

八旬老人谈保健

怎样才能

長壽

邢尚文·编著

保健科  普读物

作者简介



邢尚文 药厂工程师 男 1934 年生 湖北省武穴市人，湖北函大毕业，中共党员，1953 年就业于卫生部武汉生物制品研究所化学学科，从事无机物定量化验。1956 年进修于湖北医学院，同年被定为技术员，但 1957 年被错划为右派，1963 年摘帽后归队不久，在“文革”中又因 1954 年收集的一张抗日胜利纪念邮票因有蒋介石头像以现行反革命罪被再次批斗。1979 年两错案均得到平反，重归技术队伍。1969 年调到宜昌三线，1970 年林彪事件后，撤消三线后调宜昌制药厂。他首开先河，撰写了该厂第一本产品工艺规程：《片剂工艺规程》；奉命创办了新产品试制研究小组（药研所前身）并成功改进了盐酸左旋咪唑和双氢克尿塞二产品生产工艺。1980 年调厂长办公室。1987 年因企业升级需要，筹备组建了还是空白的综合档案科，创办编辑、出版了供全国同行业交流的《宜药情报》月刊，曾先后受到厂党委、市科委、省科委、省政府、省市档案局和国家医药局的表彰与奖励。1993 年被市科委聘为专家库成员。生平业绩被收入《中国专家大辞典》第 11 卷，（人事部编印出版）及《鄂东当代人才库》。作者曾在《中国医药报》、《上海医药讯息》、《医药经济》、《医药导报》、《湖北科技》等报刊、杂志和历年技术年会上发表了约十多万字技术论文。主要代表著作：《新产品开发对应之策》、《变压力为动力、迎接实施药品专刊的挑战》、《继承与创新相结合才能发展——试论我国科技发展之对策》、《影响片剂质量的因素及解决方法》、《应该怎样评价医药的社会效益》……等

目 录

前 言	1
我对健康长寿的感悟	3
人的正常寿命应该是多少?	5
生命的长短是可塑的	6
一、全面、均衡的营养	8
食物的多样性	11
怎样才能做到平衡膳食呢?	12
二、饮食以素为主且要多吃杂粮	14
为什么要以素食为主?	14
何谓良性循环?	24
便秘的危害以及如何防止?	26
饮食与血液的酸碱度的问题	27
观大便可预判健康与否	28
粥的保健作用	30
饮食低热量的重要性	31
口水唾液的作用	32
饮水的学问及水的重要	33

为什么要提倡、鼓励吃多纤维的蔬菜和水果	37
环境污染与癌症	42
癌症及其预防	43
微循环与老年痴呆等功能性疾病	50
常见猝死的原因	55
虽然我国恩格尔系数相当低，但这与保健没有矛盾	57
三、适量运动，多动脑	58
要融入社会，多交睦友	59
适度运动的好处	65
四、生活规律、心态好	68
关于家的概念	68
规律的好处	69
心态好对保健的重要性	70
财富、名利皆可弃，唯独健康不可抛	77
最好的医生就是自己	79
我晚年生活的每一天	83
附：自制醋蛋的作法	85

自制豆浆的配料与作法	86
为什么多走路能长寿?	86
前景堪忧的弊端	88
冬病夏治	92
五、健康的曙光: 科技的发展——干细胞移	93
植为保健、长寿提供了可能。	93
附 录	97
人人须知的保健常识问答和易犯的服药 误区	97
常见病的预防、治疗及意外急救方法	105
若干食疗保健名方	112
食物相克的品种	119
看病就医怎样选择挂号科室?	121
老年人饮食宜忌	123
酸梅汤制作法	138
长寿的诀窍	139
科学进食与健康	141
十二种食品与健康	142

糖尿病健康小常识.....	146
巧吃水果更健康	149
五种陈旧性肺病，急需抗纤维化	152
中国公民健康素养知识	155

前 言

我已年过八旬，20 多年前的一次重病时医生就说我过不了 1986 年，但我如今不仅健在，且精力充沛。2 年前曾经几次参加全市性长跑比赛，不少亲友、同事都困惑不解我有何长寿奥秘，日常生活中也闹了不少笑话。其实我并无什么秘诀，全赖我重视养生保健，尤其是到了晚年，我更注意总结点滴感悟；勤于学习不断与人交流、补充、完善自己的心得体会。

我国已经步入老龄社会，面对越来越好的形势，许多老年朋友都想健康长寿，期盼有什么妙招，包括我的至亲好友，纷纷向我打探……我认为：最好的医生是自己。我国古代有个叫葛洪的名医曾说：“我命在我不在天，健康快乐活百年”。要想健康长寿，就应立即行动，时不我待地改掉许多恶习，把握几个基本点。为此目的，我编写此册，以便抛砖引玉，与广大关心养生保健的老年朋友交流、分享我的心得体会。

我不是学医的，没有深奥的理论，但我力图从生理、病理上说明我的实践、遵循的依据，我写这本册子，主要是结合我经历的实践体会，通俗易懂，贴近生活，可操作性强，也摘录整理了许多名医、前人的经验、讲话，还摘录了卫生部保健局和中央保健委编写的《健康顾问》上有关实用知识，以供关注保健的朋友学习参考。

由于个人水平有限加之脱稿时间仓促，未能深思推敲，错讹一定难免，诚望众亲友和社会朋友指正和交流。

邢尚文

2013 年 10 月 2 日

我对健康长寿的感悟

——八旬老人谈保健

长寿几乎是每一个正常人十分关注的话题，尤其是在生活质量日益改善提高的今天，甚至还有人希望自己长生不老，传说统一过中国的秦始皇为了祈求自己长生不老曾派 500 童男童女飘洋过海到异国去寻求长生不老药。但，不老是不可能的，因为生、老、病、死是自然界和人类社会一大规律，任何人或生物都不能背离这个规律。不老做不到，但长寿是可以因人而异的。为什么说是因人而异的呢？这有两层含意：一是长寿是有前提条件的，二是前提条件有一部份是因人而异的，即先天的遗传基因，DNA 不同，另一部分就是后天的生活条件、生活方式、环境、习惯等诸多因素。生活条件、生活方式、生活环境、习惯等内涵是可变、可塑的，甚至与个人生活习惯、爱好、恶习、情绪……也有关。

长寿是人所期盼的，说长寿难，也很难，但难是相对的，其实，难、易就掌握在自己手中，除先

天因素外，后天的一切，例如条件、环境、习惯、情绪、疾病等均由自己把握调控、实施，比如：一定的营养、生活规律、适当的运动，劳逸结合等，很多人也知道，但在实践中却难以持之以恒。

另外，长寿与幸福是不可分割的，长寿就必需健康，这样才会有幸福，否则，如果病症缠身，导致贫病交加，生不如死，也是不可取的，所以人们追求的必须是健康的长寿。惟有健康的长寿才是幸福的，才值得追求和期盼。

说到健康的话题，不能不提出人的素质，人的素质包括文化修养与身体素质。它受制于受教育程度和生活条件的优劣，据统计资料显示：从历史上看，在 350 万年前人类平均身高为 1.1 米，2300 年前为 1.58 米，1920 年为 1.71 米，1990 年为 1.80 米，预计到 2090 年将达到 2.00 米。升高的原因，与营养、保健、择偶都有关，但 2 米以后就不会再长了，这是因为医学知识告诉我们：人的骨架和血液循环系统不允许再变了。

人的身体、体质既然是受许多因素所制约，所以就存在若干先天后天的差异，所以就有健康、亚健康和不健康之分。不健康就是疾病的困扰。其实总体来说：真正健康无病的人是很少很少的，依我看，绝大部分人都是在亚健康的状态。惟有通过严格检查、筛选再筛选的宇航员，航空、航海者够得上是健康的以外，其他大部分人都是亚健康，如果病患者算一小分部的话。即多数人都难免患有这样、那样的疾病，笔者就是一个患有几种疾病的典型亚健康者，并在 20 多年前的 1985 年被医生判过死刑的人，我是从死神那里起死回生的。因为人都是吃五谷杂粮长大的，患这样那样的病也是不足为怪的。我们谈论健康长寿就要在这个基础上进行。

人的正常寿命应该是多少？

按照联合国世界卫生组织的定义，人在 30 岁还是青年，在 65 岁以前算是中年，即壮年；65 岁至 74 岁算是青年老年人；75-90 岁才算是老年人。因为按照生物学的原理，哺乳类动物的寿命是其生长

期的 5-7 倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出的时间（20-25 岁）来计算的，因此，人的寿命最短应该是 100 岁，最长应为 175 岁，公认的人的寿命正常的为 120 岁。这是正常的生物规律。但实际上，很少有人活到 120 岁，这是因为多种生存条件、环境的影响，导致这样那样的疾病造成的。所以寿命的可塑性是存在着很大可变空间的。如果说年幼和青少年时期是无知的，因而某些疾病是不可避免的话，那么，在我们已经成年了，已经具有一定知识以后，就应该遵循人的生理、生长、生活规律，关注自己的健康，尽量减少、防止疾病的发生。要健康、愉快、幸福的活着。

生命的长短是可塑的

笔者生于 1934 年，今年 80 岁了，退休已 20 年了，但仍精神抖擞，满头黑发，耳聪目明，牙能嚼食炒蚕豆，走路箭步如飞，上楼梯常常是一步跨两级台阶，陌生人都不相信我的实际年龄，所以乘公汽曾多次闹过笑话。去年元旦宜昌市组织万人迎新

年长跑比赛，因未组织老年队，于是我要求作编外参赛者，只参加，重在参与自测，不计成绩，成为唯一编外老人，我也因此十分引人注目而被记者单独采访。（见 2010 年 12 月 31 日《三峡晚报》B02 版）注 2，由于没有竞争对手，所以我较为轻松跑完了 5000 米全程，耗时 27 分，比获得壮年组第一名的三峡烟厂的庄爱华慢 11 分。一个在 20 多年前曾患慢性肝炎和肝硬化患者被医生宣判说过不了 1986 年的人为什么能在 20 多年后，还能如此生龙活虎般的活着，这不能不说是一个奇迹。寿命长短是可塑的，这个奇迹没有别的诀窍，而是得益于自 1985 年以后，自己在生活起居各方面细心调养和关注保健的结果，并无特殊奥秘。20 多年来，我长期坚持自我保健，不断观察、总结点滴疾患心得，学习有关知识，并与别人交流，不断摸索改进、完善、提高自我保健措施，提高悟性，改掉不良习惯，养成好习惯。我深信，我能做到的，绝大多数人都能做到，基于这个想法，我愿意总结、推广我的心得体会，

与大家交流分享。这对我毫无损失，却能让更多人受益，何乐而不为呢？简言之，我的体会可以归纳为以下几个方面：

一、全面、均衡的营养；

二、饮食以素为主，有节制；

三、适度的坚持长期运动与活动。动是保健的基础；

四、生活规律心态好；

五、医学科技的发展为长寿保健提供了保证和支撑。

我把以上几点进一步归纳、提炼为几句话并编成歌诀，以便于记忆：营养全，多吃素；每天勤走路；生活规律、乐观少发怒。

一、全面、均衡的营养

这是一个有丰富内涵的大题目，有大文章可做。营养人人皆知，但何为全面、均衡的营养并非人人皆知，有的人误以为吃好的，天天鱼肉蛋就是好，

这是进入了误区；有的人虽然知道何谓全面、均衡营养，但在实践中，难以坚持，这是对保健不重视，实际上是自己对自己不负责任。还有的人误以为高档食品、精制或加工高科技食品是好的，是享受丰富生活，这也是错误的。所谓全面、均衡的膳食营养，就是营养、食物要多样化，又要均匀，不能只顾突出某种或几种自己喜爱的食品。不能挑食，顾此失彼，我把它叫做科学对待。**爱吃的，不爱吃的都要吃，就是科学对待。**人的生理需要是多方面的：既要蛋白质，也要脂肪，还要多种碳水化合物、维生素、矿物质，即多种微量元素，碳水化合物含有大量纤维素。所以，每天食品中有 7 类食品是不可缺少的：即米、麦、薯类、玉米为主食（淀粉类）；绿、黄、红、白、黑等富含维生素纤维素的多种蔬菜和含有蛋白质的动物和植物，瓜果等碳水化合物、脂肪或豆类；食盐等微量元素、调味品及水。要合理搭配，不挑、不偏，并且要做到饮食有节，定时定量，忌暴饮暴食，“节”就是节制，要有控制能力，

尤其是对肥胖者和糖尿病患者，作息、用餐时间都要一定，要有规律，切勿过饥、过饱，尤其是对儿童和老年人，不规律和暴饮暴食就会伤脾胃，患胃病。早餐宜选体积小、富含热量、营养价值高的食品。中午吃相对富有蛋白质、脂肪的食物。晚餐宜选低热量、易消化的食物。故民间流传有所谓“早餐要好，中饭要饱，晚饭要少”的说法。尤其是老年人晚餐切不可多食，宜少，宜稀，宜热，宜清淡，因为当人进入老年期以后，随着年龄的增长，生理功能逐渐减退，新陈代谢水平逐渐降低，活动量减少，对热能的消耗也相应减少。所以对每天摄入的热量也相应减少，这样才有利于体内代谢的平衡，如果能量过剩就会形成脂肪堆积影响心脏功能，诱发高血压，冠心病等心脑血管疾病，也可能导致胰岛素分泌缺乏滋生糖尿病。

进食要养成良好的卫生习惯，古人说：吃不言，睡不语是很有科学道理的。吃要聚精会神地细嚼，不能狼吞虎咽，饭菜也不宜随汤水滑入喉咙，而要

充分利用牙齿，牙齿好比是个磨子，起加工研磨的作用，聚精会神的细嚼、研磨，以利于消化吸收。俄罗斯曾有个生理学家说过，人若不充分利用牙齿进食，就无异于替自己挖坟墓。尤其是对有胃病或食欲差的人，更要充分细嚼，因为口腔内的口水中含有唾液酶，细嚼慢咽，唾液才能与食物充分混合，有利于进入胃内后迅速被胃酶、胃液包围、吞噬，进一步水解、消化、以利于被小肠吸收利用，然后进入肝脏，被加工、改造、利用。

食物的多样性

全面、均衡的营养是指能为人体健康提供既不缺乏、也不过剩的全面需要的成份，均衡的膳食。平衡膳食是合理营养的基础。食物多样和适量是达到平衡膳食的最基本原则。能做到这一点，人的体重也可能是相对的恒重，不至于有太胖或太瘦的变化。