

韦俊文 编著
韦国健

健康长寿靠自己

长寿的秘诀
长寿的迹象

"0.618"与长寿
麦卡效应与寿命



华龄出版社

责任编辑：林欣雨

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿靠自己/韦俊文, 韦国健编著. —北京: 华龄出版社, 2003.1

ISBN 7-80178-058-3

I. 健… II. ①韦…②韦… III. 长寿—保健—问答 IV. R161.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104275 号

书 名：健康长寿靠自己

作 者：韦俊文 韦国健 编著

出版发行：华龄出版社（北京西城区西什库大街甲 10 号，
邮编：100034）

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2003 年 1 月第 1 版 2003 年 3 月第 2 次印刷

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：7.125

字 数：110 千字

印 数：3001—6000

定 价：13.60 元

前 言

人生都要经历着生、老、病、死的生命过程，都希望身体健康，更渴望长寿。现实生活中过百岁的寿星大有人在，而且年龄越来越高。据报导，目前上海市的妇女平均寿命已经达到80.81岁，超过发达国家的平均寿命2.81岁。男性平均寿命为76.4岁。在当今数字化的信息社会里，这一连串的数字意味着什么？客观上说明了社会进步经济发展、人民生活水平的逐步提高。以及社区体育健身设施的增加、读书及文化娱乐活动的增多，是市民平均寿命增长的主要原因。同时，现在越来越多的老人积极参加体育锻炼、文化娱乐活动、学电脑，以及心态平和、家庭和睦等，是她（他）们长寿的主要因素。

随着物质文明与精神文明的不断提高，人们的健康长寿意识也在逐步增强，认识到人要长寿，就要有人体身心健康的基础，就要有健康意识的不断增强。人们对科学健身指导的需求也越来越迫切，健身者对参加体育锻炼的需

求不仅仅停留在弯弯腰、踢踢腿的低层次活动需求方面，而是希望能在健康的理论与实践方面有更多的学习与理解。通过参加有组织的、科学的健身活动，才能达到增强人体的综合能力，塑造完美的形体、愉悦心态，满足生理与心理需求的目的。

编著此书的目的就是唤起国人响应“全民健身”的号召，积极行动起来，主动向健康长寿的目标进军，把我中华民族的平均期望寿命延长再延长，跃居世界前列。

用健康长寿的科学知识为指导，在生活实践中体现自己努力的成果。

鉴于我们才疏学浅，书中不当之处在所难免，祈盼学者、专家给予指正，读者给予批评。

韦俊文 韦国健

2002年12月于上海

目 录

1. 什么是健康? 1
2. 何谓亚健康状态? 6
3. 何谓自我保健? 8
4. 健康的四态模式? 9
5. 怎样自测生理健康? 9
6. 怎样自评心理健康? 11
7. 人是怎样老化的? 14
8. 老化和衰老是一回事吗? 23
9. 人体怎么会发生衰老? 23
10. 衰老能推迟或延缓出现吗? 29
11. 饮食影响身体健康吗? 33
12. 节食有益于健康吗? 34
13. “五味”有益健康吗? 35
14. 饮食酸碱度与健康有何关系? 35
15. 牛奶与健康有何关系? 37
16. 喝茶与健康有何关系? 37
17. 多喝汤能使您更健康吗? 38
18. 过食蛋白质有损健康吗? 39
19. 吸烟与健康有何关系? 40

20. 饮酒与健康有何关系?	41
21. 道德高尚为何长寿?	42
22. 懒散为何会锈蚀健康?	43
23. 老少同餐为何有益于健康?	45
24. 老年人的性健康应该是怎样?	45
25. 家族病史与健康有何关系?	47
26. 生活作息与健康有何关系?	48
27. 生活方式与健康有何关系?	49
28. 家居生活与健康有何关系?	52
29. 日光与健康有何关系?	55
30. 空气与健康有何关系?	57
31. 水浴与健康有何关系?	58
32. 社交活动为何有益健康?	60
33. 适度疲劳为何有益健康?	61
34. 身体健康是靠自己努力的?	63
35. 什么是寿命与平均寿命?	64
36. 人究竟能活多少岁?	66
37. 长寿的秘诀是什么?	69
38. 延长寿命的关键是什么?	71
39. 怎样知道自己衰老了?	73
40. 遗传和寿命有何关系?	74
41. 基因和寿命有何关系?	76
42. 干细胞和寿命有何关系?	79

43. 性别和寿命有何关系? 80
44. 体质和寿命有何关系? 82
45. 体型和长寿有何关系? 84
46. “0.618”与长寿有何关系? 85
47. 医疗和寿命有何关系? 87
48. 婚姻和寿命有何关系? 88
49. 优生和寿命有何关系? 90
50. 睡眠和寿命有何关系? 91
51. 饮食和寿命有何关系? 93
52. 饱食和寿命有何关系? 95
53. 麦卡效应和寿命有何关系? 96
54. 气候和寿命有何关系? 98
55. 氧吧和寿命有何关系? 101
56. “神仙水”和寿命有何关系? 102
57. 现代文明和寿命有何关系? 104
58. 智商和寿命有何关系? 106
59. 勤于用脑和寿命有何关系? 108
60. “仁者寿”和寿命有何关系? 109
61. 信心和寿命有何关系? 111
62. 如何避免性格缺陷? 113
63. 情绪和寿命有何关系? 114
64. “淡泊”和寿命有何关系? 116
65. 文化修养和寿命有何关系? 118

66. 笑和寿命有何关系?	119
67. 音乐和寿命有何关系?	121
68. 书法和寿命有何关系?	123
69. 社交活动和寿命有何关系?	125
70. 仪表和寿命有何关系?	126
71. 劳动和寿命有何关系?	127
72. 有氧运动和寿命有何关系?	129
73. 新世纪信息时代里怎样养生?	132
74. 健康长寿有什么“新起点”?	138
75. 合理饮食与长寿的关系?	141
76. 怎样的饮食能使人健康长寿?	147
77. 饮食中的“十宜”和“十不贪”?	151
78. 吃哪些食物能延年益寿?	155
79. 怎样走出生活中的误区?	158
80. 怎样保持心理健康长寿?	161
81. 怎样测评健康长寿水平?	170
82. 你有预示长寿的“迹象”吗?	175
83. 运动能使人健康长寿?	178
84. 什么是“运动与适应”?	179
85. 怎样的运动是科学有效的?	181
86. 中老年人运动时要注意哪些?	183
87. WHO对老人锻炼的要求?	186
88. 什么叫有氧运动?	188

89. 每天早起测脉搏有何好处? 189
90. 怎样的环境适宜于晨练? 192
91. 夫妻互助按摩有哪些益处? 194
92. 怎样练习身心放松功? 196
93. 健身跑对身体有哪些好处? 198
94. 步行对身体有何益处? 201
95. 增强记忆力的练习有哪些? 207
96. 怎样打简化太极拳? 211
97. 怎样利用闲暇自我按摩? 214



1. 什么是健康？

古人云：“体壮曰健，心怡曰康”。说的是身体与精神都要强壮与安康。后来人们认为没有病就是健康，这个概念延续了半个世纪。直到1948年世界卫生组织成立时，在宣言中明确提出——健康不仅是无病和虚弱，而是生理上、心理上、社会上的和谐统一。第一次正式提出健康的定义：健康即生理、心理、社会的和谐统一。到了20世纪90年代健康概念中加上一个环境因素，似乎是健康的概念更完善些。但仍有许多国家学者提出含义不尽相同的概念。如俄罗斯学者兹马洛夫斯基认为：健康 = 情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理，同时要除去懒惰、嗜烟、嗜酒。我国南京中医药大学宋为民教授提出，健康 = 四要素 + 寿（长寿与延寿） + 智 + 乐 + 美德等等。综观许多资料，我们认为健康新概念应包括身体的、心理的与社会、经济相适应的各种生理功能良好、潜能得到充分发挥的一种健康。随着科学知识的不断普及、人们生活水平的不断提高及生活质量的逐渐改善，每个人对自己的健康也愈来愈重视，对健康概念的理解也愈深化。很多人深深懂得，有了健康的身体就可以去积极地工作、





愉快地生活，寻觅财富的满足，享受人生幸福的滋味。如果没有了健康，就是百万富翁也无法享受这美好的生活，他不会快乐，更不会幸福。有人提出一个恰当的比喻：有个1, 000, 000富翁，他有着这么多的财富，可他没有前面的“1”，也就是指身体健康第一，后面的“0”数再多也还是个“0”。所以，健康对于人类是为重要的。因为失去了健康，其他的金钱、财富等一切都将化为乌有。故对人生存的价值来说，“健康第一”。世界卫生组织宣布，人类的健康与寿命有60%取决于自我保健。为了自己与人类的进步，请关注自己的健康！多花一点时间去积极主动地争取与保养身体健康。

近来世界卫生组织制定了健康的十大标准，把这个健康概念具体化了，我们就可依据这些标准来评估自身的健康水平。这十大标准是：

1. 有充沛精力，能从容不迫地担负日常繁重的工作。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。



—————



4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能抵抗一般的感冒和传染病。
6. 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

我国中华医学会根据世界卫生组织所制定的健康标准，分别制定了“大众心理健康十大标准”和“老年人健康十大标准”。与此同时，“中国营养学”学会也制定了“健康膳食八大标准”。

“大众心理健康十大标准”是：

1. 有适度的安全感，有自信心，对自己成就有价值感。
2. 适度的自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己。
3. 日常生活有适度的主动性，不为环境所左右。
4. 理智、现实、客观，与现实有良好的接



触，能容忍生活中的挫折与打击，无过度的幻想。

5. 有自知之明，了解自己的动机与目的，对自己的能力能做客观的评定。

6. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。

7. 有切合实际的生活目标。

8. 有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。

9. 有良好的人际关系，有爱人和被爱的能力。

10. 在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的见解，有判断是非的标准。

“老年人健康十大标准”是：

1. 躯干无明显畸形、无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

2. 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

3. 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。



4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。
5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。
6. 有一定的视听能力。
7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
8. 能适当地对待家庭与社会的人际关系。
9. 能适应环境，具有一定的交往能力。
10. 具有一定的学习、记忆能力。

上述生理与心理的健康标准均适合于普通人群的对照与检查，同时依据每个人的体质状况采取有效的防治措施。中国营养学学会提出健康膳食的标准，是加强与完善健康概念的重要因素之一，便于我们在日常生活中参照实施。这些平衡膳食标准是：

1. 食物多样化，以谷类为主。
2. 清淡少盐的膳食。
3. 多吃蔬菜、水果和薯类。
4. 每天吃奶类、豆类。
5. 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。
6. 食量与体力活动平衡，保持适宜的体重。
7. 饮酒应适量。

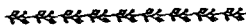


8. 吃清洁卫生、不变质的食物。

至于健康的环境因素就比较复杂。有的早就列出标准，如气温、气压、湿度等，我们每天都可在“天气预报”节目中获得信息。但有的环境因素标准还在研究中，如“可吸入颗粒物”（指空气中总悬浮颗粒物能经鼻和口腔吸入人体的那部分颗粒物，它可通过人的呼吸按颗粒直径大小沉积于呼吸道的各个部位），有哪几种？每种可吸入颗粒物的理化特性？每种颗粒物的来源，以及每种颗粒物对人体的危害等等。在这方面要制定出一个环境因素的标准，目前还有些难度。这只是提到影响健康的环境因素中的一例。此外，还有光污染、声污染等等。

2. 何谓亚健康状态？

“不治已病治未病”。《黄帝内经》中的这句名言中的“未病”，和当代的亚健康状态概念、状态基本相符合，是介于健康与疾病之间的身体状态。属于“预防医学”的范畴。上个世纪末据世界卫生组织估计，全球约有70%的人处于亚健康状态。这种状态如若得不到预防，它就会发展或转变为疾病状态；若能自觉地采取养生保健或防范措施，则可以向健康状态转化。





谁的健康意识、健康知识广、健康能力高，谁就具备了摆脱亚健康，将疾病消灭于萌芽状态的能力。如此就使人们的健康水平登上了一个新台阶。

由于亚健康状态仅属于非器质性、功能性、暂时性和心理性的身体欠佳，所以临床医疗的许多化验指标和先进诊断仪器都不能有效地检查出来。然而人体的活动能力、适应能力和精神活动能力确实下降了，产生了头痛、失眠、心悸、精神恍惚、萎靡不振、食欲不佳、反胃等全身疲乏症状。暂时处在亚健康状态的人是属正常的，无须紧张悲观，如能及时地根据原因进行调整、克服负面心理和情绪紧张，就可走出亚健康状态。假如已形成的亚健康状态并产生了相应的症状，那么就应积极地治疗。怎样治疗亚健康状态？首先查找产生的原因。工作压力是否过大？工作中期望值是否过高而未能达标？以及其它。这些都可及时调整、转移、减负、纠偏等；与此同时，要改变居住、工作和学习环境以降低不良刺激的程度；注意劳逸结合，保持良好情绪等；如果进入亚健康状态，且症状严重可直接求医进行治疗；根据体质和病情，采取药物治疗或体育医疗，或进行心理





行为治疗等。对于亚健康状态，我们强调预防为主，积极参加日常的体育锻炼。要知道，参加健身锻炼是诊治亚健康、提高人体良好适应能力的有效手段。

3. 何谓自我保健？

自我保健是人类自己保护自己身体健康的简称。是当今人们获得身心健康的有效方法，是预防医学的一个分支，也是健康文化的主要内容。自我保健意味着自己把握身体健康和生命，而不是把个人的健康责任交给他人或“医生”。

懂得自我保健的人熟悉预防疾病的各种知识和方法，就能够避免疾病的发生，使体弱者得到康复。故自我保健的最终目的是想改变当前的医疗方式，降低医疗保健的需求，时刻掌握健康信息和勇于亲身实践的能力，人们就能获得更多的健康，并最终把握身心健康的秘诀。

自我保健是人们在健康的生活经历、能动的自信心和人体自身天赋的免疫力的基础上积累起来的一种能力。它是非常强大并最容易被人们掌握和利用的一种力量。进行自我保健还需要懂得相关的知识，懂得越多就能够为自己

自我保健



—————