



人活百岁丛书

人活百岁不稀奇

结合中西医

生理

心理

药理

食理

养生抗衰老

实用宝典



尹浩镠 饶闻午 / 著

CIP 中国电影出版社



人活百岁丛书

人活百岁不稀奇

尹浩镠 饶闻午 著



中国电影出版社 二〇〇六·北京

图书在版编目(CIP)数据

人活百岁不稀奇 / 尹浩镠, 饶闻午著. —北京: 中国电影出版社, 2006. 1

(人活百岁丛书)

ISBN 7-106-02425-2

I. 人… II. ①尹…②饶… III. 长寿-保健-方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152043 号

人活百岁不稀奇

Centenarians are not a Rarity

美国立腾出版有限公司(Ivy Publishing)

Copyright©2004 by Ivy Publishing

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

图字:01-2006-0611

人活百岁不稀奇

尹浩镠 饶闻午 著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail: cfpw@edude.net

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/635×960 毫米 1/16

印张/12 插页/2 字数/162 千字

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 7-106-02425-2/R·0007

定 价 25.00 元



关于这本书

人的一生最宝贵的东西是什么？

答案是：生命！因为它只给人一次的公平机会。

人的一生最值得追求的东西是什么？

答案则是：健康与长寿！

根据科学的推测，人类的自然寿命应比现在的实际寿命长。但人类的一生中因疾病、创伤、社会、环境、遗传等因素的影响，使人类未能达到预期寿命，未享“天年”而过早“夭亡”。

祈求长生不老、返老还童和青春长驻的人，历朝历代不曾间断，但是从秦始皇到武则天，无不终因“寿终辞世”而告终。然而，百岁寿星怡养“天年”之人，古今中外屡见不鲜。究其原因何在？当论养生有道，且说：“不老虽无望，长生尚可求。”

人为什么会衰老？怎样利用科学的方法最大限度地延长寿命？这是每个人都很关心的问题。自古以来，衰老与养生是人们最关心的课题之一，人类老化过程其实是人体内在的器官普遍、缓慢、进行性的功能下降的生命过程，在此过程中，机体越来越容易丧失功能、感染疾病、最终死亡。免疫调节系统与基因表达系统的失控是加速人类老化的主要原因。许多人进入老年后都有可能罹患癌症、自身免疫系统疾病、代谢障碍性疾病及心脑血管疾病等，抗衰老医学的目的就是最大限度的运用中国传统医学及现代医学最新研究成果对许多与老化相关的疾病进行早期的检查、诊断、治疗及预防，达到提高生命质量及延



缓衰老的目的。

中国具有五千年文明史,中华大地养生之道源远流长。九州方圆,长寿之星,历朝历代相继辉映。探索养生延寿之路已经过了几千年漫长的历史过程,就其发展来说,大体可概括为:萌生于先秦、形成于秦汉唐、发展于宋元、完善于明清,近代又得到现代科学系统的整理和研究,逐步形成具有中国医学特色(中西医结合)的养生和摄生保健理论体系。结合近年世界各国抗衰老的科学研究及世界五大长寿地区百岁老年人生活习惯的经验总结,以及中国历代皇帝养生、延寿之秘诀和民间养生诗词、名人养生启示等编辑供需要者阅读,并祝天下中老年人都能做到养生有道、保健有方、身心健康、延年益寿。

本书的内容,就是使人们了解在生命的过程中,特别是中老年人在生活中应怎样自觉摒弃不健康的生活方式,掌握现代社会生活条件下的养生保健知识和方法,以提高健康水准和生命质量,预防疾病和过早的衰老,争取健康长寿,享尽“天年”!



徐序

作为一位医学博士、核子医学专家、爱克司光专家的尹浩镠大文豪来写“人活百岁不稀奇”，必然是最佳人选。这不仅因为他有极丰富广博的医学知识，富有极强的说服力，叫人可信赖，同时加上他那妙笔生花的艺术表达力，更具趣味性与可读性。

尹浩镠医师是我的学长，在校时，我只听说他的毕业论文写得非常出色，但这次，当我一口气读了他那退休后所写的三本书——《情牵半生》、《医生手札》与《西洋情诗精选》才知道，他可称得上我们台大医学院的大文豪，其文学功底之深，叫人佩服。他对西洋文学与中国古典文学同样有深刻的研究，难怪他自 16 岁起就如贾宝玉般开始了他一生的罗曼史，真不愧是风流才子，令人神往。希望他在今后的岁月里，为我们多写些真、善、美的文艺作品，也为自己在这悠悠的岁月里、在这历史的长河中，留下些痕迹。

徐大猷

北美台大医学院校友会会长



黄序

能够为尹浩镠学长的书作序，是一件非常荣幸的事。他是我们学校一位非常杰出的校友，品学兼优又秉性忠厚、才华出众、文章超群。更难得的是，他有一颗善良而又热烈的心。回想在学校的日子，他无端被判为右派，饱受凌辱，但他毫无怨恨，身处黑暗而心境光明，不卑不亢地度过那艰难的日子，以坚忍不拔的精神，冲破万难来到美国，又以他出人的慧悟，进入最高学府，以四年时间，取得双料专家资格，还入选为加拿大皇家医学院内科学院院士，和世界医学名人录名誉会员。

他不但在医学上获得骄人的成就，在文学上也令人刮目相看。他退休后，用三个月的时间，以他荒废已久的中文，写出了一本 17 万字，名为《情牵半生》的言情小说，一出炉便销售一空，一年不到便印行了四版，在台湾一连四个礼拜上了金石堂畅销书排行榜。接着他用四个月的时间，写了一本 16 万字的散文集：《医生手札》，也大受欢迎，他最近出版的《西洋情诗精选》，被美国诗人及英文教授刘庶凝称为译诗中的精品，虽梁实秋、胡适之在世也自叹不如。人到了这个境界，换了别人早已享清福去了，但尹学长仍觉得不够，不是钱不够，也不是名不够，而是服务社会不够，他现在又花了几个月时间，和他的同班好友饶闻午医师合写了这本《人活百岁不稀奇》的奇书，用他那如江似海的知识，企图让有幸能看到这本奇书的人，快快乐乐地活一百年，你说奇也不奇？



许多人也许觉得奇怪，以一个人的精力，何以会懂得那么多的东西？你与他交谈，好像和一本字典交谈，无论古今中外，天南地北，他几乎无所不会也无所不精，他是一个西医的教授，却对中医研究得那么深、那么精，不能不令我这个学弟佩服得五体投地。

这是一本不可多得的好书，如果你想健康长寿，你非读这本书不可！

黄序

中山医科大学南加州同学会会长



饶序

我出身于医学世家，家父青年时代曾在台湾花莲跟随日本医生学习西医多年，后回厦门开业行医，自幼在家父的熏陶下走入医学殿堂——广州中山医学院，遇同窗好友尹浩镠学弟相投。他博学多才，相继攻读数门外语，又常奋笔疾书。每当我们讨论人生、医学与文学、情歌时，我深为他旁征博引的侃侃而谈和条分缕析的总结概括所折服，他又是百米短跑运动员，我也爱好体育因而结下终生之友情。

1961年大学毕业，我又跟他一起被分派到内陆边疆工作，在宁夏银川市第一医院教学和进行科研工作。从70年代起涉足西医学习中医，并逐步开展外科疾病的中西医诊疗的研究。在医疗实践中观察中老年人神经系统的易发疾病及治疗、预防方法来研究神经系统在机体的各种治疗中占有的主导地位。众所周知，神经系统是机体应付复杂的内外环境的指挥中心，随着年龄的增长，步入中老年时，神经系统的结构和机能会逐步老化而衰退，从而导致身体各种症状的出现。若能从中西医学的整体理论出发，重视调动人体内在的抗病能力，并结合现代医学对致病因素的深入机理分析来认识局部与整体，现象与本质，内因与外因，治标与治本，来防治中老年人的疾病，可以收到事半功倍的效果。

退休以后，蒙尹浩镠院士诸多的鼓励和帮助指导，劝我将余生所积累的临床实践经验与体会，辅以中外有关养生、抗衰老的研究成果综合分析并努力赋予科学的内涵，与我合编了《人活百岁不稀奇》一



书,提供中老年人增进健康、延年益寿的知识和方法,来提高大众的健康水平和生命质量,以期预防疾病和过早地衰老,争取人人健康长寿,享尽“天年”。这也是我一生最大的心愿。

本书所以能够顺利完稿还应感谢内人的大力支持和脑科医师的儿子饶岩帮助打印及编纂工作。

饶闻予



尹序

人生什么最苦?贫穷吗?不是。失意吗?不是。老吗、死吗,都不是。人若知足虽贫不苦;若能安分虽失意不苦;生、老、病、死乃人生难免之事,达观的人看得很平常,人生本来就是空华幻月,是镜中花、水中月,假如人活得毫无意义,与死又有何分别。死亦何尝是可悲?死,只是化解了人体的存在,脱离这混浊的世界,从此不辨苦与乐,也无需忍受疾病的折磨和亲人离去的痛苦。

我说人生最苦的事,莫若身上背着一种未曾完成的责任!欠了人家的钱未还,答应人家做的事未做,便像是几千斤的担子压在肩头上,再苦没有的了,因为那良心的责备,是无处可逃的呀!所以人生最重要的事,莫过于把责任完成,从完成责任中获得最大的快乐。

除了完成责任之外,人生的真义又是什么?要怎样度过你的一生,才能算是不负此生?

其一是接近自然

人只要接近自然,你就会视富贵如浮云,把羞辱抛诸脑后,即使受到莫大的委屈,身处绝望的边缘,你亦能处之泰然,维持自己的尊严和不堕的信念,不怨人、不自怨,默默地在寻求知识的道路上找寻人生的标的;身处黑暗而心灵却感受着春暖夏凉、鸟语花香、明月清风,就好像夏日丛林中的一只鸚鸟。我认为不满意生活的人都是烦恼自寻,生活并不像人们从自身经历中所看到的那么暗淡。我们的病根是在忘本——忘了你是自然的产儿,就好比枝头上的花与天空上的鸟儿是自然



的产儿。但我们不幸是文明社会里的人，入世越深，离自然越远：试问离开了泥土的花草，离开了水的鱼，能生存吗？能快乐吗？为医治痛苦的生活，接近自然是万灵药方：在青草里打个滚，到海边洗一个澡、爬上山去看几回朝霞与晚照，你的烦恼便会被抛到九霄云外去了。总之自然是快乐的泉源，它为你保持着童年的活泼与天真。

其二是热爱文学、艺术和音乐

我从不认为世上有穷人，正如冬天的太阳、水上的明月，山上的清风，采之不尽，用之不竭。穷人与富人一齐同享，富人占不到穷人一点便宜。文学、音乐和艺术并非富人才能欣赏，穷人也可同样品尝。书是我们最好的朋友，文学是历史的见证，它是人的品格中最好的最持久的部份。书籍较之有生命的朋友更能使你快乐；任何时候只要你愿意，你都可以找到古今中外气质高贵的人、已故的伟人和现今的伟人，你都可以从他们的著作中和他们接近。甚至你认识的或不认识的心仪已久的著名作家，你随时都可以和他们交谈。你独自一个人时不会感到寂寞，你可以在火炉旁边和他们的心灵交谈。没有时空的阻隔，李白和莎士比亚，苏东坡和拜伦，孔子和苏格拉底从不曾见面，也没有打过电话、或通过 E-mail，但他们的心灵是相通的。他们笔下的感情，又何其相似，而你的心灵和他们的也是多么相近，你会神游到他们身边，和他们握手言欢、开怀畅饮。这正是文学的好处，是我们前人给我们留下的瑰宝，你不珍惜它，就等于放弃先人给你留下这份珍贵的遗产。你连这么好的东西都不要，你哪里还有资格说你不快乐！财富可以使你脑满肠肥，但你还是白白活了这辈子！

其三是家庭的幸福与纯真的友谊

常人说物以类聚，人以群分，又曰近君子而远小人。你若心中长怀千般感念，不听闲言乱语，找几个共玩共学的知心好友，海阔天空开怀畅饮，此乃人生一大乐事。或说朋友可以选择，父母妻儿兄弟姐妹便是你的亲人，不论好坏，你都要热爱关心，用无限的爱心和家人在一起，



共享天伦之乐，亦是一大乐事也。

最后便是高尚的人格与知识

我以为能以读书为乐的人，会从寻找知识中获得最高的享受。你不要为文凭而读书，这样会读得很辛苦，也学不到真正的东西。只有以读书为乐的人，无论是专业的书，或非专业的书，只要你喜欢都要读。古人说开卷有益，这样你不但增加生活的乐趣，还感到格外地充实，好像一株迎向阳光的树，不断地成长，使你更热爱人生，不会为困难、贫困而苦恼。虽然现实生活往往被环境所左右，但精神生活却可以得到解放；好像文学家的桃园、哲学家的乌托邦、宗教家的天堂、净土，都能把你带入理想境界的自由天地。人生是短暂的，就像一场梦，要珍惜有限的时光，怀抱大自然的温暖，你吃的是清茶淡饭，住的是茅屋一间，但你心中自有清风明月、鸟语花香，脑中充满的是诗情画意。到了这种境界，你怎能说自己穷、失意潦倒呢？！

尹海修



目 录

关于这本书.....	1
徐序	徐大卫 3
黄序	黄光宙 4
饶序	饶闻午 6
尹序	尹浩缪 8
第一章 养生与现代医学.....	1
第一节 健康老年人的标准	2
第二节 养生与亚健康状态	2
第三节 衰老特征及生理病理变化特点	3
第四节 衰老机制学说	7
第五节 养生与抗衰老研究	10
第六节 养生与抗衰老研究新展望	15
第二章 养生与饮食.....	18
第一节 饮食保健	18
第二节 食补、食疗与药膳	28
第三节 养生与维他命、矿物质	39
第四节 养生与抗氧化物(Antioxidants)	50
第五节 养生与饮水	58
第六节 养生与呼吸空气	60
第七节 养生与生长激素(Growth Hormone)	61



第三章	养生与肥胖	67
第四章	养生与中年人	73
第五章	养生与日常生活保健	76
第一节	养生与精神心理保健	76
第二节	养生与睡眠	91
第三节	养生与运动	95
第四节	养生与旅游、娱乐	103
第五节	养生与按摩.....	107
第六节	养生与夫妻生活.....	114
第六章	养生与退休后保健	126
第七章	养生与老年人疾病	129
第八章	养生与中草药抗衰老	140
第一节	补气药.....	141
第二节	补血药.....	143
第三节	补阳药.....	144
第四节	补阴药.....	147
第五节	其他类保健药.....	149
第六节	药物养生保健的基本原则.....	150
第九章	养生与天年、寿夭	152
第十章	养生与古歌谣、诗词、名著	156
第十一章	养生与古代帝王、宫廷抗衰老食品、粥谱	168
第十二章	古代名人养生观	172



第一章 养生与现代医学

国际上对衰老一词,至今尚未有统一的定义。比较通俗易懂、切合实际的说法是:衰老乃是指机体各器官功能普遍地、逐渐地降低的过程。亦有人认为衰老是一种多环节的生物学过程,是机体在退化时期功能下降和紊乱的综合表现;又有人认为衰老是从生殖成熟后才开始或加速的,具有累积性、普遍性、渐进性、内生性和危害性的生命过程。在此过程中机体越来越容易丧失功能,感染疾病,最终死亡。衰老是死亡的前奏,要想实现长寿,尽终其天年,度百岁乃去,必须对衰老之谜进行全面、深刻、认真的探索,找出衰老的根本原因,才能实现抗衰老,推迟衰老,从而达到延年益寿的目的。

衰老是生命的一种过程,也是自然中的普遍规律,既不以人们意志为转移,又是不可抗拒的,一切生物都会逐渐老化、衰老直至死亡。机体的衰老有形态、生理、生化等方面的影响因素存在,不同个体间的差异却很大,有些人年纪不大已未老先衰,而另一些人年老却精力旺盛仍不减当年。在日常生活之中出现的年代年龄与生理年龄不相符合的现象,确实屡见不鲜。

衰老有两种不同的情况:一种是正常情况下出现的生理性衰老;另一种是疾病引起的病理性衰老。生理性衰老是生命过程的必然结局;病理性衰老则可结合防病加以控制。病理性衰老,有人称之为早衰。所谓早衰,是指生命在生长、发育的过程中,由于各种原因引起疾病,从外部侵袭引起形态和功能发生变化,提前出现身体脏器的退行性改变,生命过程中发生夭折。



第一节 健康老年人的标准

世界卫生组织(WHO)提出的健康概念是：“健康不仅仅是生病，而且在身体上、心理上和社会适应上的处于完好状态。”近年来更强调以老年人的生活质量来评估其健康水平，并提出了“健康期望寿命”的新概念，要求老年人活着就应该始终具有穿衣、吃饭、处理大小便、洗澡、室内外行走、经济自理和外出购物等生活自理能力，直至生命终结。还应该具有良好的个性、良好的处世能力、好的人际关系。

中华医学会 1995 年制定健康老年人的 10 条标准：

1. 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型，骨关节活动基本正常；
2. 神经系统无偏瘫、老年性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(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等)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、内分泌代谢疾病，无恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病；
6. 有一定的视听功能；
7. 无精神障碍，性格开朗，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，具有一定的社会交往能力；
10. 具有一定的学习、记忆能力。

第二节 养生与亚健康状态

亚健康状态，是世界卫生组织(WHO)关于老年人的自主生活质量列为健康的主要指标的情况下提出的健康新概念。亚健康状态又称为