



长
寿
同
答

等
編

民
军
医
出
版
社

94
161.7
32

内 容 提 要

当今世界,人口老龄化的现象日趋明显。老年人如何健康长寿,高质量地安度晚年,不仅是老年人自己,而且也是子女和全社会普遍关心的问题。本书分9部分,前7部分以提问的方式解答了运动、睡眠、饮食、自然环境、心理情绪等因素与长寿的关系,后2部分介绍了名人谈长寿,以及长寿法则、歌诀和谚语。其内容丰富、实用,可供老年人、保健人员等阅读参考。

责任编辑 姚磊 陈旭光

长 寿 问 答

张清华 史培圣 乔昌进 黄添友等

*

人民军医出版社出版发行

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码:100842)

北京新华印刷厂印刷

*

开本:787×1092mm1/32 印张:6 字数:127千字

1993年10月第1版 1993年10月(北京)第1次印刷

印数:1—10000 定价:6.00元

ISBN 7-80020-414-6/R·255

祝愿老年人健康长寿

廖漢生



一九九二年八月

為促進我國與世
界各國老年健康
長壽而努力

田中全

一九九三年

老年長壽問答

沈彤題識



前 言

长寿,是古今中外,人类的共同愿望。在人民生活水平日益提高的今天,尤其希望长寿。究竟能不能长寿呢?历代老寿星的客观存在,说明长寿不仅是人们的美好愿望,而且完全可能成为现实。为了使更多的老年人了解一些养生知识,达到益寿延年之目的,研究普及长寿之道是十分有意义的。我们研究长寿,不是单纯追求百岁高龄,而是既要长寿,又要健康,这样的长寿老人对社会才能作出更大的贡献。老年人在长期的学习和工作中积累了极其宝贵而丰富的知识和经验,正如伟大的文学家高尔基说的,“每一个老年人的死亡,等于倾倒了是一座博览库。”“博览库”会造福于人类,但若只长寿而没有健康的身体,终日卧床不起,带病延年,这不仅不能造福于社会,反而给社会带来负担,本人也感到痛苦,所以我们必须健康长寿。

编者近年来翻阅了大量有关长寿的科学文献,对各方面的实践经验加以综合分析,撰编了这部简明实用的长寿问答,供老年人阅读。愿本书能给老年人防病强身、健康长寿带来一点帮助。

本书的出版得到了尊敬的廖汉生副委员长和田纪云副委员长的肯定和支持,并在百忙中为本书题词。谨此致以衷心的感谢。

由于水平有限,所讲内容难免有谬误之处,恳望读者批评指正。

张清华

一九九三年八月于北京

目 录

第一部分 正确认识健康长寿

1. 人类的寿命究竟有多长·····	(1)
2. 寿命与遗传有关系吗·····	(2)
3. 寿命长短与家族有关吗·····	(3)
4. 长寿者的共同点是什么·····	(4)
5. 什么样的人会长寿·····	(4)
6. 我国百岁老人的长寿奥秘何在·····	(5)
7. 为什么湖南平江县长寿老人多·····	(7)
8. 老人长寿的十条经验是什么 ·····	(11)
9. 老年人如何看待人的生死现象 ·····	(12)
10. 百岁老人的流行病学调查情况如何 ·····	(12)
11. 百岁老人的病理学研究怎样 ·····	(13)
12. 百岁老人遗传史调查说明什么 ·····	(14)
13. 衰老从什么时候开始 ·····	(15)
14. 如何从外观上判断一个人是否衰老 ·····	(15)
15. 现代医学对衰老有哪些看法 ·····	(16)
16. 祖国医学是如何认识长寿的 ·····	(17)
17. 中医长寿秘诀有哪些 ·····	(19)
18. 中医长寿之道的著作有哪些 ·····	(20)
19. 我国历史上中医长寿老人有哪些 ·····	(20)
20. 国外长寿老人的长寿秘诀是什么 ·····	(21)

21. 美国科学家提出延年益寿的 7 条规律是什么 (22)
22. 美国斯基尼博士是如何对待年老的 (23)

第二部分 运动与长寿

1. 习武能健康长寿吗 (25)
2. 老年人怎样寓锻炼身体于日常生活之中 (25)
3. “动静乐寿、形神兼养”有什么意义 (27)
4. 老年行动谨慎为什么有利长寿 (27)
5. 为什么跳舞有益于健康长寿 (28)
6. 为什么适量运动的人长寿 (28)
7. 为什么饭后散步有益于健康长寿 (29)
8. 为什么快步走能使人长寿 (29)
9. 为什么走路能健康长寿 (30)
10. 步行的奥秘在哪里 (30)
11. 打太极拳为什么能抗衰益寿 (31)
12. 老年人怎样掌握运动量的大小 (32)
13. 为什么黄昏和睡前锻炼有益健康长寿 (34)

第三部分 睡眠与长寿

1. 人为什么要睡眠 (35)
2. 老年人睡眠与长寿有什么关系 (35)
3. 为什么老年人生活规律易长寿 (38)
4. 为什么老年人睡眠充足易长寿 (39)
5. 老年人怎样睡眠才有益健康 (40)
6. 古人睡眠十忌是什么 (40)
7. 异相睡眠有何益处 (42)
8. 多梦有助延年益寿吗 (43)

9. 睡眠时间长短是否影响寿命 (43)
10. 每天睡多长时间的人寿命最长 (43)

第四部分 自然环境气候与长寿

1. 空气“维生素”对人体健康长寿是否有影响 (45)
2. 为什么生活环境与长寿息息相关 (45)
3. 为什么悦耳的音乐有益健康长寿 (46)
4. 为什么噪音不利于老年人健康长寿 (47)
5. 老年人的生活环境越安静越好吗 (48)
6. 城市居民也可以成为寿星吗 (49)
7. 祖国医学怎样认识人和自然环境的关系 (49)
8. 地理环境与养生长寿有何关系 (50)
9. 为什么环境污染能影响人的寿命 (51)
10. 历史上环境污染对人类健康曾造成过什么不良影响 (52)
11. 为什么环境因素对老年人健康影响较大 (53)
12. 社会因素是否对寿命有影响 (54)
13. 为什么社会发展和人的平均寿命有关 (54)
14. 春夏季节对健康长寿有什么影响 (55)
15. 夏季养生应注意什么 (56)
16. 四时气候与养生长寿关系如何 (57)

第五部分 心理情绪与长寿

1. 情绪对健康长寿是否有影响 (59)
2. 长寿老人常有哪些心理特点 (60)
3. 健康长寿为何与心理有关 (61)
4. 怎样达到健康长寿的理想境界 (62)

5. 为什么老年人保持良好的情绪有利于健康长寿 …	(64)
6. 为什么笑有利于健康	(64)
7. 笑对人体的益处是什么	(66)
8. 为什么笑得过度也影响长寿	(67)
9. 精神乐观对人体有哪些影响	(67)
10. 为什么良好的心情有益老年人长寿	(68)
11. 为什么自知其乐者能长寿	(68)
12. 怎样学会控制自己的情绪	(69)
13. 为什么乐观能长寿	(70)
14. 为什么戒怒能长寿	(71)
15. 为什么有生命信念的人能长寿	(71)
16. 为什么自信有益于健康长寿	(72)
17. 为什么情绪不好会影响健康	(73)
18. 为什么老年人少怒、少欲有利于长寿	(73)
19. 退休后应怎样安排生活	(74)
20. 老年人七情与长寿有什么关系	(74)
21. 为什么中年人要培养良好的心理状态才能延年 益寿	(77)

第六部分 饮食与长寿

1. 老年人饮食“八宜八忌”是什么	(78)
2. 为什么合理的膳食会延长人的寿命	(79)
3. 老年人在饮食方面应注意什么	(79)
4. 老年人进餐时应注意些什么	(80)
5. 为什么“早吃好、午吃饱、晚吃少”有益健康长寿 …	(81)
6. 为什么老年人节制食糖有利于长寿	(81)
7. 为什么老年人节制饮食可延年益寿	(82)

8. 为什么素食为主、荤素搭配是人类长寿的秘诀	(84)
9. 能够使人长寿的食品有哪些	(84)
10. 为什么说大豆是“长寿食品”	(85)
11. 为什么说红薯是“长寿食品”	(85)
12. 为什么“饭前喝汤”有益健康	(86)
13. 心脏猝死与饮食中缺镁有关吗	(86)
14. 为什么适量吃蒜有益长寿	(87)
15. 常食海藻能长寿吗	(87)
16. 为什么吃药粥能长寿	(88)
17. 吃糖过多为何影响寿命	(90)
18. 暴饮暴食对人体有哪些危害	(91)
19. 过饱对人体健康长寿有哪些危害	(91)
20. 老年人为什么多喝咖啡不利于长寿	(91)
21. 饮茶对老人健康长寿有什么影响	(92)
22. 为什么少食能长寿	(94)
23. 每天吃醋蛋为什么能长寿	(95)

第七部分 老年人长寿的其它因素

1. 读书能长寿吗	(97)
2. 为什么书法家的寿命比一般人长	(98)
3. 音乐家为什么长寿	(100)
4. 为什么清心寡欲可长寿	(100)
5. 赤脚散步可延年益寿吗	(100)
6. 闭目养神有益健康吗	(101)
7. 癌肿可以预防吗	(101)
8. 为什么说心脏的寿命就是人的寿命	(102)
9. 老年人怎样保护心脏功能	(102)

10. 老年人在什么情况下易发生猝死	(105)
11. 怎样防止猝死	(106)
12. 唾液能养生吗	(107)
13. 梳头与健康长寿有什么关系	(108)
14. 叩打足三里可益寿吗	(109)
15. 为什么老年人保护好双脚有利于健康长寿	(109)
16. 雾天清晨为什么不宜在户外锻炼	(110)
17. 揉腹疗法为什么能治病	(111)
18. 腰围与寿命有何关系	(111)
19. 胖瘦与寿命有无关系	(112)
20. 爱好广泛与长寿有什么关系	(112)
21. 最容易短寿的是哪些人	(113)
22. 瘦人能否长寿	(113)
23. 婚姻状况与长寿有何关系	(113)
24. 女人为什么比男人长寿	(114)
25. 为什么同床共枕有益于健康	(115)
26. 生命在于运动还是在于静	(117)
27. 药物与健康长寿有什么关系	(118)
28. 为什么老年人要合理用药	(120)
29. 老年人用药应注意什么	(122)

第八部分 名人谈长寿

1. 毛泽东谈如何长寿	(124)
2. 康德的三条健身法	(124)
3. 陆游的长寿秘诀	(124)
4. 姚雪垠谈长寿	(125)
5. 孙思邈的养生之道	(125)

6. 欧阳修谈长寿·····	(125)
7. 中顾委副主任王首道谈长寿·····	(125)
8. 中顾委委员任仲夷谈长寿·····	(126)
9. 文坛寿翁苏局仙谈长寿·····	(126)
10. 大画家刘海粟的长寿之道 ·····	(127)
11. “补白大王”郑逸梅谈长寿 ·····	(127)
12. 著名教育家苏步青谈长寿 ·····	(128)
13. 著名作家唐韬老人谈长寿 ·····	(128)
14. 全国侨联老前辈张国基谈长寿 ·····	(129)
15. 辛亥革命老将张任天的养生之道 ·····	(129)

第九部分 长寿法则、歌诀、谚语

1. 健康长寿十二字经·····	(130)
2. 长寿的“十要十禁”·····	(130)
3. 养生十戒·····	(132)
4. 高龄中医谈摄生·····	(134)
5. 调摄七情可养生·····	(137)
6. 人类长寿五要素·····	(137)
7. 长命百命妙法·····	(138)
8. 摄生十要·····	(138)
9. 起居健身十六宜·····	(139)
10. 养生法三则 ·····	(140)
11. 起居饮食 29 则·····	(141)
12. 精神调摄 20 则·····	(143)
13. 运动健身 12 则·····	(144)
14. 防病治病 13 则·····	(145)
15. 老人十乐可长寿 ·····	(146)

16. 健康长寿十诀	(147)
17. 延年良言	(147)
18. 健身谚语	(148)
19. 饮食卫生谚语	(148)
20. 运动健身谚语	(150)
21. 防病谚语	(152)
22. 孙真人卫生歌	(153)
23. 真西山先生卫生歌	(154)
24. 五叟长寿歌	(156)
25. 十叟长寿歌	(157)
26. 健康四字歌	(157)
27. 养生长寿歌	(159)
28. 长寿歌	(160)
29. 养身歌	(160)
30. “清”字长寿歌	(161)
31. 食疗歌	(162)
32. 粥疗歌	(163)
33. 不气歌	(163)
34. 柔软体操歌	(163)
35. 日本长寿歌	(164)
36. 十寿歌	(164)
37. 养心歌	(165)
38. 心静歌	(165)
39. 解怒歌	(165)
40. 却病歌	(165)
41. 养生要诀	(165)
42. 新长寿歌	(166)

43. 健康长寿歌	(166)
44. 老人长寿八字经	(167)
45. 寿字歌	(168)
46. 洗脚歌	(168)

第一部分 正确认识健康长寿

1. 人类的寿命究竟有多长

生、长、壮、老、病、死是不可抗拒的自然规律，所谓长生不死是不可能的。人类寿命应该有多长？古人通过大量的观察，提出“天年”、“寿”的概念。我国最早的一部医学典籍《内经》说的“尽终其天年，度百岁乃去”，指出人的寿命自然极限是百岁。《礼记》称百岁为“期颐”。《尚书》又提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到一百二十岁，才能称为“寿”，否则就叫“夭”——短命了。也就是说古人认为人的寿命应该活到 100~120 岁。这与现代一些科学家的认识基本一致。如 1961 年美国学者海弗利克发现人体约有 500 亿个细胞组成，这些细胞进行 50 次分裂后便死亡，每分裂一次平均需 2.4 年。据此推算，人类寿命应该是 120 岁。最近莫斯科大学从世界各个主要地区得到的材料，运用统计学计算出人的寿命应该是 98 ± 5 岁。至于有超过这个寿限的，更证明人活百岁是完全可能的。现在人平均寿命最高的国家才 70 来岁，离应该活到的寿限还很远。

在我国，人口平均寿命解放前为 35 岁；1957 年提高到 57 岁；1980 年女性平均寿命达到 71 岁，男性则增至 69 岁。

我国第 3 次人口普查发现寿命最长者为 130 岁，这位老人是新疆维吾尔自治区新和县塔什力克乡的男村民库尔班亚克。另外，还有一些典型的老寿星，如我国广西瑶族自治县大卡洞村的瑶族农民罗布普 1980 年是 117 岁，结过 4 次婚，前 3 个妻子均已故去，第 4 个妻子 1956 年和他结婚，当时他

已 93 岁。

历史上有据可查的百岁老人很多。例如，据清代史学家全祖望所辑《年华录》一书记载，周穆王年 134 岁；周召公寿至 180 岁；姜太公（吕尚）年 140 岁；清朝乾隆皇帝于 1785 年在乾清宫开千叟宴，赴宴者 3900 人，其中有一老叟 141 岁；诸王士稹《香祖笔记》亦载：“广州府诸生黄章，年 102 岁，赴省参加科举考试，自言尚有许多事业出为国家效耳”。这位老人可算是年龄最大的考生了。

那么，人类的正常寿数究竟有多少呢？现代科学研究认为，人类的寿限约为生长发育期的 5~7 倍。如生长发育期为 20~25 岁，则人的自然寿命大约是 100~175 岁。按目前情况来看人类的正常寿数应该是 120~150 岁。但从实地来看，活到这样大年龄的人却是非常少见的。相对来说，早衰早死竟占去绝大多数，这不能不说是个人、家庭、社会的一个极大损失。

从古到今，人们都向往、追求“长生不老、长命百岁、返老还童”。古人传说彭祖活了 800 岁，这是幻想，但长命百岁这个目标是可以实现的，只要靠自己创造条件延缓衰老。上述一些事实，主要说明“人活百岁今不奇”的道理及其可能性，使我们下定决心，坚定意志，百折不挠地去与影响健康长寿的诸多不利因素作斗争，从而不断积累增进健康因子，打下健康长寿的思想基础。否则将会自我满足和陶醉于七十老翁即可寿终正寝的传统观念之中。

2. 寿命与遗传有关系吗

我们调查了上海市 70 位 90 岁以上的长寿老人，发现父母婚姻情况与子女的寿命有一定关系。70 位长寿老人中 57 对父母是非近亲婚配，仅 2 对配偶为表亲结合；另 11 位长寿