

# 人怎样生活得更长寿

REN ZENYANG SHENGHUO  
DE  
GENG CHANGSHOU

KEJI  
SHEHUI  
SHENGHUO CONGSHU

科技  
社会  
生活丛书

人民日报出版社

科技·社会·生活丛书

# 人怎样生活得更长寿

卢继传 何 边 李家德 编



01

长  
寿

人民日报出版社

## 人怎样生活得更长寿

卢继传 何 边 李家德 编

\*

人民日报出版社出版

北京胶印二厂制版印刷

新华书店北京发行所发行

---

787×1092毫米 32开本 印张8.5 字数 176千字

1987年8月北京第一次印刷 印数21000

书号：17132·018 定价：1.60元

## 写在《科技·社会·生活》丛书出版之前

田 夫

我有幸首先浏览了《科技·社会·生活》丛书的头几册，激起了浓厚的兴趣。丛书的选题着重反映了当代科学技术的前沿，世界新技术革命等领域，内容广泛、丰富，不仅普及了科学知识，传播了新信息，新发现，而且宣传了科学思想，科学方法，科学精神，科技预测，展示了令人神往的未来科学技术，以及科学技术引起的反响。这套丛书通俗易懂，也富有情趣和实用价值；知识性、趣味性和思想性结合得比较好，给人们深刻的印象。它对读者来说，可以概括为雅俗共赏，不仅值得广大读者阅读，而且对于科学技术工作者也有参考之处。

编者是读者的知心。他们的精心编排，人们读后会自然而然地感到，科学技术生根、反馈于社会和人类生活。诚然，这套丛书不是科苑百科，却也是广大读者的良师益友，置诸案头，随兴翻阅，能得到力量与乐趣，甚至得到实在的借鉴。

登载于《人民日报》的科学技术文章，汇集成册出版，至今还是第一次，其内容又是如此丰富。这是值得庆贺和赞许的。就读者的印象，在较长的时期内，各级党报对科学技

术的宣传，重视得不太够。近几年来，《人民日报》顺应了时代的潮流，把科学技术宣传工作放到了应有的地位，产生了良好的影响，实践证明，在激发千千万万人对科学的兴趣，鼓励群众跨进科学门槛方面，报纸是大有作为的。尽管报纸上的科学技术文章比较短小，知识不尽系统、完整，但是，人们天天读报，耳濡目染对人们潜移默化的作用是不可低估的。这点，读者可以从编者的编后记及丛书的内容得到证实。

记得，前几年，人们还在大声疾呼，科学技术是生产力。今天，人们已接受了马克思主义的基本观点：科学是“历史的有力杠杆”，是“最高意义上的革命力量”。现在，举国上下认识到，科学技术是实现我国“四化”的基础。进一步推动社会上学科学、讲科学、爱科学的风气，提高全民族的科学技术的水平，是报纸责无旁贷的任务。

我相信，这套丛书的出版会有助于科学技术的传播。所以，我希望，这套丛书不断地出下去，越出越好。

# 目 录

## 生 活 与 科 学

- 营养学家谈营养·····魏亚南(3)
- 生活方式与健康·····梁浩材(6)
- 颜色的魔力·····李亨(8)
- 音乐影响人的行为·····蔡伟蓉(11)
- 怎样用膳才算合理·····高俊德(13)
- 吃得过咸易患高血压症·····李书楨(16)
- 粮食混食可提高营养价值·····章钰(17)
- 淘米有学问·····张海彦(19)
- 分食——科学的吃饭方式·····王茂杰(20)
- 油炸食品的利与弊·····刘仪初(22)
- 奇妙的用药新法·····严智强(24)
- 家庭如何去除黄曲霉素·····章钰(27)
- 消灭粮食害虫新方法·····辛文(30)
- 食品保鲜有新法·····何边(31)
- 冷藏鲜鱼的新方法·····世华(32)
- 避孕新法·····侯情(33)
- 电脑避孕计算器·····王永秋(34)
- 一种有效期为五年的避孕胶囊·····义文(35)

激光与唱片·····	张华堂(36)
自助浴缸·····	丁文(38)
液压牙刷·····	志文(39)
半导体牙刷·····	张英(40)
驱蚊办法种种·····	综边(41)
高感光度彩色负片·····	辛华(42)
新式电子电话机·····	果毅(43)
能印制图像的电视机·····	永秋(44)
会说话的照像机·····	辛华(45)
聋哑人用的电话·····	东明(46)
供残疾人用的电话机·····	大昭(47)
多功能电脑轮椅·····	永秋(48)
新型伤残人轮椅·····	朱剑(49)
“听觉”眼睛·····	李江(50)
机器人为瘫痪病人服务·····	方辉盛(51)

## 优 生 与 智 力

世界人口发展的展望·····	魏津生(55)
世界人口的两种趋势·····	刘兆祥(58)
世界人口日趋城市化·····	李世华(62)
快速发展的世界人口城市化·····	刘兆祥(66)
世界人口城市化带来的问题·····	刘兆祥(69)
令人瞩目的老年人问题·····	李世华(71)
优生学的复活·····	卢继传(74)
禀赋·神童·天才·····	卢继传(77)

遗传与环境·····	刘兆祥(80)
日本的《优生保护法》·····	王湘英(83)
人口智力投资的重要性·····	卢继传 曹利群(85)
人才决定竞争的能力·····	卢继传(88)
人才“争夺战”·····	卢继传 刘兆祥(91)
初生婴儿可能会识别声音·····	闻 则(94)
营养和儿童的智力发育·····	葛可佑(95)
发展婴儿智能·····	卢继传(97)
新生儿的本领有多大·····	果永毅(99)

### 人怎样生活得更长寿

国际上抗衰老的研究·····	卢继传(105)
抗衰老的有效办法·····	卢继传(108)
不可忽视“精神营养”·····	孙秀珍(111)
人生百岁终可期·····	果永毅(114)
少吃肉 多吃素·····	何 边(116)
日本人的发胖与饮食·····	千 红(117)
减肥在西方·····	徐步青(118)

### 健 康 与 卫 生

#### 时间与健康

——时间生物医学的探索·····	林声锸 林信舒(121)
谈谈“超级癌症”——艾滋病·····	马文飞 范正祥(124)
艾滋病的威胁与人类的围歼·····	边 杰(128)



请算算你的吸烟指数·····	黄国俊(131)
谨防慢性支气管炎·····	郭仲珂(133)
老年人如何防止感冒·····	耿德章(135)
中风也可以预报·····	周冠虹(137)
节育技术的进展·····	肖碧莲(140)
乳腺癌与乳腺增生病·····	杜玉堂(143)
乳腺增生病的防治·····	杜玉堂(145)
地球变暖的后果·····	石 宁(147)
气候骤变对人的影响·····	何 边(150)
预防心血管病的饮食指导·····	方微之(152)
神经肽酪氨酸引起冠心病·····	辛 华(154)
少说多听有益健康·····	李 涛(155)
受胎怀孕·····	仓立德(157)
母乳喂养婴儿益处多·····	李书楨(159)
儿童看电视的有关常识·····	李凤鸣(161)
近视防治仪·····	蒋百川(163)
苏联用手术治疗近视眼成功·····	辛 华(164)
先天性无免疫力儿童的福音·····	边 杰(165)
正确引导儿童体育锻炼·····	彦 芬(166)
氩氛激光可能代替爱克斯光透视·····	辛 文(167)
维生素E能挽救早产婴儿·····	边 杰(168)
大蒜可治高血压·····	陈 封(169)
侏儒症病因的新发现·····	德 融(170)
应用微弱激光治疗外伤和褥疮·····	雪 鸿(171)
苏联用外科手术治疗心肌梗塞·····	辛 际(172)
苏联制成治疗心肌梗塞的药剂·····	辛 华(173)

矫正口吃有仪器·····	唐若水(174)
治疗心律不齐的新药·····	辛文(175)
世界首次胎儿手术·····	周高(176)
日首次为左心室缺陷婴儿手术成功·····	进山(177)
维生素甲治疗肺癌和慢性肺炎·····	炳钧(178)
用酵母制造的乙型肝炎疫苗·····	千红(179)
固定骨折的新型树脂绷带·····	尚寿(180)
使用脑电极刺激法可恢复视神经功能·····	辛华(181)
可溶解血块的物质·····	科际(182)
第七种营养素·····	李明奎(183)
人脑研究的新发现·····	辛际(184)

### 癌症之谜可望解开

战胜癌症——2006年·····	段瑞春(187)
解癌之谜可望成功·····	何边(189)
癌症与免疫系统·····	卢继传(191)
妇女坚持运动 患癌可能减少·····	何边(193)
预防皮肤癌·····	边文(194)
饮食与癌症有关·····	辛文(195)
维生素能治癌吗?·····	李珏(196)
新发现的抗癌药物·····	罗明典(198)
新的抗癌物质——肿瘤坏死因子·····	辛科体(199)
从人体癌细胞里提取杀癌抗体·····	曲辛(200)
干扰素对多种癌症有疗效·····	赵吉(201)
免疫疗法攻癌获得新进展·····	张允文(203)

## 谨防环境污染

- 人类正面临着生态环境的挑战……………迟守政 刘青青(207)
- 人类活动已超越大自然极限……………张允文(210)
- 转向全球性的大生态研究……………叶峻(212)
- 住宅生态环境与健康……………盖湘涛(214)
- 城市建筑色彩小议……………黄承元(216)
- 人工生态系统……………郝志功(219)
- 绿化——治理城市污染的妙方……………赵连春(222)
- 面对每年上百亿吨的垃圾……………李南友(225)
- 令人不安的海洋污染……………炳钧(228)
- 林区放牧山羊得不偿失……………青还(229)
- 酸雨的危害及其防治……………李世华(230)
- 酸雨造成森林死亡……………青还(232)
- 防治农业污染……………范良智(233)
- 谨防烈性化学农药中毒……………李世华(235)
- 噪音与健康……………方敏(237)
- 滥伐森林——惊人的祸害……………何边(238)
- 欧洲森林面临的危机……………元济(240)
- 危险的太空垃圾……………景宪(242)
- 沙漠化为害非浅……………何边(244)
- 化学药剂净化水质使鱼致癌……………满庭(246)
- 防治白蚁的新药剂……………林柯(247)
- 纽约的蟑螂……………祥生(248)
- 保加利亚实行“绿色电话”环保制度……………辛华(249)

环保卫士——象鱼·····	孟宪漠(250)
用锰盐治理污水·····	宏 通(252)
噪音与法律·····	张克宁(253)
防止污染的工业油漆·····	董 文(255)
招鸟工程：建设鸟语花香新环境·····	段宏德(256)
编后记·····	编 者(258)

# 生活与科学



# 营养学家谈营养

魏亚南

中国生理科学会营养学会主任委员沈治平，是著名的营养学家。他从事食品营养成分的研究工作大半生，先后两次参加全国营养普查，研究人们的营养状况，提出了许多有益于人民健康的建议。1983年底，他出席了联合国在印度召开的有关食品营养的国际会议。会上，他作的《小学课间加餐》的论文报告，受到了好评。

1984年一天，记者就吃饭的营养问题走访了这位营养学家。他回答：“饭要吃得好吃，并非整天都象过节那样。论营养，则需要讲究平日饮食搭配合理，保证适宜的营养量。”他说，食物构成不合理，人就要得病。近几年，小儿佝偻病发病率上升，主要是缺乏某种营养引起的。一些年轻的父母溺爱子女，给孩子吃过多的巧克力、麦乳精、鱼肝油及肉、蛋等，忽视膳食平衡，反而容易造成孩子营养比例失调，影响发育。为防治儿童缺铁缺钙，市场上出现了一些含有铁、钙、维生素D添加剂的强化食品，但过量食用也会损害儿童健康，甚至引起中毒。也有一些成人在饮食上过于拘谨，这也不敢吃，那也不敢吃，或者偏食，这势必引起营养缺乏症。

沈治平主张，为了吃好饭，应当采取各种方法普及营养学知识，研究食物的营养成分、饮食卫生，研究从初生儿至老年人、各类病人、从事各种职业和在各种环境下工作的人的营养问题。

谈到有人以为物质不够丰富，无法讲营养的误解时，沈治平特别指出：“富有富的营养，穷有穷的营养。”据他了解，美国等发达国家由于动物蛋白质和脂肪过多，冠心病、高血压、肥胖症等所谓“富贵病”增加，有关方面已经提出膳食改进的目标是增加谷类食品。与此相反，我国食物构成中谷类食品占的比例过大，动物性蛋白及油脂比例太小，营养质量较差。适当增加动物性食品在膳食中的比例，改善蛋白质质量，对于增强人民体质是十分必要的。鉴于我国现阶段畜牧业还不可能提供更多肉食，为满足人体对蛋白质的需要，增加大豆食品是切实可行的。大豆所含的优质植物蛋白，可以与动物蛋白媲美，能够满足人体生长、新陈代谢的需要。一些讲养生之道的素食者，主要是从豆制品中摄取优质蛋白。

我国城镇双职工多，繁重的家务常常难以保证吃饭的营养。谈到这个问题，沈治平说：“改善营养，光靠家庭不行，还要发展食品工业，走营养社会化道路。”近年来，一些发达国家的食品工业都向着营养设计、精制加工的方向发展，即按合理的营养构成配制食品。他认为，我国食品工业应当重点发展广大群众天天离不开的食品。他说，北京义利食品厂生产的白面包不易干、蓬松、有韧性、不落渣，又富于营养，很受欢迎，就是因为它的生产设备及面粉配方都是先进的。

他还强调，食品工业要保证营养质量。他指出，现在市场上用糖精、香精和柠檬精加水制作的所谓“三精”饮料，无



益于人体健康，应予取缔。供病人和孩子饮用的桔子汁，要真正是用桔子压榨成的。用水果生产果汁，既有营养，又好冷藏保管，应当大力发展。

搞营养社会化也要避免一律化。应当注意保护风味食品，做到食品多样。他风趣地说：“北京前门‘月盛斋’的酱牛肉，如果不是前店后厂，拿到大工厂搞流水作业，恐怕就会失去它的独特风味。”