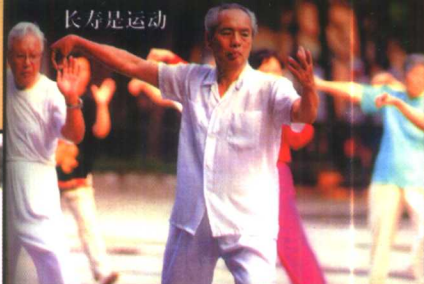
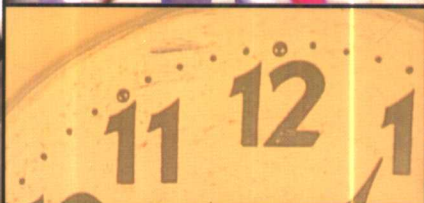




长寿是自信



长寿是运动



长寿是活力

怎样活过100岁

健康长寿因素200谈

孟庆轩 陈卫兵等 编著



长寿是纯真



ZENYANGHUOGUOBAISUI

长虹出版公司



长寿是自得其乐

怎样活过百岁

——健康长寿因素 200 谈

孟庆轩 陈卫兵等编著

长虹出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样活过百岁：健康长寿因素 200 谈/孟庆轩等编著．北京：
长虹出版公司，2000
ISBN 7-80063-056-0

I．怎…

II．孟

III．长寿－保健－方法

IV．R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 74902 号

长虹出版公司

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码：100035)

北京宏文印刷厂印刷 长虹出版公司发行

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：9.25

字数：189 千字 印数：5000 册

定价：15.00 元

前 言

自古以来，追求健康长寿就是各个国家、各个民族共同的奋斗目标。

社会进步了，人们生活水平提高了，追求健康长寿的愿望也就更强烈、更迫切了。但是，尽管人们的平均寿命近几十年来有了很大提高，但距离应享有的寿命还有很大差距。

人们能不能活过百岁？是哪些因素妨碍了人们的健康长寿？本书吸取国内外有关长寿和抗衰老研究的最新科研成果，紧密结合我国社会现状和民族的生理特点、生活习惯，以序言篇、生理因素篇、心理因素篇、营养因素篇、生活方式因素篇、环境因素篇、运动因素篇、其它因素篇等八个部分，剖析了影响人们健康长寿的方方面面的原因，并有针对性地提出了各种各样的对策。本书语言简练流畅，通俗易懂；对问题的分析透辟，论述深刻，并通篇贯穿了唯物辩证的观点，力避片面性和一点论，在当前国内出版的有关健康长寿的书籍中，可谓是论述全面、分析透彻，颇具参考价值的上乘读物。读者阅读本书后，只要坚持不懈地同影响健康长寿的种种因素作斗争，不断积累长寿因子，活过百岁是大有希望的。

参加本书编著工作的还有陈国珍、傅英、晓伟、虹云、刘惠、林菲、杜鹃、石师进、鲁广晨等同志。本书在编著过

程中，参考借鉴了国内外的有关研究资料，由于来源出处庞杂，难以详加一一注明，谨向各有关方面深致歉意和谢忱。

编著者

目 录

序 言 篇

1. 人类应该享有的寿命 (1)
2. 人是怎样衰老的 (2)
3. 怎样延缓衰老的进程 (3)
4. 哪些人能够长寿 (4)
5. 哪些人容易短寿 (5)
6. 人活不到 100 岁的主要原因 (5)

生 理 因 素 篇

7. 遗传与长寿 (9)
8. 胆固醇与长寿 (10)
9. 卵磷脂与抗衰老 (13)
10. 双歧杆菌与长寿 (14)
11. 脂蛋白代谢与长寿 (15)
12. 呼吸与长寿 (17)
13. 血液与长寿 (19)
14. 瘀血与衰老 (20)

15. 心率与寿命	(22)
16. 肝脏与长寿	(23)
17. 核酸与长寿	(25)
18. 脑重量与衰老	(27)
19. 脑老化与长寿	(27)
20. 动脑与长寿	(30)
21. 体温与长寿	(32)
22. 体形与寿命	(34)
23. 身高与长寿	(35)
24. 胖瘦与长寿	(36)
25. 生物钟与长寿	(38)
26. 免疫与衰老	(39)
27. 自由基与衰老	(41)
28. 线粒体 DNA 与衰老	(44)
29. “海弗利克极限”与寿命	(46)
30. 褐脂质与衰老	(48)
31. “交联学说”与衰老	(49)
32. “麦卡效应”与长寿	(50)
33. “松果体”与抗衰老	(51)
34. 血液酸碱度与衰老	(53)
35. 微循环与抗衰老	(54)

心理因素篇

36. 心理衰老与长寿	(57)
-------------------	------

37. “自我老化”促人老	(60)
38. 情绪与健康	(61)
39. 友谊与健康	(63)
40. 性格与健康	(64)
41. 从容与长寿	(66)
42. 生气与损寿	(67)
43. 幽默与健康	(68)
44. 笑与健康	(69)
45. 哭与健康	(71)
46. “忍”与长寿	(71)
47. 逆境与健康	(72)
48. 内疚与健康	(74)
49. 信念与健康	(74)
50. 自信与健康	(76)
51. 善恶与寿命	(77)
52. 宽恕与健康	(79)
53. 道德与健康	(80)
54. 腐败与早亡	(81)
55. 精神状态与健康	(82)
56. 表情与健康	(83)
57. “五然”与健康	(84)
58. “五乐”与长寿	(85)
59. 固执影响健康	(87)
60. 心胸狭隘影响寿命	(89)
61. “难得糊涂”与人体健康	(90)
62. 孤寂与短寿	(91)

63. “老玩童”与长寿	(92)
64. “老来俏”与长寿	(93)
65. 回归心理与衰老	(94)
66. 心理张力与衰老	(95)
67. 感情势能与延年益寿	(97)
68. 遗忘与健康	(98)

营 养 因 素 篇

69. 饮食与健康	(100)
70. 早餐与长寿	(102)
71. 晚餐与健康	(103)
72. 进餐气氛与健康	(104)
73. 饮水与健康	(105)
74. 饮料与健康	(107)
75. 食醋与健康	(109)
76. 饮茶与健康	(110)
77. 吃糖与健康	(112)
78. 吃盐与健康	(113)
79. 牛奶与长寿	(114)
80. 吃鱼与长寿	(116)
81. 花生与长寿	(117)
82. 大豆与长寿	(118)
83. 大枣与长寿	(120)
84. 蜂蜜与长寿	(121)

85. 姜与抗衰老	(123)
86. 红薯与长寿	(124)
87. 绞股蓝与抗衰老	(126)
88. 食粥与长寿	(127)
89. 骨头汤与延年益寿	(128)
90. 五味与健康	(129)
91. 微量元素与长寿	(130)
92. 缺钙与衰老	(133)
93. 补钙与长寿	(134)
94. 锌与长寿	(136)
95. 镁与长寿	(137)
96. 铬与防衰老	(138)
97. 食蚁与长寿	(139)
98. 黄精与长寿	(141)
99. 节食与长寿	(142)
100. 营养过量与减寿	(143)
101. 素食并非能长寿	(144)
102. 常吃油条影响健康长寿	(147)
103. 正负氧离子与长寿	(148)
104. 碱性饮食与健康长寿	(149)
105. 进补与健康	(151)

生活方式因素篇

106. 生活规律与长寿	(153)
--------------------	-------

107. 睡眠与长寿	(155)
108. 性生活与健康	(159)
109. 不良习惯与健康	(161)
110. 吸烟与健康	(163)
111. 饮酒与健康	(165)
112. 紧张与长寿	(167)
113. 懒惰与衰老	(168)
114. 勤快与抗衰老	(169)
115. 社交与健康	(170)
116. 休闲与健康	(171)
117. 读书与健康	(172)
118. 背诗与长寿	(173)
119. 闹静相宜与长寿	(174)
120. 旅游与健康	(176)
121. 聊天与健康	(177)
122. 垂钓与健康	(179)
123. 下棋与健康	(180)
124. 书画与健康	(181)
125. 哼唱与健康	(182)
126. 记日记与健康	(183)
127. 打盹与健康	(184)
128. 打鼾与健康	(185)
129. “十忘”与长寿	(186)
130. “硬熬”与健康	(189)
131. 充实与健康	(190)
132. 稳重与长寿	(191)

133. 姿势与长寿	(192)
134. 涂口红与健康	(193)
135. 梳发与健康	(194)
136. 洗足与健康	(195)
137. 捶背与健康	(196)
138. 接吻与健康	(197)
139. 拥抱与健康	(198)
140. 枕头与健康	(199)
141. “电视迷”与短寿	(201)
142. 打哈欠与健康	(203)
143. 伸懒腰与健康	(204)
144. 搓脚心与长寿	(204)
145. 口腔卫生与全身健康	(206)

环境因素篇

146. 现代社会与健康	(207)
147. 气候与人体健康	(208)
148. 环境温度与人体健康	(209)
149. 环境湿度与人体健康	(211)
150. 天气变化与人体健康	(212)
151. 居室空气与人体健康	(213)
152. 居室容积与人体健康	(214)
153. 居室养花绿化与人体健康	(215)
154. 居室装修与人体健康	(216)
155. 家庭噪音与人体健康	(217)

156. 住宅卫生与人体健康	(218)
157. 阳光与人体健康	(219)
158. 颜色与人体健康	(220)
159. 节气与健康	(222)
160. 电磁场与人体健康	(223)
161. 气味与健康	(225)
162. 影剧院卫生与观众健康	(226)

运 动 因 素 篇

163. 运动与长寿	(228)
164. 水平运动与长寿	(230)
165. 步行与健康	(231)
166. 武术与健康	(232)
167. 游泳与健康	(233)
168. 骑车与长寿	(234)
169. 爬楼梯与健康	(235)
170. 健身球与健康	(236)
171. 太极拳与健康	(237)
172. 气功与长寿	(239)
173. 耳功与健康	(241)
174. 跳舞与健康	(242)
175. 常泡舞厅有损健康	(243)
176. 体力劳动与长寿	(245)
177. 家务劳动与延年益寿	(246)

其它因素篇

178. 更新观念与健康长寿	(249)
179. 积极进取与长寿	(250)
180. 文化素质与长寿	(252)
181. 生活节奏与长寿	(253)
182. 人间真情与人体健康	(255)
183. 爱与健康	(256)
184. 婚姻与寿命	(257)
185. 喜新厌旧与减寿	(258)
186. 生育与衰老	(259)
187. 人工流产与妇女早衰	(260)
188. 梦与长寿	(261)
189. 黄金分割律与养生益寿	(265)
190. 职业与长寿	(266)
191. 振动与健康	(267)
192. 着装与健康	(268)
193. 真丝与健康	(270)
194. 亚麻与健康	(272)
195. “大哥大”与人体健康	(273)
196. 操作电脑与人体健康	(274)
197. 药物与抗衰老	(275)
198. 牙齿与长寿	(276)
199. 咀嚼与寿命	(278)
200. 抗衰老需从儿童期开始	(279)

序 言 篇

1. 人类应该享有的寿命

人类究竟应当享有多长的寿命？科学家们根据类比推理的方法，得出结论是 100~140 岁。

如果不是由于疾病与意外事故，哺乳动物的寿命都有一定规律，只有少数例外。例如：猫的生长发育期是一年半，可活 8~10 年；狗的生长发育期为两年，可活 10~15 年；马的生长发育期为 4 年，可活 20~30 年……它们的寿命一般为生长发育期的 5~7 倍。根据这一规律推算，人的生长发育期平均为 20 年，寿命应当为 100~140 岁。

这个推理是否正确呢？事实上，古今中外超过百岁者不乏其人。唐代医学家孙思邈活到 102 岁。第三次人口普查，我国百岁以上者有 3765 人，最长者 130 岁。

那么，为什么大多数人未能享有应得的寿命呢？原因可归于两方面：一方面是社会的因素，包括精神、环境、饮

食、医疗等；另一方面是生物的因素，包括疾病、事故等。

怎样才能享有应得的寿命呢？我国和世界上许多国家都在深入开展老年学研究，正在不断总结和探讨这个人人关心的课题。虽然暂时还没有找到统一的答案，但是他们的研究无疑正在逐步揭开获得健康长寿的奥秘。

2. 人是怎样衰老的

人体的老化现象是从青春期以前就部分开始的。一般说，30多岁时是人体生理发育的顶点，此后，机体各部分机能便逐渐衰退。人体各个部分衰老的过程如下：

——20多岁以前为人体成长期，男性在14岁、女性在12岁开始性成熟。

——调节免疫系统反应的胸腺激素的分泌水平，在青春期前就开始下降。

——肌肉力度在25岁时最强，以后便逐步下降。

——18岁时，男性性器官发育成熟，此时雄性激素分泌最大，而女性尚未达到性发育高峰。

——30岁以后，人体的机能一年不如一年，皮肤弹性逐渐减退，出现皱纹。听力开始下降。心肌增厚。椎骨间隙变小，呈前弯腰姿势。女性达到性成熟高峰。

简言之，30多岁是人体生理发育的顶点。自40岁起，人体出现全面的衰老现象：

——大多数男性在40~50岁变成远视眼。身体的防御能力下降，杀死癌细胞的淋巴球显著减少，杀死其他病菌的细胞机能变弱。40岁以后，一般人体重少许增加，身高略

微变低。

——50~55岁时，老化速度加快。皮肤松弛的同时，皱纹明显增加；味觉迟钝。多数女性月经停止，失去生育能力。生殖机能虽然退化但仍存在。胰脏的胰原酶和胰岛素分泌量减少。易患尿频症。拇指指甲生长减慢。

——55~60岁时老化现象加剧。脑细胞的作用钝化。男性话声增高，说话啰嗦。肌肉重量下降，但由于新陈代谢机能低下，脂肪蓄积，所以体重减少并不明显。男性可保持生殖机能，但产生精液的能力减弱。

——60~70岁时，老化速度变慢。这一时期的身长比起青春期来，变低2~3厘米。肌肉力度只有25岁时的50%。

——70岁以后，听力迟钝，听觉的作用钝化，只有青春期30%~40%的程度。肺活量与青年相比减少50%。肝斑以惊人速度浮现在脸上、身上及手背上。皮肤色素沉着加快，使整个人外表不是白或红，而是黑褐色，皮肤紧缩、绷紧，静脉脉络纷纷浮凸。由于体内钙质经年月消耗，高度逐渐降低，加上驼背，整个人显得短而没有活力。眼珠浑浊，血丝密集于眼白上，视力不佳。牙床往上缩，牙齿松动或脱落，嘴唇皱纹增加，因而畸形凸出。脱发，脱眉毛。

3. 怎样延缓衰老的进程

一些国家的学者通过显微镜观察，发现老人的脑细胞虽然有一些发生了老化现象，但另外一些却相当活跃，尤其是像树枝形的脑细胞联络通路，长得比青年人和中年人还要