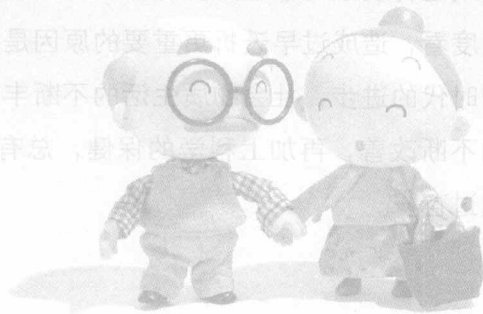
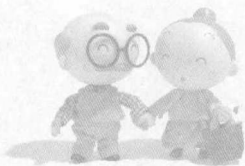


第一章

DI YI ZHANG

活到百岁 的22个基本理念





1.

活过百岁不是梦

随着经济的发展、社会的进步，人类的平均寿命也在不断地增长。据资料记载，大约在10 000万年以前，人的平均寿命只有15岁左右，公元初也只有20岁左右，直到18世纪，人类的平均寿命才缓慢地上升到30岁左右，但是，由18世纪至今也不过200多年，人类的平均寿命已由30岁上升到65岁左右。我国人均寿命已从1949年的35岁提高到2006年的73岁。其中，60岁以上有1亿多人；70岁以上有2000多万人；80岁以上有800多万人；百岁以上有8000多人。可以说“人活七十古来稀”已成为历史，现在是“60小弟弟，70遍大地，80到处见，90不稀奇，百岁能争取”。在这么短的时间里，人类平均寿命增长得如此快，与近200年来科学技术的进步、人们物质生活水平的提高、医疗保健事业的飞速发展是分不开的。

那么，多数人能否依靠现在的科技进步和经济发展健康活过百岁呢？答案是肯定的。根据科学家测算，人的寿命值是人的生长期的5~7倍。我国人的生长期一般在20~25年之间，按最低生长期测算我国人的寿命值，也应该在100岁以上。但事实是现在的绝大多数人未能达到这一寿命值而中途夭折。造成这种现象的原因是多方面的，比较常见的是疾病和事故等。从现代医学角度看，造成过早夭折更重要的原因是自我保健意识差。但可以肯定的是随着时代的进步，社会物质生活的不断丰富，精神生活的不断充实，医疗条件的不断改善，再加上科学的保健，总有一天大多数人都可活到应有的寿限，超过百岁。

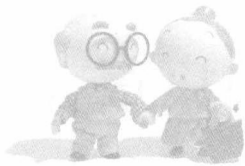
2. 人类健康的9大内容

在人们追求健康的同时，是否了解什么才算真正的健康呢？世界卫生组织(WHO)对“健康”有明确的定义：

- ① 健康不仅是没有病伤，而且是躯体上、精神上的健康和良好的社会适应能力。
- ② 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，且不因此感到过分的紧张。
- ③ 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- ④ 善于休息，睡眠良好，应变能力强，能适应环境的各种变化。
- ⑤ 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥ 体重适中，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调，眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- ⑦ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。
- ⑧ 头发有光泽，无头屑。
- ⑨ 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

3. 健康老人应具备3个条件

什么才是健康的老人呢？腰不弯背不驼、无病无痛就是健康吗？据世界卫生组织对健康的定义，社会医学家认为，对老年人的健康评价应包括以下基本日常生活能力：可以自理，如洗澡、穿衣、进食等，不需要别人监护；



老人操持家务能力，如打电话、购物、自理经济、做一点家务等。除此之外健康老人还应具备以下3个条件：

1 精神健康

精神健康主要指没有精神障碍和精神症状。由于老年人的神经系统发生了退行性改变，信息加工速度减慢，认知功能会出现不同程度的衰退，容易出现焦虑、抑郁、固执、疑心、自私和偏执等心理障碍。

2 躯体健康

传统习惯所说的健康，多针对躯体健康而言。躯体健康不佳，可表现为多种器质性疾病和症状，如高血压、冠心病、气管炎、糖尿病及肿瘤等。

3 社会健康

社会健康是指个体人际关系的数量和质量及社会参与的程度。如家庭居住情况，婚姻状况，与亲属、朋友、邻里关系，与社会组织关系，职业状况等。一个老人如果长期独自呆在家里，不与人打交道，不能进行社会交流，



就不能算一个全面健康的老人。

4.

活过百岁需要掌握3大理念

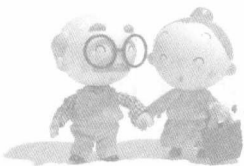
虽说生老病死是不可抗拒的自然规律，但随着人类对衰老本质的认识和社会物质文明的发展，人类的平均寿命不断延长。随着现代医学科学的发展和医学模式的转变，人们越来越认识到养生养性、防病延年的重要性。而早在2千多年前，《黄帝内经》就提出了“治未病”的预防思想，强调“防患于未然”。几千年来中医学的健康活过百岁理念对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起了不可替代的巨大作用。其主要理念有以下几点：

1 要想长寿，未老先防

中医学的长寿防老方法都是以预防疾病、保健益寿为目的。如起居养生方面，《黄帝内经》强调“风雨寒暑”、“虚邪贼风”要“避之有时”。因此，中医健康活过百岁理念的指导思想应该是未老先防。预防胜于治疗，强调健康活过百岁健体以预防为主，“治未病”思想贯穿中医学的始终，强调“防患于未然”，这一长寿思想对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起到了不可估量的作用。

2 寿命长短，自我掌握

“我命由我不由天”是中医健康活过百岁的主要观点之一。中医学认为，个人寿命的长短主要由自身决定，寿命长短可以自我掌握。只要掌握了科学的方法，学会科学地生活，则长寿可期，反之，则寿命易折。就是在这一坚定的信念指导下，经过众多养生家长期不懈的实践，中国文化遗产中便留下了大量独特的长寿思想和方法。中医健康活过百岁理念不仅在养生学中有重要的地位，同时也是一个亟待开掘的宝库。



3. 健康活过百岁，需要学习

中医健康活过百岁理念认为，每个人都可以健康活过百岁，活到其应尽的寿数，但原则是健康活过百岁的方法需要学习，需要实践，任何人不可能生而知之。健康知识在于积累，长寿经验在于总结，一个人的身体状况也在不断的变化，只有选择一套适合于自己的方法，才可能达到健康活过百岁的境界。东汉末年医学家华佗，总结前人的健康活过百岁经验，摸索出了一套延年益寿的五禽戏，坚持练习，年且九十，还精力过人，其弟子学习他的健康活过百岁的方法，寿达百余岁。唐代医学家孙思邈就是不断总结了古代养生家的长寿经验并身体力行，寿命达104岁。

总之，中华民族有五千年文明史，在这漫长的历史长河中，我们的祖先以他们的聪明智慧创造了优秀的文化，中医长寿保健学说就是其中一颗璀璨的明珠，为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。中医的健康活过百岁理念，对指导新时期中老年人健康活过百岁，对于中老年人坚定科学生活信念，延年益寿，继承古代文化遗产，领会健康活过百岁的科学精髓具有深远意义。对促进我们各族人民的健康，延缓衰老，提高人类的寿限将起到积极的作用。

5. 活过百岁需要“三理”

中国古代中医保健养生侧重生理养生，近代主要讲生理和心理养生，当代则特别强调生理、心理和哲理养生。这“三理”养生，反映了中医养生不同层次的三种效应观。

1. 生理

古人养生，注重四道：一是动养之道，就是适度锻炼，可活动筋骨，调和气血；二是静养之道，就是适当休息，可减少消耗，怡神健体；三是食养

之道，就是均衡营养，可使饮食有节，二便通畅；四是居养之道，就是起居有常，可使精神愉快，情绪安定。守此四者，如能不妄作劳、慎房事、节情欲、避外邪、重内调、辅以必要的自我保健和药物治疗，则可以健康活过百岁，度百岁乃去。今天看来，这种单纯的生理养生，可说是浅层次的保健养生。

2 心理

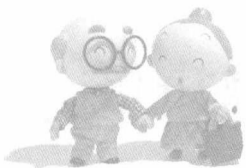
心理养生一是要养生情志，二是要修养德行。因为人的情志活动和道德修养对人的身心健康关系极大。

所谓情志，就是中医所说的七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七种精神因素，是人受外在环境各种刺激所引起的反应，其既是生理反应，也是心理反应。通常情况下，不会引起疾病，但过于激烈或持久，或自身过于敏感，都会导致疾病。如喜伤心，思伤脾，怒伤肝，悲忧伤肺，惊恐伤肾，所以要重视养生情志。而养生情志，最重要的是情贵中和，莫大忧愁，莫大哀思，保持心境平和。内则七情无扰，五脏六腑气血调和流通；外则六淫(即风、寒、暑、湿、燥、火)无机可乘，邪不可干，使身体内外调和，从而变得百病不生。这是保健养生的内在因素。

所谓德行，就是道德行为。孔子说仁者寿，有大德必得其寿；荀子说有德则乐，乐则能久；唐代大医药学家孙思邈在《千金要方》中写道：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延年。道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。”所以说，养生情志、修养德行是保健养生统摄全局的第一大法。这种心理养生可以说是深层次的保健养生。

3 哲理

所谓“哲理”养生，主要是要掌握对立统一规律和一分为二的观点。哲理养生是高层次的保健养生，与德、仁相辅相成，异曲同工，只有在实践中反复磨炼才能做到，是道德品质、气质修养、文化水平，经历阅历的集中表现。事实上，正确地待人待己，热爱本职工作，讲究生活质量，这不仅是做人做事的基础，也是养生防病的前提。



上述“3理”养生，其重点、方法会有生理、心理、哲理和浅、深、高3个层次的不同，但其基本方法并不矛盾，而其效应和最终目的，都是为了增强自身健康，延年益寿，故有异曲同工、殊途同归之妙。

6. 活过百岁要防“短板效应”

人体健康是由许多因素构成的，每个因素有每个因素的作用，彼此并不能代替。这便是“健康木桶论”产生的实践基础。木桶是由几块木板箍成的，它的盛水量是由这几块木板共同决定的。若其中的一块木板很短，则此木桶的盛水量便由此块“短板”决定(称为“短板效应”)，其他的木板再长也没有用。这块“短板”成了木桶盛水量的制约因素，只有加长这块“短板”才能加大木桶的盛水量，只有几块木板等长，木桶才会有最好的盛水量。所以，要获得健康一定要防止“短板效应”。“短板效应”告诉人们，健康要“善取其道”，要采取全面的综合措施，顾此失彼，甚至单打一或单打二，往往不能见效。

最典型的例子就是慢跑运动的倡导者，被誉为“慢跑之父”的费克士。他出版了很多宣传慢跑有好处的书，曾售出数百万册。他的许多读者在慢跑的实践中尝到了甜头，身体由弱变强，一些疾病得到消除，性格改善了，人际关系也协调了。然而在全美掀起的慢跑热潮中，费克士认为慢跑即可获得健康，用不着再采取其他健康措施。有朋友曾劝费克士检查一下身体，若有心脏病则要停止慢跑。但他没有听从建议，认为慢跑可治百病，即使有心脏病，也可在慢跑中痊愈。结果，他在一次慢跑中，因突发心脏病而死亡。人们从费克士这一“慢跑明星事件”中明白了健康不能单打一。单因素措施只能起一定的作用，不能起到全面的决定作用。

7.

懒汉不可能得到健康

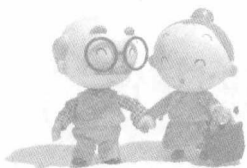
懒汉是很难得到健康与长寿的。生活告诉我们，懒惰和闲散，无所事事，没有明确的生活目的，对事业缺乏信心，悲观颓废等都是健康的大敌。只有勤奋的人才会注意健康，并努力去掌握一些有关生理和常见疾病的知识，及早发现某些疾病产生的苗头，及时采取预防和治疗措施，从而起到事半功倍的效果。慢性病患者如果过分依赖药物而忽视运动、合理饮食、乐观情绪和规律的生活等因素，采用懒人懒于处理事物的办法，势必影响健康的早日恢复。精神状态对健康的影响也是非常重要的，精神愉悦、情绪乐观，往往易获得健康并能战胜疾病；心情抑郁、悲观失望、忧愁恐惧、嫉妒仇恨、紧张焦虑等恶劣情绪有害于健康。也就是说为了获取健康，中老年人要敏于行，采用各种保健方法。

8.

活过百岁要关注5个百分比

世界卫生组织曾经宣布，每个人的健康与寿命，取决于5个百分比，这5个百分比是：15%取决于遗传因素，60%取决于自己的生活方式，10%取决于社会因素，7%取决于气候，8%取决于其他因素。

在这5个百分比中，我们可以看出，生活方式是影响人健康的主要因素，因为健康是每个人一生中各种因素作用一点一滴的积累，疾病也是各种不良因素一点一滴的积累，不良的生活习惯与方式是各种疾病的主要成



因。如果一个人有多种不良生活方式，心理以至其他方面也就不会健康，那么他可能离疾病与早逝不远了。也就是说真正的健康掌握在自己手中，良好的生活方式的建立要从一点一滴做起。

9. 1个意识1个行动,养成健康好习惯

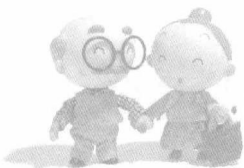
法国科学家乔治说：“播种一个行动，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一个个性；播种一个个性，你会收获一个命运。”一个人的后半辈子是由习惯组成的，而他的习惯却是在前半辈子养成的。这说明习惯对健康乃至长寿是长期地、持续地起作用的，它伴随我们的一生，可见习惯对我们的重要性。为此要做到以下2点：

〔1〕要有一个健康的意识

当我们开始认识到习惯对健康所产生的影响时，就要下意识地注意自己的行为和习惯。光知道是没有用的，我们要清楚自己在日常生活中哪些行为是好的，哪些行为是不好的，是对健康有害的，然后对那些不良的习惯进行改变。就像洗手，尽管每个人都知道饭前要洗手，但是怎么洗却很少有人关心。有人说，洗手就是在盆里放入水，将手放进盆子里，洗完了用毛巾一擦不就行了？错了。医生都是用流水洗手的，如果用盆子洗，手上的污垢就会留在盆子里，当把手抽出来时，难免还是会带有细菌。洗完手后如果用挂在墙上的干布擦，那布上的细菌也会带到你手上，你的手还是不干净，而医生们一般都采用自然风干的方法或电吹干的方法让手上的水自然烘干。也许你会觉得很麻烦，但是，假如我们从一开始就这样做，那么现在还会觉得它麻烦吗？这就叫做“习惯成自然”。好的习惯给我们带来健康，不好的习惯一不留神就会带来疾病。所以说，养成一个好习惯真的很重要，但习惯并不是一下子就可以形成的，它形成或改变的前提必须是有一个强烈的健康意识。

〔2〕要改变习惯一定要有行动

行为受制于意识，当我们有了健康的意识时，就要将这种意识付诸行动。比如：养成淡食的习惯，早睡早起的习惯，锻炼的习惯，洗手的习惯，洗脸的习惯，饮水的习惯，保健的习惯等，在饮食方面注意营养吸收和营养均衡等。这些看起来好像没有什么，都是我们日常生活里司空见惯了的事情，但是，我们还是经常熬夜，经常应酬，抽烟酗酒，经常坐在电脑前十几个小时，经常在外吃快餐。要改变某些东西是不容易的，尤其是我们已经习惯了的东西。这就是为什么越来越多的年轻人过早地步入了亚健康状态，二三十岁患高血脂和心血管病的人也越来越多了。这说明了不良习惯正在侵害我们宝贵的肌体，甚至危及生命。



10.

人类早衰早逝要注意4大原因

求得健康的主要方法在于保健，疾病、早衰的根本原因在于不知、不会保健。人的早衰每个人固然有其内在的原因，但现代医学认为一般与以下5个方面的关系较为密切

1. 生活失于规律

规律而节制的生活，对于防止和抵御疾病的发生及获得健康具有十分重要的意义。饮食不节(过饥、过饱、偏食、饮食过冷过热、无规律)、吸烟酗酒、劳逸失常、房事过度等可造成脏腑功能失调、精气受损，进而导致疾病，加速衰老。古今中外，皇亲国戚、达官显贵、富贾巨商，短命者多，其负面经验是：吃山珍海味、美酒佳肴；官欲贪欲，财欲色欲，无节无度；养尊处优，不劳动，少运动。这些皆是生活失于规律的具体体现，所以说要想健康，就必须保持规律的生活。

2. 情绪失于调节

中医认为，精神活动是脏腑功能活动的主宰，只有当人的情志活动和顺时，脏腑功能才能平衡、协调，才能保持身体健康。若情志失调，七情太过或过失，就会引起人体气血不和，阴阳失调，脏腑功能发生紊乱，造成各种病变，导致早衰。情绪失于调节是影响现代人健康的主要原因之一。社会环境的变迁、生活环境的污染、生活节奏的加快、人们经济收入差距的拉大，这些皆成为影响中老年人健康的主要因素。而想保持健康的身体，维持生存竞争的本钱，最好的办法就是调节并保持好自己的情绪，知足常乐。

3. 禀赋有强有弱

禀赋有强有弱主要指遗传因素，而体质则是指人体在遗传性和获得性基

础上表现出来的。人体的形态和功能具有相对稳定的特性。中医很早就认识到人的寿命和禀赋强弱与体质好坏相关，但禀赋不是一个人长寿的决定因素。体弱的人可以通过科学的锻炼、合理的饮食、规律的生活，使体质由弱变强，即先天不足，后天补之。但如果一个人先天不足，又后天失养，生活失于节律，那体质很快就会处于虚弱状态，早而逝之。虽然先天禀赋与中老年人的健康有极为密切的关系，但只要对此有正确的认识，采用科学的方法加以干预，一定能获得健康。

4 药害意外加身

有些中老年人身体有失健康，不从科学的角度保养，而是只依靠药物，最后反而容易早衰早逝。历代皇帝无不以维“命”为至要，常以珍贵药材滋养身体，但却少有长寿。根据史书记载，中国历代皇帝共209人，平均寿命39岁，其中活过50岁的仅24人，占11.5%。清朝有12个皇帝，平均寿命仅51.4岁。秦始皇欲求长生不老，永世称帝，曾派方士徐福带500名童男童女乘船赴东海蓬莱寻觅仙丹灵药，结果一去不返。最后他在尚未迈入天命之年，49岁时赴咸阳途中病逝。清同治皇帝吃得好，动得少，以鹿血壮阳，19岁早亡。这些事例说明，药害是影响健康的主因之一。现在，滥用误用补药和抗生素现象相当严重，耐药性问题十分突出，这更显示出药害的严重性。

11.

养生保健的5个难点

“保健有五难”是历史上有名的保健学家嵇康的论断，实则也是目前普通百姓保健方面的主要难点。此5点说明保健的根本是要祛除不利于心身健康的因素。这5个因素是制约保健的关键：

1 “名利”的干扰

一个热衷于“争名于朝、夺利于市”的人，不可能有健康的心身，名利