

岳松龄 主编

*Living 100 Years  
is not  
a Dream*

*Dream*

百岁人生

不是

梦



四川大学出版社

第 1 章

Planning and Control  
for Profit  
or Shareholder

百当人生

不是 梦

# 百岁人生不是梦

主 编 岳松龄

副主编 杨式之 邓显昭

编写人 邓显昭 陈德珍 陈文彬 林代诚

罗成仁 杨式之 岳松龄 钟知强

四川大学出版社

责任编辑:孙 激  
责任校对:朱兰双 李 静  
封面设计:罗 光  
责任印制:曹 琳

### 图书在版编目(CIP)数据

百岁人生不是梦 / 岳松龄主编. —成都: 四川大学出版社, 2004.8

ISBN 7-5614-2852-9

I. 百... II. 岳... III. 长寿-保健-方法  
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067641 号

书名 百岁人生不是梦

---

主 编 岳松龄  
出 版 四川大学出版社  
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)  
发 行 四川大学出版社  
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司  
开 本 850mm×1168mm 1/32  
印 张 10.875  
字 数 220 千字  
版 次 2004 年 8 月第 1 版  
印 次 2004 年 8 月第 1 次印刷  
印 数 0 001~1 000 册  
定 价 22.00 元

---

版权所有◆侵权必究

- ◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
- ◆ 网址: [www.scupress.com.cn](http://www.scupress.com.cn)

# 前 言

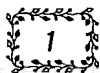
---

世界卫生组织指出：

许多人不是死于疾病，而是死于自己不健康的生活方式。

人类社会正在进入老龄化，长寿人口越来越多。有些老年人的晚年很幸福。而有些老年人的日子却不舒坦，他们心情不愉快，身体不健康，甚至抱着过一天算一天的消极态度。为了让每一位中老年朋友有健康的生活方式，安度晚年，我们特别组织编写了本书。本书编者都是从事医学临床和教学工作几十年的老专家、老教授，其中半数已年过八十。长期的工作体验和生活体会使他们深感有编写本书的必要。

愿以本书奉献给中老年朋友，特别是那些即将离开工作岗位、准备欢度幸福晚年的人们，愿他们能从本书中得到一些帮



❏ 百岁人生不是梦  
*Living 100 Years is not a Dream*

助，祝他们健康长寿！

本书“导医篇”涉及各种疾病的治疗和用药，因老年病人的个体差异较大，多种疾病并存的问题较多，所以具体的治疗和用药措施，老年朋友们应遵医嘱认真执行。

编 者

2004年7月于成都

## 作者简介

岳松龄 四川大学华西口腔医学院教授、口腔医学专家、博士生导师。

杨式之 四川大学华西第二医院教授、妇产科专家。

邓显昭 四川大学华西医院教授、外科专家、博士生导师。

陈德珍 四川大学华西医院教授、内科专家。

陈文彬 四川大学华西医院教授、内科专家，博士生导师。

林代诚 四川大学华西医院教授、耳鼻喉科专家、博士生导师。

罗成仁 四川大学华西医院教授、眼科专家、博士生导师。

钟知强 四川省人民医院主任医师、肿瘤及放射科专家。

# 目 录

## 第一章 总 论 / 1

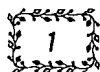
- 一、人、人生、人生的意义和价值 / 1
- 二、人生的旅程 / 7
- 三、人为什么会衰老 / 12
- 四、衰老的表现 / 14

## 第二章 老年人的心理状态 / 20

- 一、老年人的无用感和失落感 / 20
- 二、老年人的孤独感 / 22
- 三、老年人如何对待经济生活的变化 / 24
- 四、关于“代沟” / 26
- 五、如何认识“老”和“死” / 28
- 六、疾病的困扰 / 31
- 七、厄运 / 32
- 八、心胸狭窄 / 36

## 第三章 养心篇 / 38

- 一、养生的关键是养心 / 39







## 百岁人生不是梦

*Living 100 Years is not a Dream*

- 二、总结过去，发掘优势，开创未来 / 41
- 三、好的大环境为老年人养生、长寿提供了有力的支持和保障 / 44
- 四、科学的发展、医学的进步、新知识的普及、新信息的传播为养生提供了有利条件 / 46
- 五、培养和树立健康、乐观、开朗的心态 / 47
- 六、体面地、勇敢地迎接老年生活的到来 / 50

### 第四章 养生篇 / 54

- 一、老年人生活的合理安排 / 54
- 二、睡眠 / 57
- 三、起居生活和家务劳动 / 69
- 四、饮食、营养与健康 / 71
- 五、对老年人健康有益的食物 / 80
- 六、运动与养生 / 87
- 七、休闲 / 90
- 八、发挥潜力，继续耕耘 / 93
- 九、谈谈读书 / 94
- 十、谈谈素食与辟谷 / 95
- 十一、老年人的社会活动 / 96
- 十二、略谈老年人的性爱问题 / 98

### 第五章 导医篇 / 101

- 一、呼吸系统疾病 / 101



- 二、心血管系统疾病 / 141
  - 三、消化系统疾病 / 154
  - 四、神经系统疾病 / 183
  - 五、肌肉骨骼系统疾病 / 192
  - 六、内分泌和代谢系统疾病 / 206
  - 七、泌尿及男性生殖系统疾病 / 213
  - 八、妇女病 / 221
  - 九、人们“望而生畏”的癌症 / 233
  - 十、眼病 / 243
  - 十一、耳鼻咽喉病 / 261
  - 十二、口腔病 / 279
  - 十三、传染病 / 291
- 第六章 健康自测 / 297**
- 一、健康状况自测 / 297
  - 二、心理状态自测 / 299
  - 三、测试一下你的身体素质 / 302
  - 四、定期进行体格检查 / 304
- 第七章 保护老年人 / 306**
- 一、老年人的自我保护 / 307
  - 二、老年人的家庭保护 / 309
  - 三、老年人的社会保护 / 311
  - 四、老年人的国家保护措施 / 313



百岁人生不是梦

*Living 100 Years is not a Dream*

附录一 简介养生、养老经验 / 316

一、长寿老人调查 / 316

二、长寿老人的长寿经验 / 319

附录二 适宜中老年人的一种床上健身法 / 329

附录三 一种锻炼腰部的健身法 / 332

一、床上练习 / 332

二、地面练习 / 334

# 第一章 总 论

## 一、人、人生、人生的意义和价值

人类是自然界中的佼佼者。“人乃万物之灵。”人之所以是佼佼者，之所以为万物之灵，在于人具有充分发育的大脑。它使人具有思想、感情、感知，以及分析、综合客观世界众多事物及其表象的能力，并能够从中发现事物发展的规律，从而深入认识世界。人类能根据这些认识，做出相应的反应，进行改造和创造客观世界的活动。由此，人是世界的主人。

由于科学技术的飞速发展，曾经有人预言：有一天，电脑（计算机）可以代替人脑。虽然现在计算机的计算速度已经达到或超过每秒十万亿次，但是世界上迄今还没有出现一台可以完全代替人脑工作的电脑，即使电脑具备了人脑的各种功能，也还是要由人去操作，要由人给予指令，要由人去应用，最终它还是人的工具。只有人去发明、创造、开发电脑，却没有见到电脑去创造人，去开发人。因此，人永远是世界的主人。

人，这个自然界中的佼佼者，一来到这个世界上，就要担负起创造历史、推动历史、改造世界的伟大任务。不论一个人扮演的角色大小，发挥的作用多少，总是在自觉或不自觉地挑



着这副担子。

人，作为社会的一员，参与了组成社会的活动，没有人就没有人类社会。在全球范围内，有几十亿人，这么多的人构成了许多民族、许多国家，不论哪个民族、哪个国家的人，都是万物之灵。在自然界，在社会中，人与人之间是平等的，不管他是男人还是女人，是老人还是少年，是聪明人还是笨拙的人，都享有生存的权利，都享有做人的权利。同时，每个人也将责无旁贷地承担起推动人类社会前进的任务。

每一个来到这个世界上的人都是值得自豪的，因为他是自然的主人，是世界的主人。

人一来到这个世界，就要在这个世界上生存几十年，甚至上百年。从呱呱坠地开始到最后一口呼吸止，每个人都将描绘自己不同的人生轨迹。在生存的这段时间里，每个人都将经历三个时期：社会抚养期、个人奉献期、退休养老期。在每一个时期，对于不同的人来说，有长有短，各不相同，但每个人都必然要经历这三个时期，除非发生了意外。

作为一个人，在接触这个世界、接触这个社会的过程中，都会在自觉或不自觉的情况下，形成自己的人生观。所谓人生观，就是人们对客观世界的看法。人人都有人生观，人生观支撑着人去工作，去奋斗，去为社会做贡献。

哲学家和宗教人士对人生观的概念有不同的解释。但不管怎样解释，都只是为了解答一个问题：人为什么活着和应该怎样活着。人从小到大，经历了无数的酸甜苦辣，有快乐、有悲伤，有幸福、有痛苦。家庭的遭遇、学校的教育，甚至学校中



的个别教师、家庭中的个别亲友、社会上的个别人都有可能改变一个人对人生的看法和态度。有些突发事件也会对人产生巨大影响，比如幼年丧亲，以及青年男女失恋、年少夫妻婚变等等。

但是，对一个人的人生观影响最大的还是其所受的教育，这主要包括家庭教育和学校教育。家庭教育中起主要作用的是其所处的家庭环境和父母兄姐的行为，学校教育则主要是教书育人的老师的言传身教。当然，社会环境因素、朋友也是影响一个人成长的重要方面。

众多因素影响的结果，使人们产生了五花八门的人生观。人们林林总总的人生观，归结起来只有两种：一种是奉献型人生观，一种是索取型人生观。前者意图在短短几十年的人生旅程中，对社会、对人类做一些有益的事；后者则绞尽脑汁只想索取，为了索取名和利来满足其私欲，可以不择手段。

不同的人生观，将决定一个人的生活方式和对生活的态度。

人们对人类社会、对人类历史所做的贡献有大有小，大的可以影响人类历史的进程，比如瓦特发明蒸汽机带来了工业革命；爱迪生发明电器，改变了人们的生活方式；孔子、孟子的儒家思想，影响了中国几千年来的人文政治；卢梭的思想给人们灌输了人权的认识；爱因斯坦的相对论使自然科学发生了巨大的革命；孙中山、毛泽东、邓小平对中国人民的解放事业，对中华民族的崛起和复兴都做出了光照史册的贡献。

千千万万的人都在为社会、为人类做贡献，不管他们所做



的贡献大小，总是在推动人类历史的前进。他们就是具有健康的、正确的人生观的人。具有正确的人生观的人，他们的人生是无悔无愧的。

至于那些想从社会索取名和利的人，不管他最终结果怎样，到头来必将是机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。

对于人生观的问题，很多人在一生中可能从来没有意识到它的存在，没有去想过它。但是，在其父母或社会的影响下，他们可能终身默默无闻地去从事其父辈们所从事的事业。比如农民，在我国长时期小农经济世代相传的影响下，他们一代一代地去做“顶天立地”的农业活，直到老去；而从事手工业的人，祖祖辈辈也大都干着同样的活，打铁的儿子继承了打铁父亲的手艺，磨豆腐的父亲教给儿子的仍然是磨豆腐的活，如此等等。他们虽然很少甚至没有去考虑过什么是人生观，但是不管怎样，他们一生中都在干着回报社会的工作，客观上起到了推动社会发展的作用和效果。

旧社会大多数妇女被关在狭小的家庭里养儿育女、操持家务，好像她们并没有对社会做出回报。实际上，她们养儿育女延续了人类，操持家务分担了男子的后顾之忧，使男子能更好地为社会做出贡献。她们一生中可能从来没有想到过人生观的问题，但她们一生却在解答“人为什么而活着”的问题。

总之，每个人都自觉或不自觉、有意或无意地通过自己的劳动，通过自己的知识和技能，为社会创造着各式各样的财富（物质的和精神的）。劳动创造世界，劳动创造历史，这就是人生的意义。



人的聪明才智各不相同，能力不同，经历和所受的教育，以及所处的环境不同，决定了每个人对社会所做的回报也有所不同。但是，不管其对社会的回报大小，只要尽到了自己的努力，只要对社会做出了贡献，他们就应该感到满足，就不应为自己工作的平凡而内疚，而后悔。

一位工人做了什么呢？他不是在生产一件产品吗？在现代科学技术飞速发展的今天，在他一生从事的工作中，可能就只生产一台机器中的某一个零件。如果他把这个零件制作好了，很好地发挥了这个零件的作用，那么他也就应感到满足、感到幸福了。

一位农民在田间地头干了一辈子农活，他对社会所做的回报就在于他生产了粮食、蔬菜、水果、棉花，饲养了家畜、家禽等等。因为人们的生活每天都离不开农民生产的产品，这就是农民对社会所做出的贡献。

知识分子对社会所做的回报，就是靠他掌握的知识和技术来为人民服务。他们还可以在为人民服务中总结经验，吸取教训，改进技术，丰富知识，提高服务效率和本领，扩大服务范围。

科学家兢兢业业地从事科学研究，深入研究客观世界的种种变化和规律。力学、光学、电学等的发展，对元素的认识，元素周期表的制定，遗传学中基因的发现，克隆技术的出现，太空物理学的发展，对材料学、生命科学的深入研究等等，使人类对世界的认识更深入，使人们的生活更丰富多彩；医学的进步和发展，又大大提高了人类的健康水平，人的寿命也增长





了许多。所有这些都是科学家对人类做出的贡献。

教师对社会所做的回报在于他们培养了祖国建设所需的许多栋梁之才。这是他们含辛茹苦，“焚膏油以继晷，恒兀兀以穷年”默默奉献的结果。

艺术家、歌唱家、作曲家等对社会所做的回报，就在于他们的创作、演唱使人们获得了美的享受，从而让人们的工作热情更加高涨。《义勇军进行曲》鼓舞了千千万万革命斗士为中华民族的生存、复兴而奋斗；《马赛曲》鼓舞法国人民进行了法国大革命，推翻了封建王朝；德拉克诺瓦的名画《为自由而战》也鼓舞了千千万万人民去战斗……

现在人们喜欢谈论人生的价值，以及如何体现一个人的人生价值的问题。有的人认为人的价值就在于挣了多少钱，有的人认为人的价值就在于享受了多少，有的人认为人的价值在于是否生活得幸福，如此等等不一而足。只要认真地、科学地思考一下，人们就不难认识到：人生的价值不能只由金钱来衡量，更不能只是追求享乐和幸福。革命先烈英勇奋斗了一生，却一天好日子都没过上，就牺牲在敌人的屠刀下，难道他们的一生就没有体现人生的价值吗？千千万万普通的劳动者，一生一世干着平凡的工作，难道在他们身上就没有体现人生的价值吗？因此，人们不能把一个人的价值用金钱、享乐、幸福等来衡量。其实一个人的人生价值正因为融入了其一生的奋斗，才具有丰富的内涵。