

绿色生活直通车系列

L u s e s h e n g h u o z h i t o n g c h e

养生长寿 加油站

石中元◎著

*Yang Sheng Chang Shou
Jia You Zhan*

打造快乐、年轻、抗衰老的养生途径，获取健康长寿的绿色护照



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

养生长寿 加油站



—— 健康长寿之道 ——

绿色生活直通车系列

L u S e S h e n g H u Z h i T o n g C h e

养生长寿 加油站

石中元◎著

中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑：蔡 今

封面设计：李栋·孙希前

图书在版编目(CIP)数据

养生长寿加油站 / 石中元著. —北京：中华工商
联合出版社，2004

ISBN 7-80193-152-1

I. 防… II. 石… III. 长寿—保健—方法
IV. R161-7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058369 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

网址：www.gslcbs.com.cn

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张 7.5 160 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数：1-7000 册

ISBN 7-80193-152-1/Z · 43

定 价：16.00 元



引领时尚潮流 实践绿色生活

生活中有这样一种现象，两个人的年龄、学历相差无几，又同在一个单位甚至住在同一座楼房，但身体状态却极为悬殊。一个无病无灾、健康活泼，另一个则疾病缠身、早衰夭亡。为什么会出现这种现象？究其原因，除了遗传因素、个人先天秉性等情况外，一个不可忽视的问题是衣食住行中的差别。追求美好生活乃人之常情，但美好生活不是一句空话，美好生活贯穿于日常生活的细节之中。世上虽然没有什么灵丹仙草能保证人长生不老，但是通过科学的养生方法，延长人们的寿限，甚至冲破人类自然寿命的年限，实现健康长寿是完全可能的。只有科学地生活，具备相应的绿色生活以及养生、防病常识，学会清除日常生活中的环境污染，您才能健康快乐地工作学习、享受生活，您才显得年轻而健美。

其实做到这些并不难，这就需要您腾出一点时间，看一看这套《绿色生活直通车系列》丛书中的养生、防病“秘诀”以及衣食住行方法，每一条并不都对您有用，但必有一些内容能让您活得年轻，活得健康。如果您能认同其中的生活方式、养生方法，能在日常生活中躬身实践并从中受益，也就达到了本书的初衷和目的。

高消耗生产方式导致了对自然的掠夺和对环境的破坏，高消费的生活方式损害着我们的身体健康。为此，本书倡导绿色生活——选择有利于环境保护、有利于增加人们寿命的衣食住行。什么是“绿色生活”？绿色不仅仅是由树木、花草构成的风景，而且是安全、健康、清洁等等美好事物的象征。绿色生活是将环境保护与人们的衣食住行融入一体的新文明、新风尚的生活。可以将绿色生活概括五个方面——（1）节约资源、减少污染；（2）绿色消费、环保选购；（3）重复使用、多次利用；（4）分类回收、循环再生；（5）保护自然、万物共存。简朴、适度的绿色生活就是现代生活新时尚。如果你抛掉了生活中的那些难事，那些浪费奢侈，然后把时间、精力用在一些简单的事情上，做一些既有利于个人，又有益于社会环境保护的事情，你的生活必然会自在得多，你会享受到返璞归真的生活乐趣。

这套《绿色生活直通车系列》丛书是作者对现代生活的思索与体验，仅是一家之言，它给大家提供的是一种新的行为思路，一种新的生存生活方式的思考。需要说明的是，这套丛书所选药方（偏方、验方）仅供参考，请在医护人员的指导下使用。

目
录

前言:引领时尚潮流 实践绿色生活 /1



1 生活方式与长寿

- 人活百岁不是梦 /1
- 人生第二个青春期——六十而立 /3
- 保健十要 保健十戒 /5
- 防脑衰老十点措施 /6
- 难以长寿的十种人 /7
- 百岁老人的睡眠 /8
- 睡前睡后一杯水 /8
- 长寿十多十少 /9
- 坚持文明健康的生活方式 /9
- “朋友为良药”,人老多交往 /11
- 夫妻恩爱同床眠,家庭和睦寿命长 /11
- 丧偶再婚有益健康 /13
- 常喝茶,寿命长;常吃药,难长寿 /14
- 补精润肤,保元固肾的八仙茶 /15
- 独身者的长寿之道 /16
- 一觉醒来先别忙,清晨的疾病要预防 /17
- 老年人要预防电视病 /18
- 老人谨防“早晨、月中、岁末” /19



居室勤开窗,防病保健康 /20



2 饮食与长寿

百岁老人的食养 /21

长寿饮食第一法——药粥 /21

常喝药粥可防癌 /23

朝朝盐汤,晚晚蜜水 /24

放弃早餐等于缩短生命 /25

科学饮食六宜 /27

补充维生素 C 不一定只吃药片 /28

平衡膳食,延年益寿 /28

食物中的四气、五味的特性 /31

中、老年膳食六特点 /32

长寿食疗谱 /33

五谷为养 五菜为充 五果为助 五畜为益 /34

养老食疗方——蜂蜜 /35

百果之宗——梨 /35

青春美丽之佳品——枸杞子 /36

补脑健脑,强身壮体之物——核桃 /37

滋补健身佳品——黑木耳/38

百姓的灵丹妙药——荠菜 /38

药膳保健方 /39

古人的饮食养生十诀 /40

老年人不可依赖药物 /43

食物中的维生素利于抗衰老 /44

哪些药物可以防止早衰 /45

用人参谨防副作用 /47

老年人用药四忌 /48

老人用药须五知 谁先谁后别忘了 /49

小验方治大病 /50





3 运动与长寿

- 中老年简易保健法 /52
- 中老年人保健要点 /54
- 做到五能:能吃、能睡、能便、能说、能走 /55
- 中年期的健康十大标准 /56
- 静心静养可防退休综合征 /57
- 消除疲劳的放松功 /58
- 水浴健身法 /59
- 药浴洗浴治病法 /62
- 老年人冬天手足冰冷的预防 /64
- 四季洗脚好处多 /64
- 清晨锻炼可长寿 /65
- 平和安详——长寿者的性格特点 /66
- 百岁老人的运动 /67
- 什么时候立即停止锻炼 /67
- 经常练练腿 老来不后悔 /67
- 百岁老人的日常行动特点 /68
- 性格开朗,不急躁慌张,待人和善,乐于助人者长寿 /69
- 如何预防衰老 /70
- 常摸头部抗衰老 /70
- 使人衰老的食物不要吃 /71
- 勤练器官抗衰老 /72
- 如何推迟脑的衰老 /74
- 造成衰老的成因还待继续探索 /76
- “老态龙钟”有危险 /77
- 要想长寿请唱歌 /77
- 经常有歌声,越活越年轻 /78
- 音乐能治病 /79
- 读书能健康长寿 /81



- 养成读书的习惯 /84
- 挥毫弄墨,身心健康 /85
- 园艺疗法,健康长寿 /86
- 老年人应做哪些体检 /90
- 体检的时间与频度 /91



四季养生与长寿

- 春日养生宜护肝 /92
- 春天养生六法 /93
- 春季养生五防 /94
- 春天养生宜喝粥,夏季养生宜喝汤 /95
- 养生八莫、养生防六久 /96
- 夏日养生六要点 /97
- 夏日食姜,有益健康 /99
- 绿豆防暑食疗方 /100
- 夏季老年人食疗法 /100
- 日常养生五宜 /101
- 秋季养生五要点 /102
- 秋冬养生护双脚 /107
- 冬日养生七说 /111
- 土家族四季养生有法 /117
- 养生之道——不养生 /118



怎样活到一百岁

- 百岁老人的神养 /121
- “养神”与“养形” /121
- 养神五说 /123
- 长寿之本:精充、气足、神全 /124



- 老年性耳鸣症防治三法 /125
- “人老矮三分”有说法 /127
- 老年人突然失明急救法 /128
- 老年人要注意“三个半分钟”和“三个半小时” /129
- 长辈改掉爱“唠叨”的习惯 /130
- 精神赡养与宽容老人 /131
- 儿女干涉老人的婚姻怎么办 /132
- 儿孙自有儿孙福,莫为儿孙做牛马 /133
- 通、达、变——三字长寿经 /135
- 日本人的长寿之道 /137
- 寿星养生之道面面观 /139
- 长寿之道有六诀 /144
- 长寿有哪十大要素 /145
- 做到十点能活百岁 /146
- 健康老年人的十条标准 /147



心理防护与长寿

- 品尝“知足”,享受“过程” /148
- 得而不喜,失而不忧 /150
- 不求最好,惜福知福 /150
- 这样对待一生中遇到的十种人 /152
- 不管怎样,总是…… /152
- 怎样做到笑口常开 /153
- 化解挫折有法 /154
- 怎样尽快去掉烦恼 /156
- 经理人如何摆脱烦恼 /157
- 怎样营造一份好心情 /159
- 放松心情境有途径 /161
- 幸福生活贵在“和”,宽宏大度心情好 /162
- 放松身心五招 /163





疲劳综合征自测 /164

中年人不可过于要强 /165

怎样减轻压力 /167

白领女性,如何面对心理压力 /168

解除抑郁症 /171

自杀倾向的征兆——请你注意观察 /174

平常心态,自我欣赏 /175

人生快乐十要诀 /180

“理性思维”与“直觉领悟” /181

送你四句话 /184



有趣的养生长寿谚语

1. 现代养生格言 /186

2. 古代养生格言 /195

3. 劝世歌 /198



临终关怀与安乐死

临终关怀机构 /207

什么叫“安乐死” /208

荷兰首先使“安乐死”合法化 /209

世界安乐死备忘录 /212

中国安乐死备忘录 /214

64.8%的北京人同意选择安乐死 /215

植物人,脑死亡,死亡的标准 /216

树葬与海葬 /221

“视死如归”——死亡是一门艺术 /223

功德无量之善举,死后愿把遗体献 /225

让死人造福活人——国外的器官移植 /229



生活方式与长寿

人活百岁不是梦

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才算正式老年人。那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？生理学的专家认为，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算。因此，人的寿命最短是100岁，最长是175岁，公认的人的正常寿命应该是120岁。所以，我们可以自豪地说，人活百岁不是梦。

据研究，影响寿命的有三个重要的因素：（1）遗传；（2）生活环境；（3）个人的生活方式。为此，科学家提出了“寿命三角形”之说。一个人的寿命好比是一个三角形，三角形的三条边分别代表不同的因素，底边代表遗传因素，另外两条边则是环境因素和个人的生活方式。众所周知，三角形的三条边越长，它的面积就越大。寿命三角形也是如此。如果一个人是长寿家族，先天发育好，其寿命三角形的底边就长，再加上后天个人生活合理、饮食有节、经常运动、不吸烟、少饮酒；生活环境良好以及不生病或少生病等，则三角形的两条邻边也

很长，他的寿命三角面积就大，即寿命长；反之，寿命也就短、少。据前几年世界卫生组织宣布，每个人的健康与寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于气候影响。前苏联一位人类研究学家也指出：“遗传因素固然是长寿的一个条件，但长寿主要是靠后天的努力，始终坚持正确的生活方式”。也就是说，只要进行科学的保健与养生，坚持正确的生活方式，人人都应该健康 100 岁。

可现在的情况呢？实际上人们的平均寿命只有 70 岁左右，整整少活了 50 岁。本该 70、80、90 岁时都很健康，但是好多人 40 多岁就不健康了，50 多岁患冠心病，60 多岁死了，得病也整整提前 50 年。著名健康科普教育专家洪昭光指出，提前得病、提前残疾、提前死亡，已成为当今社会普遍现象；究其原因，许多疾病是因为健康知识缺乏，没有过科学的生活方式所造成的。美国的经验表明：白人和黑人相比，白人钱多，物质生活好，白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，寿命要更长；美国白领地位高，收入也高，他们各种疾病远远低于蓝领，寿命也长。为什么呢？因为白领受到较好的健康教育，卫生知识、自我保健意识高。如果我们提高了卫生保健预防知识，那么我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。洪昭光先生认为：“最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。”只要进行科学的保健与养生，就一定能做到健康快乐 100 年，幸福享受每一天。

当今社会已开始进入老龄社会，老有所安，老



有所为越来越多成为人们关心的话题。从人的平均寿命增长情况来看，人口增寿势不可挡，并且增长速度越来越快。人口增寿说明人类在掌握自己寿命的问题上取得了胜利，并将争得更大的自由，但也带来了一系列复杂的社会问题。人口增寿既是一件好事，同时也给当代社会提出了新问题：社会生产力是否养得起体力衰弱的老年人？

为了避免人口增寿带来的一系列社会问题，从现在起就须采取相应的措施。积极开展老年学的研究工作，解决因老年而带来的社会问题。

古人说，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。现代人说，时间就是金钱，效率就是生命。那么，人口增寿后的时间该如何使用？长寿者怎样科学地使用生命，合理地安排人生？这给人口专家、人口学者提出了新课题。健康长寿，这是人类美好的向往，在中国使长寿成为好事还有待我们共同努力。

人生第二个青春期——六十而立

随着科技的发达，医药保健水平的提高，人的寿命也在逐渐延长。60岁的人比比皆是，百岁老人不再是寥若晨星。为此，有一位社会学家提出一个很有意思的命题：六十而立：立德、立功、立言。这位社会学家将人生分为两大阶段：60岁以前为第一阶段，60岁以后为第二阶段——即第二个青春期。60岁既是人生第一阶段终点，也是人生第二阶段起点。人生第二阶段是人的第二个黄金年龄段——由此有“六十而立”之说。一般来说，60岁的

人仍然身体健康，思维敏捷，言语流畅，智力丰富，工作起来老道而成熟，不少诺贝尔奖获得者都是在 60 岁以后，有的甚至到 70 岁才摘取桂冠。

据预测，到 2050 年，我国老年人口将达到 4.1 亿，约占总人口的 27.4%，按有关规定，女 55 岁退休，男 60 岁退休，离人寿极限还有几十年的岁月。把 60 岁退休后的岁月，作为人生继续奋斗的第二个黄金时代，故“六十而立”。有一位专家提出了“六十而立、七十而不惑、八十而知天命、九十而耳顺、百岁从心所欲而不愈矩”，为老年人大胆设计自己的后半生而树立了信心，使老年人的生活多姿多彩，活得更加年轻。

“六十而立”是说 60 岁仍是创业的年华。从人的生命整体意义上说，“退休”的内涵是“继续进学”，“换一种方式为社会做贡献”。

人们通常认为，退休后的岁月应该是舒适、闲散、与世无争、颐养天年。不少退休者津津乐道于饮食、垂钓、养花、打牌……似乎认定 60 岁以后的日子只有“省略号”，没有“惊叹号”；只有日落星沉，没有朝阳蓬勃；只有“无边落木潇潇下”，没有“日出江花红胜火”，其实，这只是“一种活法”。人生还有“另一种活法”，那就是积极的生活态度——60 岁的人可以学书法、美术、文学、英语、烹调……可以从事信息传递、家庭教育、企业广告、中医普及、农业科技、财政金融等工作。对于“六十而立”的人来说，时间不是物理概念，不是时针的转动，而是一个人生的新的起点——太阳每一天都是新的。“自信人生三百年，会当击水八千里”，惟有探索，惟有追求，惟有继续奋斗，



才会永葆青春和活力。

对于“六十而立”的人来说，应学一学古人苏东坡，像他那样气概豪迈、精神抖擞——

老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平冈。为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎。

酒酣胸胆尚开张。鬓微霜，又何妨！持节云中，何日遣冯唐？会挽雕弓如满月，西北望，射天狼。

保健十要 保健十戒

保健十要

- (1) 要少食多餐，切忌暴食滥饮。
- (2) 要适量运动，由简到繁，从简单的散步到各项体育运动，切忌好胜心强，运动过度。
- (3) 要参加文化活动，乐于从事各种文艺爱好，如唱歌跳舞、阅读写作、音乐摄影等。
- (4) 要参加力所能及的体力劳动，做些社会公益事情，不要停止工作，克服年老无用的心理。
- (5) 要保持自己原有的兴趣，切忌闭门不出，也不要老夫老妻整日呆想闷坐，意志消沉。
- (6) 要避免离群索居，保持与家人和亲戚朋友的联系和往来。
- (7) 要注意仪容打扮，不要放弃爱干净、讲卫生，衣着整齐的好习惯。
- (8) 要在自己熟悉的环境中生活，不要强迫自己去勉强适应“新生活”。
- (9) 要保持思考和运动。既要回首往事，更要