

四川省哲学社会科学普及规划项目

延年益寿 金钥匙

古人谓“人命在我不在天”，
聪明人投资健康，明白人爱护健康，
普通人忽视健康，糊涂人透支健康。
延年益寿，需要健康的生活方式。
健康长寿，秘诀就在我们自己手中。

吕晓华 主编



电子科技大学出版社

四川省哲学社会科学普及规划项目

延年益寿 金钥匙

吕晓华 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

延年益寿金钥匙 / 吕晓华主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2008.6

ISBN 978-7-81114-803-9

I. 延… II. 吕… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 075462 号

延年益寿金钥匙

吕晓华 主编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 李止飞

责任编辑: 汤云辉 吕 静

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川煤田地质制图印刷厂

成品尺寸: 140mm×203mm 印张 6.125 字数 154 千字

版 次: 2008 年 6 月第一版

印 次: 2008 年 6 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-81114-803-9

定 价: 20.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

前言

呈现在您面前的这本书，表达的是后辈对前辈的敬意。

随着社会经济的发展，科学技术的进步，人们的生活水平和健康水平不断提高，平均预期寿命也不断延长，特别是由于出生率和绝对死亡率的下降，人口结构发生了明显变化，老年人的绝对数和比例显著增长，人口老龄化已成为当今世界的一种必然趋势，21世纪将成为银发的世纪。中国人口老龄化速度超过发达国家，早在1999年就进入了老龄化社会。2005年底，我国老年人口已达到1.44亿，占全国总人数的11%，预计2015年老年人口将达到2.02亿，2027年将超过3亿，到21世纪中期，老龄人口将占全国总人口的30%。

人口老龄化给社会带来沉重负担，给家庭经济造成困难，庞大的老人队伍的健康医疗需求，给有限的卫生服务资源带来巨大压力。以我国目前的经济水平，要想通过医疗单位解决老年人的健康问题是不现实的。走“健康老龄化”道路，促进自身健康，是一条适合中国人的健康之路，也必将成为解决本世纪人口老龄化问题的主要途径。实现“健康老龄化”，提高老年人的生活、生命质量，除了国家积极完善各种养老保障制度外，老年人也要提高自我保健意识，才能“自己不受罪，子女不受累，国家省了医药费”。

人总是要老的，这是不可抗拒的自然规律。尽管如此，健康长寿是人类共同愿望，千百年来，人们孜孜不倦地致力于延年益寿的探索。长寿的美妙愿望多么令人神往！衰老能推迟吗？人的寿命能延长吗？这些问题，既引人关注，又难以作答。从古到今，特别是近百年来人们都在倾力探索这一课题。

寿

前

言

早在2000多年前,我国就提出了抗衰老理论,当时称为“摄生”、“道生”、“养生”、“健身”、“养性”等,并明确了“治未病”的重要意义,即树立了“预防为主、健身延年”的指导思想。如今,世界卫生组织指出:人的健康长寿15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而60%取决于自身的生活方式。什么是健康的生活方式呢?世界卫生组织于1992年发表了著名的《维多利亚宣言》,提出了健康的四大基石,即“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡”。这十六个字是对健康生活方式的最好诠释。

古人云“人命在我不在天”,聪明人投资健康,明白人爱护健康,普通人忽视健康,糊涂人透支健康。延年益寿,需要健康的生活方式;健康长寿,秘诀就在我们自己手中。衷心希望您成为掌握自己健康命运的主人。

谨以此书献给新世纪的中老年人。希望这本书的读者——不管是青年人还是老年人,能从这本书中得到一些保健知识,并愿这本书能有益于世,有益于“全民健身”。不仅要让60岁成为人生新的开始,还要让更多人懂得热爱生命、关注健康、赢得幸福,快乐生活一辈子。

在本书的编撰过程中,参阅了大量文献,汲取了众人的劳动成果。因篇幅有限,无法一一注明,在此对原著者表示衷心的感谢。感谢韩海军、赵英、周晓丽分别参与运动篇、养心篇和养老篇相关内容的撰写工作。

还要说一句,编这本书,半是为老年人,半是为我们自己。

吕晓华

于戊子年新春

目 录

第一篇 明理篇.....	1
一、人的寿命有多长.....	1
(一)人类的平均寿命.....	1
(二)人类究竟可以享有多长的寿命.....	5
(三)为什么人不能长生不老.....	6
二、揭开衰老的奥秘.....	10
(一)衰老的征象.....	11
(二)导致衰老的因素.....	16
(三)衰老是如何发生的.....	20
三、谁是老年人.....	26
(一)谁是老年人.....	26
(二)测测你的生理和心理年龄.....	28
第二篇 营养篇.....	38
一、构筑健康的基石——能量和营养素.....	39
(一)动力的源泉——能量.....	39
(二)生命的基础——蛋白质.....	43
(三)又爱又恨的营养素——脂类.....	47
(四)碳水化合物.....	51
(五)矿物质.....	55
(六)延缓衰老的维生素.....	62
(七)植物化学物.....	69
二、老年人膳食巧安排.....	72
(一)老年人平衡膳食方案.....	72
(二)老年菜肴制作.....	76
三、自己动手编食谱.....	79

寿

目

录

四、常用的延缓衰老食物.....	87
第三篇 运动篇.....	89
一、运动为什么能延年益寿.....	91
(一) 运动增强体质.....	91
(二) 运动塑身美体.....	94
(三) 运动怡情养性.....	95
二、老年人参加体育锻炼应注意的事项.....	95
(一) 明确锻炼目的.....	95
(二) 克服经验主义.....	96
(三) 合理选择锻炼项目.....	96
(四) 合理安排运动量.....	96
(五) 合理安排运动时间.....	97
(六) 做好热身活动和整理活动.....	98
(七) 正常呼吸, 忌憋气.....	98
(八) 动作和缓, 忌做过快、过猛的动作.....	99
(九) 重量适中, 忌大强度负重锻炼.....	99
(十) 安全第一, 避免运动损伤.....	99
(十一) 选择理想的运动环境和地点.....	100
(十二) 坚持锻炼, 持之以恒.....	100
三、适合中老年人的运动项目.....	101
(一) 太极拳.....	101
(二) 气功.....	101
(三) 走步.....	101
(四) 跑步.....	103
(五) 登山.....	106
(六) 健身球.....	107
(七) 电视机前调节体操.....	108
(八) 游泳.....	109

(九) 跳舞.....	110
(十) 骑自行车.....	111
(十一) 球类运动.....	112
四、健身误区.....	112
(一) “饭后百步走, 活到九十九”	112
(二) 没病就无需进行体育锻炼.....	113
(三) 劳动可以代替体育锻炼.....	114
(四) 清晨是锻炼身体的最佳时间.....	115
(五) 中老年人的运动强度应该大些.....	116
(六) 晨练前是否进食无关紧要.....	117
(七) 运动后多喝白开水.....	118
(八) 锻炼前先到“氧吧”吸一阵子氧, 然后再 锻炼, 这就是有氧运动.....	119
(九) 睡前跑步助睡眠.....	120
(十) 心脏病患者不宜参加体育锻炼.....	121
(十一) 骨质疏松症患者不宜进行体育锻炼.....	122
第四篇 养心篇.....	123
一、知老不知老.....	125
(一) 老年人的心理特点.....	126
(二) 老年人心理健康标准.....	129
二、律己修身, 贵德养心, 潇洒走夕阳.....	133
(一) 有德之人多高寿.....	134
(二) 学会养心之道——一二三四五.....	136
(三) 良好的心态很重要.....	138
(四) 培养广泛的兴趣.....	145
第五篇 养老篇.....	152
一、养老, 您指望谁.....	154
二、以多元化的养老模式迎接银发浪潮.....	157

(一) 家庭养老——主流养老模式.....	158
(二) 机构养老.....	161
(三) 旅游养老或异地养老模式.....	162
(四) 家庭养老院模式.....	162
(五) 各具特色的社会养老保险制度.....	163
三、您的命运和养老保险紧密相连.....	165
(一) 社会保险和养老保险.....	166
(二) 我国养老保险制度的发展.....	169
(三) 我国养老保险制度的具体内容.....	173
参考文献	187

明 理 篇

寿

第
一
篇

明
理
篇

一、人的寿命有多长

古人云：“人生七十古来稀。”随着时代的进步，社会经济水平的提高，生活条件的改善，科学技术的发展，人的寿命也在逐渐增长。然而，现代人的寿命究竟有多长？

衡量人类寿命主要有两个指标，一是平均寿命或预期寿命，它代表一个国家或地区人口的平均存活年龄；二是最大寿命或寿限，即在不受外因干扰的情况下，人可能存活的最大年龄。

（一）人类的平均寿命

首先大家要了解的是，什么是平均期望寿命？人口学中平均期望寿命是反映人寿命长短的统计指标之一，指人活到某一年龄后还能继续生存的平均年数。出生时的平均期望寿命常简称为平均寿命。平均寿命是对某一时期出生婴儿寿命的预测，假如 1999 年上海人的平均期望寿命是 76 岁，就预测 1999 年上海出生的婴儿平均寿命可望达到 76 岁，而不是 1999 年上海死亡的人平均年龄为 76 岁。平均期望寿命是根据寿命表推算出来的，它只是“期望”，而并非既成事实。

公元前1万年的结绳时代,人类的平均寿命只有15岁;2000年前约为20岁;18世纪增加到30岁;19世纪末人类平均寿命停留在40岁左右;20世纪后期部分国家或地区人口的平均寿命已经达到70~80岁。1980~1985年世界人口平均寿命为59.2岁(男57.9岁,女60.5岁)。发达国家与发展中国家平均寿命相差15.4岁,20世纪50年代平均寿命增长最快,年递增0.5岁,20世纪70年代递增0.3岁。发达国家的平均寿命在20世纪50年代就达到65岁,1965年前后达到70岁。发展中国家的平均寿命20世纪50年代为40岁。20世纪50年代年增0.7岁。20世纪60年代年增0.5岁,后降到0.3~0.4岁,如表1-1所示。

表 1-1 发达国家与发展中国家平均寿命的变化(岁)

年代	世界平均		发达国家		发展中国家	
	男	女	男	女	男	女
1950~1955	46.0	48.4	62.0	68.7	41.6	43.2
1955~1960	48.6	50.9	65.4	71.2	44.6	46.2
1960~1965	50.9	53.4	66.6	72.8	47.5	49.2
1965~1970	52.8	55.3	67.2	73.8	50.2	51.9
1970~1975	54.6	57.1	67.9	74.7	52.3	54.0
1975~1980	56.3	58.8	68.4	75.7	54.2	56.6
1980~1985	57.9	60.5	68.8	76.2	56.0	58.0
1990~1995	60.8	63.9	69.8	77.0	59.5	61.9
2000~以后	63.8	67.2	70.7	77.9	62.8	65.7

我国新中国成立前的人口平均寿命大约为33岁,1963年为67岁,1981年为67.88岁,1990年为68.92岁。虽然我国人

寿

第一篇

明理篇

口的平均寿命还未达到发达国家的水平，但是 50 年来的增长趋势是很突出的，体现了我国居民的生活水平在逐步提高，卫生条件在日益改善。

公元前人类平均寿命每 2000 年增长 1 岁，其后，到 18 世纪前，平均寿命每 200 年增长 1 岁，19 世纪以来则为每 10 年增长 1 岁，20 世纪 80 年代以来，在一些发达国家每 2~3 年就增长 1 岁。20 世纪以来人类平均寿命几乎增长了一倍。这反映出社会生产、文化、科技水平以及卫生保健的发展对平均寿命产生了深刻的影响。人类寿命大幅度增长的主要原因之一，就是控制了以感染和寄生虫病为主的传染病，尤其在妇幼保健方面取得了显著成绩。当前人类死亡原因已转向中老年人的心血管病、脑血管病、癌症和呼吸系统疾病。今后延长寿命的途径之一将是消除威胁中老年人的致死性疾病。消除几种主要疾病后，有可能延长寿命 15 年。这一目标并非不能达到，但确也不易达到。

2007 年 5 月世界卫生组织发表《2007 年世界卫生报告》，报告中提到，圣马力诺男性最长命，平均可活到 80 岁；澳大利亚、冰岛、日本、瑞典及瑞士男性的平均寿命亦达 79 岁；加拿大、摩纳哥及新加坡等国男性平均寿命为 78 岁；英国、法国、德国男性平均寿命亦有 77 岁；美国及古巴等国男性平均寿命则为 75 岁；中国男性平均寿命为 71 岁。女性以日本最长命，平均寿命为 86 岁；摩纳哥妇女紧随其后，她们平均活至 85 岁；西班牙、澳大利亚、法国、意大利及瑞士等国的女性平均活至 84 岁；英国及美国妇女寿命分别为 81 岁及 80 岁；中国女性则为 74 岁。平均寿命最短的要数非洲塞拉利昂的男性及非洲威士兰的女性，平均寿命为 37 岁。

女性平均寿命高于男性，在不同时期比男性高 5 岁甚至更多些。为什么女性寿命比男性长？原因非常复杂。除了自然条件、环境因素、风俗习惯和吸烟饮酒等生活方式外，还有遗传学上的原因。我们知道，人体细胞中有 46 条、23 对染色体，其中 22 对染色体男女都是一样的，叫常染色体；不同的那对叫性染色体。女性的性染色体由两条相同的 X 染色体组成，而男性的性染色体则由一条 X 染色体和一条形态不同而又较小的 Y 染色体组成。女性有两个相同的性染色体使其受益不少。女性具有双倍于男性的生理免疫物质，一条 X 染色体受损伤，另一条 X 染色体可以来补偿。所以女性的免疫系统衰退比较迟，防御疾病的能力较男性强。而在男性的性染色体中，Y 染色体除了确定性别外，很少有其他作用，因此不能提供类似的保护，这样男性的抵抗力就远不及女性了。

另外，雌性激素对延长寿命有作用。男性的性激素称睾酮，女性的性激素称雌激素或孕酮。性激素在胚胎时就已产生，在性成熟期分泌增加，它们能维持身体的健康和协调，促进发育成长。特别是雌性激素，还在防治某些慢性疾病中起到举足轻重的作用。例如，心血管病是目前世界上死亡率最高的疾病，而男性的患病率大大超过女性。

在性格方面，男性比女性更容易被激怒，性格暴躁得多。而每当人在发怒或高度紧张时，体内的肾上腺素会大量分泌。肾上腺素刺激血管收缩，引起血管狭窄，使胆固醇沉积的机会增加，患动脉粥样硬化和冠心病的机会也相应增多。

近期还发现，女性体内保护心血管的前列腺素和高密度脂蛋白要比男性多，对健康十分有利。

（二）人类究竟可以享有多长的寿命

人到底能活到多少岁？最高的寿限是多少？这是大家都关心的问题。我国古代养生家认为人能活过百岁，养生家嵇康提出了上寿为 120 岁的观点。在我国古籍《神仙传》中记载有个叫彭祖的人活了 746 岁，号称 800 岁，这只是传说，并不可信。到目前为止，吉尼斯世界纪录大全记载的一位日本男寿星最长寿命为 120 岁 7 个月零 22 天，另一位法国女性 118 岁仍健在，是世界上最长寿的女性。

从人口统计资料可以推算出人类的最大寿限。据美国 1985 年的死亡率资料，以 0.1% 人口活存的临界年龄为准，最大寿限为 108 岁。科学家也做了许多生物学方面的观察研究，提出了一些推断人类寿命的方法。

如果不是由于疾病与意外事故，哺乳动物的寿命都有一定规律，只有少数例外。例如：猫的生长发育期是 1.5 年，可活 8~10 年；狗的生长发育期为 2 年，可活 10~15 年；马的生长发育期为 4 年，可活 20~30 年等，法国生物学家布丰观察研究了寿命与生长期的密切关系，发现凡生长期长的动物，寿命也长，据此提出了“寿命系数”学说，并将寿命系数定为 5~7。其计算公式：

哺乳动物的寿命 = 生长期（年）× 寿命系数

人的生长期为 25 年左右，则：

$25 \text{ 年} \times 5 \leq \text{人的寿命} \leq 25 \text{ 年} \times 7 \text{ 年}$

根据“寿命系数”学说，人的寿命应在 125 岁以上，可达 175 岁。

美国科学家提出了根据胚胎成纤维细胞分裂与增殖的规律推算人寿命的方法。胚胎成纤维细胞经历 50 ± 10 次的分裂后便进入衰老期，停止分裂，这个分裂数代表了细胞的寿命。小鼠细胞分裂 14~18 次，寿命约为 3.5 年。海龟细胞分裂 72~114 次，寿命约为 175 年。人细胞分裂 40~60 次，寿命约为 110 年。

还有科学家的研究结果认为人的寿命是性成熟期的 8~10 倍。人的性成熟期为 14 年左右，则：

$$14 \text{ 年} \times 8 \leq \text{人的寿命} \leq 14 \text{ 年} \times 10$$

调查研究显示，人类的正常寿命应当在 120 岁以上，甚至更长。遗传因素决定人和动物的最大寿限，但目前尚不能完全揭示遗传控制寿命的奥秘，人们推断，衰老过程是极其复杂的，不可能由少数基因或基因组来控制，而是在长期生物进化过程中形成的复杂的遗传模式。

怎样才能享有应有的寿命？世界各国都在深入开展老年学研究，不断总结和探讨这个人人关心的课题。虽然暂时还没有找到答案，但是已有的研究成果正在逐步揭开健康长寿的奥秘。

（三）人为什么不能长生不老

按照科学家们的推算，人类寿命的极限应该在 100 岁以上，注重养生延年的古代先祖们也有“尽享天年，度百年乃去”的说法，为什么即便在现代，绝大多数人仍未能尽享天年？由于对感染性疾病的有效控制，自 20 世纪以来人类平均寿命有了大幅度提高，婴幼儿、青少年的死亡率大幅度下降，大多数人可

以顺利地活到中老年。但心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等慢性非传染性疾病则成为主要的致死性疾病。各种迹象表明，这些慢性疾病发生的年龄在逐渐提前，日益年轻化，甚至出现了在生长发育的青少年患有动脉硬化斑块等慢性病的病例。在这些慢性非传染性疾病被攻克之前，长生不老还只能是我们的美好愿望。

造成现代人早衰原因主要有以下十种情况：

1. 嗜烟嗜酒

科学研究证明，吸烟者面部皮肤皱纹比不吸烟者平均早出现1.5~3年，妇女吸烟更甚，长期吸烟者患肺癌、心血管病的比例比不吸烟者也高得多。长期酗酒则会导致慢性酒精中毒，引起消化性溃疡、肝硬化、肝癌等疾病，对身体造成不同程度的损害，促使人迅速衰老。

2. 长期纵欲

中医学认为，肾藏精，是人的生命之本，肾精受损会影响寿命，引起早衰。在性生活上长期放纵，不分昼夜地寻欢作乐，不但易染上性病、艾滋病，还会因肾精亏损、阳气虚弱而衰老，严重者会虚损致命。

3. 情绪不佳

任何不良情绪，如失望、消沉、沮丧、嫉妒、焦虑、忧愁、悲痛、烦恼、愤懑等，若持续时间较长或反复出现，便会损害身体健康而引起早衰。

4. 慢性疾病

肾炎、肝炎、胃病、糖尿病、神经官能症等疾病久治不愈或反复发作，极易引起衰老。

5. 饮食不当

长期饮食无规律，饥一顿，饱一餐，饱饥失衡，长期饱食或过多食辛辣食品及多种维生素摄入不足等，都会影响人体的生理代谢，从而加速身体衰老的进程。

6. 缺乏运动

长期坚持适当的运动，如打太极拳、做健身操、游泳、跑步、清晨呼吸、打球、散步等，或经常坚持适度的劳动，均可使全身各系统、各器官得到适宜的锻炼，增强机体功能，浑身充满生机和活力，有效地抗御衰老。反之，长期缺乏运动和劳动，就会使身体各器官过早萎缩、退化和衰老。

7. 肥胖

肥胖是疾病的温床，也是早衰的伴侣。肥胖的人往往更不爱活动，周身得不到锻炼，从而形成恶性循环，加速衰老。

8. 孤独寡居

夫妻恩爱可长寿。鳏夫、寡妇独自一人，往往自卑自怜，心理承受着苦闷，不免引起悲伤或产生厌世心理，过早产生心理和生理上的衰老。