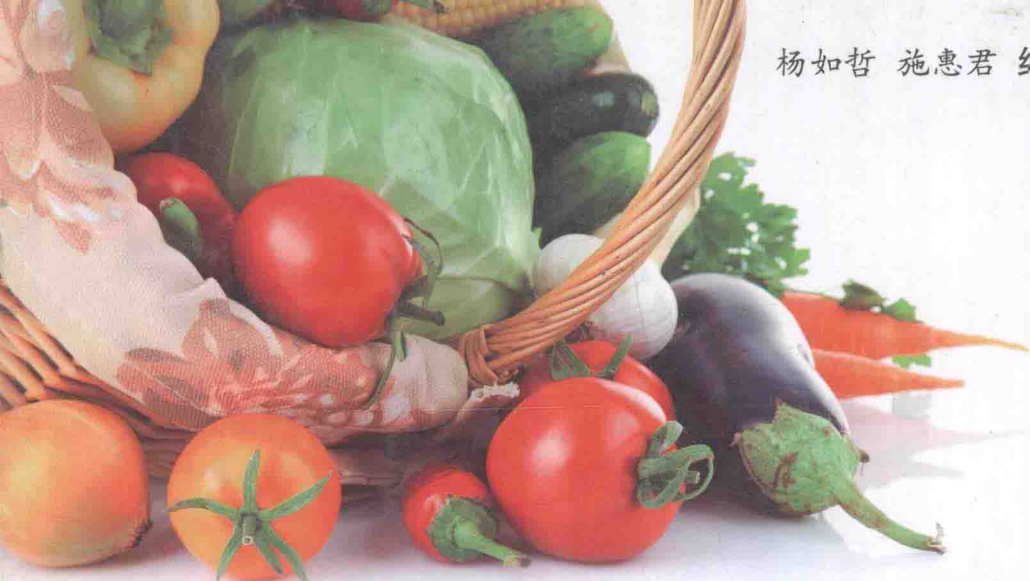


杨如哲 施惠君 编著



健康长寿靠自己

JIANKANG CHANGSHOU

上海科学技术文献出版社

世界卫生组织对健康长寿的概念：

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%**取决于自己。

健康长寿靠自己

杨如哲 施惠君 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿靠自己 / 杨如哲等编著 . — 上海 : 上海科学技术文献出版社 , 2013.2

ISBN 978-7-5439-5617-9

I . ① 健 … II . ① 杨 … III . ① 长寿—保健—基本知识
IV . ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 278073 号

责任编辑：胡德仁

健康长寿靠自己

杨如哲 施惠君 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
常熟市人民印刷厂印刷

*

开本 650 × 900 1/16 印张 35 字数 454 000
2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5617-9

定价：60.00 元

<http://www.sstlp.com>

内 容 提 要

全书分为健康、亚健康、不健康(疾病)、人类健康的4大杀手、长寿、活到百岁全靠自己共六章。第一章健康,了解健康的内容和标准,采取措施如何来达到健康;第二章亚健康,了解和认识亚健康,及早采取中西医办法恢复健康;第三章不健康(疾病),了解疾病是怎样发生的,以及疾病的分类;第四章认识造成人类病死率最高的4大疾病,怎样来防治它们,减少人类病死率,延长寿命;第五章长寿,介绍全世界的长寿秘诀;第六章活到百岁全靠自己,介绍怎样管住自己的衣食住行,怎样调控自己的不良情绪、改善生活方式和习惯,适当运动,戒烟限酒,平衡心态,合理营养,安度人生,健康长寿就在您的眼前。

序

人的生命只有一次。珍惜生命、健康长寿是人类生存共同的追求，也是社会文明进一步的一大标志。

人类在努力认识自然、征服自然的同时，也在探索着延缓衰老、延长生命的途径，生命的极限不断被突破，人均寿命正在逐渐延长。长寿的奥秘在于：先天的禀赋、后天的获取；体质的保健、精神的修炼。

何谓健康？世界卫生组织的诠释：健康，不仅仅是没有疾病或衰弱状态，而应是身体、精神和社会上的健全状态。

现代老年人健康的标准是：……拥有身心健康是拥有幸福的重要前提。同时，必须保持有躯体健康、精神健康与社会健康。

一个人欲想健康长寿，应始终保持一个“和”字，既协调、和谐与平衡、融洽。“和”，存在于天地万物造化之中。

原苏联医学博士兹马诺夫斯基有一个著名的健康长寿公式：

$$\text{健康长寿} = \frac{\text{情绪稳定} + \text{经常运动} + \text{合理饮食}}{\text{懒惰} + \text{烟} + \text{酒}}$$

由此可见，一个人的健康、长寿，与他的情绪稳定、经常运动和合理的饮食成正比；而懒惰成性、烟酒成瘾成反比。长寿和健康的机会对每个人都是均等、一致的，之所以有差异，关键在于当事者的如何执行和行事。

中国历代养生学家和医学专家都把精神修养作为养生长寿之瑰宝。一个真正的健康者，不仅要躯体无病，还应精神愉快、心理健康，只有心理健康的人才可能长寿。

祖国医学早有明示：“……治未病”、“防患于未然”的伟大思想，并以此为指导，总结出系列促进人体新陈代谢的保健方法与秘诀。我们可以这样认为：谁能经常进行吐故纳新，促进自身肌体新陈代谢畅旺，谁就拥有健康。“流水不腐，户枢不蠹”，“心有真境，非丝非竹而自愉快，不烟不茗而自清芬”，便是健康的至理名言。

随着医疗科学水平的不断发展与提高，众多医学专家、教授们公认：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于环境因素。

60%的健康与长寿取决于我们每个人自己，每个人的生活方式

与行为,包括生活习惯、饮食与心理状态。先天因素不容我们自己做主,但个人生活方式在其健康长寿方面起着决定性的作用,我们每个人的寿命都掌握在自己的手中。正如一位老寿星所说:“如果您活不到100岁,责任主要在自己”。

健康长寿——是人类美好的向往。经过漫长的生活实践和科学研究,人们充分认识到,影响人类健康长寿除先天遗传因素外,还与社会环境、自然环境、医疗条件以及生活方式等诸多因素密切相关,其中最重要是:我们每个人平时都需要加强学习,了解、掌握一些必备的卫生、医疗知识,并坚持不懈地加强自我健康的医疗保健。

为了让广大读者在较短的时间内,掌握必需的健康、长寿知识,杨哲如、施惠君两位年迈80旬的老医学专家,情系千百万欲健康长寿者之需,经多年潜心研究与临床积累,精心编纂了这部《健康长寿靠自己》一书。我坚信,该书的出版,定能赢得社会、市场、中老年朋友的喜欢与爱戴,使她成为健康长寿者们的良师益友。

最后,我愿将《老人长寿八字经》作为该书健康长寿的寄语,与广大读者与中老年朋友们共勉:

早睡早起,锻炼身体;睡眠充足,作息条理;
季节变换,及时更衣;适应冷暖,切莫大意。
勿贪凉露,莫恋裘皮;被褥勤晒,清洁整齐。
健康检查,适时定期;无病防病,有病早医。
烟酒嗜好,应当禁忌;食不偏爱,搭配合理。
节制荤腥,素食为宜;饥不暴食,和胃切记。
三餐按时,保持规律;五味调和,饮茶适宜。
饭后百步,坚持有利;选用补品,因人而宜。
乱施滥补,多弊少益;笑容可掬,勿动怒气;
动静结合,保养正气;襟怀坦荡,莫多抑郁;
养性终身,科学在理。视野开阔,自勉自励;
精神矍铄,延寿无疑,情志开朗,长寿可期。

杭州长江创业投资有限公司

前 言

进入 21 世纪以后,中国社会和谐,生产力和经济的大发展,人民生活水平不断提高,医疗和预防知识有所改善,理应人患的疾病越来越少,身体越加健康,寿命更长。但是,现实情况与此相反——癌症、心脑血管疾病、糖尿病等的发病率不断攀升,猝死、过劳死的事例时有发生,人们为之愕然。

经研究发现,癌症、心脑血管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺部疾病(慢阻肺)等发病率升高的重要原因之一,是缺乏科学知识、不良的生活方式和习惯。世界卫生组织对此有一个基本的判断:“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% 取决于其生活方式。”人的健康长寿确实与遗传有一定的关系,医疗条件与自然环境也是十分重要。但是,这些因素加在一起只占 40%,而健康长寿的 60% 是取决于一个人的生活方式。生活方式是指一个人衣食住行的习惯,乃至他的人生观和精神世界。事实证明,长寿的老人并没有什么特别的秘密:坚持合理的饮食,各种食物都吃一点,不偏食、挑食,每餐只吃八分饱,以素食、粗粮、杂粮为主,少吃精制的粳米、面粉,多吃新鲜的蔬菜水果,少吃牛、羊、猪肉等红肉,多吃去皮的鸡鸭肉、蛋、牛奶、豆类及其制品等;坚持科学的锻炼(每天慢跑、散步、太极拳、骑马、上楼梯、跳舞等)30 分钟;自我减压(放宽心态,静心,淡泊,不斤斤计较个人得失,豁达开朗,乐观向上,想得开,拿得起,放得下,不发怒,不攀比,不作不切合实际的追求等);具有良好的生活习惯(如不吸烟,不酗酒,不赌博,讲卫生,勤洗澡,换洗衣服,生活节制,不熬夜,早睡早

健康长寿

靠自己

靠自己

JIANKANG CHANGSHOU KAO ZI JI

起,睡足8小时等)。能这样做的人就有延缓衰老、长寿百岁的可能。此外,宣泄精神压力,接受文化教育,家庭生活与婚嫁和睦融洽,增强社交能力,有一定的宗教信仰等,也会影响一个人的健康与寿命。

要达到健康长寿之目的,全在于自己坚定不移的努力,活到百岁不是梦。

人体的组织结构、生理功能、生物化学变化是极其复杂的,至今只知道其中一小部分,还有许多未知数,要讲清道理,推测未来尚有一定难度。如生物体内有300多种蛋白质,而至今人们只了解了30多种。因此,许多观点、理论、机制都会随着生产力、科学技术的发展提高而发展,产生新的观点、理论、机制,甚至与现在的理论、看法、结论相左。自古以来都认为“千金难买老来瘦”,而今认为略为肥胖些会更长寿;前人说“长寿者以素食为主”,而据最新报道,四川的百岁老人却常吃红烧肉;原认为胆固醇不好,不要吃含胆固醇较高的食物——鸡蛋黄,实际上胆固醇是大脑的必需营养成分,如果小孩摄食的胆固醇过低,会导致大脑发育不良,老年人胆固醇过低,会导致帕金森病、老年痴呆。由此可见,什么都可吃,但不宜过量,平衡饮食,才是真正的科学饮食方式。健康长寿的知识涉及方方面面,面广而深,就是一些专科学家也很难全面了解。

由于笔者知识有限,本书错误和不完善之处在所难免,敬请同行与学者批评指正,不胜感谢。

本书在编辑出版过程中,受到许多亲朋好友的关心和支持,特别是得到好友——杭州长江创业投资有限公司汤忠海总经理的赞助;唐迪生、毛娟红两位医生的审校,在此一并表示衷心的感谢。

杨如哲

绪论 人生的追求

人生在世很不易,有追求才会使得人生更精彩、更有滋味、更有意义。

人生追求,如健康长寿、幸福快乐、荣誉地位、金钱财富、爱情婚姻、权力自由、尊严待遇、和平安全、和谐社会、团结友爱……其中健康长寿是人们最希望的。

21世纪是追求健康的世纪。过去有钱人比肚子,谁吃得好;以后比财富,谁的房子大、汽车是什么名牌;现在比健康、比长寿。人的财富概念也在变:原来是金钱第一;现在是健康第一,知识第二,家庭第三,金钱第四。没有健康就没有小康。尽管现在还有一些人在追求精神享受、追求权力,但是,最终没有一个例外,都要追求健康,这就是人的本能要求。全球90%女性最看重健康,其次是住房、婚姻幸福和财富安全。80位诺贝尔奖获得者汇聚纽约,讨论后一致认为:21世纪人类最需要的东西是“健康”。

人生在世属于自己的东西只有两件事:一是健康;二是才华。有了这两件事就能为国为民大展宏图。

健康、长寿、幸福、快乐是永恒的话题,也是人们现在最为关注的目标。良好的生活方式和习惯,可使60%~80%的疾病不发生。懂得一些医学知识,可以及早发现疾病,及早治愈疾病,从而达到健康长寿。

目 录

绪论 人生的追求	1
第一章 健康	1
第一节 健康的定义和重要性	1
一、健康的定义	1
二、健康的重要性	2
第二节 中西医学谈健康	2
第三节 健康的内容和标准	3
一、精神心理健康	3
(一) 精神健康的含义	3
(二) 心理健康的标准	4
(三) 道德健康与道德崇高	5
(四) 头脑健康	9
二、身体健康	11
(一) 什么是身体健康	11
(二) 身体健康的内容	11
(三) 适应社会,应变能力强	17
(四) 世界卫生组织的健康标志	18
第四节 目前国内外健康状况	19
第五节 衡量健康的准则	21
第六节 制约健康长寿的因素	24
第七节 怎样达到健康	27

健康长寿

靠自己

靠自己

JIANKANG CHANGSHOU KAO ZI JI

002

一、注意要点	27
(一) 吃得合理	27
(二) 喝得适当	28
(三) 戒烟	28
(四) 常散步	28
(五) 多寻求乐趣	28
(六) 积极自信	28
(七) 时时、处处当心你的生命和别人的生命,有赖于 你的头脑清醒、视力清晰	28
(八) 性生活要节制	28
(九) 爱好运动	28
二、个人卫生行为十条	29
三、消除威胁	29
四、十大措施	29
(一) 心理平衡(和平心态)	29
(二) 合理营养(合理膳食)	30
(三) 适量运动	32
(四) 充足睡眠	33
(五) 适应生存的内外环境	33
(六) 父母的遗传	34
(七) 生活方式	35
(八) 生活要有规律	35
(九) 饮食习惯	35
(十) 开发身边的快乐	36
第八节 要健康的简便方法	36
一、简单方法	36
二、重视三个“三”,健康得保障	37
第九节 各国(组织、城市)公布的健康准则	38
第十节 健康的自测	41

第十一节	确保女性健康的九个好习惯	42
第十二节	健康状况监测中发现的问题	43
第十三节	体貌与健康	44
第十四节	有关健康的十条忠告	45
第二章	亚健康	47
第一节	亚健康的概念	47
第二节	亚健康的目前状况	48
第三节	亚健康的症状	48
一、	亚健康的信号	48
二、	亚健康的状态	49
三、	亚健康的表现	49
(一)	“四多”	49
(二)	“三低”	49
(三)	“四不”	49
第四节	亚健康状态的起因与机制	52
一、	精神压力过重或过度紧张	52
二、	工作压力大,过度疲劳	52
三、	不良的生活方式(生活压力)	53
(一)	生活无规律	53
(二)	饮食不平衡	53
(三)	吸烟酗酒	53
(四)	纵欲过度,或性生活淫乱过度	53
(五)	缺乏运动	54
(六)	生理、社会、生物等三个因素	54
(七)	体内酸碱度的变化	54
(八)	对新环境不适应	55
(九)	节食减肥过度	55
(十)	小病不及时治	55

(十一) 滥用药物	55
(十二) 机体的自然衰退老化	56
(十三) 现代的文明病	56
(十四) 睡眠不足	56
第五节 亚健康的分类及其症状	57
一、怎样确定亚健康状态	57
二、亚健康分类	57
(一) 精神上的亚健康	57
(二) 躯体上的亚健康	58
(三) 皮肤上的亚健康	59
(四) 血管壁上的亚健康	59
第六节 中医体检与亚健康	59
一、望诊	60
二、问诊	60
三、闻诊	60
四、切诊	60
五、证候上的亚健康	61
(一) 气滞证	61
(二) 血瘀证	61
(三) 各种虚证	62
(四) 各种虚证的治疗原则	63
第七节 营养素缺乏所致的亚健康	64
第八节 亚健康的防治	65
一、防治亚健康的六个基本内容	65
(一) 培养良好的心态	65
(二) 科学营养	66
(三) 运动保健	68
(四) 睡好觉	69
(五) 其他	69

(六) 药物调治	70
二、中医对亚健康的治疗	72
第九节 人体的九种体质与亚健康	73
一、平和质	73
二、气虚质	74
三、阳虚质	75
四、阴虚质	75
五、痰湿质	76
六、湿热质	77
七、瘀血质	77
八、气郁质	78
九、特禀质	79
第十节 膏方治未病(亚健康)的作用机制	79
第十一节 中成药在治亚健康中的应用	80
第十二节 经络调理治亚健康	81
第十三节 老年人心理亚健康的防治	82
一、老年人易出现心理障碍	82
二、老人自我摆脱心理亚健康的办法	83
三、十字方针	84
第三章 不健康(疾病)	85
第一节 什么是疾病	85
第二节 人类疾病的种类	85
第三节 后天获得性疾病的病因及防治	88
一、精神心理因素	89
(一) 精神心理因素与疾病的总关系	89
(二) 精神心理因素与疾病的具体关系	90
(三) 精神心理因素可致病和致衰	93
(四) 中医学关于精神心理因素致病的观点	93

(五) 中医学谈精神致病的特点	93
(六) 怎样使精神心理因素不致病	97
(七) 适当的精神心理活动可治病	100
二、躯体疾病可致精神障碍	101
(一) 概念	101
(二) 种类	101
(三) 精神障碍往往与躯体疾病互为因果	102
三、不良的生活方式和行为	103
(一) 生活工作环境	103
(二) 组织细胞影响	103
四、性格因素影响	107
五、意外因素影响	108
第四节 后天获得性疾病的种类	109
一、精神障碍与精神疾病	109
(一) 精神障碍的概况	109
(二) 精神障碍的概念及有关问题	110
(三) 其他与精神障碍有关的疾病	111
(四) 躯体疾病所致的精神障碍	111
(五) 精神活性物质所致的精神障碍	112
(六) 精神活性物质的损害特点和一般特点	113
(七) 精神活性物质所致的常见精神损害	114
(八) 活性物质引起的精神病性障碍	115
二、心身疾病	115
(一) 什么是心身疾病	115
(二) 亚历山大提出的典型心身疾病	116
(三) 致病因素	116
(四) 心身疾病的范围	117
三、躯体疾病	120

第四章 人类健康的四大“杀手”	121
第一节 人类的第一大杀手——癌症	121
(一) 癌症概述	121
(二) 癌症的预兆	126
(三) 老年患癌有哪些特点	132
(四) 怎样及早发现肿瘤	133
(五) 患了癌症怎么办	135
(六) 癌症的高危人群及其生活方式	137
(七) 癌症的致病原因	143
(八) 患癌者中两个值得重视的问题	145
(九) 人类多发的恶性肿瘤	147
(十) 如何正确对待癌症	225
第二节 人类的第二大杀手——心脑血管疾病	270
一、心脑血管疾病的概念	270
二、心脑血管疾病的概况	271
三、心脑血管疾病的病因病机	272
(一) 动脉粥样硬化	272
(二) 血栓的形成	276
(三) 血液与形体异常	281
(四) 某些矿物质的缺乏	285
四、心脑血管疾病的高发时间	285
五、心脑血管疾病的征兆分类	286
(一) 脑血管意外(脑卒中)	286
(二) 心血管意外	309
六、心脑血管疾病的预防	330
(一) 精神上的预防	330
(二) 生活方式上的预防	331
(三) 合理饮食营养上的预防	336
(四) 消灭心脑血管疾病的四个帮凶	343

(五) 防治代谢综合征	356
七、人身血管疾病的概括	358
第三节 人类的第三大杀手——糖尿病	358
一、糖尿病概念	358
二、糖尿病概况	359
三、糖尿病种类	359
四、糖尿病的高危人群	361
五、糖尿病的致病因素	361
六、糖尿病的症状	362
(一) 1型(胰岛素依赖型)糖尿病的症状	362
(二) 2型(非胰岛素依赖型)糖尿病的症状	362
(三) 1~2型糖尿病共有的症状	363
七、糖尿病的危害	364
八、糖尿病的预后	364
(一) 糖尿病的并发症	364
(二) 糖尿病并发症的防治	366
九、糖尿病的防治	367
(一) 运动疗法	367
(二) 营养治疗	368
(三) 药物治疗	371
(四) 胰岛素治疗	372
(五) 第三种治疗方式	373
(六) 糖尿病的辅助治疗	373
(七) 对治疗糖尿病有益的蔬菜	376
十、糖尿病病人应认知的几个问题	377
(一) 营养缺失	377
(二) 血糖异常危害	377
(三) 学会控制血糖的办法	380
(四) 测血糖时应注意的事项	381