

长寿

健康的奥秘

JIANKANG CHANGSHOU DE AOMI

◎ 包括关于老人、人体奥秘、运动健身、长寿秘诀、家庭和睦、情感婚姻、“性”福生活、病从口入、理财有道、心理健康、人身安全、生活习惯、闲情雅趣、药食同源共 14 个栏目。

聂建新 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

健康长寿的奥秘

聂建新 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿的奥秘/聂建新编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2012.6

ISBN 978-7-5337-5673-4

I. ①健… II. ①聂… III. ①长寿-保健-问题解答
IV. ①R161.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 100164 号

健康长寿的奥秘

聂建新 编著

出版人:黄和平 选题策划:黄轩 责任编辑:黄轩
责任校对:盛东 责任印制:廖小青 封面设计:王艳
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330

印制:合肥创新印务有限公司 电话:(0551)4456946
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:17.5 字数:285千
版次:2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5673-4

定价:39.80元

版权所有,侵权必究

前 言

人究竟能活多大岁数？长寿究竟能多长？这是中老年人问自己最多的话题，也是中老年人问别人最多的话题。或许，人人都动过科学养生的念头，都尝试过一些养生的方法。但是，有许多人最终都不了了之。这究竟是怎么回事呢？其实，这并不难回答。多数是因为我们太缺少恒心，不能坚持；多数是因为我们太贪图安逸，过分享受；多数是因为我们太不讲科学，盲目随从；多数是因为我们太刚愎自用，不能放下架子；多数是因为我们有太多的欲望，不能舍弃。同样是作为人的生命体，世界最长寿的人——哈萨克斯坦卡拉甘达市的萨汉·多索娃活了 130 岁，而有的人却“英年早逝”，仅仅活了她一个零头。这样的结果简单得不能再简单了，欲望是生命的大敌！你舍弃不了欲望，生命就将舍弃你。一般情况下，人活到 80 岁去世就已经算是喜丧了。其实，人最短可以活到 100 岁，而理想的寿命是 120 岁，假如我们能坚持运动，选择合理的膳食，改变不良的生活方式，有症状及时就医，活到 100 岁将不是神话！

老年人养生，是涵盖经济上的供养、健康上的关心、生活上的照料、精神上的慰藉和生活方式上的科学。联合国大会于 1991 年 12 月 16 日通过的《联合国老年人原则》，就老年人独立、参与、照顾、充实和尊严，做了原则性的规定，并鼓励各国政府尽可能将这些原则纳入国家方案。我国在老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐方面，就政府职责、家庭职责和社会机制等方面均做出了明确规定。

在物质生活越来越丰富的今天，许多老年人已不满足于衣食无忧地度过晚年。他们渴望这段以分秒计算的日子能过得更精彩、更舒畅。但幸福要靠自己去争取，而不是等待别人来赐予，我们可以遛狗、养花、养鱼；可以练太极拳、跳舞、爬山；可以下棋、弹琴、唱歌，写写书法，练练绘画；可以三五知己小聚浅酌，生活不亦乐乎。我们可以和老伴像年轻时一样畅饮热恋的美酒，丧偶或离异的老年人，也不妨像年轻人一样去恋爱。



总之,我们为子女操了大半辈子心,正所谓“儿孙自有儿孙福,莫为儿孙作马牛”。现在他们成家立业,有了自己的生活,那就学会放手吧!距离更能产生美,这是一种洒脱。面对不肖子孙,不要独自垂泪,也不要纵容,勇于求助法律,这是一种权利;面对骗子,要擦亮自己的双眼,这是一种智慧;面对疾病,不要讳疾忌医,这是一种坦然。

本书从老年人健康切入,关注养老、关注养生、关注运动,通过关于老人、人体奥秘、运动健身、长寿秘诀、家事和睦、情感婚姻、“性”福生活、病从口入、理财有道、心理健康、人身安全、生活习惯、闲情雅趣、药食同源 14 个栏目,为怎样做一位健康、快乐、长寿的老年人,提供了全方位的资讯。

相信本书,会使老年人的生活幸福得像花儿一样绽放!

目 录

| | |
|--------------------------|----|
| 关于老人——人人都要经历的时光····· | 1 |
| 001 《联合国老年人原则》是什么？····· | 1 |
| 002 什么年龄的人可以被称为老年人？····· | 2 |
| 003 什么特征的人可以被视为老年人？····· | 3 |
| 004 为什么把重阳节定为老人节？····· | 4 |
| 005 我国古代对老年人都有哪些称谓？····· | 6 |
| 006 我国目前有几种养老方式？····· | 6 |
| 007 如何选择适合自己的养老方式？····· | 8 |
| 008 老年人可分为几种类型？····· | 10 |
| | |
| 人体奥秘——健康从认识自己的身体开始····· | 12 |
| 009 人体都由哪些物质组成？····· | 12 |
| 010 水在人体内有什么作用？····· | 13 |
| 011 人体一天需要多少水？····· | 15 |
| 012 蛋白质在人体内有什么作用？····· | 16 |
| 013 哪些食物富含蛋白质？····· | 18 |
| 014 脂肪在人体内有什么作用？····· | 19 |
| 015 哪些食物富含脂肪？····· | 22 |
| 016 糖在人体内有什么作用？····· | 24 |
| 017 人体每天需要多少热量？····· | 25 |
| 018 矿物质对人体有什么作用？····· | 26 |
| 019 哪些食物富含矿物质？····· | 32 |
| 020 维生素对人体有哪些作用？····· | 33 |
| 021 哪些食物富含维生素？····· | 37 |



| | |
|------------------------------|-----------|
| 022 什么是有机化合物? | 39 |
| 运动健身——减缓机体衰老的法宝 | 40 |
| 023 人体都有哪些健康指标? | 40 |
| 024 为什么说通过运动可以长寿? | 42 |
| 025 老年人运动要遵循哪些原则? | 44 |
| 026 老年人健身有哪些忌讳? | 45 |
| 027 适合老年人锻炼的项目有哪些? | 47 |
| 028 健步行走对老年人有什么特别的好处? | 49 |
| 029 老年人可以在楼梯上跑跳健身吗? | 51 |
| 030 如何使用小区里的健身器? | 52 |
| 031 在卵石路上健身走多久合适? | 54 |
| 032 如何测定老年人是否肥胖? | 55 |
| 033 什么运动适合夏季养生? | 56 |
| 034 如何进行床上固肾运动? | 58 |
| 035 拍拍打打能健身吗? | 59 |
| 长寿秘诀——解码百岁人生 | 61 |
| 036 人的理论寿命该多长? | 61 |
| 037 哪些东西控制着人的寿命? | 62 |
| 038 哪些情愫影响着人的寿命? | 64 |
| 039 哪些生活方式决定着人的寿命? | 66 |
| 040 为什么说长寿贵在养神? | 68 |
| 041 为什么说老年人养生忌讳贪? | 69 |
| 042 什么方法可以让人多活 20 年? | 71 |
| 043 睡醒后赖赖床有什么好处? | 72 |
| 044 为什么说夫妻恩爱有益长寿? | 73 |
| 045 经常生气会带来哪些伤害? | 74 |
| 046 为什么说老夫少妻更有利于长寿? | 76 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 047 老年人讲究仪容仪表有啥好处? | 77 |
| 048 老年人怎样保持旺盛的精力? | 78 |
| 049 常怀善心之举可以长寿吗? | 79 |
| 家庭和睦——距离产生美 | 81 |
| 050 有的老年人为何不愿到儿女家居住? | 81 |
| 051 怎样做个好婆婆? | 82 |
| 052 老年人与子女相处有哪些忌讳? | 84 |
| 053 怎样看待“娶了媳妇忘了娘”? | 85 |
| 054 怎样化解老年夫妻的冲突? | 86 |
| 055 老年人如何参与对第三代的照料? | 89 |
| 056 老年人被“啃”是谁的错? | 90 |
| 057 老年人怎样处理家庭关系? | 91 |
| 情感婚姻——珍惜眼前人,再婚需谨慎..... | 94 |
| 058 老年夫妻如何示爱? | 94 |
| 059 老年人同床不同被有什么好处? | 95 |
| 060 老年夫妻会闹哪些矛盾? | 95 |
| 061 夫妻为何会在冲突中攻击对方? | 97 |
| 062 老年人再婚应该有哪些心理准备? | 100 |
| 063 什么问题阻碍再婚老年人的幸福? | 102 |
| 064 丧偶老年人该不该再找个伴? | 104 |
| “性”福生活——夕阳里的天伦之乐..... | 105 |
| 065 老年人应懂得哪些性爱技巧? | 105 |
| 066 老年女性阴道干涩怎么办? | 106 |
| 067 老年人如何让性爱多姿多彩? | 107 |
| 068 老年人禁欲可以延年益寿吗? | 108 |
| 069 老年男性防止性衰老有什么秘籍? | 109 |



| | |
|-----------------------------|-----|
| 070 性生活可以保持到多大岁数? | 111 |
| 071 什么阻碍了老年女性的性欲? | 112 |
| 072 老年人如何提高性能力? | 113 |
| 073 老年人如何唤醒性意识? | 114 |
| 病从口入——斩断一切不良嗜好 | 116 |
| 074 吸烟对身体有哪七宗罪? | 116 |
| 075 为什么霉变的食物不能吃? | 117 |
| 076 常喝浓茶会给老年人带来哪些不利? | 118 |
| 077 吃得太饱有哪些危害? | 119 |
| 078 新鲜黄花菜怎样吃才不会中毒? | 120 |
| 079 发芽变青的土豆为什么不能吃? | 121 |
| 080 青西红柿为什么不能吃? | 122 |
| 081 久存的南瓜为什么不能吃? | 122 |
| 082 腐烂的生姜为什么不能吃? | 123 |
| 083 新鲜的木耳为什么不能吃? | 123 |
| 084 扁豆怎样吃才不会中毒? | 124 |
| 085 如何判断野蘑菇是否有毒? | 125 |
| 086 哪些水果不宜空腹吃? | 125 |
| 087 经常吃隔夜的剩菜剩饭会怎样? | 126 |
| 理财有道——晚年生活的保护伞 | 128 |
| 088 老年人如何理财? | 128 |
| 089 如何盘活活期存款里的资金? | 130 |
| 090 老年人帮子女买房能不能留一手? | 133 |
| 091 老年人民间借贷应注意什么? | 135 |
| 092 老年人在经济活动中会遇到哪些问题? | 136 |
| 093 再婚老年人怎样规划家庭经济? | 138 |
| 094 如何巧妙安排家庭开支? | 140 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 095 为身后的财产立个遗嘱有哪些好处? | 141 |
| 心理健康——谁为老人解心愁 | 144 |
| 096 老年人怎样才算心理健康? | 144 |
| 097 老年人常有哪些心理问题? | 145 |
| 098 老年人常有哪些心理需求? | 147 |
| 099 老年人如何自测心理健康水平? | 149 |
| 100 为什么有些人总觉得自己老了? | 149 |
| 101 老年人如何保持年轻心态? | 151 |
| 102 老年人如何化解烦恼? | 152 |
| 103 老年人如何建立健康的生活方式? | 153 |
| 104 老年人“自作多情”有益健康吗? | 154 |
| 105 老年人产生厌世的原因是什么? | 155 |
| 106 老年人丧偶后如何进行心理调适? | 156 |
| 107 老年人为什么会喋喋不休? | 156 |
| 108 老年人怎样才能不固执己见? | 157 |
| 109 中年人为什么会有老人的心态? | 158 |
| 110 退休老年人有哪些心理误区? | 161 |
| 111 幽默能给老年人带来哪些益处? | 163 |
| 112 有些老年人从哪来那么大的脾气? | 164 |
| 113 知足常乐对老年人有什么益处? | 165 |
| 114 老年人如何走出丧偶之痛? | 167 |
| 115 丧偶老年人如何自我保健? | 169 |
| 116 遭遇儿女突然离世怎么办? | 170 |
| 117 老年人如何对待突来的重大疾病? | 171 |
| 118 老年人最大的担心是什么? | 173 |
| 119 空巢老年人怎样排遣孤独? | 174 |
| 120 迁徙老年人为什么会感到孤独? | 176 |
| 121 农村留守老年人为什么生活得没有尊严? | 177 |



| | |
|----------------------------|-----|
| 人身安全——小心永远没大错 | 180 |
| 122 老年人出行怎样确保安全? | 180 |
| 123 老年人乘公交怎样确保安全? | 181 |
| 124 老年人乘火车怎样确保安全? | 182 |
| 125 老年人乘飞机怎样确保安全? | 186 |
| 126 老年人乘轮船怎样确保安全? | 191 |
| 127 老年人乘地铁怎样确保安全? | 195 |
| 128 老年人乘电梯怎样确保安全? | 198 |
| 129 老年人横穿马路怎样确保安全? | 199 |
| 130 老年人如厕怎样确保安全? | 200 |
| 131 老年人独自在家怎样确保安全? | 201 |
| 132 老年人洗热水澡怎样确保安全? | 202 |
| 133 老年人煤炉取暖怎样确保安全? | 204 |
| 134 老年人防盗时怎样确保安全? | 205 |
| 135 老年人防抢时怎样确保安全? | 206 |
| 136 老年人防诈骗怎样确保安全? | 207 |
| 137 老年人交朋友怎样确保安全? | 210 |
| 生活习惯——沉淀的岁月痕迹 | 212 |
| 138 老年人睡午觉利大还是弊大? | 212 |
| 139 老年人每天睡多长时间合适? | 212 |
| 140 就寝前用热水泡脚有什么好处? | 213 |
| 141 晚上做梦多影响睡眠质量吗? | 214 |
| 142 早晨喝一杯水对身体有什么好处? | 215 |
| 143 为什么早餐吃的要像皇帝? | 216 |
| 144 经常不吃早餐会造成哪些危害? | 217 |
| 145 为什么早饭不宜早、晚饭不宜晚? | 219 |
| 146 老年人吃饭为什么须细嚼慢咽? | 219 |
| 147 老年人过生日一定要吃长寿面吗? | 221 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 148 生活中要注意哪些危险动作? | 222 |
| 149 长时间打麻将会引发哪些疾病? | 223 |
| 150 哪些习惯能延缓记忆力衰退? | 225 |
| 151 男性阴部为什么也要天天洗? | 226 |
| 152 吸烟会使哪类药物疗效锐减? | 227 |
| | |
| 闲情雅趣——放松心情的港湾 | 229 |
| 153 老年人如何寻找自己的快乐? | 229 |
| 154 适合老年人养的宠物鸟有几种? | 231 |
| 155 适合老年人养的观赏鱼有几种? | 234 |
| 156 适合老年人养的猫咪有几种? | 236 |
| 157 适合老年人养的宠物狗有几种? | 238 |
| 158 适合老年人养的花卉有几种? | 241 |
| 159 老年人打麻将应注意哪些事情? | 242 |
| | |
| 药食同源——食疗胜过药品 | 243 |
| 160 食物都有哪些属性? | 243 |
| 161 老年人有什么样的营养需求? | 245 |
| 162 碳水化合物在人体内有什么作用? | 247 |
| 163 甘油三酯在人体内有什么作用? | 248 |
| 164 胆固醇在人体内有什么作用? | 249 |
| 165 纤维素在人体内有什么作用? | 251 |
| 166 饱和脂肪酸在人体内有什么作用? | 252 |
| 167 不饱和脂肪酸在人体内有什么作用? | 253 |
| 168 茶叶有哪些食疗作用? | 256 |
| 169 山楂有哪些食疗作用? | 258 |
| 170 枸杞有哪些食疗作用? | 259 |
| 171 芝麻酱有哪些食疗作用? | 260 |
| 172 核桃有哪些食疗作用? | 261 |



| | |
|------------------------|-----|
| 173 豆制品有哪些食疗作用? | 262 |
| 174 恰玛古有哪些食疗作用? | 263 |
| 175 糖吃多了会诱发哪些疾病? | 265 |
| 176 油吃多了会诱发哪些疾病? | 266 |
| 177 盐吃多了会诱发哪些疾病? | 267 |

关于老人

——人人都要经历的时光

001 《联合国老年人原则》是什么？

联合国大会于1991年12月16日通过《联合国老年人原则》(第46/91号决议)。大会鼓励各国政府尽可能将这些原则纳入本国国家方案。原则概要如下：

1. 独立

(1) 老年人应能通过提供收入、家庭和社会资助以及自助,享有足够的食物、水、住房、衣着和保健服务。

(2) 老年人应有工作机会或其他创造收入机会。

(3) 老年人应能参与决定退出劳动力队伍的时间和节奏。

(4) 老年人应能参加适当的教育和培训方案。

(5) 老年人应能生活在安全且适合个人选择和能力变化的环境。

(6) 老年人应尽可能长期在家居住。

2. 参与

(1) 老年人应融入社会,积极参与制定和执行直接影响其福祉的政策,并将其知识和技能传给子孙后代。

(2) 老年人应寻求和发展为社会服务的机会,并以志愿者的身份担任与其兴趣和能力相当的职务。

(3) 老年人应能组织老年人活动。

3. 照顾

(1) 老年人应按照每个社会的文化价值体系,享有家庭和社区的照顾和保护。

(2) 老年人应享有保健服务,以帮助他们保持或恢复身体、智力和情绪的



最佳水平并预防疾病的发生。

(3)老年人应享有各种社会和法律服务,以提高其自主能力并使他们得到更好的保护和照顾。

(4)老年人居住在任何住所、安养院或治疗所时,均应享有人权和基本自由,包括充分尊重他们的信仰、习惯和隐私,并尊重他们选择自己的看护人和对生活品质做决定的权利。

4. 充实

(1)老年人应能追寻充分发挥自己潜力的机会。

(2)老年人应能享用社会的教育和文化的资源。

5. 尊严

(1)老年人的生活应有尊严、有保障,且不受剥削和身心虐待。

(2)老年人不论其年龄、性别、种族或族裔背景、残疾或其他状况,均应受到公平对待,而且不论其经济贡献大小均应受到尊重。

002 什么年龄的人可以被称为老年人?

生活误区:人过七十古来稀,人到退休年龄可以被看做是老年人。

贴身小护士:大多数的人在退休的时候并不老,只是按照国家退休制度的规定,他们不宜再从事与自身年龄不符的工作罢了。

1. 人生发展的阶段

从人生发展的阶段来看,可以分为“壮年期”——25~40岁,“中年期”——41~64岁,“老年期”——65岁以上。但是,对于“老年人的定义”并没有一个统一的说法。比如,就退休年龄而言,不同的国家有不同的规定:有的是女性45岁,男性50岁;有的是女性50岁,男性55岁;有的是女性65岁,男性70岁,互相之间相差很大。还有一些职业(比如高级科研工作者或是大学教授)根本就没有退休年限。因此,不能简单地用生物年龄、职业或是其他社会功能来硬性地划分界线。

2. 我国约定俗成的定义

我国在医学、社会学、公共卫生领域,为了统计与讨论的方便,一般把60

岁作为老年期的开始。也就是说,年过 60 岁的人一般可以认为是老人了。例如:我国 2010 年干部退休年龄规定,男年满 60 周岁,女年满 55 周岁。

3. 世界卫生组织的定义

按照世界卫生组织的定义,65 岁以前是中年人,66~75 岁算中老年人,76 岁以后才算正式老年人,人的寿命最短也应该是 100 岁。目前,多数学者认为,大自然赋予人类的生命之树是 120 岁,其中 0~60 岁是第一个春天,61~120 岁是第二个春天。

003 什么特征的人可以被视为老年人?

生活误区:神情苍老、行动缓慢、毛发花白的人都可视为老年人。

贴身小护士:有下列行为特征的人,基本上可以确定为老年人:书报越看越远,小便淋漓不尽;坐着总打瞌睡,躺下总是想醒;往事历历在目,新事总记不清;说话如同洪钟,耳朵似听非听;步履比较缓慢,表情有些僵硬;有病不愿住院,没病想看医生。

心理专家还发现,老年人还有以下心理特征:

1. 脑功能下降,记忆力衰退

这是老年期最常见的症状,精神易兴奋和易疲劳交织。易兴奋主要表现为联想与回忆增多,思考内容杂乱无章;注意力不集中,易受无关因素的干扰;对外界的声光等刺激反应敏感,情绪容易激动。精神疲劳是脑功能衰弱的主要表现,有时还伴有躯体疲劳。如烦恼、紧张、苦闷、压抑,休息不好,看书就打呵欠,脑子里昏沉沉的;常常感到“心有余而力不足”。

2. 情绪不稳,自控力差

易激怒,动不动便大发雷霆,经常被负面情绪所控制;易哭泣,对死亡极其恐惧,经常产生抑郁、焦虑、孤独、自闭情绪。易冷漠,对外界漠不关心,难以被激发热情,经常出现消极行为。

3. 趋于保守,固执己见

有些老年人在多年的社会实践中,养成了一定的生活作风和习惯,随着年龄的增长,这些作风和习惯不断受到强化。因此,他们在评价和处理事物时,往



往易固执己见,不愿意接受新生事物、新的思想,很难正确认识和适应生活现状。有的老年人经常以自我为中心,沉浸于陈年往事,悔恨无法挽回美好的过去。有的老年人稍有成就便高傲自大,拒听逆耳忠言;有的老年人言语、行为幼稚。但大多数老年人还是通情达理的,只要经过认真思考,他们也会不再坚持己见,服从真理。

4. 统觉发达,判断准确

有些老年人统觉发达,他们能够运用一生中积累的宝贵经验,指导后来的实践,经过周密考虑,准确判断,更深刻地认识当前事物,避免失误,做到“运筹帷幄之中,决胜千里之外”。

5. 喜欢安静,害怕孤独

多数老年人由于神经抑制高于兴奋,故不喜欢嘈杂、喧闹的环境,愿意在安静的环境中生活、工作和学习。有些老年人离开他为之奋斗一生的工作岗位时,往往若有所失,产生孤独寂寞之感。在家庭中,不少老年人既愿意享受儿孙绕膝之乐,又对持续喧闹的环境感到心烦意乱。

6. 希望长寿,担心健康

能够看到自己从事过的事业蓬勃发展,看到社会的进步与儿孙们的茁壮成长是老年人的共同心愿。因此他们都希望自己有一个健康的身体,一旦生病则希望尽快痊愈,不留后遗症,不给后辈增添负担,尽可能达到延年益寿,能够看到自己愿望的实现。

004 为什么把重阳节定为老人节?

这和宋朝的一个道士有关联,王重阳乃北宋末年京兆咸阳(今陕西咸阳)大魏村人(公元1112—1170年),原名中孚,字允卿,又名世雄,字德威,入道后改名为喆,字知明,道号重阳子,故称王重阳。

我国“九”为大数,又是阳数,“九九”便含有长久的意思,因此重阳节被定为老人节。

1. 历代记载

九九重阳,早在春秋战国时的《楚辞》中已提到了。屈原《远游》写道:“集重阳入帝宫兮,造旬始而观清都。”这里的“重阳”是指天,还不是指节日。