

健康活到 100岁

毛颂赞 编著

本书包括健康长寿篇、心理健康篇、科学养生篇、合理营养篇、四季平安篇和疾病控制篇六个部分，作者用通俗易懂的文字、富有哲理的语言，深入浅出地向读者揭示了长寿的奥秘和影响长寿的因素，指导人们如何科学、文明、健康地生活，怎样才能健康地活到100岁，尽情地享受美好人生。



J I A N K A N G H U O D A O Y I B A I S U I

追求健康的行动纲领 追求长寿的行动指南

上海科学技术出版社



健

康

活到

100岁

毛颂赞 编著

上海科学技术出版社

Shanghai Scientific & Technical Publishers

图书在版编目(CIP)数据

健康活到 100 岁/毛颂赞编著. —上海:上海科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5323-9003-8

I. 健... II. 毛... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094296 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.75

字数 150 000

2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂调换

JIANKANG HUODAO YIBAISUI



100 岁

内 容 提 要

自古以来，“长命百岁”一直是人们的梦想和追求。如今，虽然“人活百岁”已不是梦，有越来越多的人加入到了“百岁老人”行列，但毕竟还是少数，而被称之为“百岁健康老人”的，则更是凤毛麟角。本书包括健康长寿篇、心理健康篇、科学养生篇、合理营养篇、四季平安篇和疾病控制篇六个部分，作者用通俗易懂的文字、富有哲理的语言，深入浅出地向读者揭示了长寿的奥秘和影响长寿的因素，指导人们如何科学、文明、健康地生活，怎样才能健康地活到 100 岁，尽情地享受美好人生。可以说，它是人们尤其是中老年人追求健康的行动纲领，追求长寿的行动指南。

JIANKANG HUODAO YIBAISUI



100 岁

序 言

希望每个人都能健康长寿，这是每个人的心愿。

据上海市老龄科研中心发布的信息，上海市老龄人口数量增加超过预期，60岁以上老年人数量已达250多万人，约占总人口的19%，呈高龄化态势。因此，几乎每家每户都有老年人的身影。但是，老年人的总体健康水平不高，其健康的最大威胁是体内环境稳定状态的偏离。医学专家分析，引起老年人体内环境稳定状态偏离的主要原因是：生活不规律，心理不健康，营养不均衡，运动不到位，多数人缺乏医学卫生保健知识。健康、快乐、长寿是高质量老年生活的重要标志。医学专家认为，积极营造人体神经、免疫、内分泌三大系统稳定状态调节的科学健康生活方式，是老年人提高生活质量的金钥匙。

21世纪是一个大健康时代。加强以健康教育为重要内容的公共卫生管理，倡导健康文明的生活方式，建设健康城市，提升城市健康水平，已成为各级政府和全社会的共识。在这样的时刻，上海科学技术出版社应时代的需要、市民的需要，出版《健康活到100岁》一书，是一件顺应潮流、颇具意义的功德之事。



健康，是人类永恒的主题。健康长寿，是每一个人都渴望的目标。健康老龄化，以及人类寿命继续延长，要靠老年人自身不断提高健康意识，努力增加健康知识，迅速增强健康能力，有美好的心态，有科学的养生之道，有与疾病作斗争的顽强意志。俗话说：“家有一老，如有一宝。”善待老人是每个做小辈应尽的义务和责任。善待“今天”的老人，就是善待“明天”的自己。

本书作者是一名几十年长期从事健康教育工作的主任医师。退休前在上海市浦东新区疾病预防控制中心工作，如今已过古稀之年。他用自己毕生的积累和智慧，字斟句酌地编写出这本卫生科普书籍，实属难能可贵。本书突出预防为主、身心健康、自我保健理念，还大量吸取祖国医学养生瑰宝，文字通俗易懂，切合实际，资料翔实，数据可靠。希望老年读者朋友能够喜欢它、接受它、享用它。愿健康与快乐永远伴随每一位老年人，并且都成为中华大地既健康又快乐的百岁老寿星！

上海市人民政府参事

胡锦章

2006年8月



JIANKANG HUODAO YIBAISUI



100 岁

目 录

健康长寿篇

● ● ①

您是健康老人吗 ②

老年人健康自测 ③

健商——一种新的健康理念 ④

新世纪健康“新起点” ⑥

健康的生活方式是文明的标志 ⑧

健康生活在社区 ⑪

健康长寿“十诀” ⑫

日本人的长寿金方 ⑭

定期体检——长寿之道 ⑮

生命的脆弱性与坚韧性 ⑰

衰老是可以推迟的 ⑱

各种因素对寿命的影响 ⑳



心理健康篇

● 25

要做心理健康的老人 ◎ 26

笑是人生一朵花 ◎ 27

天天都有好心情 ◎ 29

心静气又顺,健康自然来 ◎ 34

仁者寿 ◎ 35

知足常乐,能忍自安 ◎ 37

您保持一颗童心了吗 ◎ 39

生活中不能没有幽默 ◎ 41

音乐——人体特殊的维生素 ◎ 43

且喜书香伴夕照 ◎ 45

集邮有益于健康长寿 ◎ 46

人老了才更需要美 ◎ 49

生气是健康的大敌 ◎ 50

在人生的旅途中,愿每个人都选择宽容 ◎ 53

健康长寿从脑做起 ◎ 55

退休以后重新设计自己 ◎ 57

善解妻子更年期“心” ◎ 59

抑郁症——老人的心理“感冒” ◎ 60





科学养生篇

● 6 3

年轻人,莫让“生活方式病”盯上您 ◎ 64

中年人的加减乘除 ◎ 66

亚健康状态——人体潜伏的危机 ◎ 69

老年养生保健与黄金分割律 ◎ 70

最好的医生是自己 ◎ 72

生命在于什么 ◎ 74

运动贵在适度 ◎ 76

最好的运动是步行 ◎ 78

练习太极拳好处多多 ◎ 81

强身健体爬楼梯 ◎ 83

睡眠是天然的补药 ◎ 85

今天,您睡得还好吗 ◎ 87

为了健康必须戒烟 ◎ 88

明知吸烟有害,为何不戒 ◎ 90

被动吸烟危害多 ◎ 91

怎样才能有效戒烟 ◎ 93

喝酒别拿健康做代价 ◎ 94

少喝白酒为妙 ◎ 95

沉溺麻将招病多 ◎ 96

是药三分毒,滥用害处多 ◎ 98

家中用药需避免哪些误区 ◎ 100

“时间”或是另一种良药 ◎ 101

莫小看洗手 ◎ 103

洗脚——老年人自我保健重要一招 ◎ 105

合理营养篇

107

平衡膳食是合理营养的唯一途径 ◎ 108

略带三分饥,健康又长寿 ◎ 110

水是生命的摇篮 ◎ 112

老年人爱吃饺子、馄饨的理由 ◎ 113

玉米是五谷杂粮中的佼佼者 ◎ 115

十大健康食品“明星” ◎ 117

酸奶——高营养增寿食品 ◎ 119

益颜补虚数豆浆 ◎ 121

茶——21世纪饮料之王 ◎ 122

菜篮子里的“好朋友” ◎ 124

世界卫生组织为红薯颁“金牌” ◎ 126

洋葱——菜中皇后 ◎ 128

茄子——具有特殊食疗价值的佳蔬 ◎ 129

番茄红素——番茄中的“黄金” ◎ 130

冬吃萝卜益处多 ◎ 132

日吃几瓣蒜,百病离我远 ◎ 133



- 多吃苹果少吃药 ◎ 134
- 香蕉——南国佳果,水果之王 ◎ 135
- 柑橘——冬令佳果 ◎ 137
- 草莓——活的维生素丸 ◎ 138
- 晶莹翠珠,葡萄佳果 ◎ 139
- 核桃与栗子——老年人食疗珍果 ◎ 140

四季平安篇

143

- 春季防病,不可忽视 ◎ 144
- 乍暖还寒,保暖当先 ◎ 145
- 早春慎防肺炎 ◎ 147
- 初夏养生须知 ◎ 148
- 平平安安度黄梅 ◎ 149
- “有钱难买六月泻”对吗 ◎ 150
- 夏日热浪袭人,当心“情绪中暑” ◎ 151
- 盛夏谨防热中风 ◎ 153
- 炎夏提防“毒日头” ◎ 154
- 风为百病之长 ◎ 156
- 寒露霜降发哮喘 ◎ 158
- 精神调养防“秋愁” ◎ 159
- 冬季养生保健,衣食住行须知 ◎ 160
- 寒冬——心肌梗死高发信号 ◎ 162



感冒——隆冬的“百病之源” ◎ 163

谨防冬季好发的危重病 ◎ 165

别让节日偷走您的健康 ◎ 167

疾病控制篇

169

老年人患病特点多 ◎ 170

要关心自己的血压 ◎ 172

高血压病病人的健康每一天 ◎ 174

请记住高血压病的“自然数” ◎ 175

劝君少吃盐,饮食宜清淡 ◎ 177

糖尿病的蛛丝马迹与糖尿病并发症 ◎ 179

“三道防线”狙击糖尿病 ◎ 181

战胜糖尿病要有好心情 ◎ 182

糖尿病病人用不吃早餐来控制血糖可取吗 ◎ 185

高血脂——人体内的“定时炸弹” ◎ 187

心肌梗死是“人类第一杀手” ◎ 190

脂肪肝是个红灯信号 ◎ 193

引以为戒,慎防脑卒中 ◎ 195

生活处处防脑卒中 ◎ 196

健康人生向肿瘤说“不” ◎ 198

控烟是肺癌一级预防措施 ◎ 200

用数字解读乳腺癌 ◎ 202





目 录

- 前列腺癌——危害老年男性健康的“大敌” ◎ 204
- 坏心情是癌魔“向导” ◎ 206
- 防癌“十诀” ◎ 208
- 骨质疏松——一个无声无息的流行病 ◎ 210
- 您对老年痴呆知多少 ◎ 212
- 出现早搏怎么办 ◎ 215
- 防痔重于治痔 ◎ 217
- 肩周炎病人怎样自疗 ◎ 219
- 痛风——都是尿酸惹的祸 ◎ 221
- 前列腺增生——一种给尿道带来麻烦的病 ◎ 223
- 用数字解读艾滋病 ◎ 225
- 流行性感冒，“3”字知多少 ◎ 226
- 日常生活如何防范食物中毒 ◎ 227
- 尘螨——城市新害虫 ◎ 230

JIANKANG HUODAO YIBAISUI



100 岁

健康长寿篇

JianKang
ChangShouPian





您是健康老人吗

中华老年医学会提出健康老人的 10 条标准。

(1) 躯干无明显畸形,无明显驼背等不良体形,关节活动基本正常。

(2) 无偏瘫、老年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) 有一定的视听功能。

(7) 无精神障碍,性格健全,情绪稳定。

(8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系。

(9) 能适应环境,具有一定的交往能力。

(10) 具有一定学习、记忆能力。

老年人通过自身努力,比如健康的生活方式,全面的营养摄取以及适当的体育运动,是可以达到这些标准的。





老年人健康自测

从医学角度来看,一个健康老人应具备以下生理特征,请对照一下,看看您是否健康?

(1) 眼有神:目光炯炯有神,无呆滞的感觉,说明精气旺盛,脏器功能良好,思想活跃,情感丰富。

(2) 声息和:说话声音洪亮,呼吸从容不迫,心平气和,呼吸每分钟 16~20 次,反映出肺功能良好,抵抗力强。

(3) 前门松:小便通畅,说明泌尿生殖系统大体无恙。

(4) 后门紧:每日一次大便,无腹痛、腹泻之虑,则消化功能良好。

(5) 形不丰:保持体形匀称,不宜过胖。

(6) 牙齿坚:注意口腔卫生,基本上无龋病和牙周病,至 80 岁还有真牙 20 颗。

牙齿坚固,说明肾精充足。

(7) 腰腿灵:每周有 3 次以上的运动锻炼,每次不少于半小时;肌肉、骨骼和四肢关节有力而灵活。

(8) 脉形小:每分钟心跳次数保持在 60~80 次,说明心脏和循环系统功能良好,气血两调。



(9) 饮食稳:坚持定时定量,不偏食挑食,不暴饮暴食,无烟酒嗜好,注意平衡膳食合理营养。

(10) 起居准:能按时起床和入睡,睡眠质量好。



健商——一种新的健康理念

新的健康问题呼唤新的健康理念。有关专家在前几年召开的国际传统医学研讨会上提出了健商(HQ)新概念,立即受到各界的关注。大家认为健商比智商、情商、财商更具普遍性,是新世纪实现大健康的锦囊。健商是一个人的特征之一,但它与智商不同的是,健商不是先天决定的,只要不断接受健康教育,坚持自学健康知识,锲而不舍地追求健康长寿,就可以提高一个人的健商。因此,健商的提出,对于人类群体和个体的健康活动和健康事业都很有意义,是有利于提高人民健康素质的新理念。

那么,究竟什么是“健商”呢?它是健康商数的简称,英文缩写是HQ。它不仅为健康定义为没有患病,而且定义为一个人的良好健康状态,涉及到个人的诸多方面,包括生理的、心理的、情感的、精神的、环境的和社会的,以及良好的生活质量。总之,健商是一个建立在全新理念和健康知识基础之上的全面的、综合的健康概念。

具体地说,健商实际上是一个区域的个人所具有的