

XUE HUI YANG SHENG HUO 100 SUI

学会养生 活100岁

健康百岁经典系列

李树彬 主编



健康膳食有门路 营养饮食有滋味 帮您细算生命账 教您养生度晚年

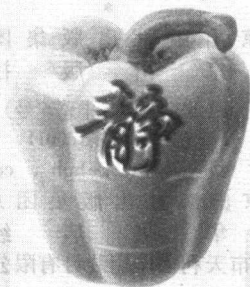


北京出版社 出版集团

健康百岁经典系列

学会养生 活100岁

李树彬 主编
李丽娜 李宏恩 刘枫 编写



 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会养生活 100 岁/李树彬主编. —北京: 北京出版社,
2003. 8

(健康百岁经典系列丛书)

ISBN 7-200-05019-9

I. 学… II. 李… III. ①老年人—养生(中医)
②老年人—保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072639 号

健康百岁经典系列丛书

学会养生活 100 岁

XUEHUI YANGSHENG HUO 100 SUI

李树彬 主编

*

北京出版社出版集团
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

三河市天利华印刷装订有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 8.75 印张 140 千字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—7000

ISBN 7-200-05019-9

R·227 定价: 16.00 元

主 编 简 介



李树彬，1958 年于齐齐哈尔医校毕业留校任教，先后在 246 部队医院（现一军大南方医院）和中国协和医院进修学习。“文革”后任齐齐哈尔医学院教研室主任，第一附属医院临床主任兼党支部书记。在国家级、省级期刊和学会发表医学论文 73 篇。曾获得黑龙江省科学大会优秀科技成果奖。1988 年 6 月因病退休，开始研究老年养生保健和老年病防治，现住秦皇岛市。

第一章

我老了吗

——认识老年人

- 一、您知道老年期分几个阶段吗/2
- 二、自然寿命和期望寿命/4
- 三、人类为何达不到自然寿命/8
- 四、人体内部的钟表：生物钟/25
- 五、自测一下：您健康吗/26
- 六、寿命可以预测吗/38
- 七、有健康，才有“效益”/43

第二章

健康是“金”

——老年人的健康观

- 一、没病就是健康吗/48
- 二、亚健康不可忽视/57
- 三、帮您细算生命账/67
- 四、做个身心都健康的老年人/69
- 五、人活百岁不是梦/71

第三章

从“小伙子”到“老大爷”

——老年人的生理变化

- 一、衰老的早期表现/76
- 二、老年人呼吸系统的变化/79
- 三、老年人循环系统的变化/81
- 四、老年人消化系统的变化/83
- 五、老年人泌尿系统的变化/84
- 六、老年人中枢神经系统的变化/85
- 七、老年人内分泌系统的变化/87
- 八、老年人血液的变化/89
- 九、老年人骨和关节的变化/90
- 十、老年人眼、耳、鼻、喉、口腔的变化/92
- 十一、老年人皮肤的变化/94



第四章

“人活七十古来稀” 吗

——有关寿命的几个问题

- 一、“算”出您的年龄/98
- 二、百岁老人的生活“秘诀”/106
- 三、父母生育年龄和子女寿命有关系吗/111
- 四、近亲结婚和子女寿命有关系吗/112
- 五、夫妻和睦寿命长/112
- 六、女性比男性寿命长吗/113
- 七、养成好习惯，健康伴随您/114
- 八、健康的生活方式，延年又益寿/116
- 九、“返老还童”一定是好事吗/119

第五章

药补不如食补

——老年人的饮食与营养

- 一、吃得饱还是吃得好/122
- 二、您每天需要什么营养素/125
- 三、长寿老人吃什么，怎么吃/157
- 四、牢记10个数，健康膳食有门路/160
- 五、“色”“性”“味”巧搭配，健康饮食有滋味/168
- 六、这样“吃”是不对的/186
- 七、消化体内的垃圾/191
- 八、四季饮食全攻略/194

第六章

作个60岁的“年轻人”

——老年人的生活和锻炼

- 一、让精神永远不退休/200
- 二、计划好您一天的生活/203
- 三、老年人的“性福”生活/208
- 四、勤保健，多锻炼/210

第七章

人到老年情趣多

——老年人的社会活动和健康

- 一、维护您的权利/244
- 二、养老的需要：精神和经济，一个也不能少/246
- 三、您知道养老有几种方式吗/248
- 四、家庭养老中，做个“社会活动家”/250
- 五、免除后顾之忧的社会养老/253
- 六、轻松愉快，广交朋友/258

第八章

做个“聪明”的老年人

——延缓大脑衰老，保持老年智力

- 一、大脑为什么会衰老/260
- 二、让大脑“青春永驻”/262
- 三、保持您的智力/264

健康
百岁

第一章

我老了吗



认识老年人

健康
百岁

一、您知道老年期分几个阶段吗

人类一生都经历出生、幼年、童年、青年、壮年、低龄老年、高龄老年、死亡等阶段，这是一个自然规律。但并不是人人都能经过人生的每个阶段，每个年龄期都和死亡联系着，如产程疾病、先天病、传染病多在前3个年龄阶段容易造成死亡；青年、壮年多在工作伤害、交通、自然灾害、战争中发生死亡。这2个年龄段，因疾病死亡者比前3个年龄段为少，老年的2个阶段则多以老年病与死亡相联系，真正衰老、无病而死者是极少数。

人生第一年龄段为成长期（出生后、幼年、童年阶段）；第二年龄段为劳动期（青年、壮年阶段）。进入老年期也分为2个阶段，即第三年龄段（65~85岁）的老龄段，称为低龄老年期；第四年龄段（86岁以上）称为高龄老年期。

低龄老年期的老人，是老年人中最活跃的部分，能参加



文化娱乐活动和体育活动，能参加社会公益事业的活动，生活上完全可以自理，愿意多在室外活动。有些人的身体状况和日历年龄有不同程度上的差距，他们心理上是年轻的，社会活动上是成熟的，生理上青春常驻，宝刀不老，外貌看上去比日历年龄小得多。这些低龄老年人应正确认识自己的身体条件，多参加一些适合自己的各种（文娱、体育、社会、种花、养鸟、琴、棋、书、画等）活动，使体质强健，多和高龄老人在一起，可摆脱老态龙钟的心理，多和儿童在一起谈话和玩耍，使之有一颗童心。要在思想上摆脱“老”的概念，让心理更年轻，生活更充实，这样更能延长自理生活的时间。

高龄老人，仍有一部分人可以生活自理，很大一部分生活不能完全自理或完全不能自理者，需要给予扶持和关照。这些老年人多患有几种老年病和慢性病，不能自主参加各种社会活动和文体活动。不论在家或老年公寓（敬老院等）都需要家属、护理人员的照料，有些人还离不开医生的监护和诊视治疗。对于仍然健康的高龄老人，生活尚能自理者，可以参加一些社会活动和文体活动，不要将自己的思维（脑力）和身体（体力）闲置不用，闲置不动。不用、不动有损健康，会加速人体衰老。

达到和超过百岁的称百岁老人。

据联合国经济和社会部人口司统计，到 2000 年，全球人口已达到 61 亿，年增长率为 1.3%，即 770 万人。老年人已达 5.93 亿，每 10 个人中就有 1 个老年人。预计到 2050 年，全球人口将达到 79 亿~109 亿，其中老年人达 20 亿，每 5 个人中就有 1 个老年人。目前，我国已进入老龄化社会，预计到 2040 年老年人口将达到 3.8 亿，每 4 个人中就有 1 个老年人。我国是老年人绝对数最高的国家，占全世界老年人口的 21%，占亚洲老年人口总数的 50%。

二、自然寿命和期望寿命

自然寿命是指无外界环境干扰，人类自然生存的时间。自然寿命以月计算。目前我国人均年龄达 71.8 岁，自然寿命可以活到 100 岁以上，最高寿命可达 150 岁。公认的寿命为 120 岁。也就是说，你活到了 100 岁以上才达到了寿命的时限，这是你应该活到的。自然寿命还没活到，就谈延长寿命，为时过早。我们现在健身的主要目的，一是健康，提高



生活质量；二是争取达到自然寿命。

期望寿命是指在整个国家或地区人口统计中死亡人数的平均年龄再加上标准差。平均期望寿命的延长是国民健康水平提高的标志之一。大多数人活不到自然寿命，其主要原因是环境和疾病，战争、自然灾害、意外事故也是影响期望寿命的原因，特别是婴幼儿死亡率影响期望寿命更为显著。如某一乡有 150 名老人，150 名婴幼儿，假设 150 名老人都活到 95 岁，150 名婴幼儿都在 5 岁死亡，这个乡的期望寿命只是 50 岁。期望寿命是评价一个国家和地区非常重要的卫生健康指标，期望寿命受遗传和环境因素的影响。我国解放前期望寿命只有 35 岁左右，新中国成立后，随着国民经济的发展，科学技术的进步，人民生活水平的提高，医疗卫生保健事业的发展，预防接种的普及，传染病的控制，死亡率特别是新生儿死亡率明显下降，平均期望寿命逐年延长。到 20 世纪 50 年代平均期望寿命升至 57 岁，20 世纪 70 年代升至 63 岁，1985 年男性 67 岁，女性 71 岁，近年我国人民的平均期望寿命提高到 68.92 岁（目前全世界的平均期望寿命是 61 岁）。

1987 年世界前 12 位国家人口的平均寿命见表 1。

表1 1987年世界前12位国家人口的平均寿命

国家	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	日本	法国	美国	英国	波兰	南斯拉夫	苏联	中国	泰国	巴西	埃及	印度
平均寿命(岁)	78	76	76	76	72	72	72	69	66	65	62	59

从表1中可以看到，全世界平均寿命最长的是日本，达到78岁，我国居第8位，为69岁。在我国各地期望寿命也不平均，经济比较发达、医疗条件较好的省市和地区平均寿命较长。如上海市期望寿命为73岁，北京市和江苏省为72岁，广东省和天津市为71岁。3个直辖市的寿命都排在前3名，江苏、广东两省也同样列入2、3名，超过全国平均寿命。而边远地区如云南、贵州、青海、新疆只有60~61岁，全国的平均寿命是69岁。

寿命受环境和基因两大因素的影响。一位长寿者，一般都具备长寿基因和良好的生活环境。又如一个人食物、营养缺乏，工作紧张，繁忙劳累，心情苦闷，其生活环境被污染，战火硝烟不断，这个人怎么能长寿呢？从世界的统计资料来看，非洲的期望寿命最低，与上述因素是吻合的。

长寿基因是先天获得的，与遗传有关，我们现在还无法选



择和改变（将来是有望改变的）。

环境因素影响人类寿命的有膳食模式（营养）和居住环境，还包含空气污染，食物污染，工作紧张，心情郁闷等因素。日本是世界上最长寿的国家，日本近藤氏对日本多长寿与短命者的村庄进行调查，得出如下结论：

①多吃大米或偏食大米的村民常是早衰和短命的。

②多吃肉而蔬菜不足的村民，必定短寿。

③常吃鱼和豆制品，并多吃蔬菜的村民必然长寿，其所在村庄自然也成为长寿村。

④经常吃海产品的村民脑溢血的发生率低而长寿者多。

⑤长寿村的环境往往是空气清新，外界污染较少。

我国对长寿地区，如广西的巴马县、新疆的南疆的膳食、营养和生活方式的调查结论如下：

①常吃新鲜和粗加工的食物，如新鲜蔬菜、水果、鱼、肉、豆制品、乳制品、全麦和粗粮制品。

②尽量少摄入有潜在危险因素的食物，如烟、酒、咖啡因、精制脂肪与精糖。

③保持心情舒畅，有和睦的家庭与良好的人际关系。

④经常参加有规律的体育锻炼和力所能及的体力劳动。

⑤近来发现巴马老人肠道内双歧杆菌增加，有良好的肠道

微生态环境。

⑥长寿地区的微量元素钙、镁、锰、锶、锌、氟等含量丰富，硒的含量也是其他地区的2~3倍，镉含量较多。另外，限制热量可降低老年化的进程速度，延缓疾病发生，特别是可降低动脉硬化和老年病的发生率。

三、人类为何达不到自然寿命

(一) 人为什么会衰老

1. 先天因素

任何生物都由出生、发育、成熟、衰老、死亡5个阶段走过生命的全程，都有一定的寿限，这和先天遗传基因密不可分。每种生物都有特定的遗传基因，经生殖细胞一代一代传下去，这种基因指导着生物的寿命和衰老过程。遗传对人类自然寿命长短的影响是肯定的。祖父母、父母长寿者，其后代也带有长寿基因。反过来说有长寿基因者，由于后天和环境因素的影响，不一定都长寿。有长寿基因者，长寿要靠自己的保健和防病来取得。有先天遗传疾病者，长寿者较少。



2. 后天因素

后天因素包括一切引起基因变异和直接或间接引起代谢改变的机体内、外因素，下面分 10 个问题加以叙述。

(1) 精神因素致衰老：人的精神状态受高级神经活动支配，人的思维情绪、精神刺激和精神压力，影响各器官的机能活动。人的心情愉快、思想开朗、情绪稳定、精神舒畅、乐观心静、劳逸结合等都可保护神经系统，防止早衰。要知道，能使心情愉快的不是财富，而是健康。快乐是健康的良好补品，也是保护神经系统的法宝。相反，人的精神过度紧张，长期处于惊恐、烦闷抑郁的状态下，是对躯体和神经最大的摧残，也会破坏神经系统的功能而致早衰。良好的情绪是防治老年病的良医，心情愉快是机体和精神保健的良方，曾有人研究得出结论：精神舒畅能使人身体健康，衰老来得也晚。那么怎样才能心情舒畅、精神愉快呢？最好的良方就是“笑”，不是苦笑、奸笑、冷笑、狂笑，而是发自内心的愉快的笑。愉快的笑声，是精神健康的真实标志。面带笑容是心情舒畅的表现，家中常闻笑声，是家庭和睦的标志。有人说使人不衰的秘诀就是保持一颗童心。可见精神因素与人体的衰老是有密切关系的。要做到衰老了的只是机体，而不是精神。反过来，精神不衰，又能延缓衰老的进程。

(2) 生理因素致衰老：致衰老的生理因素除遗传基因外，还包括神经—内分泌、酶、免疫、代谢的废物和大、小便等因素。

①神经—内分泌因素：人体是由多器官组成的统一体，各器官间互相制约和调控，神经—内分泌、体液（淋巴、血液），在各器官间调控起重要作用。如大脑皮质功能紊乱，使内分泌功能失调，反过来又影响大脑皮层，互为因果，促进衰老。内分泌腺的分泌功能强弱都会影响机体的衰老，如甲状腺机能亢进，腺体分泌过多，机体基础代谢增高，会使人早衰。胰腺 β 细胞分泌胰岛素不足，而致糖尿病、老年病的到来，就是衰老的征兆。

②酶的因素：酶是机体新陈代谢的催化剂。随着老年人年龄的增高，酶活力和代谢反应都下降。代谢功能低下可致衰老。

③免疫因素：人体的免疫功能随着年龄的增长逐渐减退，主要是胸腺萎缩导致的。胸腺在性成熟时发展到最大（约14岁左右），以后胸腺逐渐缩小，功能也相应减退，到50岁时胸腺只有最大时的15%，胸腺分泌的胸腺素中有促进T细胞成熟的作用，能增强免疫功能。淋巴细胞分裂时，由于基因突变产生了不分敌我的抗体，破坏自身的细胞叫自身免疫。免疫力

