

5分钟破解长寿的密码，
人类的寿命究竟有多长、影响人类寿命的十大因素有哪些？

{5分钟家庭保健丛书}



5分钟

每天付出5分钟，长寿尽在掌握中

增寿

5FENZHONGZENGSHOU

林青/主编

关于增寿的方法您了解多少？什么样的方法适合您？
本书将为您一一破解长寿的密码，历史上长寿名人的养生之道，并从均衡饮食、运动保健、
生活方式、休闲娱乐、心理调节、
疾病预防等几大方面向您介绍延年益寿的方法。想要了解这些内容，只需5分钟！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



5 FENZHONGZENGSHOU

{5分钟 家庭保健丛书}

5分钟

每天付出5分钟，长寿尽在掌握中

增寿

林青/主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

5分钟增寿/林青主编. —北京:人民军医出版社,
2007.4

(5分钟家庭保健系列丛书)

ISBN 978-7-5091-0852-9

I. 5… II. 林… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037374号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷、装订:北京市业和印务有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:8.5 字数:134千字

版、印次:2007年4月第1版第1次印刷

印数:00001~10000

定价:16.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

内 容 提 要

健康长寿是人类自古以来不懈的追求。本书用通俗易懂的语言为您一一破解长寿的密码，剖析了历代名人长寿的秘诀，并从饮食、运动、日常起居、休闲保健、心理调节、疾病预防、五脏保养等方面详细地介绍了多种延年益寿的方法，本书集科学性和趣味性为一体，适合各类读者阅读。



前 言

养生之道源远流长，九州方圆，长寿之星竞相辉映。春秋以来，医、道、儒、佛诸家纷纷探究，创造了许多行之有效的养生方法。西汉、唐、宋时期，已基本形成了以中医学理论为基础，以蓄精、调气、养神为中心的一系列抗老益寿的理论和经验。明清时代，我国独特的养生学已形成了一套比较完整的具有中华民族特色的养生理论。解放后，这些养生理论得到了进一步的发展和普及。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。步入老年并不意味着坐等人生结束，而是重新构筑新生活的开始，焕发第二个青春的起点。我国不仅总人口数居世界第一位，老年人口数也高居世界第一。现如今我国人均寿命已达70岁了。“60是小弟，70不稀奇，80多来兮，90一大批，百岁开外是好样的”，这反映了时代特征。科学研究证实，大自然赋予人类的寿命是100~150岁，平均120岁。所以，60岁退休不是生活的终点，而是新生活的起点。

本书在查阅了大量的养生、保健类资料及最新长寿研究文献的基础上编写而成。全书共分十个部分，分别从均衡饮食、运动



保健、生活方式、休闲娱乐、心理调节、预防疾病等几大方面介绍了延年益寿的方法。本书集科学性和趣味性为一体，适合各类读者。如果能给您的健康带来帮助，那将是我们最感欣慰的事。最后，祝愿您身心永葆青春，不老人生的愿望得以实现！

编者

2007年1月

5分钟
家庭保健
系列丛书

2

每天付出5分钟
增寿尽在掌握中

5 FENZHONG ZENGSHOU



5分钟增寿

1

每天付出5分钟
增寿尽在掌握中

5 FENZHONG ZENGSHOU

目 录

5分钟破解长寿的密码

人类的寿命究竟有多长	2
影响人类寿命的十大因素	3
基因与长寿	10
遗传与长寿	14
染色体与长寿	16
核酸与长寿	18

5分钟饮食增寿法

均衡营养增寿法	24
饮茶增寿法	27
食鲜花增寿法	39
食蔬菜增寿法	41
喝汤增寿法	44

5分钟运动增寿法

太极增寿法	56
-------------	----



5分钟 家庭保健 系列丛书

2

每天付出5分钟
增寿尽在掌握中

舞蹈增寿法	59
登山增寿法	60
床头增寿法	61
游泳增寿法	63

5分钟起居增寿法

睡眠增寿法	66
生物钟增寿法	69
居住环境增寿法	73
生活方式增寿法	75

5分钟休闲增寿法

书画增寿法	78
音乐增寿法	82
休闲操增寿法	86
药浴增寿法	88
垂钓增寿法	91

5分钟心理调节增寿法

心理与寿命的密切联系	94
调节七情增寿法	96
健康心理增寿法	97
愉悦身心增寿法	100
豁达心胸增寿法	102



5分钟增寿

3

5 FENZHONG ZENGSHOU

每天付出5分钟
增寿尽在掌握中

5分钟远离疾病增寿法

- 远离心脑血管病增寿法 106
- 远离肿瘤（癌）增寿法 111
- 远离艾滋病增寿法 127
- 远离亚健康增寿法 131

5分钟保护五脏增寿法

- 养心增寿法 138
- 养肺增寿法 139
- 养脾增寿法 140
- 养肝增寿法 142
- 养肾增寿法 143

5分钟解析历史名人的长寿秘诀

- 孔子养生法解析 148
- 华佗养生法解析 153
- 武则天养生法解析 155
- 苏东坡养生法解析 159
- 乾隆养生法解析 162
- 孙思邈养生法解析 164

5分钟了解危及寿命的六大误区

- 贪婪吸烟，害处无边 170



5分钟
家庭保健
系列丛书

4

每天付出5分钟
增寿尽在掌握中

- 饮酒过量，伤及肝脏 171
- 饮食不当，癌症跟上 173
- 多吃咸盐，少活十年 175
- 欲得长生，肠中常清 178
- 轻视高发病，阎王索性命 181

5 FENZHONG ZENGSHOU

5分钟



破解长寿的密码

人类的寿命究竟有多长？影响人类寿命长短的主要因素有哪些？基因、染色体、核酸及遗传等因素与寿命又有什么联系呢？5分钟为您破解长寿的密码。

5 FENZHONG ZENGSHOU



人类的寿命究竟有多长

5分钟

家庭保健
系列丛书

2

每天付出5分钟
增寿尽在掌握中

这是一个非常复杂的问题。几千年来，这个富有吸引力的话题曾经捉弄过千千万万人的心，卜卦、算命、求神仙、问上帝……花样之多，无奇不有。所谓寿命，是指从出生经过发育、成长、成熟、老化以至死亡前机体生存的时间，通常以年龄作为衡量寿命长短的尺度。由于人与人之间的寿命有一定的差别，所以，在比较某个时期，某个地区或某个社会的人类寿命时，通常采用平均寿命。平均寿命常用来反映一个国家或一个社会的医学发展水平，它也可以表明社会的经济、文化的发达状况。寿命的长短是受多种因素影响的，如它与先天禀赋的强弱，后天的给养、居住条件、社会制度、经济状况、医疗卫生条件、环境、气候、体力劳动、个人卫生等种种因素的影响有关。各人自出生后，带着先天的遗传因素，经历社会因素的洗练，生物因素的干扰，特殊意外情况的遭遇，从而使寿命不尽相同。这些是否意味着人的寿命就深不可测呢？并非如此，人是宇宙万物的主宰，是一切物质文明和精神文明的创造者。通过不断地努力，人们总能够探索出长寿的规律，准确地算出寿命的长短。人的生命是有一定限度的。所谓限度，是指自然寿命可以活到的年龄，中医学称之为“天年”。那么，究竟人应该活到的岁数是多少呢？《黄帝内经》认为是一百岁，如《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去”。《礼记》称百岁为“期颐”。《尚书》又提出“一日寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能叫做活到了应该活



到的岁数。大哲学家王充提出：“百岁之寿，盖人年之正数也。犹物至秋而死，物命之正期也。”晋代著名养生家嵇康认为，“上寿”可达百二十，“古今所同”。据上所述，祖国医学认为人的寿命应该是100~120岁。但社会的现实告诉我们，绝大多数的人达不到自然寿命，其原因有些至今还没有被人们认识。尽管历史的道路是曲折的，人类社会总是要不断进步。古人所说的“人生七十古来稀”，今天看来，显然已经过时了。大量的统计资料证明，现代人的平均寿命已大大超过古代人。

影响人类寿命的十大因素

人类的自然寿命与哺乳动物的自然寿命有共同之处，推算方法有如下几种：

1. 生物的最高寿命为性成熟期的8~10倍，而人类的性成熟期为14~15岁。按此推算，人类的最高自然寿命应是112~150岁；

2. 哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍。人的生长发育期为20~25岁，则人类的自然寿命为100~175岁；

3. 根据细胞传代次数来推算。实验证明，人体细胞体外分裂传代50次左右，按平均每次分裂周期2.4年推算，人类的平均寿命应是120年。根据上述几种推算，人类的自然寿命在100岁以上是确切无疑的。

但为什么自古至今，大多数人不能活到100岁呢？其原因很多，归纳起来，大体上有以下10种因素：



1. 种族、国家、社会因素

不同国家人的寿命与其经济水平、文化素质、风俗习惯、医疗卫生条件、地理环境、气候等许多因素有密切关系。某种意义上说，人类的平均寿命是现代文明的重要标志。在生产力低下的4000年前的青铜器时期，人的平均寿命只有18岁，古罗马时代为23~25岁。以后，随着生产的发展和科技进步，平均寿命愈来愈高。以日本为例：在18世纪中叶，人的平均寿命是35岁；1953年，平均寿命男性50.6岁，女性53.9岁；1965年，男性67.74岁，女性72.92岁；1995年，平均寿命男性76.57岁，女性82.98岁。而非洲最贫穷国家的人口平均寿命只有40岁左右，如中非国家乌干达1993年人口平均寿命只有43岁。这说明经济水平与寿命的关系很密切。根据1973年世界卫生组织宣布，男性平均寿命超过70岁，女性平均寿命超过75岁的国家已有7个，如瑞典、日本、荷兰、挪威、冰岛等。1996年，世界卫生组织公布：1995年世界人均寿命超过65岁，比1985年增加3岁。发达国家的人均寿命超过75岁，发展中国家为64岁，不发达国家为62岁。人均寿命最长的国家是日本，为79.7岁，其次是希腊，为79.2岁。人均寿命最短的国家是塞拉利昂，只有40岁。现在全世界妇女的寿命为67.2岁，男性为63岁。在欧洲，妇女寿命高于男性8岁，而东南亚妇女寿命仅高于男性1岁。

在我国，原始社会时祖先的平均寿命只有22岁。从公元前21世纪的夏朝到公元1911年辛亥革命前，历经4000多年，约有67个王朝，446位皇帝（不包括战国时期的诸侯国），他们的平均寿命只有42岁。解放前，我国人口平均寿命只有35岁。解放后，随着人民物质生活水平的提高和医疗卫生保健条件的改



善，人口平均寿命延长将近1倍，1985年已提高到68.92岁，现在已接近70岁。如果全国按60岁以上的老年人口计算，1999年年底已达到10.1%，2000年将达到11%，2025年将达到20%，预计2050年将达到增长高峰，总数将突破4亿。届时，每4个人中就有一个是老年人。

由于人类寿命的延长，对老年人的划分也有所改变。过去划分4~14岁为儿童期，15~34岁为青年期，35~44岁为中年期，45~59岁为老年前期，60~89岁为老年期，90岁以上为长寿老人。现在按世界卫生组织的划分：44岁以下为青年人，45~60岁为中年人，60~75岁为年轻老年人，75~90岁为老年人，90岁以上为长寿老人。

2. 人体内外环境因素

自然环境优美：不仅有益于身体健康，而且可以美化人的生活和心灵，它为家庭个人提供了舒适、安静、优美的居住环境，是健康、幸福、长寿的摇篮。例如世界著名的五大长寿地区——前苏联高加索、巴基斯坦罕萨、厄瓜多尔卡理、中国新疆的和田、广西的巴马。那里是环境优美、温度适宜、青山绿水、空气清新、水源洁净的地区。从城乡分布来看，农村老年人多于城区，山区高于平原地区。这都与自然环境有关。一般来说，农村无污染，空气新鲜，而城市特别是工矿区工业废水、废气和废渣，环境被污染，恶化了的自然环境，导致疾病发生。

人体内环境：人类寿命除与外部环境有关外，还与人体内环境有密切的关系。内环境通过损伤、负荷、疾病等方式影响寿命。如细胞内氧负荷对细胞衰老具有直接的影响，氧分子具有两重性，既为生存所必需，又具有潜在的毒性，对细胞的长期存活



5分钟

家庭保健
系列丛书

6

每天付出5分钟
增寿尽在掌握中

带来不利影响。氧自由基可引起DNA损伤，是影响衰老过程的重要因素。细胞内的线粒体中有1%~4%的氧分子能变为氧自由基，氧自由基可引起生物大分子广泛的氧化损伤，导致蛋白质分子的失活和降解，以及DNA中碱基交换和单链断裂。同时，蛋白质和DNA等生物大分子可与葡萄糖缓慢进行非酶糖基化，这些糖基可逐渐氧化，进而使蛋白质、脂类和核酸（如DNA）广泛交联，形成脂褐质（老年斑），胶原与弹力蛋白等发生交换，使结缔组织与心肌僵硬，含水量下降，皮肤皱缩，肌腱与血管失去弹性，从而导致衰老。

3. 遗传因素

遗传对寿命的影响，在长寿者身上体现的比较突出。一般来说，父母寿命高的，其子女寿命也长。德国科学家的一份调查报告表明，他用15年时间调查了576名百岁老人，发现其父母死亡的平均年龄比一般人长9~10岁。广东省对百岁老人的调查结果发现，有家庭长寿史者占84.6%。一些资料表明，在年龄越高的人群中，其家族的长寿率越高，如在80~84岁的老年人群中，其家族长寿率为52%；而在105岁的人群中，其家族长寿率为71%。1992年，世界卫生组织宣布，影响每个人的健康与寿命的诸多因素中，15%取决于遗传因素。

从理论上说，遗传是生物的特性。没有遗传，就没有生物的繁衍。生物的特性是由遗传特性所决定的。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”、“龙生龙，凤生凤”——是遗传特性的普遍现象。遗传又具有特异性，遗传的特异性决定了形形色色的生物种类。生物的物种（包括种间和种内）的不同是由遗传特异性所决定的。对于人类来说，每个人（无论是男是女）不仅外貌，而且性格都不



一样，这是一种遗传特异性现象。在自然界不仅存在着种群的特异现象，也存在种群特异寿命。每一种群的寿命几乎是固定的，也就是说，寿命是由遗传物质即所谓基因所决定的。每个种群间遗传基因的不同，决定了每个种群寿命的不同。这就有力地说明为什么有的人寿命长，有的人寿命短，其中一个原因就是由于父母基因遗传的结果。这一事实有力地证明，种群内部，这一个体与那一个体之间的差异（包括寿命的差异），无疑是个体中的遗传变异和环境因素对衰老过程的影响造成的。

4. 饮食、营养因素

饮食、营养与长寿密切相关。我国内地长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型。新疆长寿老人的饮食虽然以奶类、奶制品及羊、牛肉蛋白质为主要来源，但他们常吃粗粮，没有其他不良嗜好。四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，常吃蔬菜、豆制品。前苏联有个长寿村，村民平均年龄120岁，村民长寿与饮用一种桑树的果汁有关。我国广西巴马瑶族自治县百岁老人多喜饮一种米酒。希腊人长寿，一个重要因素，食物结构以淀粉、鱼、橄榄油和水果为主。

从个人健康长寿而言，如作家冰心（1900~1999）的养生秘诀中有一条是饮食极其普通，一日三餐粗茶淡饭，喜食粗粮和蔬菜。英国女王的饮食习惯简单得令人吃惊，据说一根芹菜、几片莴苣叶就算午餐。随着社会的进步，人的寿命不断延长，比如美国的波士顿和纽约人，寿命平均值很接近：1810~1820年间平均寿命分别为27.85岁和26.15岁，1840~1845年为21.43岁和19.69岁，而到了20世纪90年代均达到74.6岁，在这150年间，人均寿命增加了48.4岁。这种人均寿命增长的幅度，除了