

人活百歲不是夢

叶毅 编著



人活百歲不是夢

編著 叶 毅

人活百岁不是梦

叶 毅 编著

榆林报社印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开本 6.75 印张 168 千字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—1000 册

陕内资图批字(2004)EY32 号

定价:20.80 元

导 言

人最宝贵的是生命,人最重要的是健康。尽管人的生老病死是不以个人意志为转移的自然规律,但是通过个人的主观努力还可以推迟、延缓衰老的进程,会使许多疾病能达到有效的控制。所以,要想身体健康,寿高百岁必须重视养生之道,学习自我保健知识。

世界卫生组织指出:处于亚健康状态的人占了总人口的百分之七十五,它给人类生命安全造成了损害。现代医学对亚健康状态有了新的定义,即第四医学——自我保健医学。第四医学是在临床、预防、康复三大医学发展的基础上,更强调自我防护和科学的自我保健理论。为了使亚健康人群中的中老年人能经过自我主观努力,采取主动措施维护自身的健康长寿,家父不辞劳苦十五年如一日,将养生学这门自我保健知识进行了认真地学习、研究、实践,并从上百万字的学习笔记和资料中,通过去粗取精进行筛选,写出了分类

专题文章,写出了自己的感想和体会文章,写出了自己对一些自我保健问题的看法,并且收集了国内外有关自我保健的许多资料,最终汇集成《人活百岁不是梦》这本书。本书从人为什么会衰老、怎样延缓衰老、运动锻炼、心理修养、饮食平衡、科学睡眠、积累健康等,介绍了科学的生活方式、享受人生、延年益寿等内容,为中老年人进行自我抗衰防老,提供了各种方法,只要能选择自己喜爱的一两种,坚持锻炼,定会取得良好的效果。由于,他不是专业人员,水平有限,不足之处在所难免,故请读者见谅。

叶惠兵

2004年9月5日

目 录

导 言	叶惠兵
关于世界卫生组织文件摘要	(1)
中国老年人健康标准	(4)
第一章 转变观念力争活到百岁	(5)
一、 克服旧观念	(5)
二、 人为什么会衰老?	(6)
三、 人类有望活到 120 岁	(7)
四、 预示长寿的迹象	(9)
五、 影响人类寿命的三十大害	(10)
六、 树立健康生活新观念	(10)
第二章 古今中外百岁老人活长寿	(12)
一、 中国古代的百岁老人(彭祖、孙思邈、张公)	(12)
二、 中国现代的百岁老人(赵百川、马寅初、陈椿)	(13)
三、 活过百岁的国民党元老(张学良、陈立夫、张群)	(14)
四、 外国的百岁老人(恩约基·瓦伊纳伊纳、卡尔芒)	(16)
五、 中国高龄皇帝和领袖的养生(武则天、乾隆、毛泽东)	(18)
第三章 心理健康是身体健康的关键	(22)
一、心理与疾病	(22)
二、保护心理健康	(24)

三、开展有益的文化娱乐活动调整心理	(36)
第四章 适当运动提高健康水平	(39)
一、有氧代谢运动	(40)
二、太极拳	(42)
三、学练《真气运行法》	(43)
四、按摩养生法	(45)
五、顺应四时,搞好养生	(49)
六、生活环境与长寿	(52)
七、介绍国外几种坚持锻炼治疗疾病的做法	(53)
第五章 人体主要器官的保健法	(56)
一、肌力的养生指导	(56)
二、脊柱的养生指导	(57)
三、手的养生指导	(58)
四、肩臂的养生指导	(59)
五、牙齿的养生指导	(60)
六、眼睛的养生指导	(61)
七、耳的养生指导	(62)
八、鼻的养生指导	(63)
九、咽喉的养生指导	(64)
十、胸部的养生指导	(65)
十一、肚腹的养生指导	(66)
十二、肛门和宿便的养生指导	(67)
十三、腰部的养生指导	(68)
十四、腿和脚的养生指导	(69)
十五、心脏的养生指导	(70)
十六、肺部的养生指导	(71)
十七、肝胆的养生指导	(72)
十八、脾胃的养生指导	(73)

十九、肾脏的养生指导	(74)
第六章 饮食与健康	(76)
一、生命在于营养	(76)
二、均衡饮食,有益健康	(77)
三、饮食结构要合理	(79)
四、饮食有节,定时定量	(80)
五、样样都吃,样样都不多吃	(81)
六、饮食要清淡	(82)
七、一日三餐巧安排	(83)
八、细嚼慢咽,促进肠胃消化	(83)
九、唾液的作用	(84)
十、养成良好的进食习惯	(85)
十一、吃饭心情要愉快	(86)
十二、重视保养脾胃之气	(86)
十三、多喝水对健康非常重要	(87)
十四、常用食物的营养与特点	(89)
十五、不要忘记喝牛奶	(91)
十六、鸡蛋是生命之源	(92)
十七、食疗防治疾病	(93)
十八、肠常清,易长寿	(95)
十九、给体内进行“大扫除”	(96)
二十、养成良好的生活规律	(97)
第七章 睡眠是健康之本	(99)
一、人为什么要睡眠?	(99)
二、睡眠的作用	(100)
三、人应该睡多久?	(101)
四、分段睡眠	(102)
五、怎样睡眠才科学	(103)

六、午睡好处多	(104)
七、睡眠是增强免疫力的重要措施	(104)
八、为什么会得失眠病?	(105)
九、关于失眠障碍的养生指导	(107)
十、食疗助睡眠	(108)
十一、睡眠打鼾和怪动作	(109)
十二、老年人睡眠八忌	(110)
十三、睡前保健功(一)	(110)
十四、睡前保健功(二)	(111)
第八章 在日常生活中积累健康	(113)
一、黄金律与养生	(113)
二、男人四十保健康	(114)
三、重视“三、一、二”健身法	(114)
四、床上健身法	(115)
五、防老按摩法	(116)
六、自我保健法	(116)
七、心理健康十大要诀	(117)
八、国外风行的十大健康之道	(118)
九、想像养生法	(119)
十、晚泡脚有好处	(119)
十一、预防老年人肥胖的食疗	(120)
十二、健康只有靠自己	(121)
十三、高龄也要常锻炼	(122)
十四、老年人应坚持“八少、八多”	(122)
十五、长寿离不开脂肪	(123)
十六、老年人多吃醋的好处	(124)
十七、茄子能防治老年病	(124)
十八、阳光照,心情好	(125)

十九、健身与气候的关系	(125)
二十、不良的生活习惯	(126)
二十一、讲究卫生,身体健康	(127)
二十二、防治性功能障碍的方法	(128)
二十三、按摩治疲劳	(129)
第九章 中年人要重视身心健康	(131)
一、中年人的心理卫生	(131)
二、中年人要学会快乐	(132)
三、中年人心理养生十法	(133)
四、爱情是身心健康的摧化剂	(135)
五、怎样避免和解决冲突	(136)
六、中年人要特别关心自己	(137)
七、中年人保健十大原则	(138)
八、中年人争取多活三五十岁	(140)
九、中年人患病的特点	(142)
十、中年人猝死和英年早逝的原因	(143)
十一、安度男性更年期	(144)
十二、中年妇女更年期综合症	(146)
十三、中年妇女巧养生	(147)
第十章 保护人体免疫系统增强人体抗病能力	(149)
一、免疫系统及其作用	(149)
二、人们生病的原因是否是免疫系统生病?	(150)
三、增强免疫系统的妙方	(152)
四、心理免疫很重要	(154)
第十一章 重视亚健康的治疗	(156)
一、什么是亚健康状态?	(156)
二、亚健康状态形成的原因	(157)
三、亚健康的具体表现	(157)

四、亚健康与疾病的辨别和诊治	(158)
五、亚健康状态的养生调理	(159)
六、自测亚健康症状	(160)
第十二章 老年人的疾病与防治	(162)
一、日常生活中常见疾病的预防(感冒、抑郁症、心血管疾 病、腹胀、前列腺、缺钙、胃病、老年痴呆、骨折、头疼、 白内障、颈椎病、胆石症、牙周炎)	(162)
二、对几种大病的防治(防癌、高血压、动脉硬化、心肌梗 塞)	(175)
三、疾病先兆的表现	(180)
四、定期进行体格检查	(181)
五、观察器管,自诊病	(182)
六、对镜观健康	(184)
七、观体态知病情	(186)
第十三章 健康名言录	(188)
一、历代名著摘录	(188)
二、古今格言	(190)
三、现代中老年人健康歌	(191)
四、名人养生经	(192)
五、老年书怀	(193)
附:《真气运行法》练功简介	(194)
一、注意事项	(194)
二、五步功成	(196)
后记	(201)

关于世界卫生组织文件摘要

一、世界卫生组织对健康的定义

世界卫生组织早在 1948 年成立之初颁布的《宪章》中指出：“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”因而，健康应为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全”。

二、世界卫生组织 1990 年对人体健康制定的标准

1、有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

2、处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

3、应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

4、善于休息，睡眠好。

5、体质适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。

6、能够抵抗一般性感冒和传染病。

7、肌肉丰满，有弹性。

8、头发有光泽，无头屑。

9、眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

10、牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

三、世界卫生组织 1999 年对人体健康制定的标准

躯体健康：

1、吃得快。进食有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一顿饭，说明内脏功能正常。

2、走得快。行走自如,活动灵敏,说明精力充沛,身体状态良好。

3、说得快。语言表达正确,说话流利,表明头脑敏捷,心肺功能正常。

4、睡得快。上床后很快入睡,且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统兴奋,抑制功能协调。

5、便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉轻松,说明胃、肠、肾功能好。

心理健康:

1、良好的个性。情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

2、良好的处世能力。观察问题客观现实,具有良好的自控能力,能歌善舞,适应复杂的环境变化。

3、良好的人际关系。助人为乐,与人为善,有好人缘,保持心情愉快。

四、世界卫生组织发表《2002 年世界卫生报告》

据世界卫生组织最新年度报告,如果政府和个人共同努力对付影响人体健康的危险因素,人类的预期寿命可能延长 5 至 10 岁。

《2002 年世界卫生报告》指出,有 25 种危险因素导致数以百万计的人过早死亡,并导致数千万人不健康地活着,而这些因素是可能预防的。

世界卫生组织指出,这些因素有婴幼儿和母亲体重太轻、不安全性交、高血压、吸烟、饮酒、饮用水不净、不卫生、高胆固醇、被动吸烟、缺铁和肥胖等。

该报告说,全世界每年死亡 5600 万人,上述因素导致的死亡人数占 40%,它们还使人类的健康寿命减少了 1/3。

世界卫生组织称贫穷国家和工业化国家之间的差距是“惊人的”。上述许多因素的后果仅仅由发展中国家来承担,例如贫穷国家有 1.7 亿儿童因为缺乏食品而体重太轻。

相反,全世界、特别是中高收入国家却有 10 亿成年人体重超标或肥胖。北美和西欧每年有 50 万人死于与体重太重或肥胖有关的疾病。

该报告预测,除非采取措施,否则到 2020 年将有 900 万人死于与吸烟有关的疾病,目前这一数字为 500 万。此外,死于肥胖的人数将从目前的每年 300 万上升到 2020 年的 500 万。

摘抄《家庭医疗保健实用小百科》

世界卫生组织的一项全球性调查表明:真正健康的人仅占 5%,患有疾病的人占 20%,其余 75% 的人则处于亚健康状态。进入亚健康状态的人,主要表现为失眠焦虑、心身疲惫、精神抑郁、性功能失调及肥胖等身心障碍。

摘抄 2003 年 2 月 22 日《陕西日报》

中国老年人健康标准

我国法律上所称的老年人是指 60 岁以上的公民,世界卫生组织对老年人的定义是 65 岁前为中年人,65—74 岁是前期老年人,75 岁以上才是真正的老年人。

随着我国老龄化社会进程的加快和形成,中华医学会老年医学学会根据我国国情,提出健康老年人的 10 条标准是:

- 1、躯体无明显畸形、驼背等不良体形,骨关节活动基本正常。
- 2、无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。
- 3、心脏基本正常,无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。
- 4、无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全。
- 5、无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。
- 6、有一定的视听功能。
- 7、无精神障碍,性格健全,情绪稳定。
- 8、能恰当的对待家庭和社会人际关系。
- 9、能歌善舞,适应环境,具有一定的交往能力。
- 10、具有一定的学习能力和记忆能力。

· 摘抄《家庭医疗保健实用小百科》

第一章 转变观念力争活到百岁

长寿是人们共同关心的大事。那么,人类到底能活多少岁?这是几千年人们探讨的大问题。过去,由于人们的观念落后和思想认识的局限,无论在理论上还是在实践上,对这个问题的回答总是软弱无力。今天,科学技术在世界上突飞猛进、日新月异地大发展,由此科学家大胆预测:“二十一世纪是一个长寿的世纪,人人都可能活到一百岁。”这是一个伟大的设想,要想实现人人都可能活到一百岁这个目标,从现在开始人们必须克服过去对寿命长短不正确的认识,树立起健康长寿是人类永恒追求的主题,必须不断转变观念,以改善健康的生活方式为前提,迎接新的挑战,力争实现这个宏伟的目标。

一、克服旧观念

自古以来,我国民间广为流传着“七十三、八十四,阎王不请自己去”的人生寿命顺口溜的旧观念,许多老年人自以为活到“七十三、八十四”就算活到顶头了。其实,这是没有任何科学根据的迷信说法,是不应该相信的。

那么,为什么把“七十三、八十四”作为老年人寿命的顶头呢?据历史记载,孔子(公元前 551—479 年)活了七十三岁;孟子(公元前 372—789 年)活了八十四岁。在中国历史上,人们对孔孟二人十分迷信和崇敬,并尊称为“圣人”,这就说连圣人也只能活到“七十三、八十四”,更何况一般的凡夫俗子!于是,“七十三、八十四”就成了人们寿命的顶头了,由此世代流传,而且越传越广,越

传越玄,就连伟大领袖毛泽东主席在晚年也说过“七十三、八十四,阎王不请自己去”的话,说他自己已经活够本了。因此,许多老年人活到“七十三、八十四”在思想上就顾虑重重,认为自己快死了,不想离开人世,心理负担很重,严重地影响了他们的身心健康。当前,我国经济持续、快速、健康发展,人民生活水平不断改善,尤其医疗技术水平的大大提高,这为人们的健康长寿提供了强有力的物质基础和技术保障。况且现有的老年人活到九十岁的已累见不鲜,活到百岁的也大有人在。所以,我们说老年人的寿命没个顶,二十一世纪的老年人应该欢欢乐乐,高高兴兴,人人有望活到一百岁。

二、人为什么会衰老?

人为什么会衰老呢?这是一个非常复杂的大问题,它不仅包含有生理问题,而且还包含着心理和社会等问题,多少年来不少科研人员为了探讨这个问题花了无数心血。现在简要介绍两种观点。

一种观点认为:人到了一定的年龄机体自然开始衰老,其表现:一是肾气衰退。人老了,不但头发花白、稀少,而且听力减退,记忆力变差,性功能下降,牙齿脱落,给生活带来许多“不便”,同时思想上也产生了很大压力。这都是肾气衰退的表现。二是脑白金的退化。人过了四十岁以后,高血压、糖尿病、关节炎、心脏病紧接着跟上门来,加剧了中老年人衰老的进程,而衰老还会引起其他的疾病。这是什么原因呢?科学家找到的答案是:大脑最核心处脑白金的退化,而引起人的衰老。三是人体降黑素的减少,也与衰老有关系。

另一种观点认为:一是人体磨损论。人象机器运转多年产生裂痕和破损一样,人体的机能也随着年龄的增长,过五十岁以后逐