

生活顾问

健康
长寿
一百讲



3

湖北科学技术出版社

生活顾问·3·

——健康长寿100讲

武汉人民广播电台文教部编

湖北科学技术出版社

生活顾问(三)

——健康长寿100讲

武汉人民广播电台文教部编

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行
襄阳报印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6,625印张 147,000字

1983年7月第1版 1983年7月第1次印刷

印数:1—31,800

统一书号: 17304 7 定价: 0.60元

编 者 的 话

自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿。古时候人为了长寿，只有求神仙，采仙草，炼金丹，甚至采取神秘的法术，结果是徒劳无益。真正的健康长寿，只有在科学文化日益发展的今天，才有可能变为现实。

是不是人人都能健康长寿呢？事情并不那么简单。因为影响健康长寿的因素是多方面的。我们在《卫生与健康》节目里，举办了“老年保健知识讲座”，由武汉市第一医院王维亮同志撰稿，目的是使老年人了解影响健康长寿的因素，掌握一些保健知识，并用来指导自己的实践，以便延年益寿，多为社会主义事业贡献力量。

在播出稿的基础上，我们重新加以整理，适当补充了一些新内容，并注意到科学性、通俗性和实用性。书中的内容包括影响健康长寿的因素、老年病的防治、保健的知识、补品补药等。由于我们知识水平有限，书中的缺点错误在所难免，希望广大读者批评指正。

武汉人民广播电台文教部
一九八二年十一月二十九日

目 录

研究长寿必须重视的观点·····	1
人能不能既长寿又健康·····	3
健康长寿的展望·····	6
预防衰老的关键·····	8
引起衰老的原因·····	10
老年人选择什么样的生活环境好·····	12
老年人住什么样的房间有益于健康·····	14
闹与静对老年人的影响·····	15
生活规律化有益于健康·····	18
老年人要注意气候的变化·····	21
合理的睡眠有益于健康·····	23
体力劳动有益于健康·····	25
良好的情绪有益于健康·····	26
老年人常吃素菜有益于健康·····	29
食盐对健康的利和弊·····	31
矿物质对健康的影响·····	32
营养素对人体健康的影响·····	35
有益于健康的食补方法·····	38
老年人怎样安排食谱·····	39
老年人要把好癌从口入这一关·····	41

适宜于老年人喝的几种茶·····	43
老年人经常捏脊有益于健康·····	45
常灸足三里可延年益寿·····	47
几种有益于健康长寿的体育锻炼项目·····	48
老年人体育锻炼时的监护知识·····	53
老年人的心理卫生·····	55
退休后要注意的几件事·····	57
消除疲劳的方法·····	59
老年人学会自己测量血压有好处·····	62
老年人应当警惕的十七种信号·····	64
怎样防治老年营养缺乏性疾病·····	68
老年人要注意排泄物的变化·····	70
老年人要重视防治冠心病·····	72
老年人要注意预防心肌梗塞·····	74
心绞痛病人怎样使用硝酸甘油·····	75
急性心肌梗塞的急救和护理·····	77
老年人要注意预防脑溢血发生·····	79
老年人高血压病的防治·····	80
老年人防止肥胖的方法·····	82
老年人得了肝炎怎么办·····	84
怎样防治老年人的糖尿病·····	86
老年人经常咳嗽怎么办·····	88
老年人要注意预防慢性肾功能衰竭·····	89
怎样防治老年慢性支气管炎·····	92
怎样防治老年肺心病·····	94
怎样防治老年肺气肿·····	97
怎样防治老年人前列腺肥大·····	99

老年人怎样防治胆结石	101
老年人要注意防止耳聋	103
怎样治疗老年人坐骨神经痛	104
怎样防治老年人的骨质疏松症	106
老年人骨折的防治	109
怎样防治老年人的颈椎病	110
老年人应注意防治肩周炎	112
老年人腰酸背痛怎么办	113
老年人为什么会有吞咽困难	115
怎样防治老年性痴呆	116
老年人要重视肛门疾病	118
老年人怎样防治便秘	120
妇女更年期应当注意什么	122
怎样防治老年性阴道炎	123
老年人怎样保护好肝脏	124
老年人怎样保护好心脏	126
老年人怎样保护好肺	128
老年人怎样保护好胃	130
老年人要注意保护肾脏	132
老年人怎样保护好皮肤	134
老年人怎样保护好牙齿	136
老年人怎样保护好眼睛	139
老年人怎样保护好记忆力	140
盛夏季节老年人要注意什么	142
怎样防止老年人突然病逝	143
怎样指压人中穴抢救突然休克的老年人	145
老年人怎样自我保健按摩	146

怎样护理长期卧床不起的老年病人	150
老年人用药要慎重	153
老年人怎样正确使用补药	155
几种健身的药酒	158
人参的价值和功用	159
五味子、桑葚子、太子参的补益作用	162
灵芝草的健身治病作用	164
鹿茸的健身作用	165
老年人怎样服用天麻	166
女贞子和枸杞子的健身作用	167
乌发健身的何首乌	168
刺五加的益智健身作用	169
老年人怎样选用当归	170
黄精的滋补作用	172
龟膏的强身健骨作用	172
健身美容的珍珠	173
白木耳的滋补作用	174
有益于健康的核桃仁	175
萝卜对健身的作用	176
韭菜和韭菜子的补益作用	177
营养丰富的猕猴桃	178
红枣和山楂的健身作用	179
有益于老年人健康的瓜果类食物	180
常吃葵花子有益于健康	182
蘑菇的营养价值	183
具有补益作用的中成药	184

附录

退休生活日程表	190
部分食品胆固醇含量表	192
常用食物成分表	193

研究长寿必须重视的观点

人的一生，从出世、生长发育、成年、衰老到死亡，是一种不可避免的自然规律。生命对于每一个人只有一次。人们都希望自己能够健康长寿。

我国古代有关长寿的许多传说和神话，都体现了人们这种愿望。比如古代传说彭祖八百岁还没有衰老，还有所谓的“长生不老”的神仙。这些神话、幻想，反映了生活中人们对长寿的渴望。古代不少人为了长寿，还苦心孤诣地去寻找所谓“灵丹妙药”。因此，我国历史上出现了一个相当发达的“炼丹”时代。古代人类的这些养生实践，对今天研究人类长寿，仍然有一定的参考价值和实用意义。为了长寿，近代不少学者，还从营养、体育、环境卫生、生活、医疗保健等方面寻找长寿的奥秘。

随着现代科学技术的发展，人类的物质文化水平逐渐提高，健康水平也普遍得到了提高。老年人的健康问题正在日益受到各方面的重视。近几年来，由于党和国家的关怀，我国对老年医学的研究工作正在积极开展，关于老年人的保健科普读物也越来越多，这对老年人的健康长寿，无疑将起到积极的作用。

实践告诉我们，老年人，尤其是在长期革命斗争中和在改造自然的实践中锻炼出来的老一辈革命家、科学工作者，他们有着丰富的革命斗争实践经验和渊博的科学知识，有的还有独特的创造发明。可是，当这些老人的革命经验日益丰富，科学研究达到相当程度的时候，衰老却象一条无形的绳索，束缚了他们的手脚，使他们的经验和才能，不能得到更

好地发挥。因此，加强老年人保健知识的宣传，使更多的老年人健康长寿，是十分重要的。这是国家的需要，人民的需要，社会主义四个现代化建设的需要。

长寿问题，古今中外都有人研究，我国古代的医学家，可以说对长寿研究得最早。在上古时代，就有医学家提出了“养生”、“摄生”的学说。我国古代经典医学著作《黄帝内经》，已经指出了长寿的具体方法：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。意思是说，一个人饮食有节制，生活有规律，不劳累过度，就能够长命百岁。

古今中外，研究长寿的人虽然很多，研究的途径和学说也不少，取得的经验也很多，但是其中有些是脱离实际，不符合科学的奇谈怪论，有的甚至是江湖骗术。现在，我们谈老年人保健知识，必须采取辩证唯物主义的科学态度，充分挖掘古人的经验和秘诀，吸取国内外各家的精华，用来指导实践。

从现代的科学水平和人类物质文化生活水平来看，要使人类寿命普遍延长，是有可能的。事实上，世界各地不仅超过百岁的老年人不断增多，而且整个人类的寿命正在不断延长。这就要求研究长寿的科学工作者，不仅要研究延年益寿的方法，而且要研究怎样使老年人身体健康。使更多的老年人，既长寿又健康，这是每一个研究长寿的人，必须重视的一个问题。

那么，怎样防止衰老，获得长寿呢？怎样使自己成为高龄寿星以后，少受衰老和疾病的折磨，并且在愉快地度过晚年的同时，还能为祖国、为人民有所贡献呢？这是本书要向大家介绍的内容。

人能不能既长寿又健康

在谈到长寿的时候，人们首先要问的就是人有没有长寿的可能性，也就是说，有没有能使人长寿的切实可行的办法。我们认为，任何一个没有遗传性疾病的人，只要了解一些健身长寿的知识，并且坚持实践的话，就会对他的健康长寿产生良好的作用。

一个人的正常生理寿命应该是多少呢？法国著名的生理学家佛劳伦斯，通过对哺乳动物的长期观察研究，认为人类的正常生理寿命，大约是青春期的五至六倍。人类的青春期一般是二十年到二十五年，那么人的生理寿命，大约应该是一百一十岁到一百五十岁。也有的学者认为，人类的最高寿命应该是一百一十岁到一百七十岁。不少学者从各个不同的角度对人类寿命研究的结果都表明，人的正常寿命至少在一百岁以上。最近，美国华盛顿大学医学院生物化学系主任高尔德斯坦博士断言，人类完全有指望能够普遍活到一百五十岁。事实上，超过一百岁的人多得很。世界上不少国家和地区，都有百岁以上“寿星”。例如，一九五九年，美国调查报告，一百岁以上的老人有一万多；苏联统计一百岁以上的老人有二万一千多；我国一九五三年在人口普查中发现一百岁以上的老人有三千三百八十四人，年龄最高的为一百五十五岁。

在有历史资料记载的世界长寿老人中，匈牙利有一个叫约翰罗文的人，活了一百七十二岁，他的妻子约翰沙拉活了一百六十四岁，这一对“长寿夫妻”一起度过了一百四十七个春秋；澳大利亚有个克查尔腾活了一百八十五岁。一七九五

年，日本有一个叫万部的农民，应宰相的召见全家去东京，当时万部是一百九十四岁，妻子一百七十三岁，儿子一百五十三岁，孙子一百〇五岁。还有资料记载，英国人弗姆·卡恩活了二百零九岁，一生经历了十二个英国王朝，堪称世界上年龄最大的“老寿星”。被称为非洲“超级寿星”的埃及老人莫尔西·达乌德，活了一百五十岁，一九八二年十月在开罗去世。达乌德不仅是非洲活得最长的人，也是世界上的“超级寿星”之一。达乌德去世后，留下了一百岁的妻子。许多非洲人纷纷向达乌德的妻子求教长寿的秘诀。她说，达乌德生前不饮酒，不吸烟，不发怒，并且注意锻炼身体。

苏联的阿塞拜疆共和国和格鲁吉亚共和国，被誉为世界上三大长寿地区之一。在阿塞拜疆，每十万人中，百岁以上的寿星有八十四人。在格鲁吉亚，每十万人中有百岁以上的寿星六十七人。其中一个叫墨其特·阿给夫（男）和夸拉·拉兹丽娅（女）的人，一九八〇年已经一百四十二岁还健在。阿塞拜疆有个希拉利·米兹利莫夫（男）活到一百六十八岁，一九七三年去世。

南美洲厄瓜多尔，有一个叫皮尔卡巴巴的地方，位于海拔一千五百米的高原上，也是世界三大长寿地区之一，这里一百一十岁以上的老人相当多，其中最长寿的是一百四十二岁的候赛·达彼特。

一九八二年，在我国第三次人口普查中发现，广西河池地区10个县，县县出寿星，百岁以上老人有82位，其中年龄在100岁至110岁的75人，110岁至120岁的4人，121岁以上的3人。按性别分，男寿星34人，女寿星48人。有75位长寿老人是少数民族。

被誉为长寿之乡的巴马瑶族自治县，24万多人口中，百

岁老人有33位，121岁以上有3人。凤凰公社长和大队的瑶族老婆婆罗乜蓬122岁。她至今神志清醒，视力尚好，能从事轻微的家务劳动。宜山县曾当选为全国人大代表的冉大姑，已经109岁。她精神矍铄，谈吐清晰，常年坚持参加力所能及的体力劳动。

这些老人的长寿经验是：身不离劳动。82位老寿星，从不脱离农业生产劳动。他们身居深山，长年累月翻山越岭，躬耕劳作，练就了好筋骨。在饮食上，他们以素食为主。这些长寿老人平时以糙米、玉米、杂粮等为主食，副食品有各种瓜类、豆类、青菜，食油多为植物油。众寿星生活很有规律。他们早上六点左右起床，晚上八、九点钟睡眠。一日三餐，粗菜淡饭，从不暴饮暴食，大多数人不沾烟酒。

晚婚少育是这些老人长寿的又一因素。众寿星中，不少人30岁以上才婚配生育。女寿星中，终身不育的有3人，只生一胎的4人。

从这些统计资料中可以看出，人的正常寿命是可以活到百岁以上。

随着人类物质文明、精神文明不断发展，人类寿命的普遍延长，越来越明显。据报道，十七世纪人类的平均寿命只有二十岁；十八世纪为三十岁；十九世纪以后为四十岁；一九二〇年为五十五岁；一九三五年为六十岁；一九五二年为六十八岁；目前已经达到七十岁左右。我国人民平均寿命增长的速度更快。例如，一九三五年的统计，我国农民的平均寿命为三十五岁，到了一九八〇年，据北京、上海、武汉等地的调查，这些地区人的平均寿命已经达到七十岁左右。目前，世界上不少发达国家都先后进入了“老龄化社会”。可以预料，到二〇〇〇年的时候，将有一些国家和地区，人的

平均寿命会接近或达到一百岁左右。

一般说来，老年人机体衰老是正常生理现象，但是虽老而仍健康的，并且保持着劳动能力和特殊智力的也不少。例如我国唐代著名医学家孙思邈，活到百岁，还能看病著书。古希腊著名剧作家索福克勒斯，九十岁的时候还在写剧本。巴基斯坦作家阿卜杜勒·拉希，在一百一十六岁的时候，视力正常。我国四川老中医罗明山，一百一十四岁时，每天还医治四十个病人。广西农民罗卜布，一百一十八岁的时候，仍然参加农业生产劳动。由此可见，人类健康长寿是可以达到的。

健康长寿的展望

人类的寿命究竟有多长，科学家们对此进行了种种研究和预测，例如，根据哺乳动物的寿命是性成熟期的8~10倍的规律来推算人的寿命，大约在110岁左右；根据动物与生长发育期的关系，推算人寿可达100~175岁。这些推算虽然有一定的科学道理，却都是通过动物学的规律估计的，其精确性还有进一步考证的必要。

苏联科学家根据联合国的资料，推算出人的寿命应该是98岁±5岁，这是直接来自人类本身的一个研究报告，可靠性较大。其实，这种看法我国古典医学著作《内经素问·上古天真论篇》中就已经提出来了，该书说：人“尽终其天年，度百岁乃去。”这里就明确指出，人的“天年”，即所谓的“天然寿命”，也就是现代所称的“生理寿命”，是百岁左右。

人们由于有强烈的长寿要求和热望，在推算人类生理寿命时，喜欢取其最大值。有些研究长寿的人，为了说明某些

长寿方法的作用，有时可能过分地夸大了人类寿命的数值。

从古今中外的历史资料看，人类寿命一直在60~80岁之间波动。至于历史上记载的某些高龄寿星，有的是需要作进一步考证的，即使是有150~200岁的人，那也只是个别情况，不能代表人类寿命的普遍规律。事实上，自古到今，人类的寿命达到70~80岁的情况一直存在，而且很普遍。有些资料认为，人类平均寿命在不断延长，这也是事实，但与人类生理寿命似乎无多大关系。仔细研究一下便会发现，古代或稍微早些的时候，人类平均寿命其所以很短，主要原因是婴幼儿死亡率太高所致。随着社会经济的发展，科学技术，尤其是医疗技术的进步，婴幼儿死亡率大大下降，造成大人群死亡的瘟疫流行得到控制，人类平均寿命世界各地都在普遍提高。这并不能说明人的生理寿命在提高。相反，文献中所记载的一些高龄寿星例如日本的万部长寿家庭，是1795年的事情。其他的一些例子，如活了一百五十二岁的英国农民托马斯·佩普以及所谓世界上最长寿的费姆·卡恩，都是几个世纪以前的人。

根据人类寿命的普遍规律可以认为，现在生活在地球上的人类，一般都可以活到70~80岁；生活条件和医疗卫生条件好时，可活到80~90岁；生活条件和医疗卫生条件良好，加上采用综合性的长寿保健措施，有可能寿至百岁以上。如果想争取人人寿至百岁以上，在目前是不现实的。有的科学家断言，即使一个人不得心血管系统的疾病，也只能将寿命延长2~3年；即使什么病也不得，充其量也只能将寿命延长5~7年；采用综合性的保健、防病、治病措施，可能将自己的寿命延长15年左右。

目前人们提出的体育锻炼、饮食、休息、疗养、医疗、

保健等一般健身延寿方法，其目的只是，也只能使人达到生理寿命，“尽终其天年，度百岁乃去”。

由于人们多数还没有活到生理寿命，所以目前常用的保健延年的各种方法还有实用价值。要使人健康、长寿，还必须设法推迟衰老的到来和突破人类生理寿命这一“关”。

生活在现时代的人，无论采取多么好的保健措施，到了五、六十岁仍会出现衰老现象；活到80~90岁虽然有可能，但要超过一百岁就很少了。如果要使六、七十岁的人老而不衰，要使人类普遍寿过百岁，就有必要设法突破生理寿命，使五、六十岁的人成为“青年”，七、八十岁的人成为“壮年”，百岁以后才算老年人的美境早日实现！通过延长人类的生理寿命来全面增加人生的青春期、中年期和有效劳动时期，造福于千万代地球人类。读者朋友，难道你以为不是这样吗？

预防衰老的关键

引起衰老的原因比较复杂，延缓衰老的方法也很多。

“老年学”越来越引起国际医学界的重视，学者们正在探讨和研究生命的奥秘，研究的成果和动向表明，已经有可能找到衰老的原因和延缓衰老的办法。

近代保健医学工作者认为，要使人健康长寿，关键在于防止早衰和延缓衰老发展的速度。这是因为，同样年龄的人，有的衰老得早，有的衰老得迟。衰老早的人，就会影响长寿；相反，衰老迟的人，长寿的可能性就大。医学专家认为，45岁以前的人，如果出现机体各脏器、组织逐渐萎缩，体重减轻，机能减退，对疾病的抵抗力减弱，头发早白，牙