

活到99

● 陈庆树 黄渭铭 编著 ●



● 中国经济出版社 ●

R161.7/10

77493

活 到 99

陈庆村 黄清铭 等著



200364499

中国经济出版社

D/C52/53

内 容 简 介

健康长寿是人们的美好愿望。本书准确而全面地剖析了影响人类健康长寿的因素；提出了有益于中老年人身心健康发展的有效内容；具体地介绍了中老年人的常见疾病的体育疗法。因此它是一部中老年人养生健身的科普佳作。

责任编辑：杨 岗

封面设计：白长江

活 到 99

陈庆树 黄渭铭 编著

中国经济出版社出版发行

（北京市百万庄北街3号）

各地新华书店经销

工程兵机械学校印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 12.25印张 260千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数：00,00—6000

ISBN7-5017-0768-5/Z·191

定价：4.95元

前 言

“福如东海，寿比南山”是传统的祝寿颂词，它不仅祝愿老年人的长寿，也祝愿着老年人的幸福、健康和成就。

仅从年龄来讲，衡量一位老年人，不仅要考虑他的生活年龄，还要考虑他的生物年龄和精神年龄，这是科学评定老年人的重要标志。例如一位70多岁的老人，从他的智力和体力来看，仅象60多岁的；当然也有未老先衰的人，这就是生活年龄与生物年龄的差别。同样也有的老人体质随着生活年龄有所衰退，而他的精神却象青年人那样朝气蓬勃、精神矍铄；当然也有早就老气横秋、精神昏沉了，这就是生活年龄和精神年龄表现的差别。这说明后两种年龄是可以按照科学规律，人的意志来控制着环境因素的自然影响，从而改变其发展进程。

所谓生物年龄、精神年龄，都是反映老年人健康的重要标志，也就是如果掌握了健康的客观规律，完全可以推迟衰老的进程，达到健康长寿的目标。然而健康与长寿既是有区别的，又是相辅相成的，长寿的人并非人人健康，因此，我们追求的目标，应该是既健康又长寿。

本书作者陈庆树同志是北京大学体育教授，兼该校中国武术气功学会秘书长；黄渭铭同志是厦门大学体育副教授，兼福建省高校体育研究会副会长。他们这两位乡友从事健康长寿的研究已有多多年，并出版发表了一些有关健康

长寿的编著·译著和文章。因此这本书是他们运用大量的有关中外资料合作编辑的。

这本书是以现代的有关各门科学的理论为依据，结合祖国的医学养生学和古今中外名人养生健身的实践经验，进行了综合分析，并对影响健康长寿的各种因素，对有益于中老年人身心健康发展的各种内容，以及对中老年人常见疾病的体育疗法，都分别作了科学的剖析、论证和详尽的介绍。全书内容丰富，科学实用，对中老年人养生保健，堪称是一部值得推荐的科普佳作。

最后借《活到99》一书出版之际，祝愿中老年广大读者既健康又长寿，在祖国的四化建设中发挥更大的余热。

中国高等教育学会体育研究会理事长
清华大学体育教授
王英杰

1990年12月于清华

目 录

第一篇

影响健康与长寿的因素

一、种族与家族遗传·····	(6)
二、气候、环境·····	(11)
三、情绪·····	(16)
四、饮食营养·····	(25)
五、生活起居、嗜好·····	(41)
六、传染病、疾病·····	(58)
七、社会与家庭·····	(68)
八、体育活动和体力劳动·····	(77)

第二篇

中老年人身心健康发展的内容

一、保健体操·····	(96)
(一)早操·····	(96)
(二)工(课)间操·····	(102)
(三)家庭体操·····	(105)
二、医疗体操·····	(114)
(一)五禽戏·····	(115)
(二)八段锦·····	(117)

(三) 易筋经	(120)
(四) 祛病延年二十势	(124)
三、步行	(131)
四、健身跑	(140)
五、太极拳	(152)
六、气功	(198)
(一) 简化气功	(207)
(二) “六字诀养生功”	(210)
七、保健按摩	(216)
八、“三浴”健身法	(226)
(一) 日光浴锻炼	(226)
(二) 空气浴锻炼	(230)
(三) 冷水浴锻炼	(233)
九、陶冶情操的娱乐活动	(239)
(一) 钓鱼	(240)
(一) 养花	(242)
(三) 饲鸟	(245)
(四) 下棋	(246)
(五) 吟诗	(248)
(六) 书写作画	(249)
(七) 集邮	(251)
(八) 读书学习	(254)
(九) 欣赏音乐	(257)
十、其它健身活动	(262)
(一) 健身游泳	(262)
(二) 骑自行车	(265)
(三) 爬山	(267)

(四) 旅游	(269)
(五) 登楼梯	(273)
(六) 健身球	(275)
(七) 甩手运动	(276)

第三篇

中老年人常见疾病的体育疗法

一、冠心病	(283)
二、高血压病	(301)
三、动脉粥样硬化	(314)
四、中风	(323)
五、慢性支气管炎	(328)
六、肺气肿	(333)
七、肺结核	(338)
八、胃下垂	(342)
九、慢性胃肠病	(344)
十、慢性肝炎	(349)
十一、便秘	(353)
十二、肥胖症	(356)
十三、糖尿病	(364)
十四、肿瘤	(370)
十五、颈椎病	(373)
十六、肩周炎	(376)
十七、腰痛	(379)
十八、骨刺	(381)

第一篇

影响健康与长寿的因素

生命对于每个人来说只有一次，每个人关心、重视和渴望自己的健康与长寿是很自然、完全可以理解的。因为健康与长寿是千百年来人类梦寐以求的美好愿望，尤其是在这前程似锦的今天，谁不想健康与长寿呢？此外，人类社会的发展和科学技术的进步也需要人们能健康与长寿。17世纪英国唯物主义哲学家弗兰西斯·培根认为：“人类社会是个有机体，不同年龄的人在这个机体中起着器官作用。如果没有其中的一个器官，那么社会的平衡将受到破坏，有机体将是不完整的”。少年儿童天真、活泼，爱学习；青年人富有理想，有创新精神；中年人喜欢研究，搞实验；老年人善于教育，肯帮助人。人类社会正是由这些不同年龄的健康的人组成，才是完善的。特别是知识和经验丰富的老年人，已处于人生最后“丰收”、“收割”的时期，需要把他们几十年来在学习、工作和生活中所获得的丰富知识和宝贵经验传授给下一代人。因此，老年人的健康与长寿更是人类社会的发展和科学技术的进步所需要的。如果他们未老先衰和死亡，把他们的宝贵财富全部毁灭掉的话，那将是人类社会的极大损失。正如苏联伟大的文学家高尔基说得好：“每一个老年人的死亡，等于倾倒了——一座博览库。

那么健康与长寿的含义是什么呢？健康与长寿是一对相互依存的孪生姐妹，没有健康就不可能长寿，健康是长寿的良友。健康，其含义在汉语词典中的解释是：“人体生理机能正常，没有缺陷。”即身体没病，发育正常。其实这种解释健康的含义是不完善的。联合国世界卫生组织对健康含义的解释是：“健康不仅指身体没病、不虚弱，发育正常，而且还应指精神、社会也处于完善良好的状态。”这就是说，健康应包括身体健康、精神健康和社会健康，这是理解健康含义的正确的新的观念。根据这种新观念，那么健康含义中的身体健康、精神健康和社会健康的内容应包括哪些方面呢？身体健康应包括身体机能正常、没病；生长发育正常、无缺陷；身体能适应内外环境的突然变化等。精神健康应是能与亲朋好友、同事和睦相处，能正确处理人生的意义；朝气蓬勃生活有活力；精神正常，有正确的思维和判断能力等。社会健康是指人们有良好的工作与生活环境；社会安定团结，犯罪少，发病死亡率低，人的平均寿命长等。

然而，在我们的整个生命活动的过程中，身体健康、精神健康和社会健康之间是不可分割的，它们之间有着相互依存的密切的联系。例如，身体有病，那怕是牙痛，也会使人们的精神不愉快，若是长期有病而治不好的话，也更会使人们精神萎靡不振，甚至失去生活的信心。同样的，若是精神上长期处于压郁、悲愤、忧愁等不良情绪之中，在一定条件下，将会引起人体各器官系统生理功能的紊乱、失调；中枢神经系统方面会引起神经衰弱、失眠等；心血管系统方面则可引起血压升高等；呼吸系统方面可引起哮喘、支气管炎等；消化系统方面可引起慢性胃肠

病、便秘等；泌尿系统方面可引起尿频、尿失禁等；内分泌系统方面会引起甲状腺机能亢进等。社会稳定，经济发达，生活富裕，有良好的工作与生活条件，必将有利于促进人们的身心健康。所以，我们可以给健康下这样的定义：健康绝非单指身体没病，它应包括强壮的体格，充沛的精神，正常的心理，环境的适应和高度的社会文明等内容。

长寿的含义应理解为让人们活得更长，就是人们常说的延年益寿。寿命是自然界一切生物固有的生存过程，是指从出生到死亡的全部时间，人从出生后，经过生长发育，成熟，然后衰老，直到死亡，这是人的整个生命过程。在这生命过程中，人的机体各器官功能一般是从45岁开始下降，到了60岁以后，衰老就逐渐变得更明显，从而进入老年期。我国中华医学老年医学会根据世界卫生组织提出亚洲地区以60岁以上为老年期的意见，提出我国也以60岁以上为老年期，80岁以上为高龄长寿期。

近几年来，许多科学家都在探索、研究和推算健康人的寿命年限。英国著名的生物学家巴风认为，一般哺乳动物的最高寿，相当于它完成生长期的5~7倍。比如，牛的生长期为4年，其最高寿命应为20~30年；马的生长期为6年，其最高寿命应为30~40年。人的生长期，一般都在20~25年之间完成，按这样推算，人的最高寿命应该为100~175岁之间。也有的生物家经过研究认为：一般哺乳动物的最高寿命，相当于它性成熟期的8~10倍，人类的性成熟期一般都在14~15岁左右。按这样推算，人类的最高寿命应该是110~150岁之间。美国的生理学家海弗利克，则从细胞的分裂次数来推算人的寿命，比如，小鼠的细胞分

裂为12次，其寿命最高为3年；鸡的细胞分裂为25次，其寿命为30年；海龟的细胞分裂为90~125次，其寿命为175年以上；而人的正常细胞大约分裂54次，从而推算出人的寿命应该是120岁。虽然学者们所得的寿命年限的结论众说纷纭，但是，大多数学者都认为，人应该活到110~115岁。人可以活到100岁，在我国2000多年前的医书《黄帝内经》中也早已记载：“尽终其天年，度百岁乃去”，也就是说，人类的正常寿命应该在100岁以上。仅目前我国百岁以上老人，在1982年全国人口普查中就有3765人，其中男性1108人，女性2657人。据国家统计局最近提供的一份资料表明，我国人口平均预期寿命已从1981年的67.88岁提高到1985年的68.92岁。以北京为例，1979年男性平均寿命为69.51岁，女性为72.26岁。随着人类社会的发展和科学技术的不断进步，以及医疗卫生条件的日益改善，可以肯定地说，人的平均寿命会越来越长。所以，未来大多数人的寿命超过100岁是完全可能的。苏联的一位学者提出：“我坚信，人在100岁以前逝世，感到羞愧的时代一定会到来！”

但是，我们要知道，健康与长寿是相辅相成的。所以，人们经常把健康与长寿相连在一起，常说：“祝您健康长寿”。因为，健康可使人长寿，但长寿的人不一定健康，所以既健康又长寿的人才幸福，长寿而不健康，老而多病，甚至长期躺在床上不能生活自理，这种尽管“长寿”的人，并不幸福，反而是痛苦。此外，有一些人认为，在年轻时谈健康，到老年时再谈长寿，把健康与长寿分割成两个阶段，这种看法也是不全面的。我们知道，人的长寿是在自己婴儿期、少年儿童期、青壮年期、中年期和老年期中

不断积累健康的基础上才能得到的。如果在人生的各个时期中不注意健康，损害了身体，到老年时就可能难以补救了。所以，老年学家认为，只有关注人生各个时期中的健康，才能健康长寿。这就是说，要想达到既健康又长寿，就必须在人的出生、发育、生长、成熟和衰老等整个生命过程中都要不断地积累健康，这样才能幸福地度过晚年。具体地说，胚胎期注意男子的精子和女子的卵子正常与否，发育是否健全，因为它与出生后的人体健康与寿命有关。婴幼儿期要注意保证婴儿各方面的营养，儿童期在保证足够的营养外，要特别注意适当的体育活动，预防疾病，促进身体生长发育，青壮年、中年时期要戒除不良恶习，身心要得到健康发展，老年期注意预防未老先衰、防疾病。

然而，在我们的日常实际生活中，既健康又长寿的人并不很多。这是因为疾病和早衰严重地威胁着人们。所以，人们常以40岁作为人的半生分界线，而年到60岁，就认为已届老年了。为什么人会过早地衰老致病呢？人们从生物科学的不同角度作了多年的研究，提出了各种不同的假说：一种是细胞性学说，认为细胞中蛋白质粒子的凝聚和失水或蛋白质变性，造成代谢低落，引起机体全面衰老；另一种是神经学说，认为由于神经细胞不能再生，因此中枢神经和植物神经中的神经细胞衰老死亡之后，不能得到更新，使神经系统机能遭到破坏，机体内环境的稳定性也遭到破坏，导致人体衰老；还有一种用内分泌学说来解释衰老的变化，认为由于性腺、甲状腺、肾上腺发生改变，引起生物自体中毒，导致衰老。此外，还有认为遗传密码传递和转录的偏差及错误造成衰老等等。

不论何种学说，要想活过99，预防早衰疾病是秘诀。然而造成早衰疾病的原因很多，有遗传等内因，有社会因素、生物因素、非生物因素等外因，也就是说，影响人类健康与长寿的因素是综合性的，主要有遗传因素、气候环境、心理因素、饮食营养、生活起居、疾病防治、社会家庭和体力活动等。

一、种族与家族遗传

各种动物的寿命都不尽相同，从生物学的角度来看，是由于遗传因素的影响。遗传影响人类健康与长寿的看法，是经过长时间争论和研究后才承认的。

首先，长寿与种族的关系相当密切。例如，苏联高加索山区的阿布哈齐亚人、巴基斯坦克什米尔的罕萨人，以及南美洲的厄瓜多尔维尔巴姆人，被世界公认为长寿的种族。我国新疆在1985年被国际自然医学会宣布为世界长寿地区之一。新疆的人口只占全国的八十分之一，但它拥有100岁以上的长寿者865人，占全国100岁以上老人的22.28%，约占全国的四分之一，名列全国首位，尤其新疆的100岁以上的老人比北疆多，占新疆全区100岁以上老人总数的87.1%，因此，新疆南疆人应是长寿的种族。另外，汉族和少数民族100岁以上老人占的比例做比较看，少数民族100岁以上老人占的比例大，根据1982年全国人口普查的统计资料，少数民族100岁以上的老人为1462人，平均每百万少数民族人口中，有100岁以上老人21.7人，而汉族100岁以上的老人共有2303人，平均每百万汉族人口中，有100岁以上老人2.5人。

其次，长寿与家族的关系更为密切。从长寿老人调查资料来看，长寿老人都有一定家族长寿史。例如，联邦德国一位学者调查了575名100岁以上老人，有家庭长寿史的占65%以上。在我国广西巴马县51名100岁以上老人中，有3¹人的亲属是长寿者，在广东省177名100岁以上的老人中，家庭长寿率占84.6%。在新疆英吉沙县80岁以上的老人中，家庭长寿率占58.7%，同时在61名100岁以上老人中，三代连续长寿者占32%。从家族长寿史的调查中，还可以看到家族寿命遗传的三个规律：一是多代连续长寿家族具有遗传优势。例如，新疆英吉沙县102岁库尔班毛拉的父母、祖父母和外祖父母都是长寿老人，他兄妹3名也是长寿老人，其中有2名年逾百岁。日本农民万部的一家从祖父到孙子都超过百岁，1978年万部本人已194岁，万部之妻173岁，万部之子153岁，万部之孙105岁；二是母性遗传占优势，这是指凡“母亲、祖母、外祖母、曾祖母”长寿者，较“父亲、祖父、外祖父、曾祖父”长寿者对后代长寿的影响显著。例如，湖南凤凰县百岁老人杨春秀的外祖母、祖母和母亲都活80多岁，她的4位兄妹分别为100岁、80岁、77岁和79岁。新疆英吉沙县百岁老人海力干汗，她的母亲和外祖母都是长寿者，而父亲、祖父和外祖父都不长寿；三是长寿家庭对后代第一、二胎人的寿命影响占优势，大多数100岁以上老人多属于第一、二胎生的。例如，湖南长沙市112岁的余金燕，广西壮族自治区109岁的冉大姑，都是第一胎生的。关于长寿与家族遗传的关系，日本一位学者也有2项调查材料：一项是在竹富岛85岁以上的老人调查中，发现其双亲至少有一方在70岁以上的，男性占91.9%，女性占78%；另一项是对日本214名100岁以上的老人做调查，发现其双亲至少

有一方在70岁以上的，男性占87%，女性占90%。总之，父母亲长寿对子女的寿命有遗传影响。

此外，长寿者中，女性比男性多，从1973年联合国世界卫生组织公布的部分国家男女平均寿命的数字来看，男子平均寿命是70岁，而女子平均寿命超过75岁。武汉医学院曾尔亢等同志曾于1958—1960年调查了125名90岁以上的高寿老人的性别比例(表1)。从调查结果可以看出，女性高寿的要比男性多。

表1 125名高寿老人的年龄与性别

年 龄	调查人数	男	女	男：女
90—94岁	92	6	86	1：14.3
95—99岁	28	3	25	1：8.3
100岁以上	5	1	4	1：4.0
合 计	125	10	115	1：11.5

1982年全国人口普查，上海百岁以上老人20人，男3人、女17人；江苏百岁以上老人101人，男14人、女87人；安徽百岁以上老人121人，男22人、女99人；湖北百岁以上老人90人，男17人、女73人。全国女性百岁以上老人是男性的2.4倍。一般来说，女性身材较矮小，骨骼和肌肉也较弱，心脏的容血量和肺脏的肺活量都较男性低，但为什么女的寿命比男的长呢？其原因大致有如下几个方面，一是遗传因素，因为女性的修补基因多于男性，经科学家研究发现，女子经遗传获得2个x染色体，而男性只有一个x染色体，因而女子的修补基因比男子多一倍，这样就能更好地修补被损的脱氢核糖核酸，而脱氧核糖核酸的修补，

有助于延年益寿；二是女性体内抗体较男性强，有较多的免疫物质；科研资料表明，人类免疫调节基因存在于x染色体中，而女性有2个x染色体，因而女性也具有双倍于男性的免疫物质，这样女性的发病率就低于男性，例如，日本学者做过调查统计，女性患癌症的比男性低1.33倍；三是女性在月经和分娩时，使造血机能得以增强，促使新陈代谢更加旺盛，这样有助于预防衰老；四是女性体内的雌激素，不仅能促进性器官的发育，而且有保护血管的作用，其机理是能使血管中的一种硬性蛋白质含量降低，防止血管变硬变脆而失去弹性，例如，一位学者在研究雌激素和睾酮的作用时，曾用人工方法造成血栓，引起了“心脏病”的发作。研究表明，性激素控制着脂类的新陈代谢。睾酮会促使胆固醇沉积在血管壁上，而雌激素却起着相反的作用。所以，女性患高血压病、动脉粥样硬化、冠心病、脑溢血等心脑血管疾病者比男性要少。据日本医学家临床统计，女性患心脏病的比男性低1.07倍，患脑溢血的比男性低1.04倍；五是女性的基础代谢比男性低；经科学家研究表明，女性15岁以后，其代谢率比男性要低，直到闭经后才与男性接近，基础代谢低使体内的能量物质消耗较少，这也是造成女性寿命较长的一个重要因素。此外，由于男性的社会工作负担较重，吸烟、酗酒者也比女性多，这些都是造成男性寿命较短不可忽视的因素。

遗传因素不仅影响人的长寿，而且对健康的影响，在医学上已被证实了。例如，患有高血压病、心脏病、糖尿病、高度近视等患者，一般都与家族遗传有密切联系。从近年来国外学者通过对细胞遗传工程学的研究发现，遗传因素与疾病有一定的关系。譬如，遗传因素对冠心病的发病就有