

健康長壽指南

黃渭銘 編著

廈門大學出版社

健康長壽指南

黃渭銘 編著

廈門大學出版社

健康长寿指南

黄渭 铭

厦门大学出版社

健康长寿指南

黄渭铭 编著

厦门大学出版社出版
福建省新华书店发行
云霄县印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 5.375印张 115千字
1988年4月 第1版 1988年4月 第1次印刷
印数0001—5000册

ISBN 7—5615—0067—X /G · 9

国内发行版 定价：1.45元

内 容 简 介

本书从现代生命科学和古代养生健身理论出发，阐述了健康长寿和运动健身的知识，并生动地介绍了古今中外名人在养生炼身方面的经验和体会，论述了中老年人易患疾病的防治方法。本书行文晓畅、事例生动，既有可读性，又有借鉴指导作用。

序 言

人们都渴望自己和亲人身心健康，体态健美，矫健敏捷，精神焕发，乃至延年益寿。所有这些美好愿望的实现，既不全靠遗传，更不是命运造化，而是通过踏踏实实地坚持经常的身体锻炼、合理的饮食和科学而有规律的生活达到的。为此，应当读一读《健康长寿指南》一类的书。因为“知识就是力量”，没有正确的认识和指导，不但不能终身坚持锻炼、培育和养护身体，而且还会事与愿违。

由于近代科学技术不断进步，物质文化生活愈来愈丰富，智力重于体力，精神过于集中，环境污染和严重缺氧，人类已面临严重的体力活动不足，因而遭受心血管疾病、代谢病、精神病和癌症的挑战，全世界约有五分之一的人为自己日益肥胖、身体既不灵活也不健美而耽忧。

厦门大学黄渭铭副教授的《健康长寿指南》一书，以现代生命科学理论为依据，以我国古代摄生养身理论为借鉴，通过许多生动风趣的实例，用通俗易懂的语言，准确地阐明了健康长寿的科学知识和运动健身的道理。同时，还生动地介绍了古今中外名人在养生健身方面的理论和实践经验，是继他的《长寿的秘诀》出版之后，又一科普佳作。全书内容丰富，见解新颖，文笔流畅，科学实用，可谓集知识性、趣味性、科学性与实用性于一体，理论与实践交相辉映，是一部中老年人养生健身案头必备的科普专著。

我乐于借此书出版的机会向广大的中、老年人推荐，尤

其是离、退休的老同志，在茶余饭后认真一读《健康长寿指南》，必将对指导您养生健身实践有很大的教益。我衷心地祝愿广大中老年同志在建设富强、民主、文明、有中国特色的社会主义祖国中充分发挥光和热。

陶 德 悦

1987年12月

目 录

序言..... 陶 德 悦

• 科 学 与 长 寿 •

- 1 万岁虚妄 百岁可期
- 3 长寿之道 宜先养神
- 5 老年人心理健康与长寿
- 7 长寿的精神支柱——乐观
- 9 以“三寡”养“三宝”是长寿的秘诀
- 11 夫妻恩爱益长寿
- 13 懶惰催人老 勤奋得高寿
- 15 生活适度的紧张有益健康
- 17 养生古诗 开卷有益
- 19 讲营养 益长寿
- 21 中老年妇女健康长寿三要素
- 23 健康长寿十要诀
- 26 老年人的“十乐”
- 28 “气大伤身”析
- 30 春日融融讲养生
- 32 炎夏酷暑话健身
- 34 秋风飒飒谈养生
- 36 老年人冬季养生谈

• 知 识 与 健 康 •

- 39 为何一般的人活不到人类最高寿命

- 41 人体老化的生理特征
- 43 人体衰老的原因及延缓衰老的方法
- 47 老年人疾病的特点
- 49 谨防“退休病”
- 50 老年痴呆症的防治
- 52 老年人昏厥的原因及急救的办法
- 53 老年性骨质疏松症的防治
- 55 为何老年人会变矮
- 56 老年人为什么会关节疼痛
- 57 老年人与“寿斑”
- 59 老年人冬天皮肤为何会发痒
- 60 老年人也会患贫血
- 61 春暖花开防流脑
- 62 秋冬之交谨防冠心病恶化
- 64 孟冬时节谨防脑中风
- 65 “老慢气”病人的冬季保健
- 67 多吃鱼肉可延年益寿
- 68 那些食物能降血压、血脂
- 70 老年人饮酒应适量
- 71 老年人要慎喝冷饮
- 73 极度安静环境对老人健康有害
- 74 中年人自我保健“四戒”
- 76 老年人日常生活“四忌”
- 77 老年人饮食“八忌八宜”
- 79 老年人用药“四忌”

• 运 动 与 健 身 •

- 81 寿从动中来
- 84 生命在于运动 锻炼可以防病

- 86 鹿繁衍于狼群的启迪
- 87 文人长寿的“秘诀”
- 90 人到中年更应运动
- 92 按“运动处方”锻炼健身效果好
- 94 体育运动能健身防病的奥秘
- 96 体育疗法是防治疾病的有效手段
- 98 气功疗法治癌的生理机制
- 101 体育锻炼的防癌功效
- 105 体育运动能使您精神愉快
- 107 跑步·速度·心率
- 109 跑步对健身防病的特殊功效
- 110 散步健身要选择适宜的环境
- 112 钓鱼可以健身治病
- 113 能预防脑力衰退的对弈
- 116 老年人应多做“脑力操”
- 117 吟诗能使您健康长寿
- 119 练习书法使人增寿的奥秘
- 120 抗老防癌的良方——细嚼
- 122 深呼吸运动可延年益寿

• 名 人 与 养 生 •

- 125 彭祖的养生术
- 127 孔子的养生思想和实践
- 130 老子的养生观
- 132 “养备而动时，则天不能病”
——荀况的养生观
- 134 养怡之福 可得永年
——从《龟虽寿》谈曹操的养生观
- 136 武则天长寿探秘

- 138 白居易的养生诗
- 140 从诗作看陆游的养生观
- 142 “清心寡欲”
——丘处机的长寿秘诀
- 144 “恒劳而知逸”
——康熙皇帝的养生之道
- 146 乾隆何以能成为“帝王寿星”
- 149 陈嘉庚养生的八条经验
- 151 强身养性君行健
——汪德耀的养生之道
- 155 康德的长寿之道
- 157 大仲马的养生术
- 159 忙里偷闲的能手
——邱吉尔的健身术
- 161 志趣广泛 精神乐观
——阿登纳长寿的诀窍

万岁虚妄 百岁可期

万岁，那是封建帝王梦寐以求的幻想，是强迫人民对他的尊称；同时也是所有的个人崇拜者所喜欢的口号。

人是有机体，离不开生、老、病、死这个不可抗拒的自然规律，我国两千多年前的《黄帝内经》就有“生长壮老已”的记载。从生物学和医学的角度来说，“万岁”乃是一种脱离实际的幻想。然而，老百姓所盼望的“长命百岁”随着科学的发展和社会的进步，却是完全可以实现的。

翻开历史可以看出，人类的寿命正在不断地延长。北京的周口店曾先后发现猿人骨骼二十二具，经考证，其中有十五具是14岁以前死亡的；三具是15—30岁死亡的；三具是30—40岁死亡的；只有一具是50—60岁死亡的。由此而推，在当时有百分之六十八点二的人活不到15岁就死亡了。

解放前，我国人民的平均寿命只有35岁；1957年调查全国11个省市，平均寿命为57岁；1975年调查全国26个省市，平均寿命为68.23岁；1980年对全国

25个省市调查，平均寿命已达69岁；1982年全国人口普查结果，我国男性平均寿命为66.43岁，女性平均寿命为69.35岁。

就全世界而言，人类寿命也在不断延长。例如，欧洲在公元前4000年的青铜期时代，人类的平均寿命为18岁；古罗马在公元前2000年，人的平均寿命为29岁；文艺复兴时期为35岁；18世纪为36岁；19世纪末为45岁；1920年为55岁；1935年为60岁；1952年为68.5岁；1979年已达72岁。迄今为止，在全世界154个国家和地区的统计数字中，女性平均寿命达70岁以上的国家和地区已有40个；1983年冰岛男性平均寿命为73.91岁，女性平均寿命已达79.45岁；1983年日本男性平均寿命达74.02岁，女性寿命达79.78岁。这两个国家人的平均寿命已列为世界之冠。至此，“人生七十古来稀”的时代已一去不复返。

那么，怎样才能进一步延长人类的寿命呢？近年来，生物学家和医学家们作了种种尝试，而且已有了新的进展。众所周知，人体这座生命大厦，是由二百万亿个细胞所构成的，每个细胞都有一个操作中心，就是细胞核。它不仅继承了父母所遗传下来的信息，控制着细胞的功能，而且以一定的分裂次数决定着人类的寿命。美国的细胞学家海弗利克教授研究发现，人体细胞从胚胎开始分裂，连续分裂五十代便全部衰老死亡，人的寿命也就终结了。那么，有没有可能增加细胞分裂的次数、延长人类的寿命呢？经科学家的研究已发现，癌细胞可以无休止地分裂下去而不死亡。美国科学家所培育的“海伦细胞”，就是1951年从一位黑人妇女的于

宫颈癌灶中取下的癌细胞，至今已传至上千代了，仍然生机勃勃。

为何癌细胞可以违反细胞分裂五十代的规律而长生不死呢？海弗利克教授认为，正常细胞与细胞之间连结紧密，基本上不与外界进行信息交换。而癌细胞却可以不受约束，它可能与病毒或其它什么物质之间发生遗传信息的交换，从而使癌细胞生之不息。而正常细胞能不能也与外界进行信息交换，象癌细胞那样无限期地分裂下去呢？为了验证这一设想，科学家曾经做了换核金鱼卵的实验，他将哺乳动物的神经细胞核移植到去掉核的金鱼卵中，从十次试验结果中发现哺乳动物的神经细胞核经过了一百次分裂后并无衰老现象。这种用“信息变换”的方法使细胞保持旺盛的生命力，为人类长寿带来了希望。可以预料，“长命百岁”的理想将成为现实！

长寿之道 宜先养神

祖国医学认为，精、气、神为人之三宝。“精”为构成人体的物质基础，是生命的根本。“气”是人体的生理功能，为生命之动力。在精和气的基础上所产生的精神、知觉、运动等生命活动现象的主宰称之为“神”。精、气、神三者是互相作用、互为因果、贯穿于生命活动一切过程的始终的。神气充旺则人体机能旺盛而协调，神气涣散则一切机能的正常活动被破坏。因而保精、益气、养神为健康长寿之根本。精充、气足、神全为人体健康之标志；精亏、气虚、神弱为疾病与衰老的原因。

我国两千多年前的《黄帝内经》就有“呼吸精气，独立守神”、“积精全神”等记载，认为“神”为一身之主宰，是统帅五脏六腑的。并指出：“恬谈虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。不仅认为精、气、神是防病治病，保证身体健康的根本，而且指出调摄保养精、气、神的方法，关键在于养神。《医说》中也说：“善摄生者，不劳神，不苦形，神形既安，病患何由而致也。《庄子·养生主论》还说：“纯素之道，惟神是守，守而勿失，与神为一。”这些都充分说明养神的重要性。

养神，主要是指注意精神修养，即要做到安静和调，神清气和，乐观愉快，胸怀宽广。切忌怨天尤人，孤僻忧郁或者急躁易怒。《淮南子》中说：“神清志平，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养性之末也。”其意思是说，如果只注意加强营养，不懂得养神的话，也是难以健康长寿的。

近年来，国外也十分重视对思想、情绪与疾病关系的研究，美国曾有一批医生经过多年的研究发现，在他们所诊断、治疗的患胃疼、恶心的病人中，有88%是由于不良的情绪所引起的，并认为情绪不好会增加胃中盐酸的流量，从而容易导致胃溃疡病。其它疾病如粘液性结肠炎、高血压、结核病、心脏病、糖尿病等也与情绪有密切的关系。

英国有个谚语叫 *Care killed the cat*. 即“忧愁使猫丧生。”英国人迷信猫有九条命，但是它也经不起忧愁的折磨。恐惧也是威胁人们健康长寿的因素，目前一些经济发达的国家，出现了一种“恐癌症”，对癌症有如谈虎色变之势。其实，由于“恐癌症”而导致癌症的可能性是

完全存在的，因为恐惧、忧愁等情绪会使人体的生理功能紊乱，从而削弱机体的抵抗力，使致癌物质在体内乘机为非作歹，大肆活动起来。

古往今来，无数的实例表明，凡是心胸狭窄、斤斤计较个人得失的人，能活到古稀之年者并不多见。而胸怀宽阔，“小利不贪，小患不避”，情绪乐观者，往往可得高寿。为此，奉劝当今图长寿者，宜先养神。晋代养生家葛洪在《抱朴子·养生论》中说得好：“夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名利；二曰禁声色；三曰廉货财；四曰损滋味；五曰除佞妄；六曰去沮嫉。

老年人心理健康与长寿

衰老和死亡是一个不以人的意志为转移的自然规律，谁也无法改变这个规律。但如果懂得人体衰老的原因，掌握长寿的规律，则可以延缓衰老的进程，实现健康长寿的美好愿望。

人到了老年阶段，由于机体各个组织、器官的生理功能逐渐衰退，使心理活动也发生了一系列的改变。譬如，观察迟钝，记忆力下降，抽象思维能力减弱，情绪容易焦虑抑郁，性格也会发生变化。由于心理的变化，又会导致人体的衰老。医学家们研究认为，人的衰老与能力的减退，心理活动的改变是一个主要原因，心理的老化对衰老的影响，在一定程度上比自然老化更为重要。

人们到了古稀之年，有些人尽管身体仍然很健康，但也免不了常常对天兴叹，总有一种“夕阳无限好，可惜近黄

昏”的滋味，觉得自己不行了，因而逐渐产生了老朽感、孤独感和无价值之感，这种心理上的衰老又会因自己退休、离休，子女独立以及配偶死亡等原因而不断加剧，因而产生焦虑、抑郁、易怒、不安、悲叹……等不健康的心理，凡此种，对健康长寿是非常不利的。国外长寿学家胡夫兰德在《人生长寿法》一书中说：“一切不利的影响中，最能使人短命夭亡的，算是不好的情绪和恶劣的心情，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”大量研究资料表明，不良的情绪对心血管等疾病有严重的影响。

因此，老年人要想健康长寿，就必须注意调节自己的情绪，保持健康的心理。那么，应该怎样保持健康的心理呢？

首先，要有革命乐观主义的精神，永葆青春的活力。积极参加力所能及的社会活动，如走亲访友、旅游参观、考察访问、进行社会调查等，通过这些活动，对克服老年人的老朽感、孤独感和无价值感等都大有好处，而且还能增添生活的乐趣。

其次，要坚持有规律的生活和学习，尤其是已经离、退休的老年人，由于原来工作时的一套生活程序已经消失了，如果不妥善安排新的生活日程，无聊的感觉就会乘机而入，生活将过得单调无味。所以，每天可以安排参加一些体育活动，打太极拳、练气功、散步等，也可以参加一些力所能及的体力活动和家务劳动等，还可以根据自己的兴趣爱好，练习书画、听听音乐、旅游览胜、种花栽草等。

第三，要创造一个良好的环境。和睦的家庭生活，友好的邻里关系，对老年人健康长寿也是不可缺少的，这可使老年人的某种心理得到满足，从而感到家庭和温暖的。近

代人口寿命调查资料表明，长期单身的未婚或离婚者，平均寿命要比和睦家庭者缩短五年。我国人口调查资料也表明，大多数长寿老人都是过着和睦的家庭生活的，这些可为佐证。

第四，要正确对待疾病。老年人由于年龄的增长，往往体弱多病，因而容易引起焦虑烦躁、忧心忡忡等心理状态，这种心理状态会加速疾病的蔓延。因此，正确对待疾病，是老年人心理卫生的一个重要方面，革命的乐观主义和坚强的意志，是老年人与疾病作斗争的最宝贵心理要素。

总之，老年人一方面要注意生理卫生，但更重要的是要讲心理卫生，做到遇事不躁不怒，使心境从容坦荡、悠闲乐观、活跃精神生活。切不可囿于斗室，无所事事，懒散无聊，唉声叹气。同时，家庭和社会也要关心老年人的心理卫生，使每个老年人都能健康长寿，欢度幸福晚年。

长寿的精神支柱——乐观

一九七四年曾经会晤过邓小平同志的联邦德国总理科尔，前年访问我国时，对八十岁高龄的邓小平同志说：

“您看来完全没有改变，您长寿的秘诀是什么？”邓老笑着回答说：“没有什么秘诀。我向来都很乐观。”小平同志平时说话很幽默，曾对人说：“天塌下来我也不怕，因为有个个子首先顶着。”

邓老一语道出了长寿的精神支柱——乐观。大量资料表明：“乐观者长寿”。苏联的别伊林在调查八、九十岁以上的老年人中发现98%的长寿老人都是乐观的。苏联的许多医