

气象出版社

刘润芝 邓品山 编著



如何抗衰老

文化·饮食·健康快车丛书



文化·饮食·健康快车丛书

如何抗衰老

刘润芝 邓品山 编著

气象出版社

内 容 提 要

十月廿二日 楊瑞 江曉陽 趙廣山 中 閣決了 王克勤 趙廣山 王克勤

前 言

现在,许多老朋友、老熟人一见面,总是开口就问:“近来身体好吗?”每逢给人祝贺生日或写信问候,也爱说:“祝你生日快乐,健康长寿。”可见身体的好坏,是人们最关心的事,而健康长寿更是人们渴望实现的理想与目标。

“健康是人生的第一大财富,拥有健康就拥有一切。”这是一句千真万确的话。但怎样才算健康呢?世界卫生组织所下的定义是:“健康是身体上、精神上和社会交往上保持完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱现象。”这就是说,一个完全健康的人,必须包括三个方面:身体健康、心理健康和对社会具有完美的适应能力。这个定义,反映了人们对于健康的认识有了一个质的飞跃;同时也反映了人们对于医学提出了必须进行改革的要求。长期以来推行的“生物医学模式”,是单纯立足于生物科学,从躯体变化来考虑人的健康与疾病。而从现代医学发展的角度来看,已经不够了,必须向“生物—心理—社会医学模式”转变,因为人的疾病的发生,不仅是身体的某一系统、器官的机能失调,而且与心理、社会因素密切相关,以致引起机体功能的紊乱。所以,身心医学现已作为一门新的学科,从心理、社会 and 躯体的相互关系来研究人体的健康和疾病的问题。

本书主要是以中老年人为对象,着重阐述了人的寿命、衰老原因和特征、如何延缓衰老、心理卫生、体育锻炼、合理营养、以及日常生活与健康长寿的关系。另外,还扼要介绍了古

今名人、寿星的养生理论和方法,可以从中汲取他们健康长寿的奥秘。总之,本书重在增强自我保健意识,培养良好的生活习惯和生活方式,提高生命质量,使身心经常处于最佳状态,达到防病、延衰、益寿的目的,从而健康地、心情舒畅地颐享天年,并且有所作为。

本书因编写匆促,水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

1998年8月

目 录

第一编 人的寿命与长寿	(1)
一、人的自然寿命和推算方法	(1)
二、部分外国人的平均寿命	(2)
三、我国历代人的平均寿命	(3)
四、人口的年龄划分	(3)
五、女性寿命比男性长	(5)
(一)与性染色体有关.....	(5)
(二)与生活方式及工作性质不同有关.....	(5)
六、怎样才能长寿	(6)
(一)情绪愉快.....	(6)
(二)讲究优生.....	(7)
(三)生活有规律.....	(7)
(四)膳食营养平衡,并适当节制饮食	(8)
(五)睡眠充足、适度	(9)
(六)生活环境好.....	(9)
第二编 人的衰老和延缓衰老	(11)
一、老化和衰老.....	(11)
(一)老化	(11)
(二)衰老	(11)
二、人体衰老的特征.....	(12)
(一)衰老的外貌变化	(12)
(二)衰老内部器官系统功能的变化	(13)

(三)衰老与疾病	(14)
(四)心理衰老的表现	(15)
(五)人体何时开始衰老	(16)
三、人口老化	(18)
四、人为什么会衰老	(19)
(一)遗传程序学说	(20)
(二)蛋白质合成差错成灾学说	(20)
(三)免疫学说	(20)
(四)自由基学说	(20)
(五)大分子交联学说	(21)
(六)内分泌学说	(21)
(七)生物钟学说	(22)
五、延缓衰老	(23)
(一)动静结合可延缓衰老	(23)
(二)调控生物钟	(25)
(三)提高自身免疫力延缓衰老	(26)
(四)限制饮食延缓衰老	(27)
(五)微量元素与延缓衰老	(28)
(六)多种抗衰老制剂的探索	(30)
(七)怎样延缓脑的衰老	(33)
六、催人衰老的物质	(34)
(一)微量元素中的铝	(34)
(二)烟雾	(35)
(三)酒	(35)
(四)腌咸菜	(35)
(五)粮食中的霉变物	(35)
(六)饮水中的沉积物	(36)

(七)霉变的食品	(36)
(八)啤酒里的致癌物	(36)
第三编 日常生活与健康	(37)
一、自我保健和自然保健	(37)
(一)健康的自我判断标准	(37)
(二)自我保健	(38)
(三)老年人要把心理卫生放在自我保健的首位	(39)
(四)自然保健	(42)
二、生活方式和生活习惯对健康的影响	(43)
(一)吸烟危害健康	(43)
(二)防止不良生活方式疾病的蔓延	(45)
(三)适当进行体育锻炼和劳动	(46)
(四)膳食要平衡,要合理	(47)
三、春、夏、秋、冬四季的保健	(49)
(一)春季	(49)
(二)夏季	(50)
(三)秋季	(51)
(四)冬季	(53)
四、现代生活与健康	(56)
(一)都市人的“富贵病”	(56)
(二)办公室内的“现代病”	(57)
(三)家庭装饰对健康的隐患	(59)
(四)鲜为人知的视觉污染	(59)
(五)噪声是威胁人类健康的公害	(60)
(六)首饰与健康	(61)
(七)夜生活与健康	(63)

五、睡眠与健康·····	(65)
(一)人为什么要睡眠·····	(65)
(二)睡眠时间·····	(66)
(三)睡眠时间的长短对健康和寿命及生长发育的影响·····	(67)
(四)午睡的学问·····	(68)
(五)睡眠与记忆·····	(69)
六、性生活与健康·····	(71)
(一)性是人类的本能·····	(71)
(二)夫妻要有正确的性人格·····	(72)
(三)夫妻性爱与健康长寿·····	(73)
(四)如何获得美满的性生活·····	(75)
(五)女性对性生活的需要·····	(78)
(六)中年人的性生活·····	(80)
(七)老年人的性生活·····	(82)
(八)性生活与年龄·····	(85)
(九)适度的性生活·····	(87)
(十)不正常的性生活·····	(88)
第四编 营养与健康·····	(91)
一、营养素及其主要生理功能·····	(91)
(一)蛋白质·····	(91)
(二)糖(又称碳水化合物)·····	(92)
(三)脂类·····	(93)
(四)维生素(又称维他命)·····	(94)
(五)无机盐(矿物质)·····	(101)
(六)水·····	(107)
(七)食物纤维·····	(107)

二、食物营养素供给量和营养食品分类	(109)
(一)营养素供给量	(109)
(二)营养食品分类	(109)
三、合理膳食与小康膳食	(110)
(一)合理的膳食结构和营养	(110)
(二)小康膳食	(118)
四、营养与免疫	(120)
(一)蛋白质	(120)
(二)脂肪	(120)
(三) β -胡萝卜素	(120)
(四)维生素 B ₆	(121)
(五)维生素 C	(121)
(六)维生素 E	(121)
(七)硒	(121)
(八)锌	(122)
五、营养与衰老	(122)
(一)影响老年人摄取营养素的因素	(123)
(二)老年人营养素的需要量	(123)
(三)老年人营养饮食新概念	(126)
六、健康饮食新观念和饮食习惯	(127)
(一)健康饮食新观念	(127)
(二)某些有利健康的饮食习惯	(129)
第五编 体育锻炼与健康	(137)
一、体育锻炼对人体各器官系统的作用	(137)
(一)对神经系统的作用	(137)
(二)对心血管系统的作用	(138)
(三)对呼吸系统的作用	(139)

(四)对骨骼和肌肉的作用·····	(139)
(五)对智力发展的作用·····	(139)
(六)对培养良好心理素质的作用·····	(140)
(七)健康长寿在于锻炼·····	(140)
二、体育锻炼的特点和基本原则·····	(141)
(一)特点·····	(141)
(二)基本原则·····	(142)
三、体育锻炼的内容及其选择·····	(144)
(一)锻炼内容·····	(144)
(二)锻炼内容的选择·····	(144)
四、利用自然力锻炼身体·····	(145)
(一)空气浴·····	(145)
(二)水浴·····	(146)
(三)日光浴·····	(146)
五、运动处方及运动量的评定·····	(147)
(一)运动处方·····	(147)
(二)运动强度的自我监测·····	(147)
六、体育锻炼应注意的事项·····	(148)
(一)运动时间表要有灵活性·····	(148)
(二)要不断尝试和研究新的锻炼方式和内容·····	(148)
(三)合理调整饮食结构·····	(148)
(四)改变不良的饮食习惯·····	(149)
(五)运动后应注意的事项·····	(149)
(六)体育锻炼要普及·····	(149)
(七)体育锻炼要因人而异·····	(150)
七、家务劳动也能锻炼身体·····	(150)
(一)从女性寿命比男性长说起·····	(151)

(二)为什么家务劳动能使身体健康·····	(151)
八、体育锻炼要适度·····	(152)
(一)老年人宜坚持低强度运动·····	(152)
(二)体力劳动不能完全代替体育锻炼·····	(153)
(三)体育锻炼是美容之本·····	(154)
(四)做好体育锻炼后的整理活动·····	(154)
第六编 古今名人、寿星的养生理论和方法·····	(156)
一、养生·····	(156)
(一)养生的目的和意义·····	(156)
(二)懂得养生之道的人长寿·····	(157)
(三)养生之道顺应自然·····	(157)
二、中国古代传统养生简述·····	(159)
(一)长寿是人类的追求·····	(159)
(二)传统养生的主要内容·····	(160)
三、孔子的养生观·····	(161)
(一)孔子的饮食养生·····	(161)
(二)孔子养生之道·····	(163)
四、庄周的养生思想·····	(164)
(一)庄子的养生理论·····	(164)
(二)少私、寡欲、清静的养生方法·····	(164)
五、彭祖养生之道·····	(165)
(一)彭祖养生法·····	(166)
(二)彭祖的思想修养·····	(166)
(三)坚持顺应自然的生活习惯·····	(166)
(四)节制房事·····	(167)
六、孙思邈养生·····	(167)
(一)孙思邈的养生“十二少”·····	(168)

(二)孙思邈论老年养生·····	(168)
七、武则天长寿有方、文武结合养生·····	(169)
(一)创设“武举”制·····	(169)
(二)以静养身,以坐养气·····	(170)
(三)调养生息,宽宏大量·····	(170)
八、诗人寿星陆游养生·····	(171)
(一)豁达乐观·····	(171)
(二)勤于用脑,坚持劳动·····	(171)
(三)家庭和睦,慎饮食,爱用热水洗脚·····	(172)
(四)忧国忧民·····	(172)
九、乾隆养生秘诀·····	(173)
(一)乾隆多才多艺,吐纳肺腑,活动筋骨·····	(173)
(二)乾隆“十常”“四勿”养生·····	(174)
十、邓小平的长寿之道·····	(175)
(一)独特的养生观·····	(175)
(二)爱好文体活动·····	(175)
(三)具有博大的胸怀和气度·····	(175)
(四)一生喜爱体育锻炼·····	(176)
十一、年过百岁的曾照和与余尚英夫妇·····	(176)
(一)夫妻感情好,家庭和睦幸福·····	(177)
(二)勤劳俭朴,生活有规律·····	(177)
(三)特殊习惯·····	(178)
十二、年逾百岁的汪廉清和汪老太太夫妇长寿有方 ·····	(178)
(一)夫妻恩爱,患难与共·····	(178)
(二)生活俭朴,勤劳一生·····	(179)
主要参考文献·····	(179)

第一编 人的寿命与长寿

一、人的自然寿命和推算方法

任何生物都有一定的寿命。所谓寿命,就是生物个体从出生到死亡的时间距离,亦即生物个体生存的期限。人类的自然寿命究竟有多长,各家说法不一。据学者研究,生物的寿命与生长期有很大关系。通常的规律是,凡生长期长的,寿命也长。同时,经科学研究发现,动物的生长期与其寿命之间,存在着一个比较稳定的系数,其寿命约为动物生长期的5~7倍。比如,狗的生长期是两年,其寿命是10~15年;马的生长期是5年,其寿命是25~30年;大象的生长期是25年,其寿命约为150年;猿猴的生长期是12年,其寿命约为50~60年。那末人的生长期和寿命又是如何推算的呢?一般说来,有以下几种推算方法:

第一种方法,是按人的性成熟期来推算。人类成长最晚的是生殖细胞,人的自然寿命相当于性成熟期的8~10倍,而性成熟期按14~15岁计算,这样人的自然寿命就应为110~150岁。

第二种方法,是按人的骨骼成长期来推算。人的骨骼完全形成,约在20~25岁,按5倍的生命系数推算,人的自然寿命应为100~125岁。

第三种方法,是按细胞分裂的次数来推算。人类一生细胞分裂的次数是50次,平均每次分裂周期为2.4年,所以人类

的自然寿命应为 120 岁。

此外,还有以人的内分泌成长的完成期以及妊娠期和成
长期作为基础来推算的,其结果是在 120~135 岁之间。

不论按以上哪种方法推算,人的自然寿命至少都在 100
岁以上。据史料记载,达到和超过 100 岁的人也确实有。日本
有一个叫万部的农民,1795 年全家应召去东京,当时他的年
龄是 194 岁,妻子是 173 岁,儿子是 153 岁,孙子是 105 岁;匈
牙利人罗文和他的妻子沙拉,过了 147 年的恩爱生活,罗文死
时为 172 岁,沙拉死时为 164 岁;英国人弗姆·卡恩他经历了
12 个王朝,活了 207 岁。在我国 1990 年统计百岁以上老人
有 3386 人,最高年龄是 155 岁。然而在实际生活中,绝大多数
人的寿命都比自然寿命短。其原因当然是多方面的,而疾病则
是主要的。

二、部分外国人的平均寿命

人类的寿命,与社会因素、环境因素和经济状况等有直接
关系。亚、非、拉第三世界国家,长期受帝国主义和新老殖民主
义的剥削、掠夺和压迫,经济落后,人的平均寿命很短。最近二
十多年来,亚、非、拉地区一系列国家取得了政治上的独立,民
族经济和文化比过去有了显著的发展,死亡率降低,平均寿命
有了增长,由 30 年代的平均估计寿命 32 岁,到 1955 年时提
高到了 40~50 岁。发展到 70 年代,各国人口的平均寿命都有
显著提高,如阿尔及利亚从 41.5 岁,提高到了 50.7 岁;智利
从 50 岁提高到了 63 岁。北美和欧洲各国人口的平均寿命都
普遍有了提高。日本是世界上平均寿命提高最快的国家之一,
在不到 20 年的时间内,男子提高了 6.6 岁,女子提高了 7.5
岁,1977 年男女平均寿命分别达到 72.69 和 77.9 岁。挪威

人、瑞典人的平均寿命为 76 岁；瑞士人和澳大利亚人的平均寿命是 75 岁；平均寿命最短的是阿富汗人和乍得人，只有 40 岁。

三、我国历代人的平均寿命

根据历史资料推算，我国历代人的平均寿命是：夏、商时代不超过 18 岁；西周、秦汉为 20 岁；东汉为 22 岁；唐代为 27 岁；宋代为 30 岁；清代为 33 岁；我国解放前为 35 岁；解放后，人民的生活水平逐步改善，平均寿命不断提高，1957 年调查已提高到 57 岁，1984 年为 68 岁，1985 年为 68.96 岁，比解放初期平均寿命增加了将近一倍。据专家预测，到 2000 年我国人口的平均寿命将为 72.5 岁，其中男性为 71 岁，女性为 74 岁。

总之，全世界人口的平均寿命都在逐渐延长，这是一个总的趋势。人类寿命延长，是社会进步、科学发展、生活提高的具体表现。

四、人口的年龄划分

人类从出生、成长、发育到衰老，要经历儿童、少年、青年、中年、老年等不同时期。人的年龄可划分为生理年龄和心理年龄。

生理年龄，是指人从出生之日算起，过一年就算一岁。如说某人今年 70 岁，是指他离开母体，生存至今已有 70 年了。生理年龄能反映个体的细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及各种生理活动的指标。从医学生理的角度来看，目前将生理年龄分为以下个时期：从出生到 19 岁为生长发育期，20～39 岁为成熟期，40～59 岁为老年前期，60 岁以上为

老年期；90 岁以上为长寿老人。但是，各个国家对于生理年龄的划分也不尽一致，其差异主要集中在两个起点上：一是成人年龄的起点；二是老年期的起点。我国根据具体情况和人口构成的现状，将成人的起点年龄定为 18 岁，老年期的起点年龄定为 60 岁。有的国家把老年期的起点年龄定为 65 岁，也有的国家定为 70 岁。

心理年龄，是根据个体心理活动的程度来确定的，它反映了由社会因素和心理因素所造成的主观感受的老化程度，以意识、精神状态和个性为主要测量内容。心理年龄又可分为三个时期：从出生到 19 岁为未成熟期，20~59 岁为成熟期，60 岁以上是衰老期，一般认为心理年龄 60 岁就是老年人了。各人的心理年龄可因其境遇和心理状况的不同而有所差异，处境优越、经济状况富裕、家庭和人际关系和睦、性情乐观开朗者，他的心理年龄可以低于生理年龄；相反，处境艰难、经济拮据、家庭和人际关系紧张、性情抑郁悲观者，他的心理年龄可以高于生理年龄。在生活中我们常见有这样的现象：有的人本来年高了，但他不认为自己老了，别人好心去搀扶他，他还坚决谢绝，如果他顺从了别人对他的帮助，他反倒觉得在精神上造成了威胁。其实，人岂能不老，只不过他不知老之将至而已，这种心态体现了一种乐观向上的精神面貌，心理不老和精神不老往往是健康长寿的源泉。相反，有的人年龄其实不大，但他认为自己老了，似乎这也不行那也不行，对什么事都不感兴趣了，只求保命过日子，这样只会使他加速老化，甚至早逝。

生理年龄可以通过运动锻炼、加强营养、精神乐观、注意日常生活卫生等方面来加以推迟。心理年龄的控制和降低，也可以通过学习和了解心理学、医学方面的知识，树立积极乐观的人生观，处理好社会和家庭各方面的关系，培养自己的兴趣