

想 活 到 90 岁 以 上 要 看 的 书

寿星养生经

段勋令 编著



健康经验的积累者
养生保健的力行者
长寿生活的亲历者

 复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn

想 活 到 90 岁 以 上 要 看 的 书

寿星养生经

段勋令 编著

健康经验的积累者
养生保健的力行者
长寿生活的亲历者

复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

寿星养生经/段勋令编著. —上海:复旦大学出版社,2008.9
ISBN 978-7-309-06126-0

I. 寿… II. 段… III. 长寿-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第093877号

寿星养生经

段勋令 编著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 肖英

出品人 贺圣遂

印 刷 上海浦东北联印刷厂
开 本 890×1240 1/32
印 张 10.25
字 数 221千
版 次 2008年9月第一版第一次印刷
印 数 1—4 100

书 号 ISBN 978-7-309-06126-0/R·1039
定 价 20.00元

向复旦大学出版社发行部调换。

有 侵权必究

一位 90 岁的健康老人

健康经验的积累者！

养生保健的力行者！

长寿生活的亲历者！



前言

本人已 90 岁了,写这本书的目的,是想在我 90 岁的时候,再为老年人做一点有益的事情。

我离休后已编写出版过 3 本书,其中《实用长寿知识》、《糖尿病病人的自我保健与长寿之道》由上海医科大学出版社出版;《现代养生益寿要诀》由复旦大学出版社出版,该书荣获上海市第五届优秀科普作品奖,由中共上海市委宣传部等五个部门颁发获奖证书,并获 2002 年全国优秀畅销书奖(科技类)。

这次写的第四本书《寿星养生经》,是我从 2003 年起几年来再学习养生、保健、长寿知识与时俱进的新成果。本书的内容共分三大部分:第一,老年人要活到天年必学的知识;第二,老年人常见病、多发病的防治及保健知识;第三,其他保健知识。

本书内容丰富、实用,科学性强。本人就是依靠这些宝贵的科学知识达到 90 岁的,今后我仍将依靠这些科学知识,有信心走向天年(≥ 100 岁)。现在社会上 60 岁以上的老年人,特别是 70~80 岁的高龄期老年人正处于多病期,这些老年人如阅读本书后,又能认真加以实践,就可能达到健康长寿活到天年的目的。本书的内容是很有价值的,但要注意的是,这些内容并不能代替医生的诊断和治疗,老年人没病要防病和抗衰老,如有病就应及时到医院诊断和治疗,只有这样才能达到早日康复的目的。

本人是一个离休老干部,1938 年 2 月参加革命后,长期从事



医药卫生部门的管理工作。解放战争年代,曾任晋察冀军区白求恩国际和平医院总院院长,新中国成立后,曾任中国科学院上海药物所副所长、上海市医药管理局正局级干部等职。长期在医药卫生部门工作,使我对医药卫生知识产生了浓厚的兴趣。本书中的内容,正是平时日积月累、博采众长,加上自己的思考和研究所得。书中若有不当之处,欢迎读者指正。

段勋令

2008年8月



目 录

第一章 老年人要活到天年,必须学习的知识

一、人类寿命要达百岁和超百岁的知识

- (一) 人类超越百岁的关键(1) (二) 寿命要达百、超百,横、恒、衡三种精神不可少(2) (三) 怎样才能做一个成功的老龄者(2)
- (四) 一些学者调查发现人能活到百岁及超百岁的两个规律(3)
- (五) 高姆帕兹指出年龄越大,死亡率越高的论点已被打破(4)
- (六) 对 100 名 90 岁以上寿星随访 16 年的小结(4) (七) 要活到天年必须在延缓衰老的两个黄金期下工夫(5) (八) 有利老年人健康生活环境的 6 个方面(6) (九) 读书、书画、垂钓可健脑和长寿(7) (十) 终身学习是幸福之道、长寿之道(7)
- (十一) 健康的四大基石和提高老年人的生活质量(8) (十二) 人到老年生活如何过得更幸福(9) (十三) 老年人要努力延长有生命质量的寿命(9) (十四) 什么是科学养生(10) (十五) 健康生活方式的 8 个内容(10) (十六) 可推迟血管老化的良好生活方式(11) (十七) 抗氧化能力强弱与人的寿命长短相关(11)
- (十八) 有关抗衰老的药物(12) (十九) 针对老年人免疫系统的退化,老年人日常生活应注意的几点(12) (二十) 增强免疫力的 6 点方法(13) (二十一) 健康老年人的标准(13)



二、有关提高人体免疫力及抗衰老方面的知识

- (一) 老年人喝黄芩茶可达到“有病治病,无病健身”的目的(14)
- (二) 提高体内谷胱甘肽水平是防衰老抗氧化最有效的方法(15)
- (三) 补充维生素和矿物质可提高免疫力和长寿(15) (四) 补充锌可使中老年人免疫系统再现活力(16)
- (五) 可增强自身免疫力的食物(17)
- (六) 具有消除自由基、抗氧化防衰老功能的食物(17)
- (七) 白细胞减少者是否都需要治疗(17)
- (八) 衰老的五大原因及其对策(18)
- (九) 预防大脑衰老的10种方法(20)
- (十) 应关注有意义的衰老指标,主动抗衰老(21)
- (十一) 抗衰老研究进展的三个方面(21)
- (十二) 抗衰老必须吃足的四大营养素(22)
- (十三) 可延缓衰老的药物(23)
- (十四) 抗衰老药物的选择(24)
- (十五) 生长激素的抗衰老作用(26)

三、心理保健方面的知识

- (一) 论老年人的心理保健(27)
- (二) 情绪问题说到底是保持心理健康的问题(28)
- (三) 心理状态与健康长寿(30)
- (四) 论快乐(30)
- (五) 思想上要宽心,生活上要宽松,对他人要宽容(31)
- (六) A型性格人怎样减轻压力(32)

四、运动锻炼方面的知识

- (一) 什么是有氧运动(32)
- (二) 夏季运动锻炼注意防中暑(33)
- (三) 步行是最简单易行的体育运动(34)
- (四) 游泳是中老年人夏季最适宜的健身运动(35)
- (五) 再述步行锻炼(36)



五、科学吃油的知识

- (一) 对膳食中油脂作用的分析(38) (二) 怎样科学吃油(40)
- (三) 吃油防病的知识(40) (四) 吃素油的学问(41)
- (五) 在膳食中摄入足量的 ω -3 脂肪酸对预防心脑血管病有重大作用(42)
- (六) 为预防心脑血管病,如何科学地摄入脂肪(43)

六、平衡膳食、合理营养知识

- (一) 平衡膳食、均衡营养的内涵(44) (二) 10 种重要健康食品的介绍(44)
- (三) 6 类益寿食物的品种(47) (四) 14 种可有效改善和延长生命的食物(47)
- (五) 绿色膳食的内容(49)
- (六) 具有健脑益寿作用的食物(50) (七) 具有健脑益寿作用的天然药物(51)
- (八) 具有健脑、抗癌、抗疲劳作用的食物(51)
- (九) 常吃大豆食品好处多(52) (十) 山药的保健作用(52)
- (十一) 洋葱是心脑血管病的克星(53) (十二) 多吃鱼可延年益寿(54)
- (十三) 如何补钙(54) (十四) 喝牛奶的知识(55)
- (十五) 鸡蛋是个好食品(55) (十六) 吃黑豆有健身、防病作用(56)
- (十七) 银耳有抗衰延寿作用(56) (十八) 芦笋是十大名菜之一(57)
- (十九) 怎样补充矿物质才能获得最佳效果(57)
- (二十) 硒的生理功能(58) (二十一) 坚果是一类有益健康的营养食品(58)
- (二十二) 吃下列食物可吃出免疫力来(59)
- (二十三) 维生素 D 摄入不足危害大(59) (二十四) 抗氧化剂、抗衰老食物“排行榜”(60)
- (二十五) 三大营养素要均衡摄入,不能有的多有的少(60)
- (二十六) 每人每日应摄入多少蛋白质(61)
- (二十七) 合理的饮食方案(每份食物品种、数量举例)(61)
- (二十八) 世界卫生组织公布的十大“垃圾食品”名单(63)



(二十九) 为减少农药对人的危害,夏日(5~10月份)宜多吃“少虫蔬菜”(63) (三十) 食用有QS标志的食品才能保健康(63)
(三十一) 美国2006年《膳食指南》简介(64) (三十二) 世界卫生组织确认必须合理摄入10种微量元素才能延缓衰老(64) (三十三) 老年人应补充的B族维生素主要有哪些(66) (三十四) 醋的保健作用(66) (三十五) 几种主要食物所产热量和含磷、钾、硒丰富的食物(67)

七、合理用药、安全用药知识

(一) 吃药时间讲科学,才能发挥最佳疗效和减少不良反应(68)
(二) 合理使用抗生素的10条意见(69) (三) 老年人使用抗生素的注意事项(70) (四) 转换治疗是新的治疗方法(70)
(五) 不合理使用抗生素的危害(71) (六) 警惕5种抗生素在使用中的隐患(71) (七) 六味地黄丸并非人人皆可服用(72)
(八) 老年人用药要小剂量、少品种,以防发生不良反应(73)
(九) 自购OTC药品要看清药品的“通用名”(法定名)(73)
(十) 在家中自我用药须防差错而造成的悲剧(73) (十一) 老年人要慎用麻黄、甘草、大黄(75) (十二) 5种中成药的毒副反应(75) (十三) 对乙酰氨基酚(扑热息痛)会伤肝(76)
(十四) 用药不当常见的药源性疾病(76) (十五) 要注意有的中药对肾脏有毒副作用(77) (十六) 7类损伤肾脏的药物(78)
(十七) 夏天哪些药品应放入冰箱内存放(80)

八、老年人预防跌倒及人身安全方面的知识

(一) 为了健康快乐生活,老年人要谨防跌倒(80) (二) 老年人如何预防跌倒(81) (三) 对老年人跌倒的对策(82)



(四) 老年人步行走路要防交通事故(83) (五) 老年人为防止意外应避免的7个动作(83) (六) 坐汽车、飞机要系好安全带,以预防或减少交通事故伤害(84)

第二章 防治老年人常见病、多发病的知识

一、防治呼吸系统疾病的保健知识

(一) 老年人呼吸系统的生理变化(86) (二) 内脏衰老的生理变化在呼吸系统的表现(89) (三) 呼吸系统病人要做肺功能检查(89) (四) 氧疗是治疗慢阻肺的法宝(90) (五) 维生素D有助改善肺功能(91) (六) 吃生大蒜对肺有好处(91) (七) 肺间质性肺病如何治疗(91) (八) 肺部慢性病老人如何平安过冬(92) (九) 秋冬如何重视肺的养护保健(93) (十) 夏季是治疗慢阻肺的最佳时机(93) (十一) 老慢支患者如何做到预防到位(94) (十二) 慢性呼吸系统病人如何防止病情复发(94) (十三) 呼吸系统病人(如肺心病)的几点保健知识(95) (十四) 自选止咳药指南(96) (十五) 选用止咳祛痰药守则(96) (十六) 怎样合理使用镇咳药(98) (十七) 提倡“全肺呼吸运动”和补氧“洗肺”防治疾病(100) (十八) 常做扩肺体操预防肺部感染(101) (十九) 腹式呼吸的好处及腹式呼吸方法(101) (二十) 再论腹式呼吸锻炼法(102) (二十一) 呼吸训练可改善肺功能(102) (二十二) 人的生命就在不停地一吸一呼之间(103) (二十三) 如何防治肺纤维化(104) (二十四) 松花粉可润肺肺(106) (二十五) 怎样远离慢阻肺(107) (二十六) 治疗哮喘用药防止4种错误(108) (二十七) 哮喘患者必知的6点知识(109)



二、防治脑卒中(中风)的保健知识

- (一) 老人要把防脑卒中(中风)放在第一位(110) (二) 查血浆溶血磷脂酸是否增高是预警缺血性脑卒中的新方法(111)
- (三) 服用小剂量阿司匹林可预防缺血性脑卒中(111) (四) 防治心脑血管疾病需补充摄入卵磷脂(112) (五) 如何预防脑卒中后第二次患病和心脏病再发的概率(113) (六) 脑出血病人如何防止旧病复发(113) (七) 防治脑卒中的中成药“安宫牛黄丸”(114)

三、防治心血管病的保健知识

- (一) 人体血管有多长(114) (二) 哪些人需做心超检查(115) (三) 冠心病“三驾马车”的治疗(115) (四) 如何防治心肌梗死(115) (五) 心肌梗死后更要重视心功能的保护(117)
- (六) 冠心病可采用冠脉内支架治疗(117) (七) 阿司匹林是抗血小板凝聚,预防冠心病的一线药物(118) (八) 预防心肌梗死的3点注意事项(119) (九) 如何应用阿司匹林预防心脑血管病(119) (十) 银杏及其制剂的作用(119) (十一) 中药“通心络胶囊”治疗心脑血管病有明显优势(120) (十二) 冠心病心绞痛可选用的中成药(120) (十三) 对不稳定型心绞痛可用肝素类抗凝制剂治疗(121) (十四) 抢救急性心肌梗死病人使用的几种溶栓药物(121) (十五) 用他汀类药物(HMGCOA还原酶抑制剂)防治冠心病取得了划时代进步(122) (十六) 应用他汀类降脂药是防治冠心病最有效的措施之一(123) (十七) 用他汀类调脂药物可使冠心病的发病率明显下降(123) (十八) 动脉粥样硬化可被逆转和“他汀”类药物出现与调脂革命(124)



(十九) 降低心率可延寿(125) (二十) 有关心律失常的知识(125) (二十一) 期前收缩(早搏)要合理安全用药(126) (二十二) 治疗房颤的四大法宝(128) (二十三) 房颤要安装起搏器(128) (二十四) 动脉狭窄放了支架后,口服华法林的注意事项(129) (二十五) 冠脉搭桥的适应证和疗效(130) (二十六) 导管射频消融是治疗房颤的新技术(130) (二十七) 应用阿司匹林的几点知识(131) (二十八) 防止他汀类药物不良作用的3个注意事项(131) (二十九) 可用于预防血栓形成的两大类药物(132) (三十) 降低胆固醇的6条饮食措施(132) (三十一) 老人要重视摄入5种使心脏健康的元素(133) (三十二) 高半胱氨酸浓度(H值升高)是导致心血管病的重要因素(135) (三十三) 心脏自动除颤器可挽救心源性猝死(心脏骤停)(136) (三十四) 长期服用麝香保心丸可减少心肌梗死的发生(137)

四、防治心衰的保健知识

(一) 慢性心力衰竭(心衰)的4个阶段(138) (二) 一旦确诊心衰应尽早治疗(138) (三) 出现早期慢性心衰信号后应及早进行规范化治疗(139) (四) 心衰病人到心衰门诊看病可大大改善长期预后,使你活得更长久(139) (五) 心衰病人要找个固定医生实行专病管理(140) (六) 心衰患者的自我保健(141) (七) 治疗慢性心衰药物的“四大金刚”(142) (八) 达利全是治疗心衰有效的药物(144) (九) 在家服用地高辛必须注意的事项(144) (十) 喜看严重心衰治愈的病例(145) (十一) 让“大心脏”逆转为正常大小的心脏——治疗慢性心衰的新策略(147)

五、防癌的保健知识

(一) 肿瘤的高危对象应定期作防癌检查,以赢得早期治疗(148)



(二) 阿瓦司丁可使肠癌患者延长生命(149) (三) 30分钟测定癌症——SELDI检查(149) (四) 肺癌常用的几种生化检测指标(149) (五) 肺癌、结、直肠癌的早期症状(150) (六) 筛查肺癌的一种新方法(151) (七) 胃癌检验的正常参考值(151) (八) 前列腺癌的检验项目(151) (九) 肺癌是男性的“头号杀手”(152) (十) 早发现、早诊断和早治疗是延长肺癌患者生存期的好办法(152)

六、防治高血压的保健知识

(一) 正确测血压很重要(153) (二) 家庭自我血压监测是自我保健的好方法(153) (三) 正确使用电子血压计(154) (四) 脉压增大危险多(154) (五) 高血压病人的心率较慢可增寿(155) (六) 原发性低血压一般无须用药(156) (七) 单纯收缩期高血压防治知识(156) (八) 高血压用药知识(158) (九) 六大类降压药(160) (十) 老年高血压病人应在医生的指导下选用降压药(161) (十一) 常用的抗高血压药物及联合用药时的注意事项(162) (十二) 高血压联合用药的常用组合(163) (十三) 几种降压药的别名(165) (十四) 服珍菊降压片也有不良反应(165) (十五) 服降压药后要关心血压是否达标(165) (十六) 夏季需调整降压药的注意事项(166) (十七) 高血压病人一旦血压骤升时,应当学会“自救”(167) (十八) 高血压急症的现场急救(168) (十九) 世界卫生组织把利尿剂作为高血压治疗的一线药物(169) (二十) 对降压药硝苯地平(心痛定)普通片应限制使用(170) (二十一) 替米沙坦(美卡素)有独特的降压作用(171)



七、防治肥胖的保健知识

- (一) 正常人的体重指数(172) (二) 腰围是健康的标尺(172) (三) 什么是肥胖的皮下型和内脏型(173)
- (四) 关于减肥的知识(174) (五) 怎样才能健康减肥(175)
- (六) 减肥时只节食不运动对健康不利(176) (七) 要快乐安全减肥可到大医院减肥门诊部去诊疗(176) (八) 减肥成功后如何克服反弹(179)

八、防治糖尿病的保健知识

- (一) 减肥是预防和治疗糖尿病的重要措施(179) (二) 糖尿病病人可常吃的有降糖作用的食物(181) (三) 糖尿病病人可吃些富含铬的食物及中草药(181) (四) 糖尿病病人吃蔬菜应知事项(182) (五) 糖尿病病人饮食的两点知识(182)
- (六) 糖尿病治疗药物研究近况(183) (七) 口服降糖药分三类五种(185) (八) 治疗糖尿病的药物可分为三大类(186)
- (九) 几种糖尿病口服降糖药的剂量(186) (十) 几种常用降糖药正确的服药时间(187) (十一) 老年糖尿病病人如何选择降糖药(188) (十二) 老年糖尿病病人常用的3种药物(188)
- (十三) 老年糖尿病病人要慎用降糖药格列本脲(优降糖)(189)
- (十四) 尽量选用二甲双胍治疗2型糖尿病(189) (十五) 两种较新的降糖药(189) (十六) 治疗2型糖尿病的胰岛素增效剂罗格列酮(文迪雅)(190) (十七) 有效改善糖尿病神经病变微循环的两个药物(191) (十八) 胰岛素的种类(191) (十九) 新型人胰岛素类似物——甘精胰岛素(来得时)(192) (二十) 2型糖尿病也可使用胰岛素泵治疗(192) (二十一) 动态血糖监测



仪的作用(192) (二十二) 市场血糖仪有哪几种类型(193)
(二十三) 糖尿病病人应做的检查(193) (二十四) 糖尿病病人
必做的两项检查(194) (二十五) 糖尿病有关检验正常参考值
(195) (二十六) 糖尿病病人应定期(1~3个月)做糖化血红蛋白检测(195)
(二十七) 肾糖阈正常的糖尿病病人自查尿糖可
推测血糖浓度(196) (二十八) 糖尿病诊断的有关知识(197)
(二十九) 糖尿病病人要警惕视网膜脱离(197) (三十) 糖尿病
足的中西医结合疗法(198)

九、保护肾脏及防治泌尿系统结石的保健知识

(一) 老年人要保护好你的肾脏(199) (二) 防止肾衰竭的
几点注意事项(200) (三) 为防肾衰竭不要使用对肾脏有毒的
药物(200) (四) 防治泌尿系统结石的几个问题(201)
(五) 两多两少预防尿路结石(201) (六) 多喝水预防肾绞痛
(202) (七) 尿路结石病人怎样饮水(203) (八) 不适宜用
体外冲击破碎石技术的情况(204) (九) 不开刀也可将肾盂、肾
盏等部位多发性大结石(直径3~7厘米)取干净(205) (十) 消
除尿路结石非得动刀吗?(206) (十一) 微创外科的几个问题
(206) (十二) 人人都要关心自己肾脏的健康(207) (十三)
重庆医大附属一院开展微创输尿管镜取石术(208) (十四) 如何
让肾结石不复发(208) (十五) 防治肾结石的一些知识(212)
(十六) 透析仍是尿毒症主要的治疗手段(213) (十七) 常用的
补肾中成药要由医生辨证后用药(213) (十八) 功能各异的6
种“地黄丸”(214) (十九) 慢性肾衰竭患者的营养与饮
食(215)



十、防治肝脏疾病及脂肪肝的保健知识

- (一) 老年人如何保护肝脏(216) (二) 发现肝病的蛛丝马迹应早诊断、早治疗(217) (三) 对脂肪肝应认识的两点(217)
- (四) 对脂肪肝应关注的四点(217) (五) 十点防治脂肪肝的知识(218) (六) 对脂肪肝不可掉以轻心(220) (七) 中老年人要远离酒精(222.) (八) 要警惕隐匿性肝硬化(223)
- (九) 对脂肪肝要积极治疗(224) (十) 怎样远离脂肪肝(224)
- (十一) 脂肪肝的营养治疗(225) (十二) 连吃两年香菇竟治好了自己的肝癌(226) (十三) 脂肪肝的中西药治疗(226)
- (十四) 哪种脂肪肝该不该用药,用什么药(228)

十一、防治乙肝的保健知识

- (一) 乙型肝炎(乙肝)防治知识(229) (二) 乙肝“两对半、大三阳、小三阳”是怎么回事(231) (三) 乙肝的治疗(233)
- (四) 慢性乙肝诊断与治疗的知识(234) (五) 干扰素的使用是治疗慢性乙肝的一个里程碑(236) (六) 如何抗肝纤维化(237)
- (七) 乙肝患者要走出8个误区(237) (八) 无症状乙肝表面抗原(HBsAg)携带者应知(239) (九) 怎样防止乙肝复发(240)
- (十) 患乙肝后要正确对待并保护家人(241) (十一) 治疗乙肝不能性急,不要有过高要求(241) (十二) 乙型肝炎患者经常检验的项目(243)

十二、防治腹泻的保健知识

- (一) 腹泻的防治(245) (二) 有关腹泻防治的知识(245)
- (三) 常见的腹泻如何自选用药(247) (四) 老年人怎样才能维