

長壽的奧秘



四川医学院职业病防治院
四川医学院老年医学研究组

科学院图书馆情报室

合编

前 言

人到老年，意味着阅历的丰富，知识的渊博，智慧的超卓，办事的精明练达。目前在我们的国家里，虽然有一大批老年同志从他们的工作岗位上退休，离休下来，离开了原来的工作岗位，但他们仍然是我们国家的宝贵财富。我们的党和政府对他们是十分重视的，成立了老龄问题全国委员会，来指导我国老龄工作的积极开展。并要求做到：老有所养，健康长寿。老有所为，余热发挥。

四川医学院卫生系、四川医学院职业病防治院内科教研组，在院、系领导同志的鼓励和支持下，于1981年底，对川西平原成都市和什邡县的一千多名60岁以上老年人，其中包括全成都市的100岁以上老人，和西城区的90岁以上老人，开展了老年医学的调查研究工作，相继参加的有川医卫生系社会医学教研组、川医附院、川医口腔医院、川医职业病防治院及川医基础部的有关各科室，并组成了川医老年医学研究组。在调查的基础上，针对老年人中普遍存在的有碍身心健康的种种问题，先后为老年人举办了两期健康与长寿讲座，参加者达一千多人。老年人都纷纷要求能将所讲内容，编印成册发行。在四川医学院马俊之院长的指示下，由卫生系主任詹承烈教授和四川医学院老年医学研究组顾问陈志潜教授负责，组织力量对所讲内容进行了仔细审定。由老年讲座学员自筹资金发行。

在编审过程中，我们感到本书有以下一些特点：

1. 讲授的内容是在对老年人进行了普查基础上有针对性而开设的。因此，很切合老年人的实际需要。

2. 本书的内容经过两次讲授实践的检验，证明了它是深受老年人欢迎和喜爱的。

3. 本书不仅包括了如何才能健康长寿的理论，而且包括了很多长寿老人介绍的亲身经验，是十分难能可贵的。

4. 参加本书编审工作的，不仅有川医的同志，也有第一、二期讲座的老年学员。根据老年人的意见，增加了很多老年人需要的内容，如附录中的：古今长寿要诀选、正常化钙值，老年人菜谱选，粥谱等，使本书内容更加丰富多采。

由于本书内容涉及面广，出版时间仓促，不足和不当之处，在所难免，希望读者特别是有关专家，批评指正。

《长寿的奥秘》编辑组

目 录

第一部分 健身与养生

- 谈谈老年人保健……………陈志潜 (1)
- 人类寿命及其展望……………袁鸿江 (8)
- 从祖国医学谈健康与长寿……………李秉瑜 (23)
- 老年人的饮食……………张茂玉 (32)
- 老年期精神卫生……………朱昌明 (43)
- 体育、保健、长寿……………胡珉 (59)
- 谈谈气功与长寿……………梁志明 (68)
- 气功中的动功——鹤翔庄功法简介……………王 敏 (79)
- 药膳与健康长寿……………曾声杨 (88)

第二部分 防病与治病

- 老年人恶性肿瘤的防治……………洪元康 (103)
- 老年人高血压病的防治……………王尔乔 (111)
- 老年人脑血管病的防治……………罗德儒 (116)
- 老年人冠心病的防治……………郎恩普 (122)

老年人心力衰竭的防治·····	徐楚材 (127)
老年人慢性支气管炎的防治·····	徐庆基 (132)
老年人糖尿病的防治·····	梁荇忠 (137)
如何防治老年人贫血·····	阮惠芳 (147)
老年人皮肤瘙痒症的防治·····	罗汉超 (156)
老年人常见眼病的防治·····	宋广瑶 (164)
老年人常见口腔疾病的防治·····	陈慧美 (169)
如何防治老年人常见的耳、鼻、咽喉疾病·····	张宏明 (178)
妇女老年期卫生知识·····	田映碧 (193)
从衰老、衰老所致的变化谈老年人疾病 防治中应注意的一些问题·····	袁鸿江 (198)

第三部分 兴趣与爱好

花卉栽培与人体健康·····	袁肇富 (211)
盆景艺术简介·····	潘传瑞 (224)

第四部分 经验与心得

若问有何强体术、但云常作养心功 ·····	99岁学员彭玉堂 (249)
床上八段功——给我二次生命的奇方 ·····	78岁学员吴子湘 (254)
简化易筋经介绍·····	88岁学员帅志华 (259)
双八气功操、使我健而康·····	91岁学员刘刚甫 (276)
三浴功介绍·····	78岁学员李玉秀 (281)

我的糖尿病是怎样康复的……………64岁学员王韵涛(287)

我是怎样贡献余热的

第二期学员原成都警备区副司令员张福保(289)

焕发了老年人的青春——参加讲座的一点

心得和体会……………74岁学员罗显功(295)

我要争取做个寿而康、心灵美的模范老人

……………75岁学员胡起鹏(301)

第五部分 附 录

古今长寿要诀选……………(307)

粥谱……………(313)

老年人菜谱选……………(317)

常用化验正常值表……………(343)

常见食物的一般营养成分表

谈谈老人保健

陈志潜讲述

老年人聚在一起喜欢谈天，古人说：“人为万物之灵”。灵就灵在人的大脑比较发达，可以记忆，可以思考，还可以通过口舌表达心情。谈天就是向朋友们说出大脑中活的思想。思想开朗的人不仅会从各方面分析问题，而且喜欢把心里话说出来和朋友们交流，从而得到启发，使自己的思想更加活跃、全面。因此，谈天是一个锻炼思想的过程，也是生活中解除烦闷的一种方式。

老年人由于身体各器官的功能减退，不如青壮年血气方刚，活跃、爱热闹，而喜欢清静，有时谈话又找不到人，生活容易陷入孤僻。但是，倘若遇到人特别是老朋友就滔滔不绝，总觉话说不完，这都是人之常情。人到老年常感心有余而力不足，因为大脑还保留有部份活力，看得到或听得到一些，也能想到一些，看见的有看得惯和看不惯的，听到的有入耳和不入耳的。不管怎样，信号进入大脑总会引起反应，反应有良性和恶性之分，良性使人高兴，恶性使人痛苦，喜、怒、哀、乐由此而生。谈天谈得称心如意，可使痛苦变为高兴，可促进喜乐，抑制哀怒。古人说：“听君一夕话，胜读十年书”。因此，人们特别是老年人能有机会彼此畅谈古今中

外、天南地北，使思想敞得开，思路不走死胡同，这是人生很大的愉快，不可忽视或轻视。当然，我所谓谈天，不是“群居终日，言不及义”，或“工于说人，拙于说己”，或“宽于对己，薄于对人”，东家长，西家短，挑拨是非，破坏团结等的所谓闲谈，而是谈一些正经话。

我生于1903年，现已成为老年人，经历过满清王朝、军阀割据、国民党统治，进入新中国又是三十多年。脑子里刻下的印象不算少，可谈的话也很多，从何谈起，颇以为难，就谈谈老人保健问题较为贴切。

老人精力差，工作效率低，退出岗位，让年富力强的壮年人继承责任，这是人才发展，事业昌盛的自然新陈代谢规律，我们都在遵循这个规律，体会党和国家的政策过晚年生活的。由于人生只有一次老，生老病死不能重复，晚年生活如何过得满意，每个人都没有亲身的经验作依据，必须从头学起。这个讲习班采取群策群力的方式，有讲课、谈话、锻炼、文娱、体检等，都是帮助大家学习，目的是使大家在老年环境里，提高与增进认识，保持康乐。

长寿是幸福，健康长寿更是幸福。关于老年保健，在第一期讲习班里，老师们都讲过如何防治疾病，内容我大都看过，得到不少启发。但在精神保健方面，我觉得还可增加一些个人的体会。因此，我谈谈老年人必须保持的精神健康。

成都晚报今年6月16日有篇短文题为“重视老年人的心理健康”。文短意赅，说明老年人容易感到寂寞，遇事爱发怒，甚至唉声叹气，感到生存无意思。只有情绪正常才能促进生理健康状态的改善。8月3日该报又有一篇短文“老人要保持良好情绪”。说每个老年人无一例外地希望自己的晚年过得健康愉快。一些老人离开工作岗位后，感到难于适应，

环境的改变使他们感到孤寂，情绪低落，影响健康。于此可见广大群众都已认识到精神对保持晚年健康的影响。

从医学角度看，精神是大脑功能的表现，大脑不仅是智慧的中心，也是身体各系统器官的调节中心。老人常有的血压异常，消化不良，大便排泄失常，呼吸脉搏也受到精神状态的影响。大脑功能正常，心情舒畅，全身生理状态良好，疾病不易发生，乃养生之道。

保护大脑功能正常以维护精神健康的生理基础。可从各方面进行锻炼：

一、生活有规律

大脑功能有节律性，有劳有逸；只劳不逸，大脑耗损得不到恢复，只逸不劳，大脑由于失用而退变，所以劳逸必须结合。在日常生活中，就是要有运动，也要有休息。成天坐着休息，无所事事，不是保护大脑之法。近年来，中外学者都主张老人要每天适当劳动、适当锻炼，同时也注意老人的睡眠要充足，夜眠之外还要午睡。这就是老人要重视保持大脑功能正常，防护大脑衰退的重要措施。

由于大脑功能有节律性，在日常生活中，也应重视睡眠、饮食、排泄（大便）的节律，以适应大脑功能的要求。睡眠要强调早睡早起，定时就寝，定时起床，睡懒觉没有好处。饮食也要定时定量，老年人消化力减弱，少吃多餐，消化液按时分泌，肠胃按时活动，按时静息；暴饮暴食，饥饿无常是不符合大脑功能节律的。与肠道活动有关的大便排泄，可以通过锻炼养成按时的习惯，这是一般人都有的体会的。不按时大便，不仅容易产生便秘、痔疮，而且影响消

化。

以上说明，要保护大脑功能正常，情绪良好，我们必须注意生活的规律性。自己订出一个日程表，每天按照日程生活，长期持之以恒，自会感到益处。

二、正确对待疾病

人到老年，很少人能说一点病都没有，北京首都医院内科主任张孝騫82岁时，对我说：“我身上有23种病”。我自己身上认为是病的表现的，也不下十种，而且有些产生不少痛苦。病既然是老年人不可避免的客观存在，病给老年人带来的痛苦也就无法避免。如果大脑功能不正常则会忧虑、恐惧、坐卧不安、悲观失望、对环境不感兴趣，全身各器官功能都会受到影响。如缺乏医学常识，对疾病分不出轻重大小，到处求医，吃补药，打补血针，疲于奔命，劳民伤财，若得不到理想的效果后，更加失望，烦恼愈来愈重，无形中 小病酿成大病。情绪正常不可能，那还有什么晚年幸福可言！因此，老年人如何对待疾病是一个重要的保健环节。

正确对待疾病的途径有三：

1. 按期体检：

老年人身体有病无病，病轻病重，不能由自己主观判断，应由细心检查的合格医生帮助认识。我们要养成相信医生的习惯，看医生要看他的服务态度和科学态度，不要追求时医名医。每隔一、二年最好找同一医生检查一次，有助于早期发现问题，解除思想顾虑。

2. 力求保持乐观：

小病可治则治，不可治则努力克服痛苦。根据身体影响精神、精神也能影响身体的相互制约的原理，老年人经过

一生漫长的经历，意志上得到不少的锻炼。对不致命的病痛，应当坚强起来，用自己的意志把注意力转移到力所能及的工作和日常生活上去，多读英雄事迹的书，多看振作精神的电影、画报，这样保持情绪稳定，睡眠、饮食、运动不受干扰，病痛的影响自然缩小。对致命的病痛，也得面对现实，遵照医嘱，调养治疗，力求保持乐观，痛苦也可减轻。

3. 重预防、慎治疗：

预防为主是我国卫生事业的方针，也是我们保健的准则。许多老年病如高血压、冠心病、胃溃疡都受到精神的影响，平时注意过有规律的生活，对看不惯、听不惯的小事，不作斤斤计较，对人宽宏大量，不轻易发脾气，也不过分追求享受，这样大脑功能正常，情绪稳定，有些老年病是可预防的。如发病，则须力求早期准确诊断，适当的治疗。不求确诊而乱治是不恰当的。为了早期诊断准确，必须与医生密切合作。现在医生的训练和医德是在逐步提高的，我们也不必老抱着失望的态度去看待每个医务人员，应当给他们以适当的尊重和鼓励。

三、正确对待保护大脑功能与 正常情绪的社会因素

社会环境因素通过耳闻目染，对大脑的影响是多方面的，就日常生活中体会到的有关因素，有下列几项：

1. 社会经济条件的变化：

这种变化很大很快，我们的思想经常落后于实际，个人情绪不断波动。例如家庭中过去长辈当家，晚辈听从安排。

现在成年儿女有了工作，收入各自享用。好的自力更生，量入为出，不易做到孝敬父母。不好的认为工资收入是个人劳动所得，外人不得过问，只要有机会还得要父母补贴他们的享用，补贴不了的父母往往就不受尊重，甚至受到虐待。不管那种情况，今天当父母的对成年子女在经济上的表现，有时感到“人情淡薄”。报纸上间或报导好儿媳好儿女对老年父母无微不至的照顾，使人颇受感动。

2. 社会风气的变化：

尊老敬贤是美德，解放初期，社会上多数人讲礼貌、守规矩，年轻人见到白发苍苍的老人，常常采取代劳的态度，无论在火车或汽车上，都常遇到让座扶老的青壮年，当时人与人之间的关系是比较友好的。十年浩劫后，社会风气有了变化，不少年轻人不能体贴老人的困难，缺乏同情心。家庭中晚辈不尊敬长辈，不讲礼貌，甚至打骂父母，把父母当奴仆使用，将父母血汗养育之恩，抛到九霄云外。这些风气的出现，虽不普遍，但对有些老年人思想上震动很大。

3. 家庭教育的变化：

我国人口过剩，养活十亿人口是最大的国事，节制生育，提倡只生一个孩子，是当前最重要的国策，我们坚决拥护。但是独生子女的教育问题相当复杂。一对夫妇有了独生子女，爱护备至，是可以理解的。但是容易流于溺爱，要什么给什么，玩具、糖果、零食无限制的供应，衣着尽可能美观，可说有求必应，毫不吝惜，任其浪费。老年人大多吃苦耐劳，勤俭度日，看不惯这种从小自由散漫，挥霍浪费。但又不能、甚至不敢过多干涉。这样一来，孙儿女自小得不到美德教育，难免不令人感到烦闷和忧虑。特别想到这样成长起来的孙儿女，将来能否谦虚谨慎，多为人想，少为己想，疑

虑丛生，这也是一些老年人情绪不安的原因之一。

总之，人到老年要求情绪安定，而社会不断的变化，冲击着老人的情绪，特别是家庭中天天遇到的变化，更易使人感到忧虑。如何适应这些变化？成为老年人加强学习的新课题。经过学习，我们会认识到许多变化属于社会现象在家庭中的反映，是自己无力扭转的。国家精神文明的程度逐渐提高，社会条件与风气自会改变，无须因一时适应不了而叹气。一些家庭琐事，只好不必斤斤计较。对小部份不正当的变化，则量力规劝，也可能得到改正。实在改不了，着急叹气，也无济于事。

凡是适应不了变化的时候，最好不要闷在心里，忧愁悲痛。可以通过谈天来解除，谈天提高认识、谈天开发思路、谈天保护大脑，我是提倡老年人多在一起谈天的。

结 语：

老年人要晚年幸福，必须注意精神健康。精神和机体是相互制约的，有了开朗的心情，才能有健康的身体。生活有规律，正确对待大小疾病和学习适应社会环境的变化，为保持大脑功能正常、安定情绪的有用办法。这些主要是个人体会。有不正确之处，尚望大家指正。

（张荫鸿同志记录）

对联一副（集县名）

马汝邨（82岁）

祝冀川医首届老年健康长寿讲座结业

仁寿（在四川）、延寿（在黑龙江）、长寿（在四川）、
延长（在陕西）、寿（在安徽）。

永康（在浙江）、保康（在湖北）、安康（在陕西）、
保安（在河北）、康（在甘肃）。 1983年1月

人类寿命及其展望

袁 鸿 江

推迟人类的衰老，延展人类的寿命是千百年来人们共同的愿望，历代无数前人曾为此进行过种种尝试，虽然他们未能动摇“生死是必然法则”这个不可抗拒的自然规律，但却给人们留下了不少宝贵的经验与教训，随着科学技术的飞跃发展，人们对自然的认识不断加深，与自然作斗争的手段日趋完善，某些自然界的“格律”对人类的约束，已经被突破，在若干领域内，人类已赢得了一定程度的自由，推迟人类的衰老，延展人类的寿命，已不再是不可实现的奢望，人类寿命正处于大变革的前奏。

今天我仅就“人类寿命及其展望”为题，谈谈以下一些问题：

一、人类寿命

(一) 随着社会的发展，人类寿命渐趋延长：从表 I 可看出，随着社会的发展，欧洲人平均寿命的变化情况。

在我国本世纪30年代平均寿命为30~35岁，1980年已达

表 I：欧洲人不同时期的平均寿命

历史时期	平均寿命(岁)
青铜时代	18
公元前50年	20
中世纪	33
1587~1691	33.5
1789	33.5
1838~1854	40.5
1900~1905	49.2
1945	66.7
1974	72.4

68.2岁，以北京为例：1950年平均寿命为52.1岁，1960年为67岁，1973年为70岁。

1981年第12届世界老年学会上，亚洲和大洋洲老年学会主席G.R. Andrew说：“亚大地区老年人口在二千年时将大大增加，如将65岁以上的老年人与美国比较，美国为700万老人，而印度为1700万老人，中国约为3200万老人。”

老年人口的迅速增多，这和生活水平提高，科学、文化、医学的进步，疾病的解除，死亡率降低有关。

(二) 医学的进步、疾病的解除，使更多的人能活到更接近人类的自然寿命；从图1可以看出：

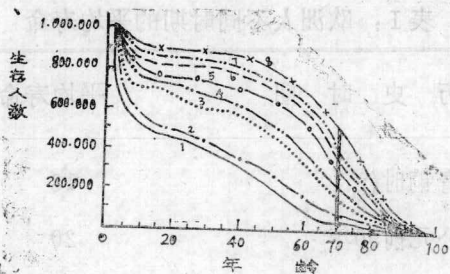


图 1：居民按年龄的死亡率与各国物质生活水平的关系

(根据：Comfort 1957)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 印度 1921~1930 | 5. 意大利 1930~1932 |
| 2. 墨西哥 1930 | 6. 美国白人 1929~1931 |
| 3. 日本 1929~1930 | 7. 美国白人 1939~1941 |
| 4. 美国白人 1900~1902 | 8. 新西兰 1934~1938 |

图中 1 线为当时英属印度的死亡率曲线，当时每 10 万人中能活到 70 岁的不过 6000 人左右，即使如此高的死亡率情况下，仍有极少数人活到 90~100 岁。图中 7 线为 1939~1941 年美国白人的死亡率曲线，由于有较高的物质条件，社会和医疗上的保障，生活到 70 岁以上的人数，超过了印度的 8 倍以上，虽然如此，其自然寿命仍停留在 90~100 岁之间的同一水平上。

(三) 人类的自然寿命及世界上的长寿纪录：

人类的自然寿命：自然界中不同种类的生物，大都有一相对稳定的自身寿命界限，这与物种长期进化所形成的不同遗传特性有密切关系。科学家蒲丰提出：估计动物，

特别是哺乳动物寿命的方法是为其生长期的5~7倍，如犬的生长期为2年，其寿命则为10~15年，马的生长期为5年，其寿命则为20~30年。那么人的自然寿命如何估计呢？有以下一些方法：

(1) 按人成熟期(14~15岁)的8~10倍推算，其最高寿命应为110~150岁。

(2) 按人青春期(1~22岁)的5~6倍推算，其最高寿命应为110~120岁。

(3) 按人生长期(20~25岁)的5~7倍推算，最高寿命为100~175岁。

(4) 按人类的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年推算，应为120岁。

(5) 按脑重与体重比例关系为92岁。

不管按什么方法推算，看出人的自然寿命大多数超过100岁。或许有人会问这可能吗？我们说是完全可能的。无论从历史记载和现实生活中，我们都可找到不少100岁以上的老人。现在我们来谈谈世界上的长寿记录。

世界上的长寿记录：我国有155岁者。缅甸有168岁者。匈牙利有一对夫妇，丈夫约翰罗文172岁，妻子约翰沙拉164岁，他们曾共同渡过147年的恩爱生活。澳大利亚一位名叫查尔腾的，死时185岁。1905年匈牙利一位老农，死时达195岁，他儿子是155岁。英国农民托马斯·佩普一生中经历了英国九个国王，活了152岁，当他被宫庭召到伦敦后，据说死于饮食过度，著名的解剖学家加弗，解剖了他的尸体，发现他的肢体和脏器竟没有过早衰老的现象。根据现有的资料，世界上最老的“老寿星”要算英国人弗母卡恩，他一生经历了12个国王，死时寿高209岁。从这些资料说明，人