

家庭必备

YISHOU ZHIDAO



科普系列丛书

益寿之道

中国科协普及部 主办
上海市科技协会
上海市科普创作协会编



上海科学普及出版社

编辑委员会

主 编：饶忠华
编 委：宋南平 郭允熙 陈 刚
王福康 孙崇恩 李正兴

特约编审：孔祥欣
责任编辑：陈泽加
封面设计：李树德
题 图：赵 斌

(沪)新登字第 305 号

益 寿 之 道

贝润浦 等 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟市印刷二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字数 144000

1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—13800

ISBN 7-5427-0499-0/N·15 定价：2.60 元

编 审 委 员 会

主 任 委 员：章道义

副主任委员：林志宽

委 员：顾方舟

刘 吉

高孝冲

陈念貽

王梓坤

束家鑫

李敦厚

蔡祖泉

徐正泰

饶忠华



前 言

为了提高广大群众的科学文化水平，增强他们的科技意识，同时考虑到读者不同年龄、不同爱好、不同文化层次的需要，我们编写了这套丛书。

近年来，全国各地区和城镇开展了各种形式的大型科普宣传活动，吸引了千百万群众，人们从中了解了许多最新的科技成果，学到了许多身边科学。这一活动还大大丰富了社区文化的内容，提高了科普工作的社会地位。但是，在开展科普宣传活动中，广大群众和基层科普工作者越来越感到科普资料的缺乏，不断地提供科普宣传资料已成为巩固和发展大型科普活动的一个重要问题。本丛书也是为了配合这一需要而编写的。

本丛书的编写着重考虑：有助于促进精神文明建设和物质文明建设，倡导文明、健康、科学的生活方式；有助于启迪智慧，增强能力，提高全民族的科技意识。

本丛书是在中国科协和上海市科协直接指导下，由上海市科普创作协会组织编写的。按照科学、准确、实用及通俗易懂的要求，由从事本专业的，具有一定科普写作水平的科技工作者撰写，或是科技工作者与专业科普作者合作的作品。

愿《科普系列丛书》的创作与出版能得到广大读者的欢迎，同时也希望大家提出宝贵意见。

章道义

1991年7月于北京

编者的话

长寿是人人渴望的，也是有可能达到的。据科学家多种途径测算，人类的正常寿命应该在100~150岁之间。如今人均寿命已比过去有了大幅度提高，以上海市为例，1990年已达75.46岁，其中男性为73.16岁，女性为77.74岁，与1951年相比，男性增加了31.16岁，女性增加了32.18岁，但与正常寿命相比，潜力还十分巨大哩！

要想健康长寿，不是一旦一夕，临渴掘井所能得到的。本书作者根据大量长寿老人的经验，得出“长寿要从孩提时抓起”的观点。从小就打好生理、心理上的基础，再在人生各个不同时期采取一些益寿措施，长寿就不难了。这与“基础好，楼造高”同出一个道理。为此，本书企图通过通俗易懂的语言表达确切的科学知识，着重介绍婴幼儿、青少年、中老年各个不同时期简单易行、效果显著的促进健康，延缓衰老的实用措施。同时介绍怎样适应气候、地理环境以及各种职业条件，加强自我保健，促进健康长寿的知识。心理素质、情爱生活、体育锻炼、饮食调养也是抗衰益寿的重要方面，而且容易被人忽视，对此本书也设立专章，予以具体介绍。

本书第一章由姚德鸿，第二章由周小寒，第三章由徐济民，第四章由袁经国，第五章由翁德立，第六、八、九章由吴润浦，第七章由姜明撰写。

目 录

一、婴幼儿、青春期与寿命	(1)
长寿基础始于孩提.....	(1)
生一个要壮一个.....	(2)
青春发育与寿命长短.....	(4)
营养不良影响发育有损寿命.....	(5)
体弱多病的少年并非不能长寿.....	(7)
长期睡眠不足必有远患.....	(9)
儿童饮酒损身缩寿.....	(10)
少年抽烟后患无穷.....	(12)
性乱伤身损寿.....	(14)
频繁手淫影响健康.....	(15)
少女流产易早衰.....	(16)
莫对青少年高血压掉以轻心.....	(18)
预防冠心病要从小开始.....	(19)
二、体质与寿命	(21)
寿命与家属有密切关系.....	(21)
为什么女性比男性寿命长?	(22)
身材高矮对寿命有没有影响?	(24)
肥胖会不会减寿?	(25)
消瘦者能不能长寿?	(26)
性格脾气与寿命有关吗?	(27)
血型与寿命有关吗?	(28)
体格强壮的人一定长寿吗?	(29)
体弱多病者不能长寿吗?	(30)

残疾人能不能长寿?	(32)
妇女生儿育女对寿命有没有影响?	(33)
三、衰老与寿命	(35)
人的寿命到底有多长?	(35)
人为什么会衰老?	(36)
衰老有哪些征象?	(39)
衰老时器官会出现哪些变化?	(41)
有哪些衡量衰老的指标?	(43)
衰老与寿命有什么关系?	(44)
世上没有长生不老药	(46)
抗衰延寿关键在自己	(47)
四、环境与长寿	(49)
地理环境对寿命的影响	(49)
气候对寿命的影响	(51)
寒冷地区的人怎样生活有利长寿?	(52)
潮湿地区的人怎样生活有利长寿?	(54)
炎热环境下怎样生活有利长寿?	(55)
阳光与健康长寿关系密切	(57)
大气污染对寿命的影响	(58)
水质污染对寿命的影响	(60)
土壤污染对寿命的影响	(62)
无形的“杀手”——噪声	(63)
绿化大地有益长寿	(65)
怎样的居住环境有利于健康长寿?	(67)
社会因素对人类寿命的影响	(69)
低温可延长寿命	(70)
防寒保暖能预防疾病突变	(71)

五、职业与寿命	(74)
纺织工人防聋保足之诀窍.....	(74)
接触有毒物质的人怎样免受损害?	(77)
放射线接触者怎样保护自己?	(78)
从事高温作业的人会缩短寿命吗?	(80)
长期在地下室工作会影响寿命吗?	(82)
运动员都能长寿吗?	(83)
笑——营业员的益寿法.....	(85)
六、心理与益寿	(87)
长寿老人有哪些性格特征?	(87)
老年人有哪些心理特点?	(92)
更年期的心理波动和调节.....	(94)
正确对待绝经期妇女的“醋意”.....	(97)
快乐——长寿的法宝.....	(99)
懊悔——长寿的障碍.....	(100)
唱歌有益于健康长寿.....	(102)
优化性格促长寿.....	(103)
推迟大脑老化的办法.....	(105)
老年病人的心理护理.....	(108)
睡眠可养生.....	(109)
七、锻炼与益寿	(111)
生命在于运动.....	(111)
预防疾病的法宝——体育锻炼.....	(112)
哪些体育锻炼适宜老年人参加?	(114)
交替运动可使全身受益.....	(115)
气功——我国独特的健身法.....	(117)
与众不同的健身法——倒后运动.....	(118)

劝君常在林中散步.....	(120)
常练健身球 心灵手巧抗衰老.....	(121)
静坐养生.....	(123)
按摩推拿保健康.....	(124)
健身妙法——梳发叩齿.....	(126)
古老而有效的干浴.....	(127)
若要脑灵必先腿勤.....	(129)
垂钓养性.....	(131)
体力劳动代替不了体育锻炼.....	(132)
旅游观光的安全保健.....	(133)
冬季清晨锻炼要谨慎.....	(134)
锻炼可防止骨骼关节老化.....	(136)
八、情爱与寿命	(138)
夫妻恩爱是最佳的健康保险.....	(138)
性生活不能超越生理限度.....	(141)
性放纵对人体的危害.....	(142)
老年人的性能力并非死火山.....	(146)
卵巢衰退不等于性生活结束.....	(148)
适度的性生活对老年人健康有益.....	(149)
影响老年性功能的因素.....	(151)
老年病与性功能.....	(152)
怎样的冠心病人能过性生活.....	(154)
更年期性欲亢进引起的精神病.....	(155)
简单有效的阳萎按摩法.....	(156)
鳏寡老人再婚有益健康.....	(158)
九、饮食与益寿	(161)
现代老年人的营养需求.....	(161)

有益长寿的十条饮食要点·····	(163)
节制食量可增添寿命·····	(166)
少量饮酒有利长寿·····	(168)
长寿一诀——食后养生法·····	(169)
有益老人健康的老少共进餐·····	(171)
老人生病 食有禁忌·····	(172)
老人补钙大有益·····	(174)
饮茶添寿龄·····	(175)
维持人体组织器官功能的物质——蛋白质·····	(177)
维生素——长寿的要素·····	(178)
微量元素与益寿·····	(181)
保健益寿的清洁剂——食物纤维素·····	(184)
喝水要喝“健康水”·····	(186)
常吃鱼能益寿·····	(188)
老人不宜多吃糖·····	(190)
大脑衰退与食物健脑·····	(191)
老人便秘食药粥·····	(193)
延年益寿的枸杞药膳·····	(195)



一 婴幼儿、青春期与寿命

长寿基础始于孩提

从孩子“呱！呱！”坠地开始，做父母的就应该给予精心与正确的养育，这可是给孩子一辈子身心健康培土育苗的大事，好比是：“基础好，楼造高”。要想让自己的孩子健康、长寿与幸福，就应该从他出生的第一天起正确养育。

对孩子的正确养育，要求做好如下三个方面。

第一，小儿喂养：竭力主张母乳喂养，因母乳中不仅含有婴儿成长需要的蛋白质、脂肪、糖类、钙和磷等营养成分，还含有许多对婴儿有防病抗病作用的免疫球蛋白，能显著提高孩子的抗病力。万一无条件母乳喂养，而采用奶制品人工喂养，则应该在医生指导下精心配制。例如一个4公斤的一岁以内婴儿，每天大约需440卡热量、600毫升液体，如给予8%含糖牛奶440毫升和160毫升水分，即可满足热量与液体的需要。到了断奶前后，就得重视辅食如奶糕、稀饭、面条、菜糊

等的添加,其原则是由少到多,由细到粗,由纯到杂,循序渐进,让孩子的胃肠道有一个良好适应过程。

第二,新生儿护理。除饮食外,各方面护理工作都得重视,包括衣着要适宜。如用蜡烛包,宜宽松些,以不致散开为原则。如包得太紧会限制孩子肢体活动,也会影响发育。卧室的最佳温度为 $22\sim 24^{\circ}\text{C}$,湿度为60%,要空气通畅,阳光充足。孩子睡眠的小床要舒适,3个月的婴儿不用枕头,应经常帮助改变睡觉的体位。要勤换尿布勤换衣与洗澡。还要防止孩子发生意外伤害。必须按时为孩子进行预防接种,包括卡介苗、脊髓灰质炎减毒活疫苗、麻疹减毒活疫苗、白喉类毒素、百日咳菌苗和破伤风类毒素等。

第三,婴幼儿教养:这不但为孩子今后怎样做一个有道德与教养的人奠定基础,也为孩子今后有一个健全的大脑,良好的精神世界创造条件。婴幼儿教养要求做到:早期教育,尤其不可忽视品德教育,要有指导地发展孩子的个性,进行心灵手巧的训练,开展开拓智力的游戏。同时,要培养孩子良好的作息与饮食习惯,纠正不良嗜癖,例如吮拇指、咬指甲等,还要培养孩子卫生习惯和生活能力。尤其要注意,要让孩子从小养成体育锻炼的习惯,婴幼儿阶段,开始父母可帮助开展一些被动的体操,以后逐步教会孩子自己进行简单的体操与活动。

俗话说:“千里之行始于足下”。如果想要孩子一辈子健康,那么,必须在他诞生的那天起就进行健康投资。

生一个要壮一个

我国提倡一对夫妇只生一个孩子,这就要求“生一个,壮一个”。要达到这一目标必须做到以下两点:

其一，优良“选种”：父母的健康与体质已经定型，这就告诉我们，万一父母中有谁罹患一些遗传性疾病，显然会传给下一代时，就不应该再生育，否则贻害社会、家庭，也给生下的孩子增加痛苦。如果父母身体一贯健康，体质也不错，后代的“质量”应该不错，但也得选择最佳时机受孕，因为此时无论父亲的精子或母亲的卵子，也是质量最好的时候。那么，什么是最佳时机呢？不在生病时，精神愉快时，精力充沛时，气候适宜时和忌烟戒酒时。这些问题对优生是至关重要的。

其二，精心“护种”：在受孕后头3个月，胎儿飞速发展演变成形这段时间，必须精心对娘肚里的胎儿加以保护。要求孕妇做到如下7点：

1. 妊娠呕吐，不靠药止：因为药物容易使胎儿致畸，克服办法最好采用转移注意力的方式，例如看书、散步、听音乐等。万一呕吐剧烈，可口服对胎儿无影响的药物，例如维生素B₆等，以帮助减轻症状。

2. 万一生病，合理用药：怀孕期间应防止使用一切不必要药物。万一有病，也不能因噎废食而不用药物，但应在医生指导下，选用对胎儿不产生有害影响的药物。

3. 增强体质，防止感染：要参加一定劳动和从事适合孕妇的体育活动，目的是增强体质，从而增强抵抗力，防止感冒、风疹、疱疹等病毒侵犯，因为这些感染对胎儿的影响很大。

4. 环境污染，必须避让：孕妇工作环境或居住环境，如果确认有影响胎儿的污染状况，孕妇应该设法避让，尤其不宜接触苯、甲苯、铝、砷、有机磷农药、一氧化碳、二氧化硫等有损胎儿的化学物品。

5. 放射物质，避免接触：孕妇不能接触X线、放射性同位素等物质。有了病，最好也不要采用X线或放射性同位素类

检查诊断。

6. 营养恰当,食品丰富:孕妇应该吃容易消化的食物,多吃新鲜蔬菜、水果和蛋白质、糖类食物,尤其是维生素丰富的食物。

7. 怡养身心,解愁制怒:怀孕后要保持乐观情绪,万一遇上不顺心的事,要学会解愁与制怒,尽量恢复心情舒畅。

倘若能做好上述两方面工作,生一个壮一个就有了保证。

青春发育与寿命长短

青春发育与寿命长短究竟有没有联系。要回答这个问题,得话分两头:

其一,青春发育的早与晚,与寿命长短有关系吗?先看一份材料:以女孩子月经初潮出现的年岁作为判断青春发育早晚的一个标志。有报告说,随气候由热到寒的地区分布,似乎热带出现年岁早,而寒带出现年岁晚些。例如印度、缅甸和非洲一些热带国家,女孩月经初潮出现年岁一般平均在13~13.5岁;而北欧、苏联北方等地区,出现时间平均在14~15岁。从总体上讲,寒冷地区要比炎热地区长寿的人多一些,这就给人一种感觉,似乎青春发育期早,寿命会短,青春发育期晚,寿命会长。但是必须说明,这只能是针对寒带或热带地区这样一个庞大范围而言,对于同一地区与国家来说,人与人之间青春发育的早与晚,与寿命长短之间的关系,并无多大意义。

其二,青春发育得好与坏,与寿命长短有关系吗?同样在医学上有一种说法:一个人青春发育得好与坏,与许多因素有关,包括营养、情绪、体育运动与疾病等。营养水平好,没有精

神刺激,精神状态稳定,经常参加体育运动,没有疾病的干扰,在这些条件下,青春发育必然理想。换句话说,通过良好的青春发育,造就一个强健的体质,可以受用一辈子,也就容易长寿。相反,营养水平差,精神状态不稳定,又不参加体育锻炼,经常有疾病干扰,在这些不良条件影响下,青春发育必然不理想。也就是说,不良的青春发育产生一个衰弱的体质,今后也会受累一辈子,不容易长寿。

那么,怎样为良好的青春发育创造条件呢?要求做到如下几个基本要点:

(1) 良好的营养水平,尤其是要保证有足够的蛋白质摄入量。

(2) 保持良好的精神状态,不要抑郁愁闷,应该情绪愉快,乐观向上。

(3) 积极参加体育锻炼,以加速血液循环和加强新陈代谢。

(4) 有了疾病及时治疗,趁早治愈,让疾病对身体的影响缩小到最小程度。

营养不良影响发育有损寿命

一个人身体的好坏,与生长发育阶段的状况休戚相关,而一个人是否会长寿,又与身体的好坏密切联系。人从出生到成年,就生长发育而言,大致分两个阶段。第一个阶段是从出生到10岁的儿童期,第二阶段是从11~20岁的青少年期。第一阶段,如有一个良好的开端,对人的一生健康与长寿都有利。

有资料表明,儿童时期,生长发育到10岁时,我国男孩平

均身高为 135.3 厘米，体重为 28 公斤；女孩平均身高为 135.6 厘米，体重为 27.8 公斤。要达到这样的基本水平，正如植物生长要养料灌溉一样，人体全靠营养补充，方始能完成。那么，究竟要些什么营养呢？有以下一些：

蛋白质：这是人体的“建筑材料”，是构成细胞、组织器官的基础物质，也是人体生命活动的基本成分。所以儿童就应该多吃瘦肉、鸡蛋、牛奶、鱼类以及黄豆、花生，因为这些食物中有丰富的蛋白质。要求每日供给人体蛋白质至少 60~80 克水平。

糖类：是供给人体热能的主要物质。每天进入人体的糖类应该占食物提供总能量的 60% 左右，儿童尤其要保证这个数量。运动、思维等生命活动要消耗能量，主要由糖类来供给。为此，儿童除了吃好大米、小麦等主食外，还得吃些含糖类丰富的食品，如蜂蜜、豆类、薯类等。

脂肪：一般说，儿童脂肪进入量应占食物提供总能量的 35% 左右，脂肪可以协助糖类一起为人体提供能量。这样就不至于去消耗蛋白质来提供能量，让蛋白质作为“建筑材料”好好地生长发育服务。儿童吃些脂肪还有助于维生素的吸收，有助于保护神经、肌肉等功能。所以，儿童在食物搭配上也要有些脂肪成分，例如猪油、植物油等。

除此之外，儿童饮食中切莫忘了维生素、钙、磷、钠等物质，它们都对生长发育有帮助。

作为生长发育的基本需要，保证儿童营养水平，除了必须有以上这些基本营养成分外，还得保证每日总的能量应该达到 2300~2500 千卡。每克蛋白质或糖类，可提供大约 4 千卡能量，每克脂肪大约可提供 9 千卡能量，既要考虑蛋白质、脂肪与糖的搭配比例，又要考虑每种食物的进食数量。

显而易见，万一达不到上述这些基本营养标准，儿童就会营养不良，使人显得消瘦、乏力，而且容易多病。在应该很好长身体的阶段却得不到营养，如果蛋白质“建筑材料”不够，人体能“建筑”好吗？即使建成了，由于质量很差，不是也容易垮掉吗？如果糖类与脂肪等不够，每天的生命活动处于“入不敷出”的局面，连应付学习、活动的能量还不够，于是动用蛋白质来提供能量，人不是要更瘦，发育不是更坏吗？这样的身体质量很差，今后不可能是长寿的。

人们常说，“一年之计在于春，一日之计在于晨”。同样意思，人的一生健康与长寿，却在于儿童时期营养基础的好与坏。

体弱多病的少年并非不能长寿

有两句体育谚语很有意思。一句是“饭后三百步，不用进药铺”；另一句是“体弱病欺人，体强人欺病”。回头再来看看我们这篇文章的题目，问题不是很清楚吗？少年体弱多病者如果要想长寿，最可取的方法就是体育锻炼。

我国有句古语：“流水不腐，户枢不蠹。”人的身体也同样如此。经常运动，各个系统功能就会增强，呼吸量增加，心脏跳动有力，血液循环旺盛，新陈代谢活跃，神经系统灵敏，抵抗力增加。相反，越是体弱多病，越是怕锻炼，各个系统功能就会每况愈下，健康状况更会日趋恶化。

当然，体弱多病的少年，期望通过体育锻炼恢复身体健康，并非是一朝一日就能实现的事；也不能像那些身强力壮没有疾病的少年那样，什么体育运动都可以参加，应该正确地安排好体育锻炼计划。具体要求有如下三个方面：