

中西方最新长寿养生之道

# 解密长寿

JIE MI CHANG SHOU

王增/编著

民主与建设出版社

# 解密长寿

——中西方最新长寿养生之道

王增 编著

民主与建设出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

解密长寿：中西方最新长寿养生之道/王增编著.

-北京：民主与建设出版社，2005

ISBN 7 - 80112 - 706 - 4

I. 解… II. 王… III. ①长寿 - 保健 - 方法 - 中国  
②长寿 - 保健 - 方法 - 西方国家 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 118581 号

©民主与建设出版社，2005

责任编辑	赵振兰
封面设计	伊和轩
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京鑫瑞兴印刷有限公司印刷
成品尺寸	210mm × 148mm
印 张	4.5
字 数	99 千字
版 次	2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 80112 - 706 - 4/G · 300
定 价	15.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



# 前言

随着我国人民生活水平的提高，人们的健康意识也越来越强，长寿养生的问题，已引起人们广泛的重视。它已经不仅仅是关系到个人身体健康的问题，而且已成为关系到全社会、全人类的存在与发展的重要科学内容和科研项目。

怎样才能保持、增强自身的健康水平，避免早衰和延年益寿呢？这是一个众人所关心的问题。

针对人们的心理需求，我特意编著了《解密长寿——中西方最新长寿养生之道》一书，主要向广大读者推荐和介绍国内外有关的长寿健身之道，增进身心的健康经验和保健知识与方法。全书分为八个部分：健康长寿的新标准、长寿的养生饮食、长寿的养



生秘诀、长寿的养生修性、长寿的养生运动、长寿的养生歌诀、生活的养生提醒及生活的养生建议等内容。书中内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

本书中的部分内容是编著者曾经在省、中央级报纸杂志上发表，并引起了广大读者的浓厚兴趣，编辑部曾转来了不少读者的来信，并给予了很高的评价。在此基础上，再次进行全面的编整、修改和论证后，特编入此书中。

本书不仅有益于关心自身健康的广大读者，尤其是中、老年读者，而且对从事卫生、医务工作人员及对养生健身感兴趣的人士，也帮助颇多。通过阅读此书，从中获得启迪，对健康大有裨益。

由于本书系古今中外有关养生、保健、长寿的经验、方法等的集成之作，各家观点难免有重复和不同之处，望读者结合自身身体条件和自己的心得体会，理解、选择本书精义，是为至盼。

由于编著者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者指正。

王增

2005年5月7日定稿于海口琼演潭瑞书斋



# 目录

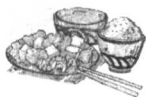
## 第一编 健康长寿的新标准

- 世界卫生组织提供的身心健康 8 项标准 / 1
- 中华医学会提出健康老年人的 10 条标准 / 2
- 延年益寿的 10 条标准 / 3
- 老人营养饮食的世界新标准 / 4
- 美国老年人保健 6 项标准 / 5
- 老年人性生活适度的 3 项标准 / 6
- 中年健康 10 大标准 / 6
- 精神健康的 8 条标准 / 7
- 健康性格 10 项标准 / 8
- 美国提出摄钙新标准 / 9

目  
录

## 第二编 长寿的养生饮食

- 长寿者饮食 4 大特点 / 11
- 7 类长寿食品 / 11



- 限制能量能长寿 / 12
- 中年开始限食可延长寿命 / 13
- 吃什么食物最长寿 / 13
- 多吃鱼可健康长寿 / 14
- 常食生姜能益寿 / 15
- 益寿健康的饮食 / 16
- 延年益寿宜常吃的 4 类食物 / 17
- 吃好早餐延年益寿 / 18
- 每日适量饮用葡萄酒使人长寿 / 19
- 果蔬帮助男性防癌增寿 / 19
- 服用维生素可延年益寿 / 20
- 适量吃些巧克力有助长寿 / 21
- 饮食 3 忌有助长寿 / 21
- 烟抽一根，寿减 11 分 / 22

### 第三编 长寿的养生秘诀

- 百岁老人的长寿经 / 24
- 中外名言益长寿 / 26
- 人类长寿必须具备 5 个要素 / 28
- 长寿者的 13 种特征 / 29
- 长寿老人的生理 6 大特征 / 30
- 远离什么物质可以长寿 / 31
- 老人嘴勤益寿 / 32
- 健康长寿的 5 大因素 / 33
- 长寿健康 5 要诀 / 34
- 延年益寿 5 字诀 / 35



- 健康寿命看腰围 / 35
- 通向长寿的 6 项公式 / 36
- 长寿养生 10 方法 / 38
- 老年人长寿宜戒什么 / 39
- 哪些人会长寿 / 40
- 免疫力与长寿 / 40
- 日本人长寿的秘诀有哪些 / 41
- 为什么女性多长寿 / 42
- 世界长寿之乡——南美的比尔卡巴班 / 43
- 老年人抗体少者长寿 / 43
- 牢记 10 要点增寿 15 年 / 44
- 长寿的 8 项保证 / 45
- 长寿的 8 大秘密 / 46
- 日淋浴 4 次增寿 10 年 / 47
- 心跳慢者，寿命长 / 47
- 降低心率可延长寿命 / 48
- 睡眠时间过长或过短使人折寿 / 49
- 女人睡得香更长寿 / 50
- 妇女生育越少越长寿 / 50
- 长寿忌高枕 / 51
- 影响人类寿命的 28 害 / 52
- 10 种人容易早逝 / 52
- 单身母亲寿命短 / 53

## 第四编 长寿的养生修性

- | 长寿者的心理特征 / 54





- 某些心理特点有助长寿 / 55
- 5 种想象养生法促长寿 / 55
- 成就感助老人长寿 / 56
- 爱情有益于长寿 / 57
- 接吻越多寿命越长 / 57
- 老人有 5 乐能延年 / 58
- 快乐寿自高 / 59
- 经常参加文化活动有助于长寿 / 60
- 乐观长寿 7 原则 / 60
- 老年情绪稳定益长寿 / 61
- 精神紧张使妇女增寿 / 62
- 好奇心越大越长寿 / 62
- 唱歌能延年益寿 / 63
- 平平淡淡才长寿 / 63
- 自我封闭影响寿命 / 64
- 坏脾气影响寿命 / 64
- 工作兴趣影响寿命 / 65

## 第五编 长寿的养生运动

- 延年益寿练功法 / 66
- 老年益寿操 / 67
- 老年人散步可延年 / 69
- 常旅游 人长寿 / 69
- 运动 1 小时，增寿 1 小时 / 70
- 体动 + 心静 = 健康长寿 / 70
- 手舞足蹈，长寿防老 / 71



- 男性多运动，延长性寿命 / 71
- 锻炼双耳助长寿 / 72
- 运动多流汗能使人长寿 / 73
- 疾行可长寿 / 74
- 闭目静坐可延年益寿 / 74
- 中国民间运动养生谚语拾零 / 75

## 第六编 长寿的养生歌诀

- 古代延年箴 / 76
- 古代十叟长寿歌 / 77
- 古代十寿歌 / 77
- 古代养寿诗 / 78
- 能中和者必久寿 / 78
- 四味长寿药 / 79
- 守一致寿 / 79
- 长寿宝塔诗 / 80
- 长寿养生歌 / 80
- 现代长寿歌 / 81
- 益寿歌 / 81
- 长寿歌诀 / 82
- 中国民间长寿谚语拾零 / 83

## 第七编 生活的养生提醒

- 生食蔬菜易吸收尼古丁 / 84
- 食用青蛙肉对人体健康有很大危害 / 84



- 多吃过熟食物损健康 / 85
- 少食加工食品有助健康 / 85
- 鸡蛋不会增高胆固醇 / 86
- 食用芝麻油可降低血压 / 86
- 老年人宜适当吃点零食 / 87
- 多吃鱼可少患忧郁症 / 87
- 心情不好宜吃香蕉 / 88
- 木瓜汁有助防“非典” / 88
- 喝茶可对抗病菌 / 89
- 红茶加奶更健康 / 89
- 喝牛奶可防治中风 / 89
- 适量饮酒有助记忆 / 90
- 老人喝咖啡记忆好 / 90
- 幻想饮食法能够减肥 / 91
- 适于减肥的几种蔬菜 / 91
- 减肥宜吃土豆餐 / 92
- 饭后不宜松裤带 / 92
- 经常运动可保护心脏 / 93
- 经常进行庭院运动有助于预防骨质疏松 / 93
- 经常伸懒腰有益处 / 94
- 防骨质疏松宜常进行跳跃运动 / 94
- 爬山可以降低胆固醇 / 95
- 加强运动可减少患癌危险 / 95
- 散步能降低心脏病危险 / 96
- 科学散步 4 种方法 / 97
- 经常快步利于身心健康 / 98



- 刷牙须知三三三 / 98
- 勤剃胡须对健康有益 / 99
- 天天刮胡子中风少 / 99
- 人生快乐 3 要素 / 99
- 改善心情的 9 大诀窍 / 100
- 笑口常开，减轻压力 / 101
- 幽默能“护心” / 102
- 帮助他人有助于精神健康 / 102
- 手术中听音乐有助于患者康复 / 103
- 说话慢有助于身心健康 / 103
- 工作勤奋可防高血压 / 104
- 良好关系能保护心脏 / 104
- 哭泣对身体健康也有益 / 105
- 夫妻疗法可治疗忧郁症 / 105
- 消除紧张情绪的 10 大妙计 / 106
- 提高白天工作效率宜小睡 / 107
- 老年人睡眠宜用圆枕头 / 107
- 良好的睡眠可增强抵抗力 / 108
- 男子裸睡保持生育力 / 108
- 冠心病与龋齿有牵连 / 109
- 口腔气味与疾病 / 109
- 威胁健康的“夜生活综合症” / 110
- 婚姻不幸者左心室易增厚 / 110

## 第八编 生活的养生建议

- | 健康生活 38 条建议 / 112



- 健康长寿的 10 条建议 / 114
- 养成健康生活习惯的 8 项新建议 / 115
- 世界老年医学年会与会专家的老年人  
强身保健的 10 项建议 / 116
- 老年人如何保持身心健康 / 117
- 世界卫生组织建议：食用“最佳食品” / 118
- 食用水果的 10 项建议 / 119
- 健康养生新建议：每天吃 1 个甜橙 / 121
- 防癌多吃葡萄 / 121
- 按照食谱进行饮食 / 122
- 世界卫生组织建议：注意日常饮食安全 / 123
- 保持青春活力的保健 8 法 / 124
- 青少年每天宜吃 5 餐 / 125
- 老年人不妨多吃豆豉 / 125
- 如何预防老年性痴呆 / 126
- 预防前列腺癌的 4 条建议 / 127
- 提高癌症患者生存质量及康复的 10 条建议 / 128
- 预防骨病的 9 大建议 / 130
- 减轻吸烟的危害 / 132
- 良好睡眠环境的 6 项建议 / 133
- 家庭科学使用空调 6 项建议 / 133
- 汽车使用空调 6 项建议 / 134
- 医师建议：“便前洗手” / 135



## 第一编 健康长寿的新标准

### ● 世界卫生组织提供的身心健康 8 项标准

1. 快餐。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。

2. 快眠。快眠就是睡得舒适，一觉睡到天亮。醒后精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过长，且醒后感乏力不爽，则是心理、生理的病态表现。

3. 快便。便意来时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

4. 快语。说话流利，语言表达准确，说话不觉吃力，没有有话说而不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象。

5. 快行。行动自如、协调、精力充沛旺盛。因诸多病变导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，往往感到四肢乏力，举步维艰。

6. 良好的个性。性格温和顺，能够很快地适应不同的环境，没有经常性的压抑感和冲动感，目标明确，热爱生活，



乐观豁达，胸襟坦荡。

7. 良好的处世技巧。看问题、办事情，能以现实和自我为基础，不管人际风云如何变幻，能始终保持稳定、永久的适应性，能保持社会外环境和身体内环境的平衡。

8. 良好的人际关系。在日常生活中，能较好地与朋友交往，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。

## ● 中华医学会提出健康老年人的 10 条标准

1. 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

2. 无偏瘫、老年痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

3. 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

6. 具有一定的视听功能。

7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

8. 能恰当地对待家庭和社会人际关系。

9. 能适应环境，具有一定的交往能力。

10. 具有一定学习、记忆能力。



## ● 延年益寿的 10 条标准

寿命与多种因素有关。国内外一些医生、心理学家和营养学家制定了如下的延年益寿 10 条标准：

1. 不要吃得太饱。这样可以减轻细胞的负担，维持细胞的活力，使细胞迅速得到更新，机体对疾病的免疫力也日渐增强。

2. 制定食谱要考虑年龄因素。不同年龄的人，对营养的要求是不同的。例如：一个 30 岁的女性，常吃动物肝脏和坚果类食品，她的皱纹就比同龄人出现得晚。经常食用胡萝卜素，对 40 岁以上的人来说，很有好处。年逾花甲之后，应注意补钙和镁，钙能预防骨质疏松，镁可养护心脏。40 岁以上的男性，特别需要硒，硒可帮助缓解身体紧张状态，富含硒的食物是奶酪和动物肾。进入花甲之年，应该适当多吃些鱼，以保护心血管系统。

3. 找份适合自己的工作。据研究，工作能使人年轻，那些不工作的人，看起来要比同龄人大 5 岁左右。从事音乐、研究哲学和绘画等工作，可使人“容光焕发”。

4. 为自己找个好的生活伴侣。爱情是一剂抗衰老的良药。研究表明，每周若有两次能使自己身心沉浸于爱河之中，会显得年轻十多岁。因为，当人们沉醉于爱河时，体内会分泌一种被称为荷尔蒙的东西，可使人的免疫系统得到加强。

5. 看待一切事物要有自己的观点。同消极地随波逐流的人相比，有自己观点并能坚持的人，能做到有意识积极地生活，较少忧郁、消沉。





6. 要经常运动。哪怕每天只运动8分钟，也能延长生命。在运动中，体内的生长激素能得到释放。人过而立之年，这种激素的分泌通常大大减少。所以，尤须注意运动。

7. 卧室温度应稍低。研究证明，若长年睡在 $17^{\circ}\text{C} \sim 18^{\circ}\text{C}$ 的房间里，就可延长青春年华。因为人体的新陈代谢和年龄标志的出现，在一定程度上取决于周围环境的温度。

8. 要适时地解放一下自己。不要总恪守“清规戒律”限制自己，偶然也可有所突破。例如：让自己来点儿平时不敢进食的美味等。

9. 不要永远压制怒火。压抑情绪是有害的，从不发泄心中郁闷，使人容易得病，甚至引起癌症。据调查，64%的癌症患者，经常强压怒火。所以，有必要对别人讲一讲你的伤心事，或干脆和与意见相左的人争论一番。

10. 经常锻炼大脑。经常猜猜谜语，和朋友们一起玩动脑筋的游戏，迫使大脑工作，可延缓大脑思维能力的衰退速度。总之，勤于用脑是锻炼大脑的最好方法，大脑功能正常有益于身心健康。

## ● 老人营养饮食的世界新标准

世界卫生组织营养专家小组对老人营养范围做了新规定：

1. 脂肪。应占膳食总数量的15%~30%。其中包括饱和脂肪酸0~10%；多链不饱和脂肪酸3%~7%，其来源主要来自米糠油、红花油、豆油、玉米油、香油、花生油、菜籽油等；如果摄入过多，反而对身体健康不利。

2. 蛋白质。应占膳食总热量的10%~15%，其余能量的