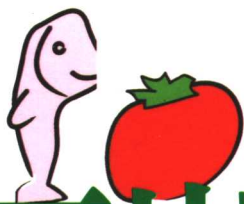


细节 决定活百岁



健康长寿，平衡是根本，适度是核心，坚持是基础，细节是关键

主编

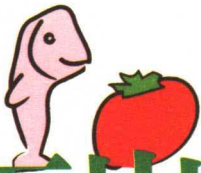
许冠生

蒋平珍

文匯出版社



细节 决定活百岁



主编

许冠生 蒋平珍

编者

许江 丁立 许悦

高欣 郭沁华 陈阜东

卢少峰 陈渊源 蒋理

文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定活百岁 / 许冠生, 蒋平珍主编, - 上海: 文
汇出版社, 2005.10

ISBN7-80676-462-3

I. 细... II. ①许... ②蒋... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089460 号

细节决定活百岁

主 编 / 许冠生 蒋平珍

责任编辑 / 朱耀华

特约编辑 / 徐雪飞 韩云 张予佳

装帧设计 / 李永捷

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海长阳印刷厂

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 100 千 (图 30 幅)

印 张 / 5.75

印 数 / 1-10000

ISBN 7-80676-462-3/G · 252

定 价: 16.00 元



许冠生 1938年生。毕业于第四军医大学。上海第二军医大学长海医院原副院长，第二军医大学原教务长，心血管主任医师，教授。著有《现代临床心脏病学》、《急诊急救学》、《现代内科治疗学》、《内科手册》、《究竟听谁的》、《健康新概念 365 天天谈》等 14 本书。



蒋平珍 1940年生。毕业于上海第二医科大学。上海第二军医大学长海医院教授，主任医师。著有《现代内科治疗学》、《中药中成药解毒手册》、《一千零一问》、《健康新概念 365 天天谈》、《四季养生之青春活泉》等 11 本书。



目录

序 吴孟超 I

引言 细节才是关键 3

第一章 细节调节平衡

第一节 营养平衡有细节

人究竟需要哪些营养素? 12

怎样知道热量出入平衡? 13

“节食能长寿”，怎样限食算适度? 14

每天吃多少蛋白质算适度? 15

吃多少脂肪为好? 17

吃什么油最好? 18

怎样补充维生素? 19

吃多少盐最好? 20

吃什么酱油最好? 22

怎样补钙最合理? 23

哪些营养成分能增强免疫力? 24

喝什么水好? 26

纤维素没有营养为什么还列为第七营养素? 27

为什么要多吃蔬菜和水果? 28

吃蔬菜有哪些误区? 30

- 怎样清洗蔬果上的农药?31
- 怎样烹饪出营养?31
- 吃哪些食物最好?32
- 吃哪些食物不好?33
- 吃营养品为何也要适度?34

第二节 动静平衡有细节

- 怎样适度运动?35
- 怎样安静冥想?37
- 怎样保证良好的睡眠?38
- 老年人锻炼有哪“五要”、“五不要”?41
- 健身运动后应注意什么?42
- 怎样做颈肩放松功?43
- 怎样做呼吸操?44
- 怎样做腰痛防治操?44
- 怎样做伸展操?46
- 怎样养腿?47

第三节 环境平衡有细节

- 为什么要重视生活规律?48
- 居室环境有什么标准?50
- 怎样避免和清除环境污染?50
- 怎样调动人体自身的排毒功能?53
- 为什么要重视保护“三心”?55

- 怎样把好口腔这个重要门户?56
- 怎样保护眼睛不受侵害?57
- 怎样洗手洗得干净?58
- 怎样使用好抹布?59
- 使用洗衣粉、洗洁精应注意啥?60

第四节 心理平衡有细节

- 怎样强化八种心理?62
- 有哪八种心理弱点需要克服?64
- 为什么发挥心理潜能对健康至关重要?65
- 为什么心态会促癌发生也可促癌自疗?65
- 人会气死吗?67
- 为什么哭不一定不好?69
- 为什么说“笑是补品”?70
- 改善心情有什么诀窍?71
- 怎样预防精神衰老?72
- 什么是心理平衡“12345”?74

第二章 细节讲究明理

- 健康活过100岁不是梦76
- 五种改变让人不如动物长寿78
- 老年人营养新标准79
- 杂食使蛋白质利用效果最好80
- 多吃糖四大危害81

煮鸡蛋消化吸收最好	82
长期吃素不利于健康	83
单吃植物油不好	84
食物胆固醇含量要把握好度	85
吃最佳食物获最大效益	87
食物多种多变四大好处	88
要少吃酸性食物、多吃碱性食物	89
黑色食品被誉为功能食品	90
核酸是最重要的营养素	91
柠檬酸对人体非常重要	92
喝水五大作用	93
喝茶八大好处	95
吃水果四大讲究	96
晚上多吃不好	97
科学吃饭“十不要”	98
炸薯条、烤鸡腿是“垃圾食品”	99
有些食物不宜一起吃	100
肉中甲状腺、淋巴结不能吃	101
选购放心肉“四看”	101
选购污染少的菜有三法	102
吃鱼五项注意	103
防酱油变霉六法	104
肠道有益菌能抗衰老	104
饮食对药物有四大影响	106
进补两大误区和五项注意	107
预防烹调油烟诱发肺癌有六法	109

科学锻炼四大原则	110
判断运动量是否合适有四法	111
步行健身三种模式	112
做颈部动摩功有禁忌	114
倒走、爬行是健身良方	114
赤脚走路健身的三大理由	116
主动休息至关重要	117
自我开发经络系统养身	118
耳廓推拿三法	119
减少手机辐射的五法	120
电热毯须慎用	121
电冰箱不是“保险箱”	121
戒烟二十个秘诀	122
从九个方面减少环境污染毒害	124
预防“空调病”的十个要点	125
洗脸三大学问	128
洗澡五项注意	129
要养成天天大便的习惯	130
皮肤病会“穿出来”	131

第三章 细节需要提醒

第一节 常规提醒

警惕亚健康	134
预防肥胖	135

注意血液黏稠	136
重视健脑	137
重视护心	139
重视护肺	139
重视养胃	141
重视肠道保健	141
预防肝炎	143
重视护肾	144
重视护腰	145
重视护膝	146
预防流感	147
感冒不滥用抗生素	148
不随便吃药	149
注意排便诱发脑中风和心肌梗塞	150
牢记“三个半分钟”、“三个半小时”	152
预防猝死	153
预防癌症	154
女性健康要注意“三个三”	155

第二节 一句话提醒

第三节 特别提醒

附表	164
----------	-----

编后记	172
-----------	-----

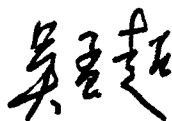
序

追求健康、延年益寿是人类自古以来的一个永恒的主题。时至今日，人类健康活过100岁已经不是梦想。但是，人类大多未活到自然寿命，往往是未老先衰，早病身亡，这是为什么呢？世界卫生组织（WHO）明确公告：“健康长寿中遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式占60%。”也就是说你的生命完全掌握在你自己的手中。

什么是良好的生活方式，怎样才能把握自己的生命呢？在时下诸多的健康长寿保健书中，《细节决定活百岁》为我们做出了一份不可多得的解答。许冠生教授从人们往往容易忽略的生活细节入手，概括提出了“平衡是根本，适度是核心，坚持是基础，细节是关键”这二十个字的养生之道。他以科学敏锐的眼光观察和阐释了在日常生活中，一些人们并不在意、却对健康长寿起着关键作用的细节及道理，同时还有针对性地作了常规提醒、一句话提醒和特别提醒。

许冠生教授经多年研究、收集和整理，形成了一套比较系统的健康长寿知识框架。该书贴近读者，贴近生

活，通俗易懂，具有科学性、趣味性和实用性，对普及百姓的健康知识，提高人们的健康水平具有重要的意义。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '吴', '毅', and '强'.

2005年7月15日

(作者系中国科学院院士、中华医学会副会长、第二军医大学东方肝胆外科医院院长)

引言：细节才是关键

为了追求健康长寿的理想目标，从古到今，从国内到国外，人们都在探索。

从荒诞无稽的炼丹、采阳、吸阴，到毫无科学根据的鸡血、卤硷疗法；从红茶菌、冷水疗法，到现今浩若繁星的各种膏、药、浆、水，五花八门，应有尽有，莫衷一是。中国4000多年中经历了67个王朝，446个皇帝，活到古稀之年者仅有武则天、乾隆等9个皇帝，其他都短命，平均才活了42岁。按理说，他们的补品、药品、营养、生活均是优越的，但寿命却不如老百姓长，这是为什么呢？现代科学证明，关键是生活方式。世界卫生组织（WHO）明确公告：“健康长寿遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式占60%。”研究证明，良好的生活方式可减少高血压病发病率55%，已有高血压发生脑中风减少75%，糖尿病减少50%，癌症减少1/3，传染病减少50%以上。

健康活过100岁并不是梦，这已经得到了科学的证明。“生命在于运动”，这是人尽皆知的名言，还有人说“生命在于静止”、“生命在于营养”、“生命在于舒畅”……从生命现象的本质看，这些都是不全面的。

生命的本质是什么？究竟健康长寿靠什么？怎样才能健

康活过 100 岁?

生命在于平衡，平衡才能健康长寿，失衡就会生病、生癌，甚至死亡。宇宙间万事万物无一不遵循这个道理，这是宇宙间一切生命存在永恒不灭的法则。孔子的中庸之道、老子的道家学说、中医的阴阳五行及国际上提出的健康宣言等等，都是平衡论。平衡是瞬间的，平衡却又是永恒的，每个人均应努力使自己达到平衡，包括营养平衡、动静平衡、环境平衡和心理平衡……

老子早已指出：“我命在我不在天”，“天下大事，必做于细”。也就是说，你的生命完全掌握在你自己的手中，特别是生活细节。许多人不重视细节，他们并不懂“千里之



堤溃于蚁穴”的道理，对“小火星能引起难以扑灭的森林大火”也视而不见。举一反三来思考，人就犹如一台精密的天平，生活方式中的坏细节可使其失去平衡，好细节可调节失去的平衡。细节决定着平衡，细节是关键。

你相信吃汤团憋死人吗？要求细嚼慢咽，不要狼吞虎咽是个细节，谁能想到不注意这一细节会失去一条性命呢？最近连续有吃年糕噎死人和糊涂一点的人因为下棋生气就倒在棋盘旁的报道。大家都说要保护脑门心、背心、脚心，不要受凉，避免感冒，有人却不在意，洗了头在风口吹，得了感冒，没几天被诊断为病毒性心肌炎，后来出现心律不齐，最后为了保命，做急诊手术装了心脏起搏器。所以说小不在意



惹大祸。

大家都说吸烟绝对不好，有人却说生肺癌的、突发心肌梗塞的，不吸烟的也有，因此照吸不误，满不在乎，而且在日常生活中吃饺子要咸要油，晚饭后坐到沙发上吃红皮花生米看电视，结果呢，肺癌还未找他，心肌梗塞找上他了，做急诊手术在心脏装了两个支架，搭了一次桥，差点把命搭进去了。更有甚者，淋浴时右手高举点燃的烟，左手在擦洗身体，这不是虚构的笑话，确有其事，当事人还是个医师呢，他先后发生过三次脑中风，不是中风他的烟还戒不了呢！

我抢救过一位高干，他起夜突然倒在厕所门口，他爱人说：“他如果注意‘三个半分钟’关于起夜的细节，可能还不



会出事呢！”有位老同志煤气炉上烧着肉，出门又忘带钥匙，等他想起急得心脏病发作，被送进医院，儿子赶回家，焦味满屋，锅也烧穿。你看关好煤气，带上钥匙，会出这事吗？还有，一位国际上非常知名的中国医学家，一次出门也是忘带钥匙，可他人老不服老，满不在乎地从高层爬窗户进家，结果不幸摔死。一位申花队球迷，在一次申花比赛进球时，他欣喜若狂、又叫又跳，不一会儿便面如土色、就地倒下。可见细节多重要。

我还遇到过一位快90岁的老人，20年前因肩痛不能举手梳头，按肩周炎治疗无效，儿子把他从千里之外接到上海，全面体检及时发现肾癌，早查、早诊、早手术，癌症治愈。但20年后老人再次到上海，担心在列车上如厕不方便，麻烦家人，大热天控制饮水，喝水少，又吃油腻的甜点，结果一到上海就突发了脑中风。

你看细节不注意，多影响健康，这样的例子实在太多了。一个人的生命就取决于一些不为人知的小事和你自己并不在意的细节。美国科学家M.F. 德罗说：“细节是魔鬼”，但我们也可以说“细节是天使”，重视细节可以使人长寿，关键取决于是好细节还是坏细节，细节决定健康，细节决定生命，细节决定活百岁。

从养生角度看，养生关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、运动都是这样。老人最有体会，晚上多吃了一点，胃就难受，睡眠受影响，长期这样，能不生病吗？胃病、脂肪肝、胆结石能不找他吗？养生的基础则是坚持，再好的养生绝招，