

养生

YU与

长寿

中外
健康
长寿
经验
集锦



人民卫生出版社

PDG

献给老年人

为了使老年人健康长寿、晚年幸福，我们专为老年人编辑了这本介绍延年益寿方法的小书。

这本小书共分长寿漫话、长寿要诀、长寿处方、长寿保健、长寿·名人、长寿趣闻及长寿测试七个部分。它以亲切、活泼的笔调向老年人介绍了各种养生方法和长寿经验，内容涉及老年人的生理、心理、衣食住行及保健各个方面。它不但有科学的阐述、妙方的介绍，而且附有真人实例。在介绍经验和方法的同时，它还针对老年人的生活习惯及各种常见疾病提出了科学的建议和有效的治疗方法，具有较强的针对性和指导性。

这本小书文字短小通俗，内容丰富有趣，介绍的方法简便易学，宜于老年人阅读并掌握。

在今年“老人节”之际，我们向老人们呈献这本小书，以示我们的尊敬和爱戴。

愿天下老人健康长寿、黄昏之年更辉煌！

编者

1989年4月

目 录

长寿漫话

- 笑 (1) “老来俏” (2) 精神保健 (2) 轻音乐和轻体育 (3) 进取心 (4) 下棋 (7) 集邮 (8) 书法 (10) 游泳 (11) 垂钓 (13) 深呼吸 (14) 铁球 (15) 老年迪斯科 (17) 夫妻恩爱 (19) 多伴侣 (20) 姿势 (22) 勤奋用脑 (24) 健身灸 (26) 老年再婚 (28) 善养心 (30) 异相睡眠 (32) 童心常在 (33) 仪表 (35) 营养平衡 (36) 遗传 (37) 声音 (39) 住宅 (41)

长寿要诀

- 养生二十宜 (43) 老年人长寿十戒 (45) 老人十乐 (47) 预防精神老化的八种方法 (48) 老年饮食“五要” (51) 老年人沐浴“五忌” (53) 老年人运动的“五要”“五忌” (54)

长寿处方

- 别不吃脂肪 (56) 早餐 (57) 素食者宜吃些奶和蛋 (57) 苹果对高血压有疗效 (58) 冷水泡茶降血糖 (59) 大蒜泡酒治血栓等病 (59) 醋蛋 (60)

香油(60) 蜂蜜(61) 果仁(61) 益寿麦乳精(62)
乌龙茶(63) 粥(63) 汤(63) 荞麦(64)
土豆(65) 羊脑(65) 减肥(66) 饮水(67)
甩手(67) 揉腹(68) 步行功(70) 倒步走(70)
按摩脚心(71) 竞走(71) 原地跑(72) 多梳
头(73) 冥思(74) 神仙起居法(74) 气功书
法(75) 保健功(77)

长寿保健

健康老人的标准(79) 老年人在暑天(81) 老年人在
秋季(83) 老年夫妻间的健康监护(84) 老年人生活
建议(86) 养生顺应四时(89) 适度的老年人性
生活(90) 写写健康日记(91) 学会克服丧偶的悲
痛(92) 老年人居室的布置(93) 枕头的学问(95)
如何选择手杖(96) 如何选择助听器(97) 老年人
怎样选择服装(98) 适当的运动量(99) 老年人适
合吃哪些水果(102) 老年人用药“三忌”(103)
老年人眼睛保健的有效方法(104) 听觉保健“五
要”(105) 老年人益练静坐功(106) 高血压患者穿
着要“三松”(106) 冠心病患者不宜饱食(107)
劳累之后吃什么好(107) 预防动脉硬化的食物(108)
感冒发热不宜运动(109) 老年人警惕隐性营养不
良(110) 老年型糖尿病的食疗(112) 老来瘦须警
惕的(113) 中风信号(115) 老年性痴呆的防
治(116) 注意身体出现的各种异常(117) 老年人

要警惕急性视力下降 (118) 老年人的失眠 (120)
自我按摩治便秘(122) 七十不留宿八十不留餐(123)
睡前莫服降压灵 (124) 老年斑不需治疗 (124) 几
种鲜为人知的抗癌药物 (125)

长寿·名人

邓小平健身秘诀 (127) 里根谈健身 (128) 日本天皇的长寿秘诀 (130) 鲁迅的养生之道 (131) 肖伯纳的长寿之道 (132) 冰心在微笑中写作 (134) 侯宝林谈长寿 (135) 赵子岳谈体育锻炼 (135) 永谷义文谈健康长寿 (139) 乐观益寿、运动延年 (140) 刷牙壮我身 (143) 我的健康长寿之道 (144) 酒与节欲 (146)

长寿趣闻

“七十三”、“八十四”的由来 (148) 能使人健康长寿的病 (148) 催人早衰早逝的运动 (150) 人能活到一百岁的理论根据(151) 女性寿命比男性长(152) 百岁寿星男多于女(153) 中国历代人口的平均寿命(153) 中国历史上活到七十岁以上的封建帝王(154) 康熙时代的“千叟宴” (154) 清代宫殿园林与长寿 (155) 世界长寿冠军 (157) 工作不休的世界名人 (159) 高寿画师南黄北齐 (160) 亚洲第一寿星 (162) 日本最老的铁骑士 (163) 酷爱柔道的93岁老妇 (164) 92岁的歌星 (164) 84岁的踢踏舞皇后 (165) 耄耋之年的钢琴家 (166) 80岁的女画家 (167) 百岁新

郎 (168) 百岁跋王 (168) 百岁影星 (169) 百岁铁匠 (169) 百岁未婚夫 (169) 百岁专栏作家 (170) 百岁双胞胎 (171) 生病一百年 (171) 服刑一百年 (171) 守寡一百年 (172) 世界最老的编辑 (172) 世界最老的穆斯林 (172) 世界最老的厨师 (173) 世界最老的退伍女兵 (173) 世界最老的离婚者 (174) 世界最老的鱼贩子 (174) 世界最老的挤奶工 (174) 世界最老的勋爵 (175) 世界最老的毕业生 (175) 世界最老的舞寿星 (176) 世界最老的歌寿星 (176) 使人长寿的最高明的发明家 (177) 最容易死的十种人 (178) 吃什么最宜长寿 (179) 橄榄油的奇效 (180) 古代名医多高寿 (180) 老年高血压者寿命长 (181) 职业与寿命 (181) 长寿老人最多的地方 (182) 日本长寿岛的奥秘 (183) 长寿国意大利 (184) 日本人长寿的奥秘 (186) 新疆长寿老人多 (187)

长寿测试

您的脑子老化了吗? (190) 您的心理老化了吗? (193)
您长寿吗? (195) 您还能活多少年? (198)

笑

在我们的生活中能听到各种各样的笑声。笑声不仅能使周围的空气充满欢乐，给我们的生活增添乐趣，而且笑有助于您的健康长寿。

人的感情变化能使支配面部表情的表情肌产生各种活动，于是面部就会出现喜、怒、哀、乐的各种表情。在哈哈大笑之后，您会觉得面色红润、容光焕发。这是由于笑时表情肌的活动，使得面部肌肉及皮肤血液循环加速，新陈代谢加强，其作用类似于脸部按摩的效果，有助于增强面部皮肤的弹性，使得面色红润而充满青春活力。

笑也可以说是一种全面的肌肉活动。笑时除面部表情肌活动外，胸部肌肉和腹部肌肉也随之活动，使血液循环加快、新陈代谢旺盛。笑还能使呼吸肌活动加强，肺泡比平时张开数量多，对呼吸系统功能也有良好的影响。一些美国学者认为，笑对整个肌体来说是最好的体操。国外甚至已有人将笑列入体育运动，如西德成立了“德国笑联盟”。

笑是心情愉快的流露。忧虑焦躁催人老，乐观开朗显年轻，这已为人们所熟知。愉快乐观的情绪能改善神经系统与分泌腺的功能，同时增强身体的抗病能力，使您全身各器官保持青春活力。

“笑一笑，十年少”。愿您笑口常开。

“老来俏”

爱美之心人皆有之，爱美可给老人带来青春的活力，使老人感到自己年轻、朝气蓬勃，心理上产生积极的情绪，精神上得到安慰。

情绪是人们健康长寿的良方，人们处于欢乐的情绪中，生理上会有一种愉快感，而愉悦、欢快的心境，能促使人体分泌一些有益激素和酶等，能把血液的流量、神经细胞的兴奋以及脏器的代谢活动调节到最佳状态，免疫功能也会增强。

老年人要保持良好的情绪，时刻保持“老来俏”是很重要的。医学家们曾经调查过三千多名老人，发现注重衣着、喜欢“老来俏”的老年人患高血压、溃疡病、癌症等与精神因素有关的疾患，比不善于穿得俏的老年人少百分之三十。

精神保健

人的长寿原因除遗传因素外，更重要的是在于老年人的精神保健。

在精神保健中，老年人应避免两种心理的存在。一种心理是沉缅于过去。因为追悔久已逝去的喜怒哀乐，最后必然觉得生活空虚。老年人应当象年轻人一样，多想想美好的将来，想想需要去做的事情，想到自己对社会需尽的责任，这

样，就会觉得生活得很充实。另一种心理是惧怕死亡。有的老年人对死亡很恐惧，这是不利于健康的。老年人应当心胸开阔，精神乐观。应当把自己的生命比作一条河流，一开始只有涓涓细流，然后越过山岭曲折前往，渐渐河面变宽淹没河岸，最后，又不经过任何波折汇入大海，坦然地消失自己。老年人如果这样看待生命，就会觉得自己所关心的事，下一代会接着干下去，会干得更好。这样就会心情舒畅而坦然，有利于健康。

另外，老人还应该避免的另一种情况是，对青年人过分的管束。孩子们长大之后，他们往往希望按照自己的方式去生活。如果老年人还象从前一样包办一切，就免不了引起反感，这样就会发生矛盾。有的老年人因为和孩子的关系不好，常常心情不舒畅，这样就会影响健康。老年人应当关心下一代，但这种关心应当是深沉而又温厚的。当老年人和他们的孩子们彼此真正心心相印的时候，他就会感到生活是多么有意义，会觉得在自己的生命中充满了活力。

轻音乐和轻体育

轻音乐和轻体育两种较新的疗法已被人们所接受，并逐渐流行起来，这对人的身心将大有好处。

轻音乐指轻松活泼、以抒情为主、结构简单的器乐曲和舞曲。休息时多听轻音乐比平静地躺着更能消除疲劳。音乐还是一种能源，音乐声波通过人的听觉器官传入人的大脑皮质，可以转化为生物的化学能，对神经系统、心血管系统、内分泌系统、消化器官和腺体分泌都有良好的作用。

轻体育指一种不重视输赢和名次，只求在愉快的运动中锻炼身心的体育活动。比如健身跑，可以慢跑，也可以慢跑，跑跑走走，还可以有说有笑。

从医学角度讲，无论轻音乐还是轻体育，都提倡无拘无束，重视心理训练，讲究精神卫生，从而使优雅的音乐和轻松的运动促使人体分泌一些有益健康的激素、酶和乙酰胆碱等活性物质，调节血液流量，兴奋神经细胞，加快新陈代谢。它还能使胃的蠕动变得有规律，使唾液和胰岛素的分泌增速，令人青春常在。

进 取 心

所谓心理，是感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志和气质、能力、性格等心理现象的总称。进取心理则是制定与现实目标所进行的心理活动的总称，即实事求是、努力向前、力争有所作为的精神。作为人的精神支柱，进取心理可防病、健身，使人健康长寿。

进取心理的防病作用 疾病大体可分躯体疾病、神经官能症、心身疾病三大类，其比例大约各占1/3，无论哪种疾病都与心理因素和情绪反应有着不同程度的联系。人体生理和防卫功能的完整需依靠中枢神经、内分泌和免疫这三个系统的联系和作用，不良心理和社会因素可以通过它们而转化为病理过程。例如，抑郁、强迫倾向所引起消化腺分泌失调而易患溃疡病；易怒、情绪不稳定可使交感神经兴奋导致小动脉痉挛，久之可能患高血压、冠心病；严重的精神创伤可引起免疫功能降低。进取心理是人的精神支柱，是抵御一切

不良情绪的基础。为了实现所向往的目标，进取者胜不骄，败不馁，不会为无关琐事烦恼和忧愁，也不会因情况突变而焦虑，无论何时何地都能心情坦然，这是各器官功能正常、防止各种疾病的前提。

进取心理的健身作用 生命在于运动，进取者对知识学而不厌，对工作乐此不疲，使全身各系统功能得以充分调动，而且为提高身心素质进行有计划的锻炼，这是他们身体健康的重要原因。

进取心理在治病中的积极作用 进取者为实现目标千方百计地治疗疾病，比患同样病的其他人康复迅速，治愈率也高。有研究报告表明，257名男性心脏病患者中，A类和B类性格的死亡率在发病的头24小时内实际上是相同的，24小时以后竞争心很强的A类患者死亡率比性情温顺的B类低10%，其原因是A类患者在出现心脏病症状时能较快地找到有效治疗方法。

另外，运动本身就是治疗冠心病的有效措施，而进取者对运动往往能更好地实施，当然运动应当在医生指导下进行。美国南加里福尼亚大学的西尔维斯特等人把110名心脏病患者按运动量大小分成四组，系统观察患者的症状，并对血脂等客观指标做比较分析，发现活动量最小组中50%以上的患者有冠心病恶化症状，运动量中等的两个组病情恶化者分别占48%与37%，运动量大的组中只占20%。

老年人进取心理的培养与保持

建立生活的意义和目标 每个人都必须建立生活的意义，既有远大的理想，又有具体的目标，才能始终保持进取精神，使生活富有兴味。人生最大的快乐莫过于为了自己喜爱的工作而忙碌。离退休以后重新应聘就业，去老年大学

就读，或者适当做些家务、照料孙儿，学些业余技艺等等，都是直接或间接地做社会工作，对我们国家的建设都有积极意义。关键的问题是目标要切合实际，经过努力既可望达到，又为自己所喜欢，使你面前永远保持着向往的东西，期待它，争取它，这种进取心理最令人振奋。当你看到自己的工作成果、学业的进步、孙儿的健康成长等成功时，就会感到无限的快乐与满足。

不断消除进取心理的干扰因素

自卑·老年人有很多长处，丝毫没有自卑的理由，只要量力而行就会博得众人的理解与尊重。低估自己并不是一种美德，回忆过去的成功是恢复自信最有效的方法之一。

孤独空虚·离退休后人际关系发生变化，偶有孤独空虚之感也在所难免，只要重新步入生活就不难克服这种情绪。宁静的阅读，对技艺的醉心也不失为美的享受；同别人共事，互相谦让，一起享受，有助于我们忘掉自己。

激动气恼·对外界事物如何反应，关键不是刺激物，而是自己。气恼对解决矛盾无济于事，反而干扰自己的正常心态与生活秩序。“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”，这样才能在任何情况下都保持稳定的情绪，排除对目标进取的干扰。即使是急待解决的问题，也只能按照有效的规定与程序进行。

焦虑不安·生理功能自然衰退目前还难以抗拒，即使卧床难起也要心情坦然，条件许可的情况下做些有益工作更好。晚辈的赡养与扶持是他们的责任与义务，没有必要为此而焦虑。

进取心理引导人们走向成功，健康长寿也是成功之一。建立生活的意义与目标，不断地进取与追求，老年人就一定可以得到更大的愉快和幸福。

下 棋

下棋不仅是紧张激烈的智力竞赛，更是有利心身、延年益寿的文体娱乐活动。古人就有“善弈者长寿”之说。下棋与健康长寿关系有四：

一有精神寄托 老年人，特别是退休以后的老年人，有着比较充裕的时间，下棋则是一种十分合适有益的娱乐。几位脾性相投的老棋友，纹枰对坐，饮香品茗，横车跃马，杀上几盘，何等乐趣！这使老年人的精神生活变得充实而丰富多彩。

二可养身怡性 老年人大多有些慢性顽疾，不能进行激烈的体育活动，往往需要安心静养，以利身体恢复。下棋只需一桌一凳，棋子棋盘摆上便可角逐。气平心静，谋定而动，谈笑之间决出胜负，性情从中得到陶冶，于老人健康颇有裨益。

三可锻炼思维 下棋是一种有兴趣有意义的脑力活动。棋枰之上，虽然只有寥寥数子，但却蕴味无穷，个中三昧，只有反复思索探研才能得之。两军对垒，是智力的角逐；行兵布阵，是思维的较量。老年人经常下棋，能锻炼思维，保持智力，防止脑细胞衰退。

四可舒畅身心 老年人在家闲坐，难免孤闷无聊，外出走走，与棋友相约下上几局，也是一种有益的精神活动，能够增进友谊，加强往来，消除寂寞，使身心舒畅。老年人如果原来不会下棋，可以培养下棋的爱好，学会后就会有“乐在棋中”的感觉了。

老年人下棋，有助长寿，但也要注意几个问题。首先是不要计较输赢，如对胜负得失耿耿于怀，长此下去，会心情郁结，反而伤身。其次是对弈时切忌耗神过度，要适可而止，不能弈而忘返。否则会精神恍惚，身心受损。还有，下棋应与适当的体育活动相结合，在下棋的同时还要培养一些其他的兴趣爱好。各种生活爱好相辅相成，才能相得益彰，有益健康。

下棋可以延年益寿，促进健康，古今棋手长寿者不乏其人。明末的高兰泉、清末的秋航等，都高寿90岁以上。近代象棋名手林弈仙，去世时93岁。百岁棋王谢侠逊，为我国象棋事业的发展做出了贡献。在民间，可以找到很多九旬以上、白发银须、身体健康的善弈老人。

集 邮

邮票人称“百科全书”，集邮是一种学习知识，掌握信息的极好方式。它不仅能开阔人的视野，充实人的生活，还能延缓人的衰老，使人健康长寿。

人的衰老是从大脑衰老开始的，人到成年期后，大脑每天有3—10万个细胞死亡。如果生活单调，大脑将日趋迟钝，如果有丰富信息的刺激，大脑仍能保持充分的活力。而邮票画面上的信息是相当丰富的，涉及古今中外、天文地理、文化艺术、音乐体育以及科学卫生等，可谓微型“百科全书”。因此老年人把集邮作为兴趣爱好，经常整理和鉴赏所收集的各类邮票，可以振奋精神，开阔视野，使生活变得

充实，心情变得开朗。目前不少国家掀起各种收藏热，其中收藏邮票一直是最受欢迎的项目。一个人退休后，生活由原来的繁忙变得空闲，如果没有了兴趣爱好，就会感到生活空虚，无所事事。日子久了就会损害健康。近来的医学研究也证明，处在丰富环境的人，要比生活在单调沉闷环境中的人寿命长一些。因而为了延缓衰老，把集邮作为兴趣爱好是值得提倡的。

坚持参加集邮活动，建立起对集邮的兴趣，能使老年人养成学习的习惯，并使老人的生活有目的性。值得推荐的集邮方法是专题集邮。爱好集邮的老人可以收集些容易得到的我国和国外的近期邮票，组成自己感兴趣的专题，而不必为追求名贵邮票和刻意求全而耗伤精神。为了组成专题邮集，需要了解有关邮票发行的背景知识和邮票画面的含义，这就需要学习。近年，老年学专家证明：老年人进行学习对身心健康及延缓衰老很有好处。通过集邮和学习活动，老年人收集以往发行的邮票，有助于回忆自己经历的事件。盼望尚未发行的新邮票，能增添对未来生活的热爱和向往，从而忘却老之将至。

集邮活动还能增加老年人与社会的交往，因而能克服老年人的孤独感和漠然处世的态度。老年人往往体力不如以往，再加上有老年病，容易产生孤独、忧郁。如爱好集邮，每当新邮票发行时，去购买新邮票或相互寄赠首日封，定期到文化宫参加邮票交换活动，参观集邮展览会和阅读集邮杂志等，都能使老人增加与社会联系，减轻孤独感。

集邮也很适合于老年人。集邮活动一般不带竞赛性，许多“工作”可以视老人情况从容进行，而且好多项目老年病患者也能进行。如从信封上揭取邮票，替邮袋包上护邮袋

等，并不麻烦，但要有耐心。老年人易患各种慢性病，有了病要安心静养。集邮能使老年病患者“静心”，因而有助于配合医生，把病治好。欣赏所集的邮票，从中获得艺术享受，能陶冶心情，使精神愉快，有助于早日康复。因此，集邮又是精神治疗的“处方”之一。

书 法

我国古今的许多名书法家以及勤于书画的人，多健康长寿。究其却病延年的原因，主要在于书法是脑力与体力相结合的劳动，有着平衡人的生理与心理的作用。

练书法时，执笔虚掌、实指、平腕、悬肘（臂）。指、腕、臂为身体的一部分，不论坐着、立着或蹲着写字，使用肢体都得运用全身气力，坐得正，立得稳，挥洒自如，得心应手。此过程必须“意在笔尖”，使心、眼、手协调一致，不但在生理上灵活指、腕关节，平稳肘、臂之力，而且通过上肢双手三阴三阳经络的作用，平衡脏腑以至全身的气血。

习书法，既能改变人们“饱食终日无所用心”的懒散习性，又能调剂强劳动，使身体得到休息。书法必须静思凝神，摆脱世俗，气沉丹田，心不外驰，达到入静境界。这种大脑皮质机能高度集中，指挥双手，并使意、气、神、力凝聚于笔尖之上的情态，有如气功，由入静而获得调心、养息、调身的生理效果。不少老书法家能运用气功之法贯注于书法之中。长年坚持用传神之笔进行入静创作，精神得以高度寄托，以其创作得到艺术享受，使机体内气血的活力加强，并激发生理效应，使各脏腑、经络等组织器官的生理活动旺

盛，达到全身阴平阳秘，保持身心健康。对于老年人更能平添活力和生趣，从而延年益寿。

书法还可以使心理达到平衡。专心攻书法时凝神一致，排除杂念。学然后知不足，知不足乃能立志进取，购买书法理论、碑刻字帖，参观书展、观摩欣赏、以文会友、交流心得。用功学好书法，才能提高鉴别能力；识别字迹优劣，才能写好字。进取便是生机，一旦有长足进步，更会自得其乐，心情愉快，有益心理健康。

游 泳

游泳，不仅是青少年们喜爱的体育运动项目，而且也是十分适合于老年人的健身体育项目。古往今来，世界各国一些对人类卓有贡献的世界名人，能在紧张、繁忙的工作中保持良好的健康状况，并取得长寿，其中奥秘之一就是长年坚持了游泳锻炼。

游泳锻炼对增进老年人的健康，促进寿命延长的具体作用，有以下几点：

1. 水的浮力作用，使人体的体重大部分被水的浮力所抵消，人在水中的重量仅为陆上重量的10%左右，因此，老人们无须花费多大的力气，就可以自由自在地在水中漂浮和游进。游泳时在浮力作用下的水平运动姿势，大大减少了运动时对各关节的压力和拉力，从而大大地减少了陆上运动时所经常发生的下肢关节和腰部的运动损伤，这可以使钙质增加，骨质硬化，对肌肉萎缩、韧带弹性降低的老年人下肢关节和脊柱的保护，有着十分重要的意义。