

健康长寿资料汇编

(之一)

中共宽甸县委老干部办公室 编
宽甸县退休职工管理委员会

一九八六年七月十日

健康长寿资料汇编

14

中國經濟出版社 丁國治主編
編輯部 編輯部 編輯部

— 九六四上四〇

前 言

为了确保老年人的健康长寿，在有生之年，为振兴中华发余热、作贡献。我们选编了这本《健康长寿资料汇编》。本书以延年益寿、防治疾病、生活方面等的科学知识为重点，以便帮助大家学习，预防疾病，增强体质，愉快地渡过晚年。

由于这些资料是在各种刊物上选编的，仅供学习参考，不当之处，在所难免，恳请读者指正。

编 者

一九八六年七月

目 录

一、健康的标志

- 1、世界卫生组织给健康下过这样的定义…………… (1)
- 2、锻炼身体的格言…………… (1)

二、长寿之道

- 1、老年人“十要”…………… (3)
- 2、我国百岁老人的长寿奥秘何在…………… (4)
- 3、人类的寿命应该有多长…………… (7)
- 4、中老年人的精神健康…………… (9)
- 5、健康长寿十二字经…………… (12)
- 6、益寿七律…………… (13)
- 7、老人六条守则…………… (14)
- 8、离休自勉八条…………… (15)
- 9、老年人的少与多…………… (17)
- 10、长寿的“十禁十要”…………… (18)
- 11、夫妻恩爱长寿多…………… (20)

三、老年病的防治

- 1、人体衰老的十大特征…………… (21)
- 2、高血压病人十忌…………… (22)
- 3、动脉硬化的早期信号及自我保健…………… (23)

4、冠心病的预防·····	(24)
5、老年心脏病·····	(26)
6、糖尿病的防治·····	(27)
7、老年慢性支气管炎、肺气肿、肺心病·····	(31)
8、脑血管病的防治·····	(32)
9、癌的预防和治疗·····	(35)
10、防癌十二法·····	(40)
11、怎样预防家务疲劳症·····	(42)
12、老年防病要注意什么·····	(44)
13、失眠的预防·····	(46)
14、老年人用药要注意那些问题·····	(47)

四、生活顾问

1、老年人的饮食要注意什么·····	(50)
2、预防中老年疾病的饮食·····	(52)
3、老人赴宴须知·····	(55)
4、有防癌作用的食物·····	(57)
5、吃鸡蛋的学问·····	(59)
6、喝豆浆要五忌·····	(60)
7、哪些人不宜喝汽水·····	(61)
8、何种病人应忌食香蕉·····	(61)
9、给病人吃什么水果好·····	(62)
10、吸烟有哪12害·····	(63)
11、不要用保温杯泡茶·····	(64)
12、人参虽好，切忌乱吃·····	(64)
13、咸鱼需配青菜吃·····	(65)
14、睡前洗脚，胜吃补药·····	(66)
15、看电视卫生十五条·····	(67)

一、健康的标志

1、世界卫生组织给健康下过这样的定义：

△有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

△处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

△善于休息，睡眠良好。

△应变能力强，能适应环境的各种变化。

△能够抵抗一般性感冒和传染病。

△体重得当，身材均匀；站立时，头、肩、臀位置协调。

△眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

△牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，无出血现象。

△头发有光泽，无头屑。

△肌肉、皮肤富有弹性，走路均感轻松。

（摘自《健身谚语选、71页》）

2、锻炼身体格言

饭后百步走，活到九十九。

饭后走百步，胜开中药铺。

懒病没药医。

返老还童灵丹药，不如经常把步跑。

活动好比灵丹药，何必苦把仙方找。
三分吃药，七分调理。
要想感冒少，常洗冷水澡。
活怕干，病怕炼。
跑跑跳跳，胜似灵丹妙药。
日光、空气和清水，锻炼身体三宝贝。
运动贵有恒，饮食贵有节。
冬炼三九，夏炼三伏。
勤劳是个宝，人生不可少。
懒惰催人老，勤劳可延年。
懒汉凭嘴劲，好汉凭腿劲。
手舞足蹈，九十不老。
体强人欺病，体弱病欺人。
铁不炼不成钢，人不活动不健康。
树木就怕软藤缠，身体就怕不锻炼。
捂捂盖盖脸发黄，风吹日晒身体强。
阳光是个宝，晒晒身体好。
早起做做操，一天精神好。
运动运动，百病难碰。
预防伤风和感冒，增强体质最重要。
要想身体健，必须天天炼。
磨刀不误砍柴工，炼拳不误工作重。
静而少动，眼花耳聋；有静有动，无病无痛。
强身之道，锻炼为妙。

（摘自《家庭卫生顾问、588页》）

二、长 寿 之 道

1、老年人“十要”

怎样才能使老年人安度晚年，减缓衰老速度甚至“返老还童”呢？最近在纽约召开的世界老年医学年会上，提出了老年人强身保健的十条建议：

（1）讲究饮食卫生，少食多餐，忌暴食滥饮。

（2）保证适当运动。从简单的散步到各项体育活动都可以参加，但不要带有竞赛的心理。

（3）避免离群索居。保持与家人和朋友们的联系和往来，不要与世隔绝。

（4）不要停止工作。参加力所能及的体力劳动，常与人交谈，寻找新的活动内容，克服年老无用的心理。

（5）倾听他人呼声。别人（包括年轻人和老年人）需要您的经验和教益，应该满足他们的不同需求。

（6）叶落应当归根。年纪一大，就很难适应新的环境，此时应该回到您熟悉的天地去生活。

（7）切忌闭门不出。老夫妻俩整日呆在一起，常常会导致莫名的争吵。夫妻双方都应该保持自己原有的情趣。

（8）提倡文化活动。退休以后，有余力可从事以前被迫放弃的各种爱好，如阅读、音乐、摄影、旅游、诗歌等等。

（9）注重仪容打扮，防止自暴自弃。

(10) 留出思考时间。人到老年后，要有足够的时间回首以往。

(摘自《中国老年、86年4期、18页》)

2、我国百岁老人的长寿奥秘何在？

根据1982年全国第三次人口普查统计，我国百岁老人共有三千七百六十五名。在北京、上海、湖北、广东、安徽、广西等地老年医学机构，对百岁老人作了逐个或抽样的调查分析，初步揭开其奥秘是：

坚持活动，是维护身体健康长寿的积极因素。

据调查绝大多数百岁老人在青、中年时，就长期坚持不间断地劳动，直到现在有些老人仍从事不同程度的生产和家务活动。新疆达尼卡斯克和巴士尔司地克两位120岁的老人，都是身不离土，手不离锄，一直是以种地为生。四川石柱县108岁的刘国清老人，现能挑一担水，从不间断跑步、举重等体育活动。北京文史研究馆的103岁吴图南老先生，除重视史料研究锻炼脑力外，也从幼就练太极拳，至今已坚持九十多年，去年还参加武汉国际太极拳观摩表演并得到奖牌。古代养生家孙思邈曾说：“养生之道，常欲小劳，但不当使极耳”。医学实验证明，坚持活动锻炼，能使全身肌肉保持有规律地伸缩，提高心肌收缩能力；促进心、肾血液循环，增加脑的供氧，活跃高级神经中枢；改善消化系统功能，促进胃肠蠕动和分泌增多，加速消化吸收；改善机体代谢和生理功能，保持旺盛精力，对预防疾病，延长寿命，是有效益

的。

饮食适当，是保养身体健康长寿的物质基础。

据调查，由于各地经济条件、饮食习惯等不同，饮食构成是有所差异的。多数以大米、玉米、面粉为主，配以豆类、红薯、瓜菜等；油类除少数食用动物油，多数食用豆、花生、火麻仁等植物油；菜以蔬菜和少量肉、蛋等。105岁老人孙墨佛，早晨饮用牛奶一杯，挟块点心或鸡蛋面饼，中午是菜多肉少的饺子、玉米面粥，晚餐是面条或疙瘩汤。今年春节还参加北京举行的迎春书画会挥毫“新春乐”。广西瑶族123岁的竺乜伍老人，饭以杂粮为主，佐以新鲜蔬菜、鸡蛋，特别喜食芋头、玉米之类的食物。医学实验证明，这类食物含有多种成份是维持人体生命所必须的有些可抑制胆固醇的合成、减少吸收和加速排泄胆固醇的作用。这对预防动脉粥样硬化的发生，甚至可使动脉粥样斑块的消退都有一定作用。

生活规律，是促成身体健康长寿的重要条件。

据调查，百岁老人多有“黎明即起，日落而息”的习惯，日常活动作息安排较有规律，节奏性强。每日进餐，定时定量，温热适当，从容就餐，细嚼慢咽，进餐前后，稍事休息。大多数老人无烟酒嗜好，少数用小量烟和低度酒，也有些老人为防治慢性疾病（如关节炎等）服用药酒和补剂。讲究卫生，保持大小便顺畅，注意气候变化，随时增减衣服。安徽124岁的王祥伍老人的长寿经验，就是有良好的生活规律，他每日早八点，下午三点用餐，每餐约四两食物，以麻油炒蔬菜，不吃荤，不吸烟，有时饮少量酒，能拄杖步行数里参加农贸市场，农忙时还做些拣红薯等轻活。江苏南

通善治瘰癧的百岁老中医陈照，无论炎夏寒冬，总是早五时起床，晚七至八时睡眠，很有规律。平时还为病人诊病。生活规律，可使机体增强适应外界环境的能力；使脑的兴奋抑制得以平衡，逐渐在大脑皮层形成“条件反射”。正如俗话说：“习惯成自然”。

心情舒畅，是增进身体健康长寿的精神力量。

据部分省、市调查，百岁老人情绪乐观及从容温和者约有80%以上，性情急躁者约3%左右。多数百岁老人在解放前过着艰苦生活，解放后政治经济生活都有提高，无过多欲望和要求，遇有不顺心事，也能想得开。湖北应山曾照和、余尚英夫妇老寿星深有体会地说：“我俩经过了光绪、宣统、袁世凯、民国等几个朝代，还是共产党社会主义制度好。”张桂君老太太，103岁，腰不弓，背不驼，说话流畅，经医生检查，心、肺都没有什么大毛病，她还争取参加1986年联合国举办的世界105岁老人免费周游全球呢。一老学者说：“宁静乐观，愉快知足，身体不过劳，思想无负担，就能长寿”。医学实验证明，性情愉快，可维持脑的功能平衡。反之，生气、发怒、过分悲伤、忧郁，可使大脑中枢失调，影响体内各器官的正常活动，导致疾病的发生或加重，有碍于健康长寿。

重视防病，是保障身体健康长寿的关键措施。

据调查，百岁老人的过去健康状况都较好，多无高血压、心脏病、糖尿病史，有时偶得感冒，症状也不明显，稍服药物即可恢复。四川百岁老红军任益智，虽不再担任社会职务，仍坚持党的生活和参加整党。湖南103岁的周金莲至今还坚持自己洗衣服，前年检查身体时，她的心、肺等脏器

功能竟不亚于常人。目前百岁老人健康状况是农村以慢性气管炎、肺气肿呼吸系统疾病较多，城市则以高血压、冠心病循环系统疾病较多。另据不完全统计，百岁老人能参加轻度劳动者约占15%—20%，基本能生活自理者约占50%，需别人照顾和卧床不起者约占30%—35%。据调查，近两年来，陆续有些百岁老人作古，其因多由于老人机体免疫功能衰退，抵抗疾病能力减弱，经不起外界不利因素的袭击，突遇严寒气候，外伤骨折、长期卧床，发生肺炎；心、脑血管疾病复发加重；也有因胃肠功能紊乱失水所致。因此，加强对百岁老人的慢性疾病的卫生宣传，积极防治及日常家庭医疗护理的指导工作，是有实际意义。

（摘自《退休生活、86年、第5期、22页》）

3、人类的寿命应该有多长？

寿命是指生物的生命活动存在于自然界全过程的时间概念。通俗地说，是指生物从生到死的时间。

生命属于人只有一次，生命的每时每刻确实是宝贵的。人可能活多久呢？几千年来，这个新奇而又现实的问题，捉弄着千千万万人的心，打卦、算命、求神仙、问上帝……无所不有。现代科学发展了，很多新的方法每每打上“科学”、“电子脑”的招牌，据说，有人发明了一种“寿命累分计算法”，将一些对寿命有害及有利因素列成正负分值，你只要稍加累计运算，随时都可知道你的寿命应该有多长，这曾为不少好奇的人们所模仿，其实，这是一个骗人的算术

游戏。人生活在自然界里，每天所遇到的情况绝不可能相同，也就是说，影响人寿命的各种机遇因素每天都在变化，事实上是不可能测出一个具体人的寿限的。但是，各种生物都有其种群特有的寿命，鸡正常寿命可达30年，海龟200年左右。如把病理因素和意外情况除外（实际上不易做到），正常发育的人，应该活多久呢？根据生物学的普遍规律及动物实验结果，对人类的寿命概况可以作些粗略估计，方法有下列三种：

（1）著名学者巴风认为：“一个动物的寿命，相当于它完成生长期的5—7倍”，人类的生长期约为20—25岁，那么，人类的最高寿命就应该是100—175岁。

（2）根据生物学的一般规律，最高寿命相当于性成熟期的8—10倍，人类的性成熟期是13—15岁，因而，推算人类的最高寿命应该是100—150岁。

（3）美国老年病学家海弗利克提出，根据细胞分裂的次数来推算最高寿命，人体中的每个细胞分裂50次以后便死亡，人类的最高寿命应该是120岁。

科学的推算与现实的调查基本上是吻合的。我国1953年人口普查时，发现百岁老人有3.384人，年龄最高者为155岁。

（摘自《退休者保健与生活指南、17页》）

4、 老年人的精神健康

中老年犹如时过中午的太阳，其机体各部分组织细胞日见衰弱，加之中老年人工作与家务的繁忙与劳累，各种疾病接踵而至，精神情绪的过度紧张与烦闷，郁郁寡欢便会随之而生，反过来又进一步损害他们的健康。

如何维持他们健康的身体和充沛的精力，使之重新感受到生活的乐趣呢？苏联医学博士马诺夫开了个“健康处方”：健康与情感稳定性，运动、锻炼和饮食成正比，与懒惰和酒、烟嗜好成反比。这里把情感稳定性放在首位，强调精神健康的重要性，正说明它是人体最有助于健康的力量，具有强烈的生命意义。

一、精神健康首先应有良好的情绪

愉快的情绪能增强机体各器官的功能，提高工作效率，有利于健康。它包括崇高的理想、希望、快乐、勇敢、恬静、好感、和悦等。而不愉快的情绪，则过分刺激人体的器官、肌肉或内分泌腺，有害健康、降低机体功能和工作能力，它包括愤怒、焦虑、害怕、沮丧、悲伤、不满、忌妒等。

当然，人非草木，遇到愉快与不愉快的事情，总会有反应。每个人的境遇、性格各不相同，规定出一种具体的调摄情绪的方案是不现实的。从医生的角度，只能要求中老年人在处理生活、工作、学习时不能光凭情感，必须要让情感服从个人的理智，有崇高志向和事业心人的，就能保持朝气蓬勃的愉快情感。怎样才能保持或养成这种良好的情绪呢？

- 1、广开心灵窗。让广泛兴趣爱好的春风吹进。
- 2、成为乐天派。培养幽默风趣、欢乐轻松；切忌怨天尤人，挑剔、妒忌。
- 3、不要总疑心自己有病。其实，世界上最痛苦的人，就是那些老以为自己身体有大毛病的人。
- 4、热爱本职工作。越是喜欢自己的工作，领略到做好一件工作的乐趣，并以对社会，对人民有所贡献为乐，那末，他越能在工作的时候产生愉快的情绪。
- 5、广交益友。生活之道最佳境界之一，就是要积极参与人类共同努力，以贡献一己之力。
- 6、珍惜大好时光。善于对时间作巧妙安排，等于延长你的生命。

二、精神健康表现为会笑、肯笑

有位专家列举的十大好处，论证“笑就是健康”的哲理：

- 1 增强肺的呼吸功能；
- 2、清洁呼吸道；
- 3、抒发健康的感情；
- 4、消除神经紧张；
- 5、使肌肉放松；
- 6、可散发多余的精力；
- 7、驱散愁闷；
- 8、减轻“社会束缚感”；
- 9、有助于克服羞怯的情绪，困窘的感觉以及各种烦恼，改善人与人之间的交际和友谊；
- 10、笑帮助人们适应环境，乐观地对待现实。

马克思说得好：“一种美好的心情，比十付药更能解除生理上的疲惫和痛楚”。中老年人，笑口常开吧，它能驱逐你们心中的一切烦恼和不快，赶走你们身上的病魔，迎来健康，使你们延年益寿。

三、精神健康还表现为善于制怒

发怒会引起消化道的痉挛、红细胞增加、加快血液凝固，使心跳加快、血压上升，冠状动脉痉挛，诱发心绞痛，甚至心肌梗死，发生猝死。中老年人学会制怒尤为重要。下面介绍几种制怒的方法：

1、转移法：生气时，尽快离开现场，去散步逛公园或去看电影，把情绪转移到另一方面，让脑内的另一兴奋灶来抑制已产生的情绪。

2、忘却法：生气时，把全部精力投身到工作学习中，不再去想，以期摆脱使人发怒的根源。

3、对比法：生气烦恼时，尽量拿处境比你差的人来对比，觉得自己的发怒毫不值得。

4、想像法：发怒生气的事，一般都是通过大脑的联想而产生的，此时可以姿态高些，心胸宽些，自我安慰，使大脑冷静下来，怒气也就影去无踪了。

5、吐露法：将恼怒的事说给爱人或挚友听，倾吐完了，也就能轻松些。但要精心选择对象，否则会致“不说一肚子气，说说两肚子气”，反而适得其反，假如一时找不到倾听者，可学美国总统林肯的做法：把愤怒和咒语倾泻在永不打算发出的信纸上，事过后再把它撕了。

6、避免法：有些生气的事，完全是自己找来的，避免正面冲突，遇事向领导反映或等对方冷静下来再个别交换意

见，可免去一场气。

四、精神健康还应借助于音乐的力量

悦耳的乐曲通过感官传到大脑的边缘系统和脑干网状结构，对人体内脏和躯体起主要调节作用。它对心血管、内分泌腺、消化、肌肉紧张度和劳动能力都有良好的作用；它能使人体分泌一些有益健康的激素、酶和乙酰胆碱等物质，起到调节血流量和神经细胞的兴奋作用。同时旋律各异的乐曲，可对人产生镇静、兴奋、镇痛、调整心律和降低血压等不同的效果。音乐是具有心理治疗和物理治疗两个方面的综合疗法。

施水泉

（摘自《人人健康、86年、第1期、10页》）

5、健康长寿十二字经

于日瑞

“动为纲，素经常，少烦恼，酒小量”。谓之曰十二字健康长寿经。它综合了千百万老寿星之秘诀而成。忆往昔，六十年代流传着：“吃饭不要饱，走路不要跑，遇事不要躁，睡觉要睡好。”到了七十年代有所发展，新的色彩在鼓舞着老年人向长寿迈进。流传着这样的秘诀：“基本吃素，坚持走路，劳逸适当，心情舒畅。”到了八十年代又有发展，说什么：“老人切忌静，动中求生命，食量不宜饱，乐而助长生。”说的都有道理，但都离不开一个动字。现今综