



养生保健之道

湛江海洋大学离退休干部党委
湛江海洋大学离退休干部管理处
湛江海洋大学老教授科教服务中心

合编

A person is captured in a Tai Chi pose, with one leg raised and arms extended, set against a backdrop of a sunset over a body of water. The scene is peaceful and emphasizes the fluidity of the movement.

養生保健之道

浙江海洋大學圖書館分館圖書
浙江海洋大學圖書館分館管理組
浙江海洋大學圖書館圖書採購中心

日期

养生保健之道

湛江海洋大学离退休干部党委

湛江海洋大学离退休干部管理处

湛江海洋大学老教授科教服务中心

合编

主 编 李启枢

执行主编 杨日隆

参编人员 谢 烈 黄佐才

张 毅 秦明双

吴 伟 吕育朴

刘文佳 龙秀娟

编 者 的 话

这是一本剪报、分类、整理而成，供给中、老年人，尤其离退休同志养生、保健阅读参考的集子。

1. 为什么要编印这本集子？健康、长寿是人类的一个永恒的主题。随着社会、经济、文化的发展，人们生活水平的提高，人人都希望自己有一个健康的体魄。“谁拥有健康，谁就拥有幸福的权利”，这话是有道理的。这样，养生、保健就很自然的成为人们，尤其是老同志普遍关心的问题。我们正是适应了这个要求和需要而编印这个集子的。

2. 剪报，因为是剪报，我们完全（除极个别的特殊情况外）保持了文章的原貌，包括作者的署名。如果说，有变动的話，那就是在归类（分类）整理的过程中，把题目相同的归在一起（如第五部分民间验方），只标一个题目，其内容则按 1. 2. 3……或用△号标明，下面则是作者姓名，说变也不变。

3. 我们的主要工作是在剪报的基础上，进行分类、整理。分类整理的依据是：①普遍性，人们普遍关心的养生、保健的共同问题。②科学性，尤其现代科学，医药学发展的新趋势（新动向）。③实践性，以实践经验为基础，易于操作。

以上几条，是我们在整理资料中，始终坚持和努力的方向。

4. 时间问题，剪报、资料的积累，已跨越两个世纪，至少有 5~6 年的时间了。关于有些文章中提到的“今年”或“去年”的概念，没有具体注明是哪年哪月。一是考虑尽量减少篇幅；二是对整体内容没有多大影响，因此都省略了。

5. 一点希望，这本集子，从剪报、资料积累、整理编校到成“书”出来，完全是服务性质的，为大家服务的。有些老同志，根据自己的体质或病情状况，也在剪报、积累了一些资料，但是像这样比较全面，系统，分类整理，编印出来的集子，目前还是很少见的。它也不同于目前街上书摊和书店出售的医药书籍和处方汇编。它具有明显的知识性、趣味性和可读性。相信它将对老同志的保健养生会有所帮助，但愿我们老年同志个个（人人）都能健康、长寿，这是我们的一点希望，也是我们的心愿！

2002 年 5 月

修 订 说 明

一、本集子原本是供给中老年人，尤其离退休同志阅读参考用的，“完全是服务性质的，为大家服务的”。说得明白点主要是为湛江海大的离退休同志阅读参考而编辑的，因而，基本上是赠送的，印刷数量有限。没想到，那么受欢迎。还有不少同志，或亲自来，或打电话来，或托亲朋好友来，到我处索取。由于经费问题，没办法，只好重印少量，以满足部分同志的需要。

二、借重印的机会，我们做了一些修订工作。这次修订主要是两方面：一是压缩了一些篇幅；二是在编排上做了一些调整，个别的更换了一些内容。但总体上还是保持了原貌，体系没有变，基本内容没有变。

三、根据读者阅读过程中反映的问题，提出如下意见供参考：

1. 全面、准确地理解和领悟“健康”的内涵。养生、保健的目标是“健康”长寿，而不是带病延年(那是不得已而为之)。所谓“健康”，是指生理健康和心理健康，是两者的有机统一，任何偏废那一方面，都不是“健康”的完整含义。在特定条件下，心理健康却具有特殊的重要意义。健康四大基石中的心理平衡讲的是心理健康问题，其余三大基石(合理膳食、适量运动和戒烟限酒)讲的主要是生理健康问题。

2. 掌握其基本体系，把握其基本精神。按目录，六个问题：二、三、四，基本上按健康四大基石编辑；心理平衡、合理膳食、适量运动、戒烟限酒，最后一个戒烟限酒没有专题，而是分散在各个部分，尤其一、三、六部分，而且易于理解；一是长寿经验谈、五是民间验方、单方、偏方，六是专家谈病，这三个部分是综合性的。六个部分，总的基本精神是天、地、人相应。古人将天概括为日、月、星，地为水、火、风，人为精、气、神，其变化都是有规律的。养生、保健应顺其自然，遵循规律，按自然法则，长期修炼，才见其效果。

3. 切忌对号入座。我们在编者的话中第一句就说明是供读者“阅读”和“参考”用的，一是“阅读”，二是“参考”。我们选资料时，一是注意普遍性、共性的问题；二是又特别注意不同的观点，不同的经验，不同的方法，比如，健康的四大基石中的良好的心态是普遍运用的。但“合理”的膳食，“适量”的运动，则是不完全相同，有的甚至完全不同，就说食罢，多数人以

“素”为主，但也有人餐餐离不开鱼肉，甚至是大鱼大肉，同样健康长寿。有的说早睡早起身体好，有的说早睡早起有害健康等等，这就看个人(个体)的身体状况而定。这里还要特别指出“合理”和“适量”，实质就是指“度”。“度”，对不同身体状况的人也是不同的，总之，是以个人的感觉为准。自我感觉良好，就是你的“度”，至于验方、单方、偏方更是如此，对于病患者更不能代替医生的诊疗。

编者 2004年10月

重 印 说 明

这是本书第五次印刷，每次重印数量不多，原本打算再进行修订一次，由于时间匆忙。这次重印是第四次的原稿不变。

2007.3

目 录

一、长寿经验谈	(1)
二、养生在于养“根”	(60)
三、养生在于食之有道	(105)
四、养生在于运动	(166)
五、民间验方、偏方、单方	(241)
六、各家之言(专家谈病)	(320)

一、长寿经验谈

人究竟能活多少岁？

人类基因组遗传密码的基本破译，使有的科学家预测人的寿命很快会比现在延长一倍，并有活到 1200 岁的潜力，悲观的看法也有 500 岁。这一消息确实有点匪夷所思，据有可靠科学依据的实践检验证实，人的自然寿命确实应该比目前长一倍以上，即至少为 126——175 岁左右。

其实，寿命比一般人概念中的要长一两倍，甚至在百岁后仍拥有旺盛的生命力，这在古今中外的历史上并不少见。同时，人类的正常寿命应过百岁也有其科学依据。据对人生寿命与饮食关系曾作过专题研究的广东省食品学会创始人钟玉昆教授介绍，有关动物学实验曾验证，人和动物的寿命约是发育完成时间的七倍。而人的发育完成时间则视个人情况不同从 18 岁至 25 岁不等，所以正常寿命应为 $18 \sim 25 \times 7 = 126$ ——175 岁；有实验证明，哺乳动物（含人类）的最高寿命，相当于其性成熟期的 8——10 倍，而人类的性成熟期一般在 13——16 岁之间，这样可推算出寿命应在 110——160 岁左右。因此确定 126——175 岁为人的正常寿命是合理的。

然而，人类为什么享受不到自己应有的寿命极限，而往往只有“天年”的一半就“夭折”呢？对此，钟教授指出，影响人寿的除了寿限和家族遗传这些先天因素外，后来的饮食和环境也会造成致命的变化。

美国新泽西州蒙特莱尔长寿研究所科学家文森特·詹帕帕日前在意大利拉奎拉说，人类平均寿命在今后 10 年内可达到 95 岁，2020 年可达到 120 岁。詹帕帕说，人类平均寿命的延长首先应归功于人体基因新发现，预计这方面的发现每 4 年将翻一番。基因密码调节细胞的发育和衰老，这也将是未来长寿研究的重点。

马 澜

世界人口平均年龄 26 岁

据德国联邦人口研究所 14 日在威斯巴登发表的一份研究报告说，去年全世界所有人口的平均年龄只有 26 岁。

人口平均年龄与人口平均寿命是两个不同的概念。据报告分析，造成世界人口平均年龄如此小的主要原因是：非洲和亚洲的人口出生率很高，婴幼儿在全部人口中所占比例过大。

据这份报告的统计，意大利和日本是人口平均年龄最高的国度，正好达到 40 岁；其次是德国，人口平均年龄为 39.7 岁。平均年龄最低的是在加沙地带，仅为 14.4 岁；次之是乌干达（15 岁）和尼日利亚（15.8 岁）。（下转第 3 页）

根据最新的寿命趋势研究，今年出生的婴儿的平均寿命可能会到 130 岁，科学家更指出，根据目前的资料，人类寿命有极限的说法，并无科学根据。

美国科学家发现，每过 10 年人类的平均寿命便会增加一岁多。而这个长寿趋势并没有放慢的迹象——到现在为止，科学家还没有看见人类寿命增长的生理极限。若这个趋势持续，许多在 2000 年出生的婴儿很可能会活到 130 岁。而随着医学不断发展，寿命增加的速度可能比想象中更快。这个刊登在《科学》杂志的研究报告，是世界首个关系人类过去 140 年寿命增长趋势的研究并以目前全世界最齐全的瑞典人口资料为研究基础。

从七十年代开始，医疗科技急速发展，瑞典人寿命增加速度更进一步加快，目前最老一批人的寿命已达 108 岁。在这 30 岁年中，人类寿命每 10 年间便增加 13 个月。科学家指出，根据这个趋势，到了 2120 年时，最老一批人的平均寿命便会到达 121 岁，有人甚至可活到 130 岁。这个研究结果，跟以往有关人类寿命上限的共识——即人类的身体由于器官老化，不可能活到 120 岁以上——有矛盾。维尔莫夫教授说：“我们已证明人类寿命的上限正在不断改变，这不是一个生理常数。到目前为止还没有资料显示人类寿命增长这个走势正在放缓。说人类寿命有一个不可跨越的极限，暂时并无科学根据。”他更指出，随着 21 世纪医学的进步——特别是基因科技的发展——有可能加快人类寿命的增长速度。

“七十三，八十四，阎王不请自己去。”这是一句广泛流传民间的，有关老人寿命中“坎”的民谚，相信它的人颇多。其实，“七十三，八十四”只不过是两个年龄数，说它是老年人寿命的“坎”，纯属封建迷信，没有半点科学道理。

“老人寿命有‘坎’” 没有科学道理

据考证，这句民谚与我国古代孔子和孟子死亡的年龄有关。资料显示，孔子生于公元前 551 年，死于公元前 479 年；孟子生于公元前 372 年，死于公元前 289 年，分别为虚岁 73 和 84。在古时候，人们对孔子和孟子十分迷信，称他们为圣人，认为圣人孔子和孟子的死亡年龄是不吉利的，说什么连圣人都容易在这个年龄死去，平民百姓就更不容易迈过这个“坎”。这种说法就这样世世代代传下来，而且愈来愈神，致使有些老年人到了 73 岁和 84 岁这两个年龄时，就忧心忡忡，心理负担严重地影响了老年人的健康长寿。

按照医学的分析，随着年龄的增长，老年人机体都会发生衰退性改变，生理机能和心理状态上都表现得非常脆弱，健康状态也会每况愈下，高血压、心脏病、脑血管等老年性疾病也会接踵而来。当精神情绪过于紧张兴奋，心理压力过大，或大量吸烟酗酒、暴饮暴食、疲劳过度，或负重及大使用力，或患感冒等感染性疾病时，都可能诱发或加重心脑血管等疾病的突发而暴亡。这种暴亡现象可发生在老年人的任何年龄上，也可发生在 73 岁和 84 岁，这也只是巧合，绝不是什么“坎”所致。据有关专家多年统计资料表明，73 岁和 84 岁这两个年龄数的死亡率，同 70 岁以上其他年龄段的死亡率相比没有明显的差异。

曾文

这里说的“坎”，是人在一生中所经过年岁的忌讳，尽管它带有迷信色彩，但对某些人来说，在自己和亲人的心理上笼罩了阴影，思想上产生威胁，有了压力。

“七十三、八十四，阎王不叫自己去。”这个俗语未见古籍有载，但流传很广。它来源于孔孟二位老夫子。人们因此认为这两个年岁是高龄人的两大难关，万难度过，即使能过 73，也难过 84。无独有偶，“六十六，不死也得掉块肉。”六十六也成了厄年。据《挥麈奇录》记载，欧阳修同时代的七位名士都死在 66 岁上，这一偶然的巧合，就成了人生中的大忌。所以某些地区为了消灾除祸便有“66 吃块肉”的传说，就是老人过 66 岁生日时，子女必须割块肉。在长期的封建社会，孔子被尊称为至圣先师，孟子被尊称为亚圣，欧阳修等七人是当时的名士，人们崇拜偶像，在人们心目中有极高的地位。圣贤，名士都在这几年岁上死去，何况凡夫俗子，村老野樵一般人也休想逾越这个“坎”，难活过这几个年岁，因此给人们留下极大的影响。

此外还有“四十三，要入棺”、“人活七十古来稀”的谚语，这又是人一生中的“坎”。其源于黄帝著的《灵枢经》中《阴阳二十五人》篇中的当时名医岐伯的一段话。人从 7 岁开始，每过九年就有可虑的灾难，提醒人们加倍注意。这样以来 7 岁、16 岁、25 岁、34 岁、43 岁、52 岁、61 岁、70 岁……，就成为人们忌讳的年岁了。特别是 43 岁和 70 岁，更令人关注。因为人的健康和寿命随着年岁的增长必发生量变和质变，43 岁是人生健康的转折点（是否属实，笔者不敢断定），70 岁更是人生的多事之秋。

以上俗语的出现，追根究底是一些具有宿命论思想、思维比较灵活的人搞的文字和语言游戏罢了，没有任何科学根据。随着传播使之越传越广，且又添枝加叶，变得神乎其神。其实像“夔一足”一样，本来是“夔一个人就可胜任这个工作了”。却被传这“夔只有一脚”。又如“打井得一人”。本来的意思是，“打井汲水比以往去别处担水节省了一个人的劳动力”。后来却变成了“某人在打井时挖出了一个大活人”。岂不可笑之极。人生中传说的各个“坎”，就属于这个情况。

人进入老年行列之后，每增长一岁就要衰老一点，健康状况也要下降一些，有点小病小灾头热脑胀再所难免，要和这几个“坎”联系起来，绝对到这几个年岁上，是没有根据荒唐可笑，应该正确对待，视为传说谚语，语言游戏，无稽之谈，过耳之风，一笑了之。这样可以消除心理上的阴影，减轻思想上的负担，“生命在于运动”，只要注意自身保健，加强体育锻炼，什么“坎”都不存在。否则，痴迷于这几个“坎”，整日提心吊胆，忧心忡忡，记人忧天，念念不忘，无疑是慢性自杀，自找罪受，自己折磨自己。

王家壁

=====

（上接第 1 页）世界人口的平均寿命约为 65 岁。日本人的平均寿命是世界上最高的，去年达到将近 80 岁；其次是冰岛和加拿大（79 岁）。非洲塞拉利昂的人均寿命是世界上最低的，仅为 37 岁。

王东

人为何达不到自然寿命

一般哺乳动物的最高寿命，相当于它生长期的5—7倍，人的生长期一般都在从出

生到20—25岁之间，按此推算，人的最高寿命应该是100~175岁之间。那么，人为何活不到自然寿命呢？

一、呼吸方式改变。除人以外，所有的动物均采用腹式呼吸，腹式呼吸可以充分发挥肺叶细胞的作用，增大肺活量。而人类以胸式呼吸为主，这使大部分肺叶细胞长期闲置而失去活性，从而使肺活量变小。

二、运动姿势改变。人类用双足直立运动代替四肢爬行，无疑是一大进步，然而随之也带来了许多不利因素。比如：直立姿势使大脑处于人体最高位置，导致大脑极易缺氧；由于心脏只进行一些极小生理强度的慢性运动，因而适应能力减退。这些都容易使大脑和心脏发生疾病。

三、消化功能改变。人类与动物相比，其消化功能的萎缩十分突出：咀嚼能力下降，吞食能力丧失，使人类极易出现致命的代谢病、文明病等。

四、循环功能改变。活在大自然的动物，能适应四季气候的变化，而人类生活在日益舒适的环境中，血管容易硬化。 王 俊

世界卫生组织统计了20世纪人类健康的十大杀手，顺次排名及基本情况如下：

十大健康杀手排出座次

1、心脏病突发 近年来发病率与死亡率不断上升，1999年夺走了740万人的生命。2、中风 每年因中风而残废的人数达510万。3、肺炎 大约20%的死胎、婴儿死于肺炎；大约50%的艾滋病患者最终因肺炎去世。4、艾滋病 这今全球有470万人感染了艾滋病病毒。1999年有183万非洲人、9.9万美洲人死于艾滋病。5、支气管炎和肺气肿 一旦50—70%的肺组织受累，则肺的换气功能不足并导致死亡。这种慢性阻塞性肺疾病每年夺走230万人的生命。6、腹泻 腹泻致死多见于发展中国家的婴幼儿，以6个月至3岁的死亡率最高，直接原因是失水。每年夺走220万人的生命。7、死胎和1周内的婴儿死亡 该类死亡多见于极端贫穷的国家，每年死亡人数达220万。8、结核病 近年结核病又复抬头，甚至在发达国家也不能幸免。每年导致150万人死亡。9、肺癌 估计由于人们吸烟的趋势仍在继续，一段时间内肺癌仍会流行，尤其在第三世界。因肺癌致死者每年过120万之多。10、交通事故 占总死亡人数的16%，最常见者为15~44岁的人。每年遭此不幸者有120万人。 摘自《健康人报》



二十一世纪 人类面临的四大健康忧患

忧患一，身体虚弱，素质下降，适应能力越来越差。

一是因为现代人类通过科学技术使自己的生活条件大大改善。譬如冬有暖气取暖，夏有冷气降温，出门远行有飞机、汽车代步，与此同时，我们的锻炼机会却越来越少。我们因为食物过于丰富越来越多地陷入肥胖、动脉硬化和心脑血管病的陷阱；我们稍有风吹草动、日晒雨淋便会出现头昏、发烧、鼻塞等等不适。一句话，我们的免疫力和抗病能力明显减退。二是由于人类生活条件和医疗条件明显改善，面临的自然选择和压力已经大大减轻，不可能再像野生动物那样靠自然选择和适者生存的过程淘汰有害基因，那些携带有害突变基因、体质虚弱的人也可以生存和繁衍后代，使人类整个种族群体的有害基因积累日渐增加，体质日益衰弱。

忧患二，过分讲究卫生，讲究舒适，生活中过度自我保护，使机体接触病原体的机会减少，抵抗力下降。

我们都知道，外界环境中各种病原体是人体免疫系统产生相应抗体的刺激源，正是因为需要对付生存环境中各种致病微生物的袭击，我们身体中的两大免疫系统（体液免疫和细胞免疫）才进化到今天如此精细、如此复杂的程度。如果我们让自己生活在一个过于清洁、一尘不染、细菌病毒几乎不存在的“优越环境中”，的确可以减少患病可能。但从另一个角度看，机体免疫抗病系统却会因为缺乏相应刺激而出现“用进废退”的情况，一旦你进入另外一个条件稍稍恶劣，病原微生物较多的环境中，你便会动辄患病，弱不禁风。新闻媒体曾经报道，日本、新加坡游客在其他东南亚国家旅游时特别好发腹泻、发烧和感冒，这与他们平时居住工作环境过于清洁，抗病能力下降不无关系。

忧患三，环境污染，生态失衡，已经威胁到人类的生存和繁衍。

正如前面所提到的，人类目前正面临着比历史上任何时期所曾遇到的更具全球性的生存环境的危机。在许多地区，由于人类的过度采矿，过度砍伐，全球普遍存在水土流失、江河淤塞、洪涝与旱灾频发、土地沙漠化的现象；由于工业污水和各种有毒废料乱排放，由于各种杀虫剂、化肥和除草剂的大面积喷洒，许多昆虫被杀死，许多动物趋向灭绝，大自然本已脆弱的生态平衡被破坏，生物多样性不断缩小，生物基因库遭到重创；通过食物链不断积累最终进入人体的各种毒素还毫不留情地毁坏了人体卫护神——酶，阻碍躯体借以获得能量的氧化过程，妨碍各部分器官正常功能的发挥，导致生理过程的致命恶变……目前人类基因畸形恶变的比率和速度都在不断扩增，其中最为突出的就是各种癌症发病率的急升和人类精子数量的锐减，畸形比例增加及其活力的明显衰弱。

忧患四，交通便捷，来往频繁，使疾病扩散机会明显增大，新的病原体不断“脱颖而出”。

一方面，由于人类过分贪婪地向大自然索取，无节制地生育繁衍，大肆砍伐原始森林，食用各种野生动物，一些原本只是存在于动物身上的疾病得以传播到人类并迅速扩散开来。如艾滋病病毒原来只存在于非洲黑猩猩身上并不致病，但当人类进食猩猩肉后，病毒便扎根于其体内，并引起艾滋病。其他第四级病毒如埃博拉、拉沙热、克里米亚刚果出血热的“诞生”，也与艾滋病大同小异。另一方面，环境

破坏, 抗生素的滥用使得病原微生物面临的生存压力增加, 它们不得不通过改头换面基因突变适应这种变化使自己生存下来, 与此同时它们的毒力却更强, 致病性更大, 且更难于对付! 交通便捷, 来往频繁, 使病原体从此地传播到彼地的机会更多, 速度更快, 由于彼处人群往往缺乏特异免疫力, 它们传播得也格外迅猛和容易。另外, 仅近二十年来就有像军团病、各型肝炎、第四级病毒、大肠杆菌 0—157 等三十余种新疾病出现, 对其中许多新成员人类迄今为止尚无有效治疗手段, 这不能不说是人类面临的又一巨大威胁!

显然, 我们要想从以上忧患困境中解脱出来, 单靠发展医药科技无济于事。人类从现在起必须摒弃轻视自然、以征服者姿态对付自然的恶劣态度; 必须高度重视环境保护和生态平衡; 必须心平气和地与其他生物和平相处; 必须改变目前过分奢华, 过于贪婪地生活方式和享乐态度, 痛下决心认真节制消费和生育; 必须扭转乱扔垃圾、浪费资源、只顾自己、不顾他人的自私做法, 大家齐心合力携手一致医治地球母亲的累累伤痕。假如我们对于未来的危险依然无动于衷, 假如我们一心沉湎于自己的官能刺激和物质享受, 假如我们在设计未来计划时仍然短视、鼠目寸光, 那么人类步其他灭绝动物后尘的时候就真的已经为期不远了!

中国抗衰老研究中心一项研究表明, 50 岁至 59 岁是人体急剧衰老的 10 岁。

五十——五十九岁 人体急剧衰老的十年

这是因为处于这一年龄段的
人群正处于明显的生理上的退行性时期。同时, 长期参与社会活动消耗, 担负“上有老父母, 下有哺乳子孙”的家庭责任, 沉重的负荷极易引起人体代谢不平衡, 甚至造成一定程度的病理性改变, 最终导致衰老的病理性改变。这一理论忠告人们, 跨入 50 岁以后一定要随时注意加强自我保健, 有条件的每年最好进行一次认真的健康检查。如果有病, 特别是身体某部长期隐藏不适, 或者不明原因的低烧、炎症状况, 应到医院诊治, 千万不要挺着或拖延。

男性平均寿命—— ——为何低于女性

众所周知, 男性平均寿命普遍低于女性平均寿命, 就是冰岛、日本那样的长寿国家也概莫能外。据《世界科技译报》载, 俄罗斯男性的平均寿命比女性短 14 年。而发达国家, 男女平均寿命之差不过 2—3 年。俄罗斯男性公民只占总人口的 47%。这一比例仍在缩减。处于青壮年年龄段的男性, 死亡率为女性的 3 倍。

医家指出, 男性寿命比女性短的原因除了生理之外, 主要是缺少关怀和爱。他们呼吁社会给男性更多的关怀。

男性寿命为何低于女性呢? 给男性更多的关怀当然重要。但是, 还有诸多因素值得考虑。就心理健康而言, 女性遇到烦心事, 总爱叨叨个够, 发泄倾诉完毕, 心中的郁结也随之消除; 而男性遇到烦恼, 闷在心中, 或抽闷烟, 或借酒消愁, 结果, “借酒消愁愁更愁”, 久之, 积郁成疾。就生理健康而言, 除了女性生理特点能克服一些“非健康因素”外, 女性显得脆弱, 对疾病较敏感, 有病呻吟, 及早就医服药, 不致耽误治疗; 而男性较刚强, 小病小痛, 硬撑硬挺, 带病运作, 到无力支撑时, 病已不

轻。就家务劳动而言，女性主动承担了大量的家务劳动，在家务劳动中锻炼了肌体，有付出也有收获；男性则疏于做家务，似乎做家务不是男人的事，这就少了锻炼肌体的机会。此外，美国加州理工学院著名生物学家约翰·奥尔曼博士率领的一批科学家发现，在人类和灵长目高级动物中，抚养后代是促使本身长寿的原因之一。他们对包括人在内的10种灵长目高级动物的寿命进行了研究。发现，人、大猩猩、长臂猿等6种动物，抚养后代的任务主要有雌性来承担，因而雌性比雄性寿命长。有两种猴类，雌雄共同承担抚养后代任务，雌雄寿命大致相同。还有两种猴类，在雄性来承担抚养后代任务，雄性寿命比雌性长。由此，得出父母同子女之间的亲缘关系对父母的长寿起着重要作用的结论。

因此，男性若要延长寿命，除了接纳社会的关爱外，应像女性那样，正确对待心理健康、生理健康和家务劳动，并主动参与承担抚养子女的任务。如是，男性寿命也就将接近女性寿命水平。

彭怀仁

妇女进入更年期一般都会出现如停经等明显的生理变化，但男性的这种变化过程大多模糊不清。专家认为，下面这些生理变化可作为男性衰老的标志——

视力：眼球晶状体随年龄增大不断变厚，男子50岁以后会逐渐出现明显视力衰退和聚焦不准。

头发：随着年龄的增大，男性头皮上毛囊的数量日益减少，头发越来越稀，头发的生长速度也越来越慢。

心脏功能：随着年龄的增大，男子心脏在剧烈运动的调节能力越来越低。一个20岁的小伙子运动时每分钟心率最快可达200次，30岁减少至140次，以后每增加10岁，心脏每分钟最快跳动次数减少10次。

听力：鼓膜变厚，耳道萎缩变窄，对音调的辨别能力尤其是高频声音的辨别越来越困难。这种状况在60岁变得日益明显。

供氧及耐力：一个70岁的男子的体力只及20岁的男子的一半。

肺功能：胸腔骨骼越来越僵硬，控制呼吸的肌肉负担越来越重。呼吸时有更多的有害物质残留在肺部。

脂肪：男子在25—75岁之间，体脂肪组织的比例增加将近1倍左右，且增加的脂肪大多堆积在肌肉和器官组织里。

性生活频度：性冲动次数减少不可避免。据统计25岁左右平均每年可达104次高潮，50岁为52，70岁时为22次左右。

肌肉与骨骼：发达的肌肉逐渐萎缩软弱，骨骼发生退行性变化。 兰荐

(上接第8页)5700余万。目前人均寿命78岁以上。

挪威 位于北欧，面积38万平方公里，人口450万。目前人均寿命也在78岁以上。

法国 位于西欧，面积55万平方公里，人口5700余万，老人多，寿命长，早在上个世纪末即已进入老龄化社会，是世界上第一个进入老龄化社会的国家。目前，人均寿命已超过78岁。

瑞士 位于中欧，是内陆国，面积41万平方公里，人口710万。目前人均寿命78岁。

曹折东

● 艺术工作者。文学家、美术家、音乐家、演员、园艺师等,从事艺术的人,其平均寿命大都比同代人长,专家认为这是因长年感受和欣赏到美、情绪愉悦和生理平衡的缘故。

● 矮个子比高个子寿命长 11—19%。男性身高 165—168 厘米,女性 157—160 厘米,其体能潜力和内脏功能最佳,消耗热能相对较少,有利于延寿。

● 美国科学家调查 600 万人的体重与寿命关系时发现,稍胖的人从体能、抗病力到抗癌力,均比瘦人优,故高寿。

● 男人秃顶多精力充沛,白发晚生,平均寿命 80 岁以上。这可能与其体内雄性激素分泌旺盛有关。

● 耳朵长的人多享高寿,可能与其体内肾气旺盛有关,中医有“耳为肾之窍,手足少阳经俱会于耳”之说。

● 俗云:“裤带越长寿命越短”。腰细者活过 70 岁以上的约占 95%,且很少患心血管疾病。

● 在物质生活条件相同的情况下,常年忙于绿叶红花丛中的花匠,比长居于花木稀少、空气污浊闹市的人平均多活 7 年。

● 芬兰医学家发现,80 岁以上的寿星,血压大多保持在 160/90 毫米汞柱左右,其存活率远比血压只有 120/70 毫米汞柱的老人高。

近年还发现,多梦者、乐观者、温和者也多出寿星。

仁德者

全球 80 岁以上老人 6600 万

1998 年全球 80 岁以上老人有 6600 万。据估计,到 2050 年,这一人数将增长 5 倍。

高龄人口的增多与人口的增长是息息相关的。到 2000 年,世界总人口将超过 60 亿人,到 2050 年可能达到 90 亿。

黄永豪

安道尔 世界上最长寿的国家位于欧洲比利牛斯山南坡,夹在法国和西班牙之间。它的面积只有 468 平方公里,人口 6 万人。目前人均寿命已达 83.45 岁,列居世界长寿国之首。

圣马力诺 位于意大利境内,是个“国中之国”,面积 60 多平方公里,人口 2.5 万人,全是城市居民。人均寿命达 81.42 岁,名列世界第二位。

日本 位于亚洲东北部,面积 37 万多平方公里,人口 1.2 亿。居民一向多长寿者,被称为世界长寿国。目前它的人均寿命达 80 岁;其中女性寿命达 84 岁,列居世界各国之首。

澳大利亚 位于澳洲大陆,幅员辽阔,人口 1900 万,居民多为欧洲移民。目前人均寿命为 79.89 岁,女性达 80 岁,列居世界长寿国的第四位。

瑞典 位于北欧。目前人均寿命为 79.19 岁,列居世界长寿国的第 5 位。

意大利 位于亚平宁半岛,面积 30 万平方公里,人口(下转第 7 页)

最长寿的人

现仍在世，其生日可得到证实的长寿者是萨拉·克拉克·诺斯。她于一八八〇年九月二十四日出生美国加利福尼亚州的好莱坞。这位年龄比埃菲尔铁塔还要大的人现居住在宾夕法尼亚州的艾伦镇。她于一九〇一年结婚，其女儿已九十多岁。她有一个外孙、三个曾外孙、五个玄外孙和一个曾玄外孙。

法国的珍妮·卡尔门特毫无疑问是最长寿的人。她于一八七五年二月二十一日出生，一九九七年八月四日去世，享年一百二十二岁。

世界上最长寿的男子是日本的千代泉重。他出生于一八六五年六月二十九日，在世一百二十年零二百三十七天。一八七一年日本进行第一次人口普查时，他是六岁孩童。他常饮用大麦制造的烈酒，七十岁时开始吸烟，但他却一直工作到一百零五岁。泉重毕生信奉上帝、佛祖和太阳。一九八六年二月二十一日死于肺炎。

日本厚生省发表的 1999 年全国高龄者人口统计表明，截至今年 9 月底，日本年逾百岁老人达 11346 人。

日本百岁老人逾万一

据统计，有 1088 人是今年成为百岁老人的。

在百岁老人中，女性有 9373 人，约占总数的 80%，而男性仅有 1973 人。据报道，目前日本最年长的女性是鹿儿岛市的本乡，她将于本月 16 日迎来 112 岁生日；而最年长的男性是川崎市的田边定义，今年 110 岁。

日本人为何长寿

400 年前，日本曾流传一首《人生仅仅五十年》的歌谣，对人仅生存五十年感叹不已。

到本世纪二十年代，日本人的平均寿命也才 45 岁。然而，三十年代后日本人的寿命却迅速增长。

据有关资料披露：日本 1985 年男性平均寿命为 74.8 岁，女性达 80.4 岁，成为举世瞩目的长寿之国。

日本人何以能长寿？原因大致有三：

其一，非常重视体育锻炼。日本国民普遍懂得体育锻炼对增强体质的作用，因而全国各地每天清晨和傍晚都有成千上万的人奔向运动场、广场及旷野从事长跑、打网球、羽毛球、踢足球等运动。目前，经常打棒球的人占全国人口 10% 以上，滑雪和溜冰爱好者超过一千万人。

其二，十分讲究饮食营养。由于营养学的基本知识较普及，人们十分讲究饮食和营养的调配，喜欢吃营养丰富的鱼类和蔬菜，重视食物的新鲜度。家庭主妇每天都要到超级市场去购买新鲜的鱼肉和蔬菜。另外，日本人喜欢吃清淡的食物，在菜、汤中只放少量的食盐，认为这样可以预防高血压症。

其三，医疗、卫生、保健措施得力。日本政府为国民创造了一个良好的医疗和生活环境，在过去 10 年中，日本的医院数目增加了 15%，病床数增加了 26%。到 1985 年，每一万人就拥有 124 张病床，同西方经济发达的国家大体相同。日本已控制了肺结核、痢疾等传染病。随着人口的不断老化，日本政府还为 70 岁以上的老人免费进行体格检查，做到了“防患于未然”。