



快乐充实每一天
健康平安伴长寿

在未来的日子里，中
老年人不管有多少事
在等着自己去做，不
管有多少美好的
愿望要去实
现，都应以
健康为基
础，以长寿
为目标，有
意识地进行自
我保健，把健
康的钥匙掌握
在自己手中。

长寿

保健全书

《家庭书架》编委会 编著

CHANGSHOU BAOJIAN
QUANSHU



北京出版社 出版集团
北京出版社

生活
家庭书架
FAMILY BOOKSHELF



本书从老年人的养生之道、心
理保健、营养保健、运动保
健、防病治病等多方面细致周密

地介绍了中老年保健长寿的知识。

家庭书架·品质生活

长寿

保健全书

CHANGSHOU

BAOJIAN QUANSHU

《家庭书架》编委会 编著



 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿保健全书 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06698-2

I.长… II.家… III.长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142126号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & INFORMATION CO., LTD. (SHANGHAI)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

装帧设计 李亚欧

家庭书架·品质生活

长寿保健全书

CHANGSHOU BAOJIAN QUANSHU

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

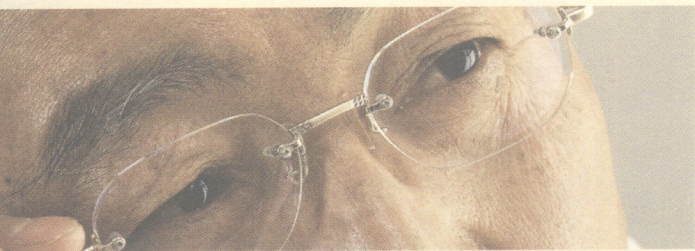
印张 22

字数 420千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06698-2 / TS·150

定价 19.90元



preface

前言

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你日积月累，科学实践，就一定能提高自身健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、环境保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地坚持学以致用，一定会大大提供身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。愿所有读者在阅读本书后，能够对身心健康产生积极的影响，个个都成为长命百岁的“老寿星”。



目录

CONTENTS

绪论 013

► 人的寿命到底有多长

- ◆ 寿命决不是天注定..... 013
- 人活百岁从来不是幻想..... 013
- ◆ 查查看, 你现在是老年人吗..... 014

► 人究竟是怎样衰老的

- ◆ 外貌发生改变..... 015
- 感觉器官功能老化..... 016
- ◆ 内脏器官功能下降..... 017
- 生殖系统及性功能下降..... 018
- ◆ 运动系统的生理变化..... 019
- 内分泌系统发生变化..... 019
- ◆ 免疫系统发生改变..... 020
- 神经系统出现老化..... 021
- ◆ 精神心理适度波动..... 021

► 延缓衰老, 你一定能做好

- ◆ 知己知彼, 必须了解与衰老
- 有关的因素..... 022
- 年老不等于体弱, 长寿和健康
- 应该并行..... 024
- ◆ 长寿“指数”的增加, 要从自身做起..... 025

第一篇 老寿星都是“养”出来的 026

► 春夏秋冬, 每一季都须注重养生

- ◆ 春意盎然, 养生须重四要素..... 026
- 暖暖春日, 保养仍须四忌..... 026
- ◆ 五大饮食调理把“春困”赶走..... 027
- 学会盛夏时节的养生五法..... 028
- ◆ 夏天安神的五个“小动作”..... 029
- 夏季六节气, 导引穴“功法”..... 029
- ◆ 酷暑“防火”两大方面..... 030
- 夏日炎炎, 消暑还须五戒..... 030
- ◆ 秋高气爽, 保健四法..... 031
- 秋日三阶段, 不能一概论..... 031
- ◆ 秋凉乍寒, “冻”亦有方..... 032
- 金秋十月, 六类疾病多预防..... 033
- ◆ 寒冷冬令, 保养六宜..... 034
- 冬寒抗病的六个小窍门..... 034
- ◆ 纠正老年冬养的八个错误观念..... 035

► 老祖宗的养生绝学

- ◆ 少什么都不能少了“元气”..... 037
- 养生“九字诀”, 不学就是损失..... 038
- ◆ 将“坐卧立行”进行到底..... 039
- 十二时辰养生..... 040
- ◆ 行之有效的“十六宜”..... 040
- 人体“四梢”很重要..... 041



CONTENTS

◆摩擦防老	041
切忌“五久”	042

▶ 经得起检验才是好方法

◆日常勤看“生物钟”	043
养生还须“朝三暮四”	044
◆除旧迎新的五个“不如”	044
四妙法养生有奇效	045
◆回归大自然，养生七情趣	046
音乐+运动，神奇的医学疗法	046
◆远离养生防老的四个误区	048
七种害人不浅的生活习惯	049
◆养生也要有个性，不要盲目赶时髦	050
平安“过坎儿”，长寿可期	051

▶ 向老寿星学习

◆84岁庄子长寿之道	051
85岁陆游修身法则	052
◆101岁药王孙思邈的养生理论	053
94岁的齐白石老人七戒养生	054
◆99岁的诗人臧克家的养生之道	055
101岁张学良的养生秘诀	056
◆106岁宋美龄的长寿法	057
英女王伊丽莎白健康法则	057
◆英国政坛丘吉尔的养生心得	058

第二篇 心病才是最可怕 的病 060

▶ 忽视心理健康，就是坐看生命流逝

◆心理不健康，人就不可能健康	060
对对看，你的心理健康吗	060
◆延缓心理衰老的十个建议	061
关心老年人的八种心理需求	062
◆重视老年期的六种灰色心理状态	062

▶ 敏感心理多呵护，心病还需心药医

◆人到老年要认老，但不要服老	063
小心！退休也会“退”出病来	064
◆岁月让老人变得喋喋不休	065
淡化“回归心理”，让健康长伴左右	066
◆勇于走出封闭，和孤独说“拜拜”	066
疑心生暗鬼，老人应避免多疑	067
◆过度恐惧也是病，绝不能轻忽	068
远离抑郁，谨防“心理感冒”	069
◆“老小孩”不仅要人哄，自己也要练	070
克服“老顽固”心理，让自己 与时俱进	070
◆不安全感催生“自私”，家人应 多体谅	071
◆病痛不可怕，可怕的是随之而来 的负面情绪	071



CONTENTS

可以接受照料,但绝不能产生 依赖心理	072
◆老伴先走一步,未来的路你还要走好	073
▶ 细火慢熬老年心灵“鸡汤”	074
◆中医的心理养生七原则	074
积极补充四种心灵“营养素”	075
◆保护心灵,善用五种心理自卫法	076
不良情绪危害大,强效排除有四法	077
◆自给自足,创造快乐四法则	077
保持心态平衡的六个方面	078
◆学会八类遗忘,心灵自然风平浪静	079
“东家长,西家短”,也是养心妙方	080
◆气大伤身,防怒制怒必须到位	081
对症寻“三情”,填补空虚情感	082
◆调整老年亚健康,提高生命质量	082
及早发现老年人精神异常的四 种“信号”	083

第三篇 会吃会喝,健康 长寿跑不了 084

▶ 饮食营养必须“遵章守法”

◆老年人必需的七大营养素食用比例	084
五类维生素抗衰老,老人应多摄取	085
◆强身健体,九种微量元素缺一不可	086
补钙六妙招,助你摆脱缺钙危机	088

◆五种“编外”营养素,补充要及时	089
膳食六原则,延年又益寿	090
◆老年人早餐三宜三不宜	090
饮食烹调的七个注意事项	091
◆必须改掉的六种饮食习惯	091
饮食“十不贪”,健康长伴左右	092
◆拒食七类“发物”,有根有据	093
饭前四件事,食后五保健	094

▶ 胡吃海塞不叫吃,吃也有学问

◆美食营养行动,从现在开始	095
又红又专的“黑五类”,你吃了吗	096
◆把优质蔬菜放进“菜篮子”	097
多吃海藻类食品,疾病不缠身	098
◆一味吃素,会使你与健康无缘	099
常吃带馅食品,美味又营养	100
◆吃对水果,吃跑疾病	100
八种坚果飘香,“长生”有术	102
◆老年人必吃的十种保健食品	104
致癌食品要远离,抗癌食品要多吃	105
◆防白内障须多吃五类食物	106
预防中风的三类食物	106
◆九类食品不宜常吃	107

▶ 喝,也要喝出高质量

◆水是生命之源,不渴也要喝	108
老年人饮水的五个“良辰吉时”	108



CONTENTS

- ◆喝水学问大, 六条应照做 109
 - 奶香四溢, 了解五类营养哲学 109
- ◆喝茶品茗, 悠然养生 111
 - 必须遵循的五种健康“茶道” 111
- ◆老年人饮茶, 恪守八个禁忌 113
 - 醇香美酒浅饮慢酌 113
- ◆老人喝咖啡, 时尚“六讲究” 114
 - 适合老年人的四种防暑佳品 115

► 食补得法, 胜于药补

- ◆不同体质, 补法也不同 116
 - 肥胖老年人的减重方法 117
- ◆消瘦老年人的饮食调理 117
 - 怕冷老年人冬天应吃四类食物 118
- ◆益智健脑, 老年人的七条营养方案 118
 - 驻颜有术, 常吃七种抗衰老药膳 120
- ◆补精益气, 多食九种延年药膳 121
 - 缓解疲劳, 应吃六种强身药膳 123
- ◆宁心安神, 常补六种养心药膳 125
 - 免疫抗衰, 应喝二十种药粥 126
- ◆茶疗的十七个“金玉良方” 127
 - 五种饮料不只解渴, 更为养生 129
- ◆十一种酒喝对了, 也是健身妙药 130

► 对症食疗, 让你健康永驻

- ◆老年健忘症的饮食战略 131
 - 老年人感冒时的饮食调养 133

- ◆慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的食物选择 134
 - 慢性胃炎的饮食调理 135
- ◆胃和十二指肠溃疡的营养搭配 137
 - 慢性胆囊炎、胆石症的饮食控制 138
- ◆肾盂肾炎的膳食调理 139
 - 老年性阴道炎的食疗方略 141
- ◆缺铁性贫血的营养法则 142
 - 改善痛风的食疗措施 143
- ◆老年便秘的饮食疗法 144
 - 冠心病的饮食要点 145
- ◆糖尿病营养治疗方案 147
 - 高血压病的营养要领 149
- ◆高脂血症的膳食防治 150
 - 脂肪肝的膳食控制 152
- ◆脑血管意外的饮食调养 153
 - 瘫痪的膳食护理 155
- ◆肿瘤化疗的饮食疗养 156

第四篇 注重生活点滴, 百岁人瑞在望 158

► 静心益寿, 生活每一天

- ◆健康日记用处大, 八项内容要记好 158
 - 老年人居环境选择要点 158
- ◆老年人不宜久处的九种环境 159
 - 日常洗漱应注意的四大方面 160



CONTENTS

- ◆老年人洗浴六件事, 件件不能忘 161
 - “日光浴”的治病/疗法 162
- ◆对付瘙痒有六招 163
 - 预防意外事故的四个原则 163
- ◆多看儿童节目, 返老还童有奇效 164
 - 老年人看电视, 三戒须遵守 164
- ◆佳节赴宴, 老年人六注意 165

▶ 睡得香, 健康才会相伴

- ◆“后三十年睡不着”的四个特点 165
 - 香甜入梦必守的四个准则 166
- ◆卧具选得好, 安睡到天亮 167
 - 睡有睡相, 利于健康 167
- ◆日常睡眠应避免的三种方式 168
 - 夜间优质睡眠应八忌 168
- ◆老年人夜起须注意四件事 169
 - 改善失眠状况的七个有效途径 169
- ◆十一种特效食疗拯救失眠 170
 - 补肾安神活血, 四类中药调理失眠 171
- ◆慎用镇静催眠类药 171

▶ “老来俏”, 也是长寿之法

- ◆老年人要“俏”出生命的活力 172
 - 防脱发应注重起居四法则 173
- ◆老年人防治白发“四重奏” 174
 - 老年人染发谨慎, 六个步骤须遵循 175
- ◆善用假发七法, 让你风华无限 175

- 化妆品永远不限年高 176
- ◆延缓面部皮肤老化五大措施 176
 - 控制老年斑六法 177
- ◆穿衣七法, 让健康快乐“靓”起来 178
 - 老来穿衣须“三不紧” 179
- ◆老年人选冬衣, 保暖为首要 179
 - 老年人内衣保健“五选择” 180
- ◆老年人选鞋八项注意 180

▶ 老年性爱, 添寿添福

- ◆老年人也应拥有“性”福生活 181
 - 老年人必须纠正的三个性心理误区 182
- ◆老年男女应切实了解双方的性状态 183
 - 想获得满意的性生活, 五个因素不容忽视 184
- ◆老年人性爱八点注意 184
 - 老年性爱频率, 贵在顺其自然 185
- ◆掌握三方面性爱技巧,
尽享鱼水之欢 186
- ◆四类患病老年人的安全性行为 186

▶ 培养良好生活乐趣, 融休闲与
养生于一体

- ◆读书有味身忘老 187
- ◆笔砚留香, 挥毫泼墨伴夕阳 188
- ◆超然斗智, 棋道颐养天年 189
- ◆音声乐声, 声声入耳助长寿 189



CONTENTS

- ◆京腔京韵, 国粹养生“四大件” 190
- 时花弄草, 健身养心怡性 191
- ◆养鱼赏鱼, 自得其乐 192
- 钓翁之意不在鱼, 在乎情趣之乐也 193
- ◆游山玩水须注意八个要点 194

第五篇 运动健身, 长寿延年 196

▶ 科学运动, 健康才能事半功倍

- ◆多多益善不足取, 老年健身要适度 196
- 老年人照“方”运动才科学 197
- ◆运动前要做好准备活动, 运动后要
 做好整理活动 200
- 必须学会自我监测运动量 200
- ◆重视老年人锻炼的三个侧重点 201
- 锻炼中要注意适时补水 202
- ◆打破关于锻炼的七个错误观念 203
- 年高锻炼, 五忌须遵守 205

▶ 运动项目多, 老人慎选择

- ◆季节不同, 运动项目的选择也不同 205
- 饭后百步走, 活到九十九 206
- ◆风靡世界的“有氧代谢运动之王”
 ——慢跑 207
- 练好“五禽戏”, 养生并长寿 208
- ◆长盛不衰的“八段锦”让你长生不老 210

- 中国武术的奇葩——太极拳 211
- ◆气功就是“内练一口气” 212
- 爬山登高, 征服衰老 214
- ◆下水游泳炼体魄 215
- 冬泳锻炼注防范 216
- ◆跳舞愉悦身心, 但老年人须重宜忌 217
- 适合老年人的七种球类运动 218

▶ 老人运动也有秘诀可“钻”

- ◆动动手指, 预防老年痴呆 219
- 老人甩甩手, 百病都躲开 220
- ◆背部保健, 五个动作勤锻炼 220
- 按摩拍打, 有效去“心病” 221
- ◆“人老腿不老”的七个运动战略 222
- 不宜剧烈运动的老年人不妨压压腿 222
- ◆日常爬楼梯, 简单又易行 223
- 床上“十运动”, 轻松又实用 224
- ◆爬行, 也是一种有效的健身运动 226
- 韧性锻炼, 应成为老年人的必修课 226
- ◆平衡功能多锻炼, 四种方法防跌跤 227
- 关节功能锻炼, 助你告别关节疼痛 227
- ◆老年人运动中也要“偷懒” 229
- 三种方法缓解锻炼后的肌肉酸痛 229

▶ 安全运动, 时刻小心运动伤害

- ◆防范运动损伤, 细究七大原因 229
- 肌肉拉伤的有效预防和及时处理 230



CONTENTS

- ◆“抽筋”的常见原因及正确处理 231
- “闪腰”的预防措施和简易治疗 232
- ◆踝关节韧带扭伤的预防和处理 234
- 不同挫伤的紧急处理方法 235
- ◆关节脱位的急救方法和伤后锻炼 236
- 骨折的症状表现和固定方法 236
- ◆运动中发生腹痛的原因及处理措施 238
- 运动中晕厥的科学预防和急救方法 239

▶ 患病老年人的运动要特殊化

- ◆神经衰弱的体疗四原则 240
- 慢性支气管炎、肺气肿老年人的
两种锻炼方式 241
- ◆肺结核病人的运动方式 241
- 哮喘病人的耐力性运动 242
- ◆慢性胃炎患者的三种体育锻炼 242
- 胃下垂病人的气功疗法 243
- ◆前列腺肥大患者的七节家庭康复操 243
- 有效改善老年便秘的转腰功 244
- ◆治疗老年颈椎病的五个动作 245
- 防治“五十肩”的九种动作 246
- ◆痔疮病人的四节医疗体操 246
- 缓解腰背痛的团滚疗法 247
- ◆适宜腰腿痛的两项肌肉锻炼 247
- 冠心病患者锻炼六注意 248
- ◆糖尿病患者八个运动疗法 249
- 半身不遂老年人的四步康复锻炼 249
- ◆适合高血压病人的三种锻炼方法 251

第六篇 从头到脚，从外到内 保健全方位 253

▶ 做好准备，一切从“头”开始

- ◆防“老花”养目九法则 253
- 老花镜当配即配五要点 253
- ◆延缓老年性耳聋十妙招 254
- 调经活络，搓揉耳朵十六法 255
- ◆“消灭”耳鸣的五个小窍门 256
- 对抗耳聋，善用助听器五法 256
- ◆鼻部护理两大方面 257
- 让牙齿“长命百岁”的四大措施 258
- ◆老人牙齿保健，勿踏五大误区 259
- 老人口臭五原因，对症防治 260
- ◆该拔牙时必须拔，不能拔时要慎重 261
- 镶牙要及时科学，假牙要注意保护 261
- ◆嗓子多保护，避免“哑喉咙” 262

▶ 看不见的内脏，更需细心呵护

- ◆自测心功能，着重五方面 263
- 人老“心”不衰，保健八要则 263
- ◆肝为生命之本，护养“三重奏” 264
- 调脾和胃，保养“六部曲” 266
- ◆养肺补肺，三重调理 268
- 老年人的护肾七方略 269
- ◆养“胆”有道，五个建议试着做 270



CONTENTS

► 手足的自我保健, 绝不能置之不理

- ◆ 秋末冬初防皲裂五要点 271
- 天寒地冻防治冻伤有六招 271
- ◆ 老年人指甲和趾甲的修护也是大事 272
- 缓解手足冰冷的三节体操 272
- ◆ 足部养生, 做好“六字诀” 273
- 天天热水洗脚, 老了也不用吃药 274
- ◆ 多揉搓脚心涌泉穴保健康 275
- 足底巧刮痧, 疲劳快消除 276
- ◆ 治疗汗脚的两个秘诀 276

► 吃药, 绝不只是把嘴张开这么简单

- ◆ 是药三分毒, 不可过分依赖 276
- 老年人用药讲求“六先六后” 277
- ◆ 补药可食, 但不能滥用 278
- 中药煎取有度重四法 279
- ◆ 中药汤剂十种服法慎选择 280
- 老年人家庭用药六大原则 281
- ◆ 科学用药的九个“黄金时段” 282
- 老年人必须慎用的九类药物 283
- ◆ 老年人实用家庭药箱清单 283

► 医院, 该去的时候一定要去

- ◆ 老年人定期体检的十项重点 285
- 体检前必须遵守的饮食要求 286
- ◆ 肥胖老年人必须做的五类检查 287
- 老年人应当接种的三类疫苗 288

- ◆ 七类症状出现, 应立刻送医急诊 288
- 看病就诊要做好四门“功课” 289
- ◆ 必须走出的十一个看病误区 290

第七篇 防病抗病养病, 全家总动员 292

► 对抗疾病, 预防胜于治疗

- ◆ 感冒攻势强, 预防四方面 292
- 预防青光眼, 遵从五建议 293
- ◆ 四妙招有效防范白内障发生 294
- 颈椎病及时预防七要点 295
- ◆ 防治肩周炎的六个法则 295
- 积极预防腰腿痛的三个有效措施 295
- ◆ 骨质疏松症的六个防治措施 296
- 四类老年女性须高度警惕乳腺癌 296
- ◆ 警惕诱发高血压的四大因素 297
- 十类老年人须特别防范脑血管意外 297
- ◆ 小心急性心肌梗死的五大诱因 299
- 预防心脏病发生的八个方法 299
- ◆ 预防老年痴呆七措施 300
- 提防可能癌变的八种疾病 300
- ◆ “三招”学会, 助你轻松度过手术期 302

► “信号”细观察, 疾病早知道

- ◆ 自测疾病, 注意九项健康监护 303
- 头痛剧烈, 应查四类疾病 304
- ◆ “五官”不适时, 不妨查查“五脏” 305



CONTENTS

手指发麻, 看看疾病是否找上门.....	305	感冒慎吃药, 掌握七法则	329
◆疲乏无力, 病因须细查.....	306	◆缓解慢性疼痛的十个重要建议	331
四类“内脏性腰痛”不可掉以轻心.....	307	慢性病患者的三项自我监测	331
◆不可等闲视之的六类“心源性腹痛”	308	◆减少哮喘发作的十个养护重点	332
下肢浮肿, 提防疾病侵袭	309	六招有效护养慢性支气管炎	333
◆不能凭感觉盲目判断的五种病情	310	◆肺病患者的胸肺康复八法	333
必须警惕的五种清晨生理异常.....	310	胃溃疡的十一条调理标准	335
◆老年人常见病的十大警讯不容忽视.....	311	◆减少腹胀的六个养护准则	336
六种无症状性疾病, 你注意到了吗.....	312	自疗腰痛的三个妙招	337
◆五种常见不适预示心脏有病.....	312	◆前列腺肥大治养双管齐下	337
注意震颤麻痹的四种特征表现.....	313	老年性阴道炎的五个防治方法.....	338
◆早期老年痴呆的十大警兆	315	◆自我训练, 学会控制尿失禁	339
留心恶性肿瘤的十大预警	315	糖尿病患者护理四方面	339
◆肺癌七种早期症状, 早发现早治疗.....	316	◆高血压患者的十个养生措施	340
		调养低血压症的五个简易办法.....	341
▶ 急症发作, 救命最要紧		◆心衰老年人的十点注意事项	342
◆学会咳嗽, 紧急时会救你一命	317	老年肿瘤患者应该知道的三大检查指标.....	343
及时抢救窒息老年人的两大方式.....	318		
◆心跳呼吸骤停时的心肺复苏术	320	▶ 患病身心皆须家人多关爱	
必须正确区别心绞痛和急性心肌梗死.....	322	◆重视老年慢性病患者的疗养五戒	344
◆心绞痛发作时的五步护理措施	322	排痰有效, 需行七法	344
熟悉急性心肌梗死的五种发病先兆.....	323	◆看护急性心肌梗死患者的七点注意.....	346
◆急性心肌梗死急救八步骤	324	恪守冠心病患者睡眠六不宜	346
冠心病患者的“救命”药盒	324	◆脑血管意外急性期的十条护理原则.....	347
◆必须注意七种脑血管意外先兆	326	护理瘫痪老年人注意五方面	348
脑血管意外发生时的九步救护.....	327	◆偏瘫老年人防褥疮“四守则”	349
		老年痴呆的六条护理守则	350
▶ 得病不要急, 只需细心养		◆痴呆老年人的脑部训练五法	350
◆防治感冒八窍门.....	328		



绪论

INTRODUCTION

人的寿命到底有多长

寿命决不是天注定

人的寿命各不相同，每个人的寿命是无法预料的。难道寿命真的是天注定的吗？

在上古时代，人们难以对寿命问题进行研究；在科学文化落后的社会里，人们对寿命问题的理解也非常浮浅，大都借助于神灵鬼怪来进行评议。而令人费解的是，在今天现代化的文明社会中，仍然有人相信“寿命是天注定的”，特别是一些老年人更是对此深信不疑，总觉得“自己活多少都是老天爷早就定好的”。

那么，寿命真的是由谁来注定的吗？

事实并非如此。我国古代《孔子家语》一书中早就说过：“人有三死，而非其命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”其意思是说，有三种情况能加速死亡，即睡眠、饮食、劳累，而不是命运注定的。

历史上著名的政治家曹操在《龟虽寿》中有言：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天。养怡之福，可得永年。”其意在告诫我们，有志之人，虽然知道人寿命有限，但是，绝不应该相信成败寿夭全由天定。

从现代科学的角度来看，人的寿命仅仅是指由生到死的时间概念。人自出生后，带着先天的遗传因素，经历社会因素的洗礼、生物因素的干扰、特殊情况的遭遇等，使人的寿命不尽相同，人的寿命长短不可能仅由先天的遗传因素决定。

世界上，只有人才能改造影响寿命的外界环境，其他任何自然条件，只不过是人的机遇而已，如发展社会生产力，加快科学技术的发展，改善生活条件，提高人们的福利待遇，增强战胜各种疾病的能力等，都要靠人的力量，以延长人类的寿命。从某种意义上说，寿命应该是“由人注定”的！

人活百岁从来不是幻想

究竟人的寿命有多长？几千年来，这个富有吸引力的问题捉弄过千千万万人的心，问卦、算命、求神拜佛、祷告上帝……花样之多，无奇不有。

中医学将人自然寿命活到的年龄称为“天年”。《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书》提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才





是应该活的岁数。大哲学家王充提出：“百岁之寿，盖人年之正数也。犹物至秋而死，物命之正期也。”晋代著名养生家嵇康认为，“上寿”可达百二十，“古今所同”。据上所述，中医认为人的寿命应该是100~120岁为自然寿命。

那么，现代科学又是怎样认识“天年”的呢？

第一种计算寿命的方法，是科学家巴风根据“动物凡生长期长的，寿命也长”这一理论提出的“寿命系数”，即哺乳类动物的寿命应当为其生长期的5~7倍。例如，狗的生长期为两年，其寿命是10~15年；牛的生长期为4年，其寿命是20~30年；骆驼的生长期为8年，其寿命是40年。按这个规律计算，人的生长期为20~25年，其自然寿命则应为100~170岁。

第二种观点是美国学者海尔弗利提出的，认为把动物细胞分裂的次数和周期相乘即为其自然寿命。小鼠细胞的分裂次数是12次，分裂周期为3个月，其寿命应为3年；而人的细胞分裂次数为50次，分裂的周期大约是2.4年，照此计算，人的寿命应为120岁。

第三种观点，是根据哺乳类动物的性成熟期来推算寿命的。最高寿命相当于性成熟期的8~10倍，而人类的性成熟期是13~15岁，据此推测人类的自然寿命应该是110~150岁。

以上三种推算方法虽然不尽相同，但无论是哪种推算方法，其结果都表明，人的寿命都应该在百岁之上。

事实上，古今中外长寿老人活到百岁的不乏记载，活到150岁以上的也不罕见。以长寿闻名的保加利亚，百岁以上老人有426人，即10万人中有5.2人是长寿老人。解放初期我国的调查结果也表明，百岁以上老人有3384人，最高年龄是150岁。广西巴马瑶族自治县是现在有名的长寿地区，百岁以上老人，10万人中就有11人；90岁以上的老人，10万人中有137人。

可见，虽然目前人的平均寿命只达到70岁左右，但距离人类真正“寿终正寝”的年限还差之甚远，人活百岁是完全可以实现的！

查查看，你现在是老年人吗



什么是老年人？这是一个既简单又难以回答的问题。国内外老年学家对老年人的定义有十几种观点，下面具体介绍一下其中的四种观点。

※ 1. 根据年代年龄确定

所谓年代年龄，也就是出生年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间。

西方国家把45~64岁称为初老期，65~89岁称为老年期，90岁以上称为老寿期。发展中国家规定男子55岁，女子50岁为老年期限。根据我国的实际情况，规定45~59岁为初老期，60~79岁为老年期，80岁以上为长寿期。

※ 2. 根据生理年龄确定

所谓生理年龄就是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的生理指标来确定的个体年龄。





生理年龄可分为四个时期：出生至19岁为生长发育期，20~39岁为成熟期，40~59岁为衰老前期，60岁以上为衰老期。所以，生理年龄60岁以上的人被认为是老年人。但生理年龄和年代年龄往往是不同步的，生理年龄的测定主要采用血压、呼吸量、视觉、听觉、血液、握力、皮肤弹性等多项生理指标来决定。



※ 3. 根据心理年龄确定

所谓心理年龄是根据个体心理学活动的程度来确定的个体年龄，以意识和个性为其主要测量内容。

心理年龄分为三个时期：出生至19岁为未成熟期，20~59岁为成熟期，60岁以上为衰老期。心理年龄在60岁以上的人被认为是老年人。但心理年龄和年代年龄是不同步的，如年代年龄为60岁的人，他的心理年龄可能只有四五十岁。

※ 4. 根据社会年龄确定

所谓社会年龄，是根据一个人在与其他人交往的角色作用来确定的个体年龄，也就是说，一个人的社会地位越高，所起的作用越大，社会年龄就越成熟。

综上所述，年代年龄受之父母，不可改变，但生理年龄、心理年龄和社会年龄却可以通过身心锻炼、个人努力加以改变，甚至推迟衰老，弥补年代年龄之不足。因此，一个人是否衰老，不能单纯看其出生年龄，还要看其生理年龄，尤其是心理年龄，人的心理状态对生活有强烈的反作用力。

人究竟是怎样衰老的

外貌发生改变

※ 1. 毛发

人的衰老首先可从毛发的变化可察，毛发变白是其显著特征之一。毛发变白通常从40岁左右逐渐开始，到60岁头发变白者占50%以上，脱发者可达80%；75岁以上头发变白者可达70%，脱发者达90%以上，一般无性别差异。

※ 2. 皮肤

皮肤开始松弛无弹性是人逐渐衰老的又一个特征。由于皮下脂肪的减少和弹性纤维的消





失，老年人的皮肤逐渐松弛，下眼睑在40~50岁时渐渐肿胀下垂，呈“眼袋”。

角膜周围有脂肪沉着，成为“老年环”。老年环的发生率随年龄增加而增加，50岁左右发生率为25%，60~69岁为54%，70岁以上为75%。

老年疣又称脂溢性角化症，常见于50岁以后，多见于面部、颈部、手背、躯干上部等处，为褐色扁平丘疹，表皮常有一层薄薄的油腻性鳞屑，呈圆形或椭圆形，大小通常在数毫米至数厘米。

老年色素斑是脂褐素沉积于皮肤所形成的可略显增厚的黄色菱形皮斑，30~40岁起即可见于颈侧、手臂、前臂、面颊、眼睑和上胸部，长寿老人100%可见老年色素斑。

50岁以上的老年人，皮肤可见老年性白斑，略呈圆形，边界清晰，多分布于胸、背、腹部，是皮肤黑色素细胞减少所致。

✳ 3. 身高和体重

人的身高一般于40岁后开始缩短，原因是椎间盘萎缩，脊柱弯曲强直，椎体扁平化，下肢弯曲。

体重在40~50岁时最重，50岁后逐渐减轻，70~80岁时减轻最明显。原因是皮下脂肪组织减少和骨骼、肌肉及各脏器萎缩。但现在很多老年人由于生活条件与营养状况好，体重也有增加的。

感觉器官功能老化

1. 视觉

人的视力一般随年龄的增大而下降，正常人20岁以前为1.5；20~50岁为1.0~1.25；60~65岁为0.9；70岁为0.6~0.8；80岁为0.4~0.6；90岁为0.2~0.4。

老年人眼眶内脂肪减少，眼压会降低，眼球缩小和内陷，这一现象随年龄的增长会日益明显。

老年人泪腺结缔组织增生，泪液分泌减少，泪液中所含溶菌酶（可以杀死细菌或抑制细菌的生长）的量及活性均会降低，使结膜和角膜变得干燥并易发生炎症。

晶状体是位于角膜后的凸透镜，其构成90%为蛋白质，随着年龄的增加，晶状体中非水溶性蛋白质逐渐增多，青年时仅占晶状体的1%，70岁时则占5%左右。这使晶状体的透光度减弱，增加了发生白

