

RUHEHUODAOYIBAISUI

吴孝感 编著



四川科学技术出版社

如何 活到

1000

岁

1.7

如何活到 100 岁

编 著 者 吴孝感
责任编辑 侯矾楠 冯建平
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯
责任出版 薛家富
出版发行 四川科学技术出版社
经 销 四川省新华书店
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 6.75 字数 150 千
印 刷 彭山彩印厂
版 次 1998 年 4 月成都第一版
印 次 1998 年 4 月第一次印刷
印 数 1—8000 册
定 价 8.00 元
ISBN 7-5364-3839-7/Z·159

■本书如有缺损、破页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前 言

健康长寿,多作贡献,发挥余热,其乐无穷,这是人生的愿望!但是人必须经过“生老病死”自然规律的途径。

从全国人口普查结果,平均寿命:男性达到 68 岁,女性达到 72 岁。可认为自“生”到“老”这个阶段,可能不成问题;但是从“老”到“病”这个阶段,非常困难!必须研究老年人衰老的机理、生理、病理和心理等的基础理论;老年疾病的流行病学、临床、预防、保健、康复、护理以及老人社会问题,与青壮年患者不同,发展成一门独立学科老年医学。从“病”到“死”这个阶段,虽可延长些年岁,但已为残疾之人,已是“风中残烛”,立即病逝。真正无病而终的老人,经过尸解只占 2~3%,因此本书着重于从“老”到“病”这个阶段,若能延长此阶段,活到 100 岁,不成问题。

近 20 年来,老年医学在国外发达国家非常发达;而在我国还未进入医学院课程,所以本书先从科普进入,设想达到健康长寿之目的。过去曾认为“人生 70 古来稀”,现在是“人生

70多来兮，活到80不稀奇，60岁是小弟弟，老人百岁诚可期！”

本书内容全是登载在报刊杂志上的，现在编辑成书，以飨读者，文中必有错误之处，请读者多多斧正，特此致谢！

目 录

21 世纪要向百岁进军	1
从历史上看寿命定能增长	2
我国老年人的年龄划分	4
老年人的年龄差异	5
老人的生理年龄	7
再谈老人智力年龄	8
疾病主要分哪几大类	9
不要让人们死于无知	9
老人与聊天	10
防止心理老化	11
21 世纪第二杀手——抑郁症	13
老年抑郁症种种	15
仁者寿	16
快乐家庭与笑口常开	18
老年女人的怪脾气	19
老年男人的怪脾气	20
更年期对老人脾气的影响	21
家庭融洽使人精神振奋	23
玩具与老人逗乐	24
幽默——最好的医生	24
景观壁画与老人健康	26

睡眠充足身体好	27
汽车驾驶员如何消除疲倦	28
从“春眠不觉晓”谈老人睡眠	29
“高枕无忧”可能吗	30
返老还童的情志	32
闲里寻忙多愉快	32
肥胖者,量量你的体型	33
在音乐的节律中增强活力	34
老人谈性爱不必害羞	35
禁欲焉能增寿	36
“不射精养生论”是错误的	37
老人阳痿原因何在	38
何谓性爱和性高潮	40
爱情能给人健康	41
漫谈老人的爱与性	41
老年人性生活漫谈	43
擦背及擦胸腹增健康	45
水浴对健康的好处	46
中老年人也喜欢美丽的时装	48
漫谈人脑	49
如何增强老人的记忆	50
在探索中的老年痴呆治疗	51
怎样预防老年痴呆	52
吟诵诗词可延年	53
感冒了,请不要握手	54
老年人如何增强免疫力	55

烟—罪恶多端的“杀手”	58
女子吸烟的危害	59
对 70 岁以上吸烟老人的观察.....	60
美国医学协会对中国人吸烟引起疾病的报告	61
应当保护不吸烟的“吸烟者”	62
从电视《血疑》谈到纸烟	64
全世界第一个戒烟日——4 月 7 日	65
戒不了烟怎么办	66
我是怎样下决心戒烟的	67
造福人类的生命科学	68
第三次医学革命——遗传工程	69
要病早治好 首先诊断好	71
外科手术并非老人禁忌	72
普通感冒对老年人并非小病	73
警惕老年人患肺结核	75
怎样减少冠心病发病危险	76
自测左心衰竭的方法——步行试验	77
缺乏维生素 B ₆ 是动脉硬化的起因.....	78
慢性支气管炎呼吸锻炼新法	79
老人节日饮食要当心——预防急性胰腺炎	80
怎样预防中老年人胆石症	81
各种隐性胆结石症状	83
切莫姑息病情——一位胆囊结石患者的遭遇	84
别让痔疮误了事——警惕中老年人大肠癌	85
肝癌治疗有望	87
十二指肠憩室症的治疗	88

感冒后耳聋是耳咽管阻塞	88
遗传基因是产生癌症的元凶	89
动物血治疗贫血	90
由老太太虚胖引起的问答	91
“寻人启事”与无症状性脑梗塞	93
谈谈老年糖尿病特点及其控制	93
谈谈乙型肝炎表面抗原	97
警惕在睡眠中瘫痪	99
如何认识老年人的“便秘”——兼答读者	100
老人缺氧症及其原因和预防	101
你觉得疲劳吗	104
注意脑外伤,减少死亡	105
要重视老年人硬膜下血肿	106
睡眠时当心呼吸暂停	107
耳鸣原因何在	108
小趾尖疼痛原因何在	108
腰痛求方的通信	109
老人磨牙是否“磨子磨孙”	110
为何老人易发扁桃腺炎	111
注意慢性胃炎出血	113
每天打嗝不息怎么办	114
久蹲后突然站立为何头晕	115
夜间小腿肚抽痛咋办	117
冷荨麻疹的治疗	118
老人睡眠中打鼾并非福	119
疼痛感觉能测得出吗	120

老年人锻炼身体应注意的事项·····	121
肌纤维组织炎的治疗·····	122
美国前总统里根结肠癌手术预后·····	123
简谈第三医学·····	124
对老年人应如何用药·····	125
老人谨防用错药·····	127
不速之客气走了——谈什么叫药物·····	128
漫谈“有意想不到功效的阿斯匹林”·····	129
药物治疗不是万能·····	132
苏打片能退烧吗·····	134
春天到,老人更需防感冒·····	136
4~5月应防过敏·····	137
老人请注意防暑·····	137
夏日话芳香·····	138
老人戴太阳镜的意义·····	140
成立“家庭安全控制中心”很有必要·····	141
初秋是试洗冷水澡的好时机·····	142
秋季老人保健·····	142
需提防深秋寒潮侵入·····	144
冬季进补需慎重·····	145
警惕坏皮蛋中毒·····	145
“马拉松”赛跑与“甲金”慢跑·····	146
马拉松极力赛跑后易患感冒·····	148
“冬练三九”不适宜老年人·····	149
消灭癌症的捷径——体育锻炼·····	150
健身法宝——迪斯科·····	152

老人要保护好脚·····	153
体育锻炼可预防中老年骨折·····	154
“划船体操”可防电视病·····	155
放风筝——手脑并用,动静相兼·····	156
健身球的益处·····	156
要想多增寿一天 就要多锻炼一天·····	158
谈谈老人旅游·····	159
我最喜爱的公园——亨廷通·····	160
漫游洛杉矶·····	162
一张麻将牌的罪恶·····	165
谈谈食品卫生常识·····	166
进餐用公筷决非小事·····	167
华筵盛宴未必好·····	168
耄耋之年小心吞咽·····	169
酸奶益寿·····	171
多吃洋芋的好处·····	172
鱼我所欲也·····	172
老人与水·····	173
喝咖啡还是喝茶好?·····	174
再谈谈喝茶与健康·····	176
蛋黄——可预防脑动脉硬化性痴呆·····	177
老人吃冰制品要小心·····	178
火锅好吃需防烫·····	179
食肥肉亦能活到 100 岁·····	180
焮红苕与老人健康·····	181
坚果可防心率失常·····	182

不良生活习惯是潜在致癌因素·····	183
高血压患者食低盐问题·····	184
“四星级蔬菜”与健康·····	185
漫谈矿泉汽水·····	186
健脑的油茶·····	187
食不语·····	188
低钠盐与血压·····	188
工业酒精千万喝不得·····	190
漫谈锌对人体的作用·····	191
麻婆豆腐可增寿·····	192
大蒜、洋葱可抗血管硬化·····	194
由作家李劫人之死所想到的·····	195
我的第一页日记·····	196
写日记其乐无穷·····	197
名言谚语对保健的作用·····	198
增智益寿话写作·····	200
新年又一保健良方——贺年卡·····	201
老人光阴真可贵!·····	201
 编 后·····	 203

21 世纪要向百岁进军

健康长寿是千百年来人们梦寐以求的美好愿望。生命对于人类来说，实在太珍贵了，返老还童的意向是老年人普遍存在的心理现象。最大的心理渴望，莫过于重新获得一个新的青春，事实上不可能，只有延长自己的寿命，21 世纪要向百岁进军，这有极大可能性，也是现实的。

世界卫生组织宣布过：每个人的健康与寿命，60% 取决于自己，15% 取决于遗传基因，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候。

在我国，百岁老人在本世纪是逐渐增加：如广西省巴马瑶族自治县，长寿村调查过百岁以上的人数：1953 年有 18 人，1960 年有 28 人，1986 年有 50 人，1990 年有 69 人，1994 年有 79 人，1953 年我国全国第一次人口普查：百岁及百岁以上老年人有 3384 人，最高年龄有 155 岁；1981 年第三次人口普查，百岁以上老年人有 3765 人（男性 1108 人，女性 2657 人），100~109 岁老年人有 3501 人，110~119 岁有 228 人，120~130 岁有 36 人。

据美国 1980 年人口普查结果：百岁以上老年人有 16000 人，1990 年再普查时又增至 36808 人。

又据 1997 年日本厚生省宣布日本百岁老人比去年又增加 1118 人，总数已达到 8491 人。在 34 年间百岁老人猛增 55.5 倍，从全国人口总数平均率来看，日本已成为世界第一长寿国。

现在许多老年学专家通过可靠的统计调查已达到共识，

认为人类的最高寿限是 120 岁 ,因此 ,到 21 世纪要向百岁进军是不成问题的。

从历史上看寿命定能增长

人们千万年来梦寐以求“长生不老”，到处寻找延年益寿的灵丹妙药。科学家从各种理论推算，人的寿命至少应达到 120 岁，但事实却不是如此，人远远没有活到这个年龄，而科学不发达时代和科学发达时代，人的寿命更相差甚远。

50 万年前北京猿人平均寿命只有 15 岁 ;20 万年前旧石器及中石器时代 ,40% 人口死于 11 岁左右 ,只有 5% 活到 40 岁 ;6 千年前新石器时代的半坡人 ,平均寿命 30 岁左右 ;4 千年前青铜器时代 ,希腊人平均寿命仅为 18 岁左右。这是用分析仪检查古代人遗留的牙齿、骨骼的各种原数而得知的。远古时代由于经济落后 ,科学不发达 ,无法对付恶劣的自然环境 ,如毒蛇猛兽、旱涝灾害、酷暑严寒、饥饿、食物中毒、寄生虫病和传染病等 ,所以人的寿命不长。

过去 ,传染病对人的生命威胁最大 ,人们便着重从这方面进行研究。18 世纪英国琴纳医生发现种牛痘预防天花 ,经过 200 多年 1979 年 10 月 25 日 世界卫生组织宣布天花在人类绝迹。17 世纪显微镜发明后 ,挪威人汉森氏发现麻风病菌 ,法国巴士德氏发现鼠疫杆菌 ,这两种病在蔓延了 600 多年后 ,才知道隔离预防 后来巴士德氏又制造了伤寒、霍乱、白喉、狂犬病及鼠疫等多种疫苗才控制了这些病的流行。 19 世纪 80 年代德国细菌学家科赫发现了肺结核杆菌 ,才使几百年来因此病造成数百万人死亡的惨况结束。 19 世纪 90 年代伦琴氏

发现 X 射线，对疾病的诊断带来了可喜的前途。经过不懈努力，到 19 世纪末，人的平均寿命增长到 40 岁。

20 世纪初，磺胺药物、抗菌素以及各种疾病特效药问世以后，把千百万外伤性感染、肺炎和败血病人从死亡线上挽救过来。地方病如黑热病、血吸虫病及恶性疟疾也逐渐得到控制。人的平均寿命以较快的速度逐年代增长。如我国在 1949 年前，人均寿命为 35 岁左右，1985 年则为 68.2 岁，增长近一倍。30 多年时间人均寿命这样大幅度延长，举世罕见，是我国医学科学进步，爱国卫生运动开展深入和广泛注射预防针的结果。

20 世纪中期，又出现了动脉硬化、高血压病、脑血管病、心血管病、癌症、精神病、老年性痴呆、自身免疫性疾病以及艾滋病等。但是人类知识总是不断发展的，在 20 世纪 70 年代后，人类对疾病诊断有了新的突破性手段，如超声诊断、计算机层析 X 射线扫描术 (CT)、核磁共振扫描术以及基因诊断等。

对疾病治疗提倡“三早”，即早预防、早诊断、早治疗。如发现高血压即进行治疗，可使中风减少一半；早作冠状动脉造影，不等病理改变，即作心脏“搭桥”手术，不致发生心肌梗塞；在肝癌直径仅 1 毫米时即作手术切除，肝癌可以治愈。

科学越发达，治疗方法越多。如心、肺、肝、肾、部分脑器官和胚胎细胞移植，激光、基因、超声治疗和中子治癌激活长寿基因，抑制衰老基因，人工器官移植、生物制剂、显微外科等，若能在 20 世纪末或 21 世纪初普及应用，人均寿命将很快突破 100 岁大关。

人均寿命突破百岁大关，达到 120 岁，甚至更长，不是梦。

想，而是未来不久的现实。科学家们除了研究用更科学的手段治疗人们的疾病外，还在努力探索人衰老的秘密，以“对症下药”在这方面已取得一些进展，如对脑垂体的研究等。而世界上许多老寿星为我们提供了活生生的事例，如原苏联的马朱道夫 142 岁依然还在田间劳动，原苏联格鲁吉亚人、巴基斯坦恩萨斯人和赤道安第斯山脉的唯加彭本人中许多老寿星认为他们在 60~80 岁才结束青春。

我国老年人的年龄划分

人的衰老，不能用年龄一刀切，个体不同的老人，可分 4 个年龄：历法年龄、生理年龄、心理年龄及智力年龄，它们有很大的差异。

世界各国对老年人的年龄界限并无统一的标准。我国国务院规定 60 岁及 60 岁以上为老年人，按现阶段划分老年人的历法年龄：45~59 岁为老年前期（又叫初老期），60~89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。我国古时以阴历（农历）来计算年龄，从出生日期加上 1 年，就是用天干、地支和属相来讲年龄。天干用 10 个字：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，顺序配以地支 12 个字：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥以及 12 个属相鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪，10 个干字组配 12 个支字组，正好轮一周共 60 组叫“一个甲子”。

我遇见一位老人：“请问您多大高寿啦？”他答：“甲子年生，属老鼠的。”那年正好是甲子年，一算正好是 60 岁。如果是其他年，我还要算半天。所以现在问年龄，不答阴历年了，

还是用公元历法计算方便。

老年人的年龄差异

个体不同的老年人，可分历法年龄、生理年龄、心理年龄及智力年龄，并有明显的个体差异。

1. 历法年龄

世界各国对老年人的年龄界限并无统一标准。多数国家按本国人口平均寿命历法年龄规定，有些国家规定 60 岁有些规定 65 岁甚至 75 岁为老年人。1950 年亚太地区老年学会议以及我国国务院规定 60 岁及 60 岁以上为老年人口。现阶段老年人的历法年龄的划分：45~59 岁为老年前期（又叫初老期）60~89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。

最近，联合国世界卫生组织经过对全球人口素质和平均寿命进行测定：对年龄的划分标准作出新的规定，即 45 岁以下为青年人，45~59 岁为中年人，60~74 岁为年轻的老年人，75~89 岁为老年人，90 岁以上为长寿老年人。

2. 生理年龄

生理年龄又称生物年龄。不同的国家，不同的民族，不同的地区和不同的个体，衰老开始的时间、速度和幅度的早晚，差异很大，不能用历法年龄来确定。即使同一个个体，其身体不同的系统，不同的脏器，它们的生理功能下降也有差别。皮肤、肌肉、软骨及骨骼等衰老较早，心、肺、肝、肾和脑的衰老较迟。即使各器官都呈衰老，但人体可进行综合协调，使各器官互相维持平衡，以保存生理功能。一般说来，与历法年龄可相差 5~20 岁。

生理年龄不能以一般人的外貌来判断。如面部皮肤的皱纹、皮下脂肪的厚薄、毛发变白、脱发、牙齿脱落等。生理年龄要从心、血管、肺、肾、肝、内分泌腺、脑、血液、免疫、五官和四肢等生理功能，以确定衰老开始的平均年龄。至今尚未见国际上公认的统一标准。

3. 心理年龄

老年人的健康必须把躯体和精神，也就是把生理和心理结合起来认识。人的心理活动是客观事物作用于大脑产生的。人的整体活动既受到生物学的规律支配，同时又受到心理学的规律支配。

有些老年人 60 岁退休后 赋闲在家 产生寂寞、孤独、老朽感，以致忧心忡忡，精神呈抑郁状态，这样就会加速心理性衰老。虽然生理衰老，可以说，心理年龄可到 80 岁。有些 80 岁老人明知岁月不饶人，但是坚持锻炼、注意营养、讲究卫生、生活有规律、适当参加些社会活动、力求上进、努力学习、保持乐观情绪，不但使自己认识到生存的价值和意义，还会延年益寿 可以说 他们的心理年龄只有 40 岁。

健康积极的心理可以延缓衰老，不健康的消极心理可以促进衰老。

4. 智力年龄

对智力有不同的定义，现代的智力定义为：人类认识客观事物、积累经验、运用以往经验解决实际问题 and 适应新环境的能力（也叫智能），换言之，智力是学习能力、概括能力、抽象思维和适应新环境能力的综合。智力年龄是指智力达到某一年龄水平，用智龄除以实龄乘 100 就叫智力商数（简称智商），应用智商便能表示出一个人在其同年龄人中的智力水平。