

中医专家科学指导 健康生活有力保障

享受生活 享受健康

主编 许燕

JUEDING SHOUMING
DE JIUDA XIGUAN

决定寿命 的九大习惯



医学证明：个人寿命九成取决于生活习惯

养成好的习惯是储存健康，放纵不良陋习是透支生命。

个人的生活习惯决定寿命。因此，尽快养成健康科学的生活习惯是改善人们健康状态的最根本方法。

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

JUEDING SHOUMING
DE JIUDA XIGUAN



决定寿命 的九大习惯

主编 许燕
编委 刘霞 任艳灵
徐帮学 席翠平 杨樱



图书在版编目(CIP)数据

决定寿命的九大习惯/许燕主编. —北京:人民军医出版社,2008.4

ISBN 978-7-5091-1549-7

I. 决… II. 许… III. 长寿—保健 —基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 030805 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

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:20.5 字数:312千字

版、印次:2008年4月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:45.00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

决定 寿命的 九大习惯

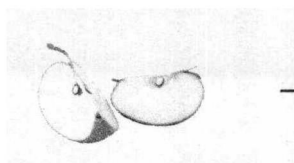
专家科学指导
健康生活保障



JUEDING SHOUMING DE
JIUDAXIGUAN

内容提要

健康长寿是每一个人的心愿，但如何实现健康长寿，许多人都不知从何做起。本书从生活中诸多细节入手，系统地介绍了决定寿命的九大习惯，包括饮食习惯、运动习惯、穿戴习惯、睡眠习惯、居住习惯、保健习惯、旅游习惯、卫生习惯、心理习惯等。分析讲解深入浅出，建议与方案具有很强的实用性和可操作性，是每一位希望健康长寿的人理想的参考指导书。





序：个人的生活习惯决定寿命

1. 医学证明：个人寿命九成取决于生活习惯

从胚胎细胞分裂系数分析，专家发现人类细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期是2.4年，据此医学界断言：人类寿命理论应在120~160岁。但是，目前地球上绝大多数人的寿命都在100岁以下，仅有极少数人活过100岁。现实的情况是，应该活到120岁却只活到70岁，整整少活了50岁；本应该70~80岁时很健康，可现在好多人40岁就不健康，50岁患心脑血管疾病，60岁就死了，整整提前了50年得病，提前50年死亡。为什么大多数人都没有达到理论上的寿命呢？过去人们认为是医疗水平太差，物质水平低下；进入21世纪后，随着生物科技的发展，医疗和医药都很发达了，生活水平也得到了很大的提高，但是长寿人数却并不见显著增长。现代生命科学证明，人的祸福与健康长寿的关键不在于财富与用药，而多在于习惯与修养。

世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家研究的成果：影响健康的四大基本因素，一是父母遗传，占15%；二是环境因素，占17%（其中社会环境占10%，自然环境占7%）；三是医疗条件，占8%；四是个人的生活习惯，占60%。这里父母遗传及环境因素属个人不可控因素，而医疗条件及个人生活习惯，属可控因素，两者相加达68%。而在这68%中，个人生活方式相当于可控因素的88%，也就是说：个人寿命将近九成取决于个人生活习惯。因此，尽早养成健康科学的生活习惯是改善人们健康状态的最根本方法。

同样是人，有人长寿，有人短命。生命只有一次，选择什么样的生活习惯去延长我们的寿命，全在自己。养成好的习惯是储存健康，放纵不良陋习是透支生命。

2. 美国科学家总结出的寿命公式

美国的科学家通过研究各种对人体有益的举止和对身体不利的行为后，根据医学方面的临床经验，总结出计算大致寿命的公式。



决定 寿命的 九大习惯

专家科学指导
健康生活保障



JUEDING SHOUMING DE
JIUDAXIGUAN

如果您是一位男性，请以 86 岁作为基数，依次回答以下问题并计算；
如果您是一位女性，请以 89 岁为基数。现在开始计算：

- (1) 结婚：婚姻生活会让男性的寿命延长 3 年，对女性则没有影响；
- (2) 压力过大：过大的压力会使寿命缩短 3 年；
- (3) 与亲人长期分离：寿命减少 0.5 年；
- (4) 每天睡眠时间少于 6 小时：休息不好，寿命减少 1 年；
- (5) 超负荷工作：过量劳作，寿命减少 1 年；
- (6) 认为自己可能病了，或觉得自己老了：寿命减少 1 年；
- (7) 每天吸 10 根烟：寿命减少 5 年；每天吸 40 根烟：寿命减少 15 年！
- (8) 每天饮茶一杯：寿命延长 0.5 年；每天饮用含咖啡因的饮品：寿命减少 0.5 年；
- (9) 每天饮用啤酒超过 3 杯，或含酒精的饮品超过 3 杯，或 4 杯白酒：寿命减少 7 年；
- (10) 不刷牙：卫生习惯不好，寿命减少 1 年；
- (11) 不采取任何防晒措施、频繁晒日光浴：寿命减少 1 年；
- (12) 肥胖：寿命减少 5 年；
- (13) 每天食用未完全煮熟的肉：寿命减少 3 年；
- (14) 经常食用垃圾食品：寿命减少 2 年；
- (15) 喜食不健康、无营养的快餐：寿命减少 1 年；
- (16) 每天不止一次吃甜食：寿命减少 1 年；
- (17) 体育锻炼：长期不活动，寿命减少 1 年；每天锻炼至少 30 分钟：寿命增加 5 年；
- (18) 不能保证至少每两天一次大便：寿命减少 0.5 年；
- (19) 定期做身体检查，避免癌症：寿命增加 1 年；
- (20) 血压有点偏高：寿命减少 1 年；血压高：寿命减少 5 年；血压非常高：寿命减少 15 年；体内胆固醇高：寿命减少 2 年。

从这个公式中，你可以轻松地计算出自己的大致寿命。同时，你也可以轻易地发现：偷走长寿的都是多么琐碎的习惯！正如研究者本人珀尔所说：“在我看来，每个人的预期寿命都为 80 岁以上，可是由于不同的生活习惯才导致个人寿命长短不同。对照这个公式，改掉坏习惯，轻轻松松就能让你多活 10 年！”

3. 保寿保康，从衣食住行等日常习惯入手



决定寿命的九大习惯

专家科学指导
健康生活保障



JUEDING SHOUMING DE
JIUDAXIGUAN

也许以上所举的科学成果都属于“西学”。下面我们再来看看来自本土长寿者的经验。在第三届长寿文化节活动上，中国长寿之乡江苏如皋、湖北钟祥、广西巴马的代表们一致认为，凡长寿者，几乎都有着良好的生活习惯。调查报告表明，如皋百岁老人中经常吸烟的仅占13%，从不吸烟的占77%，已经戒烟的占10%；经常喝酒或偶尔喝酒的占66.2%，其中喝本地产黄酒、自制米酒等低度酒的占饮酒者的67%；不失眠的占90%，偶尔失眠的占7.5%，53%的人每天睡觉超过8小时；有65%的人经常或天天参加运动锻炼……这些人轻松地活过了100岁，而他们的生活条件远逊于都市人群。原因非常简单，他们都有一套天然的符合长寿需求的生活习惯。

事实上，我们有许多朋友只是没有从主观上去认识生活习惯对健康长寿的影响。正是由于忽视了生活习惯的影响，不良的生活习惯对身体造成了伤害。“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”只要我们能够积极发挥主观作用，重视并坚持科学养生、注意从生活习惯和生活环境上养生，那么健康长寿就会在我们的手中。

长寿之心人皆有之。长寿之道并非人们想像得那么玄而又玄。在我们日常生活的诸多细节中，吃、喝、拉、撒、睡、行、动、坐、卧……都涉及养生保健的原则和方法。只要能把握住这些健康细节，再稍做锻炼，一种长寿的良好习惯就自然养成了。本书在对众多百岁老人的长寿经验总结的基础上，梳理出决定长寿的九大习惯：饮食习惯、运动习惯、穿戴习惯、睡眠习惯、居住习惯、保健习惯、旅游习惯、用药习惯、心理习惯。希望散落其中的知识和常识，能够帮助你摆脱一些生活误区，走入长寿的轨道。





目 录

一、长寿的饮食习惯：营养均衡、科学饮食

(一) 饮食均衡的习惯

- 四川成都百岁老人范林氏的长寿经 3
- 1. 不爱吃的菜当药吃 4
- 2. 米面主食不能少 6
- 3. 养生粥要常吃 7
- 4. 一口萝卜一口蒜 8
- 5. 要想身体好，鱼肉少不了 11
- 6. 食用有益的脂肪 13
- 7. 粗粮虽好，不宜食多 15

(二) 半辈子的饮茶习惯

- 河南漯河百岁老人丁富妮的长寿经 19
- 1. 日饮一杯茶，长寿又健康 20
- 2. 保温杯泡茶的习惯要改改 22
- 3. 老人饮茶有讲究 22
- 4. 果汁牛奶，多喝最健康 23

(三) 不喝酒的习惯

- 世界最长寿的在世人瑞托罗的长寿经 27
- 1. 喝酒的益处其实很有限 28
- 2. 习惯酗酒害处多 30
- 3. 白酒中很多成分对人体有害 31
- 4. 啤酒多喝也有害 33



决定
寿命的
九大习惯

专家科学指导
健康生活保障



JUEDING SHOUMING DE
JIUDAXIGUAN

(四)养生专家建议:用食补的习惯代替药补	35
1. 食补辨证为先	36
2. 食补也要应节气	37
3. 养病切忌不当进补	39
4. 正确的烹调习惯保证食物营养	39
5. 不要养成快速进食的习惯	40

二、长寿的运动习惯:动静结合、科学动补

(一)晨练的习惯

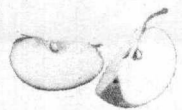
——中国台北百岁老人万足吾的长寿经	47
1. 每天锻炼一小时,健康长寿一辈子	49
2. 切忌空腹晨练	52
3. 家务劳动不能代替体育锻炼	53
4. 常做伸展运动可增加柔韧度	54
5. 蹲腿锻炼减缓衰老	56
6. 赤足散步的习惯有益健康	56
7. 老年人跳舞要根据自身的生理特点	57
8. 新型的温和运动——“臂跑”	59
9. 出门前要参考晨练指数	60

(二)练武功的习惯

——广东恩平百岁老人聂洪富的长寿经	65
1. 运动后 15 分钟再洗澡为当	66
2. 练后饮食要注意	66
3. 冬季健身时嘴不宜张太大	68
4. 运动要听生物钟的	69
5. 运动不要走火入魔	70
6. 偶尔健身等于暴饮暴食	72
7. 走路是世界上最好的运动	73

(三)坚持打太极拳的习惯

——天津市和平区百岁老人张荫榕的长寿经	75
---------------------------	----





1. 选择科学的运动时间	76
2. 打太极拳健身益寿	76
3. 练拳前排便不会“泄元气”	78
4. 练习不当损关节	78
(四) 养生专家建议: 运动习惯好, 力度需适宜	80
1. 运动强度不是衡量健身效果的标准	80
2. 运动不当会导致妇科病	81
3. 心脏病、高血压患者不宜跑步	82
4. “饭后百步走”应因人而异	84
5. 运动养生并非人人适宜	85

三、长寿的穿戴习惯: 冷暖适度、慎选材质

(一) “求冻”的穿衣习惯

——广东高州百岁老人周秀英的长寿经	93
1. 即脱即着, 胜于服药	94
2. 衣多有事, 适度换冻	94
3. 春捂秋冻, 百病不碰	95
4. 夏不敞胸, 热不凉背	96
5. 白露身不露, 寒露脚不露	96
6. 冬季养生要戴帽	97
7. 冬季睡眠少穿衣	99
8. 纯棉制品, 四季适宜	99
9. 穿衣搭配警惕“首饰病”	99
10. 老年人穿鞋稳当为要	101
11. 穿袜子有讲究	103
12. 内裤与疾病相连	104

(二) 养生专家建议: 健康的穿戴习惯才能保长寿

1. 时装增美也惹祸端	107
2. 保暖内衣不适合老人穿	108
3. 老人穿衣忌“三紧”	109



决定 寿命的 九大习惯

专家科学指导
健康生活保障



JUEDING SHOUMING DE
JIUDAXIGUAN

4. 洗衣不当易致病..... 110
5. 穿半干不湿的衣服易致病..... 111
6. 最好不戴太阳镜..... 111
7. 穿衣防静电..... 112
8. 共用拖鞋易得脚气..... 113

四、长寿的睡眠习惯：生活规律、静息养神

(一) 充足睡眠的习惯

- 福建莆田百岁老人朱宝吓的长寿经..... 119
1. 睡眠的九个误区..... 120
 2. 睡得太少会伤胃..... 122
 3. 正确应对失眠..... 122
 4. 常睡软床可致畸形..... 125
 5. 好枕头睡得香..... 126
 6. 睡觉正确姿势要掌握..... 128
 7. 午睡的习惯助长寿..... 129

(二) 养生专家建议：优质的睡眠习惯胜过吃补品..... 131

1. 吃不当则睡不香..... 132
2. 服药后即睡觉不正确..... 133
3. 晨练后睡“回笼觉”不利长寿..... 133
4. 睡前做剧烈运动不宜入眠..... 134
5. 不要因为憋尿而伤“心”..... 134
6. 睡醒后不宜马上起床..... 135
7. 开灯睡觉降低免疫力..... 136
8. 蒙头睡觉决非好习惯..... 136

五、长寿的居住习惯：健康舒适、做好细节

(一) 保持清幽祥和的居住习惯

- 中国长寿王后“金手杖”获得者孔英的长寿经..... 141





1. 居住远离噪声·····	142
2. 勤开门窗通风换气·····	144
3. 当心居室色彩损健康·····	146
4. 室内温度保持适宜·····	148
5. 适时调节居室湿度·····	150
6. 浴室安全第一·····	151
7. 居室与厨房之间要有隔·····	154
8. 老年人当心“高楼综合征”·····	155
(二) 养生专家建议: 养成改善居住环境的好习惯 ·····	157
1. 老人房装修注意细节·····	157
2. 新修的房子先晾晾·····	159
3. 进住二手房也要消毒·····	160
4. 室内养花草有学问·····	161
5. 房子里摆放家具不要过多·····	164

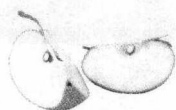
六、长寿的保健习惯: 因时而宜、起居规律

(一) 热水泡脚的习惯

——河南郟县百岁老人岳林的长寿经·····	171
1. 常伸懒腰解疲乏·····	172
2. 经常梳头好处多·····	173
3. 睡前用热水烫脚胜吃补药·····	174
4. 夏季不要用凉水洗脚·····	176
5. 冷水洗脸温水刷牙·····	177
6. 凉水洗澡身体好·····	180

(二) 每天晒太阳的习惯

——山东青岛百岁老人李玉义的长寿经·····	183
1. 要想身体棒经常晒太阳·····	184
2. 老年人晒太阳时间不能过长·····	185
3. 夏季健康应注意防晒·····	186



决定 寿命的 九大习惯

专家科学指导
健康生活保障



JUEDING SHOUMING DE
JIUDAXIGUAN

(三)不吸烟的习惯

——波兰百岁老人保罗·帕尔尼亚克的长寿经 188

1. 吸烟对人体有巨大的危害 189
2. 吸烟会成瘾 190
3. B族维生素可以帮助戒烟 192

(四)能不吃药就不吃药的习惯

——南京溧水百岁老人王智兰的长寿经 196

1. 偶尔感冒可以排除寒气 198
2. 服用人参需对症 200
3. 中西药结合有禁忌 204
4. 记住最佳的服药时间 206
5. 服药期间的合理配餐 208
6. 吃西药也要忌口 210
7. 饮用药酒有禁忌 212
8. 蜂王浆不是人人皆可吃 212

(五)养生专家建议:保健习惯的养成要从生活细节着眼 217

1. 现代保健要“三通” 217
2. 选择养生的最佳时间 218
3. 养生须注意补气 221
4. 不要信“有钱难买老来瘦” 224
5. 定期做体检,疾病早预防 225
6. 规律的生活是长寿的关键 227

七、长寿的旅游习惯:行万里路、亲近自然

(一)亲近大自然的习惯

——河北石家庄百岁老人张炳驹的长寿经 233

1. 经常长时间看电视易患“电视综合征” 234
2. “静坐生活方式症”损害健康 236
3. 老年人要到处走走看看 238
4. 野外旅行别露宿 240





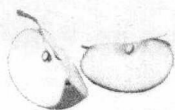
5. 解除旅游疲劳有方法·····	242
6. 旅游饮食需重视·····	244
7. 旅游中应携带应急药·····	246
(二) 养生专家建议: 只有健康的旅行习惯才有益于身体 ·····	248
1. 针对身体状况选择交通工具·····	248
2. 乘车闭目养神要不得·····	251
3. 空调车里“避暑”损健康·····	253
4. 旅游车上看电视伤眼 ·····	255
5. 爬山健身有讲究·····	256

八、长寿的卫生习惯: 远离污秽洁净人生

(一) 爱干净勤劳作的习惯

——百岁老人汤李氏的长寿经 ·····	263
1. 杜绝不良卫生习惯·····	264
2. 与狗亲吻会导致多种疾病·····	265
3. 口腔卫生要保证·····	266
4. 勤洗手防病毒·····	267
5. 用热水袋里的水洗脸不好·····	268
6. 小心“浴罩病”·····	269
7. 老年人忌桑拿浴·····	269
8. 清晨起床别忙开窗·····	270

(二) 养生专家建议: 清洁卫生要讲科学 ·····	271
1. 洗衣服要科学·····	272
2. 洗衣机的卫生问题大·····	274
3. 厨房卫生要重视·····	275
4. 床上卫生有三忌·····	277



决定 寿命的 九大习惯

专家科学指导
健康生活保障

九、长寿的心理习惯：乐观豁达、自我调适

(一)永远不着急的心理习惯

- 第一次世界大战老将艾陵爱姆的长寿经 281
- 1. 不良情绪诱发癌症 282
- 2. 生气动怒伤元气 284
- 3. 烦躁降低抵抗力 286
- 4. 焦虑伤身不容轻视 288
- 5. 生气不该超过三分钟 291

(二)及时发泄不良情绪的习惯

- 江西南昌长寿老人陈学存的长寿经 293
- 1. 别让心理超负荷 294
- 2. 多愁善感易肾亏 296
- 3. 胃病也会因郁而生 297
- 4. 情绪感冒危及女性生殖系统健康 298
- 5. 警惕老年人“回归心理” 299

(三)养生专家建议：心平气和的心理习惯是长寿的密码 301

- 1. 保持愉快心情的十种方法 302
- 2. 常吃生姜心情好 303
- 3. 适当服老，与世无争 304
- 4. 淡泊名利，宁静致远 307
- 5. 心理平衡操 308





一、长寿的饮食习惯：

营养均衡、科学饮食

俗话说“民以食为天”，神农氏尝百草的滋味、水泉的甘苦，揭开了人类找寻和认识药物与食物长期实践光辉的食养一页。中医学认为，脾胃是人体的后天之本，故倡导养生特别是食养至迟也需从青、中年开始，经过饮食调理以保养脾胃，实为养生长寿之大法。如味甘淡薄也足以滋养五脏，故劝人尽量少吃生冷、燥热、重滑、厚腻饮食，方不致损伤脾胃。如能长期做到顾护中气（即脾胃生发的功能）而恰当地食养，则多可祛病长寿。本篇即从饮食习惯角度为读者阐述养生长寿之道。

