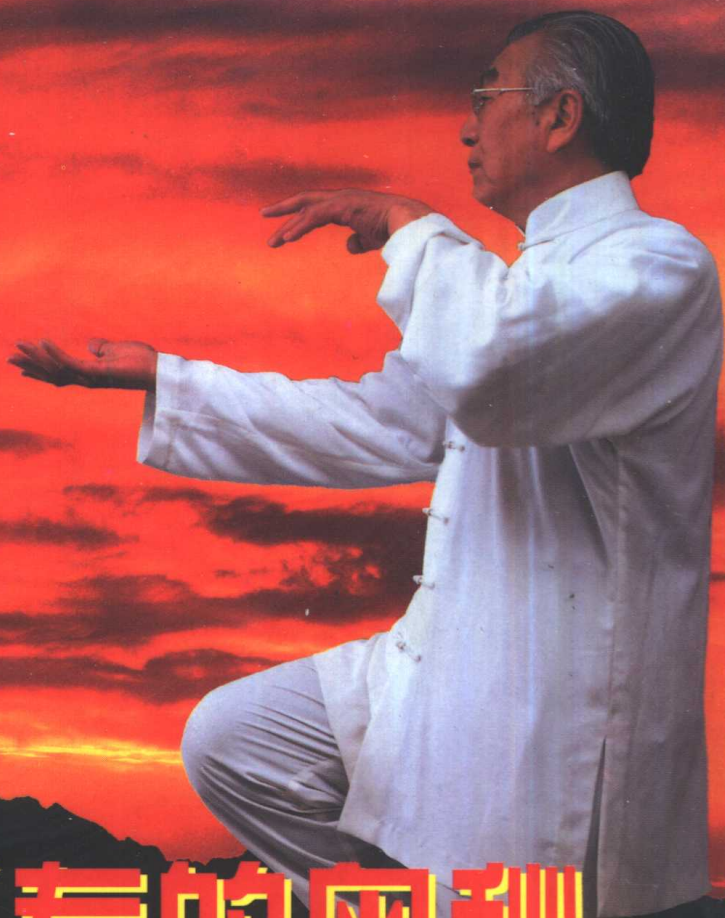


全民健身指导丛书



破译长寿的奥秘

— 老年人健身与养生

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

全民健身指导丛书

破译长寿的奥秘

——老年人健身与养生

李相如 黄铁军 丁 鹏 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:孙宇辉

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:毕 莹 郭晓勇 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

破译长寿的奥秘——老年人健身与养生/李相如,黄铁军,丁鹏编著. - 北京:北京体育大学出版社,2001.8
(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-597-7

I.破… II.①李…②黄…③丁… III.①中年人-健身运动②老年人-健身运动 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032810 号

破译长寿的奥秘——老年人健身与养生

李相如

黄铁军 编著

丁 鹏

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7

定价:14.00 元

2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-597-7/G·514

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全民健身指导丛书

领导小组

组 长：李志坚

副组长：张发强

成 员：郭 敏 史康成 谢亚龙 金季春
 朱 琼 叶国雄 王 渡 邢文华

编 委 会

主 编：郭 敏 谢亚龙 金季春

执行主编：邢文华 朱 琼

编 委：王凯珍 林 洁 丁 鹏 冯远征
 杨再春 任 海 董新光 董英双

理论篇分册主编：任 海 丁 鹏

实践篇分册主编：董新光 王凯珍 林 洁

序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三。中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场的一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在弘扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领

11/11/2002

域、科技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本，国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质，提高国民素质具有重要的作用。现代社会，体育不仅具有强身健体的作用，它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养，对于丰富人们的文化娱乐生活，加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此，我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识，提高全民健身活动的科学化水平，更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动，科学合理的从事体育锻炼，国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿，委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分，内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识，突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新，代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体，体例新颖，可读性强。

本套丛书理论篇，将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况，提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇，对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识，掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

我们相信，本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平，进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用，为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。

前 言

健康长寿是人类的不断追求。当今社会，科学技术越来越多地朝向了人类自身，人类基因组计划、生物工程等有关人类自身的研究成为 21 世纪科学技术的前沿，健康长寿构成了现代社会延长人的寿命的新时尚，并赋予了长寿以新的内涵。

据有关资料显示，目前美国人均健康期望寿命为 70 岁，日本为 74.5 岁。在我国，人均健康期望寿命最高的为上海市，达到 70 岁，全国总体为 62.3 岁。健康期望寿命是评价人的寿命的新指标，是指人不仅要活着，而且要健康、快乐、有价值地活着。现代社会，越来越多的人其老年期超过了少、青、中年各个时期，成为一生中最漫长的时期。我国正在走进老龄化社会，老年人能否在这漫长的过程中有活力、有价值、有快乐，已经不仅仅是属于老年人自身的问题，而关系到社会的稳定，并影响着国家人力资源的挖掘和重组。

《破译长寿的奥秘——老年人的健身与养生》是著者献给 21 世纪老年朋友的一份礼品。我们真诚地祝愿老年朋友像夕阳晚开的花，在精神世界开创出的“第二个春天”里，老有所为、老有所乐。愿科学的养生与健身方法给老年人以长寿、给长寿以质量。

本书由李相如、黄铁军、丁鹏主编，李相如负责全书的统编定稿。在编写过程中，本书参引了有关论著和文章，在此谨向引文的作者深表谢意。

李相如

2001 年 1 月于北京

目 录

序

一、人与寿命

- (一) 人的寿命究竟有多长? (1)
 - 1. 人能活一万岁吗? (1)
 - 2. “古稀”新定义 (2)
 - 3. 生命周期——自然的造化 (3)
 - 4. 人的寿命——我国传统医学如是说
..... (4)
 - 5. 寿星一族“阴盛阳衰” (5)
 - 6. 动物寿命奇观——对人类的启示
..... (6)
 - 7. 人类基因组计划——打开人类生命
的黑箱 (7)
 - 8. 克隆——人类祛病延年的曙光
..... (9)
- (二) 影响人类寿命的因素
..... (13)

1. 从五世同堂谈生物遗传因素	(13)
2. 长寿的不灭定律是锻炼和运动	(15)
3. 社会因素是人类平均寿命提高的 客观因素	(18)
4. 地理和环境因素不可低估	(18)
5. 长寿人的健康心理	(19)
6. 长寿人的饮食	(21)
7. 长寿人的休息与睡眠	(22)
二、寿星荟萃	
(一) 老子的长寿之道	(24)
(二) 当代寿星养生探密	(26)
(三) 传奇式的学者寿星马寅初	(30)
(四) 爱国将领张学良的养生和长寿奥秘	(33)
(五) 106岁的革命老人谭天度	(37)
(六) 苏祖斐百岁著书在养生	(40)
(七) 百岁征伴求侣的张克标	(43)
(八) 长寿老人梁漱溟	(46)

(九) 向 120 岁目标挑战的汪德耀教授	
.....	(49)
(十) 陈立夫先生谈养生长寿之道	
.....	(51)
三、老年人的养生与健身方法	
(一) 老年人的养生方法	(57)
1. 老年人精神养生法	(57)
2. 老年人顺应自然养生法	(60)
3. 老年人起居养生法	(66)
4. 老年人食养原则	(68)
5. 老年人养生药膳谱	(69)
6. 老年人药补原则	(84)
7. 常用益寿延年中药	(86)
8. 针灸养生法	(101)
9. 按摩养生法	(108)
(二) 老年人的健身方法	(113)
1. 健身走	(113)
2. 健身跑	(118)
3. 八段锦	(121)
4. 健身九锻筋	(124)
5. 常用保健十七法	(130)
6. 简化太极拳	(135)

- 7. 医疗保健太极操 (172)
- 四、老年人健身效果的评价**
 - (一) 衰老程度测定 (192)
 - (二) 老年人体质测定 (194)
 - (三) 相对安静状况时心脏机能测定
..... (201)
 - (四) 身体素质测定 (202)
 - (五) 定量负荷后某些生理机能评定
..... (204)
 - (六) 运动后某些生理机能评定
..... (205)
 - (七) 中老年人进行锻炼时应注意的问题
..... (207)

一、人与寿命

(一) 人的寿命究竟有多长？

1. 人能活一万岁吗？

健康长寿是人类永恒的追求。人类从洪荒走向开化，从开化走向高度文明的进程，正是一部不断认识自我，探索生命奥秘，寻求长寿之道的历史。老庄对自然和生命的感悟，造就了顺应自然，人与天地同寿的养生思想。而秦始皇则把对长生不老的求索推到了极致，他崇尚道家，使得神仙方士之术大行其道，人们笃信人间确有不死之地，不死之人，不死之术，不死之药，可使人长生不老。他曾派遣方士徐福东渡仙山采长生不老之药即是明证。炼丹服石风行于世，被认为是获得长生不老的途径，上演了一幕幕人生的悲喜剧。秦始皇虽然不能长生，但客观上使养生之术得到发展。如《马王堆医书》中，就有大量养生学内容。秦汉以来各个朝代，大

批医家、方士孜孜以求，使得养生方法异彩纷呈，抗衰老延寿的医籍汗牛充栋，汇聚成祖国医学历史发展浩浩长河中洋洋大观的养生文化。诚然，人类的寿命是有限的，但人们只要充分认识人体生命的活动规律，掌握科学的养生方法，持之以恒，就完全可以在寿限的范围内最大限度地延长寿命，保持健康。“养生”，又称为摄生、道生、保生、卫生、厚生等，对老年保健，则称为寿老、寿亲、寿世、养老等。总之，是保养生命的意思。养生即以自我调摄为主要手段的一系列综合性措施，从而达到抗衰老，延年益寿的目的。作为与养生的同义词“保健”这个医学专用语，是西医传入中国后才有的。保健是以群体为对象，体现西医防病的特点，而养生，主要针对个体而言，反映中医辨证论治，从个体出发，注意个体差异的特点，但两者目的是一致的。曾几何时，“万岁”成了帝王的专用词，“万寿无疆”成为帝王的“专利”，事实是最有说服力的，世上难免不死药，滥服丹石先损寿。“万岁”不过是反映出人们对生命永恒的渴求和膜拜，抑或是一种源自内心的美好希冀。

2. “古稀”新定义

·寿命是指生物的生命活动存在于自然界全过程的时间概念，通俗地说，是指生物从生到死的时间，即自然

寿命。人为万物之灵，是自然界长期演化的产物，那么人的生命周期——自然寿命究竟有多长呢？我国古代有句人们耳熟能详的话，就是“人生七十古来稀”，一是感叹人生之短暂，同时也反映了当时人类寿命的真实状况。就人类文明发展史看，人的平均寿命随着文明的进程呈现出不断延长的趋势。

据人类学家考证，距今约 5 万年前，有智力的原始人，即现代人的祖先，就已经出现在地球上。原始人的数量起初大概有数百人，由于自然环境恶劣，生产力水平低下，加之饥饿、疾病、野兽伤害及部落之间的冲突等原因，人口增长非常缓慢，那时人的平均寿命也就是 20 岁左右。公元前 5000 年至公元开始这段时期，人类的总数约为 4000 万。公元以后，地球上的人口大约为 2 亿，人的平均寿命达到 25 岁左右。我国解放初的人平均寿命为 39 岁，50 年来国家的经济、文化、科技、医学水平突飞猛进，如今，我国的人平均寿命为 70 岁，已达到世界发达国家的水平。60 岁以上人口所占比例已超过总人口的 10%，标志着我国已迈入老龄化社会，而且这一进程有迅速加快的趋势。今天，人生百岁不再是梦，已经成为现实，可以说“七十古来稀”的日子一去不复返，人生期颐康而寿。

3. 生命周期——自然的造化

根据有关专家们长期细致的观察实验，发现各种动

物都有一个比较固定的寿命期限——生命周期，同时发现生命周期与各种动物的生长期或成熟期的长短有一定的关系，通常寿命为生长期的7~15倍。例如在哺乳动物中，狗的寿命是10~15年，其生长期为2年；猫的寿命是8~10年，其生长期为1.5年；牛的寿命是20~30年，其生长期为4年；马的寿命是30~40年，其生长期为5年；骆驼的寿命是40年，其生长期为8年；大象的寿命是100~200年，其生长期为10~13年；虎的寿命是30~40年，其生长期为2~3年。人类生长完成生育期约在20~25年之间，生物学家用生物的特别是哺乳动物的生育开始期与寿命的比例，来推测人类应有的寿命，则人类自然寿命最少也应该有140~175岁。根据这一结论可知，只要通过努力，人类长寿的潜力很大。

4. 人的寿命——我国传统医学如是说

早在两千年前问世的中医经典著作《黄帝内经》中，即有对人的生、长、壮、老、已等生命全过程的认识和阐述，《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰於上，面始焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不