

齐伯力 / 健康的要点 长寿的秘诀

健康与长寿

QI BOLI JIANKANG YU CHANGSHOU

齐伯力◎著

- ★ 老年人的健康问题
- ★ 日常生活中的最佳保健时间
- ★ 常用的植物食品,动物食品介绍 (保健方面的作用)
- ★ 调味品说明与注意事项



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



齐伯力

健康与长寿

齐伯力 著

辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

齐伯力健康与长寿 / 齐伯力著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.10

ISBN 7-5381-4566-4

I. 齐... II. 齐... III. ①保健—基本知识②长寿—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108542 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210 mm

印 张: 4.75

字 数: 60 千字

印 数: 1~20 000

出版时间: 2005 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 红 倪晨涵

封面设计: 达 达

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 10.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



作者简介

齐伯力教授是我国著名的保健教育专家。现任北京老医药卫生工作者协会，知名专家委员会委员。中国老年学学会，老年科学健身与长寿研究委员会顾问委员。“中国健康万里行”组委会科普专家。

长期担任高等医学院校教学工作及研究生评委，原北京铁道医学院（现北京世纪坛医院，北京大学第九临床医学院）主任医师。曾任原中华医学会，北京血液学会副主任委员。国外医学（血液学）特邀编辑。译校发表多篇学术论文，多次参加国际医学学术会议。

他从医40多年来，一直从事临床医学的研究和实践。长期进行生命健康及健康保健方面的研究，一直致力于健康知识的普及工作，特别是健康与长寿方面知识的讲座，从中央到地方深受广大群众欢迎。

有关他讲座的手抄本在民间、网上及众多报刊广为流传，但均未经本人同意及审核。其内容难免产生某些谬误，连他的名字也错写成“齐国力”，其本人深感遗憾与不妥。

为此，齐教授应辽宁科学技术出版社之邀，特编写此书。本书收集了他本人讲座的有关内容，同时又增加了许多新的健康知识，并突出其普及性及实用性，适合广大群众日常生活中参考与应用。



三湘健康巡讲



2003年在国内作健康保健讲座



2005年在天津作健康保健讲座



前言

古今中外世界各国都在关心健康与长寿问题，有关这方面的信息也很多。首先介绍一个有名的格言：“地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康是自己的。”中国当代医学专家吴阶平教授的健康箴言是：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

据世界卫生组织的人群统计结果显示，被统计的人当中，健康者占15%，患病者占15%，亚健康者占60%~70%，健康好坏直接影响着寿命长短。那么，我们人类寿命应该是多久呢？许多人并不清楚。其实按照生物学原理，正常的健康寿命是有规律的——应该是生长成熟期的5~7倍。什么是生长成熟期呢？应该是20~25岁。这样计算起来，人类健康寿命应该是100岁以上。如以细胞分裂次数与分裂周期计算应为120岁。无论以哪种方法推算，人类的自然寿命都应在百岁以上。但在实际生活中，由于疾病、意外伤害等因素，多数人都未达到预期寿



命，其中绝大多数人都是因病死亡。这就是不重视保健的结果，当然也不能否定遗传基因的作用。

日本是目前世界上平均寿命最高的国家。

日本人为什么能健康长寿呢？主要就是健康保健工作做得好，可以归纳为“生活的质量来自健康，长寿的秘诀源于保健”。根据有关资料报道，目前，有些人30多岁就患高血压、动脉硬化、前列腺肥大、青光眼、白内障等病症。又有人提出“40岁现象”令人震惊。高血压、高血脂的年轻化、低龄化，更令人措手不及。

所以，为了全民健康，响应党的十六大号召，全面建设小康社会，提高健康素质，多学一些保健知识很有必要。也有人说：“我虽然明白保健确实很重要，就是没时间坚持。”有句名言：“腾不出时间保健的人，早晚会腾出时间生病。”世界卫生组织曾提出：“千万不要死于无知。”“无知是健康的杀手，无备是生命的隐患。”我们有的人确实是既无知又无备。不应该生病而生了病，病得冤枉、死得更冤枉啊！更应该特别强调的是：要注意生命质量——即追求平均健康生活时间，比提高平均寿命更有意义。例





如：中国人均寿命71.8岁，健康寿命才62.3岁。60岁以后医疗费占一生的医疗费40%以上，其中大部分在人生最后28天内消费。国家“九五攻关”一项研究表明，疾病预防上投资1元可省85~100元（住院抢救费）。正如有的专家指出，“聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康”。

众所周知，20世纪人类医学科学以及技术研究上较先前都有了巨大的进步。对人类生活造成最大震撼的就是延长人类寿命上所取得的成就。我们之所以能享有寿命延长这种经历，主要归功于卫生习惯的改善和保健措施的加强。但也不能忽视这样的事实：虽然我们的平均寿命比古代人延长了，但我们对改善生命质量所做的努力实在太少了。《病患照料》杂志(Patient Care)曾谈及：“人们也许生活得更久，但并没活得更好”并指出：现在对很多高龄人来说，如不注意保健，高龄很可能成为“疾病”的同义词。在65岁以上的人群中，大约半数都因患各种疾病而一直服用多种药物。其实很多人所受疾病之痛苦，都可以通过饮食及生活方式的调整而加以控制或防患于未然。更好的信息是：任



何人只要实施这些调整都可得到很好的效果。虽说起步愈早效果愈好，但是，在生命过程里任何时候开始的良性改变，都能获得良性结果。那么，如何保健呢？2000年世界卫生组织提出了合理膳食、体育锻炼、心理健康（克服紧张压力）、戒烟、限酒。我将有关这几个方面问题，归纳为“三大基本原则”：（一）合理膳食；（二）有氧运动；（三）心理状态，对此加以说明，并补充上人们极为关注的老年人健康问题，日常生活中的最佳保健时间，常用的植物性与动物性食品在保健方面的作用。并将调味品及其注意事项加以说明，以求易懂，易行而有效，奉献给广大读者。本人虽有以上愿望，但限于时间及水平所限，难免有不当之处，尚望专家及读者指正。

齐伯力

2005年9月于北京





目 录

第一部分 有关健康方面的三大基本原则

——合理膳食、有氧运动、心理状态

一、合理膳食（包括饮与食两方面）	3
❖ 饮的方面	3
1. 关于饮水问题	3
2. 其他饮料（绿茶、红葡萄酒、酸奶、骨头汤、 食用菌汤、豆浆）	5
❖ 食的方面	15
1. 植物性食物（谷、豆、蔬菜、水果）	16
2. 动物性食物（鱼、肉类、肉皮等）	35
3. 关于饮食量的问题	38
4. 关于素食问题	40
5. 蔬菜减肥法	43
❖ 〈附〉国家卫生部提醒人们，有 10 种食物不宜多 吃	46
二、有氧运动	49
❖ 〈附〉不宜晨练的情况	51
三、心理状态	54



❁ 〈附〉黄金分割与养生之道	62
----------------------	----

四、21 世纪健康人标准	66
--------------------	----

第二部分 有关长寿方面

一、保健上的长寿秘诀	71
------------------	----

二、吃什么最有利于长寿	72
-------------------	----

三、关于长寿地区	75
----------------	----

四、长寿必须具备的五个基本要素	76
-----------------------	----

❁ 〈附〉日常生活中的最佳保健时间	79
-------------------------	----

第三部分 有关老年人的健康问题

一、老年人饮食注意事项	87
-------------------	----

二、老年人心理健康要点（老得慢，老而健）	91
----------------------------	----

三、中国老年人健康标准	92
-------------------	----

第四部分 常用的植物性、动物性食品简介

一、植物性食品（谷、豆、菜、水果、藻类）	97
----------------------------	----

❁ 谷类	97
------------	----

1. 大米	97
-------------	----

2. 小麦（面粉）	98
-----------------	----

3. 高粱米	98
--------------	----

❁ 豆类	99
------------	----

1. 豆制品（大豆）	99
------------------	----

2. 花生	100
-------------	-----

3. 绿豆	101
-------------	-----



4. 赤豆	101
 菜类	101
1. 鲜菜 (叶菜类、根茎类、瓜茄类、鲜豆类)	101
2. 干菜 (黑木耳、黄花菜、香菇等)	115
 水果	118
1. 香蕉	118
2. 梨	119
3. 桃	119
4. 杏	119
5. 柿	119
6. 菠萝	120
7. 橘子	120
8. 西瓜	121
9. 干果类	121
 藻类	122
1. 海带	122
2. 紫菜 (化痰软坚)	124
二、动物性食品	126
 肉类	126
1. 畜肉 (猪、羊、牛、兔)	126
2. 禽肉 (鸡、鸭、鹅)	128
 奶类	129



1. 牛奶	129
2. 羊奶	129
3. 酸奶	130
 蛋类	130
1. 鸡蛋	130
2. 鸭蛋	131
3. 鹅蛋	131
 水产品	131
1. 鱼	131
2. 虾	132
3. 蟹	133
4. 山珍海味	133
 〈附〉调味品说明	133
1. 生姜（散寒止吐话生姜）	133
2. 辣椒	135
3. 香菜	135
4. 味精	136
5. 盐	137
6. 醋	137
7. 酱油	137
8. 其他	137
编后语	139



第一部分

有关健康方面的三大基本原则

——合理膳食、有氧运动、
心理状态



一 合理膳食（包括饮与食两方面）



饮的方面

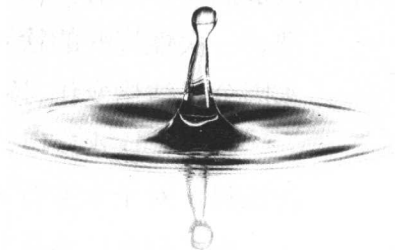
1. 关于饮水问题

我们每天都要饮水，如何饮水更为科学呢？以下说明可作为参考。

国际上大多数科学家认为喝烧开的自来水最好（无菌，矿物质、微量元素多），而大可不必天天喝纯净水。古人已认识到“水至清则无鱼”，更何况万物之灵的人类。应注意的几个问题说明如下（参考《21世纪健康自助手册》）。原则是：

（1）不渴也饮

口渴时缺水已到一定程度，特别是老年人，因感觉中枢迟钝，身体已出现脱水仍不觉渴，渴饮不足为训。





(2) 方法

多次、少量、慢饮。每日应以6~8杯为宜。北京市卫生局推荐为每日7杯/日，早晨空腹喝杯白开水（约300~500毫升）。专家建议：早、中、晚三餐前1小时，晚餐后到睡前1小时和上午10点、下午3点以及运动时等多个时段，分次少量喝些水。根据不同情况选饮不同的水。吃饭时和刚吃完饭则不要大量饮水。

(3) 高新鲜度

水煮沸后应再烧3分钟才能达到国家标准。因为用氯消毒过的自来水，可分离出13种对人体有害的物质，其中卤代烃、氯仿等物质在水中的含量与水温有关。水未沸腾前，其卤代烃及氯仿的含量超过国家标准；当加热到100℃时，水中卤代烃及氯仿的含量有所下降；若继续加热3分钟后，即可达到国家饮用水要求标准。一次性烧开的饮水不要超过一昼夜（静态水因分子结构变化，逐渐衰退，产生有害物质）。

总之，饮水应以清洁自来水为主，辅以其他饮料。对于大多数人来说，应以喝白开水为主，再根据自己体质状况或在医生指导下，有

