

齐国兴 编著

# 养生与长寿

科

社

(京)新登字 092 号

## 内 容 简 介

随着社会的进步、科学的发展,人们越来越关心健康长寿的问题。但如何才能健康长寿,不少人却不太清楚。本书汇集了国内外多种多样养生长寿的有效方法,介绍了几十位长寿老人的长寿之道,同时结合我国的实际情况,就怎样才能健康长寿等问题进行了科学的阐述。

本书内容较丰富,文字通俗易懂,具有较高的实用价值。可供广大中老年人及想了解这方面知识的人员阅读、参考。

## 养 生 与 长 寿

齐国兴 编 著

责任编辑 曾美兰

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100707

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

1991年12月第一版

开本: 787×1092 1/32

1991年12月第一次印刷

印张: 4 1/2

印数: 00 1—7000

字数: 93 000

ISBN 7-03-002648-9/R·128

定价: 2.50 元

## 前 言

据统计，1950年全世界约有60岁以上老人2.14亿，1975年已达到3.5亿，到2000年估计将增加到5.9亿。

老龄问题是当今世界上重大的社会问题，近年来已引起各国极大的关注。研究老龄问题的主要任务之一就是研究老年人健康长寿的问题。在我国研究老龄问题，概括起来就是要研究解决“老有所养、老有所学、老有所为、老有所医、老有所乐”的问题。

随着社会的进步、科学的发展，人们越来越关心健康长寿的问题。健康长寿自古以来就是人们向往、追求的一个美好愿望。“长生不老”虽然是不可能的，但是，在生活中我们经常可以看到，许多年登耄耋的老同志，仍然鹤发童颜，身体非常健康。他们之所以能如此，主要应归功于修身养性和长期坚持体育锻炼。

当然，上了年纪的人，机体在生理上会逐渐发生变化，趋向衰老，这是不可抗拒的自然规律，但是，人们可以循着机体生理的自然规律，采用健身防老措施和体育锻炼等方法，增进身体健康，推迟衰老进程，以达到健康长寿的目的。人们只要根据自己的年龄、体质、爱好等，选择适合于自己具体情况的健身防老方法进行坚持不懈的养生和锻炼，就能在提高身体素质，增进健康长寿方面，收到明显的效果。

现在许多事实已经证明，过去那种“人生七十古来稀”的

说法已经过时了,取而代之的是,“七十小弟弟,八十不稀奇,九十有的是”。苏联科学院鲍格莫烈茨院士曾说过:“一百岁远非人类寿命的极限,甚至也不是人类生理活动和工作能力的极限。”现在,许多科学家正在为实现他的这一预言而孜孜不倦地奋斗着。

本书汇集了国内外多种多样养生长寿的有效方法,它将成为老年人的良师益友,并伴随老年人度过愉快而健康的晚年。

最后由衷地祝愿所有的老年人“福如东海长流水,寿比南山不老松”。

本书承蒙《健康报》主编王海云和科学出版社副编审陈保林的审阅,并提出了不少宝贵意见,在此,一并表示感谢。由于时间仓促,书中不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

# 目 录

## 前言

<b>第一章 人人都应长寿</b> .....	1
<b>第二章 人的正常寿命是多少</b> .....	3
<b>第三章 长寿地区</b> .....	5
<b>第四章 长寿老人</b> .....	7
1. 中国的长寿老人 .....	7
2. 苏联的长寿老人 .....	9
3. 日本的长寿老人 .....	9
4. 南朝鲜的长寿老人 .....	10
5. 印度的长寿老人 .....	10
<b>第五章 生命的起源和衰老的原因</b> .....	11
1. 什么叫衰老 .....	11
2. 人体衰老的特征 .....	12
3. 人体衰老的原因 .....	13
<b>第六章 饮食与长寿有密切关系</b> .....	15
1. 科学正确地限制饮食可以延长寿命 .....	15
2. 烹调得当的猪肉是长寿食品 .....	17
3. 食用花粉能使人健康长寿 .....	18
4. 丰富多彩的保健食品 .....	18
5. 大豆是优良的保健食品 .....	19
6. 长寿与副食品 .....	20
7. 羊脑是老年人的补脑佳品 .....	20
8. 长期素食对健康无益 .....	21
9. 肥胖者控制饮食应慢慢进行 .....	21

10. 老年人要节制甜食 .....	22
11. 喝牛乳可以预防老年人高血压 .....	23
12. 吃盐过多易患高血压病 .....	23
13. 吸烟者平均能减寿20年 .....	24
14. 喝水也有学问 .....	25
15. 适当饮水可以防病 .....	26
16. 饮茶可预防酸性体质的产生 .....	27
17. 如何增进老年人的食欲 .....	28
18. 吃苹果能使人长寿 .....	28
19. 吃饭九忌 .....	29
20. 饭后卫生功 .....	30
21. 老年人的营养需要 .....	30
<b>第七章 养生长寿法 .....</b>	<b>32</b>
1. 控制衰老的生物钟养生法 .....	32
2. 健康长寿十诫 .....	33
3. 推迟衰老的十条措施 .....	34
4. 容貌不衰的秘诀 .....	35
5. 笑的十大好处 .....	36
6. 生活需要幽默, 幽默能使人健康长寿 .....	36
7. 静默可以增进健康 .....	37
8. 为了健康长寿应松弛些 .....	38
9. 防止大脑衰老的十条措施 .....	39
10. 乐观情绪是健康长寿的重要因素 .....	40
11. 老年人时间分配的特点 .....	41
12. 老年人切勿沉湎于往昔旧事 .....	41
13. 闭目养神是老年人的一种养生方法 .....	42
14. 永葆青春的方法 .....	43
15. 绿色植被与健康长寿关系密切 .....	45
16. 淋浴的特殊功能 .....	45

17. 音乐与健康 .....	46
18. 精力恢复素 .....	46
19. 不良姿势对健康有影响 .....	46
20. 练习书法可以使人健康长寿 .....	48
21. 适度的性生活有益于健康长寿 .....	49
22. 脚心上的健身术 .....	50
23. 足浴有健身防老作用 .....	50
24. 依赖心理是衰老的促进剂 .....	51
25. 悲哀是衰老的“快车” .....	52
26. 敌视情绪对健康有害, 助人为乐能增进健康 .....	52
27. 老年人应做减肥锻炼 .....	53
<b>第八章 生命在于运动 .....</b>	<b>56</b>
1. 运动能预防大脑衰老 .....	58
2. 经常用脑可延缓衰老 .....	59
3. 运动能推迟衰老的进程 .....	61
4. 体力劳动不能代替体育锻炼 .....	62
5. 体育锻炼是治疗神经衰弱的良方 .....	63
6. 体育运动可防治肥胖病 .....	64
7. 每人每天都应当做的几项运动 .....	66
8. 安步当车能长寿 .....	67
9. 跑步运动有益于身心健康 .....	67
10. 走路是健康长寿的益友 .....	70
11. 散步可以增进身体健康 .....	71
12. 有益于健康的爬行运动 .....	72
13. 上一级楼梯, 能增寿四秒 .....	73
14. 老年人运动量应适当掌握 .....	73
15. 旅游有益于身心健康 .....	74
16. 老年人跳“迪斯科”有益于健康 .....	75
17. 东方的健身瑰宝——铁球运动 .....	75
18. 健身防老体操 .....	77

19. 太极拳的健身保健作用 .....	80
20. 气功是老年人健身强体的好方法 .....	81
21. 抗衰老药物 .....	83
<b>第九章 老年人健康状况的自我测验 .....</b>	<b>85</b>
1. 健康老人的标准 .....	85
2. 身体健康情况的自我测定法 .....	85
3. 肺活量可准确地测定衰老 .....	92
4. 心理老化的自我测定法 .....	93
5. 你想知道自己的体型吗 .....	93
6. 你体内缺乏维生素吗 .....	94
7. 应注意身体出现的各种异常现象 .....	95
8. 老年人身体机能情况的评定方法 .....	97
9. 老年人常见病的自我发现 .....	101
<b>第十章 长寿老人谈长寿之道 .....</b>	<b>106</b>
<b>第十一章 养生格言 .....</b>	<b>122</b>
<b>第十二章 长寿歌词 .....</b>	<b>127</b>
<b>续后话 .....</b>	<b>132</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>133</b>

# 第一章 人人都应长寿

长寿是人们的愿望，又是社会的需要。长寿问题，自古以来就为人们所重视。人们为了获得长寿，曾作过不少努力。古代有人把寿命的延长仰赖于“神力”，而去拜佛求仙；有的把寿命的延长寄托于药物，如炼丹采药。然而在过去，由于人们认识的偏差，科学技术的落后，长寿问题一直没有得到解决。

众所周知，寿命是生物个体生命发展过程所经过的时间的总和，所以延长寿命就是要延长生物个体生命的发展过程的时间。

既然生命是生物的一个发展过程，就必然有它的发生、演变和终结的规律，这个规律就必然包括生命的诞生、衰老和死亡。生是生命的起源，老是生命的发展过程，死是生命的终结。这是任何生物都不可能越过的自然规律。恩格斯曾这样说过：“生就意味着死。”

但是，死亡有两种：一种是生理性死亡，一种是病理性死亡。生理性死亡是不可避免的生物发展的必然规律，但是病理性衰老和死亡，在科学技术高度发达的今天是完全有办法和有可能预防的。比如，解放前我国人口的平均寿命才35岁，而今天（据1985年统计）我国人口的平均寿命已达69岁，这就是个具体的例子。

如果消除了病理性衰老，就可以延长生命的时间，达到长寿的目的。人们要想长寿，就必须研究这些问题，学习和

掌握长寿的方法。只有掌握了养生之道，并用以指导生活，才能达到长寿的目的。争取长寿的斗争，不应当在衰老到来时才开始，应当在青春期，在精力旺盛时就进行锻炼。当然对老年人来说，研究长寿问题，掌握养生方法，就更加显得迫切和需要了。

## 第二章 人的正常寿命是多少

我国有句古话：“人生七十古来稀”。意思是说，人能活到七十岁是很不容易的，而且很稀少。但是，这个说法在今天看来并不确切。中医学认为，人的天然年寿一般应当是100—120岁。我国最早的医学著作之一《黄帝内经》中称：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”。《尚书·洪范篇》也称：“以百二十为寿”。据有关资料记载，唐代中医老寿星孙思邈活了102岁；宋代著名医书《伤寒明理论》作者成无己活了93岁；《本草纲目拾遗》的作者赵学敏活了86岁；三国时期的司马懿活了72岁；书法家柳公权活了87岁；南宋爱国诗人陆游活了85岁；唐代大诗人白居易活了74岁；古代名医华佗坚持五禽戏锻炼，年届百岁而犹有壮容。

古希腊著名学者亚里士多德曾说过：动物机体的成长期愈久，它的寿命愈长。他注意到动物的生命期与生长期有一定的关系，即生命期为生长期的5—6倍。其后有许多学者同意这种说法，认为动物的寿命为其生长期的5—7倍。

据记载，象可以活到150年，马能活到40年，牛能活到30年，狗能活20年，羊能活到14年，猫能活12年，家兔能活10年。假如用这个标准去衡量人，人的成长期为25年，那么人的寿命至少为150岁。

18世纪著名生理学家哈勒认为，人类最高寿命不应少于200岁；巴甫洛夫根据60多年的研究结果，证明了一个人的标准寿命，至少应该是100岁。

苏联科学院拉查瑞夫院士得出结论认为，人的生命的生理持续时间是130—170岁；鲍格莫列茨院士也认为，一个人应该活到140—150岁。

现在世界上绝大多数的人都没有活到标准寿命，也就是说没有活到应该活到的年龄。原因很多，这除了和科学技术的发展有关外，同时也取决于文化和生活水平、天灾、饥饿和贫穷、战争、传染病的流行和环境的污染等。随着社会的进步和科学文化水平的提高，人们将会活到更高的年龄。

### 第三章 长寿地区

据联合国的预测，全世界60岁以上的老人总数，到2000年将为5.9亿。我国目前60岁以上的老年人为8000万，预计到2000年可达1.2亿。

世界卫生组织的一篇调查报告指出，到2000年，发达国家的公民可望活到75岁到80岁，而发展中国家人的平均寿命，将由1976年的55岁增加到65岁。表1是一些国家人口估计的平均寿命。

联合国判断人口老龄化有个标准，即65岁以上老人占全国人口4%以下的为“青年型国家”，占4—7%的为“成年型国家”，占7%以上的为“老年型国家”。我国属于成年型国家，65岁以上的老年人占全国人口总数的4.91%。

世界公认的长寿地区，有南美厄瓜多尔的比尔卡班巴，巴基斯坦的芬札，苏联的高加索，中国的新疆。

日本著名的长寿学博士森下敬一认为，新疆是世界上第四个长寿地区，从苏联的高加索到中国的新疆为长寿地带。

据美国新闻与世界报报道，世界上人口寿命最长的国家是安道尔，居民的平均寿命为78岁；其次是日本、瑞士、爱尔兰；西班牙居第五位，平均寿命为77岁。

表 1 世界一些国家人口估计平均寿命 (岁)

国 家	1975年	1983年
冰 岛	74	77
日 本	73	76
挪 威	74	76
瑞 典	74	76
澳大利亚	72	75
古 巴	70	74
法 国	74	79
美 国	71	74
西 班 牙	72	73
英 国	72	73
联邦德国	71	73
阿 根 廷	68	70
苏 联	69	70
委内瑞拉	65	67
印 度	50	50
埃塞俄比亚	38	40

## 第四章 长寿老人

我国史书《周礼》和《左传》上记载：人活120岁为上寿，100岁为中寿，80岁为下寿。世界卫生组织最近对老中青年年龄作了新的划分：44岁以下为青年人；45—59岁为中年人；60—75岁为年青的老年人；76—89岁为老年人；90岁以上为长寿老人。我国现行规定60岁以上为老人。

### 1. 中国的长寿老人

我国的长寿老人很多，如：道教的祖师老子——李耳，史记上记载他活到160岁。自汉代以后，在历史上记载的有汉景帝时的张苍活了100岁，清朝康熙年间的孙见龙活159岁，乾隆28年宁津县李友益活103岁，乾隆49年福建郭钟岳活104岁，嘉庆年间广西的兰祥活到142岁。

近代人也有不少长寿者：前复旦大学校长马相伯活了100岁，人称相伯老人。广东大觉禅寺和尚虚云法师活113岁，新疆维吾尔族老大娘吾古尼沙汗活103岁，吉林省吉林市有一位护林模范傅财活124岁，山西乡宁县（1955年）有位老大娘活143岁，山西壶关县土地乡刘家凹的刘珍（男）活138岁，山西侯马市（1958年）有一位厨师活117岁。宁夏永宁县回民寿星王自孝活110岁，湖北应城县同岭乡汪秀英活124岁，长春市按摩医生李藏山活105岁。我国在1953年就发现百岁以上老人3384名，最高年龄为155岁。

1982年全国人口普查时发现，全国共有百岁以上老人3851名，年龄最高的为130岁（男），在新疆的新和县。其次为128岁（女），在河北省涉县。新疆有100岁以上长寿老人

865名。据《北京日报》报道,北京市1979年人的平均寿命:男性为69.5岁,女性为70岁。吉林省集安市有40余位95岁以上的老寿星,其中百岁以上者有12人,全市平均每2万人中就有一位百岁老人。113岁的徐振生老人不仅耳聪目明,而且还能从事一些轻体力劳动。

集安市地处长白山下,鸭绿江畔,这里春风早渡,秋霜晚至,风景秀丽,颇似江南,得天独厚的自然条件,很适合人参的生长。这里盛产的新开河人参,在第十六届日内瓦国际博览会上获得了金奖。生活在“人参王国”中的人们,在不知不觉中,得以延年益寿。

北京市1982年调查了百岁老人20名,平均年龄为102岁,男3名,女17名,男女比例为1:5.7。这20名百岁老人,饭量少的占多数,大多数是体力劳动者,体型比较瘦。从调查中发现,这些老人中有一些共同的特点:①性格开朗,性情温和;②一直从事劳动;③家庭和睦;④饮食有节,注意素食;⑤身体健康,很少生病,睡眠好。

据调查,上海市有20位长寿老人,他们的长寿经验是:①不脱离劳动;②清晨早起;③生活有规律。实所谓:动则不衰,劳而不累。

郑州市对90岁以上的长寿老人进行了调查,全市发现90岁以上的长寿老人182人,占总人口的23.91/10万。根据调查分析,在长寿老人中,女人为男人的3倍,主要为体力劳动者,绝大部分人都过着美满的夫妻生活,无终身未婚者。大多长寿者有亲属长寿史。长寿老人多具有乐观、爽朗、刚强的性格,都很注意清洁卫生,83%的人不吸烟,85%的人无嗜酒习惯,46%的人有饭后散步的习惯。

江苏省铜山县在一次逐门逐户调查中发现,90岁以上的

长寿老人有412人，占全县人口的30/10万，其中百岁以上者13人。

我国在40年代人口平均寿命只有35岁，1985年男子平均寿命已达67岁，女子平均寿命已达71岁。1982年60岁以上老人占全国人口总数的7.63%，65岁以上的老人占全国人口总数的4.91%。

据《光明日报》1989年报道：我国10亿人口的平均寿命已达68岁。这个数字彻底地改变了“人生七十古来稀”的说法。民间已有歌谣赞高寿曰：“六十小弟弟，七十多来兮，八十不稀奇，九十有的是。”今天，地无分南北，人无分民族，百岁老人随处可见。

## 2. 苏联的长寿老人

据统计，苏联的百岁老人中，男性有5 400多人，女性有16 000人。他们大多数居住在高加索或中亚地区。在阿塞拜疆，百岁老人有1 500多名，90岁以上的老人有1.5万名，每10万人中就有48个长寿老人。

在阿塞拜疆的一个偏僻村庄里，有一位名叫阿拉希亚罗娃的老太太，在她过151岁生日时，总共有100多个儿孙向她祝寿。还有一位山区妇女在她度过130岁生日时，附近有67位居民前去向她祝寿，去者全都超过了100岁。

苏联医学博士皮次赫拉乌里调查发现，格鲁吉亚共有6 200名80岁以上长寿老人，约有2 000人年龄在100岁以上。其中长寿妇女比男子多一倍。

## 3. 日本的长寿老人

据日本厚生省宣布，1986年日本男人人均寿命为76.2岁，