

联合国世界卫生组织警告每一位中老年人「千万不要死于无知！」

每天学点

严行方 著

长寿经

健康长寿的最新诠释 敬老爱老的最好礼物

本书告诉你，只要掌握

悟、乐、健、伴、动、膳、医

这7个字 你就有希望活过100岁

清华大学出版社



每天学点

严行方 著

长寿经



清华大学出版社
北京

内容简介

古今中外,中老年养生保健读物汗牛充栋。本书系统总结了“老有所悟、老有所乐、老有所健、老有所伴、老有所动、老有所膳、老有所医”的健康长寿新理念。本书认为,只要掌握悟、乐、健、伴、动、膳、医这7个字,人人都有希望活过100岁。本书不但是中老年人健康长寿的金钥匙,也是年轻人敬老爱老的好礼物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

每天学点长寿经 / 严行方著. — 北京:清华大学出版社, 2015

ISBN 978-7-302-38372-7

I. ①每… II. ①严… III. ①长寿—保险—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250955号

责任编辑:刘佳

封面设计:王文莹

插画设计:黄旗萍

责任校对:王凤芝

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:160mm×235mm

印 张:17.75

字 数:255千字

版 次:2015年2月第1版

印 次:2015年2月第1次印刷

定 价:49.00元

产品编号:059136-01

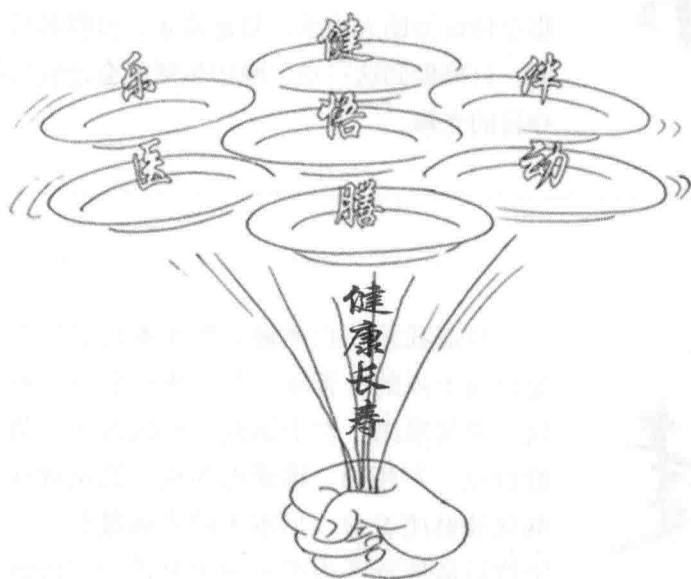
自序

健康长寿七字诀

——生活中人人要学点长寿经

人生在世，谁不想健康长寿？可是你看周围的人，无疾而终者凤毛麟角，绝大多数是病死的。这表明，他们都没有活到“够本”，健康长寿大有潜力可挖。

古今中外，养生保健类著作汗牛充栋。然而我发现，只要做到以下7个字，健康长寿就会顺理成章。这就是本书要着重阐述的健康长寿新理念，也是本书的最大特色。



悟

古今中外，从来没有一个百岁老人是心胸狭窄、脾气暴躁、鼠肚鸡肠、钻牛角尖的。他们的健康长寿秘诀千条万条，甚至相互矛盾，但最重要也是共同的一条是大彻大悟，它的作用甚至超过其他所有因素总和。一个人只要心胸开阔、大彻大悟，他就掌握了健康长寿的金钥匙。

乐

人生追求无非“名、利、乐”三个字，只不过对于每个人而言，其先后次序不同罢了。从健康长寿角度看，中老年人追求“乐”最实惠。不但应当乐在其中，而且还要乐字当头。老有所乐集中体现为助人为乐、知足常乐、自得其乐三方面。只要做到这三点，晚年生活就会迸发出绚丽夺目的光彩。

健

目前我国死亡率最高的并不是老年人，而是三五十岁的中青年。乍一听似乎有些不可思议。究其原因，在于这两个阶段的人，健康保健意识大不相同。谁懂得保健、谁重视保健，谁就能健康长寿。日本人的寿命最长，与他们坚持以居民社区为单位每个月讲一次保健课不无关系。

伴

俗话说，少年夫妻老来伴。老来伴对健康长寿有多大贡献？研究表明，和谐幸福的婚姻生活能使双方体内分泌出激素、酶、乙酰胆碱等令人健康长寿的代谢物质。美满婚姻使男性的预期寿命平均延长 12 岁，女性延长 5 岁；相反，离婚者的患病率要比婚姻美满者高出 12 倍。

动

健康长寿的一大秘诀是少吃多动。北京中华门附近有个普渡寺，普渡寺过去有个穷道士，每天拄着拐棍走两小时，从中华门走到建国门然后绕回来，几十年如一日。普渡寺旁那些整天喝高级滋补品的显贵人士一个个不见了，唯独这 96 岁的穷道士每天这样走来走去，走出一个硬朗的身体。

瞎

民以食为天。但这里的食并非胡乱塞饱肚子，必须讲究营养搭配和饮食平衡，吃得明明白白。国际健康会议宣言提出三个里程碑，第一就是平衡饮食（另两个是有氧运动、心理状态）。现在各种各样的老年病层出不穷，关键不是吃得太好了，而是吃得太不合理了，是在瞎吃。

医

联合国世界卫生组织曾经提出一个口号：“千万不要死于无知。”言外之意就是指现在有许多人是死于无知的。这听起来很可怕，也很可悲，但却是事实。绝大多数老年人因为“无知”而黯然去世，相当一部分人虽然活着却痛不欲生。要想不死于无知，关键要提高医疗保健意识，防病于未然。

接下来，就请您打开本书吧——本书认为，只要掌握以上7个字，您就能如愿以偿活过100岁！

严行方

目录

第1章 悟？老有所悟！

——越老越要开通的长寿经 1

老有所悟与健康长寿 3

有史以来活得最长的老寿星 3

理论上人类能活多少年 6

目前人类的平均预期寿命 7

算一算你能活到多少岁 8

分享科技进步带来的好处 11

总结自己的养生之道 13

健康长寿有章可循 14

哪些人能够健康长寿 15

世界卫生组织的健康标准 16

饥饿疗法和微量元素 17

牢记生命在于运动 18

自觉纠正错误观念 19

健康长寿要更新观念 19

人到中老年要“想得开” 20

保持一颗年轻的心 22

中老年生活要有明确的目的	23
亟须克服 8 种不良心态	25
学习他人的养生经验	27
彭祖的养生秘诀	28
苏东坡的养生长寿方	29
孙思邈的耳聪目明法	30
邓小平的养生之道	32
张群的养生致寿观	33
怎样才能老有所悟	35
仁者寿	35
建立新的生活规则	37
早睡早起要做的事	38
不过分迷恋安逸的生活	40
远离城市喧嚣之地	41

第 2 章 乐？老有所乐！

——越老越要快乐的长寿经	44
--------------------	----

老有所乐与健康长寿	45
笑是健康长寿的生理需要	45
乐观有利于治疗疾病	46
不乐观的人容易得病	47
避免乐极生悲	49
老有所乐应该从 45 岁开始	50

助人为乐必然老有所乐.....	51
-----------------	----

日本人为何寿命最长.....	51
----------------	----

坚持助人为乐，不作恶.....	52
-----------------	----

助人为乐有利于提高免疫力.....	53
-------------------	----

适量献血有利于预防心血管病.....	53
--------------------	----

助人为乐真的能延年益寿.....	54
------------------	----

知足常乐必然老有所乐.....	54
-----------------	----

中老年伤感的主要危害.....	55
-----------------	----

中老年伤感产生的主要原因.....	56
-------------------	----

中老年忧伤的类型及排除方法.....	57
--------------------	----

自得其乐必然老有所乐.....	59
-----------------	----

善于自己找事情做.....	61
---------------	----

生活中处处有乐趣.....	62
---------------	----

保有一颗淘气的心.....	64
---------------	----

艺术能使人健康长寿.....	65
----------------	----

书画对延年益寿的作用.....	66
-----------------	----

寻找一处合适的养老环境.....	69
------------------	----

怎样才能老有所乐.....	69
---------------	----

一切顺其自然.....	70
-------------	----

让生活过得充实一些.....	70
----------------	----

子女孝顺添快乐.....	71
--------------	----

子女们的事让他们做主.....	72
-----------------	----

最好的医生是自己.....	73
---------------	----

第3章 健?老有所健!

——越老越要保健的长寿经	76
老有所健与健康长寿	77
了解老有所健的紧迫性	77
积极投身于社区保健活动	78
读书健身	79
哈哈一笑,睡个好觉	81
学学外国人的时髦保健	83
中老年人怎样科学补肾	84
肾对健康长寿的作用	85
中老年人为什么会肾虚	86
肾虚会导致哪些疾病	88
有关肾病的一些错误观念	89
怎样做到科学补肾	90
中老年人怎样科学补钙	91
钙对健康长寿的作用	92
中老年人为什么全都缺钙	93
许多中老年病都是缺钙造成的	93
人体缺钙会导致哪些疾病	95
怎样才能做到科学补钙	96
中老年保健的主要方法	98
营养、保养、修养	99
按摩全身	100

提倡喝红葡萄酒	102
坚持喝绿茶	104
掌握合适的锻炼时间	107
怎样才能老有所健	107
经常打扫体内垃圾	107
重视床上养生	109
不可忽视药物养生	111
防止出现老年性痴呆	115
中风病人要注重康复锻炼	117

第4章 伴？老有所伴！

——越老越要老伴的长寿经	122
老有所伴与健康长寿	123
爱情是健康长寿的重要因素	123
夫妻本是鸳鸯鸟，比翼双飞在人间	124
重视“空巢”老人的身心健康	125
养宠物有利于解除寂寞	127
黄昏恋胜过搭伴养老	128
中老年人怎样生活	130
中老年独居不利于身心健康	130
老夫老妻同眠有益	131
中老年夫妻的健康互检	132
自理生活，自得其乐	133
坚持做“四有老人”	135

老年人的养老院生活	136
养老院环境更适合于养老	136
服务质量有相应保证	138
有利于老年人心理保健	139
生活在良好的心理暗示中	140
更容易排遣孤独	141
中老年人宠物世界	142
宠物会带来许多乐趣	143
宠物能促进活动身体	143
养宠物丰富晚年生活	146
宠物在关键时刻会救人一命	146
宠物犬会给主人诊断癌症	147
怎样才能老有所伴	149
珍惜夫妻感情	149
勇敢追求真爱	150
注重房室养生	152
与宠物共老	154
主动找些事情做做	155

第5章 动？老有所动！

——越老越要运动的长寿经	158
老有所动与健康长寿	159
生命在于运动	159
为什么生命在于运动	161

运动可以增加肺活量162

运动可以防癌治癌163

中老年女性更需要运动166

怎样选择运动方式167

根据性格选择运动方式167

根据体质选择运动方式168

根据爱好选择运动方式169

根据环境选择运动方式170

根据季节选择运动方式172

特别推荐散步运动174

散步是最好的运动方式174

运动不止，生命不息175

散步也有讲究176

夫妻一同散步好处多177

爬山也是散步的一种177

特别推荐打太极拳178

太极拳的健身防病原理179

太极拳有利于养生保健181

太极拳有利于延缓衰老182

太极拳有利于锻炼心肺功能183

太极拳有利于治疗癌症184

怎样才能老有所动184

坚持有氧运动185

坚持交替运动	186
运动贵在自觉	187
运动贵在坚持	188
运动不能蛮动	190

第6章 膳?老有所膳!

——越老越要讲吃的长寿经	191
--------------------	-----

老有所膳与健康长寿	195
-----------------	-----

饮食对健康长寿起积极作用	195
--------------------	-----

各类食物对健康长寿的作用	197
--------------------	-----

饮食习惯对健康长寿的作用	199
--------------------	-----

促进人体健康的饮食原则	201
-------------------	-----

主食能够调控体重和健康	203
-------------------	-----

日常生活中的科学饮食	203
------------------	-----

绝大多数人每天在瞎吃	204
------------------	-----

五谷杂粮有最好的营养	205
------------------	-----

喝酒要喝葡萄酒	206
---------------	-----

中老年人喝茶有讲究	208
-----------------	-----

喝水也能喝出健康长寿来	210
-------------------	-----

日常生活中的均衡饮食	211
------------------	-----

均衡饮食才谈得上合理	212
------------------	-----

几种均衡饮食的搭配方案	213
-------------------	-----

几种失衡饮食的搭配方案	215
-------------------	-----

一味吃素不利于健康	216
盐与身体健康的关系	217
防病治病的特殊饮食	219
脑血管疾病的饮食调养	219
心脏病的饮食调养	220
糖尿病的饮食调养	221
癌症的饮食调养	221
运动后的饮食调理	224
怎样才能老有所膳	225
每顿饭只吃七八分饱	225
多吃养生保健粥	227
多喝牛奶和豆浆	229
多吃豆制品	231
正确服用保健品	233

第7章 医?老有所医!

——越老越要重医的长寿经	235
老有所医与健康长寿	237
老年人的患病特点	237
掌握就医用药技巧	238
自己做自己的保健医生	240
从中年开始就要防病了	240
保管和收藏好用过的病历	243

中老年几种常见病的预防	244
脑血管病的预防	245
心脏病的预防	247
肿瘤的预防	250
糖尿病的预防	253
呼吸系统疾病的预防	254
 老有所医要注意的几个问题	257
不要滥用抗衰老药物	257
相信科学，不道听途说	257
有病不能拖，抢救越快越好	258
遇到绝症，一定要多跑几家医院	259
尽量不去看江湖游医	260
 怎样才能老有所医	261
常备生命健康卡	261
体检至少一年一次	263
力争在专业老年病医院定点治疗	265
找对医生	266
只选对的，不选贵的	267