



胡茂刚 胡丽华◎编著

延年益寿

八大黄金法则



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

延年益寿八大黄金法则

胡茂刚 胡丽华 编著

金盾出版社

内 容 提 要

健康离我们并不远,重要的是掌握正确的养生保健方法。本书从延缓衰老入手,系统介绍了养生保健的基础知识、养生益寿须知、饮食养生、生活方式养生、起居养生、运动养生、心态(精神)养生、借鉴长寿老人养生等八大黄金养生方法。其内容丰富,新颖实用,科学性、趣味性强,适合广大中老年人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

延年益寿八大黄金法则/胡茂刚,胡丽华编著. —北京:金盾出版社,2014.3

ISBN 978-7-5082-8374-6

I. ①延… II. ①胡…②胡… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 091509 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:166千字

2014年3月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:20.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

身体健康是生命之基础,快乐之本,幸福之源,拥有了健康,才能长寿。

影响人类自然寿命的因素有很多,比如长寿基因、疾病、不良生活习惯、意外伤害、居住环境、生活条件、医疗条件、受教育的程度等。有数据表明,全球 60 亿人口中,70%的人处于亚健康状态。世界卫生组织报告指出,健康长寿归于以下因素:气候因素占 7%,医疗条件占 8%,社会因素占 10%,遗传因素占 15%,自我保健占 60%。在通往长寿的道路上有许多障碍,但最大的敌人是自己,是自己把长寿看得太难。2010 年 3 月 31 日,山东省卫生厅首次发布“山东居民健康素养调查报告”,结果显示,全省居民具备健康素养的总体水平为 8.16%。

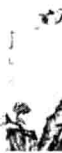
健康素养是指个人获得健康信息和知识,并用于促进自身健康的能力,是公民素养教育的重要内容之一。有学者对 17 个地市 15~69 岁常住人口进行的调查发现,具备这种素养的人不足 10%。其中健康生活方式与行为素养最低,仅为 2.29%,这低于基本知识和理念素养(为 10.23%),以及基本健康技能素养(16.73%)的水平。这说明居民虽然具备了基本的知识和理念,但不一定都能转化成健康的生活方

式。由于受各种因素的影响,在知识理念和行为之间存在着差距,要想战胜自我,活得健康,活得洒脱,活得长寿,还是要靠自己。世界卫生组织强调:“自己的健康自己负责。”所以我们要改变长寿难的观念,树立健康就能长寿的信念;要学习了解健康长寿的知识,借鉴古今长寿老人的长寿秘籍;要以世界卫生组织提出的健康生活“四大基石”(合理膳食,适当运动,戒烟限酒,心理平衡)指导自己的行为,付诸实践,修德养性,科学健身,合理饮食,奋发进取,益寿延年。

本书作者以专题回答的方式,试图把养生基础知识、养生益寿须知,古今中外长寿老人养生秘籍,人体所需营养元素,饮食养生、生活方式养生、运动养生、心态(精神)养生等八个方面的养生益寿经验介绍给读者。假如本书能对读者朋友们的健康起到一点作用的话,那我们的目的也就达到了。

本书在编写过程中,曾得到不少专家、学者的指点和斧正,在此仅向他们表示衷心的感谢。本书在编写内容及观点上难免有所欠缺,在此,敬请广大读者给予理解与谅解,并给予指正。

编 者



目 录

一、养生益寿须知

1. 人的自然寿命有多长 (1)
2. 为何说长寿始于健康 (3)
3. 哪些人会长寿 (4)
4. 女人为何比男人长寿 (5)
5. 老年人死亡的原因有哪些 (6)
6. 老年人有哪些健脑措施 (8)
7. 防脑衰老有九宜 (9)
8. 何谓历法年龄 (10)
9. 何谓生物学年龄 (11)
10. 何谓心理学年龄 (11)
11. 健康老人的标准是什么 (12)
12. 如何自测自己是否为健康老人 (12)
13. 老年人的标准是如何划分的 (13)

二、古今长寿老人养生秘籍

1. 老子长寿的秘诀 (15)



2. 葛洪的养生秘诀 (16)
3. 陶弘景养生秘诀 (16)
4. 鬼谷子的养生秘诀 (17)
5. 彭祖的长寿秘诀 (17)
6. 孙思邈的长寿秘诀 (19)
7. 孔子养生秘诀 (20)
8. 如皋地区长寿的秘籍 (22)
9. 日本冲绳岛人长寿的秘籍 (24)
10. 海南人长寿的秘籍 (25)
11. 巴马人长寿的秘籍 (27)

三、延缓衰老可益寿延年

1. 人是怎么衰老的 (30)
2. 影响人体衰老的因素有哪些 (31)
3. 人体器官的衰老进程 (34)
4. 功能性食物能延缓衰老理论依据 (37)
5. 具有延缓衰老的功能性食物有哪些 (56)

四、饮食养生

1. 有助于抗衰老的食物 (58)
2. 有助于增强人体免疫力的食物 (62)
3. 高胆固醇症患者饮食应注意什么 (74)



4. 哪些食物对降低胆固醇最有效	(75)
5. 哪些果蔬子粉有助于强身健体	(76)
6. 十大健康食品	(81)
7. 十大垃圾食品	(85)
8. 科学饮水的十大要素	(87)
9. 怎样喝茶才健康	(90)
10. 如何饮酒有利于人体健康	(92)
11. 饮用适量啤酒有益于健康	(97)
12. 五种天然的排毒美容食品	(100)
13. 有利于保健的七大红色食物	(101)
14. 有利于人体健康益寿的“六色”食品	(103)
15. 黄花菜是治疗多种疾病的良药和保健品	(105)
16. 马铃薯为“十全十美”的上等食品	(106)
17. 常见药食同源的食物有哪些	(106)
18. 怎样吃肉最科学	(110)
19. 动物肉有哪些部位应该忌食	(111)
20. 一日食仁枣,红颜永不老	(112)
21. 饭后一苹果,老头赛小伙	(113)
22. 为什么称玉米是“黄金食品”	(114)
23. 为什么称西瓜为“天生白虎汤”	(115)
24. 常吃生姜有利于人体健康	(116)
25. 具有抗癌功能的蔬菜	(117)



- 26. 有利于人体排毒的营养素 (127)
- 27. 哪些饮食行为有损健康 (130)
- 28. 哪些不良饮食和生活习惯会伤肾 (135)
- 29. 世界卫生组织评出的六类最佳食物 (137)
- 30. 饮食安全六项原则 (140)
- 31. 番茄红素是男人健康的生命元素 (141)
- 32. 吃水果忌与宜 (144)
- 33. 为什么称马齿苋为“长寿菜” (146)
- 34. 饮食营养需知的五大误区 (147)
- 35. 吃五谷杂粮最健康 (149)
- 36. 中华民族膳食的十大平衡 (150)

五、生活方式养生

- 1. 健康生活的七个要素 (153)
- 2. 做好 10 件小事让健康近在咫尺 (153)
- 3. 按经络气血十二时辰养生 (155)
- 4. 女性最好的保养方式是睡眠 (159)
- 5. 人体五脏食补原则 (160)
- 6. 哪些食物有助于睡眠 (162)
- 7. 容易早逝的人群 (166)
- 8. 养生十二少十二多 (166)
- 9. 生活中的六种最佳姿势 (167)



10. 增强人体免疫力的十个秘诀	(168)
11. 有利于健康长寿的“三点儿”	(169)
12. 调节好体内酸碱度有利于健康长寿	(170)
13. 高血压患者十忌	(173)
14. 日常生活中做到五个不要等	(175)
15. 饭后别做八件事	(176)

六、起居养生

1. 不同年龄的人四季养生原则	(178)
2. 怎样保持高质量睡眠	(178)
3. 怎样解除春困	(179)
4. 夏季健康的十个最佳	(180)
5. 夏季午睡要合理	(182)
6. 秋季养生保健如何防“秋燥”	(182)
7. 秋季养生最忌哪几个方面	(183)
8. 冬季怎样稳定血糖	(184)
9. 冬季怎样稳定血压	(185)
10. 冬季怎样预防冠心病	(186)
11. 冬季如何防冻疮	(187)
12. 冬天手脚冰凉怎么办	(187)

七、运动养生

1. 运动能抗衰老	(190)
-----------------	-------



延年益寿八大黄金法则

2. 参加运动前要做好哪些准备 (191)
3. 如何选择科学的运动时间 (192)
4. 如何选择适合的运动项目 (192)
5. 运动中要注意补充水分 (193)
6. 健身运动三忌 (194)
7. 春季如何锻炼与保健 (195)
8. 夏日锻炼做到四忌 (195)
9. 秋季健身有哪“四防” (196)
10. 冬季锻炼要注意什么 (197)
11. 最好的运动是步行 (198)
12. 为什么说交替运动有益健康 (198)
13. 警惕健身中的八种异常感觉 (199)
14. 怎样把床变成最好的健身场地 (200)
15. 锻炼时要体动心静 (201)
16. 五种散步法 (201)
17. 抗衰老密码在足底 (202)
18. 走出益寿防衰五大误区 (203)
19. 延缓衰老有八法 (204)
20. 面部按摩可延缓衰老 (205)

八、心态(精神)养生

1. 我国古代心态养生 (206)



2. 如何预防精神衰老	(207)
3. 旅游能助人长寿	(209)
4. 为什么说“棋”乐融融可益寿延年	(210)
5. 不良情绪会损害健康	(211)
6. 老年人心理养生的诀窍是什么	(213)
7. 读书是一味养生妙药	(214)

九、抗衰保健——轻轻松松活百岁

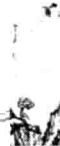
1. 人为什么会有皱纹	(217)
2. 易导致衰老的饮食习惯有哪些	(218)
3. 什么样的人容易早衰	(218)
4. 为什么说盐吃太多易长皱纹	(219)
5. 为什么说节食易导致肠道老化	(220)
6. 为什么说吸烟嗜酒易早衰损寿	(221)
7. 为什么说打鼾会加速衰老	(221)
8. 为什么说预防衰老先练腿脚	(222)
9. 如何防止性衰老	(223)
10. 抗老防衰中药有哪些	(223)
11. 为什么说延缓衰老在于积累	(224)
12. 延缓衰老要重视对慢性病的防治	(225)

附录

附录 1 常见病症宜忌食物表	(226)
----------------------	-------



附录 2	常用蔬菜药性二百味	(236)
附录 3	食物营养结构相宜	(243)
附录 4	食物营养结构相忌	(249)
附录 5	常食用的有益于人体健康的彩色果蔬 ...	(253)



一、养生益寿须知

1. 人的自然寿命有多长

在我国宋代的《太平方记》记载,官员李守中奉命巡视琼州,遇到一位 81 岁的老翁,名叫林遐举的,邀他到家中做客,见到他的父亲林叔连,时年 122 岁,又见到祖父林守卿,更已 195 岁。说话之间,看到房梁上有个鸡窝,内中有一小儿正往下看,守卿解释说,这是我的上一代祖宗,他不说话,不吃东西,也不知多少岁了,每月初一、十五全家还要给他磕头哩(此传说仅反映了古人对长寿之家的向往)。我国的彭祖被视为长寿的象征。“小彭祖”,名陈俊,字克明,福建永嘉山区汤泉村(今泰县、梧桐乡汤埕村人)。传说彭祖生于夏代,至商周时活了 800 岁,用今天的历法换算也就 130 岁。到《黄帝内经》时认为“尽终其天年,度百岁而去”,就是说人能够活到 100 岁;哲学家王充说“百岁之寿,盖人年之正数也。犹物至秋而死,物命之正期也”;《尚书》中提出“一曰寿,百二十岁也”,才能叫活到了应该活的岁数,同意这一看法的还有晋代著名养生家嵇康,他也认为,“上寿”可达百二十,“古今所同”。从上面的论述可以看出:中医学认为人的寿命应该是 100~120 岁。

现代医学从不同角度对这个问题进行了解答,虽然解答



延年益寿八大黄金法则

的方式各不相同,但结论基本一致。目前一般认为,人的自然寿命为 120 岁左右。常见的推算方法主要有以下 3 种。

一是生长期测算法。动物的自然寿命,是以生长期的长短推算的。例如,狗的生长期为 2 年,其寿命为 10~15 年;猫的生长期为 1~5 年,其寿命是 8~10 年;牛的生长期为 4 年,其寿命是 20~30 年;马的生长期为 5 年,其寿命是 30~40 年;骆驼的生长期为 8 年,其寿命是 40 年。这些动物的自然寿命是生长期的 5~7 倍。以此推算,人的生长期是 20~25 年,那么人的自然寿命应当是 100~175 岁。

二是性成熟测算法。哺乳动物的最高寿命相当于性成熟的 8~10 倍,人在 13~15 岁性成熟,因此人的自然寿命应为 110~150 岁。

三是细胞分裂次数与分裂周期测算法。例如,鸡的细胞分裂周期为 1~2 年,分裂次数为 25 次,两者相乘,即寿命为 30 年;小鼠的细胞分裂次数是 12 次,分裂周期为 3 个月,其寿命为 3 年。人的细胞分裂次数是 50 次,平均每次分裂周期为 2.4 年,那么细胞分裂 50 次,所需时间应该是 120 年,所以人类自然寿命应为 120 年。

据有关资料报道,中国最长寿者活到 155 岁,匈牙利一位农民活到 195 岁,英国人费卡思,一生经历 12 个王朝,寿终时 209 岁。日本农村万部一家人人长寿,万部自己是 194 岁,妻子 173 岁,儿子 153 岁,孙子 105 岁。2000 年我国人口普查时,发现广西巴马瑶族自治县是长寿地区。在巴马,80~90 岁的老人有 3 160 位,100 岁以上的老寿星有 76 人,其中最大的 116 岁,每 10 万人中有百岁以上长寿者 30.98

人,居世界第一,是目前世界长寿之乡中长寿链条唯一没有断裂的地区。科学证明,人的寿命完全可以达到 100 岁以上。

人类的寿命随时间的推移、社会的发展与科学的进步而不断地延长(表 1)。

表 1 我国历代人的寿命长短比较

时代	平均寿命(岁)	时代	平均寿命(岁)
石器时代	19	1901~1910 年	44
青铜器时代	21.5	1924~1926 年	56
16 世纪	27.5	1932~1936 年	57
1801~1880 年	35	1946~1947 年	59
1891~1900 年	40	1970~1980 年	73

最新研究证明,在人的寿命逐渐延长的同时,男女寿命差距正在缩小,并将在两代人之间永久消失。有英美研究者认为,按照目前人类医疗水平及生活方式的改进速度,到 2035 年左右,男性将会和女性活得一样长。而且从这一年开始,人类预期寿命将达到 85~90 岁,远远长于传统的 70 多岁。这一结果来自美国统计学家对男女平均寿命差距进行的研究。

2. 为何说长寿始于健康

现代医学科学已由单纯的生物医学模式向生物-心理社会医学模式转变,健康的内涵丰富了,视野开阔了。健康不



仅仅是不生病，而且包含身心健康和良好的社会适应能力。经现代医学科学研究证明，世界卫生组织确定了健康的 10 条基本标准：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，积极用脑，并注意起居规律。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙根颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

我们在平时生活中，不妨经常用这 10 条基本标准对照，随时注意调整，不失为自我保健的好方法。

3. 哪些人会长寿

(1) 有长寿的前辈：父母、祖父母、外祖父母 6 人总共活过 475 年者，本人就有长寿的可能。

(2) 本人脾气好：不忧愁，不易激动，心胸开阔，不管遇到什么困难和不幸，都从容不迫，以乐观的态度对待，这样的人常能高寿。