

- ▲ 解放军305医院院长
- ▲ 著名养生保健专家
- ▲ 全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



现代人

XIANDAIREN
JIANKANGCHANGSHOU
ZHISHIWENDA

健康长寿

张清华 主编

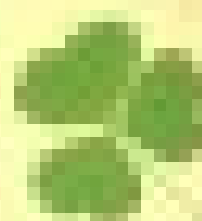
知识问答



 中国社会科学出版社

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

健康科普 知识问答



现代人

HEALTHY LIVING
FOR A LONGER AND BETTER LIFE
LIVING WITH PURPOSE

健康长寿

健康科普 知识问答

知识问答



中国健康教育出版社

现代人健康长寿 知识问答

张清华 主编

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人健康长寿知识问答/张清华主编. —北京: 中国
社会出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2216 - 0

I. 现… II. 张… III. 长寿—保健—问答 IV. R161.7 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211165 号

书 名: 现代人健康长寿知识问答

主 编: 张清华

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 **电传:** (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

《现代人健康长寿知识问答》

编委会名单

主 编：张清华

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



·前言·

长寿，是古今中外，人类的共同愿望。在人民生活水平日益提高的今天，尤其希望长寿。究竟能不能长寿呢？历代老寿星的客观存在，说明长寿不仅是人们的美好愿望，而且完全可能成为现实。为了使更多的老年人了解一些养生知识，达到益寿延年之目的，研究普及长寿之道是十分有意义的。我们研究长寿，不是单纯追求百岁高龄，而是既要长寿，又要健康，这样的长寿老人对社会才能作出更大的贡献。老年人在长期的学习和工作中积累了极其宝贵而丰富的知识和经验，正如伟大的文豪高尔基说的，“每一个老年人的死亡，等于倾倒了一座博览库。”“博览库会造福于人类，但若只长而没有健康的身体，终日卧床不起，带病延年，这不仅不能造福于社会，反而给社会带来负担，本人也感到痛苦，所以我们必须健康长寿。

编者近年来翻阅了大量有关长寿的科学文献，对各方面的实践经验加以综合分析，摘编了这部简明实用的长寿问答，供老年人阅读。愿本书能给老年人防病强身、健康长寿带来一点帮助。

本书的出版曾得到了尊敬的廖汉生副委员长和田纪云副委员会的肯定和支持，并在百忙为本书题词。谨此致以衷心的感谢。

由于水平有限，所讲内容难免有谬误之处，恳望读者批评指正。

张清华

(解放军 305 医院院长)

·目 录·

第一章 正确认识健康长寿

1. 寿命与遗传有关系吗 / 3
2. 寿命长短与家庭有关吗 / 4
3. 长寿者的共同点是什么 / 5
4. 什么样的人会长寿 / 5
5. 我国百岁老人的长寿奥秘何在 / 6
6. 为什么湖南平江县长寿老人多 / 9
7. 老人长寿的 10 条经验是什么 / 12
8. 百岁老人的流行病学调查情况如何 / 13
9. 百岁老人的病理学研究怎样 / 14
10. 百岁老人遗传史调查说明什么 / 15
11. 衰老从什么时候开始 / 16
12. 如何从外观上判断一个人是否衰老 / 17
13. 现代医学对衰老有哪些看法 / 17
14. 祖国医学是如何认识长寿的 / 18
15. 中医长寿秘诀有哪些 / 21

16. 国外长寿老人的长寿秘诀是什么 / 21
17. 美国科学家提出延年益寿 7 条规律 / 23
18. 哪些人能长寿 / 24
19. 常读书的人易长寿 / 30
20. 患高血压的病人也能长寿 / 32
21. 患冠心病的病人也能长寿 / 33
22. 坚持信念的人能长寿 / 33
23. 行为道德高尚的人易长寿 / 36
24. 低声说话的人易长寿 / 38
25. 习书作画的人易长寿 / 38
26. 从容的人易长寿 / 41
27. 不畏老的人易长寿 / 42
28. 控制寿斑的人易长寿 / 43
29. 保护好牙齿的人易长寿 / 44
30. 有满足感的男性长寿 / 44
31. 体弱多病者易长寿 / 46
32. 容易“遗忘”的人能长寿 / 48
33. 好人多长寿 / 49
34. 朋友多的人易长寿 / 50
35. 积极进取的人多长寿 / 51
36. 有自信的人长寿 / 52
37. 心跳慢的人易长寿 / 53
38. 矮个子比高个子寿命长 / 54

第二章 运动与长寿

1. 习武能健康长寿吗 / 59

2. 老年人怎样寓锻炼身体于日常生活之中 / 59
3. “动静乐寿、形神兼养”有什么意义 / 61
4. 老年行动谨慎为什么有利长寿 / 61
5. 跳舞有益于健康长寿 / 62
6. 适量运动的人长寿 / 63
7. 饭后散步有益于健康长寿 / 63
8. 快步走能使人长寿 / 64
9. 走路能健康长寿 / 65
10. 步行的奥秘在哪里 / 65
11. 打太极拳为什么能抗衰益寿 / 66
12. 老年人怎样掌握运动量的大小 / 67
13. 黄昏和睡前锻炼有益健康长寿 / 69

第三章 睡眠与长寿

1. 人为什么要睡眠 / 73
2. 老年人睡眠与长寿有什么关系 / 73
3. 老年人生活规律易长寿 / 76
4. 老年人睡眠充足易长寿 / 77
5. 老年人怎样睡眠才有益健康 / 78
6. 古人睡眠十忌是什么 / 79
7. 异相睡眠有何益处 / 81
8. 多梦有助延年益寿吗 / 82
9. 睡眠七大迷思 / 82
10. 午睡时间多长最适宜 / 84
11. 治疗失眠的方法有哪些 / 85
12. 失眠按摩五法 / 87

13. 睡眠有哪些注意事项 / 88

第四章 自然环境气候与长寿

1. 空气“维生素”对人体健康长寿是否有影响 / 93
2. 生活环境与长寿息息相关 / 94
3. 悦耳的音乐有益健康长寿 / 94
4. 噪音不利于老年人健康长寿 / 95
5. 老年人的生活环境越安静越好吗 / 97
6. 城市居民也可以成为寿星吗 / 98
7. 祖国医学怎样认识人和自然环境的关系 / 98
8. 地理环境与养生长寿有何关系 / 100
9. 历史上重要的环境污染事件 / 101
10. 环境因素对老年人健康影响较大 / 102
11. 社会发展和人的平均寿命有关 / 103
12. 春夏季节对健康长寿有什么影响 / 104
13. 夏季养生应注意什么 / 105
14. 四时气候与养生长寿关系如何 / 106
15. 顺应天时可保健康无忧 / 107
16. 春天养生六法 / 109
17. 秋季如何养生 / 110
18. 秋季保健防四病 / 111
19. 秋季食补，调脾润肺 / 112
20. 冬季养生十二宜 / 113
21. 冬季饮食四注意 / 115
22. 冬去春来如何养肝 / 116

第五章 心理情绪与长寿

1. 情绪对健康长寿是否有影响 / 121
2. 长寿老人常有哪些心理特点 / 123
3. 健康长寿为何与心理有关 / 123
4. 怎样达到健康长寿的理想境界 / 124
5. 老年人保持良好的情绪有利于健康长寿 / 126
6. 笑有利于健康 / 127
7. 笑对人体的益处是什么 / 129
8. 精神乐观对人体有哪些影响 / 130
9. 良好的心情有益老年人长寿 / 131
10. 自知其乐者能长寿 / 131
11. 怎样学会控制自己的情绪 / 132
12. 戒怒能长寿 / 134
13. 退休后应怎样安排生活 / 134
14. 老年人七情与长寿有什么关系 / 135
15. 中年人要培养良好心理状态才能延年益寿 / 137
16. 正确对待人生有利于健康 / 138
17. 要重视心理养生 / 139
18. 心理健康与社会进步有关 / 140
19. 怎样培养积极的心态 / 142
20. 怎样保持心理平衡 / 143
21. 什么样的心态最能保护健康 / 145
22. 心理保健有哪些方法 / 147
23. 中医认为形神合一有利于养生 / 148
24. 紧张忙碌的人易长寿 / 149
25. 保持快乐心情的人易长寿 / 151

- 26. 糊涂的人易长寿 / 152
- 27. 寻找快乐的人长寿 / 154

第六章 饮食与长寿

- 1. 老年人饮食“八宜八忌”是什么 / 157
- 2. 合理的膳食会延长人的寿命 / 158
- 3. 老年人进餐时应注意些什么 / 159
- 4. “早吃好，午吃饱，晚吃少”有益健康长寿 / 159
- 5. 老年人节制食糖有利于长寿 / 160
- 6. 老年人节制饮食可延年益寿 / 161
- 7. 素食为主，荤素搭配是人类长寿的秘诀 / 163
- 8. 能够使人长寿的食品有哪些 / 164
- 9. 说大豆、红薯是“长寿食品” / 164
- 10. “饭前喝汤”有益健康 / 165
- 11. 心脏猝死与饮食中缺镁有关吗 / 166
- 12. 适量吃蒜有益长寿 / 167
- 13. 常食海藻能长寿吗 / 167
- 14. 吃药粥能长寿 / 169
- 15. 吃糖、喝咖啡过多不利健康 / 171
- 16. 暴饮暴食、过饱对健康有哪些危害 / 171
- 17. 饮茶对老人健康长寿有什么影响 / 172
- 18. 每天吃醋蛋为什么能长寿 / 175
- 19. 限制饮食易长寿 / 177
- 20. 善饮者长寿 / 178
- 21. 多吃鱼的人易长寿 / 179
- 22. 饮食平衡的人易长寿 / 181

第七章 老年人长寿的其他因素

1. 读书能长寿吗 / 185
2. 书法家的寿命比一般人长 / 186
3. 音乐家为什么长寿 / 188
4. 赤脚散步、闭目养神有益健康 / 189
5. 癌症可以预防吗 / 189
6. 心脏的寿命就是人的寿命 / 190
7. 老年人怎样保护心脏功能 / 191
8. 老年人在什么情况下易发生猝死 / 193
9. 怎样防止猝死 / 195
10. 唾液能养生吗 / 196
11. 梳头与健康长寿有什么关系 / 197
12. 老年人保护好双脚有利于健康长寿 / 198
13. 雾天清晨不宜在户外锻炼 / 199
14. 腰围与寿命有何关系 / 200
15. 爱好广泛与长寿有什么关系 / 201
16. 最容易短寿的是哪些人 / 202
17. 女人为什么比男人长寿 / 202
18. 同床共枕有益于健康 / 203
19. 生命在于运动还是在于静 / 206
20. 药物与健康长寿有什么关系 / 207
21. 老年人要合理用药 / 209
22. 老年人用药应注意什么 / 211
23. 知足的人易长寿 / 212
24. 老年人保持心态年轻易长寿 / 213
25. “贪玩”的老人长寿 / 214

- 26. 长寿老人多有家族长寿史 / 215
- 27. 老年人“九勤”易长寿 / 216

第八章 名人谈长寿

- 1. 毛泽东谈如何长寿 / 221
- 2. 康德的三条健身法 / 221
- 3. 陆游的长寿秘诀 / 222
- 4. 姚雪垠谈长寿 / 222
- 5. 孙思邈的养生之道 / 223
- 6. 欧阳修谈长寿 / 223
- 7. 王首道的养生之道 / 223
- 8. 任仲夷谈长寿 / 224
- 9. 文坛寿翁苏局仙谈长寿 / 224
- 10. 大画家刘海粟的长寿之道 / 225
- 11. “补白大王”郑逸梅谈长寿 / 226
- 12. 著名教育家苏步青谈长寿 / 226
- 13. 著名作家唐韬老人谈长寿 / 227
- 14. 全国侨联老前辈张国基谈长寿 / 227
- 15. 辛亥革命老将张任天的养生之道 / 228

第九章 长寿法则、歌诀、谚语

- 1. 健康长寿十二字经 / 231
- 2. 长寿的“十要十禁” / 231
- 3. 养生十戒 / 233
- 4. 高龄中医谈摄生 / 235

5. 调摄七情可养生 / 238
6. 健康长寿五要素 / 238
7. 长命百岁妙法 / 239
8. 摄生十要 / 240
9. 起居健身 16 宜 / 240
10. 养生法三则 / 242
11. 起居饮食 29 则 / 242
12. 精神调摄 20 则 / 245
13. 运动健身 12 则 / 246
14. 防病治病 13 则 / 247
15. 老年人十乐可长寿 / 248
16. 健康长寿十诀 / 249
17. 延年良言 / 250
18. 健身谚语 / 250
19. 饮食卫生谚语 / 251
20. 运动健身谚语 / 252

第一章 正确认识健康长寿

