

健康100岁

JIANKANG 100SUI DE MIMA 的 密码

解开密码，人人能活100岁！

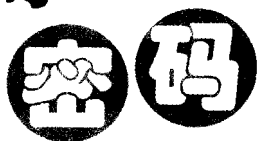
寿命百岁，提倡做好简单事！

李澍晔 刘燕华 著



 军事医学科学出版社

健康 100 岁的



李澍晔 刘燕华 著

军事医学科学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康 100 岁的密码/李澍晔, 刘燕华著.

- 北京: 军事医学科学出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 80245 - 788 - 1

I. ①健… II. ①李… ②刘… III. ①保健 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 147288 号

策划编辑: 周刊 责任编辑: 于庆兰 责任印制: 丁爱军

出 版 人: 孙宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 63801284, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 北京九歌天成彩色印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 12

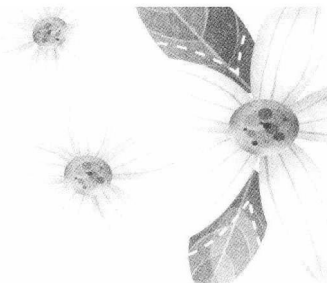
字 数: 190 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次

定 价: 22.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

你想活 100 岁吗？你知道如何才能活 100 岁吗？你留意过有关活 100 岁的重大问题和重大发现吗？

按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是它生长期的 5~6 倍。人的生长期是指从出生到最后一颗牙齿长出来的时间（20~25 岁）。因此，人的寿命最短是 100 岁，最长是 150 岁，公认的人的寿命正常应该是 120 岁。

生物学原理揭示了人的寿命长度，所以笔者始终坚信人活 100 岁不是梦，只要有信心、有毅力、有智慧、有计划、有管理、有动力，严格注意生活中的每个细节问题，保持乐观的情绪、阳光的心态，并持之以恒地坚持下去，一定能健康、快乐地活 100 岁。

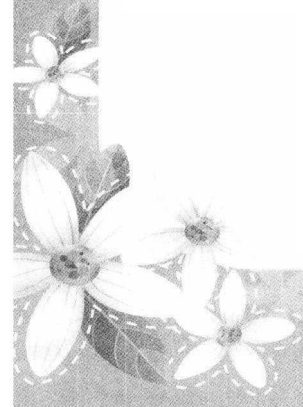
其实，活 100 岁的目标并不遥远。现实生活中，在我们身边就有很多活过 100 岁的“老寿星”，他们与大多数人没有两样，并没有什么特殊的地方，唯一不同的就是他们更加注意生活细节问题。

如果您从现在开始在生活细节上严格要求自己，不犯任何错误，我相信您一定能实现活 100 岁的梦想。

作者：李澍晔 刘燕华

2011 年 7 月 1 日 定稿于北京彩虹心灵驿站

caihongxinlingzhan@163.com





第一章 心理平衡最重要

心理平衡是生理平衡的前提，只有心理平衡了，生理才能平衡。生理平衡了，人体各个器官的功能才能正常发挥，协调一致，才能提高机体的免疫力，才能保证新陈代谢的顺利进行……因此，谁的心理真正达到了平衡，谁才能真正掌握健康与长寿的主动权。

1. 欲望有度/ 1
2. 淡泊名利/ 3
3. 顺其自然/ 5
4. 知足常乐/ 7
5. 控制情绪/ 9
6. 与人为善/ 11
7. 童心常在/ 13
8. 善待万物/ 14
9. 和谐家庭/ 16
10. 喜悲适度/ 17

第二章 运动适度是关键

现代医学证实，适量运动是健康的四大基石之一。早在 2000 多年前，西方医学之父希波克拉底有一句流传至今的名言：“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。”这句名言不仅揭示了运动的重要性，还表明了人与自然和谐统一的重要性。但是，任何事情都要有一个限度，超过了限度，就会走向另一面。运动也是如此，运动量过小或过大，都不可能达到

真正强身健体的效果。

1. 散步/ 20
2. 快走/ 22
3. 慢跑/ 24
4. 太极拳/ 25
5. 八段锦/ 27
6. 五禽戏/ 29
7. 广播体操/ 31
8. 武术/ 32
9. 球类/ 34
10. 游泳/ 36

第三章 合理饮食（饮水）是基础

食物与饮水是生命存在的基础，人体不能缺水，更不能缺少营养物质，人体需要的营养成分多，单一的食物根本无法满足人体生长、发育和消耗的需要，食物要粗细搭配，荤素搭配，杂食多样，才能使体内营养均衡，才能益于健康。所以，一定要认真对待饮食（饮水），根据自己的实际情况，科学确定，马虎不得。

1. 快乐进食，七成合适/ 38
2. 细嚼慢咽，温度适宜/ 40
3. 不偏味，不油腻/ 42
4. 粗细搭配，荤素搭配/ 44
5. 早餐/ 46
6. 午餐/ 48
7. 晚餐/ 49
8. 常吃水果（干果）/ 51
9. 蔬菜充足/ 53
10. 正确喝水/ 55

第四章 卫生习惯是保证

古人认为，凡寿者皆有良好的个人卫生习惯。良好的个人卫生不仅能使人少生病，保证健康，而且还能使人精神爽快、朝气蓬勃。个人卫生习惯反映出一个人的修养和家庭教养。

好的卫生习惯能提高机体抵抗力，“防御闸门”关闭得紧，疾病就不

容易找上门；如果卫生习惯不好，等于打开了机体的“防御闸门”，容易生病，影响身体健康。

- 1. 洗手/ 58
- 2. 洗澡/ 60
- 3. 刷牙、漱口/ 62
- 4. 室内环境/ 64
- 5. 大小便有规律/ 66
- 6. 勤换衣服/ 67
- 7. 爱护头发与指甲/ 69
- 8. 勤晒太阳/ 71
- 9. 餐具、杯具消毒/ 73
- 10. 勤晒被褥（枕头）/ 74

第五章 随时健身赛补药

健身能增强体质，驱除病魔，使人精神焕发，是实现康而寿的重要保证。现在很多人都知道健身的重要性，也经常去健身，可是为什么体质没有增强，还经常得病呢？根本原因是没有持之以恒地坚持健身，经常是“三天打鱼，两天晒网”；没有随时健身的好习惯，忽视了健康“零存整取”，值得人们认真思考。

- 1. 开会时/ 77
- 2. 沙发上/ 79
- 3. 厨房里/ 81
- 4. 办公桌前/ 83
- 5. 等人时/ 85
- 6. 骑自行车时/ 87
- 7. 开车时/ 89
- 8. 睡醒后/ 90
- 9. 睡觉前/ 92
- 10. 打扫卫生时/ 93

第六章 生活规律不可违

神奇的宇宙尽管千变万化，但万事万物都在变化之中遵循着规律。一年有四季，昼夜交替，日月交替，潮起潮落，总是按照一定的规律在运行，准确得令人不容置疑。人生活在大自然里，与天地相呼应，生活起居

应当顺应自然，遵循常规，才能康而寿。正如《黄帝内经》里说：“起居有常，尽终天年，度百岁乃去；起居无常，半百而衰也。”

1. 一日三餐有规律/ 95
2. 良好的睡眠/ 97
3. 不熬夜/ 99
4. 不贪杯/ 100
5. 不吸烟/ 102
6. 不贪麻将桌/ 104
7. 随时观察身边的“杀手”/ 105
8. 适时穿衣/ 107
9. 热水泡脚/ 109
10. 适度和谐的夫妻性生活/ 111

第七章 防、治、养护都重要

《黄帝内经》里记载：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”意思是：疾病已形成才想去治疗，动乱已经发生了才知道去治理，就好像口渴了才想到去挖井，打仗了才知道要造武器，这不是太晚了吗？古人对康而寿首推“防”与“养”，其次是“治”，要深刻领会，寻找重点。

1. 争取“未病”/ 113
2. 定期检查身体/ 116
3. 感冒/ 117
4. 保护好皮肤/ 119
5. 高血压/ 120
6. 痢疾/ 121
7. 肝炎/ 123
8. 外伤出血/ 125
9. 花钱买健康、买寿命/ 128
10. 贵在一个“养”字/ 130

第八章 爱好兴趣是个宝

积极、健康的爱好与兴趣能使人充实、思考、乐观、善良、平和与自信；能使人不断感悟出新的思想火花，保持愉快的心情；能使人激情四射，不知疲倦，保持旺盛的精力；能使人更加珍惜生命，爱护生命，理解

生命，热爱生活。

1. 养宠物/ 132
2. 收藏/ 133
3. 读书/ 135
4. 摄影/ 136
5. 音乐/ 138
6. 书画/ 139
7. 畅游/ 141
8. 交流/ 142
9. 赏花/ 143
10. 棋牌之乐/ 145

第九章 勤劳为本记心头

劳动是人类区别于其他动物最根本的特征，劳动使人聪明，使人与自然接触，使人感悟集体的温暖与力量，使人快乐，使人获得成就感，使人体魄强壮，是身体健康、长寿的秘诀。

劳动是人类最基本的活动，是获得幸福、健康与快乐的最直接的方式。痛苦时，烦躁时，郁闷时，最好的良药就是去劳动，出一身热汗，喝一口清凉的矿泉水，一切都变得快乐了。

1. 家务活/ 147
2. 室内布置/ 148
3. 编织/ 150
4. 烹调/ 152
5. 自己动手/ 153
6. 种菜/ 154
7. 饲养/ 155
8. 做衣服（鞋）/ 156
9. 搞卫生/ 158
10. 劳而乐/ 159

第十章 精心保护才添寿

通常情况下，没有谁会损害你的身体健康，只有自己对身体不珍惜、不会保护身体才会导致有损身体健康的事情发生。其实，健康长寿的钥匙就在你的手中，很多问题只要你注意了，采取的方式方法正确了，也就平

安了。

1. 眼睛保护/ 161
2. 耳朵保护/ 163
3. 鼻子保护/ 164
4. 牙齿保护/ 166
5. 舌头（喉咙）保护/ 167
6. 手脚及关节的保护/ 170
7. 大脑的保护/ 173
8. 脊椎的保护/ 174
9. 肛门的保护/ 175
10. 生殖器官的保护/ 177

后 记/ 180

第一章

心理平衡最重要

心理平衡是生理平衡的前提，只有心理平衡了，生理才能平衡。生理平衡了，人体各个器官的功能才能正常发挥，协调一致，才能提高机体的免疫力，才能保证新陈代谢的顺利进行……因此，谁的心理真正达到了平衡，谁才能真正掌握健康与长寿的主动权。

1. 欲望有度

没有欲望，也就没有进步了。积极、向上、适度的欲望，给人以幸福、快乐的动力，值得发扬。过度的欲望，无休止的欲望，是使人走向坟墓的捷径。

人没有欲望是不现实的，但要把握一个度。健康是靠一点一点积累起来的，一生都不能放松，十分不容易；而破坏健康，只需要一分钟，甚至是一秒钟的时间。如果你每天带着无休止的欲望生活，心情是复杂、沉重的，天空也是阴沉的，此时的你，不是在积累健康，而是在破坏健康。

古代圣贤认为：没有止境的欲望，就是洪水猛兽，会把人整个吞噬掉……

不是吗？如果欲望没有止境的话，一个欲望实现了，等待你的可能是更难实现的欲望。如此下去，在人生的路上，你将被欲望累得精疲力竭，如何去谈健康长寿的问题呢？



真实人物

某公司的许经理，41岁的时候就有一千多万元的资产了，按理说应该知足了。一次，他听说一个同学的企业比他的企业发达，心中不服气，冒

险扩大企业的发展规模，不料陷入困境。他每天愁眉不展，熬夜研究对策，紧张、焦虑、着急导致血压升高，经常头疼。

一天晚上，他接到业务员的电话，得知资金又出了问题，心情十分郁闷，独自在办公室里喝酒解愁，突发脑出血，猝死在办公桌上。第二天人们发现他时，尸体都冰凉了。

这个本来不该发生的事件告诉人们，人的欲望越多，烦恼就越多，因为你不给自己时间去寻味快乐与成功带来的喜悦之情。心里装的东西太杂，根本安静不下来。

回忆过去，年少时吃馒头加少许白糖就觉得幸福得不得了；过生日吃一个煮鸡蛋几天难忘；过年穿一件新衣服（新鞋），高兴得几天睡不着觉；现在有几万、几十万、几百万甚至几千万，天天穿新衣服还不满足，这不是太愚痴了吗？其实，这都是欲望过度惹的祸。那么，人们如何避免欲望过度呢？

一要知道知足常乐的道理。人的发展是有规律的，创业、成功、再创业、再成功，接着就是隐退，休养天年。要承认客观的发展规律，要知道什么时候进，什么时候退，硬撑着自已，欲望极度膨胀，最终会把自己胀得遍体鳞伤，无法收场。

一位在沙漠里遇险的地质学家曾经说过这样的一句话，“什么是幸福？有干净的水喝，有可口的饭菜吃，就是最大的幸福了。”看来，只有经历了生与死的磨难以后，才明白知足是金的道理。所以，平时不要想得太高、太远，要好好想一想眼前的事、快乐的事，心情一定是轻松和愉快的。

二要知道生不带来，死不带走的道理。其实，谁都知道这个道理，但是现实生活中，面对具体的诱惑时，金钱、色欲、权欲、物欲就会使人忘掉了健康与长寿，变得贪得无厌了。闹得整日心神不安，给自己极大的压力，心中无法平静，烦恼、郁闷、焦虑日日陪伴着你，身体一天接一天地垮下去，害得自已都不知道自已是谁了，本末倒置，不知道自己该干什么了。如果你明白了这个道理，心态就平和了，活得能不轻松吗？

三要知道人生最宝贵的东西，一是健康；二是快乐。要想使心理阳光起来，就应该先明白这个道理，当一个人为了追求无度的欲望，挖空心思钻营，表面上看得到了一些东西，但是损害了身体，忽略了生活中的情趣，丢失了健康与快乐，生命还有什么意义呢？当你拼搏到了筋疲力尽，奄奄一息的时候，即便是金山、银山堆在面前，又有何意义呢？天下的财富不可能让你一个人赚尽，天下的好事也不可能都是你一个人的。对上天

是公平的，对不良的欲望追求得太多后，健康与快乐就会相对地减少。

健康需要的是放松和自由，需要的是生命质量，需要的是体验快乐的过程，这才是我们一生中应该追求的最大欲望。

健康100岁提示

人的欲望是无限的，人的体力与精力却是有限的，以自己有限的精力，去追求无限的欲望，必然会透支体力与心力，陷入苦恼的泥潭当中。

2. 淡泊名利

追逐名利使人的贪婪之心暴露无遗，让人变得自私、虚伪，甚至是阴险，一个人终日惶恐、心神不安、气血亢扬、鼎沸，必然不会长寿。

细细品味，人的一生中最大的敌人就是“名”与“利”，很多人闯荡了一辈子，创下了宏图伟业，却由于认知能力的局限性，被“名”与“利”折磨得痛苦不堪。

古代医圣孙思邈指出：“名”与“利”乃气血之锁，如顽石于心上，重者闭焉，气散神飞，乃养生之大敌，当认真克服，坚决淡化，达到心静如水之境界，才能使心神相通、相守、相连，气脉顺畅，五脏安合，顺应自然。

反思历史，纵观茫茫宇宙，我们的视野会豁然开朗，会清醒地思考这样的问题——“名”为何“名”呢？“利”为何“利”呢？一切的“名”与“利”在大自然面前都显得苍白无力，都是过眼烟云，是摧残生命健康与快乐的“恶魔”。

如果把“名”与“利”看得过重，就会腐蚀人们的心灵，使人忘记了自然界中真实的自我，不知道我为何我，我为什么而活，多么可悲呀。



真实人物

马先生仕途顺利，34岁就当上了处级干部，令同学们羡慕。年后，单位提拔干部，他没有被顺利提拔，情绪低沉，晚上，他怎么也想不开，独

自喝了一瓶白酒，醉醺醺地上卫生间，不小心摔倒在地，送进医院后，成了植物人。

这事件值得人们深思：“名利”是把双刃剑，拘泥其中，不小心便会使你跌入深渊峡谷，摔得粉身碎骨。

人为什么活着，难道为了提拔吗？提拔不了，还有家，还有事业，还有爱好，还有朋友，干吗钻进去出不来呢？生命只有一次，健康是最大的财富，比什么都重要。

平时人们意识不到健康的重要性，一旦失去了，才知道健康是多么的珍贵。那么，该如何对待“名”与“利”呢？

一、要牢记最自然的，就是最和谐的，也是适合自己的。人在自然的状态下，心情会无比放松，此时的人，才能与天地真正合一。如果把“名”与“利”掺杂进来以后，思想就会发生根本性的变化。现实生活中的“名”与“利”是个变数，今天你追求到了，明天还会有更炫目的“名”与“利”向你发出诱惑信号，你还要去追。“名”与“利”无穷无尽，直到把你累得筋疲力尽，苦不堪言。其实，有些“名”与“利”，根本不适合你，即便你追求到了，又有什么实际意义呢？

二、要牢记朴素的，就是最真实的。现在大家都讨厌伪造，都支持造假。实际生活中，一些“名”与“利”带有很多的虚假成分，你明知道不真实、有水分，干吗还要拼命去追呢？即便追到了，又能有什么快乐而言呢？累也好，痛苦也好，郁闷也好，都是你自己造成的。其实，返璞归真才是最真实最快乐的事。为了健康，应当摒弃名利的牵绊，回到现实中来，健康、快乐与幸福正在现实中等待着你。

三、要牢记抓住最本质的东西才是最聪明的。人生最本质的东西是爱惜生命，提高生命质量，健康100岁。古代医圣张仲景指出：“竞逐荣势，唯名利而图，损筋伤神，必早亡。舍本求末哉！”其意思是：追求名利之人必然损伤人体内的正气，正气虚，外来的邪气就会乘虚而入，招致病重，甚至归天短命。这样的人舍弃了最宝贵的生命，贪图虚无缥缈的“名”与“利”了，是愚蠢的人。所以，聪明之人一定要抓住本质的东西，要健康、快乐、幸福与长寿，把“名”与“利”置之身后。

健康100岁提示

淡薄“名”与“利”才能真正坐上通往健康、幸福之路的快车，不要犹豫了，现在就立刻上车吧，健康与快乐就在眼前。

3. 顺其自然

古代圣贤说：“顺者乃道，适者有寿。”

任何事物都是有规律的，人也不能例外。人不能违背自然规律，不能什么都看不惯、听不惯、吃不惯、用不惯、穿不惯、住不惯，要按照自然规律办事，积极适应环境，宽容地对待周围的一切，才能保持淡定、超脱与自然，才能用心品味人生，活得才有滋味，才能让健康与快乐的时间多一些，否则就会很痛苦、很烦躁、很郁闷……



真人真事

36岁的王女士有住房、有轿车、有存款、有体贴的老公和可爱的孩子，已经长得很漂亮了，却总觉得鼻子有点“塌”，天天晚上因为鼻子“塌”而睡不着觉，心事很重，甚至不敢与别人正视。

她决定去做整容手术，花了很多钱，结果手术导致鼻子感染，留下了难看的瘢痕。她无法承受打击，得了抑郁症和高血压。一天半夜她去卫生间的时候，突然犯了高血压病，摔倒在卫生间的地板上，导致脑出血，当即死亡，一个好家庭瞬间就消失了。

不该发生的悲剧确实发生了，给人们带来了许多思考。一是自然规律不能违，谁违背了自然规律，谁就会受到惩罚；二是要对自己有自信，保持平静的心最重要；三是世界上本无完美之事，更无完美之人，这是客观事实，不以人的意志为转移。

古人认为：心态决定生命的长短与质量，符合自然规律的心态才能使生命长久，才能感悟到生活的快乐。否则，即便坐在金山上，也体会不到快乐。

现代社会上的各种诱惑很多，工作节奏快，思想压力大，人际交往复杂，如何才能做到顺其自然呢？

一、要眼顺。眼睛是心灵的窗户，长在你的脸上，看什么完全由你来决定。聪明人与糊涂人的区别就在于眼睛看到了什么？聪明人一般多看高兴的事，高兴的事反馈到大脑里，心情就好，身体就强壮，就不容易生

病；糊涂人一般多看烦恼的事，烦恼的事反馈到大脑里，心情就郁闷，情绪就不稳，身体就容易生病。要学会做聪明人，眼睛多看干净、自然和快乐之事，给自己找一些快乐的信息储存。

二、要耳顺。耳朵是大脑神经的接收器，长在自己的头上，听什么完全由你来决定。要想长寿、健康与快乐，就要多听有益健康的话，多听快乐的话，不要什么都听，坚决把“乌七八糟”的话、“串老婆嘴”的话挡在耳外，不使其进入大脑，保持大脑的清静。不要太在意别人对你说了什么，听到任何话，尽可能一笑了之，具备“左耳朵听，右耳朵冒”的功夫，才是高人。

三、要嘴顺。一般情况下，成也在“嘴”，败也在“嘴”，一定要管住自己的“嘴”。要多说别人的好话，千万不要无中生有，拨弄是非，以免给自己埋下祸端。

四、要心顺。心顺最关键的一点是要克服嫉妒，豁达、客观地看待周围的事物，心理平衡最重要。如果心理不平衡，就容易出现嫉妒心理，对看不顺眼的人和事就会产生讨厌与气愤的念头，危害身心健康。要明白心底无私天地宽的道理。平时要多参加群体活动，感受集体的温暖，让自己的内心不孤独。人贵有自知之明，与人相处，既要知道自己的优点与缺点，又要看到人家的优点与缺点，取人之长，补己之短才是上策。既不要妄自尊大，也不能妄自菲薄。要想设法丰富自己的生活。人应该积极培养兴趣，调节业余文化生活，不能封闭自己，要通过努力使自己的业余生活丰富多彩起来。

五、要体顺。要学会欣赏自己的身体与容貌，身体是父母给的，是独一无二的，要由内向外感到自豪，才能淡定、自然，才能气血顺畅，五脏相安。

六、要自信。人要对自己始终充满信心，相信自己的能力，设法把嫉妒变成前进的动力，挖掘自身潜力，充实自己，改变现状，努力寻找自己的生活乐趣。

健康100岁提示

自然的就是最好的，人要懂得知足常乐的道理，明白清静是福，自信是寿，生活中轻松一点，自然一点，就是对生命健康负责的心态。

4. 知足常乐

古代圣贤认为：知足者低寿（80岁），知乐者中寿（100岁），既知足又知乐者高寿（120岁）。

古人对健康长寿总结得如此精辟，可见知足又知乐对于人的健康长寿是多么的重要。

确实如此，在南方流传着一个民间故事。明朝皇帝朱元璋与军师刘伯温谈长寿之道，朱元璋写了九个字——千年人参与千年灵芝，刘伯温写了三个字——足与乐。据说刘伯温退隐后，粗茶淡饭，每天在足与乐上做文章，比天天吃人参与灵芝的朱元璋多活了很多年，而且是无疾而终。我们无处考察民间传说的真伪，但是现代人早已认识到心理健康与知足常乐的重要性了。

生活中，很多人根本不知道知足与常乐的重要性，总是抱怨财富还不够丰富，精神还不够刺激，梦想不能达到……常见的现象是：

住着房子嫌小；
开着轿车嫌旧；
拿着几千元的工资嫌少；
提职以后嫌慢；
后悔生在寻常百姓家；
埋怨父母的遗传基因不好；
大骂朋友不讲义气；
指责老婆（老公）没有出息；
指责孩子不争气；
吃着碗里的，看着锅里的……

总之，这些人总是牢骚满腹，没有一件顺心之事，对生活的阴暗面特别敏感，抑郁寡欢，愁眉苦脸，牢骚多，久而久之变得狭隘、自私、多愁、多疑，神经衰弱、心血管疾病、高血压、糖尿病、失眠一起找上门来了，等明白过来以后，身体健康已遭到了破坏，悔之晚矣。