

大健康基石

健

大健康钥匙

智

大健康保证

德

大健康境界

美

大健康真谛

乐

中国健康世纪行 全民家庭健康工程 指定读物
中国自然医学养生工程 家庭保健 指导读物

宋为民 主编

宋为民大健康丛书

DAJIANKANG MUBIAO

大健康目标

寿



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 宋为民大健康丛书



大健康目标——寿

DA JIAN KANG MU BIAO——SHOU

主编 宋为民

编委 宋在兴 初悦 陆月莲 刘学华

龚婕宁 李遇霞 缪爱琴 王明艳

姜海英 陆基恩 涂杨凌浪 舒鹏

钱丽冰 贾敏（澳大利亚） 洪伟

宋为民

绘图 沈 歆

组编 南京中医药大学

 **人民军医出版社**

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大健康目标一寿 / 宋为民主编. —北京: 人民军医出版社, 2007. 1

(宋为民大健康丛书)

ISBN 978-7-80194-938-7

I. 大... II. 宋... III. 长寿 - 保健 - 基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094264 号

策划编辑: 秦素利

文字编辑: 薛映川

责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 780mm×880mm 1/16

印张: 17 字数: 219 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



内 容 提 要

健康长寿历来是世人所瞩目、渴望和追求的黄金话题。作者运用生命木桶理论,撷取了古今中外历代健康长寿的知识与智慧,生动而翔实地演绎了健康长寿的新理念、特征、规律、途径,以及长寿、延寿的现代科学方法与科学的生死观,从理论与实践的结合上驱散了寿命不可知论的重重迷雾,揭示了健康长寿的生命奥秘。本书视角新颖独特,知识含量丰富,观点科学务实,贴近生活实际,文字通俗易懂,是帮助广大读者培养健康的生活方式,实现健康长寿愿望的通俗读物,尤其适合中老年人阅读。



大健康系列丛书 总序

雅典奥运会,举世瞩目。我国体育健儿顽强拼搏,屡创佳绩,全国人民为之欢欣鼓舞。杜丽首开先河的一枪,唐功红力拔山兮的一举,李婷/孙甜甜气贯长虹的一拍,刘翔震惊世人的一冲,女排姑娘扣人心弦的一击……这一幕幕定格在人们的记忆里,体现了“更高更快更强”的奥林匹克精神,也展示了中华儿女的精神风貌。2004年8月30日雅典奥运会的结束意味着2008年北京奥运会的开始。你可曾想过,作为中国人,不能欢庆一下就完事,我们应以怎样的形象来展示自己,以怎样的实际行动来迎接2008年!

是的,我们应提高全民族的健康水平并向全世界展示!健康,既是手段,也是目的,又是各项事业的基础与保证。

健康,这是“人类永恒的主题”。

回顾20世纪,在改造客观世界上的成就是空前辉煌而豪迈的,可概括为上天、入地、下海、钻洞、网络、信息、基因、克隆、数字化、探火星,等等,但人类自身的建设却相对滞后!科技在进步,但疾病却在增加,治不好的病也愈来愈多了,寿命的增加也不理想。在影响健康长寿的20多种因素面前,人类显得软弱无力。正如卢梭所说:“在人类一切知识中,知之甚少而又最重要的是关于人类自身的知识。”科学家指出:人类对人的精子的知识,还不如土星光环的知识多。提高健康水平应是人类的首要任务。

首先要明确,21 世纪的健康究竟是什么?

20 世纪,我们经历了三种健康定义:

1948 年以前,无病即健康的观点占统治地位,称为“一要素健康定义”;

1948 年世界卫生组织成立,在宣言中明确提出:健康不仅是无病和虚弱,而且是在躯体、心理和社会上的和谐状态,称为“三要素健康定义”;

20 世纪 90 年代,环境污染加重,到了“危机”的程度,于是又加进了环境因素,即生理—心理—社会—环境的统一协调状态,称为“四要素健康定义”。

在世纪交替之际,经过全球大讨论,认为“四要素健康”仍不能满足 21 世纪的需要,纷纷延伸健康的内涵。我国著名养生保健专家宋为民教授追踪学者们对健康的研究,并提炼为健、寿、智、乐、美、德 6 个字的人生最佳境界,即“大健康概念”或称“全面健康”、“完全健康”概念,以适应新世纪的需求。

健,即生理—心理—社会—环境的统一协调,四要素健康;

寿,即长寿和延寿(增寿),长寿讲究“健康寿命”,即在存活的岁月中减去不健康岁月的寿命;延寿,即活到该活的年龄之外的延长寿命;长寿只是“够本”;延寿才是“赢利”;

智,即越活越聪明,而不是越活越呆、傻;

乐,即享受人生乐趣,“享受生命”;

美,爱美之心,人皆有之,追求表里如一之美,即形体美,行为美,心灵美等;

德,即讲荣誉地活着,仁者寿。是更高层次的美。

大健康的 6 个内涵表明了人类追求的 6 个方向。

这套丛书就是希望在这些方面为大家提供一幅美好的大健康蓝图,在健

商(HQ)的指引下,为打开大健康之门提供一把钥匙。

本套丛书计6本,分别为:

健:体壮心怡——《大健康基石——健》

寿:尽享天年——《大健康目的——寿》

智:聪明到老——《大健康钥匙——智》

乐:快活一生——《大健康真谛——乐》

美:形神兼备——《大健康境界——美》

德:仁者康寿——《大健康保证——德》

中国健康世纪行——大健康走进千万家 被列入21世纪全民家庭健康重点推广工程。目的是将大健康文化普及到中国千家万户,让每个普通人都切实把握自己的健康命运,进而提高全民族的健康素质和科学素养。

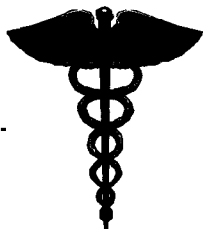
一本好书可以改变一个人的命运,一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。健康高于财富,健康是最大的财富。

中国健康世纪行全民健康工程
专家委员会



中国自然医学养生工程
发展研究中心





前 言

世界上最确定的事是每个人都要死；世界上最不确定的事是人都不知道什么时候死。但是，除了那些想自杀者以外，又有谁不想多活几年呢？特别是当今太平盛世，生活如此美好，能在这世上活得长久些，才可多享受这美好、幸福的生活。是的，长寿是人类自古以来的夙愿。不管是帝王将相、王公侯门、达官显贵，还是黎民百姓，一介草夫，芸芸众生，在潜意识中都希望“活得长久”，甚至不愿想到死，忌讳死。对于死，多数人都是一点论：死是最大的坏事，甚至拿死来赌咒发誓。但是，愿望是一回事，实现愿望则又是另一回事。由于死的不确定性，带来寿命的不确定性。对自己能活多久，心中无数，也不知如何才能长寿、延寿，从而陷入了寿命不可知的迷雾之中。虽然大体知道人类的一般生死规律，但具体地对待自己的寿命，则完全是个新课题。

没有病就可以长寿吗？他可马上举出例子，某某活得好好的，从来不生病，怎么说死就死了？有钱可以长寿吗？但是钱多并不是长寿的保障；相反，长寿者大多是那些没钱的人。动脑子多的人不长寿吗？但历代的学者文人长寿者不少，“善用脑者寿”的说法已被广为认可。不关心自己的寿命，一天到晚嘻嘻哈哈快乐的人不长寿吗？但事实恰恰说明，乐者寿。吃得好可以长寿吗？但是，吃得过好、过多，反而短寿，只有“善食者寿”，这已是人们的共识。

长寿有没有规律？有没有“长寿之途”？若有，它在哪里？东汉唯物主义哲学家王充指出：“太平之世多长寿人。”

现在知道,长寿是由多种因素共同决定的。“生命木桶”要想始终盛满水,就要求组成它的所有“木板”齐全,哪块“木板”短缺,都会成为长寿的限制因素,别的“木板”再长,也不能代替。近代长寿需要积累,即要零存整取地储蓄。每个人的“生命木桶”,由于干扰因素太多,难免会漏水,这就要靠不断地向自己的生命“注水”——养成良好的生活习惯,以积累健康与寿命。在当今,客观上的“木板”已基本具备,人们可以通过主观努力来实现千万年以来人类的夙愿——长寿了。智者寿,健者寿,适者寿,仁者寿,知病者寿,知老者寿,晚年乐者寿,知死者寿。本书撷取历代的长寿精华,可供您登寿域作参考。

需要强调的是,这里所说的长寿是以健康为基础的,即“健康寿命”:生存的岁月(日历寿命)中减去不健康的岁月。日历寿命相同的人,例如同为 80 岁,一个人是生龙活虎地活着,精力充沛,快乐地享受着生活,与疾病无缘;他的日历寿命就是他的健康寿命;另一个人则是辗转病榻,苟延残喘,住院、卧床养病的时间加起来就有 20 年,他的健康寿命则是 $80-20=60$ (岁)。这两个人的寿命实际上并不相同。本书更要告诉你延长健康寿命的现代方法。

你若在阅读此书后,开始你的“寿命储蓄”,从而增加健康寿命而登寿域,则是我们莫大的欣慰。限于水平,漏错之处,希望得到读者批评、指正。

宋为民
于南京中医药大学



寿

目 录

1



第一章 夙愿今偿	1
第一节 人究竟能活多少岁	2
一、 老祖宗的“天才预测”——嵇康定律	2
二、 嵇康定律的现代科学论证	3
三、 十大因素难以“尽终天年”	5
第二节 预期寿命与健康寿命	7
一、 预期寿命	7
二、 健康寿命	9
第三节 生物钟延寿	13
一、 抗衰老的重要性	13
二、 长寿老人十大写真	14
三、 长寿的途径	16
第四节 寿命时钟	18
一、 胸腺	18
二、 松果体	19
三、 激素	20
四、 自由基	21
五、 细胞分裂代数	25
六、 染色体端粒	26
第五节 长寿的其他机制和原因	27
一、 失水致衰说	27
二、 心跳速度与寿命	29
三、 肺活量与寿命	30
四、 寿命的反比式	30
五、 “人老智益盛”	31



寿

目 录

2



第二章 智者寿 36

第一节 不活百岁是自己的错 37

- 一、 孔子论“智者寿” 37
- 二、 “预言自验”引导长寿 39
- 三、 自觉克服宿命论 44
- 四、 人生没有坎,却有杏花村 45
- 五、 敢活一百岁 46
- 六、 有趣的寿联 47
- 七、 周汝昌谈生命的意义 49

第二节 健康长寿备忘录 50

- 一、 记住健康长寿公式 50
- 二、 生命关怀需要自觉 51
- 三、 算一算你家的恩格尔系数 51
- 四、 “健康人计划” 52
- 五、 新世纪的“百万富翁” 53

第三节 长寿秘诀就在日常生活中 54

- 一、 长寿“木桶” 54
- 二、 淡——养生之“魂” 56
- 三、 度——养生之“诀窍” 59
- 四、 “剑桥寿星”李约瑟的“制衡” 61
- 五、 多喝“国饮”——茶 62
- 六、 “闻鸡起舞”不科学 63

第四节 脑内革命——健康长寿新理念 64



寿

目 录

3



第三章

健 者 寿

71

第一节 长寿意识

71

- 一、 追寿的众生相 72
- 二、 长寿的范例 73
- 三、 长寿木桶观 74
- 四、 “健康与长寿同步”是可能的 75
- 五、 皇帝多短命,名医常高寿 77

第二节 不治已病治未病

79

- 一、 你可能是个“半健康”之人 79
- 二、 你属于哪种亚健康? 81
- 三、 新世纪、新理念——健商在行动 101
- 四、 智度“人生关键期” 104

第四章

适 者 寿

113

第一节 学会积极适应

113

- 一、 把不利因素转化为积极因素 113
- 二、 怎样适应? 115
- 三、 适应是多方面的 116
- 四、 愤怒的调适 118
- 五、 当今更应补磁 118



寿

目 录

4



第二节 自办“健康长寿储蓄所”	119
一、 健康是银行	119
二、 影响寿命的社会因素	120
三、 WHO 的年龄段划分	121
四、 健康老人的“门槛”提高了	121
五、 没有时间和金钱,也要有健康长寿	122
六、 人格现代化,实现大健康	123

第三节 心怡益寿	124
----------	-----

一、 老人延寿重在“心”	124
二、 怎样进行心理保健	125

第四节 千休莫若一睡	129
------------	-----

一、 睡眠促健康	130
二、 睡眠对机体的作用	131

第五节 及早防痴呆	133
-----------	-----

一、 人老要避免犯糊涂	133
二、 人老老在血管上	135

第六节 药物抗衰	137
----------	-----

一、 服用抗衰中药	137
二、 现今名目繁多的抗衰药	138
三、 灵芝的抗衰老作用	140

第五章 知 病 者 寿	142
-------------	-----

第一节 你是“医盲”、“病盲”吗?	142
-------------------	-----

一、 人类健康十大威胁	144
二、 未病、欲病、已病	145



寿

目 录

5



第二节 人为什么会患病?	145
一、 中医学观点	145
二、 现代医学观	146
三、 确立自己的健康模式	147
第三节 疾病链	148
一、 代谢综合征	148
二、 一身数种病	149
三、 老年人普遍“一人多病”	150
四、 血稠, 身体亮出的“黄牌”	151
五、 慢性缺氧综合征	152
六、 因果病, 因果治	157
第四节 智对疾病	159
一、 做自己的健康督导	160
二、 保健应做在病前	161
三、 扛病还是防病?	162
四、 做一个明智的患者	163
五、 多活 20 年	164
六、 多病也可长寿	167
第五节 老人抗病智慧	170
一、 老人患病有特点	170
二、 老人生病常合并心理障碍	170
三、 老年痴呆的自我预测	171
四、 假痴呆真抑郁	172
五、 隐性脑梗死自测	172
六、 健脑, 护脑	173
七、 预防猝死	173



寿

目 录

6



第六章 知 老 者 寿 177

第六节 新病症侵袭都市人 174

- 一、 新的疾病综合征 174
- 二、 未来世界将怪病频发 176
- 三、 病毒变异后果堪忧 176

第一节 何谓老? 177

第二节 孔子论“老” 180

- 一、 老者安之 180
- 二、 戒之在得 180
- 三、 “不知老之将至” 180
- 四、 仁者寿 181

第三节 回归童心养天年 183

- 一、 贾母的童心 183
- 二、 刘姥姥童心不退 184
- 三、 保持童心,颐养天年 185
- 四、 怎样塑造童心 187
- 五、 60 岁以后后悔什么? 189

第四节 通往百岁之路 190

- 一、 衰老的信号 190
- 二、 人体各器官衰老过程 192
- 三、 衰老的机制和原因 193
- 四、 长寿“四道” 195

第五节 活出老年人的精彩来 197

- 一、 好生 198



寿

目 录

7



第七章 欢 度 晚 年 203

第一节 晚年智慧 203

- 一、晚年生活更理智 204
- 二、老有所事 205
- 三、留一点儿给自己 208

第二节 做个开明老人 209

- 一、人生晚景须欢度 209
- 二、欢度有方 211
- 三、退休生活好开心 213
- 四、晚年不快乐因素 214

第三节 心态平和度晚年 216

- 一、晚年的心理平衡术 217
- 二、健心七戒 218
- 三、老人心理健全 10 条标准 219
- 四、老年期常见的心理障碍 221
- 五、老年期常见的心理问题 224
- 六、怎样与子女“双赢”？ 225

第八章 知 死 者 寿 229

第一节 寿与人生 229

- 一、“五福寿为首”，“六字寿当先” 229



寿

目 录

8



二、 生命三重性	231
三、 对镜当歌	233
四、 透视人生	234

第二节 生与死的辩证 235

一、 各种生死观	235
二、 树立科学的生死观	237
三、 读书悟生死	238
四、 季羨林谈生死	239
五、 “玉婆”泰勒不畏死	241

第三节 正确对待死亡 242

一、 名人谈死亡	243
二、 对死的感悟	244
三、 死亡体验五种类型	246
四、 死,并不可怕	248

第四节 由死观生,活得更潇洒 249

一、 摆脱怕病怕死的阴影	250
二、 美国富翁怎样留遗产	251
三、 死亡教育	252