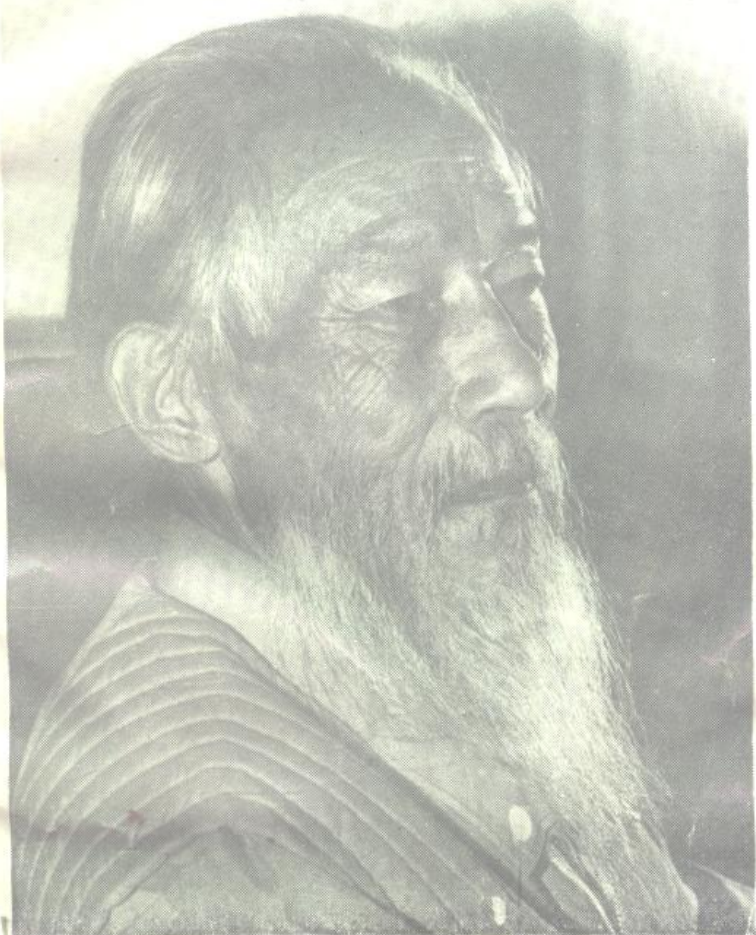


中外养生技巧精萃



戴炳炎 李炳坤 韦俊文

同济大学出版社

中外養生技巧精華



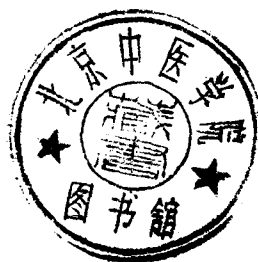
羅時英 李維坤 李德月

開明大學出版社

样 本 库

中 外 养 生 技 巧 精 萃

戴炳炎 李炳坤 韦俊文 编著



同济大学出版社

1189144

内 容 简 介

本书系上海体育学院教授、专家编著。作者在长期开展中老年保健咨询的实践基础上，将人们在养生健身中所提出的疑难问题和实用技巧，归纳成100多个题目，简明精确地介绍给读者。全书分为两部分。《长寿篇》系统地回答了寿命与遗传、性别、体温、体型、环境、气候、饮食、吸烟、性格、情绪、睡眠、运动、学习、婚姻、社交、职业等之间的密切关系和健康自我调节技术。《健身篇》全面地介绍了适用于中老年人锻炼的各种健身方法，如气功、练功十八法、中老年健美操、健身跑、保健步行、日光浴，等等。书末附有里根总统、邱吉尔首相、乾隆皇帝、苏步青教授等中外名人的养生经验和古今中外长寿秘方100则，供读者选用。

本书既适合广大中老年人阅读，又可作为全国各地老年大学、疗养院养生保健的参考教材。

责任编辑：严成人

封面设计：夏双喜

中外养生技巧精萃

戴炳炎 李炳坤 韦俊文 编著

同济大学出版出版（上海四平路1239号）

新华书店上海发行所发行 上海体育学院印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.5 字数：150千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷 印数：13550册

ISBN 7-5608-0514-0/R·24 定价：2.40元

目 录

长 寿 篇

什么是平均寿命?	(3)
人能够活多少岁?	(3)
人的寿命有无“极限”? 能否冲破“极限”?	(4)
古代人寿命长还是现代人寿命长?	(5)
能举几个著名长寿者吗?	(6)
现在我国人口平均寿命比解放前提高了多少?	(7)
我国60岁以上的老人有多少?	(7)
寿命和遗传有何关系?	(8)
寿命和性别有何关系?	(9)
寿命和体温有何关系?	(10)
寿命和体质有何关系?	(11)
寿命和婚育有何关系?	(12)
寿命和心率有何关系?	(13)
寿命和体型有何关系?	(14)
寿命和环境有何关系?	(15)
寿命和气候有何关系?	(16)
寿命和微量元素有何关系?	(17)
寿命和饮食有何关系?	(19)
寿命和饮水有何关系?	(19)

寿命和水质有何关系？	(20)
寿命和饮酒有何关系？	(21)
寿命和饮茶有何关系？	(22)
寿命和吸烟有何关系？	(22)
寿命和性格有何关系？	(23)
寿命和情绪有何关系？	(24)
寿命和信念有何关系？	(25)
寿命和笑有何关系？	(26)
寿命和哭有何关系？	(27)
寿命和睡眠有何关系？	(28)
寿命和运动有何关系？	(29)
寿命和劳动有何关系？	(30)
寿命和学习有何关系？	(32)
寿命和起居有何关系？	(33)
寿命和婚姻有何关系？	(34)
寿命和性欲有何关系？	(35)
寿命和家庭有何关系？	(37)
寿命和仪表有何关系？	(37)
寿命和社交有何关系？	(38)
寿命和兴趣有何关系？	(39)
寿命和音乐有何关系？	(40)
寿命和歌唱有何关系？	(41)
寿命和书法有何关系？	(41)
寿命和职业有何关系？	(42)
寿命和现代文明有何关系？	(43)
哪些食品有利于长寿？	(44)

苏联“长寿之乡”的饮食习惯如何?	(45)
日本人成为世界长寿冠军,膳食方面有何特点?	(47)
健康长寿的十要素是什么?	(47)
中老年体质健康的标准是什么?	(47)
人怎样才能活到100岁?	(48)
何谓十叟长寿歌?	(49)
养生自我测试有哪些标准?	(50)

健 身 篇

中老年人参加体育锻炼要注意哪些问题?	(55)
中老年人适合参加哪些体育运动?	(56)
中老年人锻炼时如何掌握运动量?	(56)
跑步对身体有哪些好处?	(57)
患心血管疾病的人能跑步吗?	(58)
跑步会不会发生意外事故?	(58)
怎样避免跑步时发生意外事故?	(59)
应该选择何种跑步方式?	(60)
健身跑应注意什么问题?	(60)
如何掌握健身跑的运动量?	(60)
何时进行健身跑最佳?	(61)
晚上练健身跑好不好?	(61)
什么样的天气不宜在室外练健身跑?	(62)
初练健身跑要注意些什么问题?	(62)
怎样改变健身跑的单调乏味?	(63)
健身跑的姿势有何要求?	(63)
天冷时跑步要注意些什么问题?	(63)

步行有何好处？	(64)
步行好还是跑步好？	(64)
保健步行有哪几种？	(65)
如何掌握步行的运动量？	(66)
步行的距离和速度有何要求？	(66)
冷水锻炼有哪些好处？	(67)
怎样开始冷水锻炼？	(67)
一天中什么时间进行冷水锻炼较好？	(67)
冷水锻炼有哪几种形式？	(68)
秋凉后应怎样冷水擦身？	(68)
冬天冷水锻炼多长时间好？锻炼后能否	
洗热水澡？	(69)
冷水洗脸有什么作用？	(69)
月经期能否继续进行冷水锻炼？	(70)
隔两三天进行一次冷水浴好不好？	(70)
什么是日光浴？日光浴对人体健康有哪些好处？	(71)
怎样进行日光浴？	(72)
何时进行日光浴效果最好？	(73)
进行日光浴应遵循哪些原则？	(73)
喜欢日光浴又怕过度曝晒怎么办？	(74)
哪些人不宜进行日光浴？	(74)
什么是气功？气功分哪几类？	(74)
气功在保健方面有何作用？	(75)
什么是气功“三要素”？	(76)
怎样练气功？	(76)
练功要注意哪些问题？	(77)

怎样知道练功产生了效果?	(79)
气功练多长时间才能见成效?	(80)
什么叫入静? 如何才能入静?	(81)
练功时不能入静怎么办?	(82)
什么是气功偏差? 有何表现?	(83)
为什么会出现气功偏差? 怎么办?	(84)
什么是放松功? 怎样练?	(86)
什么是内养功? 怎样练?	(88)
什么是强壮功? 怎样练?	(90)
现代健美操有何特点? 怎样练?	(91)
什么是练功十八法? 有何特点?	(96)
练功十八法到底是哪十八法? 有何功能?	(97)
什么是保健操? 怎样练?	(107)
什么是颈项操? 怎样练?	(111)
什么是肩臂操? 怎样练?	(114)
什么是肩捧操? 怎样练?	(118)
什么是手臂操? 怎样练?	(122)
什么是腕指操? 怎样练?	(126)
什么是胸背操? 怎样练?	(129)
什么是腰背操? 怎样练?	(132)
什么是腹背操? 怎样练?	(136)
什么是臀腿操? 怎样练?	(142)
什么是膝踝操? 怎样练?	(149)
什么是床上健身操? 怎样练?	(151)

附 录

一、古今中外名人健身之道

乾隆皇帝长寿方·····	(161)
陆游的养生之道·····	(161)
美国总统里根的健身方法·····	(162)
英国首相邱吉尔的长寿经·····	(163)
“世界船王”包玉刚的健身之道·····	(165)
艺术大师刘海粟的养生秘诀·····	(165)
著名数学家苏步青的健身奥秘·····	(166)
书法家苏局仙的长寿之道·····	(167)

二、中外健身益寿处方荟萃

(一) 运动处方

抓头养生法·····	(168)
浴面养生法·····	(169)
揉耳养生法·····	(170)
扣齿养生法·····	(170)
咽津养生法·····	(171)
护胸养生法·····	(172)
擦背养生法·····	(173)
摩腰养生法·····	(173)
摩腹养生法·····	(174)
暖肾养生法·····	(174)
摩灸“三里”养生法·····	(176)

摩足养生法	(177)
刷浴养生法	(177)
足浴养生法	(178)
药浴养生法	(179)
爬行养生法	(180)
倒走养生法	(181)
叩击穴位步行养生法	(181)
呼吸养生法	(183)
静坐养生法	(183)
龟息养生法	(184)
晃海养生法	(185)
甩手、甩腿养生法	(186)
自我放松养生法	(187)
提肛养生法	(187)

(二) 长寿秘方

慈禧太后延年益寿方(8则)	(188)
古代养生益寿方(3则)	(191)
当代抗老防衰药膳方(2则)	(192)
日本长寿药膳方(2则)	(192)

(三) 传统补益方

长寿粥方(15则)	(193)
滋补药酒方(7则)	(197)

长 寿 篇

什么是“平均寿命”？

“平均寿命”是平均期望寿命的简称，是指人们达到某一年龄时，还可能继续生存的平均年数，即平均期望可生存的年龄。它是生命表上的一个统计指标，为国际卫生组织所公认。

当今世界上大多数国家平均寿命比二三十年前有较大的增长。目前，世界平均寿命为61岁，欧洲人最高，72岁；非洲人最低，49岁。许多发达国家女性的平均寿命已接近80岁，男性约73岁。平均寿命最高的是日本，其次是美国、瑞典、挪威、丹麦、法国、意大利、加拿大、澳大利亚、香港和以色列，平均寿命为74.6岁。我国上海人平均寿命1985年为74.25岁，其中男性72.1岁，女性76.4岁，居全国之冠，已达到世界发达国家先进水平。

人能够活多少岁？

对于这个问题，目前世界上有三种推算方法：

第一种：日本蒲丰代“寿命系数学说”。他根据大量的实验和经验得出人的寿命系数为5—7，用此系数，乘生长期（即哺乳类动物生长发育的年份），从而得出哺乳类动物寿命年数。例如：狗的生长期是2年，寿命年数 $2 \text{年} \times (5 \text{至} 7) = 10 \text{至} 14 \text{年}$ 。人的生长期是25年，寿命年数为 $25 \text{年} \times (5 \text{至} 7) = 125 \text{至} 175 \text{年}$ 。

第二种：美国科学家海弗里克用肺成纤维细胞分裂次数来推算寿命，如：海龟的肺成纤维细胞分裂72至114次，其寿命是175年。人肺成纤维细胞分裂次数是40至60次，从而推算

出人寿至少可达110年。

第三种：哺乳动物寿命 = 性成熟期 $\times$ (8至10)。根据人类性成熟期约14岁左右推算：人的寿命 = $14 \times (8\text{至}10) = 112\text{年至}140\text{年}$ 。

从以上三种推算方法来看，人的寿命至少应该是110岁。这与古医书中“终其天年，度百岁乃去”颇为吻合。实际上人类的平均寿命，已从本世纪初的45岁提高到了现在的74岁。最高的一位寿星是中国的慧昭和尚，他活了290岁。

人的寿命有无“极限”，能否冲破“极限”？

衰老是不以人类意志为转移的客观规律。但推迟和延缓衰老的进程，从而延长寿命是完全可能的。大量的长寿调查资料和实验研究证实，大自然赋予人类的正常寿命为110—115岁，比目前人们实际生存的寿命要长。当代许多国家和地区人口的平均寿命达到70岁以上，但百岁以上的寿星仍然寥若晨星，与人类可活到的最大年龄还有一段距离。因此，我们完全可以通过努力，“终其天年，而不夭殇”。据估计，到2000年，如果能战胜老年性疾病，人的平均寿命有可能突破百岁大关。否则，人的年龄很难闯过85岁这一关。关键是看医学在人的寿命问题研究方面有否根本性的突破。美国一位著名细胞学家发现，人的寿命受到人体细胞分裂次数的限制。人体细胞不能无限制地分裂繁殖下去，当它们分裂到第五十代时，就会全部衰老与死亡，生命也就停止了。这样，所谓“五十代分裂极限”，似乎成了一条缩短人类寿命不可抗拒的规律。这位教授还发现，人体中的癌细胞却能一代一代地持续分裂与繁殖，能逃脱衰老而不朽。为此，他正在大

胆研究如何控制癌细胞。一旦人体细胞出现衰老时，就能用人工方法使之“癌化”，转化为生长旺盛的细胞，不让它成为癌组织。那么，人的寿命就不再是一百岁，而可能是几百岁了。

古代人寿命长还是现代人寿命长？

现代人的寿命比古代人长得多。据说大约50万年前，地球上的人口还不到1000万，而且平均寿命不超过10岁。考古学家根据发掘出来的古代人类的头颅、骨骼、牙齿鉴定，也证明了古代人类的寿命很短，婴幼儿死亡率很高。如中国猿人的死亡年龄，14岁以下的占69.2%，15—30岁占11.7%。40—50岁占14%，50岁以上仅占5.1%。由此可见，当时中国猿人大都未到成年就死亡了。后来，人类懂得了制造和使用工具，食品供应增加了，火的应用，冶炼技术的发展，促使人口增加，寿命延长。石器时代，平均寿命延长到20岁，青铜器时代为21.5岁。随着工农业和科学技术的发展，人的寿命又有了增长，18世纪为28.5岁，19世纪为40岁。1985年世界平均预期寿命达到62岁，其中发达地区为73岁，发展中地区为58岁。

现代人为什么能比古代人活得长呢？

社会经济的发展是一个重要因素。经济不断发展，人民生活水平逐步提高，人类的寿命也逐渐延长。到了20世纪，人类平均寿命明显提高，据文献报道，1977年全世界人口的平均寿命是59岁，而非洲最贫穷国家人民的平均寿命只有40岁左右，工业发达国家则在70岁以上。

婴儿死亡率对人口平均寿命影响很大。古代人大多数未

到成年即死亡，其平均寿命必然很短。如今，贫困国家的婴儿死亡率还比较高，其平均寿命就相对较短；而经济发达国家婴儿死亡率低，人的平均寿命就较长。

经济水平与疾病有着密切关系，而疾病的发病率又直接影响着人口的平均寿命。根据印度公共卫生学院1939年的报告，肺结核死亡率。英国伦敦每10万人中有87人，而印度加尔各答每10万人中有270人；从平均寿命看，英国63岁，印度仅27岁。

许多资料表明，经济发展，使人们的营养状况大为改善；同时饮食与公共卫生设施明显好转，医疗卫生水平也不断提高，从而减少了传染病，增进了健康，导致人类寿命的普遍延长。

能举几个著名长寿者吗？

19世纪以前的长寿者：

挪威人尤素夫·苏灵格顿160岁。

巴基斯坦一位部落族长阿福扎尔·穆罕默德180岁。

高加索山区的沃舍梯妇女塔伊巴德·安尼那娃181岁。

匈牙利农民彼得·科查尔金185岁。

英国格拉斯哥市第一位主教圣·姆思格都活了185岁。

活到200岁以上的人，几乎令人难以置信，但据说，英国农民托马斯·卡尔尼活了207岁。中国的长寿冠军应首推慧昭和尚，他在290岁时“寿终正寝”。

本世纪的寿星：

苏联阿塞拜疆人西拉里·姆斯里莫夫，168岁去世时留下了200个子孙后代。