

●梁广怀 编著

科学养生 健康长寿



●中国文联出版社

科学养生 健康长寿

梁广怀 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学养生 健康长寿 / 梁广怀著.-北京:中国文联出版社,2008.1

ISBN978-7-5059-5799-2

I.科…II.梁…III.①养生(中医)-普及读物②长寿-保健-普及读物

IV·R212-49 R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第000857号

书 名	科学养生 健康长寿
作 者	梁广怀
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里10号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	任 杰
责任校对	肖艳燕
责任印制	焉松杰 任 杰
印 刷	台山市彩宁纸品印制有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.5
插 页	2页
版 次	2008年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5799-2
定 价	19.00元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站[http:// www.cflacp.com](http://www.cflacp.com)

前言

养生是一门多学科的学问，古往今来，人们都在不停地追求和探索。过去懂得养生的是一些有识之士，要求养生的人多是家财万贯的达官贵人。现在社会文明进步，人们安居乐业，老人安享晚年，人人都想健康长寿。如何能满足他们的愿望呢？世界各国的健康教育学家、医务工作者、老年学家等，都在不断探讨研究，努力去为人类健康长寿寻找科学的方法。本人从医生的角度，收集各方的信息资料，结合从医 40 年的体会，编写成本书，冀能为他们提供点知识，得到一点裨益。

只要我们改变一下不良的生活方式和行为，爱护地球，保护环境，而且从儿童做起，高血压、心脑血管病、肥胖症、糖尿病等富贵病和癌症就会明显减少，每年死亡人数就会减少一半以上；英年早逝会避免出现，国家不致于损失有用之材，家庭不会失去支柱，孩子不再失去父母。如果我们都健康长寿，医生和医院就减轻压力，国家将会节约大量资金，家庭不会因病致贫，个人也免遭疾病折磨，人人都能过上幸福快乐的日子。

珍爱生命，注重保健防病，能使我们健康快活 100 岁。

有病及时诊治，防治结合，科学养生，同样可以达到健康长寿。古今中外带病延年者不少，如唐代名医孙思邈，自幼体弱多病，他从多方面进行养生保健，结果享年 101 岁。十八世纪法国大作家雨果，40 岁时患上严重的心脏病，医生断定他时日无多，但他积极配合医生治疗和有计划地进行锻炼，最终 84 岁才逝去。近有陈立夫，58 岁患上糖尿病，晚年心脏也不好，但他坚持积极治病、运动保健、平衡膳食、知足无求、生活充实、心态宁静，结果活到 103 岁。现在还健在的上海交大身患癌症的 110 岁老寿星曹曾祥，47 年前已患上膀胱癌，经历了 2 次大手术，以后他坚持有规律的起居、饮食、运动、动脑和保持乐观、知足情绪，结果成功地创造了战胜癌症长期健在寿过期颐的纪录。

懂得科学养生，必会健康长寿。

编著者

2007 年 9 月于南国桃园

目

录

前 言	(1)
我们的寿命至少 100 岁	(1)
影响我们寿命的因素有哪些	(4)
促使人体过早衰老的十大因素	(19)
影响寿命的十大生物指标	(24)
确定人老有五种年龄标准	(28)
对待健康的四种人	(31)
要想健康长寿必须做到四个方面	(33)
均衡营养	(33)
科学饮食	(49)
适量运动	(87)
心理平衡	(106)
爱护好大脑	(118)
保护大脑、延缓大脑衰退的方法	(120)
预防老年性痴呆	(124)
保护好骨和关节	(126)

骨质疏松·····	(126)
关节骨质增生·····	(131)
及早做好心血管病的预防·····	(134)
高血压的防治应重视限盐补钾·····	(146)
2型糖尿病为何正以惊人的速度增长·····	(156)
不可忽视的高尿酸血症和痛风·····	(171)
肥胖的十大祸害·····	(182)
老年人为何容易罹患癌症·····	(192)

我们的寿命至少 100 岁

随着社会的发展，科技和文明的进步，人类活得愈来愈健康，生活愈来愈愉快，人的平均寿命愈来愈高。我国在原始社会时代，平均寿命只有 22 岁；解放前是 35 岁；1985 年提高到 68.92 岁，现在已是 72 岁了，而世界目前人均寿命最高的前十位国家是：日本、摩纳哥、圣马利诺以 82 岁并列第一，意大利、瑞士等 4 国则以 81 岁次之，英国为 78.5 岁，美国为 77.5 岁，韩国为 77 岁。我们与之相比，还有一段距离，距人类自然寿命至少还差近 30 岁。因为生物学家和人类学家们认为，人类自然寿命有四种推算方法。一是按细胞分裂次数和分裂周期推算法：人体细胞体外分裂传代 50 次左右才终止，平均每次分裂周期 2.4 年，人类自然寿命应为 120 岁。二是按性成熟期推算法：哺乳类动物的自然寿命是性成熟期的 8~10 倍，人类的性成熟期为 14~15 岁，人类的自然寿命应为 112~150 岁。三是按生长期推算法：哺乳类动物的自然寿命是其生长期的 5~7 倍。人类的生长期为 20~25 岁，人类的自然寿命应为 100~175 岁。四是按生物强弱学推算法：根据对人体的器官和组织强度的测定，人只要不病死，自然寿命就可以活到 100 岁以上。按照这四种推算方法的任

何一种，人类的自然寿命都应该在 100 岁以上。更有趣的是：诺贝尔奖获得者艾伯特医生做了这样一个实验，他把人体内的一个细胞取出来，放在试管里培养，准确地给它纯净的营养，并把细胞分泌出来的所有废物及时彻底清除，他发现这个细胞可以永远活下去，他的结论是“可以永远把这个细胞培养下去”。这就是说，人体的细胞可以长生不老了，如果再经过生物学家、科学家们的努力，在不久的将来，千百年来人长生不老梦想也许就不再是天方夜谭了。

然而，我们今天绝大多数人，都是同样的生命，同样的环境，同样的生活物质条件，同样的医疗水平，为什么都不能活到 100 岁呢？为什么有的人 60 岁时身体还很健康，80 岁时仍不衰老，轻轻松松活到 100 岁，幸福快乐一辈子；而有些人年纪轻轻却一身疾病，不到退休年龄已提早退休了，甚至英年早逝。人的生命为什么会有这么大的差异呢？内中有很多原因，这些原因影响着我们的健康，威胁着我们的生命，缩短了我们的寿命。

经过无数的健康教育学家、老年医学家、生物学家的不断努力，他们用科学的方法，深入调查研究，仔细分析各种现象，探索发现其原因，找出其成败因果，昭示我们如何取其利避其害，学会科学养生，让我们生命之烛尽量发出光芒，而又慢慢地延缓燃烧；让我们的生命活得有意义，而又让衰老放缓脚步；让我们青春之心尽量留住，让年老之心永远维持在年轻状态，从而争取获得健康长寿。

人的一生，生命只有一次，失去就永远没有了，损害也难以补回，我们应该珍惜生命，善待生命，维护生命，让自己的生命健康、平安、快乐地度过。

□ 我们的寿命至少 100 岁 □

联合国世界卫生组织提出：“千万不要死于无知”。而我们却有很多人是死于无知，多可惜。

影响我们寿命的因素有哪些

健康，长寿受到很多因素制约，总体可分为不可控因素，和可控因素两大因素。不可控因素主要是由社会环境和家族遗传因素，可控因素主要由个人生活方式和行为。

1992年，世界卫生组织宣布，影响每个人的健康与寿命的诸因素中，10%取决于社会因素，7%取决于自然环境，8%取决于医疗水平，15%取决于父母遗传因素，60%取决于自己的生活方式和行为。

不可控因素对个人来说只能就范，不能选择，对于我们在同一环境下的群体是相对公正平等的，可控因素完全可以由我们自己去操纵、去利用、去控制、去争取，而且所占的比例是有绝对优势的，因此影响我们健康、长寿的因素关键掌握在我们自己手中。

一、社会因素

在原始社会里，人类衣不蔽体，食不充饥，环境恶劣，对自然灾害和疾病束手无策，所以我们的祖先平均寿命才22岁。解放前，我们国家贫穷落后，战争、灾害不断，生产力落后，民不聊生，这时人均寿命只有35岁。解放后，在中国

共产党的领导下，人民翻身做了主人，社会稳定，生产力逐渐提高，经济科技日益发展，人民物质生活水平不断提高，医疗卫生保健条件不断改善，人均寿命不断提高，2000 年，60 岁以上的老年人口已达到总人口的 11%，预计到 2050 年将达到 25%，这时每 4 个人中就有一个老人，而且可能有相当部分达到人类自然寿命。

二、自然环境

自然环境对人类寿命长短也起着很大的作用。自然环境包括地层结构、地形地貌、水文气象、气候、气温、气压、水源、居住环境、日照时间等。气候温和、水源充足、环境优美、物产丰富的地方是最适合人类居住、生息、繁衍的。很多百岁老人都生活在这些地区，例如：四川的都江堰地区和广西的巴马地区，那里的气候宜人，阳光充足、雨量丰沛，森林绿化覆盖率高，风景优美、空气清新，负氧离子含量高，物产丰富、水源洁净，人们健康快乐，幸福长寿。

工厂、汽车排放的废气，工矿、工厂排出的废水、废渣是目前环境污染的最大源头，这使得城市、矿区环境被污染，空气污浊，水源不洁。美国一项最新的研究结果表明，空气污染可危及胎儿。吸入污染较重空气的孕妇，其新生儿发生持久基因变异的几率比吸入正常水平空气的孕妇增加 50%。美国华盛顿和霍金斯大学最近发表了一项对 36 个城市流行病学研究的结果证实，汽车和工业废气所排放的细微颗粒在空气中可停留数天至数周之久，并可漂移数百英里，短期吸入会增加老年心血管和呼吸道患者的住院时间；长期吸入会引起肺部和血管炎症，加剧冠状动脉粥样硬化和脑动脉硬化，

增加心肌梗死和脑卒中的危险。

农村滥用农药、化肥、植物生长激素，既污染了水源，更污染了农作物。饲养的家畜家禽大量使用抗菌药物、激素等，使我们日常食用的食物很不安全，严重地威胁着我们的健康，导致多种疾病和癌症的发病率不断上升。

家庭的过度装修，使用有害的建筑装饰材料。据我国“十五”国家科技攻关课题：室内装修流行病学调查研究资料显示，装修后室内重点污染物是甲醛、挥发性有机化合物、氨等。甲醛已被世界卫生组织下属的国际癌症研究所定为一类致癌物。根据中国室内装饰协会室内环境监测中心的一项检测资料显示，室内甲醛超标占 60%，超过国家标准 4 倍。长期处于较高浓度的甲醛环境会导致过敏性哮喘和癌症等疾病发生，装修后立即入住比装修后 30 天后入住的人患白血病的危险高 4.44 倍。研究证明，室内苯污染是儿童白血病“元凶”，在发达国家，平均每 10 万儿童有 4 个患白血病。在我国，平均每 10 万儿童中有 5~8 人患白血病，每年新增的白血病患者达 4~5 万，明显超过发达国家。研究者认为，苯可能是重要致病原因之一，是危害婴幼儿健康的重要因素。装修后半年入住比较安全，但如果装修材料质量差，装修 3 年后，室内空气质量仍可能超标。世界卫生组织公布，60~80 岁的老年人罹患各种癌症，主要是由室内氡超标引起的。据测定，居室内有四大类污染物：甲醛、苯类、氨气和氡气，氡气来源于建筑装饰使用的花岗岩、人造大理石、红色及肉红色天然大理石。氡气为惰性气体，无色、无味，长时间对人体辐射会诱发癌症。使用色泽越深的涂料，重金属的含量多，铅的含量高。国外资料显示，居住在加油站和汽车修理厂附近

的儿童患白血病的几率较高，居住在公路沿线和街道附近的儿童铅中毒的可能性较大。铅中毒将会严重影响儿童发育和智力等。

厨房里的天然气液化石油气燃烧都会放出氢气。燃烧固体燃料，如煤、木材、稻草、玉米秆和动物类粪便等，会释放有毒气体如一氧化碳、苯丙芘、二氧化碳、二氧化硫等和直径小于 10 微米的颗粒，这就是很多不吸烟的女性患上肺癌的主要原因。

在家庭，吸烟也是家居环境的污染源。所有这些家居环境的污染对我们健康极其有害，但只要我们稍加注意，是完全可以避免的。

有资料证实，全球有 11 亿人饱受大气污染的折磨，有 25 亿人生活在被严重污染的空气中，每年有 500~1200 万人死于与水污染有关的疾病。工业的不正确发展，土地过度开发，忽略了环境的保护，已使人类受到沉重的教训，付出极大的代价。重视环境保护，减少环境污染，为人类提供适合生存居住的地方已成为各国政府刻不容缓的任务。我们党和国家已明确提出“人与自然和谐”的战略方针，要保护好我们生存的环境，人与自然和谐相处好，人类才可安居乐业，健康长寿。

三、医疗水平

人类不能活到自然寿命的其中一个重要原因是疾病所致。社会的进步，科学技术的发展，社会物质财富的充裕，人民物质和文化水平的提高，我国医疗技术水平发展很快，就医条件比较完善，卫生保健事业得到普及和提高，人们逐

步接受到健康科普知识的教育。过去危害人类生命的主要疾病如传染病、肺炎、肺结核等已得到控制，现在威胁人类生命的最大疾病已转移为心脑血管病、肿瘤和意外伤害、以及一些目前仍难以治疗的老年性痴呆、艾滋病和免疫缺陷性疾病等。我们的广大医务工作者和科学家们正在努力探索研究，最近在基因工程方面已有所突破，在不久以后，这些疾病就都可治疗了。如果人脑工程得到突破后，人类的健康长寿就指日可待。

四、遗传因素

“龙生龙，凤生凤，老鼠生儿会打洞”。这句俗语就说明物种的遗传因素。人类是通过基因遗传的。长寿地区调查资料显示，长寿老人一般都有家族遗传，父母高寿者，其子女寿命也长。据广东省对百岁老人的调查结果发现，有家族长寿史者占 84.6%；亦有资料表明，年龄越高的人群，其家族长寿率越高，如在 80~84 岁的老年人群中，其家族长寿率达 71%。这说明人的长寿与父母的基因遗传有关，长寿父母还可以将对疾病的抗拒力遗传给子女，因此他们患病后更容易康复。随着基因工程的突破，长寿基因密码（片段）将会找到，知道了密码所在，就可以通过科技手段去进行处理，到时人类的寿命可能会带来飞跃。

五、生活方式和行为因素

世界卫生组织指出，一个人的生活方式，包括饮食、烟草、酒精和药物的消费及运动是决定一个人健康的主要因素。很多调查都证明，不健康的生活方式和行为导致的疾病是人

类最大的死亡原因。在经济发达的国家 70%~80%的人死于心脏病、脑卒中、高血压和肿瘤，而这些病都是由个人不良生活方式和行为带来的。物质生活丰盛，生活过于安逸，整天吃喝玩乐，沉迷烟酒色情场所，没日没夜地玩耍，出入小车，从不走路外出，这些潜在的危险慢慢地不知不觉地侵害了人们的健康，西方国家把它称之为“现代瘟疫”，我们称之为“富贵病”。

影响着我们健康的不良生活方式和行为有：

1、吸烟 我国是世界头号香烟生产国、消费国和吸烟人数最多的三项冠军。根据调查资料，上世纪有 1 亿吸烟者因吸烟死亡。本世纪将有 10 亿人因吸烟而死亡，仅中国就有 3 亿男性吸烟，每年有 100 万人因肺癌死亡，肺癌已成为我国第一大癌症，日吸烟 25 支以上，肺癌发生率达 12%。有确凿的科学证据证明，吸烟者因患肺癌、心脏病、脑卒中、肺气肿和其他疾病导致的死亡率显著上升。英国心脏学会调查表明：香烟中含有 43 种致癌物质，吸烟会得 14 种癌症。被动吸烟，即吸二手烟危害更大，如在吸烟的环境中逗留 1 小时，就等于自己吸 4 支烟。被动吸烟者吸入的烟雾是由烟草燃烧时产生的侧流烟雾和吸烟者呼出的主流烟雾的混和气体组成，其中侧流烟雾为二手烟的主要组成部分，其部分毒物含量甚至超过主流烟雾，所以危害更大。被动吸烟会使非吸烟者患肺癌危险增加 20%~30%，患心脏病的危险增加 25%，妊娠妇女吸二手烟还会危害胎儿的健康。世界卫生组织吸烟与健康专家委员会指出：在吸烟比较流行的国家里，90%的肺癌、75%的慢性支气管炎和 25%的冠心病的死亡是由吸烟引起

的,吸烟的人比不吸烟的人患肺癌的几率高 10 倍,患喉癌高 8 倍,患食道癌高 6 倍,患膀胱癌高 4 倍,吸烟的人比不吸烟的人患冠心病的几率高 15 倍。中国协和医科大学研究结果证实,吸烟是食道癌的重要致病原因,25%长期吸烟者将患慢性阻塞性肺疾病(COPD)。每吸 1 支烟,人将减寿 5 分钟,终身吸烟者,起码减寿 20~25 年。每日吸烟支数乘以吸烟年龄大于 400 便是肺癌的对象,吸烟者有 1/4 最终将由吸烟而引致的疾病死亡。据估计,到 2025 年,吸烟将成为世界范围内致死和致残的首要原因,每年将有 1 千万人因吸烟导致的相关疾病而死亡,这些人中约有 50%将死于中年时期。现在如果政府部门能当机立断采取控烟措施,吸烟者立即戒烟,则可以在今后几十年中挽救数以亿计的生命。

吸烟者越早戒烟对健康越好。美国癌症协会研究得出结论:吸烟者戒烟之后 24 小时内,心脏病发作机会减少;72 小时,支气管不再痉挛收缩,呼吸较为顺畅,肺活量增加;1~9 个月内,气管粘膜表现出新的纤毛,增强了肺处理痰液的能力,减少感染机会;5 年内,肺癌死亡率下降,或接近于不吸烟者的死亡率;10 年内,癌前细胞被健康的细胞取而代之,吸烟所致的各种癌症发病率显著下降。所以为了你和他人的健康,吸烟者应明智地立即下决心去戒烟。世界卫生组织把戒烟定为健康的四大基石之一,戒了烟才有益健康长寿。

2、嗜酒 长期过量饮酒,尤其饮烈性酒对人体健康是十分有害的。酒的主要成分是酒精(乙醇),酒精是一种有害物质,饮后 5 分钟,酒精即进入血液,引起血管痉挛性收缩,心肌收缩加快,使心跳加速,血压升高,全身震颤,脑血管收缩,脑血流减少,使大脑缺血缺氧,大脑皮层功能受到影