



延年益寿要诀

疾病防治家庭必备

华南理工大学出版社

序 言

蓝祥辉

人，不可能“不老”，更不可能“永生”。古人云：“生之有长，长之有老，老之有死，若四时之代谢矣”。人之有生有死，这是自然规律，谁都不可能抗拒。但是，人的衰老可以延缓，人的寿命能够延长，这又是完全可能的。

人的寿命究竟可以延长到多久？据近代科学计算，动物的最高寿命相当于其生长期的五倍至七倍。人的生长期约二十至二十五岁，则人的最高寿命应达一百岁至一百七十五岁。从历史和现实情况看，活一百岁的老人，确实大有人在。一九七八年原苏联报纸报道，阿塞拜疆有个农民活了一百四十二岁。美国弗烟·卡恩竟达到二百零九岁的高龄。据我国一九八三年全国人口普查显示，新疆维吾尔自治区新和县的库尔班亚克，也活了一百三十岁。去年底逝世的上海市老人苏局仙，活了一百一十岁。广州市的谭天度老人，现已一百零二岁，还健康地活着。广东省第四次人口普查统计，在一九九〇年十一月一日零时我省百岁以上老寿星共有六百四十四人，居全国第三位。而且，长寿的人一年比一年增多。一九六四年第二次人口普查，百岁以上者为一百二十九人，一九八三年第三次人口普查，百岁以上者为四百三十三人，而第四次又增到六百四十四人。由此可见，人的寿命，活到一

百岁以上是不难的。

人类寿命延长的前提是健康，没有健康的身体，不可能长寿。没有健康的长寿，也是没有什么意思的。因此，健康与长寿是相辅相成的。

《延年益寿要诀》一书，根据每个老人的身体状况和客观条件，指出应该从事什么体育锻炼，如何注意饮食起居，如何安排晚年精神生活，如何自我防治各种老年疾病，以延缓衰老，提高免疫功能，达到延年益寿的目的。同时，本书对老年人常见病的预防和治疗，都有所阐述。因此，它也是医务工作者，特别是基层医疗单位和疗养院工作人员的一本有益的参考书。特为推荐并作序言。

（编者按：本文作者是广东省直属机关老年人文化体育协会会长、广东省人民政府原副秘书长）

目 录

一、健康长寿是人类的共同愿望.....	(1)
人类渴望长寿.....	(1)
科学才能给生命带来希望.....	(2)
当今的健康长寿观.....	(3)
二、人本来可以活过百岁.....	(6)
长寿医学概述.....	(6)
人应该活多久?	(7)
世上确有百岁人.....	(8)
长寿地区遍全球.....	(9)
为什么今人比古人长寿?	(10)
现在的年轻人应是未来长寿者.....	(11)
人生百岁有术.....	(12)
三、您是个健康的人吗?	(17)
怎样才算健康.....	(17)
衰老的征兆.....	(18)
衰老的秘密.....	(19)
四、别为年老发愁.....	(21)
人老仍是宝.....	(21)
晚年有作为的名人.....	(22)
社会在关心老年人.....	(23)
五、注意心理平衡	
——健身和抗老对策之一.....	(26)

心理健康是晚年幸福的保证.....	(26)
老年心理与家庭和睦.....	(29)
老人受刺激为什么容易生病.....	(41)
注意您的脾气.....	(44)
爱情幸福同样属于老年人.....	(46)

六、保持大脑健康

——健身和抗老对策之二.....	(49)
------------------	--------

心情舒畅可延寿.....	(49)
气功能防脑老化.....	(50)
善养浩然之气.....	(51)
应当多多用脑.....	(52)

七、生命在于运动

——健身和抗老对策之三.....	(54)
------------------	--------

祖国医学的运动健身观.....	(55)
-----------------	--------

“498”医院的启示

——一个医生的感受.....	(56)
----------------	--------

运动不足症.....	(58)
------------	--------

适宜于老年人的锻炼项目.....	(59)
------------------	--------

1. 散步强心.....	(59)
--------------	--------

2. 慢跑益寿.....	(60)
--------------	--------

3. 健身体操.....	(61)
--------------	--------

4. 古典体操——八段锦.....	(61)
-------------------	--------

5. 养生十六宜.....	(63)
---------------	--------

6. 太极拳.....	(66)
-------------	--------

7. 简易气功.....	(67)
--------------	--------

楼高好锻炼.....	(69)
------------	--------

蹒跚交谊舞	(70)
老年迪斯科	(75)
一天中的其他锻炼方法	(79)
如何掌握运动量	(80)
慢性病人的体育锻炼问题	(81)
1. 慢性冠心病人的体育锻炼.....	(81)
2. 高血压病人的体育锻炼.....	(82)
3. 颈椎病人的体育锻炼.....	(83)
4. 肩周炎病人的体育锻炼.....	(83)
5. 中风偏瘫病人的体育锻炼.....	(83)
八、吃什么和怎么吃	
——健身和抗老对策之四	(85)
饮食是健康之本	(85)
基本的营养要求	(86)
不可忽视微量元素	(87)
吃荤还是吃素	(90)
为胆固醇说句公道话	(91)
吃咸还是吃淡	(92)
饮食的合理安排	(94)
一些易得的保健食品	(95)
饮食治疗疾病	(97)
1. 高血压病人的饮食治疗.....	(97)
2. 冠心病人的饮食治疗.....	(98)
3. 慢性肾炎病人的饮食治疗.....	(98)
4. 糖尿病人的饮食治疗.....	(98)
饮食与防癌	(99)

“补”的学问	(102)
益寿粥品	(106)
1. 药粥	(107)
2. 菜粥	(112)
3. 豆粥	(115)
4. 干果粥及其他	(118)
益寿炖品	(119)
益寿饮料	(124)

九、注意日常生活

——健身和抗老对策之五	(128)
老人衣着宜轻、柔、暖	(128)
鞋的选用	(130)
居室和家具的要求	(131)
老年人看电视要注意什么	(132)
合理的休息与睡眠	(134)
环境变迁防生病	(135)
老年四季养生要点	(137)
多多步行	(142)
有根手杖好	(143)
去饱览大好风光	(144)
书画有益身心	(147)
老来“风流”是寿星	(148)
老年性生活指导	(151)
酒要少饮	(154)
茶宜适量	(156)
烟草有害	(157)

勤洗澡有益健康	(158)
颜面防皱有妙法	(160)
十、特殊益寿方法	
——健身和抗老对策之六	(162)
保健灸	(162)
咽津功	(163)
摩脚心	(163)
擦脊背	(164)
深呼吸	(164)
揉耳法	(165)
健身球	(165)
强壮术	(166)
十一、退休后的生活设计	(167)
晚年精神生活设计	(167)
晚年物质生活设计	(171)
退休妇女的晚年生活设计	(177)
十二、老年病的防治	(182)
老年人常见的疾病	(183)
老年病的特点	(185)
老年多病的结症何在?	(186)
老年疾病的自我检查	(187)
老年人用药要慎重	(196)
哪些药物能预防早衰	(198)
老年人的家庭护理	(201)
老年人深夜急症的家庭救治	(203)
冠心病急性发作时的家庭抢救	(204)

冠心病人的饮食和起居	(206)
老年高血压病是怎么回事?	(209)
谈谈中风	(213)
从“心是口非”谈老年人的记忆	(217)
老年性痴呆病人的家庭护理	(220)
老年糖尿病的自我疗理	(221)
肥胖是祸不是福	(223)
何为高脂血症?	(225)
谨防“老慢支”	(226)
老年人感染性疾病值得重视	(230)
莫轻视老年肺炎	(231)
老年肺气肿的防治	(232)
肺心病急性发作时的处理	(234)
谈谈老年人的溃疡病	(235)
便秘给老年人带来的苦恼	(236)
老年性耳聋的特点和预防	(237)
老年人常见的眼病	(238)
老人为什么容易贫血	(241)
对前列腺肥大不可掉以轻心	(243)
妇女如何安度更年期	(244)
男子“多事之秋”的对策	(246)
令人痛苦的颈椎病	(248)
扰人心烦的肩周炎	(248)
老年肝硬化的原因分析	(250)
老年人常见的皮肤病	(251)
防癌保健	(255)

一、健康长寿是人类 的共同愿望

人类渴望长寿

早期的原始人，对死的概念十分朦胧，所以人们没有对死的悲哀，没有对死的畏惧。有些未开化的民族甚至遗留下这样一种风俗：在亲人气息奄奄时，他们不仅毫不伤感，而且还围着亲人载歌载舞！可见，他们还不懂得生离死别之时所应有的情感。

随着思维的发展，文化的提高，人们才逐渐为生死操起心来，人们才渴望着长寿。以致于有些人看见草落花谢、行云流水，也能触景伤情，多愁善感，叹年华之消逝，畏老死之将至。

应该说，希望健康长寿，是人类的正常愿望，是无可非议的事。这是因为，按照自然老化的规律，人的寿命应在一百岁以上，可现在一般人的寿命仅有六七十岁，确实太短了。人在二十几岁以前，是长身体、长知识的阶段，成年后正要积极为社会出力的时候，又很快进入了老年期，死亡也接踵而至，这怎不叫人遗憾呢。因此，企求延年益寿，自然就成为人们的梦寐之愿了。

古往今来，不少人曾努力探索各种延寿的方法。古代名医布劳温·塞奎德认为：衰老可能与性腺功能减退有关。于是

他将动物的睾丸制成提取液在自身和他人身上进行注射，取得过一定的抗老效果；著名生物学家梅契尼柯夫根据实验和对长寿老人的调查指出：人类的衰老是由于肠道细菌产生了毒素，导致自身中毒而引起的。他主张大量饮食用酸奶，以抑制肠道菌群生长，避免自身中毒，来达到抗老延寿的目的。我国古代名医华佗、葛洪、孙思邈等人也有过许多长寿的理论和办法。今天，探索衰老奥秘、研究长寿之道更为广大科学工作者和世界人民所关注。我们相信，在不太远的年代里，必将获得突破性的进展，长寿理想一定能真正实现。

科学才能给生命带来希望

无数事实告诉我们：只有科学才能给您带来好处，只有科学才能使您健康长寿。

让我们举个例子吧。

天花是一种很厉害的传染病。在欧洲，它被称为“死神的帮凶”。大流行时，人们死亡以百万计。有关资料告诉我们，仅在十八世纪，欧洲死于天花的就有六千万人！

这种病，在古印度早有发现。三千年前的埃及木乃伊脸上也有天花的痕迹。

不论对国王或贫民，天花都是毫不留情的。德皇约瑟芬一世、英王威廉二世、俄皇彼得三世、法王路易十五，还有我国清朝的同治皇帝，他们也和普通百姓一样，成了“天花暴君”的牺牲品，更不用说他们的皇后、王子和公主了。至于死里逃生而成残废的皇族成员就更多了：有的麻脸，有的瞎眼，有的耳聋。而像法国的查利十一世的鼻子，则几乎成

了两瓣。

人们害怕天花，可对它又没有办法。

英国的乡村医生琴纳，在我们中国人痘接种术的启发下，根据挤奶姑娘的实践经验，经过他自己长期的研究观察，终于发现了接种牛痘预防天花的秘密。现在，世界上已经彻底消灭了天花。对此，我们又怎能不感谢这位对人类作出巨大贡献的卓越的科学家呢。

然而，想当初，种痘术的推广还有过一场不小的风波哩。

当时，有人捏造说：“种了牛痘的人，头上会长出牛角来”，“种牛痘的人会生小牛”。在英国——琴纳的祖国，更有人组织了“打倒种痘会”。在美国，因为有人主张种痘，家里竟被掷进了手榴弹！不过，由于牛痘接种术简便、安全、效果好，那些嘲笑和攻击终于慢慢地烟消云散了。

一八八五年，加拿大首都渥太华爆发了天花传染病，每天都有许多人死去。政府为了扑灭天花，组织人们接种痘苗，可是居民在宗教宣传的影响下拒绝接种。政府要强迫种痘，教会则号召武装抵抗，对立情绪异常严重。然而，毕竟隆重的祈祷解决不了问题，未种痘者纷纷染上了天花。在事实面前，绝大部分居民才勉强去接种，瘟疫这才逐渐被扑灭。

由此可见，相信科学，照科学方法办事，乃是我们获取健康长寿的最佳途径。

当今的健康长寿观

人都希望长寿。可是，这并非“只要活着就行”。当今

的观点是：长寿应当与健康并存。

我国有名的书画家齐白石先生在九十多岁时曾经刻了个“年高身健不肯作神仙”的印章，表明了长寿兼健康者的无比喜悦心情。试想，假如一个人虽然能活到八十岁、一百岁，可他疾病缠身，只能整天躺在床上，听不到，看不见，甚至连大小便都无法自理，或者神智不清，糊里糊涂，不分是非，不知好歹，那这样的“长寿”是何等的痛苦！对家庭和社会是多么沉重的负担！

遗憾的是，“寿而不健”的状况，目前还不是少见的。有一统计材料说：年老病残不能自理生活而需他人照顾的、六十五岁以上者占老人总数的百分之二十；八十岁以上者则占百分之六十多。

可见，长寿者还需有个健康的体魄。

欲求“寿而健”，只要在生活中起居、工作、学习等各方面注意养生之道，应该是可以兼得的。

那么，健康老人应具有哪些征象呢？大体上可以归纳为下列几点：

（一）耳聪目慧。尤其应当目光炯炯。这表明视觉器官与大脑皮质等生理功能基本良好。若像唐代诗人刘禹锡描述的那样“看朱渐成碧，昼日不禁风”，就不合理想了。

（二）声息和顺。声音宏亮和呼吸从容，表明言语中枢、发音器官和呼吸循环系统的功能基本良好。如果动则气喘嘘嘘，上气不接下气，那也不算健康。

（三）发齿荣固。老年人不可发堕齿槁，因为齿发去，乃肾气衰弱的表现，中国医学认为：肾为先天之本，肾衰可以导致“形体皆极”，这样，当然就难登“上寿”了。

(四)二便正常。大便正常、表明肠道无特殊疾病，小便正常而通畅，表明泌尿系统大致无病。

(五)腰腿灵活。这表示腰腿骨骼肌肉情况良好，运动神经正常。不应当是“两腿酸软步拖地”。

(六)肥瘦适度。因为消瘦者好发呼吸疾病，肥胖者好发代谢性疾病及心血管疾病，所以老人不可过瘦或过于肥胖。

(七)智惠心灵。神智清楚，反应敏锐，表明神经系统健全，大脑功能正常。这是健康老人最重要的征兆。

二、人本来可以活过百岁

长寿医学概述

生老病死与医学的关系特别密切，长寿医学一直为人们所关注。

早在秦汉时代，我国第一部医学著作《内经·素问》就系统地记载了“养生之道”。此后，不断地充实发展，形成了我国独特的“摄生学”。

摄生学对世界上的长寿研究有着一定的影响。它首先提出了人类的正常寿命应该超过一百岁；其次用肾气变化的观点，详尽描述了各个年龄阶段人体形态和功能的变化，明确指出肾气的盛衰是生命衰老的本质；其三，从体验生活入手，运用阴阳五行学说，结合四时气候的变迁，总结了诸如心神旷达、动则不衰、饮食有节、起居有常、抗老良方等一整套摄生方法。

国外老年学的研究始于一八三〇年，当时主要研究有关衰老的一般性问题。一九二〇年后才开始老年临床的考察。一九四〇年转为从生物学、医学、心理学、社会科学等方面进行综合性研究，就是说，单纯的老年学已经转化成以研究衰老为中心的涉及影响寿命各种因素的综合性学科，即长寿医学。从五十年代起，长寿医学进入了国际性交流和广泛合作的时期。如今，长寿医学越来越为各国人民所重视。

长寿医学的崛起和发展表明，人们越来越感到延年的重

要、健康的可贵。总有一天，人类将能自由地驾驭生命。

人应该活多久？

人们对于延年益寿有过美好的希望。可是，古人常常不知道自己企求的应是多大岁数。他们幻想有活了八百年的彭祖，有活了八千年的盘古，甚至幻想有一个长生不老、永世不灭的天国。

事实上，生生死死是自然发展的规律，不老、不死是不可能的。正确的态度应该是“安度天年”。

那么，人的“天年”是多少，我们应当活多久呢？

有人对哺乳动物提出“寿命系数”的概念。认为哺乳动物的自然寿命相当于其“生长期”的五至七倍。据此推测人类的自然寿命应该是一百至一百七十五岁。自然寿命就是“正常寿命、真正寿命”。

还有人认为自然寿命是“性成熟期”的八至十倍。据此推测人类的自然寿命应该是一百五十岁。近年来，根据体外细胞培养的分裂次数，推测人类的自然寿命亦应在一百二十岁左右。

当然，也有人宣告：人类的自然寿命应该是整整四百岁！

不管怎么说，一致的意见是：一百岁是人类最起码的“天年”。想活一百岁——这是每个人的正常原望、合理要求。

但是，目前世界上的百岁老人毕竟还是极少的。多数还不到自然寿命年龄的主要原因，是环境因素的影响，特别是致病因素的影响。另外，寿命是“种”的特性，这又与遗传

因素有关。

不过，遗传因素不易改变，而环境因素较易改变，对提高平均寿命也易见成效。因此，当前要想达到“延年益寿”的目的，应着重改变环境因素造成的种种不利影响。

世上确有百岁人

生命总有一定的限度。蜉蝣一般只活二十四小时，有朝生暮死之称。成年的蜻蜓能生存一两个月。许多鱼类一年后就会死去。青蛙可以活十五年。狗、猫有二十五年左右的寿命。鲸的平均年龄大约是五十岁。鹰和乌鸦却能度过八十至一百个春秋。“尼罗巨鳄”寿高达四百岁。海龟甚至可活五百年！

可是，“人生七十古来稀”。在往日，要活到七十岁就极不容易了。尽管科学的发达已使我们的寿限越来越长，但至今大多数国家仍然处于“人生百岁古来稀”的状况。

不过，古今中外毕竟记载了众多的百岁老人。

我国一九五四年统计百岁老人有三千三百八十四人。

一九五七年，我国报道山西省的长寿老人刘珍，已一百三十六岁了，还能在家里干些轻活。

在一九七八年初，原苏联报章报道说，阿塞拜疆有一个一百四十二岁的农民老寿星。

一九八〇年一月七日，利比里亚的一位部落首长去世，终年一百二十岁。据报道，肯尼亚的思多活·穆廷吉活了一百四十岁，他有十二个子女，一百五十个孙子和孙女，二百四十八个曾孙和曾孙女。而巴基斯坦的老妇比布尔，在一九八〇年四月二日死时，已活了一百四十七岁。