

国家科技支撑计划课题科普丛书
中华医学会《行为决定健康》科普丛书



全民健康科技行动

总主编 杨志寅

行为决定

寿命

刘克智

周淑娴◎编著

健康体魄是无可替代的珍贵资源，拥有健康时，难以察觉到它的价值，而一旦失去健康，再意识其重要，则为时晚也！

驾驭繁忙的工作，掌控自如的生活，有海涵天地之心态，才能确保身心健康，才能彰显人生快乐，这才是大智大慧的人生，知人生者，知驾驭也！



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



UNIVERSITY OF CHINA PRESS

行为决定命运

行为决定命运

寿命

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

2478022

国家科技支撑计划课题科普丛书

中华医学会《行为决定健康》科普丛书

总主编 杨志寅

行为决定

寿命

刘克智
周淑娴
编著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行为决定寿命/刘克智等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 10

(《行为决定健康》科普丛书)

ISBN 978-7-117-13415-6

I. ①行… II. ①刘… III. ①行为医学—普及读物
IV. ①R395.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第168129号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

行为决定寿命

编 著: 刘克智 周淑娴

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8

字 数: 190千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13415-6/R·13416

定 价: 25.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

心理健康是健康的灵魂
行为健康是健康的基石

为《行为决定健康》科普丛书题语

杨志
寅印



生命始于养生
养生始于行为
行为决定健康
健康决定寿命





《行为决定健康》科普丛书编委会

主任委员 杨志寅

委 员 (按姓氏笔画排序)

白 波 刘克智 刘新民 祁国明

杨 哲 杨 震 杨志寅 杨甫德

杨菊贤 邹宇华 张 苇 张兆丰

张理义 高 勘 唐 芹 曾广翹

主编简介



刘克智，1934年生，辽宁省锦州市人。1956年毕业于哈尔滨外国语学院，1958年哈尔滨外国语学院研究生毕业。

曾供职于曲阜师范大学、济宁医学院，并担任过两校的讲师、副教授、教授。所开课程有：大学俄语、英语、日语、拉丁语、大学语文、俄罗斯文学等。



曾任济宁市政协常委、祖国统一联谊会副主任、市教育工作组副组长、市民盟副主委兼秘书长、市民盟学校校长、济宁医学院学术委员会委员、外语教研室主任、语文教研室主任等职。

个人先进事迹曾在《大众日报》、《济宁日报》、《济宁广播电视报》等刊物报道过。济宁电视台、济宁中区电视台曾做过专题片介绍他的业绩及研究唐诗的成就。

著作有《广播电视大学英语辅导》、《中学英语手册》、《实用英汉医学会话》等30本，以上各种书籍，发行量均在15万册以上。

译著有《苏联情诗》、《苏联独幕剧选》、《俄语词汇变



异》等。

论著有《语言的个性与共性》、《比较是研究语言的马克思主义方法》、《成语的民族色彩与翻译》、《论毛主席比喻的翻译》等共89篇。另有唐诗赏析、诗歌、散文数篇发表于多种报刊上。

唐诗论著有《唐诗学习指南》（上下册）（200万字）、《新编唐诗三百首》（130万字）、《唐代爱情名诗词赏析》、《名家经典唐诗赏读》、《青少年喜爱的唐诗一百首赏读》、《中小学课本唐诗赏析》、《中小学课本唐诗详解》等。《中小学课本唐诗赏析》曾在《济宁广播电视报》连载4年。

养生著作有《唐代诗人行为与养生》、《中国古代名人行为与养生》、《中国当代名人行为与养生》、《国外名人行为与养生》、《行为决定寿命》等是与周淑娴教授、主任医师合写。她的专著有《儿科疾病中西医比较诊疗》等4部，论文28篇发表在各医学杂志。

总主编的话



目前健康已成为人们最关心的问题之一，没有健康就没有一切。加之健康的成本越来越高，疾病的负担愈来愈重，如：因病致贫、因病返贫、人财两空和无法估量的损失及身心痛苦等。人们早就渴望探讨以一种健康从容的生活行为方式来增进



健康，减少疾病。美国的研究证实：高超的医疗技术只能减少10%的人过早死亡，而健康的生活行为方式是不用花多少钱就可以减少70%的人过早死亡，也就是说，大多数人通过调整生活行为方式和不良习惯及自我保健能达到健康百岁。

我国的研究表明：1元钱的预防投入可以节省医药费8.59元……

《行为决定健康》这套科普丛书就是根据上述宗旨，依据21世纪健康的新主题、新概念和“上医治未病”、“大医治世”的最高境界，让民众在未病时，辨认清楚什么是健康行为？什么是不良生活行为方式？如何改变不良的生活行为方式



和生活习惯？如何才能达到积极防御，增强体质，真正做到身心健康？如何让这套科普丛书成为老百姓真正有用的书？也就成为行为医学研究者的一个努力方向：“力争写出科学性、通俗性、趣味性、可读性、实用性，写出大众自己的、健康、真实、优秀的科普著作。还怕大众不读不用吗？”果真能达到如此效果的话，那才配得上“国家科技支撑计划项目”这个名称，才对得起读者，才对得起“行为医学研究者”的称号。

策划这套丛书期间，曾去广州参加一个会议，在飞机上浏览一本期刊，突然一段很有指导价值的语言闯进我的视野：

“有野心（雄心）的人都在做精品，靠精品在行业的框架里谋求一席之地，靠精品改变自己。”、“追求无止境，功到自然成”。这些话仿佛驻扎进了我大脑的沟回，一直敦促和激励着自己。

该书一改原来医学科普丛书的撰写特点和编排方式，文中配插了大量的经典名画和图片，既能彰显科普大气之势，又可增添读者激情。让人在快乐中赏读，在赏读中愉悦身心、回味无穷。该套书的重要章节，一般具备“四个一”，即一个故事，一句名言，一段理论，一个对策。其目的是让读者易读、易懂、易用，用之则灵。书中还提出一些新的养生保健理论，为拓宽“健康四大基石”理念，在合理膳食，适量运动，心理平衡，戒烟限酒的基础上，斗胆提出增添早诊早治第五块基石



（五大基石）和一大保障的必要性，即：良好睡眠是健康和长寿的重要保障，且不可忽视。心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石。不论是哪一种行为不健康或出问题，都有可能带来“杀身之祸”。因此，单纯强调某一行为的重要性，是不全面或者说是不完整的。健康五大基石和一大保障在机体中的综合作用是无法估量的，因为人是一个有机整体，任何一个环节出了问题都不行。所以“行为决定健康”可以囊括所有行为与健康之关系，概莫能外乎！

该丛书由国内多家医学院校和科研院所的专家学者执笔编撰，如有纰漏和错误之处，恳请广大读者不吝指正。

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编

于济宁医学院
2010年6月

前言



应中华医学会行为医学主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》总编辑杨志寅教授之邀，我们夫妇两人合写了这本《行为决定寿命》。

《行为决定寿命》是杨志寅总主编的《行为决定健康》这套丛书中的一本。这本书是我们继《唐代诗人行为与养生》、《中国古代名人行为与养生》、《中国当代名人行为与养生》和《国外名人行为与养生》之后的又一本新书，也是前三本书的续编和补充。如果能将这几本书对照阅读，一定会对您的养生有莫大益处。

近年来，养生保健的著作纷纷出版，给人们的生活和健康带来诸多好处，但“行为决定健康”、“行为决定寿命”方面的书籍并不多见。因此，直接从“行为的好坏”来全面系统、科学地总结、编纂一本通俗易懂的养生保健书籍，是十分必要的。

自古以来就有“上医治未病”的说法，但直至近一二十年我们才进入了“保健”时代。20世纪80年代以前，医生们忙着对病人“抢救”，整天围着重危病人转；病人有求于医生是“先救命要紧”。80~90年代生活改善，体质提高，医生、病人都转入了“有病治病”的“治已病”阶段。而大约90年代中期以后有了明显的变化，人们对医生的要求不仅仅是治病，而是向医生提问“为什么瘦？”“为什么胖？”“缺锌吗？”



“缺铁吗？”以及如何使已有的“慢性病”不再进展、早日康复的问题。在我国人均寿命已经明显延长的情况下，越来越多的人关心起如何长寿更长寿。《行为决定寿命》正是基于人们与时代的要求而产生的科普读物。

应当说这方面的著作（包括讲座）已大量问世，但多数偏重饮食、营养、起居，而有关思想、意识、性格、心境、情绪、修养与健康、长寿的关系论述偏少，一句话，“行为决定健康”、“行为决定寿命”方面的书籍并不多见，而本书恰恰突出的就是以行为医学的观点来讲述有关寿命的科普知识。

“行为医学”是医学领域一支新的科学分支。什么是行为？“行为是受思想支配而表现在外面的活动”。“行为是人们对环境影响的复杂反应，是心理活动的外在表现”。如果说营养保健是物质文化的话，行为保健则是非物质文化，更注重精神，物质与精神并重更利于长寿之道。一切起居有常，弛张有序、自强达观、无私爱人的良好行为显然有助于生命的延续。“一年三百六十五日”天天愁苦于“风刀霜剑严相逼”的“林妹妹”，无论如何是无法长寿的。

本书是通过阅读大量的伟人、名人的资料，并将收集到的素材，加以理性思维，力求以学术研究的角度，探索古今中外伟人、名人的养生长寿之法，揭示他们是如何把养生、健身与长寿的理念与科学实践结合起来，从不同侧面、不同角度反映



他们是如何长寿的，从而验证他们长寿的秘诀。

本书尽可能用简练的语言，把古今中外伟人、名人养生健身的方法，集知识性、故事性、哲理性、资料性、通俗性于一体。避免单纯医学理论式说教，使古今中外伟人、名人的健身养生长寿的理念、长寿的秘诀生动地展现在广大读者面前。读后既会感到亲切，又会觉得方法可信，乐于实践。

一谈到长寿，一般人都认为这只是老年人关心的问题，错了，寿命对任何人都同等重要。而且心理、修养、性格、习惯等诸多有关长寿的行为因素，无一不是从小养成的。因此本书不仅适宜老年人阅读，而且更应该是中青年保健以及儿童教育的有益读物。

我们主观的愿望是想把这本书写好，但主观愿望和客观实际总是有距离的。如果我们有理解不妥之处，或在吸取前哲和时贤的成果方面有不够郑重、不够准确的地方，尚希望读者予以斧正。并衷心希望本书能对读者的养生、保健、长寿有所裨益，诚望读者不吝赐教，实为希冀。

愿天下人，人人寿跻自然！

刘克智 周淑娟

2010年6月

目 录



一、为什么说行为决定寿命	1
(一) 行为健康的十个“一”	1
(二) 长寿十要	2
(三) 长寿十不要	2
(四) 长寿十少十多	3
(五) 长寿养生十法	3
(六) 十种人不能长寿	3
(七) 九种不健康的生活行为	4
(八) 古代防伤养生长寿七条	4
(九) 长寿的七个字	5
二、何谓寿命 何谓寿限 人的寿命到底是多少	7
三、寿命有何规律	9
四、健康长寿取决于自己	11
五、健康心境决定寿命	14
六、生活规律决定寿命	19
(一) 一座准确无误的时钟——康德	20
(二) 起居有常，锻炼得体的陈嘉庚	23
(三) 从不开夜车的文学家——叶圣陶	25
(四) 苏步青长寿秘诀——蜂蜜与茶	26
(五) 刘海粟的生活节奏	28



(六) 茅以升的长寿秘诀	28
(七) 起居有常的卓别林	30
七、适量运动决定寿命	32
(一) “生命在于运动”名言的创始人——伏尔泰	32
(二) 劳动健身，运动强体的荀子	40
(三) 五禽戏的创始者——华佗	41
(四) 每天运砖不止的陶侃	44
(五) 一生坚持锻炼身体的毛泽东	45
(六) “铁脚板”——徐特立	49
(七) 百岁寿星马寅初的秘诀	51
(八) 健康有理念，运动有方法的苏步青	58
八、合理膳食决定寿命	60
(一) 圣医张仲景的膳食	62
(二) 康熙的合理进食	66
(三) 起居有规、饮食有节的乾隆	68
(四) 苏局仙的饮食习惯	69
(五) 茅以升的简单饮食	70
九、性格决定寿命	72
(一) 性格开朗的叶圣陶	74
(二) 丁玲的性格	74
(三) 性格健全的丘吉尔	77
(四) 性格决定爱迪生的成就	82