

谨以此书纪念《长寿》杂志创刊20周年

# 疾病自愈

# 长寿

本书编写组  
编



天津科学技术出版社

## 内 容 提 要

人的许多疾病,特别是慢性病,只靠药物是很难治愈的。在抗病过程中,需要调动人体自身的调节功能,增强抵抗力,再配合医疗手段,加速疾病痊愈。本书共收集《华夏长寿》(原《长寿》)杂志刊登过的 54 篇文章,读者可以根据自己的病情,分门别类地选择战胜疾病的自我监督、自我保护、自我修复医疗等各种措施,以加快病体的康复。本书特别介绍的医疗体育是一种功能疗法、主动疗法,针对许多慢性病,有独特的疗效。

# 目 录

目标寿命管理	1
胸腺是生命的时钟	8
唤醒您的免疫系统	11
信心疗法奏奇效	15
养病的学问	17
预防心绞痛发作九要点	21
防范心脏猝死	25
冠心病自救常识	28
心梗运动疗法五部曲	32
美国心脏病患者的康复锻炼	35
心脏神经官能症的自我调养	38
动脉硬化预防和脑功能监护	40
脑血管病的康复治疗应从急性期开始	44
欲平心津先降血压	47
高血压病四问	51
高血压病的治疗误区	55
降血压可自行调整药物	58
高血压自疗术	60
请当心体位性低血压	65

也应重视“高压”高	68
谨防体内“交通事故”	70
如何自我监测糖尿病	75
防治糖尿病,需辨是与非	78
糖尿病的运动疗法	83
肺结核病的康复护理	85
老慢支病人的康复锻炼	88
哮喘病的治与养	91
哮喘如何自我防治	93
介绍几种排痰法	99
胆绞痛发作时怎么办	102
胆囊切除术后要注意什么	105
胃大部切除术后的生活调节	108
话说脂肪肝	112
腹部手术后	117
两种发汗法能治尿毒症	123
浮肿自疗法	126
治疗慢性前列腺炎有新法	129
前列腺肥大患者的家庭康复操	131
前列腺增生病人的自我保健	133
长期使用激素者的自我保健	136
貌似轻症,实则重病	139
别把疲劳不当病	145
神经衰弱的非药物疗法	149

现代文明病——痛风	152
警惕“坏死性筋膜炎”	154
肩颈疾病因素多	158
颈椎病的自我综合调理	161
股骨颈骨折的家庭护理	167
腰椎间盘突出症的自我防治	170
偏瘫的康复训练	173
帕金森病的功能锻炼	182
癌症的两级预防	189
抗癌勇士——T细胞	193
癌症患者康复二题	196



## 目标寿命管理

●张鉴明

### 一、什么是目标寿命管理

目标管理一词是从经济管理科学中借用来的。目标寿命管理,就是对自己的寿命订出明确的目标,要活多大岁数,根据目标有计划地建立并调控好良性的生活方式,以达到预期的寿命目标。

寿命可以订目标吗?完全可以。就一个国家或一个地区制订平均寿命目标,比较复杂困难些;就一个人的个体制订寿命目标则比较容易做到。

制订寿命目标干什么?没有寿命目标不是照样活着吗?笔者认为,制订寿命目标有以下几点好处:有了明确的寿命目标,才有可能把生命之舟掌握在自己手中;才可能变盲目的生活为自觉的生活,从必然王国升华到自由王国;才可能按照预期健康寿命的要求,从心理、饮食、运动、规律生活等各方面综合加强调控,实现寿而康。

### 二、怎样制订寿命目标

首先要树立几个观点:





1. 破旧立新、生命在我：人们长期以来由于受封建迷信思想的影响，错误地认为人的寿命是由上天决定的，说什么“七十三，八十四，阎王爷不请自己去”，甚至说“阎王叫你三更走，不能让你到五更”。我们应该消除过去那种糊涂观念，树立敢于健康长寿的新观点，爽朗回答：“我们的寿命不靠天，不靠地，完全靠自己。”自己可以大体预测能活多大岁数，如何健康长寿。

现有学者提倡“第四医学”，提出每个人的健康长寿，主要依靠自我保健、自我保护、自我监督、自我修复医疗。我们的信条应是：“先天遗传无可追，后天贻养握我手，保健工程实施好，健康长寿不难求。”

2. 实事求是、认清自我：制订寿命目标，必须因人而异，从个人的实际情况出发，实事求是地检查长期以来形成的生活习惯，有哪些做法符合养生保健的要求，有哪些做法不符合养生保健的要求；自己掌握的养生保健知识如何，是否能够自觉地进行自我保健、自我保护。经过认真细致的检查，认识到自己的健康状况和问题。

3. 扬长避短、延长寿命：在对自身生活方式检查的基础上，按照养生保健的要求，巩固和发扬有利因素，克服和消除不利因素，制订出既符合实际、又高于现状的寿命目标，以提高生存质量和延长寿命。

那么，怎样具体制定寿命目标呢？

1. 根据现状认真填写“寿命预测表”，首先求出自己的预测寿命：“寿命预测表”的项目内容及填写、计算方法





如下：

寿命预测表

项 目	内 容	加 减 岁 数		
		是 +	中 +	否 -
甲、客观因素	(其中也有主观因素成分)			
一、遗 传	有家族长寿史	12	8	0
二、性 别	女性	6	0	9
三、医疗条件	1. 平时积极做好疾病预防	4	2	2
	2. 有病能及时诊查和医治	5	2	3
	3. 注意个人和环境卫生	2	1	1
	小 计	29		
四、环境气候	1. 住在空气清新的山区、海滨或市郊	6	3	0
	2. 居室保持清洁整齐,阳光、空气良好	3	2	0
	小 计	9		
乙、主观因素	(其中也有客观因素,尤其社会安定)			
一、生活规律	1. 生活有规律,起居定时间	5	2	3
	2. 有早睡早起的习惯	2	1	0
	3. 睡眠充足,每天8小时,从不熬夜	2	1	2
	4. 劳逸适度,不懒惰,不过累	3	2	2
	5. 能主动休息,积极休息	2	1	0
	小 计	14		
二、心理健康	1. 经常保持心情舒畅,无忧愁	3	1	3
	2. 心胸宽广,不嫉妒,不仇恨	1	0	1
	3. 性格温和,不急躁,不暴怒	1	1	1
	4. 爱好学习,对新鲜事物感兴趣	2	1	0







续

项目	内容	加减岁数		
		是+	中+	否-
三、饮食合理	5. 清心寡欲,知足常乐	2	1	0
	6. 乐于交友,乐于助人,人际关系良好	1	0	0
	7. 家庭和睦,夫妻恩爱	2	1	2
	8. 不贪财,不迷色	1	0	1
	9. 遇到不顺心的事能自我解脱	1	0	1
	小计	14		
	1. 讲究营养平衡,食物多样,不偏食	5	3	2
	2. 基本素食,不贪食油腻	2	1	1
	3. 爱吃新鲜蔬菜和水果	2	1	0
	4. 常吃豆制品及各种菜、豆	2	1	0
	5. 常吃鱼和海藻食品	2	1	0
6. 常吃蘑菇、木耳等菌类植物	2	1	0	
7. 常吃红薯、胡萝卜等根茎植物	2	1	0	
8. 节制食量,只吃八分饱	2	1	0	
9. 注重早餐,不空腹外出活动	1	0	0	
10. 每日4次按时定量饮水	2	1	0	
11. 无烟、酒等不良嗜好	2	0	2	
小计	24			
四、体育运动	1. 每日两小时以上体力劳动或运动	8	4	0
	2. 学练腹式呼吸,点穴按摩等	4	2	0
	3. 外出时尽量以步代车	4	2	0
	4. 针对自身情况,实行体育疗法	4	2	0
	小计	20		



续

项目	内容	加减岁数		
		是+	中+	否-
五.健康现状	1. 基本健康,无严重内脏疾病	3	0	3
	2. 头脑清醒,思维敏捷	1	0	0
	3. 四肢灵活,行动方便	1	0	0
	小计	5		
六.安全保护	1. 居家做好防火、防电、防煤气中毒	2	0	0
	2. 外出时刻注意交通安全	2	1	0
	3. 注意防跌、防撞	1	0	0
	小计	5		
合计	120			

#### 上表说明

(1)本表的根据:一是世界卫生组织公布的决定人的寿命的诸因素:即遗传占15%,社会安定占10%,医疗条件占8%,环境气候占7%,个人生活方式占60%;二是科学家推断的人的自然寿命为120岁左右。

(2)在各项寿龄分配时,除遗传、性别属绝对客观因素外,其他如社会安定、医疗条件、气候、环境等,都可发挥主观的因素,尤其社会安定,可以影响生活方式的各个方面。

(3)客观因素大体相同时,能否长寿,关键决定于自己的主观努力,建立良好的生活方式。所以要求根据自身的实际情况,实事求是地回答表中的各项问题,将正负因素综合,即可较为准确地求出本人的预测寿期。

2. 在预测寿命的基础上订出寿命目标:人们以往的生活,不可能是完全符合养生保健的要求,因而预测出的寿命不可能是最佳寿期。例如某人预测寿命是85岁,一般生活习惯均好,惟独沾有烟酒嗜好,现在懂得了养生之





道,决心把不良嗜好戒绝干净,根据科学分析,他的寿命可以提高5岁,那么他的寿命目标就可以订为90岁,如此类推。

目标订出来了,怎样实施呢?

实施目标寿命管理,实际上就是落实贯彻养生保健的方法、经验和诀窍。在这方面古今中外的文字资料多如瀚海,仅《华夏长寿》发表的文章就极其丰富,每一种方法只要认真实践,对增进健康、延长寿期都是有益处的。这里就如何落实贯彻这些方法提几点建议:

1. 针对弱点、重点加强:比如某人存在的主要问题是喜食油腻、身体过胖,其改进的重点是采取清淡的饮食,并且少食多动,使自己的体重降下来。

2. 定期检查、滚动目标:可以一月一小查,一年一大查。经查,如果某些弱点已经克服,就可以利用计划管理中“滚动计划”的方法,重新制订新的寿命目标。目标寿命不是一成不变的。

3. 制订图表、指导作业:建议老年朋友最好制订三张主要的图表贴墙上,规范自己。

第一张是“作息时间表”。其主要内容:一是规定从早到晚的活动时间;二是规定每周从周一到周日的活动内容。这样就使自己的生活会非常规律化,到什么时候干什么形成习惯,建立良性的生活方式。

第二张表是“日常食谱表”。每个人或每个家庭,根据营养平衡与食疗食补的需要和变化多样的原则,规定



出一周或半月内饮食安排的具体内容,做到主食多花样,副食中素食部分新鲜蔬菜、豆制品、菌类植物等经常搭配;荤食适量。在烹调方法上尽量多用蒸煮,少用煎炸,以保存养分。

第三张是“运动处方表”。根据个人的爱好和需要首先是选择运动项目,如老年人练腿是很重要的,“人老先从腿上老”,根据个人的年龄大小,体质强弱,可以选择长跑、慢跑、快走、散步等形式。当然不限于此,有爱好登山的,有爱好游泳的,有爱好球类的,有喜做太极拳、八段锦的。总之,不管选择什么项目,都要长期坚持、持之以恒,才能收到效果。其次是运动量:老年人不宜于搞剧烈的、超量的运动,应以能缓和的微微出汗为准。三是时间安排:建议作到白天外出多走路,晚餐之后常散步。





## 胸腺是寿命的时钟

● 纪 闻

以往的免疫观念认为,机体对抵抗外来病原微生物发挥的防御作用,即是免除传染病的自身能力。近年发现,机体的免疫系统还具有监视和杀灭体内出现的癌变细胞,清除体内衰老死亡细胞的功能,也即是“免疫监视”和“免疫自稳”作用。

人们发现,衰老是由于人体免疫力逐渐降低导致的结果。“胸腺”被喻为人的“寿命时钟”,胸腺与人的寿命长短密切相关,这一点,已被现代科学所证实。

胸腺,过去人们对它认识甚少,甚至认为它是与人体无关的退化器官。20世纪60年代中期,才发现它作为中枢免疫器官,在人体免疫系统中居于中枢地位,起着至关重要的作用。胸腺位于胸骨背侧心脏水平处,是角锥形的淋巴器官。人处在胎儿期及出生后一年内,胸腺的生长较其它脏器迅速,体积相对较大。一岁以后增长速度逐渐慢于其它脏器,到了青春期开始缩小。胸腺以身体中线为界,分为两叶,每叶又分为多数小叶,外包致密



的结缔组织被膜,并有纤维伸入内部起支持作用。胸腺组织分为皮质和髓质两部分,主要由淋巴细胞和网状细胞组成。

胸腺所分泌的胸腺素,能将骨髓淋巴干细胞“训练”成具有杀灭病原微生物能力的T淋巴细胞,即胸腺依赖型细胞,从而赋予机体以免疫功能。因此,人们称它为“免疫活性细胞的T细胞培训中心”。人体内这种T细胞越多、越有力,免疫功能就越强。就可以不生病,少生病,或感染疾病后易于治愈和康复,那么也就可以抗衰延寿。

衰老,是人体内T淋巴细胞减少的反应。在胸腺素中还有一种B淋巴细胞,又叫非胸腺依赖型细胞。它与T淋巴细胞唱反调,能抑制分泌抗体,可以摆脱T淋巴细胞的控制并分泌出大量的自身抗体,造成自身免疫性疾病。老年人患有系统性红斑狼疮、慢性类风湿性关节炎以及多发性动脉炎等,多属于自身免疫性疾病,都是出于上述这种原因。

胸腺内还有一种NK细胞,它能专门杀死癌细胞。人到了老年,这种细胞的功能和数量也会相应改变,于是机体也随之会出现某种病变,如肿瘤等。

胸腺的功能衰退,就意味着人的衰老。那么,如何才能提高T淋巴细胞、NK细胞的抗体水平呢?调整饮食,增加营养以外,运动锻炼是最佳途径。实验表明,65岁~75岁的老年人,每天坚持散步或慢跑30~45分钟,并按照自身体质,酌情安排时间,大约在6周~15周





之后,血清中抗体水平大约可以提高 20%,从而推迟了免疫功能的老化。

运动生理学的研究证实,高强度的运动,超过 60% 最大摄氧量时,可引起血液中糖皮质激素释放增加,过量糖皮质激素会促使血糖浓度增高,对身体不利。而低强度运动,或是轻松的运动,可引起大脑垂体腺内的内啡肽释放,这是一种兼有神经递质和激素功能的神经调节物质,对免疫功能发挥积极作用,有益于促进身心健康。因此,把握适宜的运动强度和时间的,才有可能对人的健康、长寿产生潜在效果。

有的人存在胸腺先天性发育不全,这就会使人体免疫功能发生缺陷,各种疾病就会接踵而来,从而导致严重后果。

如今,人们正在探索胸腺的组成成分和提纯技术,以期用来治疗免疫缺陷症和癌症,比如从健康人的血液白细胞中提取出来的低分子量的“转移因子”,用来提高患者的细胞免疫功能,缓解症状,减少感染,成为治疗免疫缺陷症的极好途径。



## 唤醒您的免疫系统

● 蒲 涛

医学专家经过多次反复研究后证实,人体免疫系统在人的一生中是比较容易“入睡”的系统,需要经常“唤醒”。人一出娘胎,如果人们不在此时给新生儿接种卡介苗及甲、乙肝疫苗等生物制品,以唤醒其免疫系统,那么,新生儿即会在后天感染结核病、甲型或乙型肝炎等病,甚至有夭折的危险。因此人们在婴儿2~4月时内服脊灰糖丸,3~5月接种百日破三联苗,6足月接种乙脑疫苗,8足月接种麻疹疫苗,1岁时接种流脑多糖苗,用此不断唤醒婴儿的免疫系统。否则,婴幼儿便可能在后天患小儿麻痹症、百日咳、白喉、破伤风、乙型脑炎、麻疹、流脑等多种疾病。

由此可见,经常不失时机地去唤醒人体免疫系统非常重要,婴幼儿期要如此,少年期要如此,甚至青年期、中年期、老年期也要如此。

心血管病专家杨治中,52岁时患了“弥漫性恶性淋巴瘤”,此病医学上称之为癌中癌;诊治者推断他最多只







能活半年,可是,10年过去了,他不但没有死,而且活得挺健康。是什么灵丹妙药使他战胜癌症的呢?灵丹妙药只有一味,设法“唤醒”了自体免疫系统。

当身患癌症的杨治中接受大剂量放、化疗,癌肿缩小但始终处于不能消失的困境时,医师建议他皮内注射卡介苗。从小量到大量,继而采用了前所未有的大剂量皮内注射……经过4年多的努力,杨治中终于摆脱了癌症的纠缠。1986年他又从自己体内献出带有克癌抗体的40毫升鲜血给合肥一位与自己患有同样疾病的患者,3个月后那位病人居然也康复了。

上述事实说明,人体免疫系统“休眠”并不可怕,可怕的是人体免疫系统进入“梦乡”后“唤之不醒”;人体免疫系统一旦被“唤醒”、“被激活”,人体健康即有保障。日本癌症研究所所长管野晴夫曾这样说,很多人体内都能找到微小癌,正常情况下人体免疫系统处于清醒状态,微小癌难以在人体内兴风作浪;一旦人体免疫系统遭到损害,处于紊乱、麻痹、休眠乃至昏睡状态,那么微小癌就能在人体内毫无约束地生长下去。

在生命的长河中,唤醒人体免疫系统,除采用以上生物制品这一方法外,还有很多其他方法。

### 一、生菜(即生吃蔬菜)疗法

第二次世界大战结束以后好久,有人在马来西亚丛林中发现了一名失踪的日本士兵,他在丛林中已经整整生活了35年。渴了饮山中泉水,饿了以野兽肉、野果、野