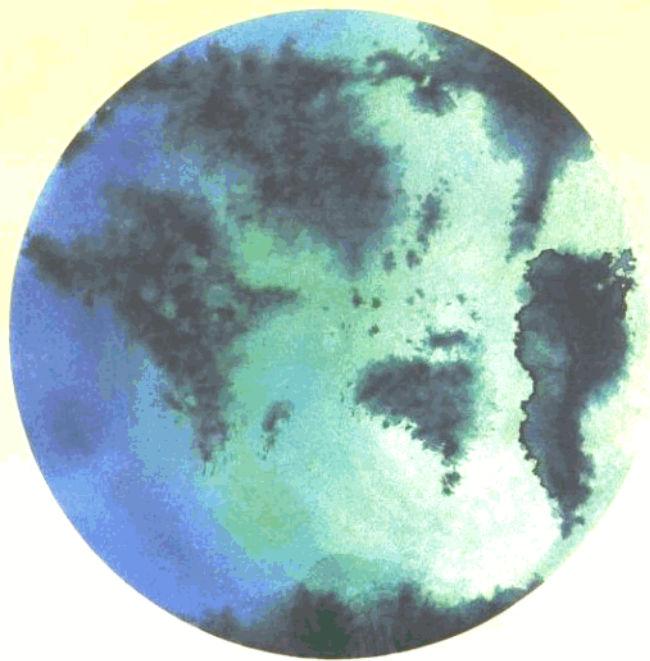


长寿二元论

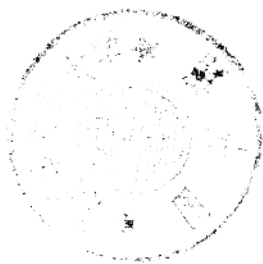
邢锐 王孟林 编著



当代中国出版社

长寿二元论

邢锐 王孟林 编著



0150893

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿二元论 / 邢锐, 王孟林编著. — 北京: 当代中国出版社, 1996. 10

ISBN 7-80092-550-1

I. 长… I. ①邢… ②王… III. 长寿-概论 N. R339.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 15523 号

当代中国出版社 出版发行

社址: 北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码: 100009

北京市人民文学印刷厂 印刷 新华书店 经销

787×1092 毫米 32 开 10 印张 2 插页 211 千字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 17.00 元

序

健康与长寿是人们普遍关注和向往的一个问题。世界卫生组织提出 2000 年人人享受卫生保健的口号，这是非常及时和符合人们的健康需要的。中国改革开放以来，经济快速发展，人们生活水平不断提高；特别是即将进入老龄社会，人们迫切需要健康长寿知识。本书的作者，就是在这种形势下，为满足广大群众的需要，在他们的多年医疗实践和教学经验及科研积累的基础上，编写了《长寿二元论》一书。

长寿科学是一门边缘科学，它涉及多学科、跨学科，而且门类广。近十几年来，这方面的研究成果不少。《长寿二元论》一书主要阐述的是利用、改造体内外环境因子达到健康长寿的目的。作者在选题角度、框架结构及理论体系等方面都有许多独到之处，充分体现了对立统一的辩证唯物主义思想和全方位的思维方式。

邢锐、王孟林两位专家编著的这部书是很有特色的。内容深入浅出，资料翔实，把科学性、知识性、实用性、趣味性融于一炉，既有学术理论价值，又有应用价值。

我虽然已从全国老龄委的工作岗位上退了下来，但对老年朋友的健康长寿的心愿仍不减退，我想这是老年人之间友谊的驱使吧！本书作者要我写个序言，我就欣然同意了。

《长寿二元论》一书的出版，对于拓展长寿科学的研究及普及健康长寿知识都将起到积极的推动作用。最后祝老年朋友们健康长寿。

王业序

2006/12 九九六年七月

目 录

第一篇 概论	
第一章 他们为什么会长寿	2
第一节 长寿人群和老寿星	2
第二节 人生生死关——45~55岁	4
第三节 长寿的奥秘	5
第二章 衰老学说	8
第一节 几种有价值的衰老学说	8
第二节 对衰老学说的评价	11
第三章 长寿二元论基本概念	12
第一节 二元论	12
第二节 长寿二元论	13
第三节 体内外环境因子的最适点	14
第四章 体内外环境	16
第一节 体外环境	16
第二节 体内环境	18
第五章 长命百岁不是梦	22
第一节 社会发展促进人类寿命增长	22
第二节 近半个世纪是人均寿命高速发展阶段	23
第三节 长命百岁近在眼前	23
第二篇 体外环境	
第一章 营养	28

第一节	八大营养物质	28
第二节	营养物质的不稳定性	44
第三节	营养过剩与疾病	46
第四节	饮食与长寿	49
第五节	食物的选择及饮食原则	53
第六节	营养过剩疾病饮食和药物防治	67
第二章	气象	84
第一节	气象因素的不稳定性	84
第二节	气象因素与生命现象	86
第三节	气象与气象病	89
第四节	气象与人的寿命	100
第五节	气象因素的适应、利用及改造	102
第三章	氧气与空气负离子	106
第一节	氧气	106
第二节	空气负离子	108
第三节	氧气、空气负离子的改造利用	110
第四章	阳光、水	115
第一节	阳光	115
第二节	水	122
第五章	地磁	128
第一节	地磁场与磁场的变化	128
第二节	磁场强度对生物的作用	129
第三节	磁场强度的改造利用	131
第六章	地球、月球的引力	134
第一节	地球引力	134
第二节	月球引力	136
第三节	引力现象的启迪	137

第七章 地球自转和公转	139
第一节 科里奥利效应	139
第二节 地球公转、自转对气象的作用	139
第八章 音乐与噪音	141
第一节 音乐	141
第二节 噪音	143
第九章 气味与彩色	145
第一节 气味	145
第二节 彩色	148
第十章 微生物	150
第一节 人体常有菌	150
第二节 双歧杆菌	151
第三节 致病微生物	157
第十一章 环境污染	158
第一节 环境物理性污染	158
第二节 环境化学性污染	160
第三节 环境保护	162
第十二章 居住环境条件的选择	164
第一节 气候条件的选择	164
第二节 地理条件的选择	164
第三节 水土的选择	165
第四节 远离污染的城市或矿山	165
第三篇 体内环境	
第一章 运动	168
第一节 健康长寿在于运动	168
第二节 运动是提高机体机能的最佳措施	170
第三节 肌肉是人体的第二心脏	171

第四节	适当剧烈运动是机体的大扫除	172
第五节	运动与动脉硬化	174
第六节	运动不足的表现和危害	175
第七节	健身运动	176
第八节	医疗体育	183
第二章	内分泌	191
第一节	内分泌像人体社会的教育机构	191
第二节	内分泌腺与激素的功能	192
第三节	抗衰老激素 DHEA	196
第四节	婚姻与性激素	197
第五节	中老年人内分泌疾病	201
第三章	心理	210
第一节	心理的含义	210
第二节	影响心理的三大要素	210
第三节	心理传播和内分泌	211
第四节	心理与健康	213
第五节	老年人的心理平衡	217
第六节	与心理有关的常见病	219
第四章	自由基	228
第一节	自由基的特性及来源	228
第二节	自由基对人体的危害	230
第三节	自由基清除剂	233
第四节	减少体内自由基的措施	235
第五节	抗自由基药物及用法	236
第五章	睡眠	238
第一节	睡眠的生理意义	238
第二节	人体催眠物质的探索	239
第三节	睡眠的学问	240

第四节	失眠	244
第六章	免疫	249
第一节	免疫系统	249
第二节	免疫与寿命	251
第三节	提高免疫机能的措施	252
第四节	免疫性疾病	253
第七章	基因	259
第一节	基因的功能	259
第二节	基因的本质	259
第三节	影响基因突变的因素	260
第四节	基因的改造利用	261
第五节	遗传病	262
第八章	代谢	265
第一节	代谢的意义	265
第二节	能量代谢损伤机理	265
第三节	代谢损伤的预防	266
第九章	人体生物钟	267
第一节	人体生物钟成因	267
第二节	人体生物节律及利用	267
第十章	体温和酸碱度	271
第一节	体温	271
第二节	体液酸碱度	273
第十一章	体内环境自家污染	274
第一节	肠源性污染	274
第二节	代谢性污染	274
第三节	体内衰老坏死组织污染	275
第四节	体内污染的预防	275

第十二章 预防衰老	277
第一节 抗衰老重在教育	277
第二节 普及卫生保健知识	277
第四篇 体内外环境改造利用与设想	
第一章 体外环境利用改造的构想	282
第一节 长寿住宅	282
第二节 太阳灯	284
第三节 长寿衣	285
第四节 理想生活用水	286
第五节 长寿食品	286
第二章 体内环境改造与设想	289
第一节 疏通血管促进健康	289
第二节 疏通消化道减少毒素吸收	293
第三节 超低温生物学	299
第四节 器官及人工器官移植	302
第五节 衰老的治疗	304
后记	310

第一篇 概 论

第一章 他们为什么会长寿

第一节 长寿人群和老寿星

一、长寿村庄和家族

由于各种原因，某一地区人的寿命较长，而另外一些地区人的寿命则较短。据报道，中国西藏有个叫东孜的村庄，不久前引起一批西方科学家的极大兴趣。他们发现，自1942年以来，这个村庄50年无一人死亡，心脏病、癌症及中风等疾病不存在。该村已从过去的680人增加到今天的6224人，最年长者142岁，另外还有188位130岁以上的长寿老人。据科学家推测，该村居民长寿的主要原因：一是位于高原，局部地区气候稳定宜人，地下水水质好，环境清新未被污染；二是社会环境简单，人际关系平和；三是以豆类、大米和蔬菜等组成的膳食结构有关。

另据报道，美国有位医学家，在玻利维亚西部高原发现了一个村庄，叫拉特亚卡村，村里有400余名村民，但只有28户人家，大多数是四世或五世同堂。这里120~157岁的长寿老人59人。人们视80~100岁为青年时期，不少老人仍常年从事农业劳动。他们的长寿秘诀是身居高原，热爱体力劳动，环境优美，家庭和睦，以玉米为主食，爱吃植物油，饭后饮甘蔗茶，夜晚还进行集体歌舞娱乐活动。

还据报道，英国医生卡里逊在巴基斯坦克什米尔高原北部的洪库特部族调查发现：他们自古以来就不知道什么是疾病，甚至连牙痛也未患过，平均寿命为110~120岁，视力不减退。其健康长寿之道是节制饮食严格，他们都是素食者，以食用新鲜蔬菜为主，除节日之外很少吃肉，喝的是开水，不吃有刺激性的食物，冬季喜欢吃当地的水果。

据记载，历史上有不少的长寿家族。1775年，日本有位叫万部的农民，应宰相的邀请全家去了东京，他当时194岁，妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁。前苏联阿塞拜疆某农场，有位叫莫罕默德·麦华卓夫的长寿老人，他本人142岁，妻子120岁，女儿100岁，还有孙子、曾孙和玄孙共118人。

二、世界上的老寿星

历史上的寿星：英国人弗姆·卡恩，一生经历了12个君王，活了209岁。南美洲有位叫玛卡兰珠的妇女，活了203岁，去世前还在做家务劳动。奥塞丁的台布塞·阿布齐维，活了180岁，1940年去世。“中国长寿之王”龚来发，生于1848年，于1995年3月因肝炎去世，终年147岁。他生活在贵州省的山区农村，一生务农，家庭贫穷，不抽烟、不喝酒，住在风景秀丽、空气清新和气候宜人的山区。

健在的寿星：巴基斯坦的伊拉尼，1983年为158岁。埃及的老寿星阿塔尼·穆萨，1995年为150岁，他一生以打鱼为生。印尼的妇女奥古斯蒂娜苏拉茜，1995年为138岁，生活在农村，自年轻喜欢吃香蕉和饮用传统草药；目前她体质状态好，记忆力强，而且耳聪目明。

第二节 人生生死关——45~55岁

一、生死关的形成

人生生理机能最旺盛的年龄是18~24岁的青年时期,40岁后人生理上开始衰老,俗话说人过40日过午就是这个道理。

一部分人由于缺乏保健知识和保健意识,在40岁前大吃大喝无度,抽烟成瘾,生活无规律,精神太紧张,缺乏劳动和运动,患病不及时治疗等。这些因素加速了人体的耗损和衰老,并为以后患病形成了隐患。人在40岁前,机体生理代偿能力强,有些潜在性疾病一时还暴露不出来;40岁后,一些疾病逐渐出现或突然发作,特别在45~55岁之间,患了疾病重则死亡,轻则不宜治愈。因此,这个年龄段被称为人生生与死的关口,尤其在知识分子中表现更为突出。据调查,北京海淀区1985~1987年的三年中,科技人员共死亡138人,而45~55岁的人死亡的比例很高。

二、人生生死关常见疾病

人在40岁前因营养过剩和缺乏体育锻炼,在45~55岁之间易患心绞痛、心肌梗塞、脑血栓、脑溢血、糖尿病、骨质疏松症、肥胖症等。其中心肌梗塞、脑溢血、脑血栓可以使人毙命,即使不死亡,也留下后遗症,其它疾病也不易治愈。另外,由于长期精神紧张,生活无规律,抽烟及喝酒,在45~55岁的年龄段易患癌症、高血压、胃十二指肠溃疡、肺心病、慢性气管炎、胃肠功能紊乱和失眠等。其中癌症、高血压、肺心病可威胁到人的生命,而其它疾病均不易治愈。

人的生命和寿命就掌握在个人手中，一个人是否爱护自己的身体，在45~55岁期间，身体自然来一次大考查，合格者通过，不合格者被淘汰。只要顺利通过这一关，一般人能活过70岁以上无多大问题。

第三节 长寿的奥秘

我国医学科学工作者，对广西、青海、新疆、西藏等长寿地区进行了考察，并总结出了老寿星的长寿经验和诀窍。因而能促进和提高人们的保健知识和保健意识。在治疗学向预防医学转化的今天，医学家指出：目前威胁人体健康的因素，10%来自病菌、病毒；10%来自遗传因素；30%来自环境因素；50%来自个人的生活方式。因此，影响健康长寿的因素，主要在于个人的生活方式和环境因素两个方面。

一、健康长寿的个人因素

(一) 坚持体力劳动和体育锻炼

通过对百岁以上长寿老人调查发现，他们几乎都是体力劳动者或体育锻炼爱好者。生命在于运动，运动能提高机体的生理机能，运动能利用和适应环境因素，运动能排泄体内有害物质。因此，要想健康长寿，就必须长期坚持体力劳动和体育锻炼。

(二) 建立良好的饮食习惯

对长寿老人调查证实，长寿者多是以素食为主，控制饮食，不偏食和有规律生活的良好习惯。同时，他们都有不酗酒、不抽烟的风尚。

(三) 心理要平衡

长寿老人中大部分性格开朗乐观，没有性格孤僻者。精神愉快能协调机体的功能，促进健康。长期心理不平衡者，会生病；实验表明，生气会使体内产生有害的毒素。因此，要想健康，就要保持乐观和心理平衡。

（四）适应四时

一年四季气候的变化和每天气象因素的变化，对人体都会产生不良的影响。每年的冬季和夏季的七八月份，都因气象因素的剧烈变化而导致大批老年人患病或死亡。因此，要随着季节的变化注意防寒、防暑和防止意外情况的发生。

（五）按时作息

据调查，长寿者几乎都有严格的作息习惯。他们均坚持早睡、早起和睡午觉，因有规律的生活会使机体建立良好的条件反射，所以能延缓人体的衰老。

（六）医务监督

医务监督包括自我医务监督和医生医务监督。自我医务监督包括每个人都应掌握一定保健知识和医疗知识，并对常见冠心病、脑血管病、高血压、糖尿病等有一定了解，一旦有了发病的迹象及时到医院看医生。医生医务监督，应是医务人员定期为中老人讲授保健知识，定期让中老年人到医院查血脂、心电图、肝功、肾功、B超、胸片等，发现问题，医患密切配合治疗。

二、健康长寿的环境因素

（一）长寿地区的环境条件

国内外医学工作者调查发现，长寿地区大部位于海拔1000~3000米的山区或高原。那里的环境优美未被污染，有山有水，绿树成荫，气候稳定宜人，阳光充足，空气新鲜，环