情愉悦     | …017 |
| 3. 乐观向上     | …018 |
| 4. 自我感觉不好   | …019 |
| 5. 做事认真     | …020 |
| 6. 拥有信仰     | …021 |
| 7. 稳定的婚姻    | …022 |
| 8. 离婚       | …023 |
| 9. 过早为人母    | …024 |
| 10. 广交朋友    | …025 |
| 11. 压力      | …026 |
| 12. 工作生活两不误 | …028 |
| 13. 社会地位    | …029 |
| 14. 锻炼      | …030 |
| 15. 杂乱无序    | …031 |

|          |      |
|----------|------|
| 16. 大笑   | …032 |
| 17. 家有宠物 | …033 |
| 18. 抑郁   | …034 |
| 19. 冥想   | …036 |
| 20. 思维活跃 | …037 |

## 第二章 身体的健康

|           |      |
|-----------|------|
| 21. 父母长寿  | …040 |
| 22. 独生子/女 | …041 |
| 23. 不良基因  | …042 |
| 24. 女性胜出  | …044 |
| 25. 矮个子好  | …045 |
| 26. 过度肥胖  | …046 |
| 27. 太瘦    | …047 |
| 28. 节制饮食  | …048 |
| 29. 偏食    | …049 |
| 30. 维生素   | …050 |
| 31. 膳食纤维  | …051 |
| 32. 吃糖太多  | …052 |
| 33. 抗氧化剂  | …053 |

# 目录 | 换个活法更长寿 ——越活越健康100招

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 34. 快餐               | ...054 |
| 35. 地中海式饮食           | ...055 |
| 36. 优质脂肪             | ...056 |
| 37. 矿物质              | ...058 |
| 38. $\omega$ -3. 脂肪酸 | ...059 |
| 39. 不良姿势             | ...060 |
| 40. 伸展运动             | ...061 |
| 41. 多运动              | ...062 |
| 42. 运动过量             | ...063 |
| 043. 良好的平衡感          | ...064 |
| 44. 电视迷              | ...065 |
| 45. 睡眠不足             | ...066 |
| 46. 白天小睡             | ...067 |
| 47. 瑜伽               | ...068 |
| 48. 良好的口腔卫生          | ...069 |
| 49. 理想的性生活           | ...070 |
| 50. 冒险的性爱            | ...071 |
| 51. 智慧               | ...072 |
| 52. 了解最新健康信息         | ...073 |
| 53. 遭遇庸医             | ...074 |
| 54. 怀孕               | ...075 |
| 55. 激素补充             | ...076 |

## 第三章 环境

|              |        |
|--------------|--------|
| 56. 出生地      | ...080 |
| 57. 城市生活     | ...082 |
| 58. 窗外有美景    | ...083 |
| 59. 战区       | ...084 |
| 60. 高度工业化地区  | ...085 |
| 61. 自由基的破坏作用 | ...086 |
| 62. 适度晒太阳    | ...088 |
| 63. 日光浴      | ...089 |
| 64. 远离辐射     | ...090 |
| 65. 氡气侵袭     | ...092 |
| 66. 电磁辐射     | ...093 |
| 67. 少用化学产品   | ...094 |
| 68. 噪音污染     | ...095 |
| 69. 危险的寄生虫   | ...096 |
| 70. 居家安全     | ...097 |
| 71. 宜人的气候    | ...098 |
| 72. 勤洗手      | ...099 |
| 73. 有害的工作环境  | ...100 |

|          |       |
|----------|-------|
| 74. 火灾预防 | … 101 |
|----------|-------|

## 第四章 应对疾病

|             |       |
|-------------|-------|
| 75. 疫苗接种    | … 104 |
| 76. 按时服药    | … 106 |
| 77. 药物的副作用  | … 107 |
| 78. 定期筛查    | … 108 |
| 79. 患传染病的风险 | … 110 |
| 80. 健康的另一半  | … 111 |
| 81. 心脏病     | … 112 |
| 82. 照顾好你的肠道 | … 114 |
| 83. 小心皮肤癌   | … 115 |
| 84. 癌症      | … 116 |
| 85. 呵护你的乳房  | … 118 |
| 86. 睾丸检查    | … 119 |
| 87. 糖尿病     | … 120 |
| 88. 高血压     | … 122 |
| 89. 关节炎     | … 123 |
| 90. 骨质疏松    | … 124 |

|             |       |
|-------------|-------|
| 91. 让容颜青春永驻 | … 125 |
| 92. 痴呆      | … 126 |

## 第五章 选择和风险

|            |       |
|------------|-------|
| 93. 吸烟     | … 130 |
| 94. 消遣性麻醉品 | … 132 |
| 95. 红酒     | … 133 |
| 96. 酗酒     | … 134 |
| 97. 出国旅游   | … 136 |
| 98. 高危职业   | … 137 |
| 99. 极限运动   | … 138 |
| 100. 路面安全  | … 139 |
| 结论         | … 140 |



换个活法更长寿

——越活越健康三三招

## 引言



现代人的生活更加丰富多彩，因此我们常常感慨光阴似箭，年华易逝。我们从来没有像今天这样富有，可以投入大量的时间和金钱去做我们喜欢的事情。我们希望寿命长久，以享受年轻时辛苦劳作换来的回报。

我是医院的一名医生，经常有罹患致命疾病的患者对我说，他们还没有做好大限来临的准备，还有很多心愿未了。要是换在过去，这样年龄的人已经被认为是“寿星”了，可是现在，人们希望活得更久。

很多人对长寿的秘密知之甚少。一些人活到 90 岁，甚至 100 岁还精神矍铄，步履有力，而另一些人还没有熬到退休就已经气息奄奄，朝不保夕了。为什么人们的衰老程度和衰老的速度差异如此之大？我们能不能一直保持精力旺盛的状态、远离疾病，让颐养天年的时间超过想象？

科学在逐步揭开遗传对衰老过程的影响。例如，如果弄清楚了为什么随着年龄的增加，染色体就会变得脆弱起来（而癌细胞并没有表现出这种脆弱），将来人们对“老年人”的定义也许就会发生重大改变。相关研究将逐渐解开这些未知之谜。一些专家认为，在未来的 10~20 年内，人类可能会掌握延缓衰老的本领。

同时，我们自己也应该对身体负责，积极深入探索有助于保持强健体魄、延长寿命的各种方法。大多数人都明白合理饮食、抽时间锻炼的重要性。在期望现代医疗技术帮助我们祛除病痛、享受晚年生活的同时，我们也应主动出击，了解我们可能面对的各种疾病，警惕有关征兆和症状，最大限度地利用各种筛查方案，并与专业医生密切合作，让治疗发挥最大效果。

虽然不是每个人都希望长命百岁，但大多数人都想知道怎样才能避免英年早逝。本书中介绍的大量实用数据可以帮助你做到这一点。我希望这本书能够在此后的多年里一直陪伴在你身边。

## 怎样阅读这本书



书中信息来自于最近的国际医学研究结果和已经公开出版的研究报告。书中详细阐述了目前已知的可能影响健康和寿命的很多有利因素和不利因素。但是，即使可以明确证明某个因素对缩短或延长寿命具有某种效果，我们也很难确定它对某个特定个体会产生什么样的具体影响。

为了让你大致了解每个因素对于长寿和身体健康的重要性，我们利用医学知识和接触病人的经历对研究结果进行了仔细的分析核对，并通过延长或缩短寿命的年数来概括这些因素的影响程度，进而为大家提供一个粗略的指导。在科学研究争议较大的数字后面，我们加了问号。

在 70 岁这个平均寿命的基础上加上或减去和自己相关的每个因素所对应的所有年数，你就可以大致了解自己的寿命。但是，请不要把这个计算结果太当回事——这只是一个估计数。人的寿命和健康情况非常复

杂，任何一个理性的科学家都无法准确预测某个人会因为某个单独的因素让寿命增加或减少多少年。这里所说的增加或减少的年数只是为了激励大家思考，帮助你了解

这些因素对寿命的影响程度，而不是一个确定的时间长度。虽然不管掌握了多么丰富的资料，

都没有人能够准确预知自己的死亡时间，但是我们可以通过大致了解

影响我们寿命和健康生活的各种风险来提升我们的健康和幸福水平。



# 你能长命百岁吗？

预测你长寿可能性的 20 个问题

## 第一部分：精神的健康

选出最符合自己情况的一个选项：

### 1. 当我考虑未来的时候：

- a. 我感到很乐观，想要制订一些令人激动的计划。
- b. 我感到年龄过大，不应该再有什么期盼。
- c. 我根本不考虑将来。

### 2. 在我居住的社区：

- a. 通过参与体育活动或其他活动，我认识了很多，并和他们意气相投。
- b. 我很少参与社区活动，有时候感觉很孤独。
- c. 我不时地参与社区活动，交了一些朋友。

### 3. 关于精神信仰：

- a. 我有强烈的精神信仰，这一信仰对我很重要。
- b. 我不太清楚该信仰什么。
- c. 我有精神信仰，但我不经常去做礼拜。

### 4. 我的日常压力水平：

- a. 压力？什么压力？
- b. 非常大，我经常如坐针毡。
- c. 处于可控的范围内——有压力，但可以掌控。

## 第二部分：身体的健康

哪个选项最接近你的情况？

### 5. 在家人中间：

- a. 没有发现遗传疾病。
- b. 有癌症、心脏病或血管疾病，退行性神经疾病和大脑疾病或糖尿病等明显的家族病史。
- c. 家族中有个别人因为 b 选项中列出的类似疾病早逝。

### 6. 在我的饮食中：

- a. 有现做的新鲜、健康的饭菜，含有大量的水果和蔬菜。
- b. 有很多油炸土豆片和甜食。
- c. 我可以吃到健康的食物，但经常靠打包的快餐充饥。

### 7. 我经常：

- a. 服用  $\omega-3$  补充剂。
- b. 开车到酒馆喝酒。
- c. 阅读报纸上有关健康饮食的文章。

### 8. 体育锻炼：

- a. 是日常安排的一个重要部分。
- b. 是尽力避免的事情。
- c. 是应该进一步加强的事情。

## 第三部分：环境

哪个回答最符合你的情况？

### 9. 我居住在：

- a. 农村。
- b. 市中心。

c. 中等城市的郊区。

**10. 来自化学物质、辐射和其他潜在有害物质的污染：**

- a. 一直威胁着我的健康，我采取了积极的防护措施。
- b. 是那些唯恐天下不乱的人和媒体热衷唠叨的事情——我不大相信。
- c. 是我一直想调查的事情，但一直没有时间。

**11. 关于洗手的习惯：**

- a. 一天洗好几次，尤其是在吃东西前。
- b. 从不洗手——觉得毫无必要。
- c. 偶尔洗手。

**12. 我住的房间：**

- a. 彻底检查过安全隐患和火灾隐患。
- b. 简直是一个死亡陷阱。
- c. 在整洁和安全方面还存在改进空间。

**第四部分：应对疾病**

哪个回答可以最贴切地描述你、你的习惯和健康状况？

**13. 关于血压测量、牙科检查和子宫颈涂片检查等体检筛查：**

- a. 我认为很重要，并经常进行。
- b. 基本上懒得做这些检查。
- c. 偶尔检查一下。

**14. 关于心脏病：**

- a. 一直设法注意避免患上这个病。
- b. 不会发生在我身上。
- c. 有时候担心这个事情，但没有采取实质性措施。

**15. 我的血压：**

- a. 正常或低于正常值。
- b. 也许高一点——从来没有测量过。
- c. 在回答这些问题时感觉上升得很快。

**16. 锻炼，服用抗氧化剂、膳食纤维和大量的水果及蔬菜是避免什么疾病的好办法：**

- a. 避免癌症——我一直在用这个办法。
- b. 别人用的办法——我对这个没有一点兴趣。
- c. 避免癌症——要是我能亲自实践就好了！

**第五部分：选择和风险**

哪个选项最符合你的情况？

**17. 我：**

- a. 从不吸烟。
- b. 最近每天吸烟。
- c. 戒烟至少6个月了。

**18. 喝酒：**

- a. 每天零到两杯。
- b. 有时候滴酒不沾，有时候喝很多（10杯以上）。
- c. 平均每天3~4杯，但很少超过这个数量。

**19. 赛车、高山滑雪、滑翔翼运动和戴水肺潜水：**

- a. 对我来说简直太恐怖了。
- b. 很刺激——只要有机会，我就去做。
- c. 偶尔尝试一下。

## 20. 我的工作：

- a. 天天待在办公室里——很少受干扰。
- b. 很危险——要冒很多风险。
- c. 有时候挑战性很大，但一般不会有危险。

## 得分

选择答案“a”，得2分。

选择答案“b”，得0分。

选择答案“c”，得1分。

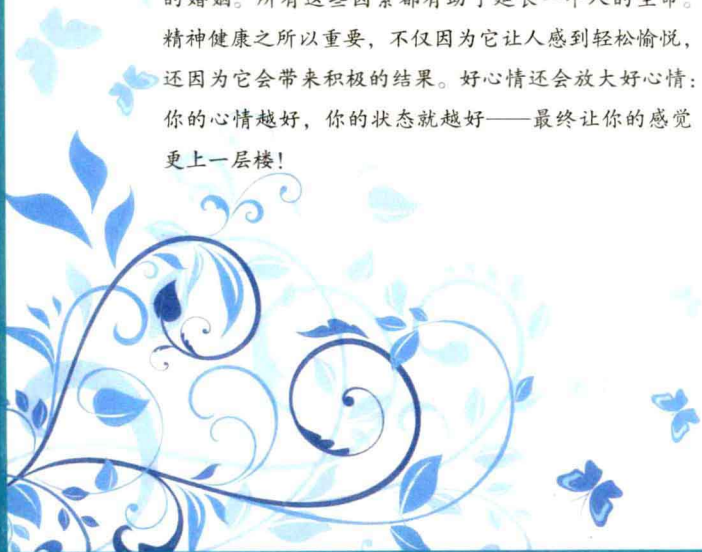
## 计算结果

0~13分：天啊！你要当心了！如果你不赶快实践本书中的一些建议，你很可能英年早逝。

14~24分：还不错，但如果想要寿命更长，身体更健康，你还要继续努力。

27分以上：好极了！你很有可能长寿，因为你深谙保健之道。

愉快的心情有助于生命之树常青？或者说，经年的消极情绪、压力和抑郁会缩短人的寿命？这里面的联系很复杂，目前谜底还没有被彻底揭开。身体的健康状况是可测量的——我们可以通过跟踪血压水平让血压保持在一个健康的范围内，也可以将日常吸烟习惯与死亡统计联系起来——但是情绪对寿命的影响则很难度量。一个人认为的“好心情”可能与另一个人的理解大不相同。在某些方面，精神的健康对于长寿的积极影响非常显著。你的心情越是愉快，你的工作就越可能出成绩，你赚的钱就可能越多，你因此就可以购买更多的健康食品，就可以支付得起健身和放松休假的费用。你还可能和更优秀的团队成员一起合作，人际关系处理得更好。快乐向上的人可以交到更多的朋友，获得更为真挚的友谊，收获持久的爱情和稳定的婚姻。所有这些因素都有助于延长一个人的生命。精神健康之所以重要，不仅因为它让人感到轻松愉悦，还因为它会带来积极的结果。好心情还会放大好心情：你的心情越好，你的状态就越好——最终让你的感觉更上一层楼！



第一章

# 精神的健康



# 1

## 轻易服老

5年

服老是加速大限来临的最快途径。听听那些字典里从来没有“老”字的人的建议吧。不必勉为其难地穿用那些瘦削紧绷的舞衣和舞鞋，也不一定非要花费血本去做美容手术——只需敞开心胸，积极面对人生的无限可能即可。

享受新挑战、学习新技巧、经常给自己设定新的目标；积极接受新技术，需要什么就学什么；不囿于陈规——如果心里想做一件事，就尽管放手去做。千万不要想什么“我岁数太大了”（可能这是事实，但不必总是想着它）。跟别人提你的岁数做什么？一旦你年满18岁，没有人会再关心你的岁数！千万不要说“想当年……”——现在也是“当年”的一部分！

女性寿命长于男性，这是一个趋势。迄今为止寿命最长的人是一位女性：珍妮·路易丝·卡门，目前保持着吉尼斯世界长寿记录，她活了122岁164天。1875年生于法国的珍妮死于1997年。在埃菲尔铁塔于1889年建成的时候，她已经14岁了。她在100岁高龄的时候仍能骑自行车。114岁的时候，她在电影《文森特与我》中扮演自己，为的是圆岁数最大的电影演员这个梦想。

