

SHENGHUO

生活的革命丛书

养生益寿新法

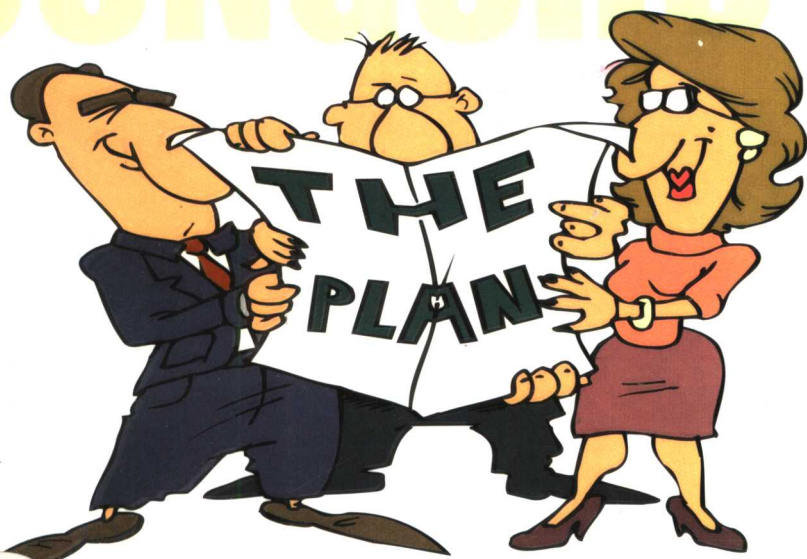
Yangsheng Yishou Xinf

贺振泉 主编

广东经济出版社

GEMING

CONGSHU



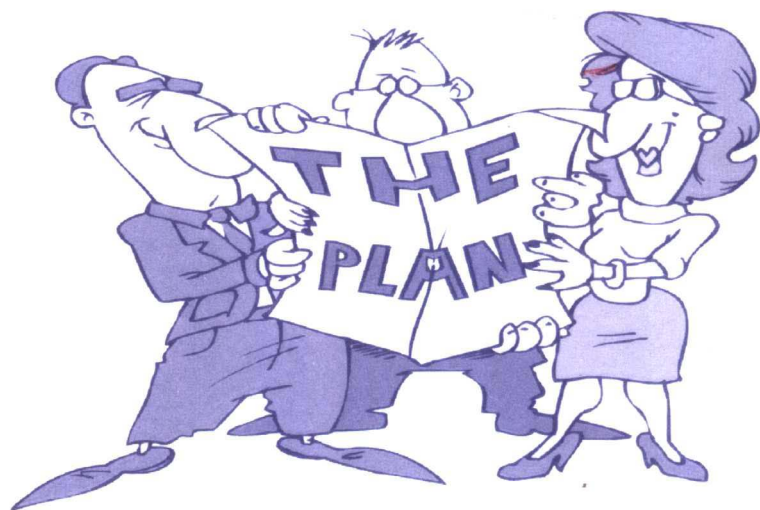
生活的革命

养生益寿新法

Yangsheng Yishou Xinfa

贺振泉 主编

广东经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

养生益寿新法/贺振泉主编. —广州: 广东经济出版社,
2000.7

(生活的革命丛书/贺振泉主编)

ISBN 7-80632-707-X

I. 养… II. 贺… III. ①长寿-保健-方法②养生
(中医)-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 31189 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	10 2 插页
字数	210 000 字
版次	2000 年 7 月第 1 版
印次	2000 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-707-X / R·51
定价	17.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·

目 录



养生益寿新说

一、人寿新知	(1)
(一) 人的自然寿命究竟有多长	(1)
(二) 百岁青年不是梦	(2)
(三) 长寿时代	(6)
二、抗衰老新论	(9)
(一) 激素与衰老有何关系	(9)
(二) 科学家发现衰老基因	(11)
(三) 抗衰老的生物组织疗法	(11)
(四) 体力活动与抗衰老	(12)
(五) 节食与抗衰老	(15)
(六) 中医有关衰老起因与抗衰老措施	(17)
(七) 人类衰老七大原因	(20)
(八) 测测您的年轻度	(21)
(九) 保持年轻有新招	(22)
(十) 延缓老人变矮的方法	(24)



三、长寿新论	(26)
(一) 哪些人会长寿	(26)
(二) 长寿问答	(27)
(三) 老年人的十大优势	(29)
(四) 健身养生的八大法宝	(30)
(五) 老人寿命没有“坎”	(34)
(六) 勤学延寿法	(35)
(七) 炼双耳能健康长寿	(37)
(八) 长寿靠“十伴”	(38)
(九) 夫妻恩爱有益长寿	(39)
(十) 影响人类寿命的“二十八害”	(41)
(十一) 养生要讲“平衡”	(42)
(十二) 养生也要讲辩证法	(43)
(十三) 长寿者的典型性格	(45)
(十四) 大德必得其寿	(46)
(十五) 贪官污吏难长寿	(47)
(十六) 24字核心长寿经验	(48)
(十七) 中老年养生重点	(51)
(十八) 擦胸揉腹寿自长	(53)
(十九) 容易早逝的十种人	(55)
(二十) 如何消除疲劳	(56)
(二十一) 洗肠也健身	(58)
(二十二) 男人四十要重视健康	(59)

四、养生先健脑	(61)
(一) 防脑衰老“十宜”	(61)
(二) 如何保持良好智能	(62)
(三) 加强脑保健有益长寿	(63)



运动养生新法

一、运动养生新知	(66)
(一) 体育锻炼对健康长寿的好处	(66)
(二) 适合您一生的运动方案	(68)
(三) 运动要因病制宜	(70)
(四) 运动后“五不宜”	(72)
(五) 锻炼时要体动心静	(73)
(六) 步行是最简单的健身方法	(74)
(七) 五种散步法	(75)
(八) 返序运动——最佳健身方式	(76)
(九) 反常步行健身法	(77)
(十) 长跑须知	(79)
(十一) 保健从脚开始	(80)
(十二) 人老腿不老	(81)
(十三) 椅上体操	(82)
(十四) 电视保健操	(83)
二、老年人运动养生须知	(84)
(一) 老年人运动养生原则	(84)



目

录



(二) 老人运动养生有禁忌	(86)
(三) 老年人运动安全要诀	(87)
(四) 老年人要科学掌握运动量	(89)
(五) 哪些老人不宜跑步	(89)
(六) 人老先从腿上老	(90)
(七) 跳老年迪斯科的注意事项	(91)
(八) 老年人游泳注意事项	(92)



饮食养生新法

一、饮食养生新论	(94)
(一) 素、野、粗、杂——人类食物发展新趋势	(94)
(二) 21 世纪我们将吃些什么	(95)
(三) 黄豆营养多搭配价更高	(98)
(四) 饮水之中有学问	(100)
(五) 水, 越纯越好吗	(100)
(六) 喝饮料不如喝白开水	(102)
(七) 以茶养生益健康	(104)
(八) 中等脂肪饮食最益于健康	(105)
(九) 鱼油究竟有无保健作用	(106)
(十) 细嚼, 易被忽视的养生之道	(108)
(十一) 食之无味咋办	(109)
(十二) 在生活中控制血脂过高	(111)
(十三) 如何保持血管年轻	(112)

(十四) 防癌八宝粥 (113)

(十五) 喝咖啡的禁忌 (114)

二、长寿饮食新知 (115)

(一) 合理营养才能长寿 (115)

(二) 健身+营养=长寿 (117)

(三) 节食长寿 (118)

(四) 全球 12 亿人营养过剩 (119)

(五) 早餐与寿命有何关系 (120)

(六) 少盐能益寿吗 (121)

(七) 日本人的防衰抗老食物 (122)

(八) 吃什么不易老 (124)

(九) 预防衰老的 10 种食物 (125)

三、老年人饮食新知 (126)

(一) 老年人膳食指南 (126)

(二) 老年人健康饮食 10 项基本法 (130)

(三) 老年人——晨练前要进食 (132)



心理养生新法



目

一、心理养生新知 (133)

(一) 养生必须先养心 (133)

(二) 老年人心理健康与长寿 (134)

(三) 老年心理健康的标准 (135)

(四) 善待自己乃养生之本 (136)



目

录



(五) 心理健康可延年	(137)
(六) 释放忧郁 健康长寿	(138)
(七) 爱情使人健康长寿	(139)
(八) 离婚使人寿命缩短	(141)
(九) 老年心理的调适与养生	(142)
二、谨防心理衰老	(146)
(一) 心理衰老是怎么回事	(146)
(二) 心理衰老 18 种	(147)
(三) 心理衰老自测	(149)
(四) 防止心理衰老的方法	(150)
三、快乐人生	(154)
(一) 不开心时忌“憋”着	(154)
(二) 老年人娱乐宜适度	(155)
(三) 身心愉悦要“五然”	(156)
(四) 老年“十乐”	(157)
四、防止不良心理新法	(159)
(一) 改变环境 减轻心理压力	(159)
(二) 放松方式 10 种	(160)
(三) 消除老年人的“疑病症”	(161)
(四) 中年人要克服三种情性	(162)
(五) 防止心胸狭窄影响健康	(163)
(六) 倾诉是一副保健良药	(164)
(七) 老年人的“回归心理”是不良心理	(165)

(八) 失落心理的调适	(166)
(九) 克服逆反心理	(167)
(十) 防止和消除嫉妒心理	(168)
(十一) 消除忧郁和恐惧心理	(169)
(十二) 老年人悲观情绪自我调节	(170)
(十三) 生气是养生之大忌	(171)
(十四) 老年人制怒妙法	(172)
(十五) 改变脾气急躁的毛病	(173)



药物养生新法

一、药物抗衰老	(175)
(一) 抗衰老药物	(175)
(二) 如何选用抗衰老药物	(180)
(三) 老年人能滥用抗衰老药吗	(182)
二、老年人用药新知	(183)
(一) 老人服药五原则	(183)
(二) 预防老年人药源性疾病	(185)
(三) 选用补品应注意	(186)
(四) 防止药物性营养不良症	(187)
(五) 老年人用药“四忌”	(188)
(六) 老年人不宜依赖药物	(189)
(七) 老年人慎用的药物	(190)
(八) 老年人慎用利尿药	(191)



目 录



目

录



(九) 老年人慎用安眠药 (192)

(十) 老年人忌服胃复安 (193)

(十一) 老年人慎服药酒 (193)

(十二) 老年人不宜长期大剂量使用抗生素 (194)

(十三) 激素类药物不能乱抹 (195)

(十四) 清热伤阳其寿何长 (196)

三、中药抗衰老进展 (197)

(一) 抗衰老中药的现代研究 (197)

(二) 常用抗衰老中药 (200)

**日常生活保健新法****一、四季养生须知 (205)**

(一) 春季养生指南 (205)

(二) 夏季养生指南 (207)

(三) 秋季养生指南 (208)

(四) 冬季养生指南 (210)

(五) 冬季养生要暖背足 (211)

二、起居养生新知 (212)

(一) 科学养生益长寿 (212)

(二) 中老年人, 请自评生活质量 (213)

(三) 健康居室益长寿 (216)

(四) 成年人生活六戒 (217)

(五) 克扣睡眠就等于克扣健康 (219)

(六) 午睡毕 缓起床	(221)
(七) 老人别恋床	(222)
(八) 时鲜果蔬饰家居	(222)
(九) 家庭不宜养哪些花卉	(223)
(十) 适合老年人种的花	(224)
(十一) 老来更爱红妆	(225)
(十二) 不妨来点老来俏	(226)
(十三) 冬天不宜穿的确良衬衣	(227)
(十四) 老年人不宜久穿平底鞋	(227)
(十五) 足浴是养生妙法	(228)
(十六) 保健牙刷学问多	(229)
(十七) 老人过节有四忌	(229)
(十八) 拐杖的长度	(230)

三、走出养生保健的误区

(一) 关于衰老的五个误区	(231)
(二) 老年人能“返老还童”吗	(233)
(三) 老年斑与脂褐素是一回事吗	(235)
(四) “无疾而终”是误传	(236)
(五) 养生过度	(238)
(六) “补”的误区	(240)
(七) 家庭饮食生活中的误区	(243)
(八) 家庭饮食生活流行谬误	(245)
(九) 吃维生素的误区	(249)



录



目

录



(十) 骨质疏松症的误区	(251)
(十一) 糖尿病诊断中的认识误区	(253)
(十二) 脂肪肝的误区	(254)
(十三) 高血压治疗中的误区与对策	(255)
(十四) 癌症治疗上的两个误区	(259)



老年疾病防治新法

一、老年防病新知	(261)
(一) 老年人患病特点	(261)
(二) 老年防病须知	(263)
(三) 老年保健要诀	(265)
(四) 自我检验衰老程度	(266)
(五) 疾病信号 32 条	(267)
(六) 老年危急重症的先兆	(269)
(七) 老年人应做哪些体检	(270)
(八) 老年人当心无痛性隐患	(271)
(九) 老年人须防的几种隐性疾病	(272)
(十) 老人莫做危险动作	(274)
二、老年保健新知	(277)
(一) 老年人保护眼睛须知	(277)
(二) 人老眼花要配花镜	(278)
(三) 保护听力益长寿	(278)
(四) 使用和保养助听器	(280)

(五) 老年人口腔保健	(281)
(六) 老年人一定会“老掉牙”吗	(282)
(七) 老年人如何刷好牙	(283)
三、老年常见疾病防治新知	(284)
(一) 老年呼吸疾病的保健	(284)
(二) 中国高血压治疗指南	(286)
(三) 哪些人易患中风	(287)
(四) 控制糖尿病	(289)
(五) 骨质疏松症的运动及药物治疗	(291)
(六) 老年痴呆症的防治	(292)
(七) 老年癌症的早期信号	(294)
(八) 日常生活防癌	(295)
(九) 老年性白内障的防治	(297)



目

录

养生益寿新说

一、人寿新知

(一) 人的自然寿命究竟有多长

人到底能活多久，也就是说，人的自然寿命究竟有多长，这是人人都极为关注的问题。为此，许多学者曾做过不少的研究。现在大体上有以下一些估算方法。

●人体自然寿命相当于细胞分裂次数与分裂周期的乘积。人体的细胞自胚胎开始分裂，平均每次分裂周期约为2.4年，可分裂50次以上。因此自然寿命应该在120岁左右。

●从理论上讲，人类的寿命与哺乳动物的寿命有某些共同的规律。通常认为，哺乳类动物的最高寿命为其性成熟时的8~10倍，人在13~15岁时性成熟。据此推算，人的最高寿命应为112~150岁。

●动物中凡生长期长的，其寿命也长，故有学者认为哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍，人的生长期为20~25岁。据此估算，人的自然寿命应该是100~175岁。

●不久前，生物学家利用选择性培养使果蝇的寿命提高了1倍，通过改变某一基因使线虫的寿命延长了70%。此



外，用超低热食物喂老鼠，竟使其寿命达到了相当于人活到160岁的水平。

综上所述，人的自然寿命应为120~175岁之间。换句话说，人是有可能活到120岁以上的。然而，人要活到120岁以上，也绝非易事。须知，大自然用了数百万年的时间创造了人类，与此同时，也给人类注入了许多使之衰老死亡的东西。人类只有在战胜疾病、延缓衰老方面作出不懈的努力，创造出奇迹，才能使多数的人活到120岁以上。

（二）百岁青年不是梦

多年前，秦始皇曾派徐福带领500个童男童女，远渡重洋去找寻长生不老药。徐福和他的船队一去就杳无音信。其实，就算徐福能平安而返，他也不可能为秦始皇带回来长生不老药。生老病死是客观存在，是任何人都不能左右的事实。但随着生命科学的迅猛发展，人类衰亡之谜终会被破解。

人为什么会衰老以至于最后死去呢？迄今为止国内外尚无统一的认识，如现代医学关于衰老的起因学说已达300多种，一般提得比较多的有：环境因素、体液失衡、死亡激素、遗传决定、自由基说、微量元素说、生物钟学说、蓄积中毒说、还原论等30多种假说。这些假说主要是从内因和外因两个方面论述的。

1. 人类寿命120岁

20世纪60年代，一个叫Hayflick的人发现培养的人的细胞随着细胞的分裂和传代会表现出明显的衰老、退化和死亡过程。体外培养的细胞平均只能传代40~60次便逐渐解

体和死亡，并且其传代次数基本稳定。他还发现细胞经过一定次数如 20 次群体倍增以后，再放到 0℃ 以下冷冻，细胞将停止分裂，若让细胞再复苏并培育于 37℃，细胞又能重新分裂，而恢复后的群体增大倍数约为 30 次。这表明，不管完成分裂总次数花费的时间有多长，特定细胞的分裂能力是不变的。而且 Hayflick 还发现，传代次数与培养的细胞年龄有关，要是用胎儿的细胞来培养，可以传代 50 次，可是用成人的细胞，则只能传代 20 次。从此，人们渐渐认识到细胞本身才是衰老的根本原因。比较不同寿命的生物的幼体细胞体外培养条件下的传代次数与寿命，发现它们之间存在着确定的相关关系。龟平均最高寿命达 175 岁，其培养细胞的传代次数亦最多，可达 90~125 次；而小鼠的平均最高寿命为 3.5 岁，其培养细胞的传代数亦少，仅 24~28 次。照此推算，人的平均最高寿命大约为 120 岁。

2. 遗传决定寿命

人的生命是有限的，影响寿命的因素比较复杂，但是每个人的最大寿命是由遗传决定的。如果一个人幸免各种可能导致早亡的危险生存下来，其生命的长短将由衰老决定，并以自然死亡告终。也就是说，环境条件的改良，只能减少早亡的发生，但不能延缓衰老和死亡。但究竟是什么在细胞中起衰老的作用呢？

在人的细胞中，有一种叫做 DNA（脱氧核糖核酸）的物质，它是人类的遗传物质，在传代前复制，均匀地分到后代细胞中，然后就像一个指挥官一样，指导这后代细胞的成长。它是一种长长的分子，中间有很多遗传的基本单位——基因，而两端有些看似没有用的结构——端粒，但事实上正