



人到底能活多久？
怎样吃才更健康？
每天如何睡个好觉？
老年人需不需要性爱？
——打开本书，您将找到答案！



上架建议：养生·保健

ISBN 978-7-5357-



9 787535 773425 >

定价：29.00元

责任编辑：王跃军

文字编辑：胡捷晖

责任美编：殷健

整体设计：多米诺设计·咨询 吴颖辉 贺红梅

人到底能活多久？

怎样吃才更健康？

每天如何睡个好觉？

老年人需不需要性爱？

——打开本书，您将找到答案！

长寿之谜

——中老年人养生保健宝典

严云海 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

长寿之谜 ——中老年人养生保健宝典 / 严云海 编著.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5357-7342-5

I. ①长… II. ①严… III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 194856 号

长寿之谜 ——中老年人养生保健宝典

编 著: 严云海

责任编辑: 王跃军

文字编辑: 胡捷晖

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨工业园区

邮 编: 410129

出版日期: 2012 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm×960mm 1/16

印 张: 25

字 数: 248000

书 号: ISBN 978-7-5357-7342-5

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

本書是一部實用
性很強的「老年保健教
材」特此推介

趙邱陵

辛卯年春



精读勤练

益寿延年

周治银

壬辰年孟夏

周治
銀章

追求生命的健康与长久，是世间一切生物的共性。人乃万物之灵，健康长寿，不仅是对生活的热爱和对美好未来的祈求，更是一曲自强不息的赞歌。

一个人只有健康没有长寿，是遗憾的生命；只有长寿没有健康，是痛苦的生命。所以，一个人既健康，又长寿，那才是高质量的、幸福完美的生命。

“生命两极”是指“成年”与“老年”的分界线。老年——已经走向人生抛物线的另一端，老年人绝大多数已完成了他对社会、对家庭的义务和责任。人到晚年，应该是轻松快乐地投身自然、享受生活、益寿延年。

老年保健是一门重要学科，称为“第四医学”，是老年人专门的养生之道。生命的运动是一个复杂的系统工程，人的健康长寿，是多种因素综合作用的结果。生命在于运动，在于营养，在于睡眠，在于养心，在于爱情，在于防护，但若只注重其一而忽视其他，则减寿无疑；保持人体的和谐与平衡，包括营养平衡、动静平衡、心理平衡等，也至关重要。任何一种益寿因素的过度或不及都会破坏人体平衡，祸及健康长寿。正确认识生命，引导生活，避免盲目地跟着感觉走，跟着广告走，跟着

时髦走，乃是我写作此书的初衷所在。愿本书成为老年朋友关爱生活、注重保健、健康长寿的力量源泉。

老年阶段毕竟是生命的低垂阶段，这是自然规律，谁也无法抗拒。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。关键在于不是消极地防备死亡，而是要积极地热爱生活。

人的精力和体质的增强并非一日之功，是长期磨炼形成的一种涵养和功能储备。任何一种长寿之道，都要有足够的毅力和耐心去实施，贵在坚持。有了某些适合自己的养生方法，长期坚持，持之以恒，寿越百岁不为奇。

随着社会的发展进步，养生保健知识的普及，全民健身意识的增强，生活水平和生活质量的提高，专家预测到 2300 年，我国人均寿命可以达到 100 岁。

生活中条条大道通向健康，通向长寿。谨以此书奉献给老年朋友，作为一艘“生命的绿舟”，帮助老年朋友直达长寿的彼岸。“夕阳无限好，健康似朝晖”。

愿天下老年朋友，尽享世上天伦之乐，饱览人间无限风光。

严云海

2012 年秋

第一章 寿命概述	001
一、人到底能够活多久	002
二、基因影响寿命	005
三、养生延长寿命	006
第二章 浅谈养生	009
一、要认识自己	010
二、要科学分析	010
三、要灵活运用	012
四、要量体而行	012
五、要持之以恒	014
第三章 民以食为天	017
一、生命必需的营养素	018
(一) 蛋白质	018
(二) 脂肪	020
(三) 碳水化合物	020

(六) 不要偏“单”弃“广”	076
(七) 不要以“素”代“荤”	085
(八) 不要多“盐”少“味”	089

六、方方面面话膳食 093

(一) 科学安排好一日三餐	093
(二) 注重膳食的食疗作用	098
(三) 有的放矢话食补	102

七、谨防饮食“错配鸳鸯” 105

(一) 食物相克与相畏	105
(二) 饮食三十六反歌	108
(三) 常见病与病症相克相畏的食物	109

第四章 生命在于运动 113

一、有生命就要运动 115

(一) 运动获高寿，安逸多短命	115
(二) 人生多需求，运动数第一	116
(三) 益寿靠勤劳，懒汉必寿夭	118

二、健身运动是老年人养生之本 122

(一) 维持生理节律，养成锻炼习惯	122
(二) 选定健身项目，切莫赶时髦	125
(三) 夏练三伏，冬练三九	126
(四) 老年健身，安全第一	129

三、走为百练之祖，百练不如一走 130

(一) 低能量运动最适宜老年人	130
-----------------------	-----

(二) 康寿之道就在脚下·····	133
(三) 投身自然, 散步散心·····	139
(四) 跑步运动, 振动全身·····	145
四、五官运动勤, 大脑指挥灵 ·····	148
(一) 头颈转摇, 防病健脑·····	149
(二) 耳郭方寸地, 常揉病不欺·····	151
(三) “香气四溢”, 其功在鼻·····	153
(四) “人生至宝”, 运目开窍·····	154
(五) 咀嚼叩齿, 健脑益智·····	157
(六) 运舌生津, 珍惜“玉液” ·····	161
(七) 梳头洗脸, 改善循环·····	165
五、增强躯体运动, 提高脏腑功能 ·····	168
(一) 气气归脐, 寿与天齐 ·····	168
(二) 转腰壮肾, 固精健体·····	170
(三) 捶背拍胸, 活血顺气·····	171
(四) 提肛缩肛, 防病治病·····	173
六、手脚要灵活, 百练不为多 ·····	174
(一) 甩手节奏操, 老人最需要·····	175
(二) 人老腿先老, 练腿不可少·····	178
(三) 第二心脏, 功在足底·····	180
七、日常生活操, 常练有必要 ·····	184
(一) 家务劳动, 强身健体·····	184
(二) 上下楼梯, 老人最宜·····	187
八、风靡世界的健身运动——太极拳 ·····	189
(一) 太极拳是世界健身运动的壮举·····	189

(二) 太极拳的基本特点·····	190
(三) 太极拳的四大功能·····	192
(四) 太极拳的记忆方法·····	197
九、“三调平秘的术法”——气功·····	198
(一) 修德养心的功力源泉·····	200
(二) 高深科学的健身精华·····	202
(三) 练气功应防止静极意外·····	202
(四) 练气功要适时、适度、适地·····	204
(五) 日吞三口气, 增强脑肺肾·····	205
十、方兴未艾的广场健身运动 ·····	206
(一) 回春医疗保健操·····	206
(二) 走圈健身操·····	207
十一、低能量健身运动——门球 ·····	208
(一) 门球的场地设计·····	208
(二) 门球的健身特点·····	209
(三) 门球的自助保健作用·····	210
十二、返璞归真的反序运动 ·····	211
(一) 原始的仿生动作——爬行·····	211
(二) 反常不自然活动方式——倒行·····	213
(三) 飘飘欲仙的闭目行走——瞎走·····	214
 第五章 寐似充电胜补剂 ·····	 215
一、睡眠是生命宴席上的滋补品 ·····	216
(一) 睡眠好, 是天然补剂·····	216

(二) 要顺应人体生物钟·····	217
(三) 少寐乃老年人之大敌·····	218
二、睡乡有路在心安·····	220
(一) 养成与日月同作息·····	220
(二) 心静则睡安·····	220
(三) 睡前尚饮一杯水·····	221
(四) 睡前进食不可取·····	221
三、“温足”、“冻脑”引睡来·····	223
(一) “温足”促睡眠·····	223
(二) “冻脑”保安泰·····	223
四、自我调理防失眠·····	224
(一) 清除心理障碍·····	224
(二) 矫正睡眠周期偏差·····	226
(三) 莫把安眠药当法宝·····	227
五、花竹幽窗午梦长·····	228
(一) “健康充电”话午睡·····	228
(二) 心脑血管的加油站·····	229
(三) 打盹也可补充睡眠·····	230
六、老年人睡眠有讲究·····	231
(一) “寐不尸”语“卧如弓”·····	231
(二) 清晨起床防意外·····	232
(三) 睡时切莫“高抬贵手”·····	233
(四) 头北脚南睡向佳·····	233
七、不觅仙方觅睡方·····	235

第六章 修身养性寿而康	239
一、养生必须先养心	240
(一) 不可忽视心理衰老	241
(二) 自控调节乐其俗	244
二、乐天知命笑开怀	247
(一) 寿向乐中求	248
(二) 喜神来自豁达	252
(三) 快乐源于寡欲	256
(四) 笑开天下古今愁	259
三、善恶终须皆有报	264
(一) 善恶影响寿命	264
(二) 施善者益寿	266
(三) 作恶者寿夭	267
四、忍一时风平浪静	269
(一) 百病生于气	270
(二) 能忍寿亦永	273
(三) 人从容则有余年	275
五、一生长保寸心春	278
(一) 长寿源于心静	278
(二) 要敢于长寿	280
六、脑不用则废	282
(一) 善用脑者得高寿	282
(二) 读书看报可延年	285
(三) 兴趣爱好心身悦	287

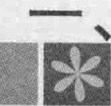
第七章 爱情滋润不易老	297
一、性爱有助于长寿	298
(一) 人生需要性爱的终身沐浴	298
(二) 爱情甜蜜春常在	300
(三) 性爱胜似保健良药	304
(四) 性爱是条特殊纽带	308
二、性爱障碍有良方	311
(一) “传统观念”应决裂	311
(二) 心理因素应解除	313
(三) 环境因素应重视	315
(四) 补性当慎防意外	316
三、爱情之花勤浇灌	317
(一) 性爱不用则丧失	318
(二) 以质胜量才健身	319
(三) 重情也应重欲	322
四、老年人再婚天经地义	324
(一) 独寝不是长寿诀	325
(二) 黄昏之爱更应恋	327
五、性生活需防老年病	329
(一) 性生活与高血压	330
(二) 性生活与脑卒中	332
(三) 性生活与心肌梗死	333
(四) 性生活与心脏早搏	334
(五) 性生活与前列腺肥大	335

第八章 最美不过夕阳红	339
一、退休生活也有乐	340
(一) 顺其自然心胸宽	340
(二) 人退心要先退	341
(三) 科学适应新的生活	343
(四) 活到老，学到老	345
(五) 爱心常在，永不孤独	347
(六) 赶上潮流“老来俏”	350
二、寿命在搏斗中延续	353
(一) 衰老病变是自然规律	353
(二) 过度保养不可取	356
(三) 自我防护不能少	360
(四) 讳疾忌医更是错	366
三、顺应自然，适时保养	374
(一) 春夏养阳，秋冬养阴	375
(二) 春捂秋冻要适度	376
(三) 四季保养应得当	377
后记	381

第 一 章

寿命概述





人到底能够活多久

人的自然寿命应该是多少？目前全世界主要有三种推算方法：

第一种是日本蒲丰氏“寿命系数”学说，他根据大量的实验，得出一个为5~7的寿命系数，并用寿命系数去乘生长期（即哺乳动物生长发育的年份），从而得出哺乳动物的寿命年数。例如，狗的生长期是2年，其寿命为 $2 \times (5 \sim 7) = 10 \sim 14$ 年；人的生长期是25年，其寿命为 $25 \times (5 \sim 7) = 125 \sim 175$ 年。

第二种是美国科学家海佛里克研究得出的用肺成纤维细胞分裂次数来推算寿命。如：海龟的肺成纤维细胞分裂72~114次，其寿命为175年；人的肺成纤维细胞分裂次数是40~60次，从而推算出人的寿命至少可达110年。

第三种是根据人类性成熟期在14岁左右推算，人的寿命= $14 \times (8 \sim 10) = 112 \sim 140$ 年。式中的(8~10)，是与哺乳动物的性成熟相关的系数。从以上人类寿命推算法来看，人的寿命至少应该是110岁。

在我国古代，就对人类寿命的上限进行过推断。古人将人的寿命分为上寿、中寿、下寿三等。《左传》记：“上寿为一百二十，中寿一百，下寿八十。”《昭公三年》有“上寿百岁以上，中寿九十以上，下寿八十以上”的记述。《庄子盗跖》记：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”《黄帝内经》说“终其天年，