



陈江平 著

长寿秘诀 260问

中国城市经济社会出版社

61.7

长寿秘诀260问

陈江平 向 导 章 民
赵一尚 于 野 牛英杰等编著

中国城市经济社会出版社

一九九〇年十一月

责任编辑 赵树林

长 寿 秘 诀 260 问

陈江平 等编著

中国城市经济社会出版社出版

(北京东城区西总布胡同64号)

新华书店发行

河北省蔚县印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 9 字数: 200千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

ISBN 7-5074-0423-4/G·145

印数: 00001—05000 定价: 4.30元

前 言

健康长寿，为国内外无数科学家所探讨，至今还是一个谜。文明社会发展到了今天，人们普遍解决了衣食住行的一般问题，广大人民群众、特别是中老年朋友更加关注的是怎样健康长寿，颐享天年。为了适应这一强烈要求，我们编写了《长寿秘诀 260 解》一书。该书共分：长寿的秘诀、情趣与长寿、运动与长寿、环境与长寿、习惯与长寿、饮食与长寿共 6 个部分。力求以新——吸收了国内外研究的最新知识；全——认真筛选了有关大量资料，分门别类进行加工整理；实——内容实在、文字简短、通俗易懂，科学地阐明了人们普遍关心和需要回答的问题。因而是一本科学性、实用性很强的普及读物，可供千万个城乡家庭、特别是中老年朋友选读，也可供医疗、保健等专业人员参考。

在编写过程中，参阅一些报刊、杂志等资料，得到领导的支持和有关专家的帮助，在此一并致谢。错误的地方，请读者指正。

编 者

一九九〇年十一月

目 录

一、长寿的秘诀

长寿的秘密是什么	1	世界益寿珍闻	16
百岁老中医长寿秘诀	5	毛泽东谈长寿之道	21
寿星们的长寿秘诀	7	里根的健康诀窍	21
高僧长寿秘诀	8	康德的三条健身法	22
我国专家健康长寿诀窍新论	11	姚雪垠的健身七律	22
世界长寿之乡的秘诀	12	苏联医学教授伊万诺夫的保健法	22
美国科学家提出延年益寿七律	12	孙思邈的“十二少”养生法	23
保健格言与长寿谚语拾零	13	乾隆的养生十六字诀	23
我国老寿星	14	陆游长寿的原因	23
当今世界寿星轶事	15	孔子的保健“八不食”	25

二、情趣与长寿

情绪好坏与抗病能力	26	笑也不宜过度	35
中年人要培养良好的心理状态	28	不宜大笑的人	36
吃饭争吵动怒易患病	29	夫妻和睦是长寿的重要条件	36
冠心病的精神因素	30	劝君莫压抑情绪	37
高血压病的精神因素	30	精神压力“压”出的病	37
不良的精神状态会致癌	31	解愁制怒养身法	39
情绪与长寿	32	走出情绪的低谷	40
自知其乐者寿	33	不可忽视“精神营养”	42
说笑者能长寿	34	乐观精神为延年益寿的一	
笑的好处多	35	大原则	44
		调节情绪的几种方法	45

战胜忧虑恐惧心理八诀	46	男人下厨房有益健康	63
良好心情是老年益寿的原则	48	防止心理老化	63
健康精神状态能抗衰老	48	心理卫生的准则	64
爱好与长寿密切相关	50	长寿老人的心理特点及表现	65
孤寂生活不长寿	51	要注意老年人的心理需求	65
书画者能长寿	57	用脑与寿命	66
进取心理有益长寿	58	勤用脑可延年益寿	67

三、运动与长寿

运动能长寿	69	运动中怎样饮水	86
多吃多动能长寿	70	脑力劳动者坚持适度锻炼能	
饭后散步有益健康	70	健身益寿	87
夏季跑步须知	71	交替运动预防中风	88
长跑与生活起居	72	冠心病人的康复锻炼	92
清晨怎样锻炼身体为宜	72	肺气肿病人的康复锻炼	94
早晨运动的利与弊	72	颈推病人的康复锻炼	95
晚上睡觉前不宜锻炼	73	运动创伤的康复锻炼	95
骨质增生与体育锻炼	74	糖尿病人的康复锻炼	96
中老年人运动尤为重要	76	偏瘫病人的康复锻炼	97
中老年人运动注意点滴	77	健脑全神操	97
肥胖老年人怎样运动	78	健脑强身的梳式导引法	98
妇女坚持运动可减少患癌	79	眼病康复操	99
跑步运动好处多	79	近视眼康复操	100
体育锻炼是神经衰弱患		感觉机能的健康锻炼	101
者的“良药”	81	健身球的使用	104
坚持晨跑能治失眠症	82	气功使人长寿的哲理	105
“九步法”使你一觉到天明	83	气功练习原则	107
以怎样的速度跑步最适宜	85	打太极拳能抗衰老	108
快步走入长寿	85	练太极拳注意事项	109

有益于健康的深呼吸运动	110	零星时间保健锻炼十法	115
跳舞有益于健康	111	洗澡的健康知识	116
坐着的保健操	111	冷水浴的健康知识	117
做自我保健按摩	113	自我监督运动量	118
日常生活中的十项健身活动	114		

四、环境与长寿

生活环境与长寿息息相关	120	“背景音乐”影响人的行为	123
早晨老年人死亡率高	121	冬天慎防煤气中毒	129
骤变的气候对人们的影响	122	粪便管理与疾病健康	130
避免居室的污染	123	烧树叶会致癌	131
环境对遗传的影响	125	室温对人体健康的影响	131
悦耳的音乐有益健康长寿	127	环境幽静使人长寿	133

五、习惯与长寿

生活方式、习惯与健康长寿	135	烟酒嗜好与健康寿命	145
良好的生活节律使人长寿	136	过滤嘴烟也有毒	146
常咽唾液能长寿	137	吸烟使妇女面临更大危险	147
少说多听有益健康	138	戒烟者能长寿	148
不能忽略这些部位的卫生	139	常晒太阳好处多	148
莫要乱挖鼻孔和耳孔	140	要健康常开窗	149
莫要忘记钞票的卫生	140	如何进行日光浴	150
饭前洗手的好处大	141	注意游泳环境卫生	151
注意讲话飞沫传播疾病	141	蒙头睡觉不好	152
饱餐害处多	142	讲究高考前的用脑卫生	153
吸烟指数与死亡率	144		

六、饮食与长寿

饮食与益智长寿	154	长寿者有哪些饮食秘诀	155
---------	-----	------------	-----

老寿星的膳食特点	156	淘米有学问	181
老年人适量节食有益长寿	158	“原汤化原食”有道理	182
科学烹调有益长寿	159	不要乱吃鱼肝油	182
膳食合理强身益寿	160	心脏猝死与缺镁食物有关	183
少吃肉多吃素	161	及时除去粮油中的黄曲霉毒	
单一素食不可取	162	素	183
延年益寿的食品	163	黄变米去污的方法	187
预防早衰的七种食品	165	生色斑的糯米食品还能吃吗	188
避免吃催人衰老的物质	165	多吃玉米面有好处	138
常吃蔬菜水果有益健康长寿	166	谨防吃剩饭中毒	189
强心益寿的橄榄油	167	吃“臭米面”会中毒	190
长寿仙饭与黑芝麻	168	霉变的白薯为什么不能吃	191
为何说大豆是“长寿食品”	169	不要吃病死的畜肉	192
为何说红薯也是“长寿食品”	169	吃烤羊肉应细嚼慢咽	193
中年人怎样调整饮食	170	骨头汤对人的衰老起延缓作用	193
中老年人的营养标准	171	不吃有肿物的鸡鸭肉	194
中老年人要防止不正常的营养状态	172	鸡臀尖不要吃	195
老年饮食原则	174	吃鸡鸭鱼要适量	195
老年人怎样提高食欲	175	臭蛋不要吃	196
常吃油条有害处	176	孵鸡蛋不宜吃	197
老年人为何不宜吃高脂肪食物	177	鸡蛋与豆浆勿同食	197
更年期妇女怎样注意饮食	177	吃泥鳅可以壮身体	198
孕妇乳母怎样注意饮食	178	吃鱼要煮熟烧透	193
产妇为何多吃红糖	179	表面带黄的带鱼最好不要吃	199
饮食烹调怎样讲究营养	180	几种人不宜吃螃蟹	199
只吃精米白面有害健康	181	不吃死鳖死鳝鱼	200
		海味不宜和含鞣酸的水果同食	201

吃蛙肉有隐患	201	病率	225
吃水果并非越多越好	202	喝白糖茶水对健康有益	225
不要空腹吃柿子	203	妇女月经期、分娩后不宜喝	
吃菠萝防过敏	203	茶	226
不宜吃香蕉的病人	204	老年人饮茶的方法	226
吃甘蔗防中毒	205	饮茶能解酒毒	227
生吃瓜果蔬菜应注意卫生	205	喝汽水有利也有弊	227
吃海带多了也会得粗脖子病	206	运动饮料对人体的功能	228
怎样防止喝豆浆中毒	208	饮用进口可乐型饮料有害	228
吃炖豆腐菠菜不好	209	多喝咖啡有害无益	229
发芽的土豆能中毒	209	冷饮过量易得病	230
吃秋扁豆防中毒	209	吃冰糕过量有害	231
吃云豆防中毒	210	不宜吃冰激凌的人	231
生吃荸荠菱角应注意卫生	211	饮桔汁过量会生火	232
烂白菜不能吃	211	病牛的奶不宜饮	232
制干菜要注意卫生	212	食蜂蜜防中毒	232
防止吃鲜黄花菜中毒	213	喝点烫热的白酒好	234
防止吃蘑菇中毒	214	要科学饮酒	234
适量吃蒜有益健康	215	饮酒保暖不可取	235
生吃大蒜也要注意卫生	216	空腹喝酒有危险	235
注意科学饮水	216	过量饮酒害处大	236
运动中饮水有讲究	218	酗酒父亲对儿女的影响	237
喝热水更解渴	219	不要用旅行壶装酒	237
过量饮水会引起“水中毒”	220	醉酒解酒法	238
怎样饮茶更相宜	221	哪些食物能解酒	239
沏茶用水有哪些讲究	222	适量食用植物油有益长寿	239
喝热茶是何道理	223	植物油能降低胆固醇	240
怎样喝茶有利健康	224	每人每日食用油不宜多	241
每日饮一杯茶能降低癌症发		油锅不宜烧得过旺	241

烹调用油不宜多	242	吃饭的忌讳	258
警惕食用棉籽油中毒	242	“饭前喝汤”、“胃肠健康”	259
食用反复炸用过的油对身体有害	243	“汤泡饭嚼不烂”	260
盐不可多食	244	“偏嚼”有害处	261
人体要控制食盐量	245	吃饭看书有害处	262
食糖过量危害大	247	边看电视边喝茶好处大	263
吃糖过多能使人脾气变坏	249	“上床萝卜下床姜”有益健康	264
吃糖过多影响寿命	249	家庭中应讲究饮膳卫生	265
酱油要熟吃好	250	“病从口入”道理何在	266
要防止酱油、醋长“酸”	250	餐具要定期消毒	267
食醋可防病	251	防止“菌从筷入”	268
五味与健康密切相关	252	怎样洗瓜果更洁净	269
科学使用味精	252	菜板、刀和抹布也能污染食品	269
不要吃烂生姜	253	防止食品残留农药中毒	271
慎用桂皮、八角、花椒	254	油炸食品有利也有弊	272
暴饮暴食危害大	254	正确使用铝锅、铝制品	273
饱食对人体有害	255	食有品沥青味能食用吗	275
饥饿影响记忆力	255	不要用茶水服药是何道理	276
一日三餐要巧安排	256	急性中毒的处理	276
为何早上要吃好	257		
“午吃饱”、“晚吃少”是何道理	257		

一、长寿的秘诀

长寿的秘密是什么

1. 自然寿命。人与一切动物一样，有其生命的发展史，从出生、成长到消亡，如果没有不幸事件使其夭折的话，寿命应在100岁左右。这是根据世界各学者提出的“寿命系数”计算出来的。

①认为寿命是成熟期的8—10倍，如成熟年龄为14—15岁，则寿命长达110—150岁。②青春期的5—6倍，青春期是20—22岁，则寿命长达110—120岁。③生长期的5—7倍，生长期为20—25岁，则寿命100—175岁。④以脑重与体重比例关系推算，寿命约为92岁。⑤联合国调查资料，寿命为98±5岁。

科学家认为生物的衰老，是由一种无法逆换的生物钟所控制的。二十年前美国斯坦福大学的海尔弗利克教授，在研究细胞时发现，胎儿的成纤维细胞，在培养瓶里只能经过50年代，细胞全部死亡了。这种传统认为只要有养料，体外细胞的生命是无限的概念被打破了，这种人胚细胞只能分裂50年代的规律被称为“海尔弗利克界限”，是生物寿命不可逾越的界限。而人胚成纤维细胞分裂的间隔期为2.4年，于 2.4×50 ，人的寿命为120岁。而乌龟，其细胞分裂为110次，寿命竟长达300年。为什么有的人年逾百岁鹤发童颜，健步如飞，而另一些人年仅半百，却已潘鬓沉腰，衰老得朝不虑夕

了呢？

2. 寿命三角。科学家们把一个人的寿命比作是一个三角形面积，其底边是先天赋予的遗传因子，另两边则是后天的环境因子。环境包括衣、食、住、行、疾病、精神、气候等。

每一种动物寿命不一样，是因它们的遗传因子不相同，就是他们的基因不一样，而基因是遗传的基础。我们人的面貌酷似父母都是由各个遗传的基因构成的。德国科学家调查，65%的高寿老人，出身75—80岁的家族。短命夭折常与遗传性疾病有关。遗传性疾病是相当复杂的，一般有三种：染色体畸变，多基因病与单基因病。其中单基因病最多，是遗传密码发生了“点突变”的关系，1978年统计已达2735种，估计未来可能达到40000种之多。这类疾病已构成婴儿夭折的原因之一。有人统计，85%的婴儿死亡系由此所致，幸存者亦不过是“畸形人”，对社会与家庭构成了长期的繁重负担。

对于这一类疾病，预防与治疗都令人感到遗憾。随着分子生物学的发展，人们对遗传疾病的重视，防治办法也进入启蒙阶段。重要的防治办法有四项：

①环境保护。单基因疾病的根本变化是“基因突变”，因而生活在地球上人类的环境却日益恶化，被公害所污染。诸如电离辐射、化学物质、病毒等，都是基因的诱变剂。呼吁合理处理废水、废气、废渣，合理使用农药和化肥，预防病毒感染，避免滥用药物，都是十分重要的措施。②选择配偶：男大当婚，女大当嫁，但选择长寿的家族为配偶是不实际的。然而，由于两个毫无血缘关系的人，携带同一种突变的基因机会极少，而近亲者（表兄妹、堂兄妹）机会较多，

所以一定要宣传避免近亲结婚。有某些遗传病，近亲结婚的机会比非近亲结婚者多3—19倍。家中有可疑遗传者，婚前应到遗传病咨询所检查，了解后代患病的机率。③产前检查：目前产妇到医院检查，只了解产妇孕期卫生与疾病，胎儿存在与胎儿方位，这显然是不够的。产前检查可通过羊水检查与观察染色体的变化等，对胎儿作出出生前的诊断，如发现严重的遗传疾病，可以行人工流产，这对于父、母一方或双方已有遗传病者更为适用。④积极治疗：由于近代医疗技术的发展，有些先天性代谢障碍疾病，可以根据其发病机理进行某些治疗。为了减少“毒性”食物，补充必须的代谢物质，“毒性”产物的移除，外科手术切除某些病灶或进行器官移植。但是这些治疗都需要许多专家们共同研究才能确定。

3. 祛弊延年。人不是生活在真空中，而是与大自然为伍，日光、空气、清水和食物是生物的第一需要，而衣着、居住，职业与运动同样是人类不可缺少的必需品。此外，生活方式，情欲，知识水平，疾病，无一不与生活密切相关，而且都影响人的寿命。

科学家调查，在苏联克里米亚半岛上，百岁老人很多，该地的海拔高度为600~800米，为居住最适宜的温度。

百岁老人并无素食者，混合饮食最好。长寿者多数饮酒，如葡萄酒、白兰地、啤酒等。但很少抽烟，抽烟者易于衰老与死于心血管疾病。有人调查33位百岁老人，11人已戒烟，另22人抽烟很少，每日仅1~7支。苏联认为长期服用酸牛奶对长寿有所裨益。酸牛奶中，乳酸菌是有益菌，可与有害菌进行生死搏斗。饮后可抑制肠道细菌，抑制肠道内异常发酵，减少腐败物的产生。制止与阻碍人体吸收有害菌分解所产生的毒素，使人体以免迅速老化。近年国外发现乳酸菌还具有

降低胆固醇与防癌的功能,乳酸菌被誉为“长生不老细菌”。此外,长寿者多有饮茶与喝咖啡的习惯。

4. 无疾而终。老年人在夜间静卧之后,或仰天长笑之时而猝然死亡,表面看来是寿终正寝,实际上却并非如此。常常是病情隐匿、症状不显而已,如死亡之后解剖尸体可以发现病原。佛家的坐化也并不是无疾而终。

①“暴死”可见于任何年龄,就是幼婴死亡率也很高。死亡原因常常是人体的交通调度总站突然失灵,“心跳骤停”。而直接病因多为冠心病,中风,内脏穿孔破裂,出血性坏死性胰腺炎等。②死亡亦可以由于各种意外事件所致,如车祸、误服毒物、淹溺、冻僵等。③死亡还可以是各种传染病,甚或痢疾的严重类型亦可造成死亡。④死亡亦可是各种肿瘤,或各种慢性病导致身体各脏器的衰竭。

就目前的科学水平所见,许多疾病是可以预防或治疗的特别是暴死,意外事件,传染病等。这些疾病的防治与整个社会的精神文明及环境卫生有关。一定的宣传与每一种疾病具体防治措施也要作合理的安排。

真正的无病而终可以看作是有机体一切脏器的衰老与萎缩,但真正老化的机制还在不断地探索之中。有关老化的机制有许多学说,诸如程序学说,遗传情报差错学说,细胞形成物质的变性分子学说,自家免疫学说等。各学说内容的共同特点都是细菌老化了,细菌内氨基酸、蛋白质合成都有差错。此种改变在1979年东京第十一届国际老年学会上,曾被杰苏氏培养的老化细胞所证实。然而变化根本的原因却仍在推测之中。

5. 延缓丧钟。致力于长寿研究的科学家们,已在动物组织上发现了许多与长寿有关的物质。常见的有维生素E与氢

化强的松，它们就是一种细胞膜的稳定剂，可防止体细胞衰老。我们已知正常的细胞分裂50次，而维生素E则可使细胞分裂增加至120次，氢化强的松增加至70次。动物研究表明：用药后果蝇的寿命延长20—40%。

维生素A、维生素B、维生素C、维生素E，与抗氧化剂半胱氨酸，巯基乙胺，丁巯基苯、钙、镁离子等，均可使动物延长寿命，某些低分子量的酶，可以控制机体大分子的交织作用，使机体老化组织中重重交织的大分子有效的分解。这些交织的大分子即交原组织，系老化的象征，分解后可使硬化动脉软化，最有趣的苏联托本斯克证明：雪水因含重水较少，亦有防止动脉硬化的作用。

研究表明：一种甾类化合物脱氢表雄甾酮，简称为DHEA，是一种很有希望的防老物质。核酸被誉为细胞生命的基础，如给大白鼠注射核酸，可使其寿命延长一倍。

降低体温可使动物的寿命延长。本来赤热地区的寿命就比生活在冰天雪地的北方人为短。动物试验证明，果蝇的体温降低，其寿命可延长10倍。据推测，若将人的体温降低1.7度，人的寿命可延长30年。自1967年起世界上有十几名患不治之症的科学家，他们把自己冷冻在负二百多度的温度下的大试管里，令后人在100年以后启封，再治其所患之症。以冷冻法来延长寿命已为世界广大人群所关注，但结论尚待揭晓。

百岁老中医长寿秘诀

四川省遂宁市市中区太平乡老中医赖显明，今年105岁，至今体魄健壮，精神矍铄，思维敏捷，老而不衰。询其长寿要诀，答曰：持五戒。

一戒懒惰。赖老出生在一个贫寒的世医家庭。幼时，发奋读书，学富五车。15岁起，白天教私塾，晚上读医书。20岁以后，他改职行医，每天走村串寨，为山乡农民治病，日行数十里，不避风雨，四季如斯。农忙时，他还要帮助家庭耕种收割。近年来，他虽已退休，体力不如百岁之前好，但每天在家诊病之余，早晚坚持散步六、七里，不扶杖，不气喘。赖讲：“勤劳好动，血脉流通，脏腑清爽，延年增寿”。

二戒烟酒。赖一生非常节俭，粗茶淡饭，不沾烟酒。70岁以前，他长年吃素，大米、苞谷、薯类、豆类、蔬菜等什么都吃，杂食开胃，每顿饭要吃一斤粮。后来“开荤”20年，但不吃肥肉。90岁以后，又开始吃长素，现在的胃口仍然不错，每顿要吃米饭三碗。赖老说：“生活清淡，有益身体，吸烟饮酒过量，有百弊而无一利。”

三戒纵欲。赖老说：“人固有七情六欲，但都得有所节制。尤其是情欲，万不可放纵。”赖老22岁结婚，婚后生四男三女。40岁以后，他便与太太分居，停止了房事。由于壮阴固精，元气旺盛，他的身体非常健壮。据赖老讲，他一生只患过两次病，但服药后没几天就痊愈了。在103岁以前，他冬天未曾穿过棉衣棉裤。现在，到了数九寒天，他也只穿一套夹衣夹裤就度过了。赖老说：“谨其房事，保其元气，衰败之翁可入上清之境，何叹其壮之辈不长寿矣！”

四戒名利。古人云：“心不近佛，不可为医”。赖老一生医德高尚，从不追名逐利。他行医80多年，拯救垂危病人成千上万，只收“脉礼”，从不接受病家馈赠的财物。他认为，“身外之物，生不带来，死不带去，受之何益”。由于他心近于佛，一生以救困扶危为乐，免费为许多贫困病员诊病施药。病员们夸他积德如山，故尔长寿。他却答曰：“有

德则乐，乐则能久，洵是至理。”

五戒忧愁。赖老常说：“修身莫如养性”。他一生襟怀宽广，性事豪爽，从不与人争强计胜，也不自寻烦恼，更不为不快之事而动肝火，遇事往往平心静气，泰然处之。事毕自行其乐，或与几孩相聚散散心；或与邻里一起“吹课子”，或一杯清茶，椅上一躺，哼一段川剧折子戏。赖老说：“人之有生，唯在精神，精神不敝，回体常春”。

寿星们的长寿秘诀

世界上有无数的科学家正呕心沥血地探索长寿的奥秘，虽然直至今今天仍然是个谜，但是，长寿星们的亲身经历却为人类的长命百岁提供很多宝贵资料，能不能得上长寿秘诀，那将是另外一回事，起码是人们健康长寿的楷模。

有人研究了广州市近几年的人口统计资料，90岁以上的老人有1785人，百岁老人有22人，他们长寿的经验是，有良好的精神寄托，有正常的生活规律，既有适当的体力劳动，也有合理的饮食习惯，并能注意卫生和休息。又有人对广西巴马县的老寿星作过分析，除了地理环境优美外，老寿星们勤于劳动，有合理的膳食，精神愉快，甚少患病，是他们能够长寿的原因。有人对北京市部分百岁老人作了调查、体检和总结，认为先天遗传因素是很重要的，多数长寿老人有性格开朗、家庭和睦、生活规律、食不过饱、素食为主、很少生病、很少吃药的特点，并且有坚持劳动的共性。承德市的两名百岁老人，觉得他们长寿的共同体验就是“吃得巧、睡得早、心情好、运动不可少”。他们每天清晨坚持舞剑，过去他们的生活较困难，现在富裕了，但仍不贪吃，并能坚持每