

养生长寿鉴览

高鸿铎 王树范 编



人民卫生出版社

(京)新登字060号

养 生 长 寿 鉴 览

高鸿铎 编
王树范

* * *

责任编辑 丁福辉

农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路2号)
新华书店北京发行所发行 石家庄地区农业印刷厂印刷

787×1092mm 32开本 7.66印张 166千字

1993年7月第1版 1993年7月北京第1次印刷

印数 1—5,000册 定价4.80元

ISBN 7-109-03074-1/Z·110

前 言

健康长寿，历来是人类美好的向往。不断提高人的健康水平，达到长寿的目的，是人们的共同愿望。为了将科学的养生长寿知识介绍给广大读者，帮助大家特别是中老年人掌握增进健康之法与延年益寿之道，我们编写了《养生长寿荟览》一书。

本书内容包括生命长寿谈、养生长寿法、名人养生术、饮食与营养、心里卫生保健、运动锻炼保健、生活疾病保健等。我们希望这本书的出版对读者强健身体、振奋精神、抗御疾病、延缓衰老能有所裨益。

本书具有实用、通俗、新颖的特点。说它实用，因为介绍的知识，结合实际，简便易行；力争做到学而有用于学用结合。说它通俗，是因为篇幅简洁，歌诀较多；深入浅出，通俗易懂，不搞“大而全”，少讲深奥道理，是一本大众化的养生保健书。说它新颖，是因为内容尽量求新，吸收医学界科研新成果。

本书在编写过程中，参阅了几百种书籍报刊，并得到荷

目 录

一、寿命篇	(1)
人的寿命有多长	(1)
预测寿命年限的方法	(2)
测验自己是否还年轻	(3)
人体老化简易测知法	(3)
健康标准	(4)
健康老人的新定义	(5)
健康老人的生理特征	(5)
寿命长短谈	(6)
健康长寿五因素	(7)
影响中老年人寿命的六因素	(8)
能长寿的五种人	(9)
十种早夭者	(10)
中医养生之道	(10)
穆斯林长寿奥秘	(11)
四川安丘百岁老人长寿探秘	(12)
巴马人长寿的原因	(13)
日本人的长寿之道	(14)

俄罗斯人的长寿诀窍·····	(15)
寿命的遗传因素·····	(16)
性别与寿命·····	(17)
寿命与出生季节有关·····	(18)
矮个子寿命长·····	(18)
勤奋者寿命长·····	(19)
常用脑可益寿·····	(20)
书画家多长寿·····	(21)
唱歌可延长寿命·····	(21)
武术家长寿者多·····	(22)
长寿经·····	(22)
二、养生篇·····	(25)
华夏养生七大流派·····	(25)
养生的“动”与“静”·····	(26)
养生十六宜·····	(27)
从皇帝和医家的寿限看科学养生·····	(30)
科学养生 贵在平衡·····	(31)
养生长寿十要诀·····	(32)
防老抗衰养生原则·····	(35)
长寿百岁法·····	(35)
养生三、五、九·····	(37)
老人养生禁忌·····	(37)
有损健康的不良习惯·····	(40)
肥胖与减肥·····	(42)
警惕“老来瘦”·····	(44)
“老来俏”有益身心健康·····	(45)

老夫妻性生活与健康长寿.....	(46)
睡眠养生术.....	(48)
午睡与健康.....	(49)
生活规律人增寿.....	(49)
春季养生谈.....	(50)
夏季养生法.....	(51)
夏季保健六不宜.....	(52)
秋季衣食住行的卫生.....	(53)
老年养生好了歌.....	(54)
健身养生歌.....	(55)
三、名人健身篇.....	(56)
孔子的三戒五忌健身法.....	(56)
孙思邈的养生铭.....	(57)
陆游的长寿术.....	(57)
康熙养生之道.....	(58)
乾隆长寿十六字诀.....	(59)
毛泽东谈长寿.....	(60)
朱德长寿之道.....	(60)
周恩来长寿五诀.....	(61)
邓小平健身秘诀.....	(61)
邓颖超的健身术.....	(62)
谢觉哉长寿十法.....	(63)
王首道的生活简则.....	(64)
许德珩的养身之道.....	(65)
马寅初为什么能活百岁.....	(66)
郭沫若的“静坐疗法”.....	(67)

冰心在微笑中写作·····	(68)
司东臣长寿养生七字经·····	(68)
干祖望的养生八字诀·····	(69)
初日长的长寿经·····	(70)
康德养生长寿诀·····	(71)
肖伯纳的长寿之道·····	(72)
邱吉尔长寿诀·····	(73)
里根的养生之道·····	(73)
葛罗米柯的健身之道·····	(74)
四、 饮食营养篇 ·····	(76)
饮食与养生·····	(76)
吃喝与健康·····	(77)
老年人需要多少营养·····	(78)
我国食物的分类·····	(79)
十种主要营养素及来源·····	(80)
老寿星的膳食特点·····	(81)
延缓衰老食谱·····	(81)
延年益寿食品·····	(82)
食物营养之最·····	(84)
中国膳食指南八原则·····	(84)
老年人饮食十要·····	(84)
老年人饮食八宜八忌·····	(86)
吃食十忌·····	(87)
三高五低七分饱·····	(88)
警惕营养不良·····	(89)
素食与营养缺乏·····	(90)

荤素搭配有益健康.....	(91)
中年以后如何调整饮食.....	(92)
老年人的一日三餐.....	(93)
进餐九不.....	(94)
饭后七不宜.....	(95)
晚餐过饱易生病.....	(96)
营养指南歌诀.....	(96)
食用蔬菜、瓜果十忌.....	(97)
不宜食用的蔬菜.....	(98)
食物中毒与相克.....	(99)
老年人如何吃得有味.....	(100)
烹调的科学.....	(100)
烹饪八忌.....	(101)
五味的作用.....	(102)
调味品谚语.....	(104)
多吃杂粮益健康.....	(104)
粥疗歌.....	(105)
中老年人宜多食豆制品.....	(106)
鱼是老年人延年益寿的佳品.....	(107)
神奇的“黄金食品”——大蒜.....	(108)
常食芝麻防衰老.....	(109)
益寿延年话枸杞.....	(110)
多吃玉米好.....	(111)
食品之宝——红薯.....	(111)
佳蔬医药两用的萝卜.....	(112)
健身美容佳品西红柿.....	(113)

黄瓜的药用价值·····	(113)
几种老年人宜吃的水果·····	(114)
巧吃猪肉可益寿·····	(116)
减缓衰老的佳品——骨头汤·····	(116)
延缓衰老的廉价食品——猪蹄·····	(117)
食用虾皮好处多·····	(117)
膳食预防骨质疏松·····	(118)
适量饮酒有益健康·····	(119)
吃糖的学问·····	(120)
饮茶の学问·····	(120)
饮茶诗·····	(122)
饮水的科学·····	(122)
劝君晨起喝杯凉开水·····	(124)
诱发癌症的膳食习惯·····	(124)
饮食防癌法·····	(125)
抗癌食物简介·····	(126)
老年人怎样进补·····	(128)
食物的疗效与禁忌·····	(129)
食疗歌诀·····	(130)
五、心理卫生篇 ·····	(132)
心理健康标准·····	(132)
心理健康特征·····	(132)
长寿老人的心理特征·····	(133)
精神健康准则·····	(133)
重视情绪锻炼·····	(134)
保持心理平衡·····	(135)

老年人的心理保健·····	(136)
老年人心理的自我调控·····	(137)
延缓心理衰老十法·····	(139)
预防精神老化办法多·····	(141)
良好嗜好有助身心健康·····	(142)
人生快乐十要诀·····	(142)
老人十乐·····	(144)
“三乐”益寿法·····	(145)
性格致病十一鉴·····	(146)
脑力劳动者要注意“加减乘除”·····	(147)
防脑衰老十要·····	(147)
老年人保持良好智力的要诀·····	(148)
脑保健九法·····	(150)
健脑全神操·····	(150)
消除紧张情绪的方法·····	(151)
自我放松十五法·····	(152)
疲劳种种及预防·····	(153)
自我消除疲劳法·····	(154)
养心歌·····	(155)
养心箴言·····	(155)
不气歌·····	(155)
六、运动锻炼篇·····	(157)
体育锻炼有益健康长寿·····	(157)
适度运动的好处·····	(158)
跑步运动好处多·····	(159)
中老年人的运动原则·····	(160)

老人锻炼要讲科学·····	(161)
老人锻炼五忌·····	(162)
健身跑安全十诀·····	(163)
老年人适合参加哪些体育锻炼·····	(164)
中年人怎样选择适宜的锻炼项目·····	(164)
中老年人锻炼要掌握好活动量·····	(165)
健身五功·····	(166)
交替运动法·····	(167)
强身健体太极拳·····	(168)
健身球能健身·····	(169)
老年迪斯科有益健康·····	(170)
登楼梯可健体·····	(171)
散步——减肥健身良方·····	(171)
散步的几种方法·····	(172)
后退走步好处多·····	(173)
晨练的科学·····	(174)
晨练六法·····	(175)
春季锻炼注意卫生保健·····	(176)
夏季锻炼注意事项·····	(177)
冬炼须知·····	(178)
运动歌诀·····	(178)
七、保健防治篇·····	(180)
老年人保健十条建议·····	(180)
中年自我保健十法·····	(181)
日常生活中的健身法·····	(183)
老年人不要忽视退休综合症·····	(184)

警惕现代生活习惯病·····	(185)
不要忽视麻将综合症·····	(186)
看电视的卫生·····	(187)
洗澡的科学·····	(188)
足浴养生·····	(189)
老年人听力保护法·····	(189)
老花眼的卫生保健·····	(190)
老年人口腔卫生保健法·····	(191)
老年人皮肤保护法·····	(192)
冬季皮肤的保护·····	(192)
老年人保健体检应注意些什么·····	(193)
健身歌谣·····	(194)
善于对付“六淫”·····	(195)
老年人“上火”及其防治·····	(196)
怎样预防消化不良·····	(197)
家庭病人的饮食护理·····	(198)
病人饮食禁忌·····	(199)
中老年妇女常见病的防治·····	(201)
感冒简易防治法·····	(202)
按摩防治感冒·····	(204)
失眠防治法·····	(205)
冬季抗寒防病三法·····	(206)
谨防穿着诱发疾病·····	(207)
慢性支气管炎的调理与保健·····	(208)
心血管病的防治·····	(210)
保护心脏十法·····	(211)

心脏病十不宜	(211)
高血压病人的膳食	(212)
不用药物降血压	(213)
高血压十忌歌	(214)
含钾食物能预防脑血管病	(214)
肾精不衰 人就长寿	(215)
肝炎病人所需营养	(216)
糖尿病人的饮食控制	(216)
怎样防治老年性便秘	(218)
老年人与癌瘤	(218)
日本提出防癌十二条	(220)
美国提出防癌十条建议	(221)
防癌歌	(222)
老年人用药六戒	(222)
服中药有哪些禁忌	(223)
治病服药的最佳时间	(224)
煎煮中药的学问	(225)
家庭贮药常识	(226)
家庭外科“十不要”	(226)
养生长寿谚语选	(227)

一、寿 命 篇

人的寿命有多长

测验人的自然寿命的方法，目前主要的有三种：

1. 性成熟期测算法：哺乳动物的寿命一般应为性成熟期的8—10倍。人的性成熟期为14—15岁，由此推算人的寿命应在110—150岁左右。

2. 生长期测算法：哺乳动物的寿命相当于生长期的5—7倍。人的生长期需要20—25年，由此测定人的寿命应在100—175岁之间。

3. 细胞分裂次数与分裂周期测算法：哺乳动物的寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。人体细胞分裂次数为50次，分裂周期平均为2.4年，由此测定人的寿命应为120岁左右。

上述三种科研成果证明，人的自然寿命至少可以活到100岁。人类生存历史也证明，人能够活到100岁以上。我国四次全国人口普查发现：1953年第一次人口普查时，百岁以上老人为3384人；1964年第二次人口普查时，百岁以上老人为4900人；1982年第三次人口普查时，百岁以上老人为3765

人，1990年第四次人口普查时百岁以上者为6434人。世界上百岁以上老人最多的阿塞拜疆地区，每10万人中就有百岁以上老人84人。能活到150岁以上的老人也遍布世界各地。我国当今年龄最高的老人为155岁。苏联年龄最高的老人施拉里巴巴，非常健康地活到168岁。墨西哥最近发现一位名叫兰达·卢保斯170岁的老人，自己到医疗所去看病的奇迹。世界寿星之最为日本的满平，活了242岁。

预测寿命年限的方法

国外一些学者，经过多种研究分析，找出一种预测自己寿命长短的方法。此法把年龄算法的基数定为：男性69岁，女性75岁。母亲超过80岁，加4岁；父亲超过80岁，加2岁。第一胎加1岁。杂食者加1岁；喜欢吃蔬菜、水果加1岁；饮少量果酒，加1岁。每天吸烟2盒以上，减8岁；1至2盒，减6岁，半盒到1盒，减3岁，少量吸烟减1岁。从事脑力劳动者减3岁，从事体力劳动者加3岁。每周至少进行三次体育锻炼的加2岁。25岁以后仍过单身生活者，每10年减1岁；成婚者加3岁。每天睡眠超过10小时或少于5小时减3岁。爱着急、爱生气、爱发火者减3岁；反之加3岁。受过中等教育的加1岁，受过高等教育的加2岁。退休后继续工作的加3岁。体重超过正常标准20公斤的减8岁，超过15公斤的减4岁，超过5公斤的减2岁。经常滥用药物的减2岁。每周规律而亲密的性生活1—2次者加2岁。生活在乡村加1—3岁；生活在市区者减1岁。每两年定期体检一次者加2岁。有两个以上知心朋友的加1岁。

这样一个人就可以大致预测自己的寿命。

测验自己是否还年轻

1.平衡性。抬起一只脚，离地20厘米，单足站30秒及格，站立时间越长，说明平衡性越好。

2.敏捷性。地上画个边长30厘米正方形，两足并拢，前后左右跳跃，1分钟跳的次数越多说明越敏捷，150次为中等。

3.柔韧性。屈体触地，手指能触地为及格，手腕触地为优秀。

4.持久性。深吸一口气，屏气，半分钟为及格。坚持时间越长，说明肺活量越大。

5.腹肌力。仰卧靠腹肌收缩，能坐起者为及格。双手抱头坐起者为优秀。

6.爆发力。爆发力由力量和速度决定，下蹲后运用下肢弹跳向上跃起，然后下蹲为1次，20秒内能做15次为及格，25次为优秀。

综合六项指标，有四项均在中等以上者，说明体力年龄和实际年龄相当。有三项达到优秀，说明体力年龄比实际年龄年轻10岁。如果四项不及格，说明体力年龄比实际年龄老10岁。

人体老化简易测知法

日本京都府立医科大学的山田教授，根据30年来对人体

各组织的研究提出了一种简易可行的“人体老化简易测知法”。其具体方法是,用一只脚直立站住,然后根据他的“不倒时间”来判断他的老化程度。

山田教授提出的男性标准“不倒时间”是: 30岁至39岁, 9.8秒; 40岁至49岁, 8.4秒; 50岁至59岁, 7.4秒; 60岁至69岁, 5.8秒。年岁越大,“不倒时间”越短,未达到“不倒时间”者,其老化程度偏快,能达到或超过者为正常。女性“不倒时间”比男性推迟11岁计算。

健 康 标 准

世界卫生组织对健康定出十条标准。

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作的压力,而且不感到过份紧张和疲劳。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 应变能力强,能适应外界环境各种变化。

5. 身体各部位功能良好,能抵抗一般感冒和传染病。

6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发光泽,无头屑。

10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。