

习惯

XIGUAN

决定寿命

JUEDINGSHOUMING

郭茂林/编著



每个人都有自己的习惯，习惯同其他事物一样有好坏之分。

好习惯带来健康，坏习惯扼杀生命，培养好习惯是最有效的养生之道。

图在献出(CIP)录编

习惯

XIGUAN

决定寿命

JUEDING SHOUMING

郭茂林/编著

如果为健康开个户头，我们每天都在支出，
却忘记存储，那么总有一天要透支。

医药卫生 言说健康

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定寿命/郭茂林编著. —北京:人民军医出版社,
2007. 11

ISBN 978-7-5091-1198-7

I. 习… II. 郭… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134412 号

策划编辑:黄春霞 文字编辑:伦踪启 责任审读:余满松
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:9 字数:159 千字
版、印次:2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:19.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书可以说是一部健康集锦,汇集了诸多健康教育专家的鲜活思想,将习惯决定了寿命这一健康长寿守则贯穿其间。本书分8章对日常生活中无处不在的影响健康和寿命的细节进行了生动的描绘,对如何留住健康进行了科学的阐述,并且对常见疾病的防治进行了系统介绍。该书集专业性、知识性、趣味性于一体,文字简练,可读性强,是老百姓身边的健康使者。



前言

人——什么都可以有，但千万不能有病；很多东西都可以没有，但千万不能没有健康。

名利是暂时的，金钱是身外的，只有健康是自己的。更深层次地讲，健康不仅仅是自己的，因为有了健康，才能为祖国尽忠，为长辈尽孝，为家庭尽责。那么，最普通的健康道理有人告诉您了吗？最基本的健康守则您知道了吗？您能做什么，不能做什么；该吃什么，不该吃什么，这些细节问题您都知晓了，不老人生的愿望就实现啦。

本着让读者花费最少的时间和精力，找到比较全面、实用的健康长寿的方法，作者通过精心收集整理，潜心编写了《习惯决定寿命》一书，本书汇集了很多的健康新理念，是一部健康长寿集锦。希望本书的出版，能够让更多的人找到一把通往健康之门的金钥匙。

相信书中的这些健康知识一定能够给您提供一些帮助，使您受益匪浅，得益终生。只要您有目的、有针对性地采用，长期坚持，必有成效。把握生命，留住健康，刻不容缓。

由于水平有限，书中如有不妥之处，敬请各位专家和读者指正。

编 者

目录

(28)	 康之表才素封——户空转落	3
(38)	 室之表才素封——光明转至	4
(37)	 康之表才素封——明理转次	5
(40)	 康之表才素封——转次转解	6
(43)	 康之表才素封——转次转平	7
(44)	 康之表才素封——转次转至	8
(47)	 康之表才素封——转次转至	8
(48)	 康之表才素封——转次转至	1
第1章 您必须通晓的13条健康秘诀 (1)		
(1)	健康金标准	(2)
(2)	人的自然寿命有多长	(4)
(3)	健康长寿靠什么	(6)
(4)	健康长寿的16条定律	(10)
(5)	催人早衰的16个因素	(13)
(6)	预防早衰的8条对策	(15)
(7)	延缓衰老的12种方法	(17)
(8)	影响健康的30害	(19)
(9)	防止家庭中的7个“无形杀手”	(20)
(10)	改变12种不健康的生活方式	(22)
(11)	健康长寿的5个误区	(24)
(12)	如何多活20年	(26)
(13)	你也能活100岁	(27)
第2章 您必须牢记的4字健康格言 (30)		
(1)	合理饮食——健康长寿之母	(31)
(2)	充足水分——健康长寿之源	(34)



习惯决定寿命

3. 新鲜空气——健康长寿之魂	(35)
4. 适度阳光——健康长寿之宝	(36)
5. 充足睡眠——健康长寿之神	(37)
6. 增强免疫——健康长寿之本	(40)
7. 平和心态——健康长寿的金钥匙	(43)
8. 适量运动——健康长寿的添加剂	(44)
第3章 您必须知道的20条健康妙计	(47)
1. 健脑8法	(48)
2. 人生8个阶段的健康要点	(49)
3. 健康长寿14把“金钥匙”	(51)
4. 9个定时能长寿	(52)
5. 青春不老10首良方	(53)
6. 牢记10个数,“寿到九十九”	(55)
7. 4个“一个样”的长寿经	(56)
8. 健康生活的15个最佳时间	(57)
9. 健身一日曲	(59)
10. 国外健康生活流行风	(60)
11. “三理”养生得高寿	(62)
12. “八字”健身法	(63)
13. “五水”健身法	(64)
14. “十多十少”长寿之宝	(66)
15. “三个半小时”与“三个半分钟”	(67)
16. “一二三四五”健康又长寿	(67)
17. 老年人养生的“六六赠言”	(68)
18. 老年人生活“八忌”	(69)

19. 健康长寿要“八忘”	(71)
20. “八自”养生寿自高	(72)
第4章 您必须遵循的35条健康定论	(74)
1. 健康长寿必须有知识支撑	(75)
2. 最好的医生是自己	(76)
3. 健康长寿必须从青年、中年时做起	(77)
4. 一分预防胜于十分治疗	(80)
5. 保健新观念——“健康木桶论”	(81)
6. 大脑决定健康	(82)
7. 俄罗斯人的“长寿公式”	(83)
8. 科学养脑人不老	(85)
9. 口腔健康是预防疾病的第一关	(87)
10. 唾液——健康长寿之精华	(89)
11. 少食多动活百岁	(90)
12. 养成好习惯,健康一辈子	(91)
13. 善于调适寿而康	(92)
14. 勤劳节俭寿命长	(93)
15. 好学不倦得高寿	(94)
16. 习书画画延寿命	(95)
17. 当义工也能长寿	(97)
18. 人缘好,寿自高	(98)
19. 一对百岁夫妻的长寿之道	(99)
20. 夫妻恩爱快乐延年	(99)
21. 消除自由基,延缓人衰老	(100)
22. 药物补身亦重要	(102)



习惯决定寿命

- (23. 维生素可抗衰老.....(103)
- (24. “颐养”得高寿.....(104)
- (25. 抗衰养颜古方.....(105)
- (26. 吃得“萃仙丸”面容如神仙——康熙益寿秘方.....(107)
- (27. 九旬老翁“返老还童”之谜.....(107)
- (28. 向生物钟节律要健康.....(109)
- (29. 季节时令健身法.....(111)
- (30. 健康的最佳温度.....(115)
- (31. 生活中最佳姿势.....(115)
- (32. 戒除陋习益健康.....(117)
- (33. 养生三字经.....(118)
- (34. 防老歌.....(119)
- (35. 如何安度晚年.....(120)

第5章 列出您的健康菜谱.....(123)

- (1. 人体必需的“七大营养素”藏在哪里.....(124)
- (2. 何谓酸碱食物与酸碱平衡.....(125)
- (3. 严防“病从口入”关.....(126)
- (4. 细嚼慢咽好处多.....(127)
- (5. 老年人饮食10项基本原则.....(129)
- (6. 老年人饮食“十不贪”.....(130)
- (7. 现代饮食流行“六个字”.....(132)
- (8. 日本人饮食长寿的10种吃法.....(133)
- (9. 科学饮食18条.....(135)
- (10. 洪昭光的新型健康食谱.....(137)

11. 适度饥饿利长寿	(139)
12. 多吃鱼利健康	(140)
13. 早餐吃好寿命高	(141)
14. 早吃一点姜,百病都消光	(143)
15. 科学用盐有益健康	(143)
16. 少量饮酒利健康	(144)
17. 素食是长寿的重要秘诀	(145)
18. 世界卫生组织公布的健康食品清单	(146)
19. 23 种长寿食品排行榜	(148)
20. 可软化血管的 9 种食物	(152)
21. 清除体内污染的食物疗法	(153)
22. 可防癌的 18 种食物	(154)
23. 利于机体排毒的 12 种食物	(157)
24. 适合女性保健的 8 种食物	(158)
25. 男性饮食 9 种成分必不可少	(159)
26. 食品安全卫生 10 定律	(161)
27. 吸烟的危害与戒烟	(162)
28. 不吃“垃圾食品”少生病	(164)
29. 食物巧搭配,营养配中来	(165)
30. “错配鸳鸯”危害健康	(167)
31. 葡萄酒与洋葱的妙用	(169)
32. 食醋泡黑豆的奇特作用	(169)
33. 饮食“三字经”	(170)
34. 食疗歌	(171)
第 6 章 保持您的健康心态	(173)



习惯决定寿命

1. 老年人心理健康标准	(174)
2. 心理平衡要树立“6个观念”	(175)
3. 保持心理平衡“10要诀”	(177)
4. 缓解心理不平衡的8种方法	(178)
5. 心理平衡要戒9个“过度”	(180)
6. 情绪正常要“八戒”	(181)
7. 人老应该“心不老”	(183)
8. 适度紧张有益健康	(185)
9. 老年人乐观能增寿	(187)
10. 多乐寿自高	(188)
11. “三乐”精神促长寿	(190)
12. “七趣”可延年益寿	(191)
13. 调“七情”，乐盈盈	(192)
14. “多情”的老人寿命长	(194)
15. 心态好寿自高	(195)
16. 生气害处多，不气病就消	(196)
17. 安静冥想可调养精气神	(198)
18. 养好精气神，百病不易生	(199)
19. 能忍寿亦永	(199)
20. 减轻心理压力22法	(201)
21. 孤独孤僻害健康	(203)
22. 夫妻长寿在于“和”	(204)
23. “和”是健康长寿之宝	(205)
24. 笑口常开不易老	(207)
25. 幽默是健康的良方	(209)

- 26. 自信——能挽救人的生命…………… (210)
- 27. 适度性生活有利健康…………… (211)
- 28. 意守健康常健康…………… (213)
- 29. 慈善之人寿自高…………… (214)
- 30. 德高者寿…………… (214)

第7章 动出您的健康体魄…………… (216)

- 1. 运动锻炼要有目的性和针对性…………… (217)
- 2. 7项运动最宜健康…………… (218)
- 3. 走路是最好的运动…………… (219)
- 4. 膝部疼痛的运动疗法…………… (221)
- 5. 人老要防“脚先老”…………… (222)
- 6. “倒行”可以斩病魔…………… (223)
- 7. 打太极拳是长寿妙方…………… (225)
- 8. 摇头晃脑抗衰老…………… (227)
- 9. 自我按摩控制高血压…………… (229)
- 10. 防治前列腺肥大的按摩方法…………… (229)
- 11. 按摩可防治耳鸣耳聋…………… (231)
- 12. 眼部按摩治眼疾…………… (232)
- 13. 颈椎病防治保健操…………… (233)
- 14. 捏指可疗“八疾”…………… (234)
- 15. 捏脚趾治病又养生…………… (234)
- 16. 运动和按摩可治便秘…………… (235)
- 17. 常按摩20个穴位可健康长寿…………… (236)
- 18. 按摩“长寿穴”，寿可至百岁…………… (239)
- 19. 10个1分钟，保健有奇功…………… (240)



习惯决定寿命

(20. 动静结合健身法	(241)
(21. 腹式呼吸可延年	(243)
(22. 老年长寿在于“忙”	(244)
第8章 警惕您身边的常见病	(246)
(1. 老年人疾病的十大征兆	(247)
(2. 怎样改善亚健康	(248)
(3. 心脑血管病人如何延寿	(249)
(4. 中风发作前的信号与防治	(252)
(5. 防动脉硬化秘方	(253)
(6. 预防癌症15法	(254)
(7. 癌症的早期症状	(257)
(8. 高血压病的预防和治理	(259)
(9. 对糖尿病人延寿的10项建议	(261)
(10. 护好肾,身强健	(262)
(11. 护好肝,人和顺	(263)
(12. 护好血,保健康	(264)
(13. 脾胃保养10法	(265)
(14. 感冒的预防和治理	(267)
(15. 颈椎病的分型治疗和预防	(268)
(16. 防痔有方	(270)
(17. 预防老年性痴呆症的9条建议	(272)
(285)	
(286)	
(289)	
(290)	

到其本样多。表斗时暗八八，最到其时八八

。子时支家寺内而 表斗其本样多 表

第1章

您必须通晓的 13 条健康秘诀

卦补金乘数 .1



融荷咏融老育数伏 生同卦补乘数内人于关
野心，乘数野主是 然不突其，了乘数
。其 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
：量衡米卦补 融乘野主是 融乘野主是
对餐一宗之在压强，口 融乘野主是 融乘野主是
融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
。融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
小大出卦补融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
。融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
。融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是
融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是 融乘野主是



习惯决定寿命



人人都想健康，人人都想长寿。怎样才算健康？怎样才能长寿？听听专家支招吧。



1. 健康金标准

关于人的健康标准问题，过去认为没有疾病和伤痛就健康了，其实不然，真正的健康应该是生理健康、心理健康及社会适应能力三方面全部良好的一种状况。

关于生理健康，通常用“五快”标准来衡量：

食得快 进餐时有很好的胃口，能迅速吃完一餐饭而不挑剔食物。这表明你的内脏功能正常，因为不少疾病的先兆症状就有倒胃口的现象。

便得快 当你有便意时，去厕所能很快排出大小便，顿时倍感轻松自如，并在精神上带有良好的感觉。说明你胃肠道功能良好。

睡得快 上床能很快熟睡，且睡得深，醒来后精神饱满，头脑清醒，证明你中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无任何病理信息干扰。

说得快 语言表达准确，说话流利。表示你的头脑

清楚,思维敏捷,中气充足,对答良好,心、肺功能正常。

走得快 行动自如,转动敏捷,说明你的精力充沛旺盛,因为诸多病变导致体衰均从下肢开始,如心脏病及肝炎病人下肢常有沉重感。

关于心理(精神)健康,通常用“三良”标准来衡量,即:

良好的个性 性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境,不为伤感、烦恼、痛苦所左右,是自己情感的主人。

良好的处世能力 处世能沉浮自如,看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,也就是说能保持对社会外环境与机体内环境的平衡,常有知足感。

良好的人际关系 待人接物雍容和谐,随遇而安,泰然处之,不去过分计较,常常能助人为乐,与人为善。

关于社会适应能力,要做到正确对待社会,正确对待他人,正确对待自己,能适应环境,与人和谐相处。

世界卫生组织制定了健康的 10 条标准:①充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳;②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;③善于休息,睡眠好;④应变能力,能适应外界环境中的各种变化;⑤能够抵御一般感冒和传染病;⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏捷,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



习惯决定寿命

光泽,无头皮屑;⑩肌肉丰满,皮肤有弹性。

中华医学会提出了老年人健康的 10 条标准,即:躯体无明显畸形;关节活动基本正常;神经系统和心脏功能基本正常;有一定的视听功能;有一定的学习记忆能力;性格健全;情绪稳定;能恰当地对待家庭和社会人际关系;能适应环境;具有一定的社会交往能力。

以上所述,就是健康人的 10 条标准。

2. 人的自然寿命有多长

根据生物学家和医学专家长期细致的观察,人类的自然寿命与其他哺乳动物的寿命有某些相同的规律性,而这种规律性与各种动物的生长发育期或成熟期的长短有一定的关系。动物的自然寿命是生长成熟期的 5~7 倍。如果以此推算,人的生长成熟期是 20~25 年,那么人的自然寿命应该是 100~175 岁。如果以动物的性成熟期的 8~10 倍计算,人的性成熟期是 14~15 年,人的自然寿命应为 110~150 岁。美国生物学家从细胞分裂次数来推算人类的寿命,人体纤维细胞在体外分裂次数是 40~60 次,据此推算人的寿命应是 120 岁,单个细胞不再分裂,整体也就死亡了。

科学推算及大量的长寿调查资料证明,人类的正常寿命应当超过百岁,不论哪种学说,其基本的范围都是在 100 岁以上,200 岁以下。多数学者认为,人类的最高寿命大致为 110~115 岁。但目前世界上超过 100 岁的老人还不多,人为什么活不到自然寿命呢?