

健康长寿之道

JIANKANG CHANGSHOU ZHI DAO

李华兴 编

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

健康长寿之道

JIANKANG CHANGSHOU ZHI DAO

李华兴 编



图书在版编目(CIP)数据

健康长寿之道/李华兴编. —武汉:湖北科学技术出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5352-6421-3

I. ①健… II. ①李… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313463 号

责任编辑:陈兰平

封面设计:曾雅明

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027—87679439

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn> QQ:670997052

印 刷:黄冈市新华印刷有限责任公司 邮编:438000

880×1230 1/32

5 印张

100 千字

2013 年 12 月第 1 版

2014 年 1 月第 2 次印刷

定价:26.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

健康长寿是人类的共同追求。自古以来,各个国家、各个民族都在为之探索和奋斗。随着社会的进步和生活水平的不断提高,人们追求健康长寿的愿望更加强烈。新中国成立以来,国人的平均寿命有了很大提高,达到了70多岁,但距人的应有寿命还有很大差距。

人的寿命究竟能有多长?按照生物学原理,世界公认的人的自然寿命应该能平均活到120岁。按照这个寿命划分,50岁以前应算青年人,50岁至70岁算中年人,70岁至90岁才算老年人,90岁以上算长寿人,超过百岁是寿星。在这120岁中,应该是50岁以前很健壮,70岁以前不衰老,90岁前后也健康,超过百岁还健在,这是正常的生物规律。可现在的情况是,本应平均活到120岁,却平均只活到70多岁,少活40多岁。好多人40多岁就不健康,50多岁就一身病,60多岁就衰老,70岁左右就死亡。提前得病,提前衰老,提前死亡,成为当今社会的普遍现象。

健康是人生最大的财富。生命因健康而鲜活,因疾病而枯萎。拥有健康的身体,远离疾病的侵袭,是每个人的最大愿望。现在经济发展了,钱多了,物质生活水平提高了,得疑难杂症和慢性病的人却多了,有些人死得更快

更早了。这是精神文明不足,健康知识缺乏,保健意识不强造成的。

21 世纪是预防医学时代,是自我保健医学时代,世界卫生组织提出了“21 世纪人人享有卫生保健”的口号。人人享有卫生保健,就要人人学习卫生保健知识,人人参与卫生保健活动,才能人人得到健康。自己是健康长寿的主宰者,把健康长寿寄托于求神拜佛是愚昧无知的,把健康长寿寄托于他人是软弱无能的,只有自己掌握了健康长寿知识,积极主动参与健康活动,做好保健养生,才能实现健康长寿的愿望。

为了告别死于愚昧和无知,了解健康知识,增强保健意识,让中老年朋友明明白白健康生活,走健康之路,行长寿之道,特搜集编写这本《健康长寿之道》。本书内容丰富,通俗易懂,简明扼要,简便易行,知识性、可读性、实用性、可操作性较强,来自实践,指导生活,是大众化的健康知识,是中老年人的良师益友。愿本书对中老年朋友健康长寿有所帮助。

祝您健康、幸福、长寿!

编 者

第一章 健康长寿秘诀

- 一、健康长寿之方 (1)
- 二、百岁以上寿星共性的长寿秘诀 (3)
- 三、世界长寿之地的长寿秘诀 (3)
- 四、18 条秘诀助你健康长寿 (5)
- 五、延年益寿十要素 (7)
- 六、导致人不能长寿的主要原因 (7)
- 七、哪些人不容易长寿 (9)
- 八、健康长寿以“和”为贵 (9)

第二章 健康知识

- 一、什么是健康 (11)
- 二、健康的重要性和平等性 (11)
- 三、健康的 10 条标准 (12)
- 四、肌体健康的表现 (13)

五、糊涂有益健康	(13)
六、健康老人的 11 项健康指标	(14)
七、坚持正确洗手 疾病绕你而走	(15)
八、泡脚的学问	(16)
九、有病别往坏处想	(18)
十、如何对待疾病	(19)
十一、养病重在养心	(21)
十二、十少十多保健康	(22)
十三、三常五要体健康	(22)
十四、千金难买老来瘦	(23)
十五、有损人体健康的不良生活方式	(23)
十六、心脏病患者十忌	(23)
十七、肝脏有五怕	(24)
十八、高血压需注意七大方面	(25)
十九、影响寿命的二十四害	(27)
二十、危害健康影响寿命的性格	(28)
二十一、卫生间里的“健康时间表”	(29)
二十二、要想体康健 劝你戒“六贪”	(30)
二十三、健康靠自己	(31)
二十四、管好身体出入口	(32)
二十五、健康箴言	(32)
二十六、健康警句	(35)

第三章 保健与养生

一、人体必需的七大营养素	(37)
--------------------	------

二、自我保健是健康长寿的基础·····	(38)
三、不同人群的保健重点·····	(41)
四、睡眠与健康·····	(43)
五、找准自己的养生术·····	(45)
六、掌握“三平”人不老·····	(46)
七、晨起养生十二件事·····	(47)
八、五脏养生二十忌·····	(48)
九、主动出汗利养生·····	(52)
十、“三理”养生法·····	(54)
十一、汉武帝慎微养生·····	(55)
十二、古人话养生·····	(56)
十三、古代养生方法·····	(57)
十四、早春养生遵守六个“不”·····	(58)
十五、夏季养生“八戒”·····	(59)
十六、九点搞定冬季养生·····	(61)
十七、冬季养生以静为主·····	(63)
十八、中年男性养生“八忌”·····	(63)
十九、养生要养精气神·····	(64)
二十、养生歌·····	(66)

第四章 饮食养生

一、中老年人吃饭“八点儿好”·····	(67)
二、不生病的饮食习惯·····	(70)
三、肉类食品要有选择的吃·····	(71)

四、要少吃最好不吃的食物	(72)
五、吃的原则和比例	(72)
六、食物巧搭配 营养增一倍	(72)
七、十个养生习惯让自己更健康	(74)
八、吃饭少一口 活到九十九	(76)
九、吃好早餐很重要 忽视早餐危害大	(76)
十、相克食物	(78)
十一、什么是垃圾食品和死亡食品	(79)
十二、人们为什么偏爱垃圾食品	(80)
十三、垃圾食品有它存在的价值	(81)
十四、吃烧烤食品隐患多	(82)
十五、人体十二大器官最爱的食物	(84)
十六、中南海保健食谱	(85)
十七、饮食六不贪	(87)
十八、膳食歌	(88)

第五章 运动养生

一、运动是最好的良医	(89)
二、运动促进健康长寿	(92)
三、健康在于科学的运动	(93)
四、锻炼的学问	(94)
五、平时搓搓身 保健又养生——强身健体的搓身操	(94)
六、耳朵健身八法	(96)

七、捂耳弹脑 强肾法宝	(98)
八、常伸懒腰益健康	(99)
九、八动助长寿	(99)
十、松胯俯仰 健肾强腰	(100)

第六章 心理健康与心理养生

一、什么是心理健康	(102)
二、心理健康的 7 条标准	(103)
三、长寿者的心理特征	(103)
四、心理年轻 生理才年轻	(104)
五、心理健康是长寿的基石	(105)
六、如何保持心理平衡	(106)
七、保持心理平衡十要素	(107)
八、八种心理 损人害己	(107)
九、戒除“八心”坦荡做人	(108)
十、心理养生四要素	(108)
十一、心态修养	(108)
十二、笑的作用	(110)
十三、哭的作用	(110)
十四、长乐者长寿	(111)
十五、看得空者快乐长寿	(112)
十六、忘记歌	(113)
十七、莫生气	(114)
十八、新不气歌	(115)

十九、面对癌症心态要好	(115)
二十、养心歌	(116)
二十一、宽心谣	(116)
二十二、心理保健歌	(117)
二十三、平淡是福	(118)

第七章 老年生活

一、老年人心理养生	(119)
二、老年心态调节“八自”原则	(120)
三、认老不是认输	(122)
四、存上等心 享下等福	(123)
五、做素心老人 享幸福人生	(124)
六、“随”能使你过好日子	(126)
七、享受平淡	(128)
八、心少人不老	(130)
九、人到六十要重保健	(131)
十、老人开胃七妙招	(132)
十一、老人防意外六不要	(134)
十二、老人洗澡七注意	(134)
十三、老人饮食软硬稀	(135)
十四、老人过冬八不宜	(136)
十五、老人自保歌	(137)
十六、老年养生三字经	(138)
十七、老来难歌谣	(139)

第八章 健康长寿歌谣

- 一、健康歌 (141)
- 二、平字歌 (141)
- 三、益寿三字经 (142)
- 四、养生添寿歌 (142)
- 五、寿字歌 (143)
- 六、高血压十怕歌 (143)
- 七、心字歌 (144)
- 八、衣食住行三字经 (144)
- 九、延寿歌 (145)
- 十、“气”字歌 (146)

第一章 健康长寿秘诀

一、健康长寿之方

一个中心：以健康为中心。身体是本钱，健康是财富。

一个目标：健康长寿。实现无疾而终，寿终正寝。

一个为主：以预防为主。要转变只重治疗，不重预防的观念。

两个基本点：一是糊涂一点。不要整天思绪万千，自寻烦恼，鸡毛蒜皮，斤斤计较。二是潇洒一点。对人宽容大度，对事高瞻远瞩，处事高风亮节，遇事高枕无忧。

长寿两大秘诀：一是心胸开阔，性格随和，心地善良，脾气温和。二是勤劳，要么爱劳动，要么爱运动。

三个正确对待：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会，永远有个好心情。

三个忘记：老年人要忘记自己的年龄，忘记自己的疾病，忘记过去的怨恨，轻轻松松每一天。

三个快乐：助人为乐，知足常乐，自得其乐，快快乐乐一辈子。

四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

(1) 合理膳食：食物多样粗细配，多吃果菜和薯类，每

天吃奶和大豆，少食多动多饮水。鱼禽蛋肉要有限，少油少盐食清淡，一日三餐少零食，戒烟限酒吃新鲜。

(2) 适量运动：生命在于运动。阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。世上最好的运动是步行。老年人要注意：“三个半分钟”和“三个半小时”。起床三个半分钟：醒后再躺半分钟，起身再坐半分钟，腿垂床沿再等半分钟。一日三个半小时：早晨运动半小时，中午午睡半小时，晚上步行半小时。

(3) 戒烟限酒：不抽烟，少喝酒，可以活到九十九。少量饮酒是健康的朋友，大量饮酒是罪魁祸首。世卫组织口号：喝酒越少越好。

(4) 心理平衡：心理平衡是健康的金钥匙。心理平衡不易生病，生了病也好得快。心理平衡的人，就能诚实做人，认真做事，奉献社会，享受生活，消灾祛病，延年益寿。长寿者的心理特点：满足现状，处世乐观，情绪稳定，性格平和，胸襟坦荡，对生活充满信心。

四个最好：

最好的医生是自己，最好的药物是时间，

最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

四个拥有：

拥有一个温馨的家庭，拥有一个爱你的老伴，

拥有一个平常的心态，拥有几个知心的朋友。

四句格言：

天天三笑容颜俏，七八分饱人不老，

相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。

二、百岁以上寿星的长寿秘诀

据有关方面考察,主要有五条:

(1) 心态平和,心情舒畅,顺其自然,不苛求,不攀比,不埋怨。

(2) 生活规律,饮食起居定时定量,喜欢劳动或运动。

(3) 心地善良,待人宽厚,乐于助人。

(4) 家庭和睦,夫妻恩爱,子女孝顺。

(5) 远离喧嚣,环境幽静,生活简单,不奢侈。

健康长寿的老人,多数是与医院、医生无缘的人。他们一生很少生病,即使有一些小病也都会用古方、验(单)方进行治疗。他们都有良好的生活习惯,而且勤劳善良,心胸豁达,不以温饱论长短,不以贫富比高低,坦然平静的心态让他们益寿延年。

三、世界长寿之地的长寿秘诀

健康长寿是人类的共同追求,世界各国人民探索和总结出了不同的长寿之法。这些长寿之法不尽相同,各有千秋,是人类共同的宝贵财富。据有关资料介绍,目前,全世界人均寿命排前 10 位的国家和地区是:日本、冰岛、香港、瑞士、澳大利亚、瑞典、挪威、意大利、加拿大、新加坡等。这些国家和地区的长寿之法有以下几个共同点:

1. 心理养生法

一是精神调养。注重性格修养和内心修养。

二是乐善好施。帮助他人是快乐之本，乐善好施是长寿之源。

三是知足常乐。无苛求，无欲望，心地善良，热情大方，和睦相处，洁身自爱。

四是享受生活。把人一生中的奋斗、拼搏、艰辛、劳作等等的一切社会活动都看作是享受人生，无压力，无痛苦，轻轻松松度人生，快快乐乐一辈子。

2. 饮食养生法

一是善食海产品。这些国家和地区大多都是在沿海，他们都爱吃鱼、海藻、海带等海产品。

二是善食豆制品和乳制品。

三是崇尚天然。大多数寿星不沾烟酒，以天然食物为主。吃初加工的食品，不吃精加工的食品，以米面和清淡的蔬菜水果为主食，其次是鱼类和肉类。

四是饮食有度。不管吃什么，都不暴饮暴食，吃饭七八分饱，寿星们都是少食多餐。

3. 环境养生法

一是建造美好的居住环境。绿化美化，四季常青，气候湿润，空气清新。

二是营造良好的人际环境。忌孤独、善交往，参加社会活动，增加社会交往。

三是打造舒适的生活环境。

4. 运动养生法

一是全民运动，全民健身。从孩童到老叟人人参加运动，视运动为富民强国的重要手段。

二是运动内容丰富多彩。包括走路、打球、拳术、游泳、登山、滑雪、劳动、养花、种草等。

四、18 条秘诀助你健康长寿

延年益寿是每个人的梦想。美国“网络医学博士网”总结各国最新研究,刊登出延年益寿的 18 条秘诀。

1. 保护 DNA。会随着人体衰老而缩短的端粒(染色体末端)越短,人就越容易生病。合理饮食和锻炼等健康生活方式可提高一种加长端粒的酶的水平,保护端粒。

2. 做事认真。一项为期 80 年的研究发现,做事认真负责的人不仅注重细节有毅力,而且更善于保健,人际关系更牢靠,事业更成功。

3. 结交朋友。澳大利亚最新研究发现,交友有益长寿。与朋友较少的人相比,老年“交际花”死亡率更低。

4. 选择朋友。多项研究发现,肥胖具有社交传染性,如果朋友有人肥胖,那么你的肥胖几率会增加 57%。所以,最好选择生活方式健康的人做朋友。

5. 彻底戒烟。英国一项为期 50 年的研究发现,30 岁时戒烟可增寿 10 年;40 岁、50 岁和 60 岁时戒烟,可分别增寿 9 年、6 年和 3 年。

6. 午后小睡。午睡有益长寿。一项涉及 2.4 万参试者的研究发现,经常午睡可使心脏病死亡危险降低 37%。

7. 地中海饮食。一项对涉及 50 万人的 50 项研究的综合分析发现,以水果、蔬菜、全谷食物、橄榄油和鱼等为