

刘镇修 赵雅娟 杜介生 王文斗 编著

养生长寿36忌

辽宁科学技术出版社

养生长寿 36 忌

刘镇修 赵雅娟 编著
杜介生 王文斗

辽宁科学技术出版社

养生长寿 36 忌

Yang Sheng chang shou 36 ji

刘镇修 赵雅娟 杜介生 王文斗 编著

辽宁科学技术出版社出版 沈阳市和平区北一马路108号
辽宁省新华书店发行 沈阳市第六印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 110,000
1990年9月第1版 1991年8月第2次印刷

责任编辑: 杜 通 版式设计: 于 浪
封面设计: 曹太文 责任校对: 杜介生

印数 20,001—24,846

ISBN 7-5381-0952-8/R.151 定价: 2.50 元

前 言

随着社会的进步和人民生活水平的不断提高，养生长寿已成为人们普遍关心的问题。

现代科学认为：正常人的寿命应为 125~170 岁。那么，是什么原因使大多数人都未尽天年呢？据有关学者研究认为，健康和长寿有 20% 来源于遗传因素，25% 来自周围环境的影响，5% 来自医疗条件，其余 50% 完全掌握在个人手中，这就是说人们自身的生活环境、生活习惯、生活方式和嗜好等，是决定一个人健康长寿的重要因素。

《养生长寿 36 忌》一书，正是从这些方面，科学地阐述了危害人们健康长寿的不良嗜好和错误观念，并告诉人们怎样针对各自的情况，选择适合自己的养生秘诀，以求达到长寿的目的。

人们渴望长寿，希望能看到祖国发展的明天、后天，甚至更远。因此，我们编著此书，谨献给那些热爱生活的人们。愿普天下的人都能健康幸福、长命百岁。

限于笔者水平，错误疏漏在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

1990 年 9 月

目 录

前言

一忌	情绪困扰	1
二忌	孤家寡人	6
三忌	嫉妒缠身	9
四忌	意志薄弱	11
五忌	房室不节	14
六忌	夫妻分居	15
七忌	饮食无度	18
八忌	饮食不鲜	21
九忌	焦糊食物	24
十忌	食品单一	26
十一忌	狼吞虎咽	31
十二忌	忽视早餐	33
十三忌	晚餐过饱	35
十四忌	食糖无节	37
十五忌	食盐过量	41
十六忌	嗜烟如命	43
十七忌	嗜酒无度	47
十八忌	起居无常	51
十九忌	熬夜打牌	54
二十忌	居室污染	57

二十一忌	环境不洁	59
二十二忌	好逸恶劳	63
二十三忌	滥用补药	65
二十四忌	高枕无忧	68
二十五忌	久不沐浴	70
二十六忌	以车代步	72
二十七忌	运动不足	75
二十八忌	不愿用脑	81
二十九忌	劳累过度	84
三十忌	嘈杂音乐	88
三十一忌	讳疾忌医	91
三十二忌	日晒过量	97
三十三忌	嗜玩猫狗	100
三十四忌	看电视入迷	104
三十五忌	衣着脏乱	106
三十六忌	身体过胖	110
养生长寿秘诀简介		112
人类长寿的基本要素		112
影响寿命的多种因素		114
四季调神养生法		114
十二月养生法		115
十二时辰养生法		118
生物钟养生法		120
恬淡虚无与长寿		121
锻炼与长寿		122
(一) 先秦古导引		123
(二) 导引养生法		127

(三) 达摩易筋经	130
锌钙与长寿	143
铬与长寿	143
食醋与长寿	144
茶与健康	145
睡眠与长寿	146
有益健康的饮食方法	146
长寿药粥	147
长寿药膳	150

一忌 情绪困扰

心理学家将精神紧张、怨怒、恐惧、失望、焦虑、沮丧、压抑等统称为情绪困扰。认为情绪困扰与疾病的发生及至猝死有密切关系。祖国医学习惯把精神因素分为“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，认为“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。七情不可为过，过度就会损伤脏器，有害于身体。世界卫生组织的研究表明，各种“现代病”，如高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病等直线上升。这些“现代病”的病因不是细菌和病毒，而是与情绪紊乱密切相关。有人甚至提出“情绪困扰”是万病之源，这是有其道理的。

1. 情绪困扰会削弱人体免疫系统的功能

美国得克萨斯大学的科学家们经过多年的研究证实，人的大脑与免疫功能有着密切的内在关系。这样就解释了为什么一个人在紧张、抑郁等心理不平衡的情况下容易患病的道理。因为人体免疫防卫系统的“卫士”——血液中的白细胞，具有接收 ACTH（一种人体激素）受体的作用，这种激素在激动时就大量分泌释放，从而与白细胞结合，这样就会大大地削弱人体的免疫能力，使各种病菌在向人体进攻时得不到“卫士们”的有力反击，疾病也就形成了。有关学者曾对两组年龄相同，食物和作息时间相同的人进行试验。一组在安定和良好的心理环境条件下生活；另一组则经常处于不安定和愤怒的激动环境中。结果前组的体质好，患病的比例也

低。

另外，有两位医生曾对 1040 名感冒患者做过研究，他们发现尽管在一个家庭里的全部成员都染上了流行性感冒，每个人的反应却不相同。即使是同一个人，曾先后染上了同类型的感冒，其表现也可能截然两样。这当然与人的体质有关。他们经过研究与观察发现人的情绪起落，大大地影响感冒的症状。他们证实，一个患上感冒的人在情绪陷于低潮时表现出的症状是异常沉重和延长。反之，精神爽健者，患上感冒的机会相应地减少，即使染上了，表现也轻得多，痊愈也较快。这些都清楚的表明“情绪困扰”削弱了人体的免疫功能，许多疾病就会应运而生。

2. 情绪困扰是强烈的“促癌剂”

近几年大量的科学实验证实，情绪困扰是强烈的“促癌剂”。上海第二医学院 1982 年曾调查 200 例胃癌病人，证实共同的发病原因是长期处在情绪压抑和家庭不和睦的环境中。1983 年全国医学心理学会年会报道 12 例肝癌病人的性格特点，证实内向性格人占绝大多数，其性格特征习惯于自我克制，情绪压抑，善忍耐，多思善虑。有的学者收集了近 50 年的资料，发现忧郁、焦虑、失望和难以解脱的悲伤等不良情绪常常是癌症发生的“前奏”，情绪的变化时间大多数在发生癌症前的 1~2 年。一位英国医生对 250 例癌症病人进行了全面的调查，发现在癌症发病之前，受过精神打击的竟达 2/3。美国本松博士调查的 500 名癌症患者，都有明显的精神创伤史。

情绪困扰能破坏人体心理平衡和防卫机制，为癌症打开方便之门，这一点已为动物实验所证实。有人将狗分成两组，一组使它们长期处于惊恐不安状态；另一组生活在安静

环境中，结果前组 6 条狗中有 3 条狗死于癌症，而后组 4 条狗安然无恙。有关学者认为，情绪困扰可以引起血液中皮质类固醇激素浓度迅速增加，导致免疫器官中 T·B 淋巴细胞和其它免疫成分的破坏，不能及时消除体内突变细胞，于是患癌症的可能性就会明显增加。

3. 情绪困扰是心脏病的触发器

据有关学者研究发现，在受心脏病袭击的病人中，有一半以上发病前没有明显的危险因素。认为高度的情绪困扰是心脏病的触发器。美国著名心脏病专家埃利奥特本身的经历就提供了有力的证明。他是一位雄心勃勃的专家，43 岁便当上了内布拉斯特大学医学院的主任。但这比他自己订的时间表晚了 3 年，加上在筹建心血管研究中心时遭到挫折，使他感到苦恼。为了达到目的，他曾在全国各地到处奔跑，以谋求支持。他虽感到很累，但从未介意。他自认为没有患心脏病的心理因素。父亲活到 79 岁，母亲 85 岁仍健在。他本人不吸烟，体重标准，血压和胆固醇都不高，也没有糖尿病。但是，有一天他突然感到一阵紧压感从胸骨处上升到双肩、脖子等处，随即呼吸困难，出虚汗，口服硝酸甘油后，症状并不缓解，而且开始肠痉挛、恶心，痛感加剧，他知道自己患了心肌梗塞。英国著名生理学家亨特，性情急躁，冠状动脉不良。他自己曾经说过，他将死在惹他真正动怒的人的手里，后来在一次医学会议的争论中，他受了精神刺激，在盛怒之下，心脏病猝发，当场身亡。这两位专家所以分别出现心肌梗塞和猝死，正是情绪困扰导致的恶果。一般认为，人体对情绪困扰有两种反应：当困扰出现时，体内的肾上腺便释放肾上腺素，使血压上升，做好应急准备。当情绪困扰延续时间较长时，肾上腺皮质便分泌肾上腺皮质激素，

它和肾上腺素一起使血小板粘性增强，极易导致血栓形成而引起心脏病的发作和猝死。

4.情绪困扰是胃肠病的帮凶

据美国一家医院的调查表明，在 500 名胃肠病患者中，因情绪不好而患病的人占 74%。

溃疡病是一种常见的疾病。有人估计，大约占 10% 的人在一生中的某个时期曾经患过胃或十二指肠溃疡病。消极情绪对溃疡病的发生有着很大的作用。焦虑、忧愁、恐惧、愤怒等情绪困扰的持续存在，就会使大脑皮层的机能降低。在大脑皮层机能降低的同时，比较低的神经中枢的机能反而亢进，造成胃和十二指肠的功能不正常。例如，引起胃酸分泌增多，胃部肌肉紧张性增强，蠕动增加，供应胃和十二指肠血液的血管痉挛等，最后导致胃和十二指肠溃疡。

有位医生在给一位患有胃粘膜疝的病人做胃造瘘手术时发现，当病人情绪悲伤时，胃粘膜就呈现苍白，分泌液减少；而当病人焦虑的时候，胃粘膜则充血，分泌液也增加。

在日常生活中，有些人在情绪困扰时往往会引起腹泻，泻出稀薄或水样便，而当情绪困扰解除后，腹泻也就停止了，这种腹泻有人把它叫做“精神性腹泻”。其实这是结肠过敏的表现之一。临床研究证明，结肠过敏与人的情绪密切相关。这是由于恐惧、忧郁等情绪困扰会使大脑皮层受到不正常的刺激，反复刺激还会使大脑皮层的功能失调，而导致内脏功能障碍，造成结肠过敏。

5.情绪困扰是牙齿的大敌

我国医务工作者与心理学工作者对 150 例初诊牙痛患者进行了调查，发现其中 46 例是由于情绪困扰所致的心因性牙痛。这些人在发病前都有不同程度的精神创伤史。如：生

气、着急、吵架、家庭纠纷等。美国牙科医生布比·布郎对牙病与情绪的关系进行研究，结果表明，情绪可以直接影响牙齿的健康。经他医治的牙病病人中 80% 的人有长期生气或精神紧张的情况。他认为经常生气和精神抑郁的人可能导致周期性牙龈病、牙痛，最后使整副牙齿遭到毁坏。此外，情绪紧张的人经常有颞痛、颈痛、头痛和背痛等症状。

医学心理学研究证明，情绪困扰不仅会使人的心理活动失去平衡，出现意识范围狭窄，判断力减弱，失去理智和自制力，引起正常行为的瓦解，而且还会引起身体各种器官及生理生化的一系列变化。如：脸色苍白、心率改变、血压上升、瞳孔缩小、呼吸频率改变、消化腺活动受抑、血液粘度和血中化学成分发生变化等。如果这种情绪困扰状态持续下去，首先受到影响的是神经系统的功能，以后便导致周期性牙龈病、牙痛等一系列疾患。

当然，由于情绪困扰所致的身心疾病绝非仅仅以上几种，它对健康的危害是多方面的。那么，当我们遇到情绪困扰时应如何摆脱呢？

美国临床心理学家艾里斯曾形象地提出情绪困扰的 A—B—C 理论。其中 A 代表引发事件，B 代表个人的信念系统，C 代表情绪反应的结果。根据这个理论，当我们受到情绪困扰之时，最关键的问题是应首先找出心理上的原因，即信念系统对引发事件的认识和态度。要调整情绪，最重要的是要调整人的认识，这样才能客观全面地分析问题，使人的认识更具合理性。

当代心理学家认为，人是一个独立发展的机体，要从人的心理承受能力上来看外界刺激对人的心理影响，而不是把人的心理简单地看成是对外界刺激的机械反应。例如，对配

偶死亡、离婚等生活中的不幸，不同心理倾向的人会做出不同的反应。有的人表现出极端的不适应，沮丧、懊恼，缺乏继续生活的勇气，从而陷入情绪困扰中不能自拔。在这种情况下，很容易罹患身心疾病。有的人则会很快地适应这种变化，并做出新的选择。可见，健康的心理对于一个人摆脱情绪困扰是十分重要的。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”。在漫长的人生道路上，即有轻车熟路，也有荆棘坎坷。人生活在社会上，难免会碰到这样或那样的不愉快，如家庭不和、人事纠纷、受人欺侮、被人误解、事业上的失败等，在这个时候，除了能对事情本身恰当处理外，非常重要的就是精神达观，胸怀开阔，坦然处之。要做到这一点必须对自己的能力与目标有正确的估价。在远大理想下确定现实可行的目标，并依据客观环境的变化和个人能力的限度，随时修改调整目标，既不好高骛远又不杞人忧天，同时要学会放松自己，积极创造轻松舒适的环境。在工作、学习时专心致志、一丝不苟、积极向上、雄心勃勃，而在家庭生活中又要彻底放松，如在公园漫步或岸边垂钓，或欣赏音乐，浇花、种菜或到风景区旅游，饱览祖国的名山大川等等。

另外，清静法、安心法、精神转移法、节制法、宣泄法以及“有泪应弹”等排遣“情绪困扰”的方法，也都是值得效仿的。

二忌 孤家寡人

有些人在家中不愿同亲人倾述衷肠，在社会上也很少与人交往，使自己长期处于孤独寂寞的精神状态之中，成了地

地道道的“孤家寡人”。有关学者认为，这是一种非常消极、恶劣的心理状态。不单因为它是一种不愉快的感受，会加速中老年人的衰老过程，而且它还具有相当大的“杀伤力”，成为高血压、冠心病、精神病、消化道溃疡以及癌症的重要发病诱因之一。

到目前为止，最大的一项关于人与社会隔绝对心血管疾病死亡率的影响的研究表明，孤独的人看来比乐于社交的人更有可能死于心脏病。瑞典的卡罗林斯卡学院的流行病学家克瑞斯蒂纳斯·戈默博士和约翰斯·霍普金斯学校的杰费里·约翰逊教授记录了 17433 名瑞典人与家庭、朋友、邻居和同事的社交情况，他把与社会隔绝最严重那组人的死亡率同其他人的死亡率做比较达 6 年之久，最后发现，很少进行社交活动的受实验者死于心血管疾病的危险高于其他人的 40%。

最近，美国、芬兰和瑞典三国研究人员，分别对 4000 名健康男女进行了 12 年的追踪观察发现，属于“与社群疏离”组的男性，染患严重疾病或在该段时间里死亡的数字较“社会活动活跃”组的男性多出 2~3 倍；在女性方面，缺乏人际社群活动的，患严重疾病及死亡的数字，较活跃组的要高出 1.5~2 倍。可见，与社交疏离程度越大的人，患病及死亡率越高。

有关学者曾对精神病院里的病人进行研究发现，在病人中夫妻不合的、离婚的、鳏夫和寡妇比其他人多 5~10 倍。另据日本的统计资料表明，孤独消极的生活方式，可使癌症发病率增加 2~3 倍。可见，同吸烟、酗酒、饮食不当、肥胖和运动不足一样，孤独寂寞给健康长寿带来的危害已远远超过人们的想象。

尽管古往今来尚无治疗孤独的有效药物，但有关学者认为，可以通过以下几种方法进行自我调节，以消除孤独和寂寞。

1. 创造和睦的家庭气氛

人的一生中，在家庭中度过的时间最长，让家庭气氛和睦、充满笑声、充满爱，不仅可以使家庭成员，特别是老夫老妻之间心情舒畅，而且更利于健康长寿。据研究，单身同结婚者相比，丧偶同白头偕老者相比，离婚者比不离婚者的死亡率高，丧偶者比白头偕老者死亡率高，其中尤以男性更明显。这种差异的原因在于前者的孤独感、寂寞感所致。美国科学家布罗斯洛及贝罗克的调查研究表明，鳏夫和寡妇在丧偶当年的死亡率，比同年龄而有配偶者高 10 倍左右。离婚者在离婚第二年的患病率比享受婚姻生活的高 12 倍左右。因此，人愈老就愈需爱人，愈需要家庭的温暖。老年夫妻亲密无间、恩爱相处、相依为伴是克服孤独寂寞的法宝之一。那种在夫妻之间“一本正经”不苟言笑的习惯是不可取的。

2. 力所能及的参加社会活动

有些老年人，特别是退休后没事做的老年人，生活失去节奏感，从而产生孤寂之感。这种消沉的心理状态对老年人的身心健康是很不利的。长寿学者鲍哥莫列茨认为“合理地管理自己的生活可以抑制衰老进程。而合理生活的第一原则就是工作，整个机体的一切功能都必须工作。”一个人即使退休了，也不要退到无事可做的地步，还应该选择地做你可做的事，合理地使用你的活力，在工作中你会看到自己的价值，从而增强生活的信心和无穷的乐趣。

可见，老年人在力所能及的范围内适当地参加社会活动，重新寻找自己的位置，是克服孤独寂寞的重要手段。

3. 培植和珍惜友谊之花

人人都需要友谊，老年人更需要。有关学者早就指出：孤立干友谊和家庭之外，会使一个人患病和死亡的可能性增加1倍。“天有不测风云，人有旦夕祸福”。当你遇到意外的挫折和灾祸时，向知心朋友倾述衷肠是一剂无价的良药。生活在友谊温暖的环境中，会使你一扫孤寂的心情，从而开阔自己的生活领域，增添生活兴趣。同时，由于精神愉快，会使人的各个系统和重要器官，特别是中枢神经系统、心血管系统和内分泌系统的功能活动处于稳定和平衡状态，提高机体的免疫功能，更有利于健康长寿。可见，广交朋友、培植和珍惜友谊之花对于我们，特别是中老年人该有多么重要。可以这样说：“友谊与长寿相伴，长寿与孤独无缘。”

4. 要有广泛的爱好

随着年龄的增长，有些人特别是老年人生活趋向单调，对一切活动兴趣索然，这是不妥的。日本有关学者曾对百岁老人进行专门调查，发现约有81%的人在青壮年时期就喜欢参加文体娱乐活动。有人认为爱好广泛，可以推迟和延缓脑细胞衰老。因此，每个人特别是中老年人都应该用适当的兴趣和爱好去调节充实自己的精神生活。或书法、或绘画、或音乐、或垂钓、或对弈、或集邮、或花鸟虫鱼的养殖等。这些爱好本身的乐趣都是一种精神享受，不仅可以陶冶性情，还可以使你保持心情愉快，从而一扫孤独和寂寞。

三忌 嫉妒缠身

看过《三国演义》的人都知道，尽管周瑜踌躇满志，具有大将之才，但此人心胸狭窄，器量极小，嫉贤妒能，对胜

他一筹的诸葛亮始终耿耿于怀，暗藏杀机，多次下毒手，而每次又都事与愿违，害人不得反害己，落得个“陪了夫人又折兵”，终于在诸葛亮的“三气”之下，“金疮迸裂”，含恨而去。临终前还怨恨老天爷“既生瑜，何生亮？”

这个故事告诉我们，断送周郎风华正茂生命的正是他本人的嫉妒心理。是的，嫉妒是人性的一個致命弱点，强烈的嫉妒心不但害人更害自己。正如法国大作家巴尔扎克所说：“嫉妒者所受的痛苦比任何人的痛苦都大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。”这种恶劣的情绪长此下去必然会使人忧愁苦闷、焦虑烦躁，变得冷酷无情、蛮不讲理，不但听不进忠言相劝，而且还会曲解他人的好意，继而增加妒嫉与妄想，出现恶性循环，终致摧残健康。

近年有些专家曾做过一次调查统计，发现在嫉妒程度低的人中间，25年中只有2.3%患过心脏病，死亡率只占2.2%。相反嫉妒心强的人同一时期内竟有90%以上得心脏病，死亡率高达13.4%。这是因为嫉妒情绪能降低人的消化能力，打破精神系统的生理平衡，可以引起恶心、胸闷、胃痛、心悸、头痛、失眠等症状，致使机体免疫功能紊乱，抗病力减弱，又可能诱发高血压病、冠心病、溃疡病，甚至诱发精神病，严重者可致人死命。

嫉妒这种心理上的疾病，任何药物都无法治疗，但是它又可以说是最容易治疗的。一个人只要大彻大悟，真正看到了嫉妒的危害、嫉妒的不足取，他的嫉妒也就会随之减少了。

克服嫉妒情绪的最好办法是，要学会自我调节、自我控制。我们不仅仅要肯定自己的长处，更要看到自己的不足，从心里愿意向别人学习，取他人之长，补己之短。这样才能