



四世同堂百年春

廿一世纪健康养生论坛

冷光贤 赵铁锁 主编

山东大学出版社

中国植物志

第 1 卷 蕨类植物门 卷 1

1959 年 10 月 1 日

中国科学院植物研究所



四世同堂百年春

廿一世纪健康养生论坛

冷光贤 赵铁锁

主编

山东大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

四世同堂百年春/冷光贤,赵铁锁主编. —济南:
“山东大学出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-5607-3521-4

I. 四...

II. ①冷... ②赵...

III. 老年人—保健—基本知识

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205095 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号· 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东旅科印务有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 5.75 印张 97 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换

卷首语

一、“给生命以时间,给时间以生命”

“给生命以时间,给时间以生命”,这是联合国世界卫生组织继“积极老龄化”战略框架和“健康老龄化”奋斗目标之后,又提出的两句更具震撼力的口号,它是“健康、参与、保障”的进一步完善和发展。

随着老龄化社会的到来,人类的寿命明显延长。据预测,到2050年,全球老年人口将由6亿增加至20亿。中国也是如此,目前我国老年人口已达1.44亿,占总人口的11%左右。

在传统社会里,人们对老年人存在着许多偏见,认为这是一个“消极群体”,是社会的“负担”,是些“只会领养老金”的人,甚至是些“废人”。然而,现在许多60~70岁的人,仍然保持着旺盛的精力和充沛的体力,还能为社会做很多贡献。一位非洲社会科学家曾说:“一个老人的去世,如同一个图书馆的焚毁”,这一形容不

是毫无道理。

“给生命以时间”是从老年生物学的角度提出来的,意思是说,让更多的人健康长寿,延长生存时间,提高生活质量。“给时间以生命”是从老年社会学的角度提出的,意思是说,人不光要活着,还要活得有意义,有价值,还要为社会、为人民做些有益的、力所能及的工作,继续参与社会经济发展和为创造物质文明、精神文明做出贡献。

我国是在经济尚不发达的情况下,“未富先老”进入老龄化社会的,若单靠国家来大幅度提高老年人的生活福利是不现实的。“给时间以生命”,就是让这些有条件的人,在创造社会财富的同时,来提高自己的生活质量,且减轻国家的养老负担,意义是重大而深远的。

要实现这一目标,必须从两个方面做起:

第一,“健康老龄化”必须从中、青年健康做起。老年人的健康状况,取决于老年期前的健康状况,今天的健康教育对象不应当只是老年人,更重要的还应当是中、青年人。有资料表明,在30~60岁的机关人员中,查体发现,高血脂、脂肪肝的患病率竟高达73.2%,如果再加上高血压、肥胖病,其数字更为惊人,这些人已为“老年病”埋下祸根。更为可怕的是,恰恰是这些人,其健康意识最差,“给生命以时间”必须从这里开始。

第二,“人才资源是第一资源”。老年人是一个容易被忽视的巨大潜在资源,整个社会都需要克服“年龄歧视”,更不能认为是与青年人“抢饭碗”,老年人所做的事,有些是年青人所无法取代的,有一位团干部讲了这么一件事。一位90岁高龄的老教授,在与大学生对话时,叮嘱学生三句话:“做人要知足,做事要不知足,做学问作研究要知不足。”在大学生中成了座右铭,深入脑海,影响终身。团干部说这三句话比我们讲三天起的作用要大得多,年青人代替不了老前辈。有些老革命,为大中学生讲革命传统;一些身怀绝技的老工人,给年青工人传授绝活……都受到赞扬,不论是有偿的,还是无偿的,都应当得到支持。

让生命重放异彩,让寿命从这里延伸……

二、21 世纪健康新理念

健康,是人类永恒的主题,有了健康,才可能获取一切,若失去健康,就意味着失去了一切。

1. 什么是21世纪“健康新理念”呢?

中央电视台有个“夕阳红”节目,主持人曾说过两句话:“与其花钱治病,不如花钱养身”;“防病是在上游植树造林,治病是在下游抗洪抢险”。然而,我们中的许多人,不重视防病和保健。“小病拖,大病挨,得了重

病医院抬。”“小病拖，大病扛，得了重病见阎王，您说冤枉不冤枉。”

有一次与几位农民朋友交谈。

这个说：“现在不得了，救护车一响，一头猪白养。”

那个又说：“担架一抬，一车白菜。”

又一个说：“俺得了一次阑尾炎，白种了一年田。”

接着一个说：“俺住了一次院，全家都白干。”

现在人人都希望自己健康。健康有四大好处：“个人少受罪，儿女少受累，节约医疗费，造福全社会。”有一天，一个老先生又补充了一条，他说：“只要我喘气，就得发我退休费。”

在我们现实生活中，有这么四种人：

聪明人，投资健康，健康增值，能活一百二十岁。

明白人，储蓄健康，健康保值，活个八九十岁。

普通人，忽视健康，健康贬值，带病活到七十岁。

糊涂人，透支健康，健康失值，也就活五六十岁。

说到这里，也许有人会问：“健康新理念到底是什么？”请记住四句话：“无病要早防，有病要早治，健康七八十，百岁不是梦。”前面两句话是关键，后面两句话是结果，健康百年艳阳春是可以实现的。

为什么要提出“健康新理念”呢？这是因为，目前全球正面临着十大健康问题。

(1)人口结构老龄化

- (2)老年疾病年轻化
- (3)英年早逝时尚化
- (4)环境污染严重化
- (5)公共事件上升化
- (6)新发疾病全球化
- (7)生活方式病泛滥化
- (8)肥胖人群普遍化
- (9)心因疾病流行化
- (10)贫富疾病两极化

一个人寿命之长短,往往取决于“健康年龄”之多少。所谓“健康年龄”,就是指处于健康状态,没有重大器质性疾病的年龄。现在许多人往往是“带病生存”,称“带病年龄”。

目前中国人的“健康年龄”只有 62.3 岁,而“带病年龄”却达 9.1 岁,平均寿命为 71.4 岁;而日本人的“健康年龄”为 74 岁,比我国多了 12 年,他们的平均寿命为 81.5 岁。由此可见,许多老年病是在老年期前(即中年时期)发生的,即中年发生,老年发病,故中年保健尤为重要。

2. 怎样来实施“健康新理念”呢?

国家的有关部门早就提出,欲要提高我国人民的身体素质,必须作好三件事:

- (1)开展“全民健康教育”

在全国范围内开展常年的“健康教育”，主要目的是：增强健康意识，更新健康观念，学习健康知识，掌握健康方法，进行健康检测，改变健康走向，尤其要防治心、脑血管病、糖尿病及恶性肿瘤。有关资料表明，全国1.2亿人患高血压，每年增加300万人，150万人死于脑出血，200万人发生“脑中风”；2.4亿人超重，6000万人患肥胖病，“小胖墩”不断增加，已成了严重的健康问题；糖尿病、高血脂、高血压，都有一个庞大的、潜在的发病人群；我国每年新发生的恶性肿瘤有100万～150万人，死亡70万～80万人，平均每2分钟死去3人，现各种恶性肿瘤的患者约有250万人。某些地区，癌症已成为第一或第二位死因，它与心脏病交替“夺冠”，双双高居榜首。不开展“全民健康教育”，光依靠医疗投资，是无法战胜这些人类“杀手”的。

(2)开展“全民健身运动”

生命在于运动，常年坚持必有好处。老年人运动时，一定遵守以下六条原则：

- ①持之以恒的原则；
- ②循序渐进的原则；
- ③量力而行的原则；
- ④动静结合的原则；
- ⑤安全第一的原则；
- ⑥因人、因时、因地制宜的原则。

不同的年龄,运动时应有不同的要求。 $170 - \text{年龄} = \text{安全脉搏数}$ 。例如,一个人70岁, $170 - 70 = 100$ 次/分,即在运动之后,其脉搏次数不应超过100次/分,比较安全,如超过了,表示运动强度太大了,应予以调整。

老年人最好的运动是步行,“日行八千步(约5000米)”。晨练不宜过早,最好早餐后或喝些水再去锻炼,国外提倡傍晚前出去活动,符合人体“生物钟”的节律。有人曾做过研究,每周走3次,糖尿病发病率减少20%,每周走4次,糖尿病发病率减少33%,每周走5次,糖尿病发病率减少42%。故糖尿病患者应坚持运动疗法,特别是轻型糖尿病(Ⅱ型)患者,如果血压不太高,症状轻微,不一定采取药物疗法,靠饮食和运动疗法即可见效。

(3)开展“全民营养工程”

现在生活好了,想吃什么,就能吃到什么。然而到底多吃什么,少吃什么,怎样吃?这就有一个合理的营养结构问题。如果乱吃,会吃出“富贵病”,也会造成营养结构失衡。现在许多“小胖墩”和“豆芽菜”体型,都是营养结构不合理造成的。

营养学是一门大学问,为了便于好记、好用,请记住下面这句顺口溜,对设计一日三餐很有好处。“要长寿,多吃鱼虾多吃豆,多吃瓜果少吃肉。”

- 鱼虾的营养丰富而全面。有四句话为证:吃鱼的

姑娘最漂亮,吃鱼的小伙最健壮,吃鱼的孩子最聪明,吃鱼的民族最兴旺。

大豆被称为“微型营养库”,又被人称为“天下第一保健品”,“最廉价的保健品”等。有许多民谣,都是说常吃豆的好处,如“要长寿,多吃豆”,“终生不断奶,天天要吃豆”,“每天喝豆浆,胜过喝药汤”,“天天吃点豆,不胖也不瘦”,“从小常吃豆,又长骨头又长肉”,“老和尚能长寿,别看吃素离不了豆”。

要少吃盐,长年坚持清淡饮食,不吸烟,少饮酒或不饮酒。酗酒有极大的危害:酒杯一端天天醉,喝坏了心肝,喝坏了胃,喝得东倒西歪满街睡,喝的免疫功能、性功能统统都减退,老婆偷着流眼泪。

肿瘤学上有个“勃氏吸烟指数”。每天吸烟支数 $\times$ 吸烟年数 >400 /年,即为肺癌的高危人数。

所以应坚决戒烟,限量饮酒,不宜浓茶。

3. 什么是不健康的生活方式呢?

吸烟、酗酒、赌博、早不起、晚不睡、早餐不吃、晚餐大吃、爱发脾气、不参加运动、生活无度、饮食无常。抽一盒烟则少活7分钟,醉一次酒等于患一次轻型肝炎。现在“脂肪肝”这么多,不少是大吃大喝造成的。有一个火葬场,半年中火化634人,90岁以上的只有3人,20~30岁的却有120人,这些人糊糊涂涂的吃、喝、抽烟、疯狂开车、酒后驾车……其中80%的人本不该死:

什么叫“慢性自杀”？

有一个实验很有启发性，科学家将一只青蛙投入80℃的水中，青蛙立即跳了出来，因为太烫了，可是如将青蛙放到20℃的水温中，青蛙安然自在，然后慢慢加热到30℃，40℃，…80℃，青蛙仍然不动，一看已半熟了。这就是“慢性自杀”。舒舒服服地、甜甜蜜蜜地、不知不觉地死亡了。

吸烟、酗酒、不科学的生活方式，不都是慢性自杀吗？

4. 保持好心情

要想健康长寿，还应当天天有个好心情，“不怕工资少，不怕房子小，就怕走的早”；“别人生气我不气，气出病来没人替，为了小事发脾气，回头想想没意思”；“人生万事等闲看，阴晴圆缺顺自然，退上一步乌云散，心底无私天地宽”；“别忧愁，莫烦恼，忧愁烦恼催人老，钱多不如人长寿，官大不如身体好。贫富贵贱由它去，荣誉地位不计较，粗衣淡饭不拣挑，知足常乐寿自高”；“一无职来二无权，每月领取退休钱，鸡毛蒜皮咱别管，舒舒坦坦度晚年”。

人的一生不外“三天”：昨天、今天和明天。昨天的事已经过去，就不要再管了，明天的事还没来，暂不多虑，只要把今天的事办好就行了。

下面有一首《解气歌》，供参考。

烦事不生气，心宽不惹气；
急事不憋气，共事不伤气；
受挫不泄气，对人不小气；
患难不怨气，家和不恼气；
无私有正气，做人有志气；
健康有力气，长寿有生气；
一生都和气，天天都顺气。

三、结 语

养生之道千万条；
平衡是根本；
适度是核心；
坚持是基础；
细节是关键。

健康长寿无秘方，要从日常的生活细节做起，定能生效，福、寿、康、乐百年春。

目 录

第一章	寿命、衰老与抗衰老	(1)
第二章	亚健康状态及其对策	(14)
第三章	当心现代生活方式病	(20)
第四章	防癌先从餐桌上开始	(25)
第五章	“癌从口入”与“癌从口防”	(37)
第六章	吸烟有百害而无一利	(45)
第七章	酒害正悄悄向人袭来	(52)
第八章	保持健康的性生活	(58)
第九章	老人缺钙与补钙	(65)
第十章	健身强体增进免疫	(76)
第十一章	重新认识大豆	
	——破译“天下第一保健品”之谜	(84)
第十二章	吃油革命	
	——启动“全民换油工程”	(92)
第十三章	老人用药安为先	(98)
第十四章	怎样正确对待和选用保健品	(105)

第十五章	中老年人的“隐形杀手”——高脂血症	(113)
第十六章	第三次饮水革命	(119)
第十七章	科普天地	(126)
第十八章	健康箴言	(143)

第一章 寿命、衰老与抗衰老

随着经济的发展,科学的进步,卫生保健水平的不断提高,人类寿命逐渐延长。

一、老年社会的到来

1. 老年社会

据联合国世界卫生组织规定:一个国家或地区,65岁以上老年人占总人口的4%以下者,称为青年国家或地区;占4%~7%者,称为成年国家或地区,高于7%者称为老年国家或地区。目前许多国家,都已超过这个数字,达10%以上,如瑞典13.9%,德国和法国13.4%,英国13.1%,挪威13.0%,大大超过全世界7%的平均水平。

我国是一个发展中国家,国家规定60岁为老年期(退休年龄)。目前我国已进入老年国家,其中上海、江苏、浙江、山东、北京、天津、河北、河南、广东、湖北等省、市,有的已接近10%,有的已超过10%。济南市全