

# 健康长寿靠自己

JIANKANG CHANGSHOU KAOZIJI

詹顺初 凌锡森 何凯华 主编



中国出版集团



世界图书出版公司

# 健康长寿靠自己

詹顺初 凌锡森 何凯华 主编

世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目(CIP)数据

健康长寿靠自己 / 詹顺初, 凌锡森, 何凯华主编

— 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2015.10

ISBN 978-7-5192-0283-5

I. ①健… II. ①詹… ②凌… ③何… III. ①长寿—  
保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243119 号

## 健康长寿靠自己

---

策划编辑: 李 平

责任编辑: 刘笑春 王梦洁

封面设计: 周文娜

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

地 址: 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话: 020-84459702

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 100 千字

版 次: 2019 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5192-0283-5/R · 0276

定 价: 39 元

---

版权所有, 翻印必究

目

录

第一章 养生保健的“三五之策” / 1

第二章 衰老与缓衰老 / 33

第三章 做健康的主人 / 81

第四章 正确对待“富贵病” / 117

附录 / 148



本章撰稿：詹顺初

## 第 一 章

### 养生保健的“三五之策”



养生保健的方法和秘诀很多，但万变不离其宗。因此，我想将之概括为“三五之策”，并将它们与广大中老年朋友分享。

先来讲“三”，三指的是三个观念：

一是知识成就梦想的观念。

健康幸福是每一个人特别是老年人的梦想，也是我们国家的工作目标。2012年联合国把每年的3月20日定为“国际幸福日”，将幸福作为全球目标。当然幸福的内容是多方面的，人的健康是个主要内容。

我们国家不仅要提高幸福指数，还在十八大报告中强调提高人民健康水平，坚持为人民健康服务。湖南省委书记徐守盛同志在几位老同志写的一份调研报告上批示，他指出推进保健知识普及，构建健康幸福湖南是全面加快建设小康社会的应有之义。

### 想幸福先要知足

研究已经证实，身体健康和主观的幸福感紧密相连。如果感到幸福，能减少中风、心血管疾病和过敏性反应等疾病，让人的寿命增加 7.5 岁。因此，中国人一定要学会寻找幸福。

要想获得幸福，首先要做到的就是降低自己的欲望。不要盲目攀比、追逐虚荣，要以知足的心态面对生活，明白每个人的幸福各不相同：也许你没有华丽的大别墅，却有温馨整洁的家和关心爱护你的家人；也许你没有一呼百应的权力，却有很多和睦相处、亲如手足的好友；也许你没有奢华珠宝、万贯家产，却有千金买不来的健康身体。

这样的目标怎么实现呢？有一位同志说得好：社会以人为本，人以健康为本，健康以预防为本，预防以知识为本。说明了追求健康，主要靠日常的有知预防，知识能成就梦想。所以一定要深刻认识普及保健知识的重要意义，提高学用保健知识的自觉性，有知定能受益。这类事例很



多，笔者在学用保健知识后，不仅健体而且还防治了一些疾病，可以说是受益匪浅。事实证明谋求健康幸福先要学用保健知识。

二是多知多为多寿的观念。

“多知多为多寿”是说学习保健知识多，用心作为并坚持不懈，就能促进多寿高寿与幸福。从理性论，人生拥有健康就能拥有一切，否则就失去一切。所以健康是人生



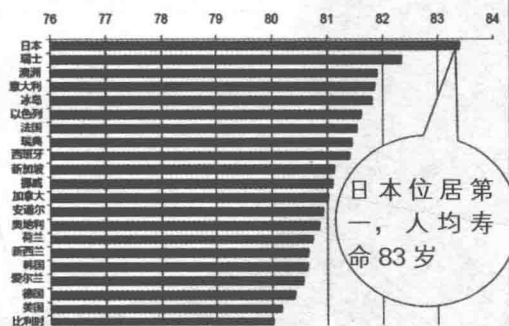
多学习一些保健知识，有益身体健康



的基础、本钱、红利，因而对保健知识就要生而必学、学而必用、用而必效。从形势讲，多学一些保健知识的确是势在必行。

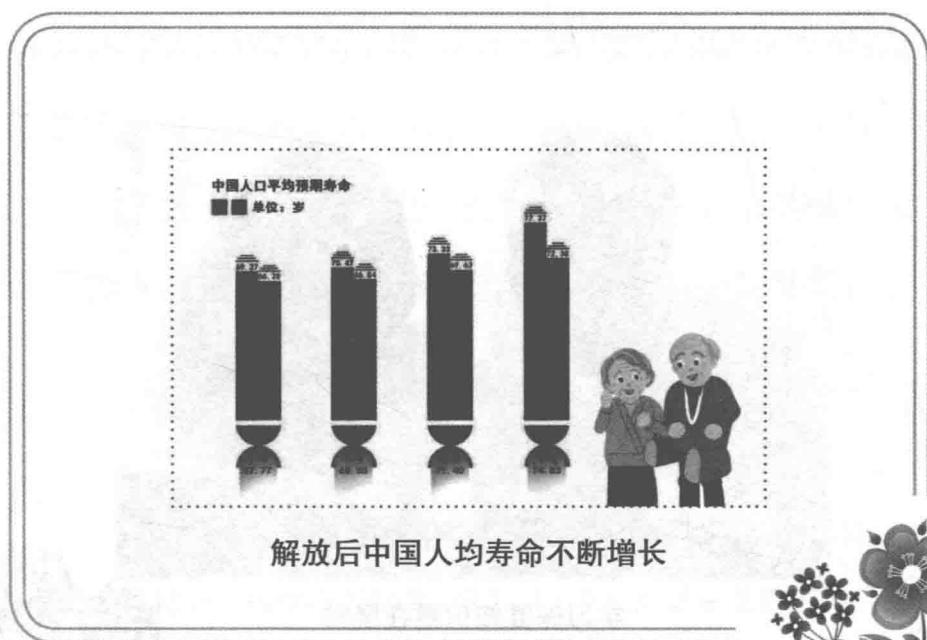
有一个专家介绍，国际上人的保健有几种类型，日本以预防为主，保健知识普及到社区，人均寿命 83 岁多，排名世界第一；美国以医疗为主，医学比较发达，人均寿命 76 岁，排名 24 位；而非洲大部分国家两者都是雏形，

世界人均寿命排行榜



保健知识掌握的多寡，与寿命长短有直接关系





平均寿命 51 岁。我国发展很快，解放时人均寿命 35 岁，现在已到 73 岁多，排名 80 多位。根据有关资料显示，前些年我国有知养生的人比例约为 6.7%，2012 年是 8.8%，现在也未超过 10%。生活好了，但疾病也多了，年轻人亚健康占 60% 多，老年人的比例更高。疾病死亡绝大多数是因为无知而早逝。形势迫使我们要多知多为才能多寿。从实践看，多学多用保健知识首先是有利于个人，同时有



学习保健知识重在坚持



利于家庭，也有利于社会和国家。重要的是，要坚持才能有效。如果只有“三子”，即“想一下子、学一点子、用一阵子”是难以奏效的，对此笔者有很深的体会。例如，我有肺气肿，学用深呼吸的办法，开始效果很好，停了半年之后，又复发了，再坚持才会更好地奏效。

三是想健康自作主的观念。

养生保健自己要有自觉性，这是别人不可代替的，要

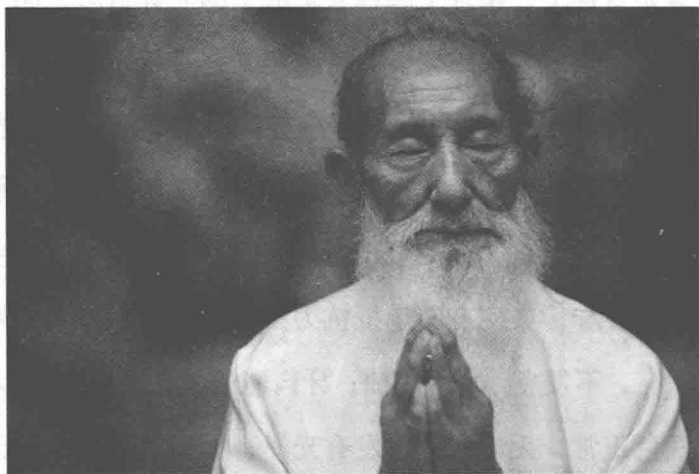
靠自己做主。必须改变一些糊涂的想法。首先是天命思想，认为人一出生落地，寿命就由父母基因决定了，其实这是夸大了基因的作用。根据世界卫生组织定义，人的健康由四个因素决定：一是父母遗传，占15分；二是环境，占

#### 世界卫生组织重新定义健康

以前，人们对于健康的理解就是指身体的无病状态，只要身体没有疾病就称为健康。世界卫生组织对健康重新定义：

“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”这一定义一直延用到现在。世卫组织提出衡量健康的10项标准是：精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；善于休息，睡眠良好；适应环境，应变能力强；对一般感冒和传染病有一定抵抗力；体重适当，体态匀称；眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；头发有光泽，无头屑；骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

17分；三是医疗技术，占8分；四是个人生活方式和行为，占60分。这就是说，不否定基因的作用，但生活方式和行为是主体。其次是陈旧观念，比如关于人的寿命广泛流传的“七十三，八十四，阎王老子不请自己去”，这是孔子孟子的寿命。过去人们认为活到两位圣人的寿命就可以了，其实这是一种消极的想法。根据生物学家研究，人的寿命是人成熟期的5~7倍，即100~175岁；联合国提



科学养生，人活百岁不是梦

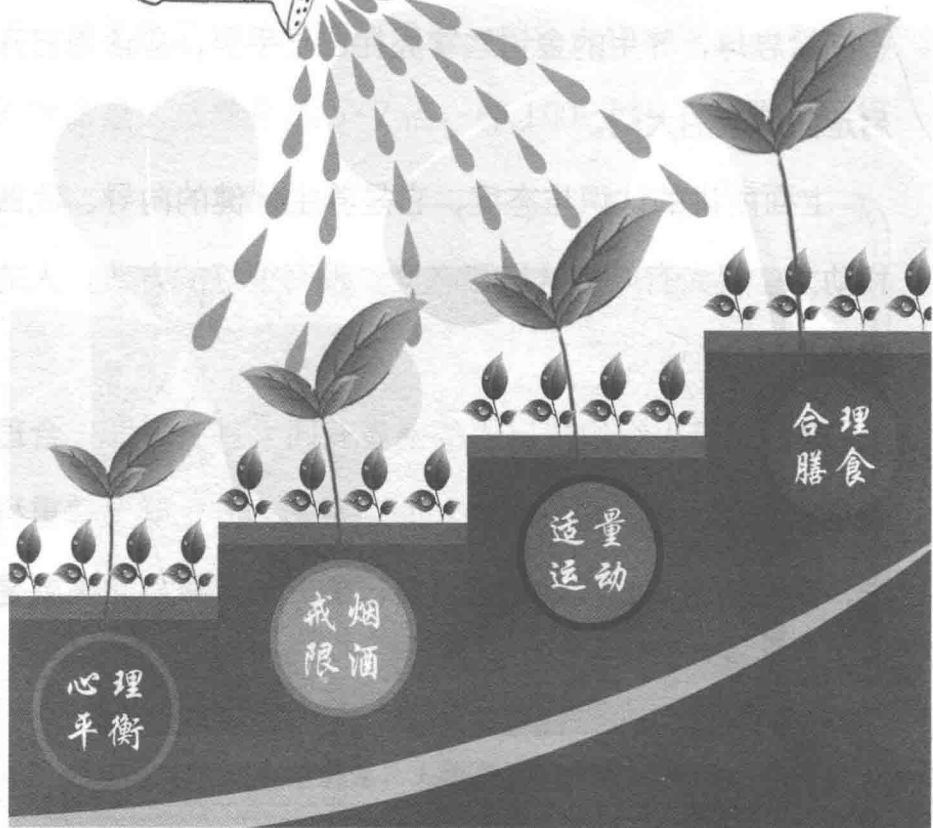
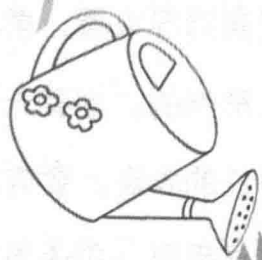


出的人的理想寿命是 100 岁以上。再次是无谓情绪，对保健知识的作用持怀疑的看法，甚至抱无所谓的态度，说什么一切都顺其“自然”。其实根据现实情况来看，重不重视保健，作不作为，对个人是有很大影响的。抱着无谓情绪生活，是对个人健康及家庭不负责任的表现。要克服这些糊涂思想，养生的金钥匙掌握在自己手里，应该用它开启走向健康的大门。

上面所讲的认识与态度，它是养生保健的向导、武器和动力。但光有好的认识和态度，没有很好的方法，人的健康也会成泡影。

联合国卫生组织提出人的健康有四大基石，即：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。养生既要尊重科学，又要结合实际摸索出适合自己的方法，概括起来就是“实践五要”。

# 健康四大基石





## 详解健康四大基石

### 合理膳食

合理膳食要做到十个字：一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑。

“一”：每天睡前喝一袋牛奶。“二”：二百五十克至三百五十克碳水化合物，相当于六两至八两主食。“三”：三份高蛋白。一份就是一两瘦肉或者一个鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者三两鸡和鸭，或者半两黄豆。“四”：一个礼拜吃四次粗粮。“五”：一天五百克蔬菜和水果。

“红”：一天一个西红柿，喝少量的红葡萄酒，吃点红辣椒改善情绪，少焦虑。

“黄”：胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒，即红黄色的蔬菜，红黄色的蔬菜含维生素A多。

“绿”：饮料数茶最好，茶叶绿茶最好。

“白”：燕麦粉、燕麦片。

“黑”：黑木耳。