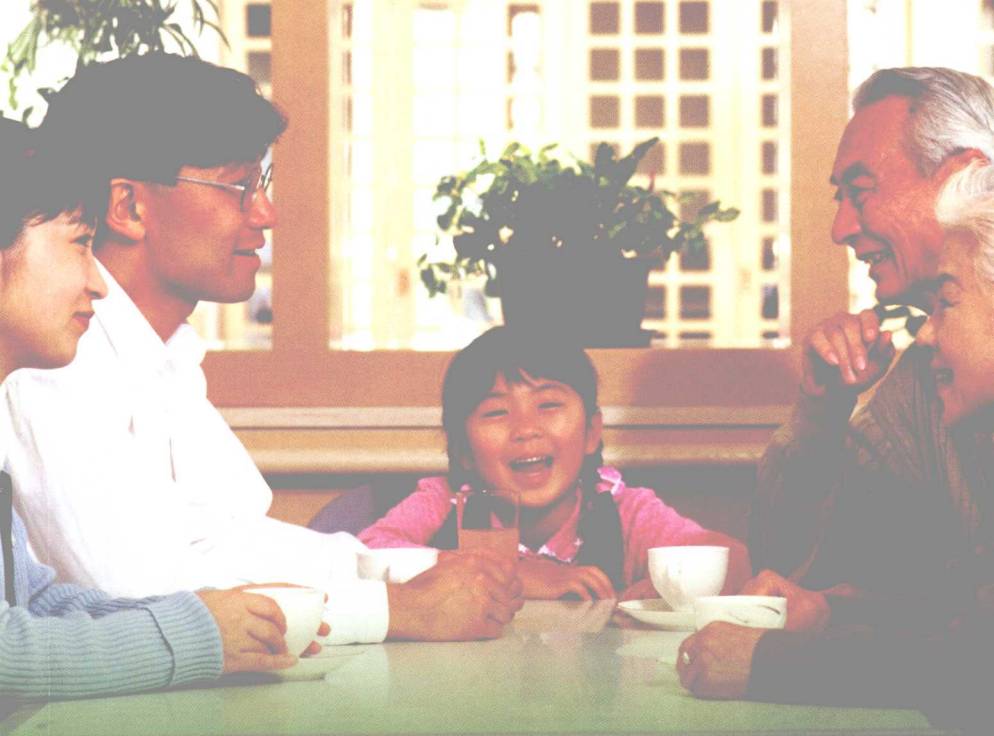




健康长寿与

吴慧山 刘淑英 编著

YU KEXUE YINSHI

JIANKANG CHANGSHOU

科学饮食

本书由中国老科学技术工作者协会核工业分会协助出版

健康长寿与科学饮食

吴慧山 刘淑英 编著

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿与科学饮食/吴慧山,刘淑英编著. —北京:

原子能出版社,2007.9

ISBN 978-7-5022-4007-3

I. 健… II. ①吴…②刘… III. ①长寿-保健-基本知识 ②合理营养-基本知识 ③ 饮食卫生-基本知识 IV. R161.7 R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144129 号

健康长寿与科学饮食

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

责任编辑 刘 朔

责任校对 徐淑惠

责任印制 丁怀兰 刘芳燕

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 850 mm×1168 mm 1/32

字 数 57 千字

印 张 2.25

版 次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-4007-3

定 价 10.00 元

版权所有 侵权必究(如有缺页、倒装,请与出版社联系调换)

网址:<http://www.aep.com.cn>

序 言

随着社会政治的稳定,经济与文化的发展,以及人民生活水平的提高,健康长寿已成为人们的一种向往和美好的追求。同时,健康也是社会的财富。那么健康又是什么呢?世界卫生组织(WHO)早在1953年就回答说,健康就是金子!健康还是节约,是和谐,是责任。21世纪以人为本,而人则以健康为本。洪昭光先生在谈及健康时说,健康是人生最大的财富,健康是“1”,其他的都是后面的“0”。有了健康,就有未来,就有希望。失去健康就失去一切。

如何使身体健康呢?《维多利亚宣言》指出,要健康就要做到“合理饮食,适量运动,戒烟限酒和心理平衡”。其中,合理饮食是健康的基石,是物质基础。由此看出,把握食物,就是把握健康。洪昭光教授指出:吃是生活层面的,但又是心理层面和文化艺术层面的;吃要吃出热卡和营养,但还要吃出生活情趣和家庭融融的乐趣;吃要吃出口味,吃出品位,吃出享受,但更要吃出健康!

我国是世界上最早关注饮食和健康关系的国家，也是世界上最早将食物按功能分类的国家。我国几千年来饮食文化，形成了以“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”的以素食为主的膳食结构，而日本则以“植物性食物为主，动物性食物占一定比例”的膳食结构，可能更为合理。

本小册子是由中国老科学技术工作者协会核工业分会的吴慧山、刘淑英同志广泛收集有关饮食与健康方面的资料，进行整理、归纳、综合而成，同时，也得到了有关专家的指导。本小册子取名为《健康长寿与科学饮食》，它首先从理论上扼要说明当代健康长寿新准则、新理念、新举措和健康行动；紧接着举出一些有利于健康的首选食物、关于混吃的问题、健康误区和合理膳食列举，最后谈一谈食物（或药物，或疾病）与食物的对克，以及与生活、健康有关的若干误区。在结语中，列出了一些重要的饮食与健康的箴言和警示，以引起重视。现将本科普及小册子提供给广大读者，特别是老年朋友们，以供大家在日常生活中，在“老有所养”中参考。

中国老科学技术工作者协会核工业分会

2007年7月于北京

目 录

第一章 健康长寿新理念与新举措	1
一、健康新准则	1
二、健康新理念	4
三、健康新举措	9
四、常规健康行动	13
第二章 食的科学 有利健康	16
一、首选食物与保健	17
二、关于混吃的问题	23
三、关注健康误区(保健生活经验)	27
四、合理膳食	33
第三章 食物对克与生活元素	39
一、食物的对克	39
二、药品与食物的对克	42
三、疾病与食物的相宜相克	44

四、生活元素(饮食篇)	46
五、生活元素(误区篇)	54
六、生活元素(食物贮存篇)	56
结语	57
参考文献	60

第一章 健康长寿新理念与新举措^[1]

健康长寿与养生保健,说到底,涵义差不多,前者强调的是目的,而后者强调的则是具体措施。前者更富于时代特色,意义更深远,而后者有时也会被误认为是养尊处优求健康长寿,实则不然。健康长寿,实际上是两个相对独立的概念,即人可以是“健康”的,而不长寿(突发事件,“暗病”,短寿基因遗传等,但原则上说,健康啦,一般是可以相对长寿的),也可以是长寿,但不健康(植物人等)。据香港媒体报道,到 21 世纪中期,人的工作年龄(退休)可延长到 85 岁,平均寿命可到 100 岁以上,即健康又长寿,这是时代发展的要求。这其中有理论,有措施,也有目的和要求。本章仅就这个问题,参考了有关资料,对健康新标准、新举措、新理念和常规健康行动进行综述,以供参考。

[注:英国剑桥最近通报:通过造血干细胞,一些人可活到 1000 岁(?!)]

一、健康新准则

1. 健康的定义(据 1984 年,WHO):“健康是一种身体

上、精神上和社会上的完美无缺的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”(过去人们错误地认为:“无病即健康”或“安然无恙”),即只有身(体)和心(理)都健康,才称得上是健康人。健康包括躯体、健康的心理状态、适宜的对社会环境的主观感受和良好的生活方式等四个方面。打破了以前认为只健身,不健心的错误健康观,即心理健康和情绪乐观、稳定,乃是健康长寿的首要条件。从某种意义上说,心理健康比身体健康更重要。

2. 健康的新标准。有我国专家提出的“多维评价”标准,也有 WHO 的标准,中华医学会的标准,中华传统医学的标准和美国的标准等,但都大同小异。我国王秀良和傅序刚提出的健康老人的“多维评价”标准,包括:① 日常生活功能(独立生活,自理能力);② 精神健康(没有精神障碍和精神症状);③ 躯体健康(无器质性疾病);④ 社会健康(人际关系及社会参与的程度);⑤ 维持经济的能力和状况等。另外,中华传统医学对健康标准也提出了 30 个字,即:眼有神、脉形小、思路清、声息和、前门松(小便畅)、后门紧(大便正常)、两耳聪、牙齿坚、腰腿灵和形不丰。

3. 心理健康标准。心理健康标准记载很多,且又较难统一,但大多包括如下 6 个方面:① 能进行正常的学习和生活;② 能与他人(亲属和朋友)保持良好的人际关系;③ 具有良好的情绪,对生活充满信心,心情愉快;④ 有正常的行为(与社会协调);⑤ 具有健全的人格(正确评价外界事物和自己,情绪性格稳定,意志坚强,言行一致);⑥ 与大多数人

的心理意向相符。

我国的心理学家提出 12 条心理健康标准：感、知觉尚好、记忆良好、逻辑思维健全、想像力丰富、意志坚强、态度和蔼可亲、人际关系良好、学习能力基本不变、有正当的业余爱好、与大多数人的心理活动基本保持一致、遵守社会公认的道德和伦理观念、保持正常的行为（生活、学习、工作和活动）。

4. 心理健康水平的指标有 9 条：① 对环境的适应能力（消极适应为不健康者，积极适应为健康者）；② 对精神刺激的抵抗力和耐受力（强的为健康，弱者为不健康）；③ 重大精神创伤后的康复能力（康复过程的长短与康复后是否存在疾病痕迹）；④ 自控能力；⑤ 自信心；⑥ 精神活动的周期节律性（如失眠都是由情绪失控而致）；⑦ 注意的品质（注意力不集中和涣散是心理健康状况不良的敏感指标）；⑧ 社会交往状态（适度的交往是心理健康的标志之一，但内向与外向都是正常的）；⑨ 暗示的接受力（心理健康水平较低的人，最容易被暗示）。

5. 其他的健康标准：① 外国人提出 70 岁老人半小时能走完 2 公里为健康，而洪昭光先生提出，中国人走完 1.5 公里也是健康；② 抗生素和疫苗的发现与应用，以及生活、文化、卫生、营养和环境等条件的改善，也是使身体健康的另外一些条件（含父母的遗传），这些占身体健康的 40%。

从科学角度看，人的平均寿命应是 120 岁，但纪元前才不到 20 岁，20 世纪初才上升到 30 多岁（花了近 2 000 年），

20 世纪 90 年代世界有不少地区为 70 岁左右,1995 年日本人平均寿命为 78.6 岁(居世界之首),塞拉利昂才 43 岁,我国 90 年代初为 69 岁多。人的寿命是随社会的发展而增长的。

二、健康新理念

1. 欧美兴起的“健康三步曲”,即 FUN,是指健身(F),和谐(U)和营养(N)三步曲。这三步曲的合理搭配就能健康长寿。

2. 现代健康公式:健康等于(情绪稳定+运动适量+饮食合理)除以(懒惰+嗜烟+嗜酒)。分子是“健康长寿三要素”,分母是健康杀手。分子的值越大,分母的值越小,就越健康长寿。

3. 健康长寿的平衡保健学说。这个理论的实质是“天人合一论”和平衡饮食论的新发展。即认为,人类进化的数百万年,使人体与地球表面的物质交换和能量交换已达到了动态平衡,如人体 37℃ 便是两者能量交换的动态平衡;而人体和地壳几十种元素的平衡含量一致,以及人的血液和海水中几十种元素平衡含量的一致,说明物质交换的动态平衡。平衡程度越好,人就越长寿,不平衡就会有疾病,失衡越多病越大。例如,心脏病与钴、锌、铬、锰等元素失衡有关;高血压与钠高钾低、镁不足有关(不能多吃盐);脑血管病与低钙、镁、硒、锌和高铜有关;鼻咽癌与高镍、低硒、锰

有关;肺癌与高镍、铬、低硒锰和锌有关;肝癌与低锰、铁、钼、高铜有关;克山病与大骨节病和硒缺乏有关。(注:铜与镍对人体不好!)

《黄帝内经·素问》^[2]认为,要健康长寿,应以“五谷为养,五果为助,五畜为宜,五菜为充”,“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也”,强调膳食平衡。

4. 养生保健辩证法。① 饱与饥,“吃饭八分饱,无病活到老”,过分少吃,或不吃(饥)是不可取的;② 动与静,“久坐不动,易伤血气,身动过剧,易损内脏”。“有动有静才无病无痛”;③ 多睡与少寐,强调适中;④ 纵欲与禁欲,强调节欲;⑤ 乐与悲,“悲伤忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇”,“娱乐有制,失制则精疲力竭;快乐有度,失度则乐极生悲”。

5. 养生木桶论。一般认为,抗老化应采取综合措施,才会收到全面功效,即人的身体健康有如木桶,一块板短了,盛水就受限制,其他板再长也没用。美国人提出 6 项基本措施:生活要有目的;生活中的希望要多于回忆;锻炼(身体、头脑、心理);娱乐(要学会);氧气充足;合理营养(食物金字塔,即塔基量最多是粮食为主食,再上蔬菜和水果,鱼肉,再上是脂肪,塔尖是盐和糖)。[注:强调综合措施抗衰老,其中一项补太多没用,但缺一项就会生病]。

6. “阴离子”增寿理论。山区和海滨多阴离子,人长寿者多(阴离子多,组织和器官得到的氧也越多)。空气中的阴离子能抗衰,使人长寿,还能治病,阴离子浓度最高的是海滨、山顶和森林,其次是瀑布、喷泉附近。例如,前苏联的

阿布哈兹空气中,2万个阴离子/ cm^3 ,高加索疗养区1500~2000个/ cm^3 ,农村田野上空空气中有750~1000阴离子/ cm^3 ,城市街道100~200个/ cm^3 ,住宅里则只有40~50个/ cm^3 (最多与最少相差500倍)。

7. 遗传因子与寿命。人的寿命有如三角形的面积,底边是父母的遗传因子,另两边是后天的环境因子(衣、食、住、行、防病、精神、气候、地势、公害)。三角形的三边越长,它的面积也越大,即寿命也越长,三角形的底边(父母遗传因子)很重要,它是长寿高楼的基础,对寿命可起到一半或一半以上的作用。所以世上常有“长命家族”与“短命家族”之存在!

8. 基因与抗衰老。人类遗传信息的主要物质是DNA(基因),它主要存在于细胞核内。细胞核内DNA的不同组合在某个阶段是控制着人类寿命的。长寿者可能对氧自由基(活性氧)的攻击具有特殊抵抗性的基因。因为自由基对基因有破坏作用。氧自由基与体内脂类物质结合,再经过化学反应或酶的作用产生脂褐素(动脉斑块等),促使在体内沉积增多,造成对细胞的毒害,即对遗传基因的毒害,摧毁DNA功能。据汤健指出,人类疾病的根本原因与人体内的10万个基因有关。因此,可利用基因来治病,抗衰老。科学家发现,患早老年性痴呆和心脏病的人往往有这种蛋白(阿朴脂蛋白E)的某一种基因,而长寿者则往往有这种蛋白的另一种基因。

9. 脂蛋白与抗衰老。身体若没有胆固醇,人肯定会死

的,因为每一个细胞都必须靠这种脂质样物质来提供能量和细胞外膜的弹性。然而当这种漂浮在血液中的胆固醇太多,就会使动脉硬化或梗塞而使人死亡。胆固醇是靠脂蛋白代谢来控制的。所以脂蛋白代谢紊乱,人就会“生病”。凡脂蛋白中脂肪含量越多,密度就变小,和颗粒大的,即为低密度脂蛋白(LDL);相反地脂肪含量少,密度很高和颗粒小的,即为高密度脂蛋白(HDL)。前者是促使动脉内膜脂质沉着,是引起动脉硬化的“凶手”,而后者含磷脂很多,有抗动脉粥样硬化的作用,也是“长寿因子”。HDL在血液中高的人,就较少患心脏病和动脉硬化症。HDL正常标准应是50~60 mg/dl,而且越高抗心脏病能力就越强,而且有一定的遗传性。体育锻炼能提高肝脂酶活力,从而提高HDL。“润生心乐调脂丸”和“邦典宜生宝”能提高HDL。

10. 脑重量越大,寿命越长,但与聪明程度无关。人衰老的本质是神经细胞数目的减少(使人运动能力减退,语言拙,智力退……)。

11. 线粒体DNA能较大幅度地延长寿命。人类的遗传信息的主要物质是DNA(主要存在于细胞核中),而线粒体则是细胞质中的一些细胞器,它是细胞核中DNA的十万分之一,但它与衰老、疾病密切相关,即与线粒体DNA(MTDNA)的突变与缺损有密切关系。

12. 微循环可抗衰益寿。因为它是血液循环的重要组成部分。微循环是指微动脉与微静脉之间的微血管中的血液循环,是心血管系统与组织细胞直接接触的部分。它实

现物质交换,向组织细胞运送养料和排除废物。它受神经因素和体液因素所调节。体育锻炼可增强微循环。

13. 麦卡效应是指限食能长寿(主要是限热量摄入)。这是因为限食可使免疫力在老龄时仍保持旺盛,使胸腺(免疫中枢器官)的定时紊乱得以推迟,从而延缓衰老!(即减少动物脂肪、胆固醇、高糖、高淀粉食物;适当增加蛋白质、维生素含量高的食物)。

14. “返璞归真”说。是欧洲人提出来的,主要是指,早上不能被动起床;起床后2小时不要吃东西,特别是咖啡和茶(会提高血糖),但洗澡很好;吃饭不必定时,饿了才吃,除肉、蛋熟食外,其余果蔬应生吃;坚持走路,有车也不坐,他们认为,这是健康和延年益寿的最佳途径。

15. “降体温说”。这是美国人提出的,认为每晚睡后降低 $5\sim 10^{\circ}\text{C}$ (或低热食物摄入),寿命可延长 $30\sim 40$ 年。

16. 有德者可长寿。孔子说:仁者寿。诚实有益健康,善良使人健康,多做好事利于健康,人际关系和谐增进健康。

17. 雌激素延寿论。皮下脂肪是雌激素的储存库,体重超 10% 者寿命最长。女人寿命比男人长(因雌激素高)。雌激素抗脂质氧化效应比维生素E强5倍。

18. 身材矮比身材高寿命长。身高1.59米到1.62米寿命最长。每增3cm,寿命减1.2年。女人比男人寿长,一是矮,二是雌激素相对高。

19. 体力劳动可延寿。(有无数调查事实证明)

20. 长寿靠“10 伴”:德、动、众、爱、艺、说、乐、书、游、素。
21. 养生先健脑。
22. 洗肠也健身。
23. 男人四十是一大关。 “40 岁前命换钱,40 岁后钱换命”。
24. 老人寿命没有“坎”,“73、84、阎王不请自己去”,这是封建迷信。与孔子 73 岁死,孟子 84 岁死(虚岁),是巧合,不是科学。

三、健康新举措

1. 现代抗衰老制剂研究。20 世纪 50 年代有人提出了维生素 H₃可抗衰老,其制剂的主要成分是盐酸普鲁卡因、安息香酸、焦亚硫酸钾和磷酸氢二钠等。现代有:① 抗氧化剂:维生素 E(抗自由基的)、超氧化物歧化酶(SOD);② 脂褐素清除剂(氯脂醒、维生素 E、氯丙嗪、乳清酸镁和醉椒素);③ 膜稳定剂(阿司匹林、氢化可的松);④ 免疫调节剂(胸腺素、多核苷酸、维生素 E、左旋咪唑)。

2. 最新抗衰老制剂。① 普鲁卡因制剂(GH₃);② 氯脲剂(防大脑衰老,增强记忆,治痴呆);③ 胸腺素片(提高免疫力);④ 超氧化物歧化酶(SOD);⑤ 花粉制剂(有丰富蛋白质、氨基酸、糖类、维生素、微量元素,增体、增免、延衰)。

3. 维生素的延年益寿。人参、黄芪、维生素 E 可延寿;维生素 A、维生素 B_{co}和维生素 C 抗衰老;维生素 C 对健康

老人,一天要补充 150 毫克可抗衰老,以及维生素 A、维生素 B_{co}(B 族复合维生素)的补充。

4. 褪黑素抗衰老(改善睡眠、抗衰),还可改善皮肤。

5. 微量元素抗衰老。有亚硒酸钠片、硒力口服液、复方硒片、施尔康片、善存片、维生素 A(抗氧化,延衰,提高视力,增体。用维生素 AD、鱼肝油也行)维生素 C(100 毫克/每天补充)。

6. 去氢表雄酮(DHEA)抗衰老,它是睾酮的代谢物之一,可抗癌,“延年”,改善睡眠、情绪和生活压力,改善疲劳。其作用,特别是抗衰老持异议!

7. 胆固醇与抗衰老。胆固醇对人的重要性,有如阳光、空气和水,这是因为人体内若没有胆固醇,人类就难于生存和繁衍。胆固醇低比胆固醇高更具危害。胆固醇 1/3 是进食来的,2/3 是人体自身合成的。

8. 卵磷脂抗衰老。卵磷脂中的胆碱是防止脑老化的。卵磷脂可以将脂肪及胆固醇转化为乳状液,使血液循环畅通,延衰。天然食品卵磷脂存在于蛋黄和动物内脏中,以及花生、核桃、全麦、黄豆中。

9. 双歧杆菌抗衰老。有益菌。假如人体内双歧杆菌能保持在 10^{16} 个(即母乳在婴儿出生一周内的高水平),即人的寿命可超过 140 岁。人乳、牛乳、马乳、胡萝卜汁、茶叶、高丽人参等有较高的双歧杆菌,最近有牛初乳更高!

10. 松果体抗衰老。松果体是一种位于大脑深部的微笑腺体,成人也只有 0.1~0.2 克(腺体功能作用),它的内