

自我保健法

——使自己成为自觉的健康长寿者

陈德方 李之华 编著

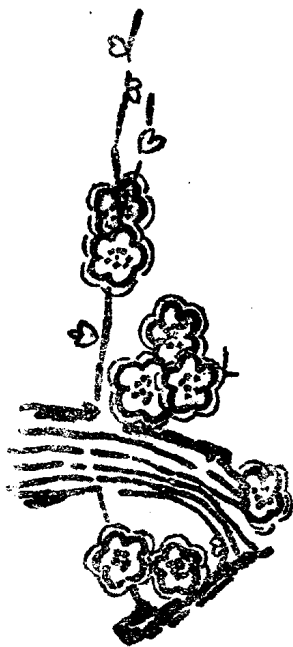


北京体育学院出版社

自我保健法

——使自己成为自觉的健康长寿者

陈德方 李之华 编著



北京体育学院出版社

[京] 新登字146号

自我保健法
——使自已成为自觉的健康长寿者

陈德方 李之华 编著

*

北京体育学院出版社出版
北京 西郊 圆明园东路
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市宣武区广内印刷厂印刷

*

787×1092毫米1/32开本 印张：8.125 字数：180千字
1992年7月第一版 1992年7月第一次印刷
印数：1—10000 定价：4.00元
ISBN7—81003—624—6/G·482

内 容 提 要

本书以自我保健为主，着重于利用和发挥日常生活中广泛存在的、对健身祛病有利的各种积极因素，并依靠自我保护、自我预防、自我卫生以及自我的努力，使自己成为自觉的健康长寿者。

本书提供的国内、外自我保健的原则和方法，可供中、老年人以及从事体育、医疗、保健的工作者参考。

审 阅：武恩佑

封面设计：武止戈

责任编辑：宇 奕

版式设计：陈 望

特约编辑：董保申

前 言

在人民生活水平普遍提高以及离、退休人员日益增多的情况下，如何进行自我保健？怎样才能获得保健的更好效果？成了大家经常谈论的热门话题。

为此，编者参阅了国内、外医疗保健文献，并结合生物、化学、生理、心理、营养、卫生学的原理，写成《自我保健法》一书，其中，着重地说明了不同食物成分在人体生理活动中的重要作用，文体活动（或锻炼）和良好的情绪对健康与长寿的影响；介绍了英、美、日、原苏联等国中、老年人行之有效的保健和延年益寿的方法，包括：如何摄取各种营养物质的最佳量，以保持体内的生态平衡，怎样依靠食物的有效成分，来适应生理活动的需要，以及避免“减寿”食品对机体的危害；如何实行自我“维修”，以保持或恢复身体的健康；怎样才能利用和发挥日常生活中的诸因素，延缓人体自然衰老的过程，等等。以便人们通过自己的理解和判断，在选定所需的保健措施时查阅使用；也可供从事体育、医疗、保健工作者参考。

由于编著者知识水平有限，书中难免有错误与不当之处，请专家、读者批评指正。

在编写本书过程中，承蒙我胞兄弟陈建之、陈元庆提供国外的最新医疗保健书刊，并获得陈望、李卫平同志的协助，谨此深致谢意。

编著者 1992年

目 录

第一章 人类寿命延长趋势.....	(1)
一 人类寿命在延长.....	(1)
(一) 从生理看人的寿龄.....	(1)
(二) 人均寿命延长史.....	(1)
(三) 长寿者古少今多.....	(3)
(四) 人寿延长的未来.....	(4)
(五) 走向长寿之路.....	(4)
二 健康与长寿的关键因素.....	(6)
(一) 合理的饮食.....	(7)
(二) 适当的体育活动.....	(8)
(三) 保持良好的情绪.....	(8)
三 人的体质与健康对寿命的影响.....	(8)
(一) 人的体质与健康的寿命抛物线.....	(8)
(二) 人的寿命三角形.....	(10)
第二章 体育锻炼与增氧活动.....	(14)
一 体育锻炼对健康的积极作用.....	(14)
(一) 体育锻炼是促进健康的 重要因素.....	(14)
(二) 体育锻炼产生的生理 和体质变化.....	(15)
(三) 适宜的体育锻炼.....	(18)

二	增氧活动.....	(23)
	(一) 氧的重要生理作用.....	(23)
	(二) 供氧不足及其危害.....	(24)
	(三) 增氧的功效.....	(27)
	(四) 增氧的方法.....	(30)
第三章	保持良好的情绪.....	(36)
一	情绪良好是心理健康的保证.....	(36)
二	防止不良情绪.....	(37)
	(一) 不良情绪的生理反应.....	(37)
	(二) 不良情绪的危害.....	(38)
三	注意心理卫生.....	(41)
	(一) 提高涵养和情操.....	(42)
	(二) 克服和消除不健康心理因素.....	(45)
四	改变饮食的方式和内容.....	(48)
五	情绪锻炼.....	(54)
	(一) 调整和控制不良情绪.....	(55)
	(二) 不良情绪的排遣和转变法.....	(56)
	(三) 立下戒条与座右铭.....	(59)
第四章	合理饮食.....	(61)
一	合理饮食的重要性.....	(61)
	(一) 人体的生理需要.....	(61)
	(二) 人体内生态平衡的需要.....	(62)
二	合理饮食的结构与内容.....	(64)
	(一) 单调的饮食不利于健康.....	(64)
	(一) 保持多品种多成分的膳食.....	(67)
三	合理饮食的安排.....	(69)

	(一) 主食的安排.....	(70)
	(二) 副食的安排.....	(75)
第五章	营养食物的合理摄取量.....	(83)
一	合理摄取营养食物的重要性.....	(83)
二	蛋白质的合理摄取.....	(87)
	(一) 蛋白质的生理功能.....	(87)
	(二) 蛋白质过多之害.....	(88)
	(三) 蛋白质摄取过多的病症.....	(89)
	(四) 蛋白质的合适摄取量.....	(93)
	(五) 蛋白质合适量的判断.....	(95)
三	碳水化合物的合理摄取.....	(97)
	(一) 粮食的合理摄取.....	(97)
	(二) 食糖的合理摄取.....	(101)
	(三) 膳食纤维的合理摄取.....	(110)
四	油脂的合理摄取.....	(114)
	(一) 油脂的生理功能.....	(114)
	(二) 油脂的合适量.....	(115)
五	水的合理饮用.....	(117)
	(一) 水的生理功能.....	(117)
	(二) 缺水的异常反应.....	(120)
	(三) 饮水的合适量.....	(121)
	(四) 饮水的合适时间.....	(123)
第六章	天然维生素、酶和矿物质的摄取.....	(126)
一	天然维生素、酶和矿物质的重要性.....	(126)
二	天然维生素的摄取.....	(130)
	(一) 维生素的生理功能与适合量.....	(130)

	(二) 维生素缺乏或过多的判断.....	(143)
三	天然酶的摄取.....	(149)
	(一) 酶在人体内的生理作用.....	(149)
	(二) 天然酶的来源与摄取.....	(151)
	(三) 酶在人体内的合成与分布.....	(155)
四	天然矿物质的摄取.....	(158)
	(一) 矿物质在人体中的分布与作用.....	(158)
	(二) 矿物质在人体内的生理功能.....	(160)
第七章	新鲜与清洁食品的摄取.....	(181)
一	新鲜与清洁食品是健康的保证.....	(181)
	(一) 新鲜与清洁食品对 人体健康的影响.....	(181)
	(二) 避开和抵制不清洁食品.....	(182)
二	警惕伪劣食品.....	(183)
	(一) 伪劣食品的存在.....	(183)
	(二) 伪劣食品的识别.....	(188)
三	市售食品与饮料的取舍.....	(191)
	(一) 市售食品与饮料含有添加剂.....	(191)
	(二) 添加剂对人体健康的影响.....	(193)
四	避免维生素、矿物质与酶的丢失.....	(202)
	(一) 适当生食.....	(202)
	(二) 吃新鲜食物.....	(204)
	(三) 采用恰当的烹调方法.....	(205)
	(四) 经常改变食物品种.....	(208)
第八章	自我“维修”.....	(210)
一	疏通微血管和微循环.....	(210)

二	净化血液·····	(216)
	(一) 血液劣化的根源·····	(216)
	(二) 血液劣化的反映·····	(219)
	(三) 净化血液的方法·····	(220)
三	补充胶原蛋白与弹性蛋白·····	(230)
	(一) 胶原蛋白与弹性蛋白 在人体中的作用·····	(230)
	(二) 胶原蛋白与弹性蛋白的补充方法·····	(230)
四	恢复机体功能·····	(231)
	(一) 医疗体育的作用·····	(232)
	(二) 医疗体育的应用·····	(233)
	(三) 功能的恢复和保持·····	(234)
五	自我“维修”的运用与疗程·····	(234)
第九章	争取健康与长寿·····	(236)
一	加强保健思想意识·····	(236)
二	确定自我保健的内容·····	(237)
三	提高自我保健的能力和效果·····	(241)
后记——	自我保健的一点体会·····	(246)

第一章 人类寿命延长趋势

一 人类寿命在延长

人类自然衰亡的最高寿命，即自然寿命，就是在理想的生活条件下所能达到的最长寿龄，古人称之为“天年”。这个“天年”寿命究竟是多少？可以从人的生理、人均寿命的延长史及长寿者的现状中，找到接近正确的答案。

（一）从生理看人的寿龄

各国的生理学家、医学家对人的生理作了长期的考察与分析，提出了推算自然寿命的学说。其中主要的有：

1、日本蒲丰代的“成长期系数”学说。他通过对大量动物生死过程的调查，发现他（它）们的寿命大约相当于长成期的5~7倍。如狗的长成期为2年，其寿命是 $2 \times (5 \sim 7) = 10 \sim 14$ 年；牛的长成期为4年，其寿命为 $4 \times (5 \sim 7) = 20 \sim 28$ 年；人的长成期为20~25年，其寿命就是 $(20 \sim 25) \times (5 \sim 7) = 100 \sim 175$ 岁。

2、美国老年学家海弗里克的“细胞分裂”学说。他发现各种动物胚胎的细胞在长成过程中的分裂是有规律的，即细胞分裂到了一定次数就会出现衰老而死亡。因此，将细胞分裂次数与分裂周期相乘就是自然寿命的年数。例如：鸡的细胞分裂为25次，每次分裂的周期平均为1.2年，其寿命等于 $25 \times 1.2 = 30$ 年；人的细胞分裂是40~70次，每次分裂的

周期平均为2.4年,其寿命为 $(40\sim70) \times 2.4 = 96\sim168$ 年。

3、“性成熟期”学说。这一学说提出哺乳动物的寿命大致是性成熟期的8~10倍,人的性成熟期是14~15岁,因而,人的自然寿命 $= (14\sim15) \times (8\sim10) = 112\sim150$ 岁。

4、原苏联科学家阿列克赛·日蒙斯基的“15.15”学说。他指出,在自然界的发展过程中,每次发生结构或组织的“大体变化”所间隔的时间有严格的额定数和规律,即这个时间是以大约15.15的系数递增的。例如,人的生、死过程中,首先是从“怀孕到出生”这一段,平均约为266天,乘以15.15是11年,这是人体容易感染各种疾病的“大体变化”时期;将11年再乘以15.15就是167年,这又是人体“大体变化”的又一个时期,也就是人生的终结期。由此推算,人的自然寿命就是 $11 + 167 = 178$ 岁。

上述四种学说,是以自然界哺乳动物的生长、发育、死亡的规律,对人的寿命所进行的预测,而得出了令人兴奋的结论,鼓舞了人们争取长寿的信念。

(二) 人均寿命延长史

从人类的生存、演变的发展中,可以明显地看到,人的寿命在不断地延长着。据史料记载的人均寿命:四千年前(青铜器时代)为18岁,二千年前为35岁;据考古学家提出的报告,公元前,欧洲人均寿命仅20岁左右,到1952年延长到68.5岁,大致是100年延长1岁。

至于我国的人均寿命:东汉为22岁,唐代为27岁,宋代为30岁,旧中国(1935年)为35岁,新中国的1960年为67岁,80年代末已达到69岁,其中上海为74岁。

近半个世纪以来,由于世界科学技术的突飞猛进,经济

状况和人民生活的不断改善，医疗保健事业的日益发达，使各国人均寿命的增长，比以往任何时代都要快得多。据联合国1989年公布的人均寿命：美国为76岁，香港为76岁，印度为59岁，朝鲜为70岁，等等。

（三）长寿者古少今多

在以往的年代，由于生活资料贫乏、医药条件差以及抵抗各种自然灾害的能力低等原因，以致长寿者虽有，但为数甚少。据史书所载，各个朝代的长寿者，可说是寥寥无几，正如民谣所说“山间常有千年树，世人难逢百岁人”，故有“人生七十古来稀”之说。今天，世界各国的长寿者为数之多，是以往任何历史时期所不能相比的：百岁以上的老人数，在我国由1987年的3765名增加到1990年的6000名，其中北京为40名、上海为79名；日本由1963年的152名增加到1990年的3625名，增加了约23.8倍；原苏联1970年为19304名；美国1980年为13800名。至于75岁以上的人数，美国1989年是8970万（约占总人口数的39%）。法国85岁以上人数1979年约30000名，95岁以上人数为27145名。

此外，在世界各地，还出现了长寿者数量特别多的“长寿区”、“长寿村”，如巴基斯坦的洪隆，原苏联的格鲁吉亚，美洲的厄瓜多尔及我国的新疆维吾尔自治区，被国际自然医学会正式命名为世界四大长寿区；至于被称为“长寿村”的地方则更多，如英国的拉特卡亚村，日本的石川县小松市，原苏联的爱琴海村，我国的广西巴瑶族自治县等。其中，英国的拉特卡亚村，有28户、448人，而100岁以上者有121名，超过120岁的有59人；故在此村中，将80~100岁者称为青壮年，不到80岁而去逝的被认为是“夭折”。

上述长寿者人数众多的现状，以及各种长寿学说推算的自然寿命表明，人皆可以活到百岁以上。但是，对绝大多数人来说，还必须通过自我努力与争取，才能把这种本能的“可能性”变为现实。

（四）人寿延长的未来

美国医学联合会杂志顾问戈史曼博士指出：今后，随着医疗及居住条件的改善、体育保健日益普及、未受污染的食品和保健食品的相继问世，在本世纪末，人的寿命将有可能普遍地延长到90岁。虽然，某些十分猖獗的疾病，在未来的几十年内未必能得到控制，但由于人们自我保健意识的增强、保养能力的逐步提高、体格的日益健壮、以及在发生疾病时能及时地得到治疗，因此，人们生存的安全系数势必会大幅度地提高。如果今天把65岁划为老人的界限，那么，到了下一个世纪那只能被视为中年而已。

为此，世界卫生组织（1991年）将人生的时期又重新划分为：44岁以下为青年人；45~59岁是中年人；60~74岁为年轻的老年人（或称较老年人）；75~89岁为老年人；90岁以上是长寿老年人。

（五）走向长寿之路

随着人的寿命延长，知识的积累过程也相应地延长，使人的智力随之提高，为社会作贡献的时间总和将更加增多，这对人本身和整个社会都是大有裨益的。可惜的是，目前世界各国90~100岁以上长寿者的人数及其所占总人口的百分数还很小，只达到百万之几而已，他们可算是每百万张“生命彩票”中奖的佼佼者，而绝大多数人的生命终止期是70~80岁左右（个别人还达不到60岁），这是由于还有种种“后天

的”有损于人体健康的因素存在，以致使许多人实际寿命只达到自然寿命的三分之一或二分之一左右。

美国斯坦福大学医学中心内科医生斯坦博茨博士说：有充分的材料说明，人是可以活到120岁的。因为，没有人是“年老”而死的，而大都是死于疾病，即由于身体的某一要害部位已经衰竭，虽然其他部位依然完好，但已无济于事了。

世界卫生组织（WHO）的报告指出：当今人类死亡的原因，80%是来自疾病。所以，该组织向世人呼吁：“采取保健措施，预防疾病，，争取健康长寿吧！这是人人都可能做到的事。至于你能再保持健康多久，再延长寿命多少年，就要看你自我努力去争取了”。

顺便要说的是，人们在年老或离、退休之后，最好是彻底抛弃“人生七十古来稀”的概念。因为，这是以往几千年来，古人对人均寿命很短、高寿者“罕见”而感人生“短暂”所产生的一种叹息。如果今天还是要这么说，那就不仅与现实不符，而且，会使人产生消极情绪。如：“既然是人生七十古来稀，那就活一天算一天，长寿争取不争取都一样”；“人到七十只好认老、认输，听天由命，无可奈何了”，等等，这样，容易使人安于“每况愈下”的现状，使自我保健的思想淡薄，并削弱了争取长寿的毅力和信念。因此，日本及其他国家的老年学会和组织一再阐明“65岁是中年，85岁才算是稀罕之年开始”的道理；在我国也流传着“人生七十多来兮，六十岁是小弟弟，八十、九十处处是，百岁高龄不稀奇”新的民谣。这样，可提高老年人的生活信心和乐观情绪，增强保健意识和自我努力的行为，从而不懈地向长寿之路迈进。

二 健康与长寿的关键因素

在进行保健活动中，要着重掌握的关键因素是哪些呢？据世界卫生组织宣布（1989年）：每个人的健康与长寿，60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素（如社会制度、社会安定或动荡等），8%取决于医疗条件，7%取决于生活环境和地理气候条件（如空气新鲜或有污染、气候酷暑或严寒）的影响。然而，就每个人本身来说，遗传、社会因素和医疗制度、生活环境、地理气候条件都是客观存在或基本已定了的，除特殊情况外，很难加以改变，也就是说，这些都属于相对固定的因素，它们对人的寿命造成的影响，是不以人的意愿而转移的。至于职业（离、退休者可能不存在此问题）与经济状况，也是相对固定的，个人的文化修养、涵养、志趣、嗜好以及家庭成员间的相处关系，一般可长期保持原状（能提高或改进，当然更好），一般不会经常发生大的变化；而饮食、运动（或锻炼）、情绪和心理变化，则直接关系到每个人每天的物质和精神生活。对离、退休者而言，更是如此。故在正常情况下，足以影响人的健康与长寿的关键因素，是每日饮食是否适宜？体育运动（包括劳动、锻炼）是否适当？情绪（包括精神和心理状态）是否良好或稳定？因此，原苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康长寿的公式如下：

$$\text{人的健康长寿} = \frac{\text{情绪良好（或稳定）} + \text{运动（锻炼）}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}} + \frac{\text{饮食合理（或适宜）}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到，人的健康长寿与情绪良好（或稳定）、运动（锻炼）得当和饮食合理（或适宜）成正比，而与懒惰成性、烟酒嗜癖成反比。对于绝大多数勤奋工作（劳动）、不抽烟（或少抽烟）、不沾酒（或少饮酒）的人来说，健康长寿的关键因素，就是情绪、运动和饮食了。因而，可以把人的“健康与长寿”比作一个“鼎”，那么，这三个关键因素就如同是“健康与长寿”之鼎的三根支柱，鼎足而立，缺一不可。如果短了或缺了某一支柱，这个“鼎”就会歪斜或倾倒，也就是意味着人的健康变坏，寿命在缩短了。

（一）合理的饮食

所谓合理的饮食，包括适宜的膳食，不吃或尽量避开“减寿”食品，以及适当地增加具有抗癌、防癌的食物（详见第四、五、六章）。

对于每个人来说，合理的饮食是保健因素中关键的关键，远比其他因素更为重要。因为：

1. 文体活动（或锻炼）的开展、良好情绪的保持，是以恰当的饮食为前提的。如果饮食不当而生病或体质变弱，就没有精力从事文体活动，也难以保持良好的情绪。

2. 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官及其生长、更新的原料，更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质资源；所以，人的健康状态和情绪的好坏，直接受到食物的制约；

3. 食物既可养生、保健、防病，也能致病、致癌，这主要取决于摄取食物的合理程度。

4. 食物是每日生活、劳动和生命存在的物质基础，若是