

谨以此书纪念《长寿》杂志创刊 20 周年

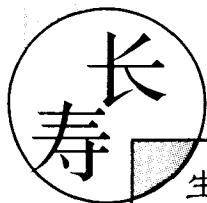
长寿

生活百题

本书编写组
编



天津科学技术出版社



生活百题

本书编写组 编



天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

长寿·生活百题/本书编写组编. —天津:天津科学技术出版社, 2001. 1

ISBN 7-5308-2937-8

I. 长… II. 长… III. ①长寿-保健-普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 52393 号

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 111 000

2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-3 000

定价:8.00 元

内 容 提 要

良好的生活方式可以改善人的健康水平,提高预期寿命。本书共收集《华夏长寿》(原《长寿》)杂志刊登过的56篇文章,向读者介绍如何利用好大自然赐予人类的生活环境和优越条件,建立起良好的生活方式。其中包括尊重生活规律的合理睡眠、科学饮食及摒弃不良生活习惯等。本书还提供给读者美浴、美食、美容等诸多方案,使读者在轻松愉快中享受美好生活。

目 录

健康长寿在于尊重生命规律	1
请拨准您的“生物钟”	4
生活方式与健康	9
走出保健的误区	13
养生十戒	19
健康的十项自测	22
长寿人的生活特点	25
生活独特的新疆百岁人	27
孙思邈的长寿术	30
——讲究居处环境	30
大自然的恩赐	35
——森林浴	35
不妨试试日光浴	40
温泉疗法	43
涤垢健体沐浴时	46
腹式呼吸强身延龄	48
设计一个满意的居室	50
居室温度宜多变	53
居室花卉的保健功能	55
千金难得一睡方	59
服用催眠药大有学问	62

请君留意起床后 2 小时	65
哪些食物有利于睡眠	69
孙思邈主张:饮食有节,不贪厚味	74
阳春野菜三味	81
盛夏请服消暑茶	85
秋日更宜食粥	89
入冬请服青龙白虎汤	92
强壮剂——大麦	94
一天吃仨枣,一辈子不显老	96
牛奶的最佳喝法	97
再劝诸君吃大蒜	101
吃可助“性”	104
益寿羹汤	106
随手可得的降血脂“药”	111
果品菜谱十款	114
家庭保健食谱	119
养颜嫩肤的豆制品	122
美容菜谱八例	127
复方中药美容	131
冥想美容使您变得年轻漂亮	137
留神小事,防大意外	140
注意天气变化	144
盛夏防暑热,贪凉勿太过	147
冠心病如何安全过冬	150

冻伤防治法	153
换季谈着装	157
不要轻视老茧和鸡眼	159
使皮肤活力常存的捷径	162
染发要慎行	168
防噪音污染	170
对付电磁波对人体的危害	175
请注意您的姿势体态	179
防止记忆衰退十法	183
慎防进餐后低血压	185
怎样消除每天的疲劳	187
夫妻生活与养生	192
从文君尝尿谈夫妻间的健康监护	195



健康长寿在于尊重生命规律

● 岳 文

现代医学通过对人类疾病与衰老机理的研究,认为人类与所有生物一样,也有自己遗传学上的特性和规律,且人的生命活动也是按一定的规律演绎和发展的,人类本身所具有的种种条件反射也都受这些规律的制约。如果违背这些规律,就可能带来生命活动的障碍。从健身养生要求讲,重要的在于充分认识生命活动规律,并按照人的生命规律办事,才可真正实现保持健康、延年益寿的目标。具体说,人们应做到以下三个“尊重”。

一、尊重传统生活方式

众所周知,现代生活方式已经成为若干流行病的直接致病机因。人类在长期的进化过程中,生活方式的改变都是逐步的、循序渐进的,从来没有像今天这样剧烈地变化,衣食住行方面一切都在向“好”的方面转化。但是,背离传统生活方式过快,人的机体很难一下子适应,进而就造成了许多的流行疾病。如人们摆脱了饥饿,便讲究起食物的色香味,饮食结构起了大的变化。但因为人的





生物节律、生理特点与之并不十分吻合,因而,包括心血管在内的一系列疾患也就随之产生。故从追求维护健康、追求长寿目的考虑,人的日常的衣食住行还是要尽量“原始”一些,传统一些。

二、尊重自然变化

人是自然界的生物,自然界的运动变化必然强烈地影响着人的机体。人类在漫长的进化过程中,自我机体形成了适应自然的良好的人体结构和功能,它使人能够根据自己的需要,通过适当的调节手段来适应自然的变化。也就是说,一年当中有寒暑更迭,一天当中分晨昏昼夜,这些因素都对人体有影响,人也能去积极适应它。因此,人的日常生活和病人的护理都要考虑这些因素。四时的特点是春温、夏热、秋凉、冬寒,与生物生理特性相适应的是春生、夏长、秋收、冬藏,人体在四季中也有这种生、长、收、藏的规律。因此人的生活起居和思想情绪都要顺应这种规律进行调节。在每一天,日出时阳气生发,日中时阳气兴隆,日没则阳气收敛。故病人在白天阳气盛,病情较轻,夜晚阳气衰微,病情表现往往较重。另外,自然界中还有风、雨、霜、雪、雾、阴、晴、旱、涝等引起的复杂气候变化。中医把这些气候变化对人体的影响因素归纳为“六气”,即风、寒、暑、湿、燥、热。“六气”过盛或不及所引起的人体异常称之为“六淫”。人体应该顺应正常情况下的“六气”,谨防“六气”偏颇情况下的“六淫”。因此,尽可能地适应自然界的运动变化,以保证机体的健康长





寿。

三、尊重有节律的生命活动

现代医学研究发现,人是按一定的周期性节律来“安排”每天的生命活动的。后天性的周期性节律受“生物钟”的控制,但对人类来说,更为现实的是要训练和培养。人类大脑皮质在机体内已成为各种生理活动的最高调节器官,而大脑皮质的基本活动方式是一种条件反射。例如,当你一旦形成定时定量进餐习惯,到了时间,无需任何信息,更不要别人提醒,你的消化腺就开始分泌,你就会感到饥饿而摄入定量的食物;如果你已经养成了良好的睡眠习惯,不需要闹钟或人叫喊,你也会按时入睡,按时起床。这种条件反射是个体在生活过程中获得的,并且需要一个逐步建成的过程。而条件反射一旦建成,一系列条件反射又促使人体生理活动有张有弛,功能稳定,富有节律性。祖国医学也极为重视起居的调摄,强调要做到起居有常、劳逸结合、饮食有节、按时进食等等,认为养成有规律的生活习惯对保持健康和延年益寿十分重要。

因此,在日常生活中,要认真做到并做好三个“尊重”,即尊重生命规律,人们就能保持健康、延年益寿。





请拨准您的“生物钟”

●赵家祺

人类要保持健康必须与自然变化相适应。地球上的生物体(包括人体),都在受着一个复杂的天生的生理节律的控制,这种控制很像时钟的调节。科学家们将这种生命活动周期性规律形象地比喻为“生物钟”。

“生物钟”,是人类在漫长的生物进化过程中逐渐形成的,它能根据机体的需要,通过适当的调节来适应自然的变化。

《内经》说:“人与天地相参也,与日月相应也。”这就明确指出:人体与自然变化密切相关,自然是生命的源泉,人体与天上的太阳、月亮遥相呼应,并在生理病理上产生节律的变化。《内经》又一再强调,要“上知天文,下知地理,中知人事”,极其重视人体节律变化与自然的适应,并将此观点作为养生防病、祛疾延年的重要原则。

人类为适应昼夜的变化而进行调节所显示出来的节律现象是到处可见的。如《老老恒言》说:“日出而作,日入而息,昼动夜静,乃阴阳一定之理。”日出、日中为阳;日





人、夜晚为阴。在一般情况下,白天人体阳气旺盛,精力充沛,能胜任工作;夜晚阳气逐渐衰减,精力较差,倦怠乏力,就需要休息。由此可见,人体的阳气(生理机能,能抗御病邪)与天上的太阳息息相关。日光与黑暗对生理节律的形成起着重大作用。

健康长寿的人,生活作息是有规律的。中医将“起居有常”作为长寿经验、养生原则之一,指出“眠食二者,为养生之要务”。为了适应自然界寒来暑往一年四季的阴阳变化规律,老年人更要重视四时起居。中医认为,春夏二季应该“夜卧早起”,秋季要“早卧早起”,冬季要“早卧晚起”,这样的睡眠与起床时间,是“合四时之宜,保身益寿之道也”。古人还总结出,“寢息失时,伤也”,“不欲起晚”,“不欲多睡”,“久卧伤气”,“久坐伤肉”,“食能以时,身必无灾”等有益的格言。老年人常常因为生活作息不规律,起居失调而导致各种疾病。“劳力者恒享大寿;逸惰者常生疾疢”。所谓“逸者行之”,就是要求过度安逸者,要坚持体育活动。《寿亲养老新书》提出:“行处坐卧,安处居处,皆须巧立制度。”要求生活作息必须养成习惯,形成规律,以顺应四时气候变化。如能安排一个生活作息时间表,做到定时进餐,定时运动,定时睡眠起床,定时工作将是很有意义的。这样做有利于生命之“钟”的正常运行,有益于祛疾延年。

在一天里人体阳气的消长进退的节律,是呈现周期性变化的。《内经》说:“平旦人阳气生,日中而阳气隆,日





西而阳气已虚……夜半为阴陇。”意思是说,早晨阳气开始生发,中午阳气最旺盛,到了日落的时候,阳气逐渐衰弱,夜半则为阴气最盛的时候。正因为是在早晨、中午、傍晚、夜半,一天之中人体阳气盛衰具有一定的周期性节律,所以人体的生理病理也相应地发生各种节律性的变化。

日生物钟现象,在病者身上反应尤为明显,“夫百病者,多以旦慧、昼安、夕加、夜甚”,这就是说,许多疾病的表现是,早晨觉得清爽些,白昼较为安静,傍晚则病势加重,夜间更为严重。以发热为例,早晨体温多半正常,中午以后才逐渐升高,夜晚更重,到了第二天早晨体温又降低了。冠心病、心肌梗塞、哮喘和高血压危象,常在夜间发作,这是由于夜间阳气衰减,病邪独盛的缘故。

人体机能随着月亮盈亏会产生周期性的生理节律。例如:妇女月经就与月亮有关,《妇人良方》中说:“经血盈亏,应时而下,常以三旬一见,以象月盈则亏也。”“经贵如期”,月经周期恰好与月亮绕地球转的周期基本相同。“月郭满,则血气实,肌肉坚”,说明月儿圆圆的时候,血气充实,肌肉坚强。这个时候血气方刚,最容易情绪激动,国外有人报道,此时犯罪数字明显上升。在月亮圆圆的农历十五前后,由于血气充实,又是锻炼效果最好的时机。

四时气候与疾病的发生有一定的规律。如春多肝病,夏多心病,长夏(农历六月)多脾病,秋多肺病,冬多肾



病。春季多见鼻塞流涕鼻出血,夏季多见胸胁疾病,长夏多病泻泄,秋多风症病,冬季多病关节痛、手足麻木、逆冷等症。

古代时间治疗学——子午流注,就是古人根据“凡刺之法,必候日月星辰”、“因天时而调气血”的道理而发明的。人体气血随着不同的时辰转移和流动是有一定规律的。气血在经络中运行,好像日出日落、月圆月缺那样有盛有衰,如果能按照特定的时辰取穴进行针灸,往往取得比一般针灸更显著的疗效。临床实践证明,半身不遂患者,如能按时取穴效果较好。

依据疾病的发作或加剧的时间,可以协助诊断。例如:头痛头晕在早起加剧,为阳虚;头痛头晕常以傍晚时加重,为阴虚。每天早晨腹痛腹泻者,称为“五更泻”,为肾阳虚。慢性病患者的午后低热,手足心烦热,多属阴虚发热;白天清醒时稍动即出汗,多属阴虚。在辨别阳气病与阴血病时,《丹溪手镜》指出:“日增夜静,是阳气病,而血不病;夜增日静,是阴血病,而气不病。”

季节气候不同,人体生理状态与病变特点亦有所不同,治疗也应有所区别。针刺的深浅,随季节不同而有变化,如“春夏刺浅,秋冬刺深”。在春夏温热季节,用麻黄、桂枝、附子之类温热性药宜慎重;在秋冬寒凉季节,用石膏、大黄、黄连之类寒凉性药宜慎重。

由于清晨人体阳气开始生发,中午阳气最盛,日落之时阳气已经衰退,养生家提倡“早饭可饱,午后即宜少食,





至晚更必空虚”。《医学传灯》说：“夜食尤当屏绝，自平旦以至日中……饮食易消，日中以至合夜……饮食难消。”因此，“早饭要好，午饭要饱，晚饭宜少”是很有道理的。

春夏季节要防止过度活动、出汗，以保养阳气；秋冬季节应防止房劳伤肾，以保养阴精。再如老年慢性支气管炎病，多为阳虚，有病的特点是春夏减轻，秋冬加剧，这种病可以利用夏季病轻时，培补阳虚，以防治秋冬病情加重，此种方法是“春夏养阳”的具体运用，也叫作“冬病夏治”。

生物钟学说认为：一切有生命的东西都好像一个时钟，他的寿命长短，是由预先的时刻表规定的。人的寿命何尝不受生物钟的控制！人类的寿命应该是多长呢？《内经》指出：“尽终其天年（自然寿命），度百岁乃去。”《老子》认为：“人生大期，以百二十为度。”据《尚书》说：“一曰寿，百二十岁也。”因此得知所谓“度百岁”，系指 120 岁而言。根据人类“生物钟”的规律，以细胞分裂 50 次来推算，人的自然寿命应该是 120 年。由此可见，古今对寿命的推论是一致的。

祖国医学认为人体的生、长、衰、老、寿、夭，皆取决于“肾气”的盛衰。科学家认为，细胞里可能藏着一个小小的寿命钟。由此看来，寿命之钟与中医的“肾气”息息相关。愿善于养生者，能抓住保养“肾气”这个根本，拨准“生物钟”，使之运转长久，推迟衰老，益寿延年。





生活方式与健康

● 汪培山

在当今世界,无论是广播、电视、报纸、杂志或者书籍,对生活方式如何影响健康的讨论越来越多。劝大众不要吸烟、不要酗酒、平衡饮食、参加体育活动等等,这些都反映了人们对于健康与长寿的期望。如今疾病与死亡原因的模式已经发生了很大的改变,预期寿命提高了,过去主要由于传染病的流行而影响寿命,现在逐渐被成年以后各种慢性疾病所代替;婴儿与儿童期死亡率(主要由于营养不良与传染病)显著下降,妇女分娩中的死亡也很少发生。对于个人健康的主要威胁是西方流行的一些生活方式。

过去 20 年来,大家对于健康和生活方式之间的联系有了越来越多的了解。已经进行了广泛研究的生活方式因素有饮食、饮酒、吸烟、体力活动、性行为及生育等。估计西方人中四分之三的疾病与死亡和这些个人行为有关系。

在发展中国家的农村地区,由于环境卫生恶劣、居住





拥挤和营养不足,传染病尤其是肠道和呼吸道感染性疾病高度流行,在 19 世纪和 20 世纪初期的欧洲城市和现在开始工业化的亚洲城市,传染病发病率也很高,也是与环境卫生恶劣、居住拥挤和营养不足有关。在西方现代化都市社区,已经经过了漫长的工业化进程,现在环境卫生和住房条件都很好了。由于机械化、自动化程度较高,形成了一种以坐为主的生活方式。他们能够得到充足的高热量的食物、酒和香烟。在这些社区,疾病情况的表现便与以往很不相同,是以和吸烟、饮酒有关的冠心病、脑卒中、某些类型的癌以及其它一些慢性病为特征。这些疾病是非传染性的,主要与人的行为有关,这些人类行为又受社会与文化因素的影响。而对于传染病,物理环境的作用远远大于这些个人因素的作用。

美国加利福尼亚的人类人口研究室从 1960 年开始进了一项研究,从这项研究中可以看出行为因素对健康的重要性。这个研究首先在 6928 个成人中调查他们每个人的 7 项卫生习惯。这 7 项卫生习惯是:①不吸烟;②有规律地参加体力活动;③轻度饮酒或者不饮酒;④有规律地 7~8 小时睡眠;⑤维持正常体重;⑥吃早餐;⑦两餐之间不吃零食。然后于 1970 年和 1974 年进行随访。1974 年随访的结果表明,健康习惯得分越高,死亡率越低。有 7 项卫生习惯的男性,其死亡率是有 0~3 项卫生习惯男性的 28%;做同一比较的女性,前者死亡率是后者的 43%。这就意味着一个有 6~7 项这些卫生习惯