

长寿锦囊

孙长根

朱培方

编著



气家出版社

长 寿 锦 囊

孙长根 朱培方 编著

气家出版社

内 容 简 介

健康是人生最宝贵的财富之一。老年人如何养生保健、延缓衰老、防治疾病越来越受到人们的关注和重视。本书汲取最新科研成果,结合我国社会现状和民族的生理、生活特点,加上作者多年的探索和实践,编纂成书,以献给中老年朋友。本书介绍有关养生、保健、饮食、情趣、环境、心理、气候、预防等八个方面的知识,并剖析了影响人类健康长寿的原因,以及延年益寿之秘诀。

本书通俗易懂,集科学性、知识性、可读性、实用性于一体,是广大离退休干部、职工和中老年朋友的良好益友。

图书在版编目(CIP)数据

长寿锦囊/孙长根,朱培方编著. —北京:
气象出版社, 2003.8

ISBN 7-5029-3595-9

I. 长… II. ①孙…②朱… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050946 号

长寿锦囊

责任编辑:苏振生 终审:周诗健

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 100081)

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> Email: qxchs@263.net

北京市兴怀印刷厂印刷

* * *

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 6.875 字数: 175 千字

2003 年 8 月第一版 2003 年 8 月第一次印刷

印数: 1 ~ 8000 册

ISBN 7-5029-3595-9/R·0058

定价: 13.00 元

前 言

健康是人生最宝贵的财富之一，人们对身心健康的重视，标志着社会的进步。随着人类社会的不断发展和人们现代生活条件的不断改善，身心健康与长寿越来越被人们所重视，尤其是老年人对探索如何养生保健、延缓衰老、防治疾病、延年益寿的有效途径尤为感兴趣。为了使广大老年人获得科学养生和自我保健的知识和方法，增强自身免疫力，防治各种传染病的侵袭，建立良好的生活方式，提高健康水平，达到健康长寿的目的，我们经过广泛搜集国内外有关长寿和抗衰老的资料，吸取其中最新的科研成果，结合我国社会现状和民族的生理和生活特点，加上我们多年的探索和实践，撰写了《长寿锦囊》一书。目的在于向读者介绍关于养生、保健、饮食、情趣、环境、心理、气候、预防等八个方面的知识，并剖析影响人们健康长寿的原因等。其涉及领域之宽，知识范围之广，在当前国内出版的有关读物中，可称为颇具参考价值之上乘之作。

该书语言简洁，文字流畅，通俗易懂，集科学性、知识性、可读性、实用性于一体，是广大离退休干部、企业退休职工和中老年朋友的良师益友。

本书在编写过程中，参考了《实用长寿全书》、《保健知识精华》、《21世纪健康自助手册》、《怎样养生》和《养生与长寿》等书籍以及散见于报刊的有关资料。由于来源出处庞杂，难以一一注明，加上作者写作水平有限，错误之处在所难免，热忱希望同道、专家及广大读者指正和帮助。气象出版社和有关部门对本书的出版，给予了热情的支持和帮助，在此一并致谢。

愿天下老人健康长寿！

编 者

目 录

一、探 索 篇

- (一) 人的自然寿命是多少..... (1)
- (二) 人是怎样衰老的..... (2)
- (三) 怎样推迟人的衰老..... (3)
- (四) 国外研究延缓衰老的六大秘诀..... (5)
- (五) 世界卫生组织 (WHO) 对人体健康制定的有关标准
..... (6)
- (六) 中国健康老人的标准..... (8)
- (七) 21 世纪人类健康的目标 (8)
- (八) 21 世纪人类的平均寿命 (9)
- (九) 国际老龄联合会提出 21 世纪全球养老新理念 (9)
- (十) 世界卫生组织提出老年人饮食营养新标准..... (9)

二、养 生 篇

- (一) 春夏秋冬四季养生..... (13)
- (二) 花气养生..... (20)
- (三) 长寿养生法..... (37)

三、保 健 篇

- (一) 什么是自我保健..... (56)
- (二) 自我保健的内容..... (57)
- (三) 怎样做好自我保健..... (57)
- (四) 自我保健的基本方法..... (58)
- (五) 怎样自我监测..... (59)

- (六) 健康四大基石 (62)
- (七) 人体的第三状态——亚健康 (65)
- (八) 奇妙的人体生物钟 (67)

四、运动篇

- (一) 运动对身体的好处 (73)
- (二) 春夏秋冬四季锻炼 (74)
- (三) 有氧代谢运动的益处 (76)
- (四) 10项有氧代谢运动 (77)
- (五) 10项健身体操 (83)
- (六) 健身新法——交替运动 (90)
- (七) 走出健身的误区 (91)

五、饮食篇

- (一) 世界卫生组织提出的饮食新标准 (95)
- (二) 我国制定的膳食指南 (96)
- (三) 老年人四季饮食 (97)
- (四) 健康益寿的20种食物 (101)
- (五) 10种营养素的来源 (112)
- (六) 降低体内脂肪的食物 (112)
- (七) 防癌、抑癌的食品 (113)
- (八) 食物营养成分一览表 (115)
- (九) 绿色食品与健康 (119)
- (十) 饮食中的误区 (120)

六、情趣篇

- 1. 种花——能陶冶人的情操 (123)
- 2. 养鸟——能驱散人的疲劳 (124)
- 3. 赏鱼——能调节人的血压 (125)

4. 钓鱼——能磨炼人的意志	(127)
5. 风筝——能锻炼人的身心	(128)
6. 摄影——能有益人的健康	(128)
7. 书法——能延缓人的衰老	(129)
8. 绘画——能活跃人的大脑	(130)
9. 集邮——能增长人的知识	(131)
10. 旅游——能开阔人的视野	(132)
11. 写作——能丰富人的想象	(133)
12. 音乐——能调剂人的精神	(134)
13. 弈棋——能发展人的智力	(135)
14. 京剧——能促进人的气血	(136)
15. 跳舞——能培养人的气质	(137)

七、环境篇

(一) 环境与长寿	(139)
(二) 自然环境的污染及自防方法	(141)
1. 大气中的污染	(141)
2. 怎样预防空气污染	(141)
(三) 生活环境的污染及自防方法	(142)
1. 控制居室空气污染的方法	(143)
2. 常用室内空气消毒法	(145)
3. 怎样消除室内异味	(146)
4. 家庭用具除尘消毒法	(148)
5. 噪声污染与自我防护	(149)

八、心理篇

(一) 健康心理与长寿	(151)
(二) 新心理健康 10 项标准	(152)
(三) 怎样自测心理衰老	(153)

(四) 不良心理的八种表现	(155)
(五) 怎样调节不良心理	(157)
(六) 心理养生的四大要素	(159)
(七) 心理保健十法	(160)
(八) 心理保健十大要诀	(162)
(九) 容易患病的心理障碍	(164)
(十) 克服心理障碍的新招	(164)

九、气候篇

(一) 气候与健康长寿	(167)
(二) 四时自然景观对人体的影响	(170)
(三) “气象病”的防护	(172)
(四) 农历中的二十四节气	(175)

十、预防篇

(一) 老年人应走近预防医学	(181)
(二) 10种老年常见病的预防	(182)
(三) 日常生活中的预防	(194)

附 录

一、世界健康日	(197)
二、养生诗词、对联	(198)
三、中华人民共和国老年人权益保障法	(203)

一、探索篇

人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差、淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

——〔南朝·梁〕陶弘景

据人类学家测算，人类的自然生命极限是 120 岁，只是绝大多数的人达不到这个目标，因为客观的种种因素，人类的长寿潜能被统统扼杀在摇篮中了。如果我们懂得衰老的原因和抗衰老的知识，并加以实践，是可以活过 100 岁的。

（一）人的自然寿命是多少

人的自然寿命，是指在理想情况下，一般人所达到的最高寿命，也即人类的极限寿命。这是科学家根据生物学的普遍规律及动物实验结果而推测出来的。按照世界卫生组织（WHO）的划分：40 岁以下为青年人，45~60 岁为中年人，60~75 岁为年青老年人，75~90 岁为老年人，90 岁以上为长寿老人。那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？根据生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5~7 倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（约 20 至 25 岁）来计算的，因此人的寿命最短是 100 岁，最长 175 岁，平均寿命应该是 120 岁，这是正常的生物规律。

但在实际生活中，为什么大多数人未能享有应得的寿命呢？原因可归结于两方面：一方面是社会因素，包括精神、环境、饮食、医疗等；另一方面是个人自身的因素，如遗传、疾病、意外

事故等。有人将人的寿命比作一个三角形，决定寿命的三角形的边分别为遗传、心理与饮食。即三者都长时，寿命才可能长。即使是先天遗传秉赋很好，如果没有良好的心理素质与科学的饮食方法，也不会得以长寿。世界卫生组织曾宣布：每个人的健康与寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候（如酷暑或严寒）的发生。在取决于自己的三分之二中，主要是取决于我们每个人的生活方式和行为，包括生活习惯、饮食及心理等。随着社会的进步，科学的发展，生活质量的提高，人人注重自身的养生保健，活过 100 岁是指日可待的。据国家统计局最新统计资料显示，以 2000 年进行的第五次全国人口普查资料计算，我国人口平均预期寿命（通常表示为一个人口群体从出生起平均存活的年龄）已达 71.40 岁。与 1990 年普查数据相比，提高了 2.85 岁。统计表明男性平均预期寿命为 69.63 岁，女性为 73.33 岁。其中男性提高了 2.79 岁，女性提高了 2.86 岁。我国人口的平均预期寿命比世界平均水平高 5 岁，比发展中国家和地区高 7 岁。

（二）人是怎样衰老的

遗传基因学说认为：任何生物都按照“出生、发育、成熟、衰老、死亡”5 个阶段走完生命的全过程而表现出一定的寿限。人的衰老根据最新生物学研究表明，人体的老化现象是从青春期的以前就部分开始的，一般说，30 多岁时是人体生理发育的顶点，此后，机体各部分机能便逐渐衰退。

22 岁以前为人体成长期，男性在 14 岁，女性在 12 岁即达到性成熟。同时，调节人体抗病能力的胸腺激素分泌量减少，衰老开始。20 岁以后，头发出现衰老现象，肌肉力度在 25 岁时最强，以后便逐步下降。

30 岁时，身体各方面的机能轻微下降，皮肤逐渐失去弹性，

出现皱纹，听力开始下降，心脏的肉变厚，脊椎骨间的距离变小，身体的姿势前倾。女性达到性高峰，人体各方面发育达到顶点。

40岁以后，有人会出现白发，发际后移，大多数男性在45岁以后出现远视，身体抗病能力下降，杀灭癌细胞的淋巴细胞明显减少，杀灭其他病菌的能力下降，体重大多有增加，身高反而降低。

50岁以后，人的衰老速度比较快。皮肤松弛的同时，皱纹明显增加；味觉迟钝。多数女性月经停止，生育能力丧失，胰腺的胰蛋白酶和胰岛素分泌减少。

60岁以后，衰老的速度剧增，脑细胞机能低下，男性话音变高，伴有颤音，肌肉及其他组织退化，体重减轻，但由于新陈代谢低下而引起体内脂肪积蓄，因而体重减少并不明显。男性仍保持一定的生殖能力。

70岁开始，衰老速度相对减慢，身高比青年时期降低2~3厘米，听觉比较迟钝，只有青年期功能的30%~40%，肺活量较青年期下降50%，肌肉力量只有25岁时的一半。肝斑（即老人斑）以惊人速度浮现在脸上、身上及手背上。随着年龄的增加，它们还会出现萎缩、色素沉着、机能减退等。

以上衰老进程说明，人的衰老、死亡是不可抗拒的过程。

（三）怎样推迟人的衰老

我们了解了人体衰老的表现及其产生的原因后，就应该采取防范措施，储备抗衰老能力，保卫自己免疫力和摒除损害健康的不良行为，推迟衰老的发生和发展，达到健康长寿的目的。

1. 注重营养是抗衰的首要前提

人的衰老虽与许多因素有关，但最为重要的应该是营养。食

物营养古称食养，它的主要功能是对脏器增加营养物质，有利于脏器正常功能的延长。但营养的消化吸收，必须以脾胃功能的正常为前提。

2. 合理饮食是抗衰的基本条件

合理饮食非常重要，它可以使人不胖不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不粘也不稀。如果饮食无规律，长期饥一顿，饱一顿，饱饥失衡或过多食饮辛辣食品及多种维生素摄取不足等，都会影响人体的生理代谢，从而加速身体衰老的进程。

3. 经常运动是抗衰的可靠保证

长期参加适当的体育运动或坚持适当的体力劳动，均可使全身各系统、各器官得到适宜的锻炼，增强机体功能，充满生机和活力，有效地抗御衰老。

4. 心理平衡是抗衰的重要措施

心理平衡是抗御衰老其他因素不可替代的重要方面。任何不良情绪，如失望、消沉、沮丧、嫉妒、焦虑、忧愁、悲痛、烦恼、愤懑等，若持续时间较长或反复出现，便会损害身心健康而引起衰老。只有心胸开阔、性格随和、心地善良，就能达到抗衰的目的。

5. 改变习惯是抗衰的环节因素

改变习惯就是戒除不良嗜好，改掉不良生活习惯，建立科学的生活方式，防止对内脏的损害。如酗酒、房事过度、生活无规律、吸烟、暴饮暴食、偏食等，都会引发多种疾病，造成早衰。

6. 药物滋补是抗衰的补充良方

古往今来，研究和应用中药延缓衰老，一直是人们憧憬的目

标。现代通常将防衰抗老的中药分为5类：

- (1) 补肾阴药物，如玉竹、黄精等。
- (2) 阴阳兼补药物，如黄精加补骨脂、肉苁蓉加地黄等。
- (3) 补肾阳药物，如补骨脂、肉苁蓉、菟丝子等。
- (4) 补气药物，如人参、党参等。
- (5) 补血药物，如当归、阿胶、鸡血藤等。

除上述6个方面以外，“脑运动”也是抗衰防老的重要方面。老年人要勤用脑、善用脑，开展积极的思维活动，如读书、看报、撰文、绘画、下棋和适当运动，就可以增强大脑供血量，提高脑力活动效率，延缓衰老的进程。

（四）国外研究延缓衰老的六大秘诀

1. 低温睡眠 在凉爽的房间里（室温 17℃）睡觉，能使人青春常驻。

2. 轻度饥饿 每天摄取热量最多约 6 千焦耳，身体细胞活动就足以能快速进行新陈代谢。

3. 补充维生素 在每个年龄段，男人和女人的细胞，补充不同的维生素和矿物质，就能延缓人的衰老。

4. 理想职业 选择理想职业，就能保持青春年华，如指挥家、牧羊人、画家，因为他们在自己的职业中没有受到压制，相反，那些任人摆布的人就会很快地变老。

5. 性爱刺激 富有规律的性爱刺激人体的荷尔蒙生成，增强人体免疫功能，并能产生一些令人惊讶的返老还童的效果。

6. 积极向上 积极向上的精神面貌能使人更显容光焕发，充实的工作和多姿多彩的生活能使人在幸福的感受中保持健康的最佳状态。

（五）世界卫生组织（WHO）对人体健康制定的有关标准

1. 著名的人体健康 10 条标准

（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）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠好。

（4）应变能力强，能适应外界环境各种变化。

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

（6）体质适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，富有弹性。

1948 年，世界卫生组织宪章中提出一个关于健康的新概念：“健康不仅仅是身体强健，不生疾病，而且必须是身体上、心理上和社会适应能力上的完美状态。”

1978 年，国际初级保健大会通过的阿拉木图宣言中说：“健康不仅是没有疾病和身体强壮，还应是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1992 年，世界卫生组织总结了当前世界预防医学的最新成果提出的“维多利亚宣言”——健康四大基石，即合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡。做到这四点，它能使高血压减少

55%，脑卒中减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤病减少三分之一，平均寿命可延长 10 年以上。

2. 1999 年世界卫生组织制定的健康标准

(1) 躯体健康 (含以下五快)

①吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

②走得快：行走自如，活动灵敏。说明精力充沛，身体状态良好。

③说得快：语言表达正确，说话流利。表明头脑敏捷，心肺功能正常。

④睡得快：上床便很快入睡，且睡得好；醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。

⑤便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松。说明胃肠、肾功能良好。

(2) 心理健康 (含以下三良好)

①良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸襟坦荡，豁达乐观。

②良好的处世能力：观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能适应复杂的环境变化。

③良好的人际关系：助人为乐，与人为善，有好人缘，保持心情愉快。

躯体“五快”和心理“三良好”，以人体生理活动的速度衡量各器官和系统的功能正常，以人在社会活动的适应能力衡量心理健全，不但符合科学逻辑，表达简洁、准确，而且生动、形象、生活化，易于人们判断自己是否健康。

(六) 中国健康老年人的标准

随着我国老龄化社会进程的加快和形成，中华医学会老年医学学会根据中国国情提出了健康老人的 10 条标准：

(1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

(2) 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

(3) 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

(4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

(5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

(6) 有一定的视听能力。

(7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

(8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系。

(9) 能适应环境，具有一定的交往能力。

(10) 具有一定的学习、记忆能力。

(七) 21 世纪人类健康的目标

1. 延长所有人群的生命，包括那些健康状况正在降低的社会群体；

2. 保证拥有一定质量的最基本的医疗卫生设备；

3. 保证儿童的生存和健康成长；

4. 改善妇女的健康和教育；

5. 保证有健康的人口生育；

6. 消灭或至少是控制那些威胁全球健康的重大疾病；

7. 通过预防和治疗避免或减少残疾；
8. 继续改善所有人群的营养；
9. 保证有一个多数人能接受的卫生环境和生活条件；
10. 帮助人们接受并坚持健康的生活方式和习惯。

（八）21 世纪人类的平均寿命

未来学家预测 21 世纪人类平均预期寿命 100 岁，最终寿命 140 岁。英国著名未来学研究小组的研究报告称：到 2020 年，人类的平均预期寿命将达到 100 岁。如 2010 年实用型的人造心脏可能问世；2013 年癌症将可能被征服；2015 年人造肝脏和人造肾脏将可能问世……享受这些技术服务的年轻人寿命最终可能活到 140 岁。

（九）国际老龄联合会提出 21 世纪 全球养老新理念

1. **养老的概念** 从满足物质需求向满足精神需求方面发展。
2. **养老的原则** 从经济养老向科学养老发展。
3. **养老的目的** 从追求生活质量向追求生命质量转化。
4. **养老的意义** 从安全立命之本向情感心理依托转变。

进入 21 世纪，养老将彻底摆脱功利彩色，走向情感联络和心理依托的殿堂。

（十）世界卫生组织提出老年人 饮食营养新标准

1. **脂肪** 应占饮食总量的 15%，其中包括饱和脂肪酸 0 ~