

图书在版编目(CIP)数据

老年抗衰老长寿小百科/余先莹

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1338-9

I. 老... 老年抗衰老长寿小百科 II. 余先莹

III. 个人卫生 IV. R·161

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

老年抗衰老长寿小百科

余先莹等 编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市印刷四厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	540千字
印张	21.5
印数	6000册
版次	1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-1338-9/R·303
定价	35.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

内 容 提 要

1996年,国家卫生部提出,我国卫生工作面临“三个转变”,其中一个最重要的转变是:“卫生工作重点将由控制疾病本身转移到健康保护和健康促进上来”。本着这个方针,是笔者作为编著此书的唯一宗旨和预期的目的。

据此,本书着重向读者介绍了老年人应该怎样看待自己,以及如何消除影响人类自然寿命的因素,特别突出了重点第五篇“抗老化的举措”和第六篇的一些章节占据了全书总篇幅的75%,作了较详尽的论述,所有举措既提得较具体,且又易行有效。本书综合了古今中外、中西医学各方面的精萃,尤其是90年代以来的科研成果;本书是一本奉献给老年事业工作者、老年医学工作者及有初中以上文化水平的老年人参阅的好书。此书之好,好就好在它科学性和趣味性相统一;知识性和可读性相统一;厚养和锻炼相统一;动和静相统一;中医和西医相结合。

为延年益寿,都应读一读。

健康长寿之宝

(代序一)

老年人要实现健康长寿的愿望，必须有自己的“法宝”。《老年抗衰长寿小百科》就是可以运用的“法宝”，只要认真学习，积极实践，坚持下去，就能够实现健康长寿这一崇高的愿望。

《老年抗衰长寿小百科》告诉读者：一个人能否健康长寿，其决定因素掌握在自己的手中。首先，要有坚强的自我保健意识，相信自己能战胜危害健康的各种因素的侵袭，充分发挥自身原有的抗病免疫力，并切实保持这种能力。其次，要充分运用当今世界现代化对人类健康带来的有利因素，如现代有关健身、防病、治病的科学知识和手段。第三，要坚决避免现代化给人类健康带来的不利因素，如被污染的空气、饮水、食品和森林破坏、水土流失的影响，以及由于生活改善后，只图安逸娇美，而不锻炼身体，非肉不食，非车不行，烟酒不离，依赖空调等生活方式，致使丧失自身的抗病免疫能力。以上三个方面都能做到，人类自然寿命 120 岁以上，将不只是个别的，而会是普遍的。正是：过去七十古稀，将来百岁有余，天空群星璀璨，地上寿星增辉。

《老年抗衰长寿小百科》的特点是：引进“乐龄”，代替“老龄”，使人们思想上排除“老”的观念的束缚，树立起快

快乐度过人生整个历程的信心。全书资料翔实,内容丰富,做到理论与实际相结合,普及与提高相结合,古今结合,中西结合,以自我养生、健心、强体为中心,构筑起锻炼、营养、防病、治病等健康长寿的知识库。宝库在前,岂能失之交臂?

《老年抗衰长寿小百科》的主要作者余先莹,毕业于广东医药大学,从事医疗临床数十年,医术精湛,医德高尚,学识渊博,经验丰富。1996年10月,他与江天柱合写的《试论城镇老年人的保健走向》一文,被中国老年人体育协会选中,安排在武汉召开的全国第三次老年人体育科学研讨大会上宣读,受到会议代表赞扬。我作为江西省老年人体育协会和江西省老年人体育科学学会的代表,也参加了这次会议。在会上,作者将《老年抗衰长寿小百科》一书的目录给我看。我看过后,祝愿他从速完稿,早日出版。1997年3月,作者将《老年抗衰长寿小百科》书稿寄来,嘱我写一序言。我全文读完后,欣然命笔,写下本文,向广大老年人推荐这本书。我相信,读完这本书之后的人,一定会受益匪浅。

杨小春

1997年12月10日

这是一部好书

(代序二)

这是一部好书,内容广泛,知识丰富。

作者根据形势发展的要求,为了全民健身事业的发展,特别是老年人延年益寿科学的需要。不怕劳累,不惜个人身心健康,认真学习,努力探索,以二年多时间写成了《老年抗衰长寿小百科》这本书,这是对人类健康长寿事业发展的一大贡献。

目前我国60岁以上老年人已达1亿2千多万,即将进入老龄化社会。“生命在于运动,医生就是你自己”,健康是个宝,重要是自保,我们老年人要珍惜自己的晚年幸福,就必须自觉地、广泛地学习保健知识,积极地、科学地进行自我保健,才能实现自己健康长寿,晚年幸福的愿望。

张云鸿

1997年12月4日

前 言

健康长寿,是所有老年人孜孜以求的愿望和根本利益。在旧社会我国的人均寿命只有 35 岁,时至 1996 年,60 岁以上的老年人,约占总人口 10%,按照国际标准衡量,基本进入老龄社会,因此,党和国家高度重视老年事业,党的十四大发出了“老有所为,安度晚年”的号召,同时,立法保障老年人的权益,这充分显示了社会主义制度的优越性。

成功的乐龄——生命不息,奋斗不止,锻炼躯身,充满信心,富于阅历,成熟之人;学习不离,动静得体,奉献后人,志在千里。这就是一位在机体乐龄进程中的成功之人。这就是本书的导向。

“乐龄”者,何也?

在新加坡的报刊上,常出现“乐龄”一词。如“乐龄书画展”、“乐龄唱歌比赛”、“乐龄人士”等等。这个词是新加坡教育学院高级讲师雷夏华博士“发明”的。她于 1991 年提出用“乐龄”代替“老龄”、“老年”等词,获得了社会各界人士的普遍赞赏。随后,新加坡老人活动组织均将老龄改为“乐龄”。于是“乐龄”一词得到大家共识,“老人”、“老龄”之词在这个国度里的报刊上几乎消失了。

雷博士之所以用“乐龄”代替“老龄”甚至“老化”,是因为她发现不少老人不愿意提“老”字,“老”字意味着事

业终结、人生末路。她认为人生旅程凡能进入老年期者应是一个可贵的、快乐的生活阶段,故应用“乐龄”。

步入“乐龄”的老年人,如何开创自己的第二个“春天”,如何使自己“青春”永驻,去争取实现健康长寿的更高目标。这一美好愿望的实现,既需要党和政府从政策上、物质上、精神上采取一系列措施,提供必要的条件,也需要全社会的关注,但是,更需要老年人自己。因为在国家财力、物力还有一定困难的今天,只有自己努力学习和掌握“自我保健”知识,才是最可行和最有效的办法。现代医学把“自我保健”学科列为第四医学,这足以说明自我保健的重要性。故此,只有有了强烈的自我保健意识,十分重视自我保健,依靠自身的力量,加强锻炼,不全靠医药,更不搞迷信保健,主要靠自我保健,把体质养练好,在繁华似锦的祖国国度里,颐养幸福的天年。

笔者为老年人实现健康“乐龄”化,乐意贡献出自己一点微薄之力,经过几年的笔耕,集成这本小册子,想达到像英国的科学家、哲学大师——培根,他曾在《论健康》一文中所说的:“人的生理卫生知识,也是最好的一种保健药品。”读此小册子后,期望对提高老年人的生存质量、生命质量、健康长寿有所帮助,同时,以此作为向国际第7届(1997年)暨中国第3届老人节奉献的小礼物,并顺

敬祝

全世界老年人康乐长寿!

编著者

1997年10月1日

目 录

第一篇 绪 论

第一章 健康长寿靠什么	(3)
第二章 古今中外智者对老化的认识	(5)
第一节 何必为年龄发愁	(5)
第二节 二春论	(9)
第三章 60岁(花甲)的老年男人和女人, 应该是怎么样的?	(11)
第四章 我国正快步奔向“老龄化国家”	(14)
第五章 世界人口老龄化的趋势	(19)

第六章 世界与我国的老人节	(22)
---------------------	------

第二篇 人类的自然寿命

第一章 地球上的生物及其寿命	(28)
----------------------	------

第一节 生命是什么	(28)
第二节 生命何时出现“男女之分”	(30)
第三节 什么叫寿命和寿命的极限	(31)
第四节 生物的分类	(32)
第五节 植物界的主要类群	(33)
第六节 动物界的主要类群	(34)
第七节 地球上现存主要生物的寿命	(35)

第二章 人类的自然寿命	(39)
-------------------	------

第一节 人类的进化与五次大迁徙	(39)
第二节 我国古代对人类自然寿命的研究	(44)
第三节 引人注目的人类生命活力学	(46)
一、环境适应能力	(46)
二、抗病能力	(46)
三、人体再生能力	(47)
四、人体的特异传感	(47)
五、气功的作用	(47)
第四节 人的生命耐力	(48)
第五节 永存的生物	(50)
第六节 人类自然寿命的推测法	(52)
一、概率理论计算法	(54)

二、寿命系数推算法	(55)
第七节 人类为何难活到自然寿命	(56)
一、呼吸方式的改变	(57)
二、运动姿势的改变	(57)
三、消化功能的改变	(58)
四、血液循环功能的改变	(58)
第八节 人类自出现至今逝者已达 850 亿	(59)
第三章 人类历代预期寿命及现况	(60)
第一节 国内外人类历代寿命	(60)
第二节 当代各国人均寿命	(64)
第三节 人均预期寿命男女有别	(66)
一、性染色体的遗传差别	(67)
二、胆固醇含量的性别差异	(69)
三、男女寿命不同在于性激素	(70)
四、前列腺环素、甲状腺分泌女多于男	(71)
五、男子的脑萎缩比女子快	(72)
六、女性白血球的数目较多	(72)

第三篇 人类的老龄

第一章 人类老龄的标志	(80)
第一节 健康老年的标志	(81)
第二节 机体老化过程的生理特点	(85)
一、毛发皮肤的变化	(86)
二、五官的变化	(88)
三、神经、精神活动的变化	(89)

四、内分泌系统的变化	(93)
五、心血管系统的变化	(95)
六、呼吸系统的变化	(99)
七、运动系统的变化	(100)
八、泌尿系统的变化	(101)
九、消化系统的变化	(103)
第三节 老年时期人体外型老化的十大特征	(104)
第二章 人类的生长发育与老龄	(109)
第一节 人口素质	(109)
第二节 人类生长发育的简单过程	(112)
第三节 遗传性疾病与长寿	(113)
第三章 人类的老龄化机理	(116)
第一节 微小损害积累致老化	(118)
第二节 基因表达与老化	(119)
一、DNA 改变	(120)
二、X—染色体活化	(120)
三、基因表达的变化	(120)
四、纤维母细胞培养的基因表达	(121)
五、组织的基因表达	(123)
第三节 体内水失平衡学说	(124)
第四节 自由基学说	(124)
第五节 环状 DNA 使人衰老	(127)
第六节 白细胞介素 ₃ , 是人类衰老的关键因素	(127)
第四章 人类的老龄化自测	(129)
第一节 人类的老龄化进程	(129)

第二节 我国健康老人的生理特征	(131)
第三节 自测老化的方法	(132)
一、自测有无“未老先衰”	(132)
二、自测肺功能两法	(133)
三、自测体力年龄	(133)
四、综合老化简易测知法	(134)
五、心理老化自测法	(134)

第四篇 影响人类自然寿命的因素

第一章 自然因素	(140)
第一节 人与生态系统	(141)
第二节 祖国医学的天人合一论	(143)
第三节 空气因素	(148)
第四节 噪音因素	(151)
一、噪音的强度及频谱	(152)
二、噪音的来源	(153)
三、噪音对健康的影响	(154)
第五节 噪光因素	(155)
一、“人工白昼”打乱生物节律	(155)
二、“闪烁彩灯”使人眼花缭乱	(156)
三、镜子世界分不出东西南北	(156)
第六节 水的因素	(157)
一、水的污染	(158)
二、水污染的原因	(158)
三、水污染后对健康的危害	(159)
第七节 土壤因素	(160)

一、土壤的污染	(160)
二、土壤污染的原因	(160)
三、土壤污染对人体的危害	(161)
第八节 地理、气候因素	(162)
一、人种是怎样形成的	(163)
二、人类将产生“新人种”	(165)
三、举世关注克隆人	(166)
四、世界及我国主要癌症的地理分布	(168)
五、地理环境特异性地方病	(169)
(一)地方性甲状腺肿	(169)
(二)地方性氟中毒	(171)
(三)克山病	(172)
(四)大骨节病	(172)
六、气候各种效应在威胁人类	(173)
(一)温室效应	(173)
(二)热岛效应	(174)
(三)海洋沙漠化效应	(174)
(四)雾与健康	(175)
七、国际间在关注自然环境	(176)
第二章 社会因素	(180)
第一节 心理因素	(181)
一、当前我国老年人的心理状况	(183)
二、感情应力学说	(185)
三、心理状态与健康长寿的关系	(186)
第二节 职业条件	(188)
一、较有利于健康的职业	(189)
二、九类共 99 种职业病受国家保护	(190)

三、自古皇帝短命多	(193)
四、古代医师多高寿	(194)
第三节 礼俗与道德	(198)
一、九九重阳祝长寿	(198)
二、道德风尚敬老翁	(200)
第四节 医疗条件	(203)
一、人类的死亡原因在变化	(204)
二、人类的死亡年龄在逐渐延长	(206)
第三章 个体因素	(208)
第一节 遗传因素	(209)
第二节 身高因素	(210)
第三节 癌症性格及 A 型行为	(212)
第四节 生活习惯	(216)
第五节 饮食因素	(217)
一、合理的饮食对人体的作用	(219)
二、不合理的饮食对人体的有害影响	(219)
三、饮食平衡是至关重要的	(220)
四、人类因食多而早亡	(221)
五、人类是为了生存而吃还是为吃而生存	(228)
第六节 个人嗜好因素	(229)
一、波利维亚传来的毒害——吸烟	(229)
(一)烟草简史	(229)
(二)烟草危害记载及其毒害成分	(230)
(三)标明香烟毒害的“焦油量”	(233)
(四)一支香烟烟雾所需新鲜空气的稀释量	(234)
(五)尼古丁是否会帮助思考?	(234)
(六)吸烟所引起的各种疾病	(235)

(七)吸烟及烟雾危害健康的机理·····	(236)
(八)大力提倡与自觉戒烟·····	(237)
二、应该有讲究的——饮酒·····	(237)
(一)酒史简介·····	(238)
(二)酒的成分·····	(240)
(三)酒的度数·····	(244)
(四)饮酒与健康·····	(245)
(五)酒精中毒症的表现和分期·····	(249)
(六)饮酒何为适量·····	(251)
(七)酒精在体内的吸收及排泄途径·····	(252)
(八)酒量的秘诀·····	(254)
(九)酒精中毒自诊法·····	(255)
三、利多弊少的——饮茶·····	(258)
(一)茶史小考·····	(258)
(二)茶叶的成分及药用价值·····	(259)
(三)茶叶的副作用·····	(262)
第四章 婚姻因素·····	(264)

第五篇 抗老化的举措

第一章 自我保健·····	(271)
第一节 认识自我保健·····	(271)
第二节 怎样自我保健·····	(274)
一、自我观察·····	(274)
(一)精神状态·····	(274)
(二)看眉毛、眼睛会告诉“你有什么病”·····	(274)

(三)易被忽视的病态面容·····	(275)
(四)观手测病·····	(276)
(五)皮肤颜色、气味与健康·····	(277)
(六)口味知病·····	(279)
(七)舌苔的颜色变化预示着什么·····	(280)
(八)痰与健康·····	(282)
(九)观尿察病·····	(283)
(十)大便的变化也反映疾病·····	(285)
(十一)观察躯干的外表变化·····	(286)
(十二)学会测量自己的体温、脉搏、呼吸·····	(287)
(十三)十五种危险征象·····	(287)
(十四)不可忽视的“夫妻癌”现象·····	(288)
二、自我分析·····	(289)
三、自我调理·····	(289)
四、自我锻炼·····	(290)
第三节 学识自我保健·····	(291)
第二章 心理保健·····	(293)
第一节 老年时期的心理特征·····	(295)
一、一般的心理变化·····	(295)
二、超常的心理变化·····	(300)
(一)失落感·····	(300)
(二)隔绝感·····	(301)
(三)孤独感·····	(302)
(四)没落感·····	(303)
(五)恐惧感·····	(303)
第二节 老年时期心理保健的意义·····	(304)
一、健康长寿的“冬眠剂”·····	(305)

二、防病治病的“好药方”	(306)
三、美满生活的“电波台”	(309)
四、生命活力的“激活酶”	(311)
第三节 老年时期的心理保健范围	(313)
一、感觉与知觉	(313)
二、兴趣与意志	(314)
三、记忆与思维	(315)
四、七情	(316)
五、性格	(317)
六、个体能力	(318)
七、群体心理对个体心理的作用	(319)
第四节 老年时期的心理保健方法	(320)
一、正确认识和对待老年人的心理保健	(320)
(一)正确对待生、老、死的问题	(321)
(二)正确对待心理的不平衡	(324)
(三)正确对待名与利	(326)
(四)正确对待足与不足	(327)
(五)正确对待怒与悲	(329)
(六)正确对待三 A 原则	(330)
二、妥善处理家庭和社会人际关系	(332)
(一)世界五大长寿区与世界长寿夫妇	(332)
(二)中国现代百岁夫妻	(335)
(三)我国老年人的再婚	(336)
(四)正确处理社会人际关系	(338)
三、对老年病衰的心理保健	(341)
第五节 常用的一些心理疗法	(343)
一、交互抑制法	(344)
二、转移思想法	(345)