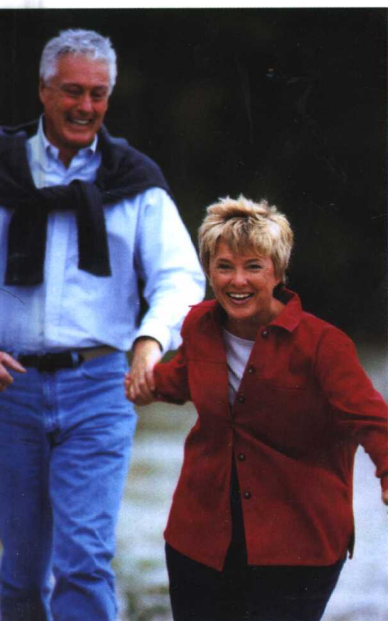
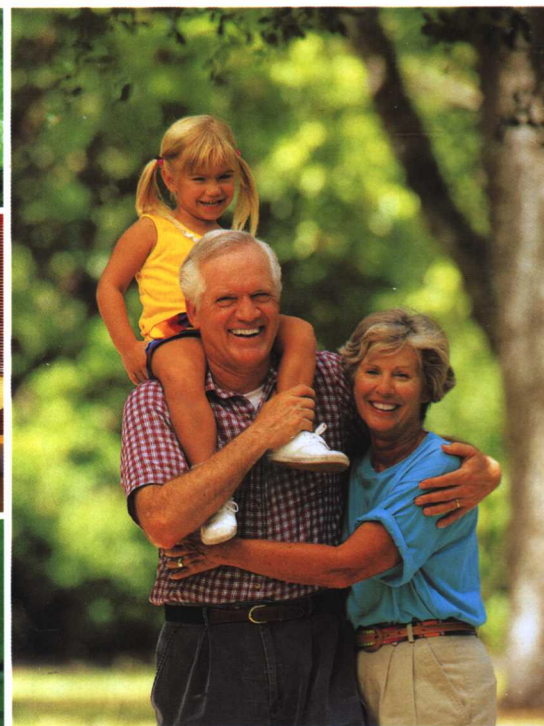


FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

家庭养生百科全书

上 养身·养生

- ◆ 探索人类衰老之谜
- ◆ 了解与分析自己的体质类型
- ◆ 开始人生最早的养生课堂
- ◆ 探究顺应四时的养生方法
- ◆ 认清养生中的种种误区
- ◆ 警惕危害健康的潜在危险
- ◆ 预防各种现代生活方式病
- ◆ 了解绿色环境与健康的关系
- ◆ 测测自己的健康程度
- ◆ 提供解决健康问题的科学方案



北京出版社





FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

家庭养生百科全书

上卷

北京出版社



FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

家庭养生百科全书



图书在版编目(CIP)数据

家庭养生百科全书 / 邢涛, 纪江红主编.

—北京: 北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05476-3

I. 家... II. ①邢...②纪... III. 养生保健—普及读物 IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 069148 号

总策划 邢涛
主编 纪江红
编撰 郑建唐 孟惠恩 郑颖

特约编辑 刘久平
责任编辑 李晓波
装帧设计 韩欣宇
版面设计 赵东方
图片制作 蒋正清 周丹
责任印刷 姜卫平

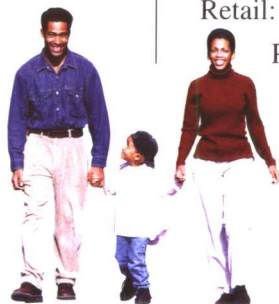
北京出版社出版
(北京北三环中路6号)
邮政编码: 100011
网址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京阳光彩色印刷有限公司印刷
889 × 1194 16开本 21印张
2004年9月第1版
2004年9月第1次印刷
ISBN 7-200-05476-3/R · 252
全三册 定价: 68.80元

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Zheng Jiantang Meng Huien Zheng Ying

Guest Editor: Liu Jiuping
Executive Editor: Li Xiaobo
Design Director: Han Xinyu
Designer: Zhao Dongfang
Assistant Designer: Jiang Zhengqing Zhou Dan
Printing Supervisor: Jiang Weiping

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
Distribution: Beijing Publishing House Group
Retail: Xinhua Bookstore

Printer: Beijing Sunshine Color Printing Co., Ltd.
889 × 1194 1/16
First Edition: September 2004
First Printing: September 2004
ISBN 7-200-05476-3/R · 252
3 volumes, Price: RMB 68.80



本书中使用的部分文字及图片, 由于权源不详, 无法与权利人一一取得联系。
为了尊重作者的著作权, 本社特委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿酬。
请权利人与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。联系方式如下:

吴文波 北京版权代理有限公司
地址: 北京海淀区知春路23号量子银座1401室
电话: (010) 82357056/57/58-230

邮编: 100083
传真: 82357055

家庭养生百科全书
Family Health & Life Elongation Guide

Forewords

前言

“健康是人生的第一财富”，健康不仅属于个人，也属于家庭，属于社会。追求健康，渴望长寿是人类长久以来就有的梦想。养生，是现实生活中人们最常关注的一个话题，重视养生，说明现代人对自己生命质量的重视。

对养生的探索程度在很大程度上反映了社会的文明程度。越是文明发达的社会，人们就越是重视生存之外的精神需求和物质享受。当今日新月异的科技发展使养生之道获得了更加宽阔的发展平台。人可以驾驭客观规律，但不能违背客观规律。仅仅认识到生命的可贵、养生的重要是不够的，只有通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，倡导科学养生，才能真正实现生命的质与量的完美结合，才能真正品尝生命的喜悦、生活的幸福。

我国有着悠久的养生文化与传统，“养生学”从先秦时期发端到现在，经历了几千年的演变与发展，已经形成了较为完善的理论体系和实践经验。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的观念，指出预防、保健、康复等手段对于“未病先防”、“已病治疗”起着重要的作用。东汉名医华佗创编“五禽戏”，可谓最早推行保健与运动防治结合的先行者。养生作为人们实现健康、快乐、长寿的方法，需要不断地继承与发展。

《家庭养生百科全书》（图文版）即为指导渴望健康与长寿的读者朋友而撰写。本书分3卷，共14章，举凡人们科学长寿、日常健康、休闲养心、饮食营养调理、疾病护理、性爱幸福、心理健康、运动健体等，洋洋大观，无一不是人们在实际生活中遇到或需要运用的。书中内容丰富全面，体例新颖，观点鲜明，插图精美贴切，是奉献给广大读者朋友的一套轻松有味、言之有物、行之有效的健康养生用书。



如何使用本书

养生是延长寿命的有效方式，养生是提高生命质量的科学途径。《家庭养生百科全书》是一套适合家庭使用的养生保健指导用书。为方便读者使用，现将本书做一简单介绍：全书分3卷共14章，分别为“长寿与养生”、“体质养生”、“因人养生”、“四季养生”、“起居养生”、“饮食养生”、“祛病养生”、“药物养生”、“房事养生”、“心理养生”、“养生功法”、“运动养生”、“休闲养生”、“养生经验谈”，每一章都从不同角度介绍了科学养生的知识与方法。您可以从目录中找到您感兴趣的养生活题和亟待解决的保健问题。

书眉

双数页码上标出本书中、英文名称及卷标；单数页码上标出篇章主题。

主标题

为您提供本节话题。

主标题内容

主标题的说明文字，是本节养生活题的内容概括，方便您加深理解。

辅助标题

围绕本节话题展开的养生方法。每节都有若干辅助标题，提供了若干养生方法。

辅助标题说明

针对此种养生方法提供的详细方案，是主标题内容的深入阐述。

寿命与长寿

人生在世最宝贵的东西是什么？生命。因为人的生命相对于时间长河来说，实在太短暂了，即使活到天年长寿，也只是历史的一瞬。“寿命”是评价人能够活多少岁数的尺度，寿命长短意味着一个人在世上到底能活多少年。然而没有健康的生命，既无法长寿，也缺乏活着的实际意义与价值。因此，拥有健康长寿成为人们共同的美好愿望。为了更加全面地理解和探索有关自我养生保健的问题，首先必须弄清有关寿命、衰老、老龄化和抗衰老等一些基本概念，同时通过探索衰老的机理，学习长寿老人的养生经验，我们能得到一些启示。

人的寿命究竟有多长

地球上的生物均有各自的自然寿命。寿命的长短与其自身的生长期有关：生长期越短，寿命越短；生长期越长，寿命就越长。人类同样在遵循着这一规律。人类作为地球生物中进化程度最高的智能生命，其生命周期也随着进化而变化。随着科技的进步，医疗卫生水平的提高，人类有了较好的物质生活和丰富多彩的文化生活，寿命也随之延长。自上个世纪中期以来，出现了全球性的人口老龄化趋势，人类平均寿命在普遍增长。“人生七十古来稀”在今天已不再适用。根据哺乳动物生长期与自然寿命的关系表，可推知人类的自然寿命是100~175岁，如果人们爱惜生命，重视养生，活到天年长寿并不是梦想。

影响寿命的因素

世界卫生组织曾宣布：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，10%取决于遗传，15%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候因素(如酷暑或严寒)。个人寿命受诸多变量因素影响，如饮食、体重、睡眠、药物使用、性格、生活方式、婚姻情况及居住环境。



今已占人类死亡率的50%以上。不健康的生活方式，主要是吃得太油、太咸、太甜，缺少运动，以及饮烈性酒、大量抽烟、夜生活过度，甚至赌博、吸毒等。

【体重因素】

预期寿命的显著缩短及早期死亡率的增加与成年期肥胖和超重密切相关，其危害程度与吸烟相似。成年期肥胖症可作为老年期死亡的预测因子。一般而言，青春期和青年期体重应略低于标准体重，中年和老年期体重应保持在理想体重范围，而且要维持体重的稳定。

标准体重(千克):
男性=身高(厘米)-105
女性=身高(厘米)-100

【饮食因素】

健康饮食与长寿有密切关系。我国长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型；新疆长寿老人的饮食虽以奶类、奶制品及羊、牛肉、蛋白质为主，但他们常吃粗粮，四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，如蔬菜、豆制品等。

【生活方式因素】

由于不健康的生活方式而导致的疾病是人类最大的死亡原因。在发达国家，70%~80%的人死于心脏病、高血压和肿瘤等。这些所谓的“生活方式疾病”，至

哺乳动物生长期与自然寿命的关系

动物名称	生长期(年)	自然寿命(年)	寿命与生长期关系(倍)
猫	1~1.5	8~12	5~8
狗	2	10~15	5~7
牛	4	20~30	5~7
马	5	30~40	6~8
象	25	100~200	4~8
人	20~25	100~175	5~7



表格

以清晰、直观、科学的数据，对相关内容进行辅助说明。

次辅助标题及内容

具体的养生方案、方法及问题分析。

Contents 目录

上卷



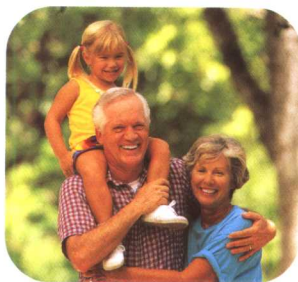
第一章 长寿与养生

寿命与长寿	12
人的寿命究竟有多长	12
影响寿命的因素	12
衰老之谜	14
中医养生细说衰老原因	14
抗衰老养生方案	15
健康老人标准	18
自我测试	18

第二章 体质养生

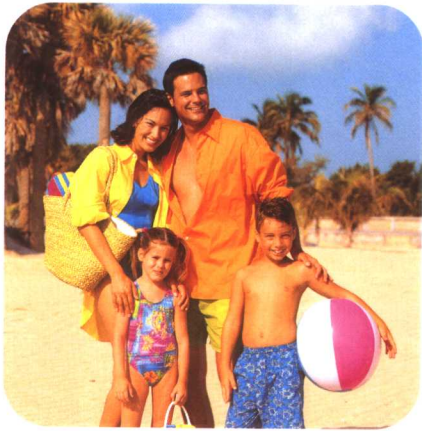
辨别自己的体质	20
体质差异形成的原因	20
体质的分类	21
阳盛体质养生法	22
精神调养	22
饮食调养	22
药物养生	23

运动锻炼	23
起居调摄	23
血淤体质养生法	24
精神调养	24
饮食调养	24
药物养生	25
运动锻炼	25
痰湿体质养生法	26
起居调摄	26



饮食调养	26
药物养生	27
运动锻炼	27
气郁体质养生法	28
精神调养	28

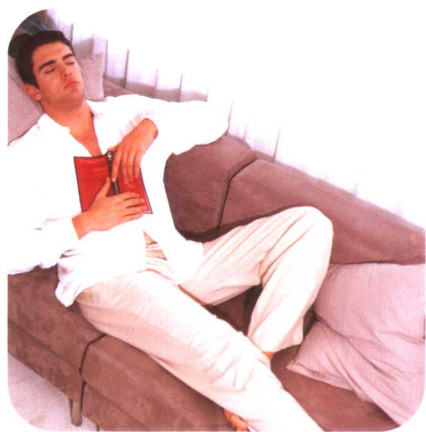




环境调摄	28
饮食调养	28
药物养生	29
运动锻炼	29
阴虚体质养生法	30
精神调养	30
环境调摄	30
饮食调养	30
药物养生	31
运动锻炼	31
阳虚体质养生法	32
精神调养	32
环境调摄	32
饮食调养	32
药物养生	33
运动锻炼	33
气虚体质养生法	34
饮食调养	34
药物养生	35
运动锻炼	35
血虚体质养生法	36
精神调养	36
环境调摄	36
饮食调养	36
药物养生	37
运动锻炼	37
自我测试	38

第三章	
因人养生	
胎孕期养生法	40
精神调养	40
饮食调养	41
运动锻炼	41
用药禁忌	41
婴幼儿养生法	42
精神调养	42
饮食调养	42
运动锻炼	43
起居调摄	43





少儿期养生法	44
精神调养	44
饮食调养	44
运动锻炼	45
起居调摄	45
青少年期养生法	46
精神调养	46
饮食调养	47
运动锻炼	47
起居调摄	47
青壮年期养生法	48
精神调养	48
饮食调养	48
起居调摄	49
疾病预防	49
运动锻炼	49

更年期养生法	50
精神调养	50
饮食调养	51
运动锻炼	51
药物养生	52
起居调摄	53
疾病预防	53
老年期养生法	54
精神调养	54
饮食调养	55
药物养生	56
运动锻炼	56
起居调摄	57
自我测试	58

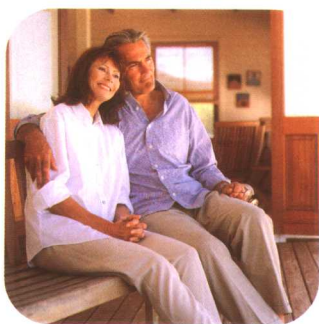


第四章	
四季养生	
春季养生法	60
饮食调养	60
起居调摄	61
环境调摄	62
运动锻炼	62
药物养生	63
疾病预防	63
精神调养	65
夏季养生法	66
饮食调养	66
起居调摄	67

环境调摄	68
运动锻炼	69
药物养生	69
疾病预防	70
精神调养	71
秋季养生法	72
饮食调养	72
起居调摄	72
运动锻炼	73
药物养生	74
疾病预防	74
精神调养	75
冬季养生法	76
饮食调养	76



睡具的讲究	83
四种损害健康的睡眠习惯	84
睡前饮食与睡眠质量	84
如何才能睡得好	85
善用睡前10分钟	85
在愉快中起床	86
不可忽视的午睡	86
克服睡眠障碍	87
沐浴养生	88
沐浴的类型与功效	88
手浴与足浴	89
桑拿浴	89
温泉浴	90
日光浴	90
空气浴	91



起居调摄	76
环境调摄	77
运动锻炼	77
药物养生	78
疾病预防	79
精神调养	79
自我测试	80

第五章

起居养生

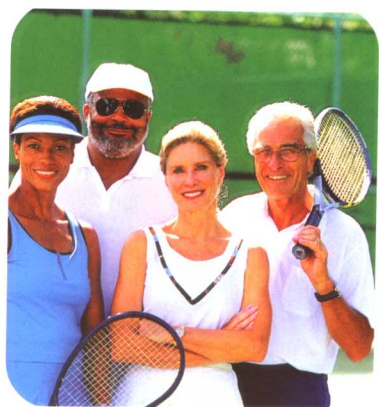
睡眠养生	82
睡眠类型	82
睡眠时间	82
睡眠的质量标准	83
改善睡眠环境	83
生物钟与睡眠	83





泥浆浴	91	电冰箱综合征	107
沙浴	92	电脑综合征	107
药浴	92	沙发综合征	108
正确沐浴才健康	93	地毯综合征	108
形体之养	94	复印机综合征	109
养颜	94	电话综合征	109
养发	95	麻将综合征	109
养目	96	春节综合征	110
养耳	96	球迷综合征	110
养口齿	96	自我测试一	111
养鼻	97	自我测试二	111
居住环境与养生	98		
居室环境的要求	98		
美化居住环境	98		
电器家具的健康使用	99		
家庭装修与健康	100		
如何装修老年人居室	100		
生活用具的选择	101		
生活习惯与养生	102		
吸烟危害健康	102		
养生成烟法	102		
饮酒与健康	103		
排便与健康	104		
改掉不卫生的习惯	104		
有损健康的行为习惯	105		
现代生活方式病	106		
新居综合征	106		
电视综合征	106		





长寿与养生 | LONGEVITY AND LIFE ELONGATION

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。拥有健康，抵抗衰老也就成为千百年来人们共同的期盼。人类可以驾驭客观规律，却不能违背客观规律。现代科学与文明也为人们在养生之道的探究上指明了正确的方向。什么是衰老？人为什么会衰老？衰老都有什么特征？怎样应对种种衰老迹象？人类的寿限是多少？影响寿命的因素有哪些？本章将针对这些问题给您一些答案。

寿命与长寿

人生在世最宝贵的东西是什么？生命。因为人的生命相对于时间长河来说，实在太短暂了，即使活到天年长寿，也只是历史的一瞬。“寿命”是评价人能够活多少岁数的尺度，寿命长短意味着一个人在世上到底能活多少年。然而没有健康的生命，既无法长寿，也缺乏活着的实际意义与价值。因此，拥有健康长寿成为人们共同的美好愿望。为了更加全面地理解和探索有关自我养生保健的问题，首先必须弄清有关寿命、衰老、老龄化和抗衰老等一些基本概念，同时通过探索衰老的机理，学习长寿老人的养生经验，我们能得到一些启示。



人的寿命究竟有多长

地球上的生物均有各自的自然寿命。寿命的长短与其自身的生长期有关：生长期越短暂，寿命越短；生长期越长，寿命就越长。人类同样在遵循着这一规律。人类作为地球生物中进化程度最高的智能生命，其生命周期也随着进化而变化。随着科技的进步，医疗卫生水平的提高，人类有了较好的物质生活和丰富多彩的文化生活，寿命也随之延长。自上个世纪中期以来，出现了全球性的人口老龄化趋势，人类平均寿命在普遍增长。“人生七十古来稀”在今天已不再适用。根据哺乳动物生长期与自然寿命的关系表，可推知人类的自然寿命是100~175岁。如果人们爱惜生命，重视养生，活到天年长寿并不是梦想。



哺乳动物生长期与自然寿命的关系

动物名称	生长期(年)	自然寿命(年)	寿命与生长期的关系(倍)
猫	1~1.5	8~12	5~8
狗	2	10~15	5~7
牛	4	20~30	5~7
马	5	30~40	6~8
象	25	100~200	4~8
人	20~25	100~175	5~7

影响寿命的因素

世界卫生组织曾宣布：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，10%取决于遗传，15%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候因素(如酷暑或严寒)。个人寿命受诸多变量因素影响，如饮食、体重、睡眠、药物使用、性格、生活方式、婚姻情况及居住环境等。

【饮食因素】

健康饮食与长寿有密切关系。我国长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型；新疆长寿老人的饮食虽以奶类、奶制品及羊、牛肉、蛋白质为主，但他们常吃粗粮，四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，如蔬菜、豆制品等。

【生活方式因素】

由于不健康的生活方式而导致的疾病是人类最大的死亡原因。在发达国家，70%~80%的人死于心脏病、高血压和肿瘤等。这些所谓的“生活方式疾病”，至

今已占人类死亡率的50%以上。不健康的生活方式，主要是吃得太油、太咸、太甜，缺少运动，以及饮烈性酒、大量抽烟、夜生活过度，甚至赌博、吸毒等。

【体重因素】

预期寿命的显著缩短及早期死亡率的增加与成年期肥胖和超重密切相关，其危害程度与吸烟相似。成年期肥胖症可作为老年期死亡的预测因子。一般而言，青春期和青年期体重应略低于标准体重，中年和老年期体重应保持在理想体重范围，而且要维持体重的稳定。

标准体重(千克)：

男性 = 身高(厘米) - 105

女性 = 身高(厘米) - 100



[疾病因素]

疾病是影响寿命诸因素中最重要。各类疾病对寿命的影响程度，随着时代的进步、科技的发展而不断地变化。例如20世纪初，危害生命的主要疾病是传染病、肺炎、结核病等。现在，对人类生命威胁最大的是心脑血管疾病、肿瘤、意外伤害等，又如免疫系统缺陷性疾病、艾滋病等对生命也构成了很大的威胁。

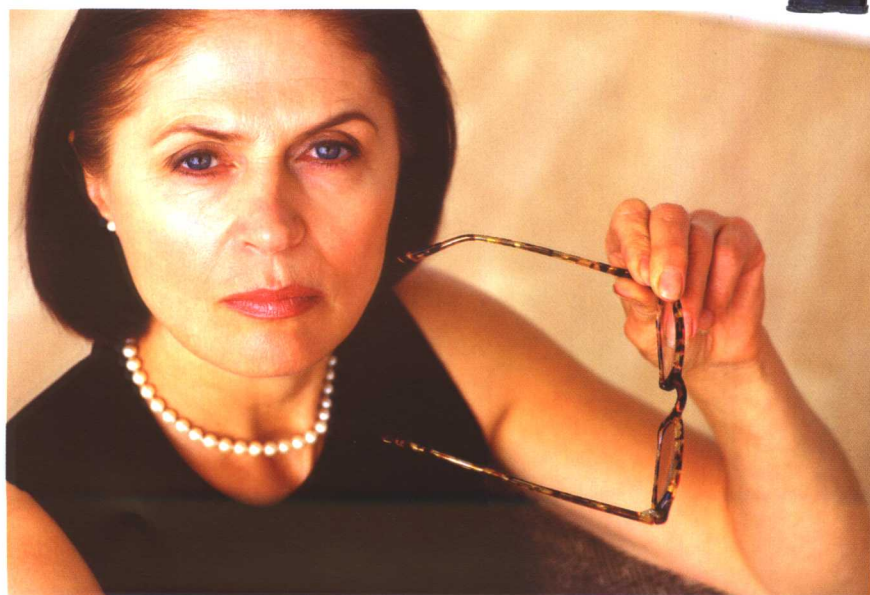


[婚姻家庭因素]

人一生中大部分时间在家庭中度过。家庭环境的优劣，特别是夫妻感情的好坏，直接关系到人的心理和生理健康，进而影响寿命。从医学上来说，夫妻双方争吵、呕气会引起体内激素水平升高而导致疾病。

[遗传因素]

遗传对寿命的影响在长寿者身上体现得较突出。一般来说，父母高寿的，其子女寿命也长。一些资料表明，在年龄越高的人群中，其家族的长寿率越高，如在80~84岁的老年



人群中，其家族长寿率为52%；而在105岁的人群中，其家族长寿率为71%。世界卫生组织曾宣布：影响个人健康与寿命的诸多因素中，遗传因素占10%。

[环境因素]

优美的自然环境不仅有益于身体健康，而且可以陶冶心灵，为人们提供舒适、安静的居住环境，是健康、长寿的摇篮。从我国城乡分布来看，高寿老年人农村多于城市，山区高于平原，这都与自然环境有关。

[精神因素]

人的心理健康与长寿有着密切的关系。常处于心理紧张状态下的人很容易罹患疾病。相反，乐观、豁达和坚毅无畏的精神，则能增强人体的抗病能力。喜欢交朋友的人，性格多开朗豁达，心情更容易舒畅。

[性别因素]

寿命与性别有密不可分的关系。女性的寿命普遍比男性较长已被世界各国所公认，这主要是由不同性别的生物学特性决定的，也可能与女性的代谢率低于男性，以



及与男女之间的内分泌差异有关。

[职业因素]

寿命与从事的职业也有关。从事危险性职业的人死亡率高，寿命短，如飞机驾驶员、从事放射性研究工作的人。从事高工作压力和复杂脑力劳动的人的寿命也会相对短一些。

[体力劳动与运动锻炼因素]

寿命与劳动强度和运动锻炼也有明显的关系。实践证明：一般体力劳动者要比高负荷体力劳动者和不劳动的人寿命长；持之以恒进行身体锻炼的人也具有较好的身体素质。

[意外因素]

意外事故是影响人类长寿的另一个重要因素。除了难以对付的疾病、不可抗拒的自然灾害之外，交通事故、工伤、中毒、火灾、战争等天灾人祸也都在对人类生命进行疯狂的掠夺。所以人们应善待生命，提高自我保护意识，不做任何妨碍生命安全的冒险举动。

[养生知识]

清晨三件事 活到九十九

第一件事：深呼吸。

清晨睡醒后，不忙起床，静卧5分钟后，伸3次懒腰，使关节充分舒展活动。然后，大打哈欠3~5次，随即起床到僻静宽敞处，伸臂踮足连续进行10次深呼吸运动，然后，哈哈大笑一次。

第二件事：四方眺。

在空旷处立定，两眼平视，先向东远眺；然后，半闭目低头、转身再向南远眺；再进行半闭目低头，转过身向西远眺；最后，半闭目低头再转向北远眺。

第三件事：净大便。

尽可能做到每日清晨大便一次，养成习惯。

长期坚持做好“清晨三件事”的好处在于：活动了关节，排除了废气，增强了肺活量，锻炼和保护了视力，改善了中枢神经系统功能，从而加强了身体各器官的协调作用，达到健身的目的。



衰老之谜



衰老是生命发展的一个阶段，人体的衰老阶段一般是指50~60岁以后。事实上，人体的衰老是一个逐渐发展的过程，不同的人开始衰老的年龄各不相同，同一个人各个器官结构和功能退化的年龄也不一致。衰老的最显著特点就是：身体各器官功能普遍降低。研究证明，生物衰老的速度，与其寿命的长短有着密切的关系。一般来说，衰老的速度越快，寿命便越短；衰老的速度越慢，寿命便越长。人类不断地探索衰老之谜，就是为了揭示生命规律，找到延年益寿的秘诀。

中医养生细说衰老原因

对衰老原因的认识，是衰老理论的核心，是探索延年益寿之道的核心。中医博大精深，在这个问题上的看法也十分精辟。下面就从机体内在衰老变化的影响来探讨生理性与病理性老化的机理。

[七情太过]

俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这里的“白了头”，就是中医所说七情（忧思喜怒悲惊恐）中的忧伤对人体刺激后所引起的衰老征象。可见，长期的精神刺激或突然而剧烈的精神创伤，超过人体生理活动所能调节的范围，就会引起体内阴阳气血失调、脏腑经络的功能紊乱，从而导致疾病的发生，使衰老提前来临。



[疾病损伤]

疾病可加速衰老。有人调查106例90岁以上活着的老人，健康无病者58人，占54.7%，表明健康无病者易获高寿。



[先天条件]

大量事实证明，人类的衰老与遗传有密切关系。“先天责在父母”，先天禀赋强则身体壮盛，精力充沛，不易变老。反之，衰老则提前或加速。据某次调查，四川省372名百岁老人中，祖孙三代均长寿的有13例；广西巴马瑶族53名老寿星，其上一辈有31人也是特别高寿。

[睡眠不良]

不要说长时间不睡，就是长期睡眠不好对健康也有很大损害。其损害首先表现在神经系统过度疲劳，以致可能发生神经衰弱、体力和脑力劳动效率降低、精力不足、头晕脑胀、全身乏力等症状，轻者可以恢复，严重者则会影响心血管系统、呼吸系统、消化系统的功能，进而导致器质性病变或早衰。难怪古人说：“眠食二者，养生之要务。”

[环境失宜]

这里所说的环境，既包括自然环境，如日光、水分等，又包括社会环境，如社会政治、经济等。人体借助机体内在调节和控制机制，与各种环



境因素保持着相对平衡,表现出对环境的适应能力。但是这种适应能力是有限的,当有害的环境因素长期作用于人体,就会引起疾病和早衰。

同样,社会环境的好坏也直接影响着人体的健康。不同的时代,人类的寿命就不同。据考古学家鉴定,中国猿人的死亡年龄,在14岁以下的占69.2%,而近几十年来,人类的平均寿命明显延长,社会经济的发展是一个重要因素。

[缺乏运动]

法国思想家伏尔泰曾说过:“生命在于运动。”一语揭示了生命活动的一条规律。事实证明:运动可以加速身体新陈代谢,使各器官充满活力,尤其是对心血管系统,更是极为有益,从而推迟各器官的衰老异变。有病理学家研究发现:脑力劳动者动脉硬化的发生率是14.5%,体力劳动者仅1.3%,两者相差11倍。



[饮食不节]

“食唯丰饱无兼味,酒至三分莫过频。”近年来发现的一些长寿老人,除其他原因外,普遍都有控制饮食的习惯。可见,限食能延缓衰老。为什么适当控制饮食能延缓衰老呢?美国免疫学家奥福尔指出:限食可使机体免疫力在年老时仍保持旺盛,使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟,从而延缓衰老过程。日本九州大学大村裕教授研究发现:进食过饱后,大脑中一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质比进食前增加数万倍。这种物质能使毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增殖,并能促使脑动脉硬化,是引起大脑早衰的主要物质。这就提醒我们:必须注意节制饮食,否则会早衰。

[劳伤过度]

劳伤,是指过度劳累引起疾病而言。《素问·举痛论》里说:“劳则气耗”,指出形体过度疲劳会伤及人体的正气。《素问·上古天真论》里也说:“以妄为常,……故半百而衰也”,非常明确地指出了若把妄作妄当作正常的生活规律,只活到50岁就显得很衰老了。

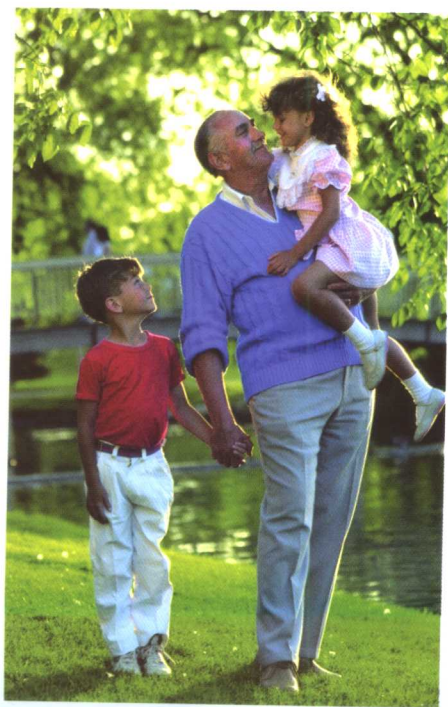
[房劳过度]

房劳过度之所以引起早衰,是因为“交接多则伤筋,施泻多则伤精”。性生活不节就会损伤肝肾。在中医的抗衰老理论中,保精护肾是一项非常重要的基本措施。这是因为精不仅是人类的生命之源,而且是人体生命活动最重要的物质基础。精和肾的充坚程度,是决定人体是否健康长寿的重要因素。

[吸烟嗜酒]

古语有云:“过饮不节,杀人片刻”。嗜酒过度也会导致衰老。酒的有效成分是酒精,酒精是有害物质。过量饮酒会引起急、慢性酒精中毒,对人体损害极大。

世界卫生组织认为,在工业发达



的国家,人的死亡大约有20%间接或直接由抽烟造成的,因抽烟死去的人数要比车祸多3倍。抽烟还会折寿,一个40岁长年吸烟的人的肺同75~80岁不抽烟人的肺差不多。此外,抽烟还能诱发各种疾病,如心肌梗死、肺癌、胃溃疡等,甚至全身各器官均可受害。抽烟造成的衰老是十分明显的。

抗衰老养生方案

生命运动自有其规律,衰老亦不可避免。衰老的进程是用年龄来表示的,虽然如此,但年龄却不能真正表示客观的衰老程度。衰老有哪些具体表现?有什么对策可以延缓衰老?我们将在下面作进一步探讨。

[毛发脱落花白]

体形的变化是衰老的特征之一。毛发脱落变白,除了遗传因素之外,主要为皮肤局部缺乏营养及油脂分泌过多。从运动学来说,是因为皮肤运动量太少了。

◆ 勤梳头

勤梳头可延缓头发的衰老。具体方法是:用多排梳齿的梳子或双手,从头顶前发际梳到后部发际,逐渐扩大到整个头皮部位。要求每日晨醒、午休、晚睡前,梳头由前到后,再由后到前,由左向左,再由右向左,如此循环往复,梳头数十次到百余次。同时,可结合手指按摩,即用十指缓慢柔和地自前额发际向头顶作环状揉动,再由头顶揉向脑后至后发际,然后再由两鬓向头顶按摩,用力均匀一致。如此反复十余次。经过按摩之后,头发会有发热和紧缩之感。

[表皮粗糙,皱纹增多]

随着年龄的增加,皮肤会渐渐粗糙,面部出现皱纹。原因是失水及皮下脂肪和组织失去弹性。如果平时多做保养,可在一定程度上减少皱纹。

◆ 干洗脸

掌心紧按两腮，手指向上，同时两中指按鼻两侧，适度用力向上搓擦。经双眼到上额时两掌左右分开，掌根经太阳穴耳前回到原位。反复一分钟即可。

[出现老年斑]

50 岁以上的中老年人身上会出现白斑。这种白斑可能是局部色素细胞老化所致，故称老年白斑。在脸颊和手臂皮肤常见到的稍隆起呈棕色的色素斑称为老年斑，是脂褐素沉积于皮肤而形成的。

◆ 姜汤祛斑

具体方法：将生姜洗净切片或切



碎，放入茶杯中用沸水冲泡 10 分钟，加一汤匙蜂蜜搅匀饮用，每日一杯。一段时间后老年斑自然变淡甚至消失。

[体内水分减少]

正常成年男子全身含水量为体重的 60%，女子为 50%，随着年龄的增长，体内含水量逐渐减少。60



岁以上老年人全身含水量男性为 51.5%，女性为 42%~45.5%。同时，由于水分减少和腺体分泌功能下降，老年人眼、口、鼻、阴道及皮肤会变得干燥。

◆ 补充水分

干性缺水皮肤多见于 35 岁以后的中老年人，与汗腺功能减退、皮肤营养不良、维生素 A 缺乏、饮水量不足等因素有关。风吹、日晒也会引起皮肤缺水。干性皮肤的人在饮食中要注意选择一些脂肪、维生素含量高的食物，如牛奶、鸡蛋、黄油及新鲜水果等。在秋冬干燥的季节，要格外注意补充水分，多喝水，防止皮肤干燥脱屑，延缓皮肤衰老。

[骨质疏松]

由于体内激素分泌减少和细胞代谢功能失去平衡，老年人会严重缺钙而易骨折。目前我国已明确诊断为“骨质疏松症”的患者高达 5000 万人，其中绝大多数为 50 岁以上的中老年人。骨质疏松的症状可通过食物进行改善。

◆ 食补

食物中含有丰富维生素 D 的有沙丁鱼、鱼肝油等。膳食钙如果由于某些原因不能满足需要，在必要时也可补充钙剂。

[代谢功能下降]

随着年龄的增长，机体新陈代谢逐渐减慢，耗热量逐渐降低，所余热量即转化为脂肪储积，脂肪组织的比例逐渐增加，身体趋于肥胖。中老年人人体脂含量增多，脂肪又转化为胆固醇，因此血脂随年龄的增长而逐渐上升。

中老年人代谢功能可通过运动锻炼来改善。

◆ 运动疗法

运动项目可选长距离步行或远足、慢跑、骑自行车、游泳、爬山等，并辅以太极拳、乒乓球、网球、迪斯科健身操等。由于中老年人机体代谢水平降低，疲劳后恢复的时间延长，运动频率可视情况增减，一般每周 3~4 次为宜。每次运动时间控制在 30~40 分钟，下午运动效果最佳。

[记忆力减退]

当人衰老时，记忆力会明显减退，往往从找眼镜、找钥匙开始，东西刚放在桌子上，一转身就忘了；昨天的事记不清楚，却能回忆幼年时代的一些事，这叫做逆性健忘。越远的事记得越清楚，越近的事忘得越快。

