

中老年与亚健康

——祝您健康长寿

田亚平 房文彬 主编



原子能出版社

中老年与亚健康

——祝您健康长寿

主 编 田亚平 房文彬

编 委 (以撰写章节首次出现先后为序)

房文彬	田亚平	吴 杰	彭 玲
杨冬梅	张 力	高尔太	宫香宇
王香琢	勾振堂	王建忠	房征宇
李罗珍	周玉玲	房晓宇	董翠玲
胡素云	贺 径	温海涛	陈为军
陈书林			

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年与亚健康:祝您健康长寿/田亚平,房文彬主编.
—北京:原子能出版社,2007. 1
ISBN 978-7-5022-3746-2

I. 中… II. ①田…②房… III. ①中老年人—保健—基本知识 ②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 003839 号

内 容 简 介

《中老年与亚健康》是二十多位医学专家撰写的一部中老年综合保健图书。全书共分十九章,全面介绍了人的生命;衰老与抗衰老;生命与运动;争做健康老人;中老年与心脑血管病;中老年与呼吸道疾病;中老年与消化道疾病;老年糖尿病;中老年外科病的诊治;老年人与肛肠病;中老年与肿瘤;中老年妇女保健;中老年与皮肤病;中老年五官保健;中老年与骨关节病损;老年人监护及老年病康复;中老年与六大营养素;中老年与平衡医学;老年病影像诊断与介入治疗等。

中老年与亚健康

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑 张 梅
责任校对 李建慧
责任印制 丁怀兰
印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 39
字 数 972 千字
版 次 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5022-3746-2
定 价 138.00 元

版权所有 侵权必究 网址: <http://www.aep.com.cn>

前 言

21 世纪是高科技、高信息化和高度文明的世纪,随着科技的进步,人类平均寿命将得以更大延长,我们将面临进入老龄社会的挑战。预计到 2025 年人的平均预期寿命可达 95 岁以上,有百分之一的人进入百岁行列,五百分之一的人可活到 120 岁,那时全世界约 105 亿人口中将有 12 亿进入百岁以上。人类社会将跨入高度文明和相当老龄化的时代,人的寿命不仅可借助高科技得到更大延长,老龄人个个健康长寿,绝大多数人达到“无疾而终”,以降低社会医疗成本。同时,不因社会老龄化而使社会生产力弱化,也不因人口老龄化而使社会活力发生危机或带来沉重负担。相反,由于人的素质不断提高,人的智慧得到充分发挥,活力得到长时间的释放,人的潜能得到更大发掘,体力得到充分保障,人的创造力也得到同步发展。

人类在改变着地球和宇宙的同时,也在不断地改变着自身,这种相辅相成,相互作用的结果会给我们自己和我们的子孙后代带来什么样的世界和什么样的自我呢?这是人类面临的一个重大问题,老龄化问题将始终是社会的主题。

我国已于 2000 年进入老龄型社会国家,60 岁以上的老年人已超过 1.3 亿,达到全国人口的 10% 以上,2025 年将达 20%,将进入相当老的老龄型国家。现在我国人均寿命已达 71.4 岁,比世界平均水平高 5 岁,可见 21 世纪我国老龄人口将增长很快。我国总人口占世界人口的四分之一,其中老龄人口亦居世界之最。同时,我国人口老龄化过程是在经济尚不发达的条件下发生的。有人说:21 世纪是中国的世纪,是中国经济、科技和生产力全面大发展的世纪,是中国复兴中华的新世纪。但也是我国人口老龄化进程发展迅速的世纪。所以老龄化问题已是我国面临的一个十分突出的重大问题,希望全社会有识之士共同关注和研讨的问题。

根据科学研究和生物学法则显示:哺乳动物的自然寿命是生长期的 5~7 倍,人的生长发育期为 0~25 岁,这样推断人的自然寿命应是 125~175 岁,为什么大多数人都没有活到自然寿命,享尽天年呢?原因是多方面的,我们认为关键在于向社会、家庭和个人传授卫生保健知识,更新人们的观念,树立牢固的保健意识。只有在正确的健康意识指导下,人们的就医用药,保健养生才会科学合理,只有提高自我保健能力,养成健康行为,才能纠正不良习惯,消除危险因素,防治疾病、强身健体,促进人们能健康长寿和生活美好幸福。

我们想为创造健康长寿的新型健康社会,实现人类这一历史的巨大系统工程,做些力所能及的工作,但个人的能力有大小,“象负千斤,蚁负粒米”,各尽所

能,我们虽不能成大象,但愿做个勤奋的山蚁,也会觉得充实和尽责。我们二十多位教授、副教授,主任医师、副主任医师及各科系医学家和有关学者,以翔实的资料,严谨的方法,编撰这部拙著并将其献给社会,特别是为中老年读者奉献一点有益营养,为迎接第二个青春加油助力,愿天下有识人皆健康长寿。

由于我们学识水平有限,编撰时间短促,加之多位撰稿人分头执笔,未能集中充分讨论,在内容和编排上肯定有许多不足之处,挂一漏万,在所难免,敬请读者不吝赐教。

谨向为本书的出版作出贡献的各位专家教授、审稿、编排人员致以衷心谢意。

田亚平 房文彬

2006年12月18日于北京

目 录

第一章 人的生命	(1)
第一节 人的自然寿命	(1)
第二节 影响人的寿命的环境因素	(3)
第三节 影响人的寿命的饮食因素	(6)
第四节 影响人的寿命的遗传因素	(10)
第五节 影响人的寿命的自身因素	(10)
第六节 影响人的寿命的经济因素	(13)
第七节 影响人的寿命的疾病因素	(15)
第八节 延年益寿不是长生不老	(18)
第二章 衰老与抗衰老	(22)
第一节 当今人类衰老与抗衰老的现状	(22)
第二节 人为什么会衰老	(23)
第三节 延缓衰老的途径和方法	(25)
第四节 延缓衰老的目的和意义	(36)
第五节 健康老人的标准与亚健康状态	(39)
第六节 延缓衰老的对策和合理的药物治疗	(42)
第三章 生命与运动	(53)
第一节 生命在于运动的真正意义	(53)
第二节 中老年人参加体育锻炼的特殊作用	(54)
第三节 中老年人体育锻炼注意事项	(54)
第四节 中老年人运动的最佳方式	(57)
第五节 体育锻炼与体力劳动	(60)
第六节 体育锻炼与老年痴呆	(61)
第七节 运动锻炼与自我保护	(63)
第四章 争做健康老人	(69)
第一节 联合国对年龄划分的新标准	(69)
第二节 老龄社会的指标有哪些	(70)
第三节 全世界人口趋向老龄化	(71)
第四节 我国进入老龄社会的特征	(73)
第五节 每个人都应争做健康老人	(80)

第五章 中老年人与心脑血管病	(85)
第一节 战胜不利环境维护心脑血管功能	(85)
第二节 中老年人如何进行心脑血管自我保健	(88)
第三节 烟酒对心脑血管疾病的影响	(92)
第四节 人的心脑血管与人体位的关系	(98)
第五节 人的心脑血管为什么会硬化	(100)
第六节 高血压与高血压病	(102)
第七节 冠心病的预防和诊治	(107)
第八节 脑梗死的诊断和治疗	(112)
第九节 脑出血的诊断和治疗问答	(116)
第十节 怎样预防脑梗死和脑出血	(119)
第十一节 怎样预防脑萎缩	(123)
第十二节 老年帕金森病的诊断和治疗	(125)
第十三节 老年性痴呆的预防和治疗	(128)
第六章 中老年人与呼吸道疾病	(133)
第一节 呼吸生理及衰老对呼吸系统的影响	(133)
第二节 “老慢支”的由来与防治	(145)
第三节 怎样防治肺气肿	(149)
第四节 如何早期发现肺癌	(152)
第五节 中老年人与支气管哮喘	(162)
第六节 痰带血丝切勿轻视	(170)
第七节 中老年人为什么易患肺部感染,如何防治	(172)
第八节 老年人睡眠中呼吸暂停是怎么回事,如何防治	(174)
第九节 老年人常患“感冒”要查清原因及时治疗	(179)
第七章 中老年与消化系统疾病	(183)
第一节 老年人吞咽困难有哪些原因	(183)
第二节 老年人顽固性呃逆的原因和治疗方法	(186)
第三节 老年人“烧心”(heart burnt)的原因和诊治	(188)
第四节 老年人腹胀的原因和治疗方法	(192)
第五节 如何防治慢性萎缩性胃炎	(195)
第六节 中老年急性胰腺炎的诊治现状	(198)
第七节 中老年人消化道出血的原因及诊治	(202)
第八节 老年人腹泻的原因及诊治	(205)
第九节 老年人便秘的原因及处理方法	(210)
第十节 如何诊断早期肝硬化	(211)
第八章 老年糖尿病	(215)
第一节 概述	(215)
第二节 临床表现	(219)

第三节	诊断与分型	(221)
第四节	治疗总论	(223)
第五节	糖尿病教育	(226)
第六节	糖尿病的监测	(234)
第七节	饮食疗法	(244)
第八节	运动疗法	(259)
第九节	心理疗法	(263)
第十节	口服降糖药	(266)
第十一节	胰岛素疗法	(270)
第十二节	中医疗法	(275)
第十三节	合并症与并发症	(276)
第十四节	糖尿病患者的社会问题	(298)
第十五节	预防	(299)
第十六节	结束语	(300)
第九章	中老年外科病的诊治	(301)
第一节	老年人外科急腹症的诊治	(301)
第二节	老年人重症胆管炎的诊治	(303)
第三节	老年人发现患胆囊结石怎么办	(304)
第四节	老年人急性胰腺炎的诊治	(305)
第五节	老年人阻塞性黄疸的诊治	(307)
第六节	老年人下肢血管病变的诊治	(309)
第七节	门静脉高压症的诊治	(312)
第八节	中老年与阴茎癌	(315)
第九节	老年人泌尿系统感染的诊治	(316)
第十节	前列腺增生症的诊治	(318)
第十一节	前列腺癌的诊治	(319)
第十章	老年人与肛肠病	(328)
第一节	老年人大肠肛门生理解剖特点	(328)
第二节	老年人易患的肛肠疾病	(329)
第三节	老年人易发生便秘的原因	(330)
第四节	老年人痔疮病的防治	(331)
第五节	老年人便血的常见原因	(332)
第六节	老年人与大肠癌	(333)
第七节	老年人肛周潮湿、瘙痒常见原因	(335)
第八节	老年人腹泻常见原因	(335)
第九节	老年人肛肠疾病如何预防	(337)
第十一章	中老年与肿瘤	(341)
第一节	中老年为什么易患恶性肿瘤	(341)
第二节	如何早期发现恶性肿瘤	(345)

第三节	中老年男性易患的恶性肿瘤·····	(350)
第四节	中老年女性易患的恶性肿瘤·····	(362)
第五节	目前恶性肿瘤的治疗方法有哪些·····	(370)
第六节	良好的自强心态为什么能抗癌·····	(376)
第七节	为什么对待癌症也要从战略上藐视,战术上重视·····	(378)
第八节	晚期癌症患者的止痛问题·····	(380)
第九节	卵巢肿瘤的诊治·····	(384)
第十节	癌症遗传基因的发掘和意义·····	(393)
第十一节	外科手术在治疗恶性肿瘤中的地位·····	(396)
第十二节	防治肝炎对预防肝癌的意义·····	(401)
第十三节	烟酒与恶性肿瘤的关系·····	(406)
第十四节	体育锻炼与癌症防治·····	(410)
第十五节	饮食与恶性肿瘤的关系·····	(415)
第十二章	中老年妇女保健·····	(418)
第一节	什么是围绝经期综合征?如何治疗和自我调控·····	(418)
第二节	中老年妇女子宫脱垂的原因是什么?有何危害?如何治疗·····	(419)
第三节	中老年性阴道炎如何诊治·····	(421)
第四节	子宫颈癌有哪些原因?如何诊治·····	(421)
第五节	绝经后阴道出血有哪些原因?如何诊治·····	(423)
第六节	中老年妇女如何自我检查乳房包块?有何意义·····	(424)
第七节	困扰中老年妇女的乳腺病如何诊治·····	(425)
第八节	中老年妇女乳头溢液或血必须重视·····	(427)
第九节	中老年妇女如何保护秀发·····	(427)
第十节	中老年妇女怎样使青春常驻·····	(430)
第十一节	中老年妇女腰腿痛要注意哪些问题·····	(434)
第十二节	中老年妇女为什么易患骨质疏松症?注意事项有哪些·····	(436)
第十三节	中老年妇女为什么易患贫血和营养不良·····	(438)
第十三章	中老年与皮肤病·····	(440)
第一节	中老年为何易患皮肤瘙痒症?如何防治·····	(441)
第二节	怎样延缓中老年人脱发和白发·····	(444)
第三节	中老年对皮肤肿瘤要提高警惕·····	(445)
第四节	中老年的带状疱疹有何特点?如何治疗·····	(449)
第五节	中老年手足皲裂症的诊治·····	(450)
第六节	常卧床老年人防治褥疮·····	(450)
第七节	早期诊治皮肤恶性肿瘤·····	(451)
第八节	中老年好发的细菌病毒皮肤病·····	(452)
第九节	中老年真菌感染的皮肤病·····	(453)
第十节	中老年与银屑病·····	(455)
第十一节	中老年红斑狼疮的诊治·····	(456)
第十二节	中老年维生素缺乏病·····	(457)

第十三节	中老年如何皮肤保健	(460)
第十四章	中老年五官保健	(463)
第一节	老年性白内障发展过程需要注意的问题	(463)
第二节	急性青光眼的诊治与预防	(464)
第三节	突发眼前“飞蚊影”可能有哪些原因? 如何治疗	(466)
第四节	糖尿病视网膜病变的眼底改变如何治疗与预后	(467)
第五节	老年性鼻衄的原因和治疗	(468)
第六节	老年性耳鸣如何诊治	(469)
第七节	老年性耳聋如何诊治	(470)
第八节	老年性眩晕如何诊治	(471)
第九节	什么情况下老年人需戴助听器? 注意事项有哪些	(472)
第十节	何谓老年性阻塞性睡眠呼吸困难综合征(打呼噜)? 如何治疗	(473)
第十一节	老年人口腔常见病的诊治	(474)
第十二节	高血压、心脏病的老年人能拔牙吗	(475)
第十三节	牙齿敏感症如何治疗	(475)
第十四节	老年人口腔的自我保健	(476)
第十五节	中老年人全口义齿的注意事项有哪些	(477)
第十五章	中老年与骨关节病损	(478)
第一节	中老年骨退行性变与骨关节病损	(478)
第二节	骨关节软组织的结构、功能和病损的诊治	(479)
第三节	中老年与骨质疏松症	(479)
第四节	骨质疏松性骨折和股骨头骨折	(482)
第五节	与内分泌有关的老年骨代谢性疾病	(483)
第六节	中老年与腰腿痛病	(491)
第七节	老年人为何易发生骨关节损伤, 如何防治	(492)
第八节	老年人与足骨病	(494)
第九节	中老年与颈椎病	(495)
第十节	老年性肩关节周围炎	(499)
第十一节	中老年关节镜的应用	(501)
第十二节	中老年与人工关节置换术	(503)
第十三节	中老年与股骨头坏死症	(504)
第十四节	老年人肌纤维织炎, 肌腱、腱鞘、滑液囊疾病	(505)
第十六章	老年人监护及老年病康复	(508)
第一节	老年人的心理监护	(508)
第二节	老年痴呆症的康复医疗	(512)
第三节	如何实行老年偏瘫的康复	(519)
第四节	颈椎病的康复医疗	(524)
第五节	老年人肩周炎的康复治疗	(526)
第六节	老年人的社区保健问题	(527)

第十七章	中老年与六大营养要素	(532)
第一节	什么是六大营养要素.....	(532)
第二节	合理饮食最重要.....	(541)
第三节	食疗就是祛病药方.....	(552)
第四节	饮食营养的几个问题.....	(560)
第十八章	中老年与平衡医学	(568)
第一节	平衡是宇宙的自然法则.....	(568)
第二节	平衡是医学的理论基础.....	(568)
第三节	平衡是人体健康的基石.....	(569)
第四节	治病必求其平衡.....	(570)
第五节	平衡是人类生死观的基础.....	(570)
第十九章	中老年与影像学诊断及介入治疗	(572)
第一节	什么叫影像学? 目前影像学诊断技术有哪些.....	(572)
第二节	各种影像诊断技术的优缺点及适应症.....	(576)
第三节	磁共振检查有哪些适应症和优缺点.....	(581)
第四节	血管造影的适应症与注意事项.....	(584)
第五节	老年心脏病介入治疗近况.....	(586)
第六节	老年心脏病在何种情况下应行冠脉搭桥术.....	(590)
第七节	胆道恶性梗阻的介入治疗.....	(593)
第八节	老年性创伤性关节炎放射诊断.....	(595)
第九节	老年性脊柱炎及 X 线特点	(596)
第十节	老年性骨质疏松 X 线特征	(598)
第十一节	什么叫数字减影(DSA)? 有哪些适应症	(604)
第十二节	辐射造成的人体损伤与其防护.....	(607)

第一章 人的生命

当今世界克隆人尚未正式实现以前,人的生命是由受精卵植入母体子宫时开始的。正常情况下,受精卵在子宫着床后,需要孕育 52 周左右,胎儿才能基本成熟,这是人生的母体孕育阶段,亦称胎儿期。胎儿的母亲经过辛苦的“十月怀胎”后,“一朝分娩”、“呱呱坠地”、胎儿离开母体后就进入了人生的新阶段,又称婴儿期。从这以后,人就步入了人生的第一个时期:即生长发育期(从出生至 25 岁)。根据人生科学研究资料;人类生命分为三个时期:即生长发育期(0~25 岁)、生命平衡期(26~125 岁)和衰老期(126~150 岁)。人从生命平衡期就开始进行性衰老,但这种衰老尚无质的变化,且具有两大特点:①可抑性,掌握这种可抑性,对身体进行及时的、恰当的养护,可以延缓衰老,益寿延年;②可逆性,也就是说,这个时期的衰老是可逆转的,人类可以利用这种可逆的特点,恰当地、及时地补养,还可“返老还童”。

生命的平衡期,还按全方位的特点,可分为两个时期:1. 青春期(40 岁以前),人的各个器官功能都像春天的万物一样,欣欣向荣,生长发育,逐步成熟和完善。2. 壮年期(70 岁以后),人生开始进入了真正的壮年期,身体开始逐步退化衰老,但这种衰老还是可逆的。只有到了 126 岁以后才开始进入真正的衰老期,这种衰老已经产生了质的变化,是不可逆转的。

人的生命,属于每个人只有一次;有的人人生轰轰烈烈,可歌可泣,为人类的进步和文明作出了卓越的贡献,在人类社会流芳百世。而有的人人生却碌碌无为,对人类和社会无所作为。也有的人甚至走向反面,阻碍人类社会的发展,残害人类,而遗臭万年。有的人生怡养天年,健康长寿,活到百余岁,甚至几百岁。而有的人生却是短暂的,往往夭折在人生征途的某个阶段。

人不论活到多大,与历史的长河相比,人生都是短暂的,所以人生是宝贵的,每个人都应当自我珍惜,争取在有生之年,为人类文明与幸福,为社会进步,在某方面做出自己应有的贡献,为了更多更好地做贡献,每个人都应当争取健康长寿,享尽人生的自然寿命。“人活百岁不是梦,活不到 100 岁责任在自己。”这是世界卫生组织曾向全世界宣布的。要想活到百岁,就要有自信,从自己固有的先天和后天素质中,去挖掘潜在的寿命宝藏。

新世纪是一个全球化社会,知识化社会,信息化社会,也是一个老龄化社会。我们展望前程,深为新世纪显露人类健康长寿的光芒所鼓舞。让我们在振奋人心的新世纪钟声召唤下,大家一起与世纪同行,与时俱进,开拓创新,实现人类自然寿命的时代到来。

第一节 人的自然寿命

根据自然界生物学法则,人的自然寿命应该是人的生长期的 6~7 倍,人出生后至 25 岁为生长期,因此,人的自然寿命应该是 150~175 岁,世界人口组织对人的寿命到目前为止尚

无具体标准;据有关统计资料显示:目前日本人的平均寿命为男 72 岁、女 75 岁,我国人均寿命 71.4 岁,高于世界平均水平。从历史资料看,老寿星之冠是在中国,我国历史上曾有过一位 443 岁的老寿星,这位老寿星名叫陈俊,字克明,男性,系河南省永泰县汤泉村的农民,生于唐僖宗中和元年(公元 881 年),卒于元泰定帝(1324 年),经历唐、五代、宋、元等朝代。当地有他的塑像和生平事迹的木刻牌,以供考证。近代我国发现一位 163 岁的老寿星,名叫吴云清,男性,出生于清道光十八年(1838 年)腊月。现隐居在河南省安阳市一个小山村,仍精神矍铄,步履稳健。他的弟子介绍:“吴老依然鹤发童颜,身心犹如童子。”163 岁的老寿星至今仍生活在中国的土地上,这不仅是令人惊喜鼓舞的长寿事实,也是国人效法的榜样。老寿星有与众不同的生活方式和健身养生之道,也是值得养生学研究和发掘的宝贵财富。埃及最近发现一位 150 岁的老寿星,男性,名叫阿塔瓦·穆萨,他先后结过五次婚,以打渔为生,生活随心所欲。目前,在我国已发现了许多百岁以上老人,分布在全国广大城乡。

可是,为什么多数人都活不到自然寿命?有的还过早衰老,甚至夭折?其原因是多方面的,其主要是由于社会发展、经济增长过快、生活节奏增快、日益追求现代生活方式和高消费,很少注意或毫不重视养生之道。经济高速发展,对自然环境的破坏和污染日益严峻。性病、艾滋病等各种传染病,随着全球的广泛交往,而广为传播。随着生活水平提高,糖尿病、心脑血管病罹病率越来越高,交通工具日益现代化,死于交通事故者与日俱增,以上等等,是人类多数人口不能享尽天年的主要因素。

影响人类寿命的诸多因素中,大体可分两大类,即 1. 先天遗传因素;2. 后天获得因素。后天因素又可分为物质环境和社会环境的两大作用。后天因素可通过修身养性予以调理。养生之道亦称自健之道。我国古代养生学的内容极为广泛,涉及日常饮食起居调摄,精神情志调养与道德修养,食补、气功导引、方药服用、针灸、按摩,以及劳逸、嗜好的调适、宜忌等方面。通过对身心进行意、气、体结合的锻炼,达到健身和防治疾病的功效,终达益寿延年。古代民间流传的二十宜的养生方法,有一定参考价值,即一发宜常梳,二面宜多擦,三目宜常运,四耳宜常弹,五舌宜舔腭,六齿宜数叩,七便宜禁口,八浊宜常呵,九体宜常动,十肛宜常提,十一身宜常浴,十二足宜常动,十三精宜常固,十四气宜常养,十五心宜常宽,十六神宜常凝,十七营养常备,十八饮食宜慎,十九起居宜时,二十劳逸宜均。如果人能坚持注意养生之道,不论从何时开始,均可延年益寿。有研究表明:

从 40 岁养生 可康达 140~150 岁;

从 50 岁养生 可康达 130~140 岁;

从 60 岁养生 可康达 110~130 岁;

从 70 岁养生 可康达 100~120 岁;

从 80 岁养生 可康达 100~110 岁。

总之,健康是个人事业成功、家庭幸福的保证,也是富民强国的基础,延缓衰老和延长寿命是人们梦寐以求的企盼。但随着年龄的增长,对自然和社会因素影响的适应能力逐渐减弱,为了增强机体的免疫能力,保持体内各脏器旺盛的功能和代谢活动,维持机体内环境的恒定,身体的健康来自科学的饮食和体育锻炼;心灵的健康来自修养。健康是一种境界,美的享受,健康是灵与肉的完美结合,是物质与精神的和谐统一。人的健康是一个社会问题,只有用科学的方法、哲学的理念“综合治理”,才能使人的生存达到和谐,进入一个更高更美的境界。是否拥有健康,不在于父母、不在于医生、不在于社会,重要的是在于自己,其健康

主动权要牢牢地掌握在自己手中。提高自我保健意识,维护身心健康,在经济能力许可的条件下,最好经常补充一些相应的保健品,以保证健体强身,延年益寿。

第二节 影响人的寿命的环境因素

人类的生活环境包括物质环境和社会环境,物质环境包括自然界的山岭、森林、河流、湖泊、海洋、耕地、水源、空气、雨雪雷电、风雾、太阳光等,这些自然现象,无时无刻都与人的衣、食、住、行发生密切关系。还有细菌、病毒、原虫、蚊蝇、动植物等各种病原体和媒介物等随时均可侵袭人的机体。随着地球人口爆炸性增长,科技日新月异地迅猛发展,具有毒害的化学、物理、放射性的物质,源源不断地向人类生存的空间排放,空气、水源、森林遭受严重破坏,以上这些环境因素,使人类的寿命受到严峻的危害。社会环境包括人与人之间的交往、人文气氛、精神文明、文化生活、劳动和生活方式等等。随着生产力和科学技术的发展,社会的进步,给人类生活带来非常积极的进步作用,是无可非议的。世界各国人口的寿命都有不同程度的增长。但是,由于各种原因,各国的发展很不平衡,而又使世界各国分化为发达国家和发展中国家,经济上贫富不均,政治上存在压迫和被压迫,掠夺和被掠夺。大小战争连年不断,造成亿万人民流离失所,生活贫困,饥寒交迫,疾病蔓延,许许多多的人死于非命,社会环境对人类寿命的负面影响不能不说是残酷而又严重的。

人的生活环境,除外部环境外,还有人体的内部环境。人体内部环境与人的健康和寿命关系非常密切。同时内部环境和外部环境必须保持动态平衡,倘若失去平衡,短时间的生理或心理的功能不平衡,可能使人体产生某种疾病,若是长时间失调,不能正常运转,就可能加速人的衰老或死亡。

外部环境的动态平衡,即所谓“天时、地利、人和”,实际上,平衡也是相对的,不平衡是绝对的;例如,自然界风雨、雷电、寒热冷暖,时刻变幻,细菌、病毒以及各种病原体无所不在,物理的、化学的、生物有害物质,每时每刻都可能侵袭健康的机体,防不胜防。矛盾不断产生,需要不断解决,随时自行调整,周而复始以至无穷。还有社会环境,如人际关系,精神的、物质的、正面的、负面的影响,同样需要不断地调整,使之平衡,这也是人体内部环境与外部环境的动态平衡。

内部环境的动态平衡,是指人体内部的组织细胞结构、生理的和心理的功能动态平衡,亦称为“内稳态”,就是说必须处于内部环境的平衡稳定状态。人体是由蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、体液和各种维持生命活动的酶和递质所组成的细胞、组织、器官所构成的有机体。要保持“内稳态”,除了维持上述的有形的物质平衡外,还要使生理的和心理的功能达到平衡稳定状态。内外环境之间也要保持平衡。物质的、精神的互相影响,互相促进,相辅相成,这些物质的、功能的活动,每时每刻都在不断地产生矛盾,又在不断地进行调整,以便达到新的平衡,达到矛盾的统一。这是一系列的非常复杂的系统工程。

要充分利用内、外环境对人类寿命的有利影响,避免和克服其不利影响,就必须全面地系统地掌握人体的养生护体法,常用的方法有:

一、精神养生法

(1) 养性:必须勤于和善于学习,养成个人有高尚的道德情操,充分认识社会上流行的名、利、酒色对人生命的危害,降低嗜欲,减少思想负担。必须具备对过分打击、挫折,成功喜悦与赞誉,亲人误解与期盼,人生过程中的坎坷与煎熬等的承受能力,保持健康高昂的心理状态。

(2) 畅怀:是指心宽乐观,“笑一笑十年少”、“愁一愁白了头”、“慈颜常笑人皆喜”、“笑口常开享天年”。

(3) 制怒:“怒伤肝”、“百病生于气”,怒气对全身各系统器官都有害,尤其有害于健康长寿。发怒生气,不但对个人的身体健康有害,对事业对环境都是不祥之兆。

(4) 莫愁:“愁一愁白了头”、“愁加愁病没头”、“人欲长寿,万勿忧愁”,是很有道理的。

(5) 信寿:就是人必须要有信心达到长寿,享尽天年。因为信念是人的精神支柱,人的信念如果十分坚定,而且持之以恒,就可提高抵御疾病的能力。俗云:“心有所养、神有所安。”个人确定了长寿的信心,制定出生命的指标,是一个入长寿的重要因素。

二、饮食养生法

(1) 清淡:要求中老年人以清淡饮食为主,“清淡以养胃、少食以宽肠”,“五谷为养、五果为助、五菜为充、五畜为益”。以五谷杂粮为主食,以各种蔬菜肉类为副食,再辅以瓜果之类,以达到体内酸碱平衡,营养平衡,阴阳平衡。

(2) 科学:饮食品种要有科学考究,食物种类有绿、黄、红各类,绿色食品每天必吃,如蔬菜、水果、米面、鸡蛋、低脂奶、瘦肉、鱼虾等。黄色食品每周不超过三次,如咸蛋、咸鱼、炸糖醋排骨、比萨饼等。红色食品每周控制在一次,可乐之类的饮料,炸薯条、奶油蛋糕等。还有,“常吃海带紫菜,身体健康不衰”。

(3) 勿撑:强调中老年人必须“食勿过饱”,美食诱人亦能杀人,许多中老年人常因食之过撑而发病,甚至死亡。现代许多人都是撑病或撑死的。

(4) 戒烟:中老年人要想长寿,一定要忌烟,烟草中有尼古丁等 20 多种有害物质和 15 种以上致癌物质。全世界每年有 100 万人因吸烟而早亡。长期吸烟可使人减寿 10~15 年。

(5) 少酒:酒精 90% 是经肝脏代谢,10% 通过肾和肺脏代谢排出。肝脏一次只能分解 10 g 酒精,过量饮酒对肝脏十分有害。

三、作息养生法

(1) 律生:生活要有规律,人体内有生物钟,按时起床,用餐、劳作,休息、睡眠。每个月有高潮期和低潮期。生物钟担负着人体与外界环境的适应和平衡的重要责任,保证人体内各系统的器官机能代谢正常进行。生活尽量做到规律化,从而使人体不易生病。

人体生物钟的活动规律如下:

第 1 小时:进入易醒的浅睡眠阶段,对疼痛特别敏感。

第2小时:身体内大部分器官的工作节拍降到最慢,而肝脏则在加紧工作。

第3小时:全身休息,肌肉完全放松,脉率最低。

第4小时:血压进一步降低,脑部供血减到最少,重病人易在此时死亡。

第5小时:起床时会感到精神饱满。

第6小时:血压开始升高,心跳加快。

第7小时:人体的免疫功能此时最强。

第8小时:肝脏内有毒物质已全部排出,此时饮酒会给肝脏带来更大的负担。

第9小时:神经活动性增高,对疼痛反应不敏感,心脏开足马力工作。

第10小时:精力充沛,是一天中精力最集中的时间。

第11小时:保持10时的状态,身体不易感到疲劳。

第12小时:到了全身总动员的时刻,午饭略迟为宜。

第13小时:肝脏进入休息阶段,有部分糖元进入血液,感到疲倦,需要休息。

第14小时:是一天中第二个兴奋低点,反应迟钝。

第15小时:此时人体各器官最为敏感,特别是嗅觉和味觉。

第16小时:血液中糖的浓度增加。

第17小时:此时工作效率最高。

第18小时:疼痛阈重新降低,神经活动性降低。

第19小时:血压升高,情绪最不稳定。

第20小时:体重最重,反应迅速。

第21小时:神经活动恢复正常,记忆力强。

第22小时:血液白细胞增加,体温下降。

第23小时:人体进入准休息阶段。

第24小时:全身肌肉松弛,各个器官的活动极慢,渐入梦乡。

(2) 运动:人必须适量运动,动静结合,动养灵根,静养神,一动一静互为根,二者相互制约,相互转化,只有相对平衡,才能保证身体健康。“生命在于运动”,“健康在于平衡”。五劳所伤:久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久动伤筋。常劳动,多锻炼,勤动脑,延缓衰老进程。

(3) 节欲:节制性欲,节制食欲,是中老年人保健必遵。“房劳过度则伤肾”,“善养身者,必保其精,精盛则气盛,气盛则神全,神全则身健”。俗云:“酒色财气四面墙,人人都在里面藏,若能跳出墙外去,不是寿星则神仙。”

(4) 足眠:每人每天保持7~8小时足够睡眠,才有利于健康,睡眠是休息的重要方式,它可以使人消除疲劳,恢复精力和体力,有益于延年益寿。

四、环境养生法

(1) 营造。在家庭中营造良好的家庭环境,装修房屋要杜绝有毒和有放射性的建材,保持室内空气新鲜,所穿衣物尽量是棉织品的,贴身衣服要杜绝粉色。

家庭成员间营造和谐的相互关系,尤其老两口更要互敬互爱互帮,才有益于长寿。

(2) 去污。屋内衣物、卫生间毛巾要及时洗涤晾晒,厨房的菜刀菜板要定期消毒,冰箱

内肉类食品食前要高温蒸煮,蔬菜要尽量清除残存的农药。

(3) 出游。为了获得良好的生活环境,每天要抽出一定的时间到室外花园散步或慢跑,也可外出旅游爬山观海。

五、医药养生法

人生尽享天年,离不开医药补益,常需要药物进补、排毒、防病、治疗。

(1) 进补:圣者善医未病,根据不同年龄和体质,需要适时予以进补。药食同源,力求营养全面,注意食物的温凉寒热属性;如鸡蛋性平,鸭蛋性凉,牛羊肉性温,猪肉性平,等等。要常喝粥,俗云:“若想不失眠,煮粥加白莲”,“气短体虚弱,煮粥加山药”,“若要双目明,枸杞煮粥最灵”,“要想皮肤好,煮粥加大枣”。“若要治口臭,请喝荔枝粥”,“肠胃缓泻症,核桃粥最灵”。

(2) 排毒:自然环境中的空气、水和食物都有污染或有毒,常使人生病或中毒,要吃无污染的蔬菜水果,粗粮、绿茶都有很好的排毒作用。海带具有净化血液的作用,血豆腐可排出人体内的重金属。

(3) 治病:人类社会 20 世纪对生命科学研究,已有重大突破,已经初步搞清楚了人类致病、衰老和死亡的原因;主要是自由基对人体细胞的攻击和破坏,因而大大加速了人体衰老的进程。药物在治病、抑衰、逆衰等方面都起到重大作用。尤其是中医中药在这些方面力大丰功,如抗老花眼的“日月永明丸”,永葆青春的“蜜月丸”,抗衰益寿的“南山丸”等。

第三节 影响人的寿命的饮食因素

日常饮食起居调摄是养生的重要方面,因它是影响人之寿命的重要因素。饮食主要是保证合理的营养补给,以保证生长和代谢的需要。

但是,对食物的选择、饮食习惯和方式,是很有讲究的,特别是中老年人更为重要。我国人民普遍不重视早餐的质量,而晚餐却又很丰盛,这种颠倒的饮食习惯很不科学。有人形容日三餐的分配方法;形象地说:“要像国王那样吃早餐,像王子那样进午餐,如乞丐那样用晚餐。”为了防止营养过剩和肥胖,有人建议以下进餐方式。

1) 食宜七成饱:进食量要少于日常定量。

2) 少食多餐:将日三餐,老年人改为 5~6 餐。

3) 分食减肥:一餐中的高蛋白、高脂肪、酒类、主食不要同时吃,可分餐吃。

4) 早餐吃好:一定要吃早餐,但尽可能吃低胆固醇食物。

5) 晚餐要早:“不要饱食即卧”,早进晚餐,饭后适当活动。

6) 进食三多三少:即蛋白质多、维生素多、纤维素多,糖类少、脂肪少、食盐少。

7) 多喝开水:水有助于新陈代谢,抑制食欲,防止体液停滞,促进体内贮存的体液排出体外。

8) 细嚼慢咽:包括喝汤和吃所有的食物,都宜细嚼慢咽,为了养成慢吃的习惯,用苹果代替苹果汁,用硬饼代替面包。