

让我再活 RANGWO ZAIHUO 六十年 LIUSHI NIAN



李 云
主 编



四川大学出版社



◆四川省新闻出版局重点出版项目资金资助

让我再活 RANGWO ZAIHUO LIUSHI NIAN 六十年



健康小卫士系列丛书二

◆ 策 划 朱辅华

主 编：李 云

编 者：李 云 朱辅华 卿列华



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华
特约编辑:许 奕
责任校对:唐明超
封面设计:李金兰
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

让我再活六十年 / 李云主编. —成都:四川大学出版社, 2010. 7

(健康小卫士系列丛书二)

ISBN 978-7-5614-4919-6

I. ①让… II. ①李… III. ①中年人—保健—普及读物②老年人—保健—普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131751 号

书名 让我再活六十年

主 编 李 云
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4919-6
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 6
字 数 119 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
印 数 0 001~9 000 册
定 价 13.50 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电 话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究

前 言

现在，健康问题越来越受到人们的关注。人的一生要想保持良好的健康状态，最好的办法就是健康饮食。饮食能养生治病，亦能伤身致病。饮食合理与否，不仅关系到个人的健康和幸福，也直接影响我国经济发展和全面建设小康社会的宏伟目标。

目前，社会上对生命及健康的认识五花八门。但可以肯定的是，我们这一代人在寿命上已经远远超过了我们的祖辈。但是，这种生存期的延长并不能掩盖慢性退行性疾病（如糖尿病、原发性高血压、高脂血症和痛风等疾病）在我们当中日益盛行的事实，也就是人们常说的“富贵病”越来越普遍了。

近年来我国经济高速发展，农村城市化进程日益加快，再加上农村人口多，教育水平较低，医疗条件差，自觉保持健康生活方式的意识严重缺乏，即使是高收入人群也同样如此，这样不可避免带来了“富贵病”的流行趋势。因此，我国政府及医学家、营养学家都在呼吁要尽快改变饮食不合理的现状，以控制各种“富贵病”发病率越来越高的趋势。



目前有很多人对不合理饮食所造成的后果有了一定的认识,但对怎样吃才是科学的、合理的还知之甚少,误区也很多。人们迫切需要获得营养保健方面的知识,而这方面的知识又最贴近生活实际,学了就用得上,用了就能获得好处。希望读者能真正把健康的钥匙掌握在自己的手中,愿天下中老年朋友再活六十年!

编者

2012年1月于成都

主编简介

李云 四川大学华西公共卫生学院教授、博士生导师,美国加利福尼亚大学(Davis)博士后,营养与食品卫生学博士,儿童与少年卫生学硕士,四川省卫生厅学术带头人,国家药物与食品监督局保健食品审评专家、卫生部健康相关产品审评专家和四川省保健食品GMP评审专家,中国食品科学技术学会功能食品分会理事,中国食品科学技术学会营养支持专业委员会委员,四川省营养学会理事。在国内外学术期刊发表论文30余篇,部分论文被SCI、CA等收录。主编、参编教材及专著数本。

目 录

漫话健康与长寿

- 什么是健康 (3)
- 影响健康的因素 (3)
- 人到底能活多久 (5)
- 什么是衰老 (8)
- 影响人类寿命和加速人体衰老的因素 (9)
- 重视人体的衰老 (12)
- 中老年人生理退化特征 (14)
- 中老年人心理变化特征 (15)
- 人体衰老的特征 (17)

健康与长寿的保障

- 营养对中老年人长寿的重要性 (23)
- 中老年人对营养需要的特点 (25)
- 健康长寿的物质基础——各类食物的营养价值 ... (37)
- 中老年人在饮食营养方面应注意的问题 (41)
- 老年人的膳食指南 (45)



- 培养科学的饮食习惯 (53)
- 不同性格中老年人的饮食调理方法 (54)
- 合理的膳食调配 (60)
- 合理的膳食制度 (62)
- 合理的烹调方法 (63)
- 中老年人适量运动对健康的益处 (67)
- 什么是保健食品 (71)
- 我国保健食品的发展及管理 (72)
- 中老年人选择保健食品的原则 (75)
- 与中老年人关系较大的、目前可选择的保健食品
..... (76)

饮食带来的风险及其避免措施

- 食物中的主要有毒有害物质 (81)
- 营养素缺乏与过量对人体都有风险 (81)
- 宏量营养素的副作用 (82)
- 微量营养素过量的危害 (83)
- 食物中生物性因素带来的风险 (90)
- 加热过度引起的油脂劣变 (94)
- 防止高温加热引起油脂劣变的措施 (95)
- 油脂氢化产生的反式单烯脂肪酸 (95)
- 控制反式单烯脂肪酸摄入量的措施 (96)
- 烟熏、烧烤、油炸食物产生强烈致癌物
——苯并(a)芘 (97)
- 避免苯并(a)芘对食物污染的措施 (98)



- 加热过度引起蛋白质劣变产生强致突变物
 - 杂环胺 (98)
- 防止杂环胺产生的措施 (99)
- 富含淀粉的食物在高温加工中会形成致癌物质
 - 丙烯酰胺 (99)
- 减少丙烯酰胺对健康危害的措施 (101)
- 腌菜、腌鱼、熏鱼等食物中的硝酸盐、亚硝酸盐及亚硝胺类 (101)
- 降低硝酸盐、亚硝酸盐及亚硝胺类危害性的有效方法 (103)

中老年人与饮食有关的慢性病及其饮食治疗

- 高血压 (107)
- 高血压的危险因素 (108)
- 饮食营养因素与高血压 (109)
- 高血压的饮食预防 (110)
- 具有降血压作用的食物 (112)
- 冠心病 (113)
- 冠心病的危险因素 (114)
- 饮食营养因素与冠心病 (115)
- 冠心病的饮食预防 (116)
- 可预防冠心病的食物 (119)
- 高脂血症 (120)
- 高脂血症的危险因素 (121)
- 高脂血症的饮食预防 (122)

- 高脂血症的饮食控制 (125)
- 具有降血脂作用的食物 (126)
- 糖尿病 (127)
- 糖尿病的危险因素 (129)
- 饮食与糖尿病 (131)
- 糖尿病的饮食防治 (133)
- 可预防糖尿病的食物 (139)
- 糖尿病病人可以吃的水果 (140)
- 骨质疏松 (141)
- 骨质疏松的危险因素 (141)
- 饮食营养素与骨质疏松 (145)
- 骨质疏松的饮食防治 (153)
- 可预防骨质疏松的食物 (156)
- 肥胖症 (157)
- 肥胖症发生的原因 (159)
- 肥胖症的防治 (164)
- 癌症 (167)
- 饮食类型与癌症分布 (168)
- 饮食成分对癌症的影响 (169)
- 加工食物中存在的致癌因素 (170)
- 饮食中的抗癌物质 (171)
- 预防癌症的饮食措施 (173)
- 老年性痴呆 (176)
- 饮食中的营养素与老年性痴呆的关系 (176)
- 老年性痴呆的营养预防 (178)





JIANKANG XIAOWEISHI XILIE CONGSHU ER

健康小卫士系列丛书二

让我再活六十年

漫话健康与长寿

● 什么是健康

1989年世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

世界卫生组织对健康的定义细则：

（1）充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

（2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠良好。

（4）应变能力强，适应外界环境中的各种变化。

（5）能够抵御一般感冒和传染性疾病。

（6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，结膜不发炎。

（8）牙齿清洁，无龋病，不疼痛，牙齿颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

其中前4条为心理健康的内容，后6条则为生物学方面（生理、形态）的内容。

● 影响健康的因素

影响健康的主要因素有以下4个。



1. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指因自身不良行为和生活方式，直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

(1) 行为：行为是影响健康的重要因素，几乎所有影响健康的因素都与行为有关。例如，吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺疾病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

(2) 生活方式：生活方式和不良行为导致慢性非传染性疾病及性传播疾病迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、脑血管疾病和心血管疾病已占总死亡原因的 61%。

据美国调查，只要有效地控制行为危险因素，如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等，就能减少 40%~70% 的早死，1/3 的急性残疾，2/3 的慢性残疾。

2. 环境因素

强调人体与自然环境和社会环境的统一，强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

(1) 自然环境：保持自然环境与人类的和谐，对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐，人类社会就会遭到大自然的报复。

(2) 社会环境：包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等，社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。



3. 生物学因素

生物学因素包括病原微生物、寄生虫、遗传等。遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

4. 卫生医疗服务

卫生医疗服务指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

在影响健康的4个因素中，环境因素起重要作用，其次为生活方式、卫生服务，遗传因素虽影响较小，但一旦出现遗传性疾病则不可逆转。这4个因素彼此又相互依存。

● 人到底能活多久

人的寿命与预期寿命是两个概念。寿命是指某一个人能活多久；而预期寿命是指在某一年出生的人群预计平均能活多少年。人类的最长寿命大约是125岁或更长。即使人类最常见的死因如癌症、心脏病和脑卒中（俗称中风）等消除了，预期寿命也最多增加15年，然后人会因衰老而死亡。1900年以来，由于医疗水平的提高，人类的平均预期寿命已经增加了30年。

根据国家统计局资料，2000年中国人口平均预期寿命是71.4岁，2004年的平均预期寿命为71.8岁，而1981年为67.77岁，20年间增加了4岁。在新中国成立前，中国人均预期寿命仅有35岁。据联合国人口处公布的《世界人口前景：2000年修订版》，目前发达国家的人均预期寿命为75岁，而发展中国家则为63岁。这表明中国的人均预期寿命已接近发达国家的水平。中国个别地区已超过发达国家的平均水平，其中男性为76.71岁，女性为80.81岁。到2050



年，中国人口的平均预期寿命可望达到 85 岁。

正常人到底能活多少年？不同的学者从不同的视角考察，采用不同的方法所推算出来的年限是不同的。细胞分裂次数与分裂周期测算法认为，人类寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。自胚胎期开始细胞分裂 50 次以上，分裂周期平均为 2.4 年，从而推算出人类最高寿命至少是 120 岁。性成熟期测算法推算，人类的最高自然寿命应是 112 岁～150 岁。生长期测算法推算，人类的自然寿命为 100 岁～175 岁。怀孕期测算法推算，人的自然寿命最高可达 167 岁。以上方法的推算结果表明，人类正常的自然寿命都应该在 100 岁以上。

人的寿命主要通过内外两大因素实现。内因是遗传，外因是环境和生活习惯。遗传对寿命的影响，在长寿者身上体现得较突出。一般来说，父母寿命长的，其子女寿命也长。外因也不可忽视。许多研究表明，通往长寿之路的关键还在于个人科学的行为方式和良好的自然环境、社会环境。完全按照健康生活方式生活，可以比一般人多活 10 年以上。

乐观的技术主义者认为，通过现代科学技术来延长细胞生命是完全可行的。但冷静的保守人士认为，人的生命不是简单的细胞分裂，衰老和长寿是多基因、多层面和多途径的复合原因一起作用的结果。而且人体非常复杂，很难保证用基因改变了这里而另一个地方还能如我们所愿在运转。另外，我们生活的环境大系统更是在人力控制之外。

目前，中国人的平均寿命为 72 岁，以此为基数，回答下列问题，进行加减，最后就可得出您可能的寿命。



(1) 如果您是男性，减 3 岁；女性则加 1 岁。

(2) 居住在 100 万人口以上的城市市区，减 2 岁；居住在人口少于 1 万的小镇或农村，加 2 岁。

(3) 祖父母或外祖父母中有 1 位活到 85 岁，加 2 岁；4 位祖辈都活到 80 岁，加 6 岁。

(4) 父母有 1 人在 50 岁以前死于中风或心脏病，减 4 岁；父母、兄弟姐妹中任何一位 50 岁前得癌症或心脏不正常，或自幼就有糖尿病，减 3 岁。

(5) 如果您是一位富翁，减 2 岁。

(6) 如果您大学毕业，加 1 岁；65 岁仍在工作，加 3 岁。

(7) 如果您有配偶并住在一起，加 5 岁；如果没有，从 25 岁起每独居 10 年，减 1 岁。

(8) 如果您常伏案工作，减 3 岁；如果您常从事体力劳动，加 3 岁。

(9) 如果您每星期进行球类、游泳、跑步等运动 5 次，加 4 岁；每星期 2 次，加 2 岁。

(10) 如果您每晚睡眠超过 10 小时，减 4 岁。

(11) 经常紧张、易怒、性急，减 3 岁；感到生活很轻松，工作应付自如，加 3 岁。

(12) 如果您常常感到快乐，加 1 岁；经常感到不快，减 2 岁。

(13) 如果您去年因一次交通违章受罚，减 1 岁。

(14) 如果您抽烟，每天 2 包，减 8 岁；每天 1 包～2 包，减 6 岁；每天 1 包以下，减 3 岁。



(15) 如果您每天喝白酒 50 毫升~100 毫升, 减 1 岁。

(16) 体重超过标准 5 公斤以上, 减 2 岁; 超过 15 公斤以上, 减 4 岁; 超过 25 公斤, 减 8 岁。

(17) 如果您已 40 多岁, 每年体格检查 1 次, 加 2 岁; 40 岁以上女性, 每年看妇科 2 次, 加 2 岁。

(18) 如果您今年 30 岁~40 岁, 加 3 岁; 40 岁~70 岁, 加 5 岁; 超过 70 岁, 加 6 岁。

您计算出您的大致寿命了吗? 如果您算出的结果不令人满意, 也不要灰心丧气, 从现在做起, 改变不良的生活习惯、戒烟、戒酒、正确进行身体锻炼、乐观地生活, 您的寿命就会延长。切记生命的钥匙就在您自己手上。

● 什么是衰老

生命与衰老是两个既不相同又有联系的概念。生命的定义是: 生物体所具有的生活能力。生命是蛋白质存在的一种形式, 其最基本的特征是蛋白质能够通过新陈代谢作用不断地与周围的环境进行物质交换。新陈代谢一旦停止, 生命就停止。寿命即生存的年限, 是人们对生命的一种借称。衰老是指生物体在其生命的后期阶段, 进行的全身性的、十分复杂的、循序渐进的一种退化过程。也就是机体在达到成熟期后, 随着年龄的增长, 在形态、结构和生理功能上出现一系列慢性、进行性退化的变化。这些变化给机体带来不利的影响, 导致其适应能力、储备能力下降, 这一变化过程的不断发生和发展就称为衰老。因此, 衰老又称为老年期的变化。随着年龄的增长, 人都有一个老化的过程, 正常的生理性老