

处世为人



健康

长寿

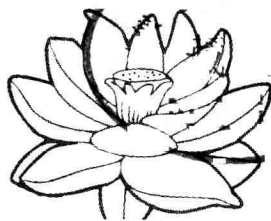
郑伟

永英◎主编

中国医药科技出版社

处世为人 与健康长寿

主编 郑伟达 郑东英



中国医药科技出版社

内 容 提 要

身心健康是人们孜孜以求的最高境界。本书分为上下两篇，上篇主要从生理方面谈保健祛病、抗衰益寿，有常识介绍、理论探讨、经验随笔、歌诀妙语等；下篇从心理方面谈品德修养，精神境界的提高。侧重从传统文化的角度谈健全人格的塑造，高尚情怀的培育，辨别善恶、美丑、真假的能力历练。上下篇结合起来告诉人们，什么才是完全的健康、完美的人生。本书作者具有丰富的临床经验和参政阅历，具有深厚的传统文化修养，视野广阔，举重若轻，能让人在轻松愉快的阅读中改变旧观念和坏习惯，从而达到身心俱健、益寿延年的目的。本书适合普通大众阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

处世为人与健康长寿/郑伟达，郑东英主编. —北京：中国医药科技出版社，2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6253 - 3

I. ①处… II. ①郑… ②郑… III. ①品德教育 - 中国 - 通俗读物
②保健 - 通俗读物 IV. ①D648 - 49 ②R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 147085 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 13¹/₄

字数 201 千字

版次 2013 年 8 月第 1 版

印次 2013 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6253 - 3

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 编 郑伟达 郑东英

副主编 李惠敏 赖登维 李文清

编 委 (按姓氏笔画排序)

李文清 李惠敏 郑东英 郑伟达

贾一江 谢青山 赖登维

《处世为人与健康长寿》是郑伟达教授积累多年丰富的临床经验，结合医学进展和社会现实编写而成的一部新著。诚如书名所示，全书涵盖了医学保健知识和社会学的道德规范，内容丰富，贴近生活，既有益于人的身体健康，又可以陶冶人的情操，是一部医疗保健与品德修养的通俗读物。一书在手，抽空阅读，然后付诸实践，并逐渐养成习惯，就可以拥有一个健康的身体、健全的人格、高尚的情怀以及良好的生活方式。

古谚云：“善树木者必固其本，善理水者必溯其源。”健康是人生的最大财富，有健康才有人生的基础，失去健康就失去了一切。20世纪前，人们认为身体没有病就是健康。随着时代的进步，医学模式的转变，人们的健康观念有了新的发展，对健康的定义也不断丰富完善。1990年，世界卫生组织（WHO）就把道德修养纳入了健康的范畴，强调健康不仅涉及人的体能方面，也涉及人的精神方面，即将道德修养作为精神健康的内涵，内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。今天，我们对健康的定义早已不是生理学意义上的“没有疾病”，而是要求个体在精神、品质、心理和社交诸方面均有良好的状态，郑伟达教授把“处世为人”与“健康长寿”两部分内容结合在一起出版，传递的正是这种先进的健康观念。

把道德健康纳入健康的大范畴，是有其道理及科学根据的。巴西医学家马丁斯经过10年的研究发现，善良的品性、淡泊的心境是健康的保证，与人相处善良正直、心地坦荡，遇事出于公心，凡事想着人民，这样便无烦忧，使心理保持平衡，有利健康。良好的心理状态，能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和神经递质等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的抗病力，促进人们健康长寿。而那些有悖于社会道德准则的人，其胡作非为必然导致紧张、恐惧、内疚等种种心态，食不香、睡不安，惶惶不可终日。这种精神负担，必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调，干扰其各种器官组织的正常生理代谢过程，削弱其免疫系统的防御能力，最终在恶劣心境的重压和各种心身疾病的折磨下，或早衰，或丧生。

郑伟达教授的书，也有助于我们对疾病的全面理解。疾病不仅是由单纯的生

物因素（如遗传、细菌、病毒、寄生虫等）所引起，许多疾病特别是中老年人常见的慢性非传染性疾病（如高血压、冠心病、肿瘤等）多由心理行为与社会因素所致，有些疾病甚至由不良行为（如吸烟等）所致。因此谈保健，就得从生理和心理两方面着手、缺一不可。

中华民族的传统文化，一直以来影响着中国人民的生活和思维方式、价值和道德观念。它在一定程度上是中国人民，包括散居在世界各地的炎黄子孙彼此认同联系的纽带。传统文化中的精华有助于和谐社会的塑造，也有利于社会个体的身心健康。郑伟达教授特别注重优秀传统文化的健康调节功能，强调通过传统文化的陶冶，使人心胸开阔，淡泊名利，从而气定神闲，增强免疫力。古人云：“善医者，必先医其心，而后医其身。”又云：“情欲之感，非药能愈；七情之病，当以情治。”这些朴素的理论，是我国传统文化对健康的精辟见解，反映了身体健康与精神健康的辩证关系。只有在躯体的、心理的、社会的各层面之间保持相对的平衡和良好的状态，才能称得上完全的健康。

希望这本书有助于增进人们身心的健康、社会的和谐。

是为序。

郑伟达
二零一三年五月

人生的价值，不在名高位显，不在权大钱多，而在于身心健康。既要有健康的体魄，又要有健康的心态，形神同一，身心俱健，就是有价值的人生、完美的人生。

没有健康体魄的人，纵有上九天揽月之志，下五洋捉鳖之勇，亦是枉然！一个有抱负、有作为的人，必须要有一个健康的身体，才能承担重任，完成历史赋予的光荣使命。健康的身体，是实现理想的基石，只有基石牢固，才能建造宏伟的大厦。没有健康心态的人，即使有健康的体魄，“力拔山兮气盖世”，也难以担负重任，有所作为。一个奋发有为的人，必须要有一个健康的心态，才能树立正确的人生观，为民众的利益奋斗终生。心理和生理是构成健康的两个重要方面，它们相互依存，彼此制约，有机统一，缺一不可。

健康长寿，谁不向往？养生保健，中外同重。惟深察之，则中外有别。西方多依赖物质条件、科技手段；我国的保健养生是以人为本，侧重身心所养为主要方术。换言之，西方养生之道，多为外在的保健；而我国的养身之道，包容着广泛的文化意蕴和人生哲学。《素问》有云：邪之所凑，其气必虚；正气内存，邪不可干。这里的“气”，就属于心理范畴，假如心态平衡，意志坚强，则气血调和，癌细胞就自动转成正常细胞了。养生者，保养生命也，包括饮食、起居、神志、房事、体育等方面的保健知识。这些知识不仅可以从历代医学典籍中汲取，还可以从今天长寿老人的生活中得到启示。本人从医多年，接触过很多长寿老人，纵观他们朴实、有序的生活，悟出很多长寿的道理。

讲到养身保健，不能不说到中医中药。中医中药是中华文明的瑰宝。早在5000多年前，炎帝为给人治病，亲口尝百草，积累了丰富的药学经验。直到现代，中华民族的卫生保健，靠的就是中医中药。2003年SARS流行，据世界卫生组织统计，中国大陆死亡率最低，究其原因，是中医中药介入治疗之故。本人研制的参灵胶囊，在抗击非典中很多人服用，为防治非典建立起一道健康保护屏障，以其良好的保健效果受到人们的青睐，得到上至专家下至百姓的肯定。这是因为参灵胶囊选用健脾益气、补肝益肾、扶正祛邪且无毒副作用的中药，以薏苡仁、灵芝、黄芪、人参等名贵天然中药精制而成，通过调节人体自身的抗病因

子，达到防治各种免疫功能失调疾病的目的。实验证明，参灵胶囊能调节和改善中枢神经系统、内分泌系统、消化系统的功能；促进人体新陈代谢，增强抗疲劳、抗放射、抗有害因素和抗衰老的能力；能够显著地提高机体免疫力，增强人体细胞免疫和体液免疫功能。无论是养生保健还是疾病的辅助治疗，参灵胶囊都是人们科学的选择。

时逢盛世，丰衣足食。人们满足了基本的生活欲求后，自然就转向对健康长寿的追求。而对健康的认识又存在许多误区，往往片面重视形体的强壮而忽视精神的修养和心灵的安抚，而保健品市场更是良莠错杂，五花八门，让人无所适从。因此，提高保健素养，正确认识健康的内涵，生理健康和心理健康并重，才能达到颐养天年、健康长寿的目的。

郑伟建
2013.6.1

上篇 健康长寿

保健养生新十论	2	二、识医者长寿论	25
一、衰老的原因	3	三、知足者长寿论	27
二、衰老的特点	6	四、乐观者长寿论	29
三、饮食药膳	11	五、宽容者长寿论	30
四、生活起居	13	六、中庸者长寿论	31
五、体育运动	14	七、童心者长寿论	32
六、中医中药	15	八、读书者长寿论	32
七、家庭婚姻	17	九、书画者长寿论	33
八、性格与心态	17	十、娱乐者长寿论	35
九、情绪与情趣	20	长寿名人养生之道	36
十、仁则长寿	22	养生益寿经验谈	52
养生长寿新十论	24	养生益寿随笔	78
一、养生关键在养心论	24	延年抗衰妙语	85

下篇 处世为人

新百忍经	98	八、制权	103
一、慎言	98	九、抑势	104
二、忍气	98	十、安贫	104
三、戒色	99	十一、敛富	105
四、戒酒	100	十二、忍贱	106
五、择声	101	十三、忍贵	107
六、忍食	102	十四、拒宠	108
七、忍乐	102	十五、忍辱	108

十六、戒逸	109	四十八、戒躁	138
十七、去怯	110	四十九、废虐	138
十八、爱国	111	五十、戒骄	139
十九、尽孝	111	五十一、戒矜	140
二十、行仁	112	五十二、戒侈	141
二十一、行义	113	五十三、戒勇	142
二十二、讲礼	114	五十四、慎直	143
二十三、藏智	115	五十五、应急	143
二十四、取信	116	五十六、问死	144
二十五、忍喜	117	五十七、舍生	145
二十六、制怒	118	五十八、戒满	146
二十七、防疾	118	五十九、戒快	147
二十八、处变	119	六十、慎取	147
二十九、忍侮	120	六十一、辨与	148
三十、弥谤	121	六十二、非乞	149
三十一、辨誉	122	六十三、勿求	150
三十二、去谄	122	六十四、安失	150
三十三、忍笑	123	六十五、明利害	151
三十四、消妒	124	六十六、治顽器	152
三十五、慎忽	125	六十七、忍不平	152
三十六、任忤	126	六十八、忍不满	153
三十七、解仇	127	六十九、戒谗	154
三十八、不争	128	七十、戒无益	154
三十九、不欺	129	七十一、勿苛察	155
四十、戒淫	130	七十二、戒屠杀	156
四十一、不惧	131	七十三、明祸福	157
四十二、择好	132	七十四、勿苟禄	158
四十三、明恶	133	七十五、勿躁进	159
四十四、任劳	134	七十六、特立	160
四十五、吃苦	135	七十七、勇退	161
四十六、训俭	136	七十八、挫折	161
四十七、戒贪	137	七十九、不遇	162



八十、才技	163	九十三、夫妇	172
八十一、小节	164	九十四、宾主	173
八十二、随时	165	九十五、佣工	174
八十三、背义	165	九十六、交友	175
八十四、事君	166	九十七、年少	176
八十五、事师	167	九十八、将帅	176
八十六、同事	168	九十九、宰相	177
八十七、为士	168	一百、好学	178
八十八、为农	169	处世心语	179
八十九、为工	169	经典语录	195
九十、为商	170	附录一 随感二则	198
九十一、父子	171	附录二 鹧鸪天二首	199
九十二、兄弟	172		

上篇

健康长寿



一个人可以有一万种功能、数不清的财富，可以征服世界；但没有健康的身体，只能是空谈。

人的一生可以干很多蠢事，但最蠢的一件事，就是忽视健康。等到有病时才重视健康，何来长寿？

保健养生新十论

健康与长寿，自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。随着人们生活水平的提高，特别当今构建社会和谐，迈向小康社会，养生抗老、延年益寿已越来越为许许多多的中老年人所关心、所重视的大问题。古今中外，人人都希望能健康长寿，颐养天年。

20 世纪中，人类医学及科学技术都有巨大的进步，其中具有最大震撼的就是在延长人类寿命上取得的成就。19 世纪末人们的平均寿命是 47 岁，但是在迈向 21 世纪的今天，这个数值已经提高了 50 个百分点以上，达到 76 岁了。现在的社会中，年届 80 岁以上的人口数还在不断地增长着。于是有些科学家预测，人的寿命可以达到 125 岁以上；另有些科学家更是主张，生物技术将使人类寿命延长至 150 岁；还有的科学家则声称人类能活到 400 岁的高龄！有句民谣说得好：“人生百岁不稀奇，八九十岁笑咪咪，七十还是小弟弟，六十睡在摇篮里。”我们之所以能延长寿命，主要得归功于现在的和谐社会、防疫卫生、现代医学水平与中医养生学的提高。

当今，时逢盛世，国泰民安，丰衣足食。健康长寿，防老抗衰，谁人不向往！然长寿有赖养生。养生保健，中外同重，惟深察之，则中外有别。西方养生保健，多依物质条件做为锻炼的辅助手段，中国养生保健则是以主体的身心所养为主要方术。即是说，西方养生之道，多从保健角度而论；中国的养生之道，不仅是人身单纯保健手段，而是包容着广泛文化意蕴的人生哲学。养生者，生命保健之谓也，包括正确的中医养生观、中医中药、饮食药膳、生活起居、心理心态、情趣情绪、体育运动、家庭婚姻、自然环境、疾病预防等诸多方面的保健预防知识。这些知识不仅可以从历代医籍中索取，而且还可以从今天长寿老人的生活中去借鉴。

“保健养生”是一个充满希望和令人神往的话题，自古以来多少人在憧憬和追求着。“长命百岁不是梦”，正是着眼于提高人们的自我保健养生方法，着眼于绝大部分人都能以健康状态步入老年期，着眼于愈来愈多的老年人健康长寿，让长命百岁的梦想变为现实。



“保健养生”妙诀歌

人生苦寿短，谁见活神仙。
 秦皇求长寿，觅药寻天边。
 汉武练金丹，还得离人间。
 长生虽无方，养生寿可添。
 治疗与预防，中医应为先。
 运动和静养，全面不可偏。
 药疗与食疗，互补功效现。
 生理和心理，都要重保健。
 识医多高寿，仁者寿长天，
 童心容颜美，贵在意志坚。

一、衰老的原因

1. 七情太过 中医所说七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是人体对外界环境的情感反应，在正常情况下，不会致病，但如人的情感活动过度，就能引起体内阴阳失调，气血不和，经络闭塞，脏腑功能紊乱而致病，甚至危及生命。如忧伤过度对人体刺激后会引起明显的衰老征象。可见，长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤，超过人体生理活动所能调节的范围，就会引起体内阴阳气血失调，脏腑经络的功能紊乱，从而导致疾病的发生，促进衰老的来临。

2. 疾病损伤 疾病可加速衰老，促进早亡。有人调查了106例90岁以上的老人，健康无病者58人，占54.7%。这表明，无疾病所伤易获高寿。可见，疾病是导致或加速衰老的原因之一。

3. 遗传因素 大量事实证明，人类及动物的衰老和遗传有密切关系，因遗传特点不同，衰老速度也不一样。有资料表明，我国四川省372名百岁老人中，祖孙三代有长寿记录的有13人；广西巴马瑶族53名老寿星中，其上一辈有31人也是高寿。遗传学家曾追踪了1600名孪生老年人，发现他们的年龄非常接近，同卵生的，寿命平均只差3年，两卵生的差6年，而且许多孪生子之间引起死亡的疾病也往往类似。由此可见，衰老的确与遗传密切相关。

4. 睡眠很差 人若经久不眠，必然导致精力衰竭。不要说长时不眠，就

是长期睡眠不足，对健康也有很大损害。首先表现在神经系统过度疲劳，以至可能发生神经衰弱，体力和脑力劳动效率降低，精力不足，记忆力减退，出现头晕脑胀，眼花耳鸣，全身乏力。严重者还会影响心血管系统、呼吸系统、消化系统的功能，进而导致器质性病变或早衰。可见，睡眠极差会促进衰老。难怪古人说：“眠食二者为养生之要务，能眠者，能食，能长生。”事实证明，睡眠可以消除疾劳，还清一日身体活动中的“氧债”，调节各种生理机能，是稳定神经的一个重要环节。

5. 环境失衡 包括自然环境与社会环境。前者如大气、日光、水分、地质、森林、天文、气象、辐射等；后者如社会的经济和政治，劳动条件、家庭、文化、教育等。这些环境因素不仅错综复杂，而且处于不断变化之中。人体借助机体内在的调节和控制机能，与各种环境因素保持着相对的平衡，表现出对环境的适应能力。但是这种适应能力是有限的。当有害的环境因素长期作用于人体，或者超过一定限量，就会危害健康，引起疾病，促进早衰。人的寿命、衰老与否与人们自身生存的环境密切相关，同样，社会环境的好与坏也直接影响着人体的健康。首先是不同的时代，人类的寿命就不同。据考古学家鉴定，中国猿人的寿命，在 14 岁以下的占 69.2%，15~30 岁的占 11.7%，40~50 岁的占 14%，50 岁以上仅占 5.1%，由此可见，当时中国猿人大都未成年就死亡了。近年来，人类的平均寿命明显延长了，其原因虽是多方面的，但社会经济的发展却是一个重要的因素。

6. 运动缺乏 法国的一位思想家曾说过：“生命在于运动”，一语道破了生命的奥秘，揭示了生命活动的一条规律。事实证明，运动可以提高身体新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟器官的衰老改变，尤其是对心血管系统，更是极为有益的。有位病理学家通过对数千具尸体解剖的研究发现，脑力劳动者动脉硬化的发生率是 14.5%，体力劳动者仅为 1.3%，两者相差 11 倍。动物学家发现，大象在野外生活可活到 200 岁，一旦被关进动物园内，尽管生活条件比野外好得多，却活不到 80 岁。野兔平均可活 15 年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命才 4~5 年。此外，野猪的寿命也比家猪长一倍。那么，为什么野生动物比家养动物寿命长呢？重要的一条是野生动物为了寻食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，身体得到了很好的锻炼。《吕氏春秋》里说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”这里用流水和户枢为例，说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害。非常明显，这



是在说明一个道理：动则身健，不动则体衰。

7. 饮食不节 近年来发现的一些长寿老人，除其他原因外，普遍都有控制饮食的习惯。可见，控制饮食能延缓衰老，实现长寿。为什么适当限食能延缓衰老呢？限食可使机体免疫力在老龄时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。进食过饱后，大脑中一种叫“纤维细胞生长因子”的物质比进食前增加数万倍。这种物质能使毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增殖，并能促使脑动脉粥样硬化，是引起大脑早衰的主要物质。人们必须注意节制饮食，否则会导致早衰。“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”凡此皆说明了饮食不节，可损脏腑，诸病丛生，折寿损命。

8. 劳伤过度 指过度劳累引起疾病而言。《素问·上古天真论》里说：“以妄为常……故半百而衰也。”非常明确地指出了若把妄作妄为当作正常的生活规律，只活到50岁就已显得很衰老了。所谓妄作妄为，是指错误的生活方式，它包括的范围很广。

9. 房劳过度 房劳过度之所以引起早衰，是因为交接多则伤筋，施泻多则伤精。而肝主筋，肾主藏精，性生活不节就会损伤肝肾。在中医的抗衰老理论中，保精护肾是一项非常重要的措施。这是因为精不仅是繁衍人类的生命之源，而且是人体生命活动中最重要的物质基础。精和肾的充坚与否，是决定人体是否健康长寿的重要因素，一旦精亏肾衰，就会引起全身各个器官的功能活动减退或障碍，导致疾病和衰老的发生。因此，古人反复强调“善养生者，必保其精。”而要保其精的关键之一，是要节制性生活，特别是老人，更应注意这个问题。

10. 吸烟嗜酒 世界卫生组织认为，在工业发达国家，人的死亡大约有20%是直接或间接由吸烟造成的，因吸烟死亡的人数要比车祸死亡的多3倍。吸烟还能折寿，40岁常年吸烟人的肺同75~80岁不吸烟人的肺差不多。此外，吸烟还能诱发各种疾病，如心肌梗塞、肺癌、胃溃疡等，全身各器官均可受害。吸烟传播流行之广，遍及世界各个角落，无怪乎不少人称吸烟为“20世纪鼠疫”。事实的确如此。烟草中含有毒物质达20多种，如尼古丁、烟焦油、亚硝胺、砷、一氧化碳等一系列毒物。尤其是烟草点燃后所形成的烟雾中含有更多刺激性物质及细胞毒性物质，数目高达750种以上，而且浓度很大。烟草的烟雾中还含有强致癌性物质，如来自烟草叶子蜡性层燃烧时放出的烷化四芳烃和五环芳烃。尼古丁是最厉害的植物毒素之一，由它所导

致的急性中毒的死亡速度之快，与氰化物相似。因此尼古丁是烟草致命毒物中的主要物质。由此可知，吸烟所能造成的衰老是明显的。同样，嗜酒过度亦可导致衰老。酒的主要成分是酒精。过量饮酒可引起急、慢性酒精中毒，对人体损害极大。嗜酒过度能引起中枢神经的深度抑制，最后因呼吸中枢麻痹而死亡。《饮膳正要》中说：“少饮为佳，多饮伤形损寿，易人体性，其毒甚也。饮酒过度，丧生之源。”李时珍在《本草纲目》里亦云：“少饮则和血行气，壮神御风，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰动火，过饮不节，杀人片刻。”古人的这些告诫，都充分说明了饮酒过量能降低人体各系统的功能，从而导致衰老。

二、衰老的特点

（一）机体表面的改变

人的生理机能和衰退往往是逐渐变化的。最早出现的细微变化，多从体形、外貌上反映出来。常见者为皮肤、毛发的改变。随着年龄的增长，进而是容颜、牙齿及形体的改变。肌体表面的这些形态变化，主要是由于组织器官退行性改变所引起的，如细胞减少、萎缩、变性、组织弹性减弱等。肌体表面的改变主要如下：

1. 外貌的变化 当人们在衰老时，外貌变化表现明显，突出地表现在面部。面部皱纹先出现的地方是额部，然后在眼角、耳前颞部及口角两边相继出现皱纹，并且随着年龄的增加，皱纹逐渐变多变深。眼角和颞部的皱纹在两眼角外侧呈扇形放射状，有人把它看成是年龄超过40岁的标志。皮肤由于脂肪和弹力纤维的消失而松弛，可呈现眼睑、耳及颈部皮肤下垂，从眼的外观看，眼睑肿胀为衰老的特征，一般在40~50岁时出现。皮肤上常可见到褐色的色素斑和略突出皮肤的扁平疣，称为老年斑或老年疣。它是老年人多发的一种色素沉着，60岁后明显增多。白头发给人们以老人的印象，几乎成了老人的代名词。也就是说，头发变白是老化现象。原因是色素量少的毛发取代了充满色素的毛发，直到有色素的毛发全部被取代为止。这里要说明的是，比头发更明确地表示老化的却是鼻毛的变白。鼻毛变白多在36岁以上开始，到50岁以上的几乎全部变白。衰老时，除头发变白外，头发脱落也先后出现。有人提出，在60岁时，约有80%的老人出现脱发，75岁以上则有90%的老人脱发。此外，衰老时，眉毛一般稀疏，部分或全部呈白色（个别的眉毛会全秃），且胡须逐渐变白。