

送给老爸老妈的贴心礼物

中国家庭必备工具书

一册在手，健康在握；
一册在手，长寿不愁。



老年人 怎样才能更长寿

聚各方之合力，集古今长寿养生之良方，从中老年人自我保健入手，融入东方保健传统与现代老年保健方面研究的最新成果，内容全面，科学实用。

宋敬东 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



老年人怎样才能更长寿

宋敬东 编著

献给老年人的实用长寿保健指南，从养生之道、心理保健、营养保健、运动保健，再到防病、治病等多方面进行全方位指导，使老年人延年益寿、乐享晚年。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


老年人怎样才能更长寿 / 宋敬东编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.7
ISBN 978-7-5308-8107-1

I . ①老… II . ①宋… III . ①老年人—保健—基本知识 IV . ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 164994 号

责任编辑 : 郑东红

责任印制 : 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址 : www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷


开本 720 × 1000 1/16 印张 21 字数 450 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 19.80 元



前言

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要您日积月累，科学实践，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、环境保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”

字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地坚持学以致用，一定会大大提供身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。愿所有读者在阅读本书后，能够对身心健康产生积极的影响，个个都成为长命百岁的“老寿星”。



目录

绪论 / 001

人的寿命到底有多长 / 001

- ◆ 寿命决不是天注定 001
- ◆ 人活百岁从来不是幻想 001
- ◆ 查查看，您现在是老年人吗 002

人究竟是怎样衰老的 / 003

- ◆ 外貌发生改变 003
- ◆ 感觉器官功能老化 004
- ◆ 内脏器官功能下降 005
- ◆ 生殖系统及性功能下降 006
- ◆ 运动系统的生理变化 006
- ◆ 内分泌系统发生变化 007
- ◆ 免疫系统发生改变 008
- ◆ 神经系统出现老化 008
- ◆ 精神心理适度波动 009

延缓衰老，您一定能做好 / 010

- ◆ 知己知彼，必须了解与衰老有关的因素 010

◆ 年老不等于体弱，长寿和健康

应该并行 011

◆ 长寿“指数”的增加，要从自身做起 ... 012

第一篇

老寿星都是“养”出来的 / 013

春夏秋冬，每一季都须注重养生 / 014

- ◆ 春意盎然，养生须重四要素 014
- ◆ 暖暖春日，保养仍须四忌 014
- ◆ 五大饮食调理把“春困”赶跑 015
- ◆ 学会盛夏时节的养生五法 016
- ◆ 夏天安神的五个“小动作” 017
- ◆ 夏季六节气，导引六“功法” 017
- ◆ 酷暑“防火”两大方面 018
- ◆ 夏日炎炎，消暑还须五戒 018
- ◆ 秋高气爽，保健四法 019
- ◆ 秋日三阶段，不能一概而论 020
- ◆ 秋凉乍寒，“冻”亦有方 020

- ◆ 金秋十月，六类疾病多预防 021
- ◆ 寒冷冬令，保养六宜 022
- ◆ 冬寒抗病的五个小窍门 022
- ◆ 纠正老年冬养的六个错误观念 023

老祖宗的养生绝学 /024

- ◆ 少什么都不能少了“元气” 024
- ◆ 养生“九字诀”，不学就是损失 025
- ◆ 将“坐卧立行”进行到底 026
- ◆ 十二时辰养生 027
- ◆ 行之有效的“十六宜” 027
- ◆ 人体“四梢”很重要 028
- ◆ 摩擦防老 028
- ◆ 切忌“五久” 029

经得起检验才是好方法 /030

- ◆ 日常勤看“生物钟” 030
- ◆ 养生还须“朝三暮四” 031
- ◆ 除旧迎新的五个“不如” 031
- ◆ 四妙法养生有奇效 032
- ◆ 回归大自然，养生七情趣 033
- ◆ 音乐 + 运动，神奇的医学疗法 034
- ◆ 远离养生防老的四个误区 035
- ◆ 七种害人不浅的生活习惯 036
- ◆ 养生也要有个性，不要盲目
赶时髦 037
- ◆ 平安“过坎儿”，长寿可期 038

向老寿星学习 /038

- ◆ 84岁庄子长寿之道 038
- ◆ 85岁陆游修身法则 039

- ◆ 101岁药王孙思邈的养生理论 040
- ◆ 94岁的齐白石老人七戒养生 041
- ◆ 99岁的诗人臧克家的养生之道 042
- ◆ 101岁张学良的养生秘诀 042
- ◆ 106岁宋美龄的长寿法 043
- ◆ 英女王伊丽莎白的健康法则 044
- ◆ 英国政杰丘吉尔的养生心得 045

第二篇

心病才是最可怕的病

/ 047

忽视心理健康，就是坐看生命流逝 /048

- ◆ 心理不健康，人就不可能健康 048
- ◆ 对对看，您的心理健康吗 048
- ◆ 延缓心理衰老的十个建议 049
- ◆ 关心老年人的八种心理需求 050
- ◆ 重视老年期的六种灰色
心理状态 050

敏感心理多呵护，心病还需心药医 /051

- ◆ 人到老年要认老，但不要服老 051
- ◆ 小心！退休也会“退”出病来 052
- ◆ 岁月让老人变得喋喋不休 052
- ◆ 淡化“回归心理”，让健康
长伴左右 053
- ◆ 勇于走出封闭，和孤独说
“拜拜” 053
- ◆ 疑心生暗鬼，老人应避免多疑 054
- ◆ 过度恐惧也是病，绝不能轻忽 055

- ◆ 远离抑郁, 谨防“心理感冒” 055
- ◆ “老小孩”不仅要人哄,
自己也要练 056
- ◆ 克服“老顽固”心理, 让自己
与时俱进 057
- ◆ 不安全感催生“自私”, 家人
应多体谅 057
- ◆ 病痛不可怕, 可怕的是随之而来的
负面情绪 058
- ◆ 可以接受照料, 但绝不能产生
依赖心理 058
- ◆ 老伴先走一步, 未来的路
您还要走好 059

细火慢熬老年心灵“鸡汤” / 060

- ◆ 中医的心理养生七原则 060
- ◆ 积极补充四种心灵“营养素” 061
- ◆ 保护心灵, 善用五种心理自卫法 062
- ◆ 不良情绪危害大, 强效排除
有四法 062
- ◆ 自给自足, 创造快乐四法则 063
- ◆ 保持心态平衡的六个方面 063
- ◆ 学会八类遗忘, 心灵自然
风平浪静 064
- ◆ “东家长, 西家短”, 也是
养心妙方 065
- ◆ 气大伤身, 防怒制怒必须到位 066
- ◆ 对症寻“三情”, 填补空虚情感 066
- ◆ 调整老年亚健康, 提高生命质量 067
- ◆ 及早发现老年人精神异常的
四种“信号” 068

第三篇

会吃会喝, 健康长寿 跑不了 / 069

饮食营养必须“遵章守法” / 070

- ◆ 老年人必需的七大营养素
食用比例 070
- ◆ 五类维生素抗衰老, 老人应
多摄取 071
- ◆ 强身健体, 九种微量元素
缺一不可 072
- ◆ 补钙六妙招, 助您摆脱缺钙危机 073
- ◆ 五种“编外”营养素, 补充
要及时 074
- ◆ 膳食六原则, 延年又益寿 075
- ◆ 老年人早餐三宜三不宜 075
- ◆ 饮食烹调的七个注意事项 076
- ◆ 必须改掉的六种饮食习惯 076
- ◆ 饮食“十不贪”, 健康老伴左右 077
- ◆ 拒食七类“发物”, 有根有据 078
- ◆ 饭前四件事, 餐后五保健 079

胡吃海塞不叫吃, 吃也有学问 / 080

- ◆ 美食营养行动, 从现在开始 080
- ◆ 又红又专的“黑五类”,
您吃了吗 081
- ◆ 把优质蔬菜放进“菜篮子” 082
- ◆ 多吃海藻类食品, 疾病不缠身 083
- ◆ 一味吃素, 会使您与健康无缘 083
- ◆ 常吃带馅食品, 美味又营养 084
- ◆ 吃对水果, 吃跑疾病 085

- ◆ 八种坚果飘香,“长生”有术.....086
- ◆ 老年人必吃的十种保健食品.....088
- ◆ 致癌食品要远离,抗癌食品
 要多吃.....089
- ◆ 防白内障须多吃五类食物.....090
- ◆ 预防中风的三类食物.....090
- ◆ 九类食品不宜常吃.....091
- ◆ 宁心安神,常补六种养心药膳.....107
- ◆ 免疫抗衰,应喝十六种药粥.....108
- ◆ 茶疗的十七个“金玉良方”.....109
- ◆ 五种饮料不只解渴,更为养生.....111
- ◆ 十一种酒喝对了,也是健身妙药.....112

喝,也要喝出高质量 /091

- ◆ 水是生命之源,不渴也要喝.....091
- ◆ 老年人饮水的五个“良辰吉时”.....092
- ◆ 喝水学问大,六条应照做.....093
- ◆ 奶香四溢,了解五类营养哲学.....093
- ◆ 喝茶品茗,悠然养生.....094
- ◆ 必须遵循的五种健康“茶道”.....095
- ◆ 老年人饮茶,恪守八个禁忌.....096
- ◆ 醇香美酒浅饮慢酌.....097
- ◆ 老人喝咖啡,时尚“六讲究”.....097
- ◆ 适合老年人的四种防暑佳品.....098

食补得法,胜于药补 /099

- ◆ 不同体质,补法也不同.....099
- ◆ 肥胖老年人的减重方法.....099
- ◆ 消瘦老年人的饮食调理.....100
- ◆ 怕冷老年人冬天应吃四类食物.....100
- ◆ 益智健脑,老年人的七条
 营养方案.....101
- ◆ 驻颜有术,常吃七种抗衰老
 药膳.....102
- ◆ 补精益气,多食九种延年药膳.....103
- ◆ 缓解疲劳,应吃六种强身药膳.....105

对症食疗,让您健康永驻 /113

- ◆ 老年健忘症的饮食战略.....113
- ◆ 老年人感冒时的饮食调养.....114
- ◆ 慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的
 食物选择.....116
- ◆ 慢性胃炎的饮食调理.....117
- ◆ 胃和十二指肠溃疡的营养搭配.....119
- ◆ 慢性胆囊炎、胆结石的
 饮食控制.....120
- ◆ 肾盂肾炎的膳食调理.....121
- ◆ 老年性阴道炎的食疗方略.....122
- ◆ 缺铁性贫血的营养法则.....123
- ◆ 改善痛风的食疗措施.....125
- ◆ 老年便秘的饮食疗法.....126
- ◆ 冠心病的饮食要点.....127
- ◆ 糖尿病营养治疗方案.....128
- ◆ 高血压病的营养要领.....130
- ◆ 高脂血症的膳食防治.....132
- ◆ 脂肪肝的膳食控制.....133
- ◆ 脑血管意外的饮食调养.....134
- ◆ 瘫痪的膳食护理.....136
- ◆ 肿瘤化疗的饮食疗养.....137

第四篇

注重生活点滴，百岁人瑞在望 / 139

静心益寿，生活每一天 / 140

- ◆ 健康日记用处大，八项内容
 要记好..... 140
- ◆ 老年人居室环境选择要点..... 140
- ◆ 老年人不宜久处的九种环境..... 141
- ◆ 日常洗漱应注意的四大方面..... 142
- ◆ 老年人洗浴六件事，件件不能忘..... 142
- ◆ “日光浴”的治病八疗法..... 143
- ◆ 对付瘙痒有六招..... 144
- ◆ 预防意外事故的四个原则..... 145
- ◆ 多看儿童节目，返老还童有奇效..... 145
- ◆ 老年人看电视，三戒须遵守..... 146
- ◆ 佳节赴宴，老年人六注意..... 146

睡得香，健康才会相伴 / 147

- ◆ “后三十年睡不着”的四个特点..... 147
- ◆ 香甜入梦必守的四个准则..... 147
- ◆ 卧具选得好，安睡到天亮..... 148
- ◆ 睡有睡相，利于健康..... 148
- ◆ 日常睡眠应避免的三种方式..... 149
- ◆ 夜间优质睡眠应四忌..... 149
- ◆ 老年人夜起须注意四件事..... 149
- ◆ 改善失眠状况的五个有效途径..... 150
- ◆ 六种特效食方拯救失眠..... 150
- ◆ 补肾安神活血，四类中药
 调理失眠..... 151
- ◆ 慎用镇静催眠类药物..... 151

“老来俏”，也是长寿之法 / 152

- ◆ 老年人要“俏”出生命的活力..... 152
- ◆ 防脱发应注重起居四法则..... 153
- ◆ 老年人防治白发“四重奏”..... 154
- ◆ 老年人染发谨慎，六个步骤
 须遵循..... 155
- ◆ 善用假发七法，让您风华无限..... 155
- ◆ 化妆品永远不限年高..... 156
- ◆ 延缓面部皮肤老化五大措施..... 156
- ◆ 控制老年斑六法..... 157
- ◆ 穿衣六法，让健康快乐
 “靓”起来..... 158
- ◆ 老来穿衣须“三不紧”..... 158
- ◆ 老年人选冬衣，保暖为首要..... 159
- ◆ 老年人内衣保健“五选择”..... 159
- ◆ 老年人选鞋七项注意..... 160

老年性爱，添寿添福 / 160

- ◆ 老年人也应拥有“性”福生活..... 160
- ◆ 老年人必须纠正的三个性
 心理误区..... 161
- ◆ 老年男女应切实了解双方的
 性状态..... 162
- ◆ 想获得满意的性生活，五个因素
 不容忽视..... 162
- ◆ 老年人性爱八点注意..... 163
- ◆ 老年性爱频率，贵在顺其自然..... 164
- ◆ 掌握三方面性爱技巧，尽享
 鱼水之欢..... 164
- ◆ 四类患病老年人的安全性行为..... 165

培养良好生活乐趣，融休闲与养生于一体 /166

- ◆ 读书有味身忘老 166
- ◆ 笔砚留香，挥毫泼墨伴夕阳 166
- ◆ 超然斗智，棋道颐养天年 167
- ◆ 音声乐声，声声入耳助长寿 168
- ◆ 京腔京韵，国粹养生“四大件” 169
- ◆ 赏花弄草，健身养心怡性 170
- ◆ 养鱼赏鱼，自得其乐 171
- ◆ 钓翁之意不在鱼，在乎情趣之乐也 171
- ◆ 游山玩水须注意八个要点 172

第五篇

运动健身，长寿延年 / 175

科学运动，健康才能事半功倍 /176

- ◆ 多多益善不足取，老年健身要适度 176
- ◆ 老年人照“方”运动才科学 177
- ◆ 运动前要做好准备活动，运动后要做好整理活动 180
- ◆ 必须学会自我监测运动量 180
- ◆ 重视老年人锻炼的三个侧重点 181
- ◆ 锻炼中要注意适时补水 182
- ◆ 打破关于锻炼的四个错误观念 183
- ◆ 年高锻炼，五忌须遵守 184

运动项目多，老人慎选择 /184

- ◆ 季节不同，运动项目的选择也不同 184
- ◆ 饭后百步走，活到九十九 185
- ◆ 风靡世界的“有氧代谢运动之王”——慢跑 186
- ◆ 练好“五禽戏”，养生并长寿 187
- ◆ 长盛不衰的“八段锦”让您长生不老 188
- ◆ 中国武术的奇葩——太极拳 190
- ◆ 气功就是“内练一口气” 190
- ◆ 爬山登高，征服衰老 192
- ◆ 下水游泳炼体魄 193
- ◆ 冬泳锻炼注防范 194
- ◆ 跳舞愉悦身心，但老年人须重宜忌 194
- ◆ 适合老年人的五种球类运动 195

老人运动也有秘诀可“钻” /196

- ◆ 动动手指，预防老年痴呆 196
- ◆ 老人甩甩手，百病都躲开 197
- ◆ 背部保健，五个动作勤锻炼 197
- ◆ 按摩拍打，有效去“心病” 198
- ◆ “人老腿不老”的七个运动战略 199
- ◆ 不宜剧烈运动的老年人不妨压压腿 199
- ◆ 日常爬楼梯，简单又易行 200
- ◆ 床上“七运动”，轻松又实用 200
- ◆ 爬行，也是一种有效的健身运动 202
- ◆ 韧性锻炼，应成为老年人的必修课 202

- ◆ 平衡功能多锻炼, 四种方法
 - 防跌倒..... 203
- ◆ 关节功能锻炼, 助您告别
 - 关节疼痛..... 203
- ◆ 老年人运动中也要“偷懒”..... 204
- ◆ 三种方法缓解锻炼后的肌肉酸痛..... 205
- 安全运动, 时刻小心运动伤害/205**
 - ◆ 防范运动损伤, 细究五大原因..... 205
 - ◆ 肌肉拉伤的有效预防和及时处理..... 206
 - ◆ “抽筋”的常见原因及正确处理..... 207
 - ◆ “闪腰”的预防措施和简易治疗..... 208
 - ◆ 踝关节韧带扭伤的预防和处理..... 209
 - ◆ 不同挫伤的紧急处理方法..... 211
 - ◆ 关节脱位的急救方法和伤后锻炼..... 211
 - ◆ 骨折的症状表现和固定方法..... 212
 - ◆ 运动中发生腹痛的原因及
 - 处理措施..... 213
 - ◆ 运动中晕厥的科学预防和
 - 急救方法..... 214
- 患病老年人的运动要特殊化/216**
 - ◆ 神经衰弱的体疗四原则..... 216
 - ◆ 慢性支气管炎、肺气肿老年人的
 - 两种锻炼方式..... 216
 - ◆ 肺结核病人的运动方式..... 217
 - ◆ 哮喘病人的耐力性运动..... 217
 - ◆ 慢性胃炎患者的三种体育锻炼..... 218
 - ◆ 胃下垂病人的气功疗法..... 218
 - ◆ 前列腺肥大患者的七节家庭
 - 康复操..... 219
 - ◆ 有效改善老年便秘的转腰功..... 219
 - ◆ 治疗老年颈椎病的五个动作..... 220
 - ◆ 防治“五十肩”的七种动作..... 221
 - ◆ 痔疮病人的四节医疗体操..... 221
 - ◆ 缓解腰背痛的团滚疗法..... 222
 - ◆ 适宜腰腿痛的两项肌肉锻炼..... 222
 - ◆ 冠心病患者锻炼六注意..... 223
 - ◆ 糖尿病患者的五个运动疗法..... 223
 - ◆ 半身不遂老年人的四步
 - 康复锻炼..... 224
 - ◆ 适合高血压病人的三种
 - 锻炼方法..... 225

第六篇

从头到脚, 从外到内, 保健全方位/227

做好准备, 一切从“头”开始/228

- ◆ 防“老花”养目九法则..... 228
- ◆ 老花镜当配即配五要点..... 228
- ◆ 延缓老年性耳聋八妙招..... 229
- ◆ 调经活络, 搓揉耳朵十四法..... 230
- ◆ “消灭”耳鸣的五个小窍门..... 231
- ◆ 对抗耳聋, 善用助听器五法..... 231
- ◆ 鼻部护理两大方面..... 232
- ◆ 让牙齿“长命百岁”的四大措施..... 233
- ◆ 老人牙齿保健, 勿踏五大误区..... 234
- ◆ 老人口臭五原因, 对症防治..... 235
- ◆ 该拔牙时必须拔, 不能拔时要
 - 慎重..... 235

- ◆ 镶牙要及时科学，假牙要注意保护 235
- ◆ 嗓子多保护，避免“哑喉咙” 236

看不见的内脏，更需细心呵护 / 237

- ◆ 自测心功能，着重五方面 237
- ◆ 人老“心”不衰，保健六要则 237
- ◆ 肝为生命之本，护养“三重奏” 238
- ◆ 调脾和胃，保养“五部曲” 239
- ◆ 养肺补肺，三重调理 241
- ◆ 老年人的护肾七方略 242
- ◆ 养“胆”有道，五个建议试着做 243

手足的自我保健，绝不能置之不理 / 244

- ◆ 秋末冬初防皲裂五要点 244
- ◆ 天寒地冻防治冻伤有六招 244
- ◆ 老年人指甲和趾甲的修护也是大事 245
- ◆ 缓解手足冰冷的三节体操 245
- ◆ 足部养生，做好“六字诀” 246
- ◆ 天天热水洗脚，老了也不用吃药 247
- ◆ 多揉搓脚心涌泉穴保健康 248
- ◆ 足底巧刮痧，疲劳快消除 248
- ◆ 治疗汗脚的两个秘诀 249

吃药，绝不只是把嘴张开这么简单 / 249

- ◆ 是药三分毒，不可过分依赖 249
- ◆ 老年人用药讲求“六先六后” 250
- ◆ 补药可食，但不能滥用 250
- ◆ 中药煎取有度重四法 252
- ◆ 中药汤剂十种服法慎选择 253
- ◆ 老年人家庭用药六大原则 253

- ◆ 科学用药的九个“黄金时段” 254
- ◆ 老年人必须慎用的九类药物 255
- ◆ 老年人实用家庭药箱清单 256

医院，该去的时候一定要去 / 257

- ◆ 老年人定期体检的十项重点 257
- ◆ 体检前必须遵守的饮食要求 258
- ◆ 肥胖老年人必须做的五类检查 259
- ◆ 老年人应当接种的三类疫苗 260
- ◆ 七类症状出现，应立即送医急诊 260
- ◆ 看病就诊要做好四门“功课” 261
- ◆ 必须走出的八个看病误区 261

第七篇

防病抗病养病，全家总动员 / 263

对抗疾病，预防胜于治疗 / 264

- ◆ 感冒攻势强，预防四方面 264
- ◆ 预防青光眼，遵从五建议 265
- ◆ 四妙招有效防范白内障发生 266
- ◆ 颈椎病及时预防七要点 267
- ◆ 防治肩周炎的六个法则 267
- ◆ 积极预防腰腿痛的三个有效措施 267
- ◆ 骨质疏松症的六个防治措施 268
- ◆ 四类老年女性须高度警惕乳腺癌 268
- ◆ 警惕诱发高血压的四大因素 269
- ◆ 十类老年人须特别防范
 脑血管意外 269
- ◆ 小心急性心肌梗死的五大诱因 270

- ◆ 预防心脏病发生的八个方法 271
- ◆ 预防老年痴呆七措施 271
- ◆ 提防可能癌变的八种疾病 272
- ◆ “三招”学会，助您轻松度过
手术期 273
- “信号”细观察，疾病早知道 /274**
- ◆ 自测疾病，注意九项健康监护 274
- ◆ 头痛剧烈，应查四类疾病 276
- ◆ “五官”不适时，不妨查查
“五脏” 276
- ◆ 手指发麻，看看疾病是否找上门 277
- ◆ 疲乏无力，病因须细查 278
- ◆ 四类“内脏性腰痛”不可
掉以轻心 278
- ◆ 不可等闲视之的六类
“心源性腹痛” 280
- ◆ 下肢浮肿，提防疾病侵袭 280
- ◆ 不能凭感觉盲目判断的五种病情 281
- ◆ 必须警惕的五种清晨生理异常 282
- ◆ 老年人常见病的十大警讯
不容忽视 283
- ◆ 六种无症状性疾病，您注意
到了吗 283
- ◆ 五种常见不适预示心脏有病 284
- ◆ 注意震颤麻痹的四种特征表现 285
- ◆ 早期老年痴呆的十大警兆 286
- ◆ 留心恶性肿瘤的十大预警 286
- ◆ 肺癌七种早期症状，早发现
早治疗 287
- 急症发作，救命最要紧 /288**
- ◆ 学会咳嗽，紧急时会救您一命 288
- ◆ 及时抢救窒息老年人的
两大方式 289
- ◆ 心跳呼吸骤停时的心肺复苏术 290
- ◆ 必须正确区别心绞痛和急性
心肌梗死 291
- ◆ 心绞痛发作时的五步护理措施 292
- ◆ 熟悉急性心肌梗死的五种
发病先兆 292
- ◆ 急性心肌梗死急救八步骤 293
- ◆ 冠心病患者的“救命”药盒 294
- ◆ 必须注意七种脑血管意外先兆 295
- ◆ 脑血管意外发生时的九步救护 296
- 得病不要急，只需细心养 /297**
- ◆ 防治感冒八窍门 297
- ◆ 感冒慎吃药，掌握六法则 298
- ◆ 缓解慢性疼痛的十个重要建议 299
- ◆ 慢性病患者的三项自我监测 300
- ◆ 减少哮喘发作的十个养护重点 300
- ◆ 六招有效护养慢性支气管炎 301
- ◆ 肺病患者的胸肺康复八法 302
- ◆ 胃溃疡的十条调理标准 303
- ◆ 减少腹胀的六个养护准则 304
- ◆ 自疗腰痛的三个妙招 305
- ◆ 前列腺肥大治养双管齐下 305
- ◆ 老年性阴道炎的五个防治方法 306
- ◆ 自我训练，学会控制尿失禁 306
- ◆ 糖尿病患者护理四方面 307
- ◆ 高血压患者的十个养生措施 308

- ◆ 调养低血压症的五个简易办法 309
- ◆ 心衰老年人的十点注意事项 309
- ◆ 老年肿瘤患者应该知道的三大
 检查指标 310
- 患病身心皆须家人多关爱 /311**
- ◆ 重视老年慢性病患者的
 疗养五戒 311
- ◆ 排痰有效，需行七法 312
- ◆ 看护急性心肌梗死患者的
 七点注意 313
- ◆ 恪守冠心病患者睡眠六不宜 314
- ◆ 脑血管意外急性期的十条
 护理原则 314
- ◆ 护理瘫痪老年人注意五方面 315
- ◆ 偏瘫老年人防褥疮“四守则” 316
- ◆ 老年痴呆的六条护理守则 317
- ◆ 痴呆老年人的脑部训练五法 317

绪论

人的寿命到底有多长

◎ 寿命决不是天注定 ◎

人的寿命各不相同，每个人的寿命是无法预料的。难道寿命真的是天注定的吗？

在上古时代，人们难以对寿命问题进行研究；在科学文化落后的社会里，人们对寿命问题的理解也非常浮浅，大都借助于神灵鬼怪来进行评议。而令人费解的是，在今天现代化的文明社会中，仍然有人相信“寿命是天注定的”，特别是一些老年人更是对此深信不疑，总觉得“自己活多少都是老天爷早就定好的”。

那么，寿命真的是由谁来注定的吗？

事实并非如此。我国古代《孔子家语》一书中早就说过：“人有三死，而非其命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”其意思是说，有三种情况能加速死亡，即睡眠、饮食、劳累，而不是命运注定的。

历史上著名的政治家曹操在《龟虽寿》中有言：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天。养怡之福，可得永年。”其意在告诫我们，有志之人，虽然知道人寿有限，但是，绝不应该相信成败寿夭全由天定。

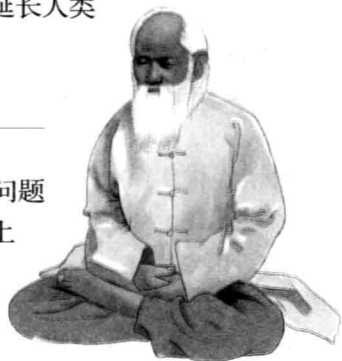
从现代科学的角度来看，人的寿命仅仅是指由生到死的时间概念。人自出生后，带着先天的遗传因素，经历社会因素的洗礼、生物因素的干扰、特殊情况的遭遇等，使人的寿命不尽相同，人的寿命长短不可能仅由先天的遗传因素决定。

世界上，只有人才能改造影响寿命的外界环境，其他任何自然条件，只不过是人的机遇而已，如发展社会生产力，加快科学技术的发展，改善生活条件，提高人们的福利待遇，增强战胜各种疾病的能力等，都要靠人的力量，以延长人类的寿命。从某种意义上说，寿命应该是“由人注定”的！

◎ 人活百岁从来不是幻想 ◎

究竟人的寿命有多长？几千年来，这个富有吸引力的问题捉弄过千千万万人的心，问卦、算命、求神拜佛、祷告上帝……花样之多，无奇不有。

中医学将人自然寿命活到的年龄称为“天年”。《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”



《尚书》提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才是应该活的岁数。大哲学家王充提出：“百岁之寿，盖人年之正数也。犹物至秋而死，物命之正期也。”晋代著名养生家嵇康认为，“上寿”可达百二十，“古今所同”。据上所述，中医认为人的寿命应该是100~120岁为自然寿命。

那么，现代科学又是怎样认识“天年”的呢？

第一种计算寿命的方法，是科学家巴风根据“动物凡生长期长的，寿命也长”这一理论提出的“寿命系数”，即哺乳类动物的寿命应当为其生长期的5~7倍。例如，狗的生长期为两年，其寿命是10~15年；牛的生长期为4年，其寿命是20~30年；骆驼的生长期为8年，其寿命是40年。按这个规律计算，人的生长期为20~25年，其自然寿命则应为100~170岁。

第二种观点是美国学者海尔弗利提出的，认为把动物细胞分裂的次数和周期相乘即为其自然寿命。小鼠细胞的分裂次数是12次，分裂周期为3个月，其寿命应为3年；而人的细胞分裂次数为50次，分裂的周期大约是2.4年，照此计算，人的寿命应为120岁。


第三种观点，是根据哺乳类动物的性成熟期来推算寿命的。最高寿命相当于性成熟期的8~10倍，而人类的性成熟期是13~15岁，据此推测人类的自然寿命应该是110~150岁。

以上三种推算方法虽然不尽相同，但无论是哪种推算方法，其结果都表明，人的寿命都应该在百岁之上。

事实上，古今中外长寿老人活到百岁的不乏记载，活到150岁以上的也不罕见。以长寿闻名的保加利亚，百岁以上的老人有426人，即10万人中有5.2人是长寿老人。解放初期我国的调查结果也表明，百岁以上的老人有3384人，最高年龄是150岁。广西巴马瑶族自治县是现在有名的长寿地区，百岁以上的老人，10万人中就有11人；90岁以上的老人，10万人中有137人。

可见，虽然目前人的平均寿命只达到70岁左右，但距离人类真正“寿终正寝”的年限还差之甚远，人活百岁是完全可以实现的！

◎ 查查看，您现在是老年人吗 ◎

 什么是老年人？这是一个既简单又难以回答的问题。国内外老年学家对老年人的定义有十几种观点，下面具体介绍一下其中的四种观点。

1. 根据年代年龄确定

所谓年代年龄，也就是出生年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间。

西方国家把45~64岁称为初老期，65~89岁称为老年期，90岁以上称为老寿期。发展中国家规定男子55岁，女子50岁为老年期限。根据我国的实际情况，规定45~59岁为初老期，60~79岁为老年期，80岁以上为长寿期。