

健康與秘

馬有度



健 康 奥 秘

马有度

工 人 出 版 社

健 康 奥 秘

马有度 著

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 二 厂 印 刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：8 字数：170,000

1985年12月第1版 1985年12月北京第1次印刷

印数：1—18,300册

统一书号：14007·2 定价：1.40元

内 容 简 介

本书围绕“健康奥秘”这一中心，从运动与健康、精神与健康、饮食与健康、先天与健康、环境与健康、疾病与健康、药物与健康这七个方面加以讨论，比较全面而系统地介绍了保健知识。

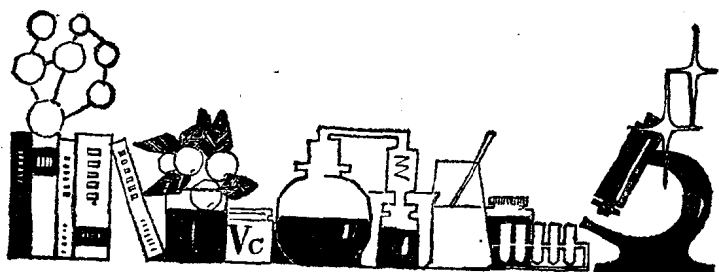
各章中讨论的都是人们普遍关心的问题，书中采用了亲切、自然的通信体裁，讲道理、举例子、教方法，使具有一般文化水平的男女老少都能看得懂、用得上、感兴趣。

目 录

探索健康长寿的奥秘	(1)
运动与健康	(6)
常动常寿·····	(6)
做操练拳·····	(12)
散步养生·····	(17)
勤用脑与勤运动·····	(21)
再谈勤用脑与勤运动·····	(26)
从小儿嬉戏谈起·····	(31)
青少年的学习与运动·····	(35)
中老年的体育锻炼·····	(39)
精神与健康	(44)
无病就是健康吗? ·····	(44)
七情太过生百病·····	(49)
为何七情能致病·····	(53)
性格与疾病·····	(57)
性情与寿命·····	(61)
热爱生活 抛开枷锁·····	(66)
遭受挫折怎么办·····	(70)
笑口常开 青春常在·····	(75)
充满欢乐的生活·····	(79)
保持良好的情绪·····	(83)
心药的妙用·····	(86)

饮食与健康	(92)
民以食为天.....	(92)
饮食之中几件宝.....	(96)
再谈饮食之中几件宝.....	(100)
谷肉果菜巧安排.....	(105)
饮食营养要因人而异.....	(111)
讲究烹调与营养.....	(116)
巧妙佐餐好处多.....	(120)
脾胃是后天之本.....	(123)
饮食贵在有节.....	(127)
少吃辛辣 慎酒戒烟.....	(131)
先天与健康	(137)
漫话遗传.....	(137)
五花八门的遗传病.....	(142)
聪明的父母与呆傻的儿女.....	(147)
遗传·优生·寿命.....	(152)
为没出世的孩子着想.....	(155)
环境与健康	(161)
人与天地.....	(161)
风雨寒热.....	(166)
顺应四时.....	(170)
未病先防.....	(174)
净化空气.....	(178)
防治噪音.....	(184)
疾病与健康	(188)
威胁人类生命的第一大病.....	(188)
癌症漫谈.....	(194)

高血压防治.....	(201)
肝炎防治.....	(206)
头痛种种.....	(212)
药物与健康	(217)
神农氏与中草药.....	(217)
话说补药.....	(223)
家庭常备中药.....	(228)
家庭常备西药.....	(234)
用药须知.....	(240)



探索健康长寿的奥秘

尊敬的读者：

您一定思考过这样的问题：为什么有的人身体健康、老而不衰，有的人又病痛缠身、未老先衰？为什么有的人能享高寿，有的人又过早夭折？

古往今来，人们一直在探索其中的奥秘。

早在两千多年前，《黄帝内经》就作过有益的探讨。它强调指出：懂得自然界的规律，善于适应环境的变化，能够做到饮食有节、起居有常、精神内守、不妄作劳的人，由于遵循了养生之道，所以身体健康，精力充沛，“度百岁乃去”；而那些饮食不节、起居无常、精神内伤、以妄为常的人，由于违背了养生之道，所以“半百而衰”，不能“尽终其天年”。

古代医学家在探索健康与长寿的奥秘中强调了两点：一是人们的自然寿命应该在百岁以上；二是能否健康地活到天赋之年，关键在于是否遵循养生之道。

那么，人的“天年”究竟是多少？

《左传》说：“上寿百二十年，中寿百岁，~~不~~寿八十”。这和现代的推算大体是一致的。现代学者认为，大多数哺乳

类动物的寿命是其生长发育期的5~7倍，而人的生长发育期约为20年，所以能生存100~140年。也有人认为，人的寿命大约相当于性成熟期的10倍，而性成熟期一般在12~15岁，所以人可以活到120~150岁。

百岁寿星，自古有之。例如，唐代的三位大医学家甄权、王冰和孙思邈，都活到百岁开外，老子享寿更高，司马迁在《史记·老子列传》中说他“年百有六十余岁”。现代的百岁老人，比古代更多。1953年全国人口普查时，就发现三百多位百岁以上的老人，其中有一个已经155岁。

国外也有一些活过150岁的人，甚至在世界上欢度了两百个春秋。例如英国的托马斯·佩晋活了152岁，日本的万部在194岁时身体仍然硬朗，英国的费姆·卡恩和南美的玛卡兰珠，据说都活过了200岁。

然而，世界上能活到自然寿限的人却不多。正如俗话说：“世上难寻千年树，人间难找百岁人”。绝大多数人的寿命都只有几十年，而在古代，活过70岁的人也很少，所以说：“人生七十古来稀。”

这是为什么？原因很复杂。社会、经济、科学、文化、医药、环境对人类寿命都有重大影响。

人类最初的平均寿命很短，直到十八世纪也只有18岁。后来，随着天花、霍乱、鼠疫等烈性传染病得到控制，人类的平均寿命迅速提高到四十岁左右。进入二十世纪八十年代，人类的平均寿命又上升到六十几岁，一些发达国家则已超过古稀之年。据英国《经济学家》杂志报道，1981年英国人的平均寿命为74岁，美国人为75岁，法国人为76岁，日本人为77岁。

我国人民平均寿命的增长速度也相当明显。解放前只有

35岁左右，1953年增长到54岁，1978年男性已提高到将近67岁，女性接近70岁。与解放前相比，我国人民的平均寿命几乎翻了一番。

事实证明，社会的发展，经济的发达，科学的进步，医药卫生条件的改善，不仅可以提高人们的生活水平，而且能够延长人们的寿命。我国人民物质生活逐步改善，精神生活日益丰富多彩，所以迅速摆脱了短命时代。百岁老人著名书法家苏局仙说得好：“短命时代过，当今别一天，同沾社会福，人皆是神仙。”

在人类寿命普遍提高的情况下，为什么有的人仍然“半百而衰”，甚至早早夭折呢？违背养生之道，显然是主要原因。美国波士顿大学艾特蒙教授在搜集了大量短命的例证后指出：静滞少动、暴饮偏食、精神抑郁都是导致早衰、夭折的重要原因。

在人平均寿命还只有六十几岁的时候，为什么有的人又能活到百岁开外？

日本对315名百岁老人进行了调查，他们的长寿因素有九点：（1）精神愉快，遇事不怒；（2）不暴饮暴食；（3）家庭和睦；（4）量力活动，不过力；（5）讲究清洁卫生；（6）性格开朗，不急躁；（7）注意饮食营养；（8）饮酒适量；（9）保持乐观，多想有趣的事。

阿利希夫对217名大罕斯坦的高龄寿星进行了调查研究，发现这些老人之所以能活到100~147岁，原因是多方面的。包括简单而经常变换的膳食，遵守卫生规则，终生参加体力劳动，适当的休息，性生活的节制，戒除烟酒，以及有利的环境气候因素等。

我国广西西部的巴马瑶族自治县，人口虽然只有23万，

但长寿老人很多，90岁以上的有250多名，百岁以上的也有25名。所以被誉为“长寿之乡”。他们的长寿妙诀主要有三条：一是热爱劳动，二是素食为主，三是乐观开朗。

当然，人的寿命，还与遗传因素有关。一般说来父母长寿的，儿女长寿的可能性也大些，古今中外都有一些“长寿世家”然而，不讲究养生之道，即使是“长寿世家”的子女，照样短命；而一些并无高龄父母的人，由于善于调摄，仍然获得长寿。事实证明，人的寿夭，并非天生命定，主要还看自身。正如孙思邈所说，“寿夭休言命，修行本在人”。曹操也说：“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年。”美国著名生物学家与长寿学家卡尔逊博士还强调指出：“我们都可活一百年，只要我们愿意让它活下去。”他对怎样才能长寿提出了五点看法。

第一，要有绿色空间、新鲜空气。生活在绿色树木花草的环境里，视野所及，绿意盎然，一片生机，胸襟开朗，身体自然就会健康。

第二，保持活跃的好奇心，具有丰富多采的精神生活。

第三，适当地工作。我们一旦停止工作，人体的生理机能就开始退化，工作对于一生的健康是必不可少的。

第四，食勿过量。营养只要适量、均衡，足以供应身体活动的需要就行了。

第五，预防疾病，同时对疾病作进一步的认识，以便医治疾病，而不只是忙于应付疾病。

长寿对人们的吸引，是与身体健康、精力充沛紧密相连的。虽然长寿，但病痛缠身，乐趣亦减。正如苏哈列勃斯基博士所说：如果一个人只忙着同疾病做斗争，那长寿的乐趣就不大了。青年学之所以引起很多人的注意，因为它对从年

年轻时起为争取健康长寿而奋斗的方法找到了理论根据。的确，从年轻时起，就应遵循养生之道。兹马诺夫斯基教授为此提出了最简单的“健康公式”：健康同情感稳定性、运动锻炼和适度的饮食成正比；与懒惰、酒、烟的嗜好成反比。

谁不关心健康？特别是当你丧失健康之后就更能体会它的可贵。有人说过一句耐人寻味的话：“有两种东西丧失以后，才发现它们的价值，这两种宝贵的东西就是青春和健康。”

健康，是人生幸福的同义语；长寿，是人类普遍的美好愿望。健康长寿是人类最基本的共同追求。司各特说：“健康与才智为人生的两大幸福”；阿拉伯谚语也说：“有健康的人，便有希望，有希望的人，便有一切”；印度《五卷书》还强调说：“在地球上没有什么收获比得上健康。”

当然，健康长寿并不是人生的目的。获得健康，是为了更好地贡献才智；赢得长寿，是为了更多地为人类的共同幸福做出贡献。为了伟大祖国的繁荣昌盛，为了四个现代化的宏伟事业，让我们一道来探索健康长寿的奥秘吧！

谨祝

健康

马有度

运动与健康



常 动 长 寿

彭武同志：

您好！来信收到，十分高兴。遥望星空，浮想联翩，借此秃笔，与您畅谈。

古人云：“生之有长，长之有老，老之有死，若四时之代谢矣。”这是说，生、长、老、死是自然界新陈代谢的必然规律。一切生命都不可抗拒这一规律，即使是“千年神龟”或“万载腾蛇”，也终归要死亡，化为灰烬。正如曹操所说：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。”

人，虽然是万物之灵，也不能不老不死。然而，减缓衰老，延长寿命，却是完全可能的。人们可以“在机体功能逐渐耗竭时，逐渐衰老时”，“用聪明的办法，使它进行得缓慢些。”

古往今来，人们不断地探求延缓衰老的办法。不仅总结出顺应四时、起居有常、节制饮食、怡情放怀等养生原则，而且创造了丰富多采的养生方法。例如气功，不仅可以防病治病，而且有助于益寿延年。又如，经常在足三里这个穴位上使用灸法，也能保健强身，使人平安康泰，所以俗话说：

“若要安，三里常不干。”著名针灸专家朱链就十分推崇针灸

足三里的保健功效。国外学者为了对抗衰老，也提出过一些办法，如“新鲜细胞疗法”，“普鲁卡因疗法”等。

然而，最简单易行、切实有效的抗衰妙法，莫过于坚持体力劳动和体育运动。缺少体力活动是使人早衰的重要原因。古希腊大思想家亚里士多德曾说，“最易使人衰竭，最易损害一个人的，莫过于长期不从事体力活动。”坚持体力劳动，经常进行体育锻炼，常常能够使人至老不衰。

华陀坚持练习五禽戏，所以“年且百岁而犹有壮容，时人以为仙。”吕洞宾经常练习箭术，年过百岁还步履轻快，颜面犹如童儿。西德的马拉松运动员拉姆贝特，82岁时仍轻松地跑完了21公里路程，检查他的心脏功能，还象是一个25岁的小伙子。英国的一位农民托马斯·佩晋，一生勤劳。在152岁时因贪嘴暴饮而突然死亡，尸体解剖发现，他的器官尚无明显的衰老征象。

古今中外的寿星，大多是体力劳动者。例如，武汉医学院1960年对湖北省125名90岁以上的老人作了职业分析，体力劳动者占百分之九十六。兰州医学院在1964年对该市50名80岁以上的老人进行职业分析，体力劳动者也占百分之九十四。有人对新疆地区部分长寿者进行了调查，发现将近百分之七十三的寿星都是长期从事农业劳动的农民。阿克苏地区有10位百岁老人，其中8人是体力劳动者。广西巴马地区的51名90岁的老人，则全部都是体力劳动者。

国外的调查资料指出寿星共有的特点：一是绝大多数为体力劳动者；二是长期坚持体力劳动和运动，直到老年也不间断。有人调查了23名外国高龄寿星的职业，其中五人职业不详，不作统计。余下的18人中，体力劳动者有16人，占百分之八十八。日本对一些百岁以上老人的调查资料表明，有

一半的人在75岁时还参加体力劳动，有三分之一的人在80~84岁时，仍然没有中断体力劳动。

由此可见，寿星们由于长期参加体力劳动或经常进行体育锻炼，延缓了衰老的过程，使他们虽已到了高龄，视、听能力并不显著减退，血压也不异常增高，走路稳健，声音宏亮，精神饱满，不仅生活能自理，而且保持一定的工作能力。

子弟兵的母亲戎冠秀，向来勤快，干起活来常常是早顶星星晚背月亮。80岁以后虽然不再上山下田，仍然在家喂鸡、养猪。1982年参加全国人大会议时，她已86岁，但背不



驼，腰不弯，脸有光，眼有神，走路不用拐杖。有人问她身体为何这么硬朗，她回答说：“我高兴在心里，也高兴在手上。”

广西壮族自治区的冉大姑，在104岁时，不仅下田参加劳动，还养了三头大肥猪。105岁那年参加全国人大会议时，人们问她高寿而健康有何秘诀，她笑笑说：“秘方是天天劳动，补药是阳光和风雨。不信，你们试试看。”

1981年人口普查时，发现一位121岁的农民陈田氏。记者几次上门，她都在忙着吆鸡、喂猪，忙个不停。原来，她一生养成了劳动的习惯，用她的话说：“总想做什么才舒服。”正是这勤劳好动，使她老而不衰，动作灵活，头脑清楚。高兴时，背上瓜菜到30里外的外孙女家去串门也不成问题，甚至还能背上草药去给人治病。

裴傅氏在1982年已经103岁，是太原市第一寿星。她年轻

时就是出名的劳动强手，百岁以后仍然是个闲不住的人，常常帮助做些家务劳动。她尤其喜爱养花，这已经有六十几年的历史。

四川的唐述华老大娘，1983年已满121岁，人称“巴蜀寿星”。她视力稍差，听力尚好，对出生年月以及用银子、铜板买东西的事，仍然记得一清二楚。生活全能自理，而且拄着拐杖上坡下坎也不成问题。为什么她能老而硬朗？原来，她自幼在山里跑来跑去，长期从事体力劳动，使她筋骨结实，适应性和抗病力都很强。百岁以后还是闲不住，晚辈劝她好好休息，她总是说：“闲着不动反而不舒服。”

脑力劳动者中的寿星，也几乎无不热爱劳动和喜好运动。

我国著名科学家严济慈，1983年虽已82岁，但他耳不聋，眼不花，口齿清楚，思维敏捷。记者问他：“您的养生之道是什么呢？”他回答说：“没有特殊之处，一切平平常常，我不过是一个农民的儿子。”严济慈出生在山区，当他刚会奔跑时就跟随大人在田间劳动。后来上学了，每逢寒暑假，仍然跟着父亲下田劳动。劳动使他从小身体结实。山里清新的空气，充足的阳光，青翠的田野，为他的健康成长提供了优越的条件。特别是从小养成的劳动习惯，使他获得了健康的源泉，终生受用。

老红军孙毅，在长征时就养成了走路锻炼的习惯。到了八十高龄，仍然坚持日行二十里，时而奔跑快走，时而缓慢而行。他深有体会地说：走路的好处是多种多样的，既能舒经活血，延年益寿，又能陶冶性情，磨砺意志。从走路中得到的“实惠”，就是赢得了更多的学习、工作的时间和精力。

福建师范大学的吴自强老人，长期坚持跑步，一向身体健康，至老不衰。他在八十四岁时特地写了一首《长跑五十周年》：

五十春秋长跑过，身心锻炼欢忻多。
栉风沐雨不为苦，恶疾魔病敢奈何？
年已八旬脚尚健，时逢四化肩能荷。
勤劳节食人添寿，牢记斯言百岁歌。

美国癌症协会花了二十年的时间，进行了一项称为“历史上生与死关系”的研究，他们通过对百万人的调查，得出了这样一个结论：“你平时过的是什么样的生活，决定你会得什么样的病死亡。不运动的人死亡率高，运动量增大，死亡率就降低。如果想长寿，就要运动。”

当然，并不是运动量越大越好，要适度，要因人而异，关键在于长期坚持。即使是职业运动员，如果在退出竞技生涯之后中断运动，也不能获得健康长寿。美国的卡温南就曾指出，“长跑运动员和滑雪运动员的寿命比别的项目的运动员要长，其主要原因就在于这些选手在运动生涯结束后，还继续不断地进行运动。”

事实证明，常动可以减缓机能的衰退，常动长寿。正如英国的沙法德在《体育运动与寿命》中所指出，“如果能坚持不懈地进行适当的运动，可把人的运动能力的减退平均推迟八至九年”，而且还可以“把人到老年晚期不得不作为重残者度过余生的人数减少三分之二。”

为什么体力劳动和体育锻炼能够强身防病，延年益寿？

劳动和运动既能锻炼肌肉、关节、筋骨、使人健壮，又能促进血液循环，增加肺活量，增强消化机能，有助于排除代谢产物和体内毒素，使人内脏机能更加健全。