

〔日〕志贺贡 著

东瀛长寿术



科学普及出版社

样 本 库

东瀛长寿术

〔日〕 志贺 贡 著

孙道光 段增荣 译
庄祥云 甄永存



科学普及出版社

1205004

2K80/68

内 容 提 要

日本是世界最长寿的国家，平均寿命居世界之首。这一现象有着坚实的社会基础，即国民十分重视日常保健，并形成一套全面的保健方法。这些方法归纳成社会流传的谚语。这些谚语多源自古代中国，在日本又得到了进一步发展和完善，并得到现代科学的验证。现将其介绍给中国广大读者，中国读者读来将倍加亲切，倘在日常生活中留神采用，必能增进健康水平，延年益寿。

本书适合广大读者阅读，也可供中西医务工作者参考。

东 瀛 长 寿 术

〔日〕志贺 贵 著

孙道光 段增荣 译

庄祥云 甄永存

责任编辑：战立克

封面设计：王铁林

技术设计：范小芳

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平百善印刷厂印刷

◆

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5 字数：103千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数：1—5 550册 定价：2.60元

ISBN 7-110-01975-6/R·219 登记证号：（京）026号

前 言

自古流传下来的谚语，包含了无数先人的智慧。医生是人类健康的保护神，就连他们，对这些谚语的科学性也很佩服。当然，从现代医学观点看，有些谚语纯属迷信，令人费解的也不少。本书广泛收集了一些卫生保健谚语，并加以系统整理，以汲取精华，指导健康。

为了给身体健康者以启迪，我把人们最关心的问题整理成五章。前两章收集了对现代生活有益的谚语。其中有些谚语是对饮食方式的忠告，务请肥胖者和为饮食而迷惑者一读。第三章收集了关于科学饮酒的谚语。“人活七十古来稀”这句话已成为过去，现在长寿老人已比肩皆是，所以第四章收集的谚语是针对如何更健康、更长寿的生活而言的。最后，将介绍一些蒙上一层神秘面纱的关于性生活的谚语。虽然这方面的谚语错谬百出，这里所收集的却均有参考价值。

如果本书能成为您全家健康生活的指南，作者将感到十分荣幸。

志贺 贵

目 录

第一章 紧张是健康之敌	(1)
1. 鬼剃头 莫忧愁	(2)
2. 溃疡病 痛不同	(3)
3. 卧相异 性不同	(4)
4. 性情急 胃之敌	(6)
5. 肝胆照 病相连	(8)
6. 男子汉 多溃疡	(9)
7. 怒伤心 和养性	(10)
8. 眼多泪 人多情	(12)
9. 昼小憩 一顶十	(13)
10. 芝麻小 健身宝	(14)
11. 乐生甲 苦生发	(16)
12. 心忐忑 手出汗	(17)
13. 手生魔 掌有神	(19)
14. 思息怒 想灭火	(20)
15. “想思病” 难煞人	(21)
16. 鬼附身 百病生	(23)
17. 沉伤身 默助病	(24)
18. 解大便 通思维	(26)
19. 身体健 精神爽	(27)
20. 空度假 耶稣怕	(28)

21. 厌生酸	吐无疾	(30)
22. 目炯炯	智何聪	(31)
23. 烦有灾	乐无殃	(33)
24. 南柯梦	五脏劳	(34)
25. 萝卜素	防感冒	(35)
26. 咖啡香	伤胃汤	(37)
27. 常动脑	人不老	(38)
第二章 饮食与健康		(40)
1. 食不规	嘴吃亏	(41)
2. 雀盲眼	多食鳕	(42)
3. 体肥胖	其拒食	(44)
4. 食有度	不求医	(45)
5. 腹便便	才疏疏	(47)
6. 食寓医	医助食	(48)
7. 洁净食	不伤体	(50)
8. 粗茶好	淡饭香	(51)
9. 青梅香	核有毒	(52)
10. 吃河豚	防中毒	(54)
11. 被羹怨	便吹齋	(55)
12. 脂伤肝	食也宜	(57)
13. 沉默石	要取掉	(58)
14. 胆固醇	要食足	(59)
15. 帝王病	嘴上生	(61)
16. 欲消化	嚼稀烂	(62)
17. 多食糖	易身殇	(63)
18. 多食鲜	长生丹	(65)
19. 代谢旺	食不伤	(66)

- 20. 乌龙茶 把脂化 (67)
- 21. 色拉油 胖人愁 (69)
- 22. 辛辣毒 可入药 (70)
- 23. 菠菜鲜 不结石 (71)

第三章 烟酒难戒 用之有方 (74)

- 1. 花半开 酒微醉 (75)
- 2. 醉如泥 柿为医 (76)
- 3. 女红鼻 多便秘 (77)
- 4. 温酒香 凉有爽 (78)
- 5. 食蛋白 酒无害 (80)
- 6. 酒亦药 酒亦毒 (81)
- 7. 混合酒 醉死牛 (82)
- 8. 晚少饮 肝无妨 (84)
- 9. 红尘乐 酒不色 (85)
- 10. 朝饮醉 如当妻 (86)
- 11. 葡萄酒 老人乳 (87)
- 12. 嗜饮女 胰病苦 (89)
- 13. 将军肚 啤酒误 (90)
- 14. 醉不伤 本能助 (91)
- 15. 冠心病 莫吸烟 (93)

第四章 热爱生命 长寿有方 (95)

- 1. 秃顶男 防癌变 (96)
- 2. 耳垂硬 痛风病 (97)
- 3. 眼皮肿 肾病生 (99)
- 4. 常摸乳 癌难逃 (100)
- 5. 心主神 五脏王 (101)
- 6. 标准压 随龄加 (103)

7. 尿有糖 蚁成帮..... (104)
8. 隐睾丸 癌之源..... (106)
9. 小便异 男有疾..... (107)
10. 朱砂掌 肝有伤..... (109)
11. 常绊倒 多糖尿..... (110)
12. 小腿折 强者怕..... (112)
13. 四十肩 五十腕..... (113)
14. 食焦鱼 本无害..... (115)
15. 逢危年 多检查..... (116)

第五章 夫妻拾柴情焰高..... (119)

1. 芋补精 鲜补液..... (120)
2. 食魔芋 人更美..... (121)
3. 蒜强精 力倍增..... (122)
4. 夜食贝 精力沛..... (124)
5. 豆生精 歧成双..... (125)
6. 青年秃 精力足..... (126)
7. 欲生子 选降雨..... (128)
8. 酒作媒 浴成美..... (129)
9. 腮腺炎 不育后..... (131)
10. 梅毒症 三九重..... (132)
11. 三十寡 早改嫁..... (134)
12. 女儿情 终生盛..... (135)
13. 女危运 三十三..... (137)
14. 四季变 情不淡..... (138)
15. 欲得美 多准备..... (139)
16. 四十立 精不衰..... (140)
17. 爱不泄 性冷漠..... (141)

18. 朝勃起 醒眠足 (142)
19. 女呕吐 细分辨 (143)
20. 密配合 甜协作 (145)
21. 长相知 不相疑 (146)

第一章

紧张是健康之敌



1. 鬼剃头 莫忧愁

现在已经清楚，人们担忧的斑秃（俗称鬼剃头）是由于精神受了刺激或过度紧张等原因引起的。然而10多年前，不少人认为是从理发馆或洗澡堂等处带来的传染病；更有一些人由于患了斑秃而焦虑万分，忧心忡忡。甚至认为是受他人传染，在原因不明的情况下又背上了“疑心”这个新的沉重的思想包袱，真是旧愁未解，又添新忧，反而对身体更加不利。

日本古代传说中的浦岛太郎（浦岛太郎犹如中国伍子胥过昭关的故事一夜愁白了头——译者注）由于忧愁过度而一夜间头发全变白了！头发是人体中最容易受精神刺激影响的部分。虽然其详细机制还不十分清楚，但可以肯定的一点是：向毛发输送营养的神经一旦受阻，就会造成一部分毛发营养不良，甚至脱落。

但并不是说所有的人，都会因精神紧张而引起斑秃，每个人的差异非常大，有的人受了刺激以后可引起胃疼；有的人则诱发高血压病；有的人容易脱发；也有的人则不会引起脱发；而有的人虽然未受到精神刺激，却出现了脱发。

“真可怜、脱发确实令人苦恼，但为什么会突然脱发呢？”

一般都说，斑秃是由于精神紧张引起的，也有人讲是烦恼引起的。但不管怎么说，总比全秃好，全秃是其他原因造成毛发营养不良的结果。

我经常对确诊为斑秃的人说，我最担心的是全秃。防止斑秃最有效的办法是安下心来，适当地喝些茶来松弛紧张情绪。

更重要的是，一般斑秃经过6个月后，就可以自然痊愈。

总之，一定要保持一个良好的心理状态。只要见怪不怪，泰然处之，那么，其怪也必然自败。



2. 溃疡病 痛不同

一般人认为饭后胃疼是胃溃疡，空腹胃疼是十二指肠溃疡，这是比较准确的。肚子疼时，到底哪个部位痛，连自己也不清楚，更何况胃与十二指肠是紧紧地联在一起的，到底是哪儿疼就更说不清楚了。为了更加准确地判断，应作如下观察：空腹或深夜里胃疼，吃一点东西就可以缓解，则多为十二指肠溃疡。相反进餐后2~3小时胃疼，则胃溃疡的可能性大。

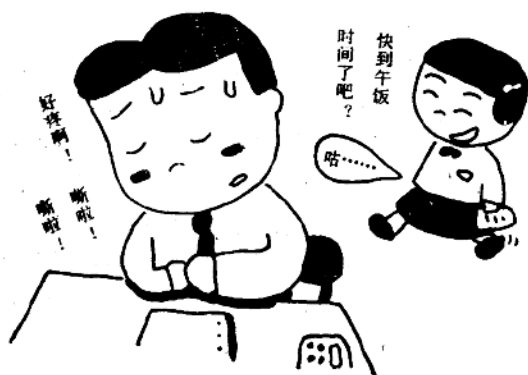
溃疡病的原因是由于胃壁异常分泌胃酸与胃蛋白酶而引起的。它们本来是消化食物的胃液成分，如果分泌过量，则可以消化胃壁与十二指肠壁，从而引起溃疡。

为什么胃本身分泌的胃液反而会消化自己呢？许多研究结果都表明，最重要的原因是精神过分紧张。

例如，有报告证实，健康人稍感胃部不适时，胃液的分泌量已超过正常的2倍，在有恐惧和不安等紧张情绪时，胃蛋白酶的分泌量比平时增加4倍。

总之，任何精神刺激对溃疡病的发生与发展都起着关键性作用。如果认为“我反正已患了溃疡病，为了消愁解闷，借酒消愁，而以一醉方休来逃避矛盾，酗酒成瘾，或者是没有节制地去玩。”那就无疑是火上浇油，大错而特错了。大量饮酒的本身就可以引起溃疡病，甚至还可引起肝脏病。所以，长期大量饮酒只能使溃疡病更加恶化。虽然一般人都可判断胃溃疡与十二指肠溃疡病，但在治疗方面还要听取医师的意见。

有些人虽然已确诊为十二指肠溃疡，但还担心是否患了十二指肠癌。请这些患者放心，十二指肠很少发生癌。其原因可能是：食物很快通过十二指肠，不停留。所以致癌物质对十二指肠刺激较轻。



3. 卧相异性不同

人的心理与性格，可以通过语言表达，也可通过表情、举止、笔迹、体型等多方面提供线索。然而，可能由于不说

真话或含糊不清，而令人难以判断。

美国唐格尔博士发现，从人的睡眠姿势可以反映出其内心世界。他将人的睡眠姿势分为5种类型，各型分别代表不同的性格。

“大字型”：四肢伸开的睡眠姿势，又称“帝王型”。这种人活动能力很大，自信心很强。当一旦受到刺激时，又会显得惊慌失措，焦躁不安。

“胎儿型”：睡眠时体态呈圆型横卧，有如母体内的胎儿。其心理状态也处处显得依赖于母亲。他们具有很强的内向依赖性，对挫折可以耐受，对打击则抱着逆来顺受或加以回避。故又称之为“逃避现实型”。

“僵化型”：比胎儿型的性格更进一步的是蒙头大睡的“僵化型”或称“木乃伊型”。他们把自己封闭起来，没有信心和勇气去战胜困难，遇到逆境时容易发生“溃疡病”或“神经官能症”。

“半胎儿型”：尽管横卧，而躯体与四肢却都伸直，俗称“半胎儿型”。这种人多数显得性格温和，处事圆滑，适应性较强。但也有时处于一种委曲求全的状态，的确可赢得人们的喜欢。

“翻倒型”：整个身体趴着睡。他们的性格具有较强的独立性，但显得固执。很多人还有某些怪僻，如过份爱好清洁。虽在社会生活中，不会引起更多的问题，但也容易受到打击。

这种分型的方法是否准确，不妨让我们再深入地进行观察。

利用这种观察性格的方法，可为您在选择配偶，了解对方时，提供一个很方便的尺度。

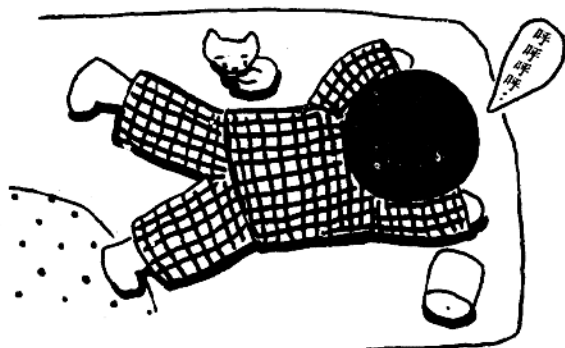
“您怎样睡觉呀？”

“我只穿一条裤衩睡”。

“不！我问的是什么姿势，是大字型，还是趴着睡”？

“……”

当然，自己的睡眠姿势是不知道的，也只能是在一起睡眠的人才能判断吧！



4. 性情急 胃之敌

很早以前人们就知道“忧虑伤身”，也有人讲“病从忧虑起”。也许当时还没有忧虑这个词，但由忧虑引起的疾病却很多了。

某些研究已经证实，刺激是溃疡病的诱因。在这儿我们介绍一下，被称之“富之胃”的研究结果。有一名叫“富”的人，因受伤后在肚子上留下了一个洞，从洞的外口就可看到内口，内口在胃内，于是可以一目了然地观察到胃内的活动情况，给此人看病的医生在观察他胃的活动情况时发现，随着此人的情感变化，他的胃粘膜颜色也会改变。这可以很

有说服力地证实情绪对胃的影响是很大的。

胃溃疡是一个很常见的疾病，许多人并不重视。胃溃疡可以引起胃大出血、胃壁穿孔，甚至危及生命。日本胃溃疡病人的死亡率占世界第一位。

对溃疡病患者来说，为了保护好自己的身体，首先要尽量避免任何精神紧张。当然，通常精神紧张来源于外界，有时很难预防。

在饮食方面，要充分摄取蛋白质，它是胃壁粘液细胞再生所不可缺少的物质。胃蛋白酶是胃粘液细胞分泌的粘液，对胃壁有保护作用。其次还应当摄取富有维生素的食品，维生素可以提高胃粘膜的功能。最近发现小孩的溃疡病较前增多，这可能与儿童膳食中缺少维生素有关。

过量饮用咖啡，可以刺激胃壁的异常分泌。所以常常大量饮用咖啡的人，溃疡病的发病率也很高。

只要平时注意,对胃病就不要过分地害怕。如果对胃病过分恐慌,必然极度忧虑,其结果使得受忧虑困扰的人越来越多。



5. 肝胆照 病相连

人们常用“肝胆相照”这句话比喻“生死之交”和朋友之间的深厚感情。从解剖关系上看，肝脏在前，胆囊居后。两者几乎没有严格的界线。从生理功能上看，肝脏分泌胆汁，流入胆囊贮存，当食物通过十二指肠时，胆囊收缩，胆汁排入十二指肠，帮助消化食物。由此可见，无论从解剖关系，还是从生理功能上看，肝胆可谓“亲密无间”。人们也借此来比喻，双方赤诚相见、休戚相关的密切关系。

如果胆道运动一旦发生了障碍，胆汁便淤滞于胆囊之中，造成胆囊的明显扩张，从而引起腹痛、呕吐等不适。此时也必然会影响到肝脏与胆囊的关系，肝、胆往往双双受累。胆道运动障碍，多为刺激引起。故有人把刺激看成是影响肝胆之间相互关系的导火线。

胆囊是一个容易受刺激的脏器，除引起胆道淤滞外，还常常发生胆结石症。形成胆结石的材料是溶解于胆汁中的胆固醇、胆红素等。

紧张性刺激可引起胆汁分泌调节失常，于胆囊之中凝结成石。多数结石不会引起症状。但病程过长，可能导致发癌，尤其是老年人。所以精神紧张很可能是癌的初因。

有人认为，胆囊是五脏六腑中一个必不可少的器官。其实不然，如果结石病重，可将整个胆囊切除，对病人身体影响并不大。因为胆囊只是一个相对独立的器官。当然胆囊对人体的作用也是肯定的。

• • •