

美丽夕阳



生命 华章



SHENGMING
HUAZHANG

于今昌 ● 主编

吉林出版集团有限责任公司

美丽夕阳

生命化十章

于今昌院
主 编



SHENGMING HUAXIANG



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

生命华章 / 于今昌主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014.1

(美丽夕阳)

ISBN 978-7-5534-3869-6

I. ①生… II. ①于… III. ①老年人—生活方式

IV. ①C913.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第153461号

生命华章

主 编 于今昌
策 划 刘 野
责任编辑 李艳萍 郑德民
封面设计 孙浩瀚
开 本 16
字 数 75千字
印 张 10
定 价 29.90元
版 次 2014年8月 第1版
印 次 2014年8月 第1次印刷
印 刷 北京中振源印务有限公司

出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市绿园区泰来街1825号
电 话 总编办: 0431-88029858
 发行部: 0431-88029836
邮 编 130011

书 号 ISBN 978-7-5534-3869-6

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

编 委 会

主 编：于今昌

撰 稿：乔 琪 胡 滨

崔志远 林 森

钱 余 王 伟



前 言

目前，我国60岁以上老年人已接近2亿，占总人口的14.3%。到21世纪中叶，可能达到4亿左右。我国人口寿命普遍提高，老年人比重日益增长，这反映出我国经济、科技、教育、文化、卫生事业的蓬勃发展和人民生活水平的明显提高。同时，人口老龄化也给家庭结构和社会生活带来新的变化，对经济和社会发展产生重大影响。

尊老敬老是中华民族的传统美德，今天，我们要大力弘扬这一传统美德，在全社会倡导充分理解和尊重老年人，热爱关心和照顾老年人。做儿女的更是责无旁贷。

老年人为社会发展作出了历史贡献，他们有共享社会发展的权利。社会也好，儿女也好，有义务提高他们的生活水平，充实他们的生活内容；同时，更要营造尊老、爱老、养老、助老的社会舆论环境和氛围。

老年朋友过去由于时间太仓促、太紧迫，为了工作，

许多梦想不得不冰冻起来。现在是老年人重新扬起理想风帆的时候了。当然，提高老年人生活质量，丰富老年人的生活内容，老年人个人的作用是任何人无法替代的，老年人幸福感很大程度取决于老年人自己。所以要不断地调适自己的心理，更多地以宽容和体谅的心态看待社会，看待家庭，看待子女，看待人生。做到“与时俱进”，跟上时代的步伐。要积极地参与社会文化体育活动和社会公益事业，安排好个人生活。为了帮助老年朋友过上科学、健康、文明、积极、有尊严的生活，我们聘请有关方面专家编写了《美丽夕阳》这套丛书，共分8册，它们是《穿出品位》《以食为天》《住出格调》《游遍神州》《了解自己》《生命律动》《生命华章》和《闲情雅趣》。它们涵盖了衣、食、住、行诸多方面的知识，告诉您怎样穿好、吃好、住好、玩好；介绍了人体的秘密，让您驾驭好自己，照顾好自己；介绍了体育锻炼方式，让您健身强体；介绍了养生方法，让您益寿延年。

我们诚挚地希望这套丛书能成为孝顺儿女赠送给老爸老妈的一份礼物，也希望它能成为老年人的知心朋友，相伴您过好晚年生活。衷心地祝愿老年朋友生活幸福，健康长寿！



目 录

从人类的自然寿命谈到长寿之乡	001
老寿星的长寿之道	006
养生与延年益寿	012
勤奋与长寿	017
让衰老放慢脚步	023
漫话养生	029
健康长寿首当保“肾”	035
寿命长短与细胞衰老	042
奋力推迟衰老	046
人到老年防脑衰	050

用好大脑·····	055
经常使用大脑也能延年益寿·····	061
脑的保健·····	066
防止或延缓老年性痴呆·····	071
情绪与健康·····	075
情绪与疾病·····	080
老来防伤感·····	085
笑哭与健康·····	088
老年人要避免精神刺激·····	093
摆脱不良情绪, 远离癌症·····	097
老年人的心理需求·····	103
护发·····	107
梳发与长寿·····	110
老年人要“健康充电”·····	115

振动保健·····	121
护脚·····	124
足部保健法·····	129
胃的保健·····	135
冬天的日光浴·····	139
空气浴·····	142
老年人更需要阳光·····	146

从人类的自然寿命谈到长寿之乡

长期以来，根据科学家们的细致揣摩，发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限，也就是各有不同的自然寿命。这个寿命与各种动物的生长期或成熟期的长短有一定关系。例如在哺乳动物中，狗的寿命是10~15年，其生长期为2年。猫的寿命是8~10年，其生长期为1.5年。牛的寿命是20~30年，其生长期为4年。马的寿命是30~40年，其生长期为5年。骆驼的寿命是40年，其生长期为8年。经过统计研究发现，一般自然寿命为生长期的5~7倍。按照这个规律，人的生长期为20~25年，其自然寿命应为100~170岁。另一种算法是以性成熟期的8~10倍来计算。人的性成熟期为14~15岁，那么其自然寿命亦应为110~150岁。

此外，根据实验研究后发现，动物胚胎细胞在成长过程中其分裂次数是有规律的，到一定阶段就出现衰老和死亡。这与细胞分裂的次数和周期有关，二者相乘即为其自

然寿命。如鸡的细胞分裂次数是25次，平均每次分裂的周期为1年2个月，其寿命为30年。小鼠细胞的分裂次数是12次，分裂周期为3个月，其寿命为3年。人的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2年4个月。因此人的自然寿命为120岁左右。

从以上的叙述，无论哪种方法都可得出这样一个结论：人的自然寿命应在100岁以上。实际情况也是如此。现在世界上很多国家都有一些百岁以上的老人正在健康地生活着。

从人类的调查资料发现，超过100岁的长寿者不乏其人。英国有个名叫弗姆卡恩的老人，一生经历了12个朝代，活了207岁。日本有个名叫万部的老人，他活了194岁，他的妻子、儿子、孙子都活了100岁以上。前苏联有个名叫艾伊佐夫的农民，他活到134岁时，妻子120岁，女儿107岁，孙子都是80~90岁。

安第斯山脉东部约1500米处的比尔卡班巴山谷，风景优美，气候宜人。住在该地的居民，普遍寿命都比较高，是世界几个长寿地区之一。根据人口普查，这里的800个居民中，至少有9个百岁老人（今天在工业化国家中，平均10万人中才有3~4个百岁老人）。

究竟是什么原因，使这个高山地区的老人健康长寿呢？许多外国医生纷纷来到这里，参观和研究当地居民的

长寿秘密。英国医学家戴维·戴维斯曾经访问这个地方，他认为比尔卡班巴地区的老人健康长寿的原因有三点：

生活幽静，无忧无虑——住在该地的居民大多是西班牙人的后裔，大约400多年前在这里定居下来。几百年间，这个地方没发生过任何政治动乱，由于是无震区，地理上也没有发生多大变化。这种得天独厚的地理条件，使得人们性格开朗，心胸宽阔，为老人健康长寿提供了优越条件。

热爱劳动，坚持散步——比尔卡班巴地区的老人特别喜欢户外活动，每天早晨到山间散步2~3小时，沐浴阳光，呼吸新鲜的空气，有的还参加一些力所能及的劳动。一个叫朱格尔·卡皮奥的老人，124岁时还坚持天天散步，甚至风雨无阻。朱卡埃拉·克萨达113岁时，还照常劳动，坚持纺羊毛。这种经常性的活动，促使他们身心健康，老而不衰。

以素食为主，少吃油腻食物——这里的人主要吃蔬菜和水果，食物的含热量较低，每天摄取约 7.1×10^6 焦。因此，整个比尔卡班巴地区几乎没有患高血压、心脏病、癌症的人。死亡的原因往往是由于意外事故，或者染上少数参观者带到山谷里来的流行感冒。

在我国，新疆是个长寿之乡。新疆有40多个民族。据全国人口普查，新疆全区有百岁和百岁以上老人865人，占

全国百岁老人3851人的22.46%。全国地区每百万人口中有百岁老人66人，居全国首位。新疆百岁老人中，少数民族858人，占百岁老人总数的99.19%。汉族中百岁以上老人只有7名，占0.01%。从百岁老人的职业构成看，以体力劳动者居多，教师、医生、干部只有3人，占0.35%。从性别看，男性538人，占62.2%，女性327人，占37.8%。

那么，新疆地区为什么能成为我国长寿老人最多的地方呢？初步概括为以下几点：

饮食营养足量，进食适量——他们的主食一般为玉米、小麦，辅以牛羊肉、奶茶、酸奶、鲜奶，并喜食洋葱、胡萝卜、番茄等。维族人民虽吃菜不多，但吃水果很多。在被调查的213名老人中，无吸烟史者占85.45%，无饮酒史者占98.5%。良好的生活环境——新疆地广人稀，有山川冰峰，绿洲草原，气候清新，含有较多的负离子，不利于病菌的生长繁殖；没有工业污染，没有城市噪音，有利于抗癌保健。新疆百岁老人住在农村、山区和牧区的829人，占百岁老人总数的95.84%。

长期坚持劳动和运动——在百岁老人中，终身从事体力劳动的占98.5%。

精神乐观——百岁老人普遍心胸开朗，性情温静，遇事乐观，无忧无虑，少计较个人问题。不少老人能歌善舞。

生活规律稳定——他们饮食起居、劳动休息，保持一定节奏。

遗传因素——据在英吉沙县的调查，70岁老人中家族长寿者占77.9%；80岁以上家族长寿者占58.7%；61名百岁老人中，三代以上长寿者占32%；两代连续长寿者占53%。他们的平均寿命为86岁。

高加索是世界上闻名的长寿地区，特别是这里的格鲁吉亚，90岁以上的当地居民的格鲁吉亚人有3000多人。这里地处黑海沿岸，背靠高加索群山，到处长着茂密的树木，自然环境优美。每年从世界各地来旅游的人，尤其是从事人类长寿研究的医学工作者很多，多达几十万人。

格鲁吉亚还有一个“长寿博物馆”。它除展示传统的有关照片、文字资料、绘画等以外，还在博物馆附近营建有关联的果树园。果园里栽植苹果树和梨树。这种格鲁吉亚苹果和很像驴耳朵的格鲁吉亚梨，据说有长寿的功效。

到长寿博物馆的旅游者，可以吃到用当地干酪和面粉等制成的点心，这是长寿者食谱中食物之一。旅游者还可听到长寿者们欢快的合唱歌声，可以看到长寿者在农田和果树下愉快劳动的情景，可以访问美丽的农家和田园。可以看到长寿老人们在炉灶里燃烧着当地的橡树、桦树枝，飘起缕缕轻烟，据说这种烟对眼睛还有益处呢！

老寿星的长寿之道

我国唐代大医学家孙思邈，是位长寿老人，活到了101岁。他主张，人必须“养性”，即情绪乐观。他说他的长寿诀窍是“四体勤奋，每天劳动，行医看病，上山采药，节制饮食，细嚼慢咽，食不过饱，酒不过量”。他还采用“静坐入神”方法，即现在的“气功”进行锻炼。

唐朝中期82岁高龄的女皇帝武则天，主张胸襟开朗，宽宏大量。

梁武帝时近90岁的大医学家陶弘景，主张“叩齿”。他认为“齿为筋骨之余”，常叩齿能使筋骨常活动。

后汉时期的大医学家华佗，主张人必须动。他认为人动，才是健身祛病的关键。他的长寿诀窍是练“五禽戏”。

苏东坡是我国北宋时代著名的文学家、诗人、大书法家。他精通医道，曾与沈括合著《沈苏良方》。他认为世间没有什么“长生不死”之药，善于养生者主要靠慎重的保

养与积极的锻炼，而达到长寿的目的。苏东坡过的是俭朴、有节制的生活。曾有一位张先生向他询问长生的秘方，他摘取古书上前人的四句话，作为回答：

无事以当贵，早寝以当富。

安步以当车，晚食以当肉。

他解释说：“夫已饥而食，蔬食有过于八珍。……安步自佚（逸），晚食为美，安以当车与肉哉，车与肉扰存于胸中，是以有此言也。”他劝人不要贪恋于优越的物质享受。元丰年间，他被贬黄州，在居处的墙上写了32个字，以自戒。

出與人羣，蹶痿之机；洞房清宫，寒热之媒。皓齿娥眉，伐性之斧；甘脆肥浓，腐肠之药。

晚年，他在给李常的信中赞美俭朴的生活，说它是“淡而有味”，“亦是惜福延寿之道”。

当然，苏东坡也很注意营养，他喜欢亲自栽培或采撷蕨菜、菜菔、芦笋等富有营养价值的植物作菜肴。他也多吃鲈鱼、河豚等易于消化而富有蛋白质的鱼肉。他还注意到荤素菜肴的配合比例。相传他有一首打油诗：“无肉令人瘦，无竹令人俗，若要人瘦又不俗，须食笋炒肉。”

南宋时期著名的爱国诗人、85岁的陆游，主张“以元气为本”，“保存元气”。他的养生方法是以练气功为主，

辅为按摩，饮食起居有规律。

清乾隆可算我国两千多年封建社会中的高寿皇帝，活了89岁，在位60年，又当了3年多太上皇。据清代御医后裔所谈，乾隆有16字长寿秘诀：吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。“吐纳肺腑”是每天黎明而起，不睡懒觉，早餐前做深呼吸运动；“活动筋骨”是多进行体育锻炼，增强抗病能力；“十常”是身体的十个部位要经常活动，即齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、睛常运、面常搓、足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提；“四勿”是食勿言、卧勿语、饮勿醉、色勿迷；“适时进补”是要多吃一些营养丰富的滋补品，增进营养，延年益寿。

我国著名的教育家，100岁高龄的马相伯，把自己的养生之道归结为“平心静气”四个字。他主张人要长寿，须清心寡欲，早起早睡，节制饮食，并要有良好的生活习惯。

我国老一辈无产阶级革命家，近90岁高龄的徐特立同志，主张坐如钟，立如松，行如风。他从青年到老年，从战争年代到新中国成立后，一直坚持步行。他认为走路不仅能强身，还可以锻炼人的意志。他在70多岁时，还常常游泳，87岁时同朱德同志一道登上桂林叠彩山的明月峰。

沈钧儒先生是一位德高望重的长寿老人，尽管他一生