

季友明 著

中老年人保持青春活力指南

——生命的自我管理

天津科学技术出版社



R161.7
130

中老年人保持青春活力指南

——生命的自我管理

编著 季友明

天津科学技术出版社

673515

责任编辑：徐玉兰

中老年人保持青春活力指南

——生命的自我管理

编著 季友明

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张9.75 字数 202 000

1990年4月第1版

1999年4月第1次印刷

印数：1—6 600

ISBN 7-5308-0695-5/R·202 定价：4.90元

内 容 提 要

这是一本具有较高实用价值的医学科普读物。书中收集了国内外有关中老年人保健方面的新知识、新技术、结合作者多年来从事老年保健工作的实践经验编写而成。本书围绕生命的自我管理这一新兴学科，围绕中老年人保持青春活力这一中心议题，对衰老的新认识、长寿领域中的现代保健、现代心理卫生、营养、运动、饮食防癌以及中医中药保健等问题，作了深入浅出的科学的阐述。

全书形式新颖，文字通俗，所介绍的知识都比较实用，可供广大中老年读者和家庭其他成员阅读，也可供城乡基层医疗单位和卫生人员参考。

前言

在科学技术迅猛发展的今天，相比之下，人类对自身的研究，却显得十分落后。人类的智慧使地球上的距离、地球与其他星球的距离大为缩短，而人们的视觉和听觉却延长了几十万倍，乃至几百万，几千万倍……。但是，到目前为止，还有不少威胁人类健康的疾病却无法防治。心血管疾病、脑血管疾病和癌症仍然是对中老年人威胁最大、死亡率最高的全球性问题。

如果能防治这三大疾病，那么，无疑将大大延长人类的寿命。如何积极防治三大疾病保持健康的体魄呢？虽然医生能够监测你的健康状况，当你患病时，帮助你渡过难关。但自己的生命，还是应该由自己来负责，别人谁也无法代替！自己的健康，应当由自己来管理，自己的事情应当由自己来做，不要依赖别人！这就是生命自我管理的宗旨。

生命自我管理学是一门新兴的学科。通过生命自我管理的方法，使中老年人达到保持青春活力的目的，是本书试图说明的中心内容。要“保持青春活力”、不仅要有一个健康的身体，而且还要有一个健康的“精神世界”，即健康的心理状态。这就是当代科学对健康的定义。

在知识爆炸、信息膨胀的现代社会，虽然人类的自然寿命有明显延长，但与科学研究一再证明的人类应该达到的寿命(150岁左右)，仍然相差甚远。我们不仅要设法延长自身

的自然寿命，而且还要研究如何健康地、精力充沛地渡过人生道路上的最后历程，使有限的生命发挥最大的效能，创造最大限度的生命价值，为社会做出自己的贡献。

中年人是社会的栋梁、创业的根基、家庭的中坚。在瞬息万变的现代信息社会里，他们工作繁忙，生活紧张，无暇顾及自己的健康，并且多数人自信地认为，自己的身体是“没有问题的”。正因为如此，种种病魔就有可能悄然而致；还由于中年人的全身器官开始向老化方面发展，因此，很可能在不知不觉中，种下潜在的祸根……，对于这些潜在的危害，难道我们就无能为力了吗？回答是否定的。医学的发展，已经为延缓衰老，预防疾病，早期发现疾病等方面奠定了基础。当前迫切的问题是，我们应当主动地向潜在的病魔挑战，向死亡挑战，而不是坐以待毙。在这方面，我们每个人都是能够有所作为的。其办法就是学会生命的自我管理，从而使中老年人达到保持青春活力的目的。

本书对延缓衰老过程中的医学保健、心理卫生、中老年人多发的心脑血管疾病、癌症的防治，以及延缓衰老的对策等问题都作了较详尽的叙述，力求做到简明易懂，只要用心，实行起来也不困难。但是由于水平所限，时间紧迫，如有不当之处，敬请读者批评指正。

目 录

为什么会发生这种悲剧？	(1)
什么是生命自我管理？	(3)
生命自我管理有什么重要意义？	(4)
中老年人保持青春活力可能吗？	(6)
人类主动掌握自身生命的时代到了吗？	(7)
使人永生的科学——基因工程	(8)
人的寿命再延长一倍是空想吗？	(10)
著名高龄老人想的是什么？	(12)
高龄老人还能有所作为吗？	(16)
著名老人的长寿秘诀是什么？	(17)
人类是怎样寻求长生不老药的？	(21)
什么叫衰老？	(23)
如何划分老年人的年龄？	(25)
中年人的年龄界限是怎样划分的？	(27)
人体衰老有哪些基本变化？	(28)
为什么绝大多数人活不到最高寿限？	(29)
有些人为什么会“未老先衰”？	(31)
患有慢性病还能长寿吗？	(32)
世界上有哪些长寿国家和长寿地区？	(34)
保持青春活力最好的办法是什么？	(37)
中老年人运动锻炼应注意什么？	(40)

中老年人如何选择运动项目？	(41)
中老年人如何进行自我运动检测？	(42)
老年人锻炼身体已为时太晚了吗？	(44)
什么叫“文明病”？为什么“文明病”会与日俱增？	(45)
什么叫平衡运动？其主要内容是什么？	(47)
平衡运动的具体做法是什么？	(50)
自我放松锻炼有什么巨大作用？	(55)
老年人参加体育运动有什么好处？	(56)
为什么要懂得一些心理学知识？	(58)
什么叫心理？什么叫心理学？	(59)
什么是正常心理？什么是异常心理？	(60)
中年人的心理有什么特点？	(62)
心理衰老有哪些主要表现？	(65)
心理衰老如何进行自我测查？	(67)
什么是情绪？什么是情感？	(73)
情绪是怎样产生的？	(74)
老年人的消极情绪的表现是什么？	(75)
情绪为什么会影响健康？	(78)
中老年人怎样进行情绪的自我调节？	(79)
如何用自我暗示来克服不良情绪？	(82)
什么是智力？	(86)
中老年人智力的特点是什么？	(88)
影响中老年人智力的因素是什么？	(91)
延缓智力衰退的对策是什么？	(94)
老年人智力研究的新进展	(96)
中老年人的学习特点是什么？	(98)

老年人的学习对策是什么？	(100)
什么叫创造？	(101)
老年人仍然具有创造能力	(103)
人的性格是怎样划分的？	(105)
老年人的性格特征是什么？	(106)
A型性格与冠心病有什么关系？	(109)
如何改变中老年人的不良性格？	(110)
怎样提高中老年人的记忆力？	(112)
精神病和神经病有什么区别？	(115)
什么是神经官能症？	(116)
神经官能症的主要表现是什么？	(117)
什么叫神经衰弱？	(118)
为什么会患神经衰弱？	(118)
神经衰弱的主要表现是什么？	(119)
神经衰弱如何治疗？	(120)
中老年人睡眠有什么特点？	(121)
科学家们是怎样研究睡眠的？	(122)
老年人为什么会失眠？	(124)
怎样防治中老年人的失眠？	(126)
什么叫焦虑症？	(128)
焦虑症主要有什么表现？	(129)
焦虑症的病因是什么？ 如何治疗？	(130)
疑病症是怎么回事？	(132)
什么叫神经质？	(132)
怎样判定人的行为能力是否老化？	(133)
什么是心理健康？ 怎样进行自我测查？	(133)

中老年人怎样维护心理健康？	(136)
怎样科学地理解性和性爱？	(139)
男性老人的性功能完全衰退了吗？	(142)
女性老人的性功能有什么变化？	(143)
老年人的性活动频度如何？	(144)
中老年人的性生活与健康长寿有什么关系？	(145)
老年夫妻感情深化的心理调适	(149)
老年人再婚的重要意义是什么？	(152)
老年人再婚的特点是什么？	(153)
老年人再婚的障碍是什么？	(153)
更年期——中年人多事之秋	(156)
更年期综合征的主要表现是什么？	(157)
如何防治更年期综合征？	(158)
男子怎样安然度过“多事之秋”？	(160)
什么叫营养和营养素？	(162)
怎样计算老年人营养需要量？	(163)
饮食与癌症有什么关系？	(169)
哪些维生素能抗癌？	(171)
哪些矿物质能抗癌？	(179)
哪些食物能够防癌抗癌？	(185)
什么样的饮食习惯有利于防治癌症？	(191)
补药的概念	(192)
使用补药需要注意什么？	(193)
哪些中草药能抗衰老？	(194)
抗衰老方剂简介	(229)
什么是中老年人的美？	(246)

中老年人如何追求自身的美？	(248)
皮肤为什么会衰老？	(250)
如何延缓皮肤的老化过程？	(253)
中老年人如何减少面部皱纹？	(255)
冠心病者如何进行自我管理？	(257)
高血压病人如何进行自我管理？	(260)
脑血管疾病如何自我管理？	(262)
增加体重与保持青春活力有何关系？	(264)
中老年人为什么会肥胖？	(266)
怎样确定肥胖症？	(267)
肥胖对人体有什么危害？	(269)
如何预防和治疗肥胖症？	(270)
肠上皮化生是胃癌的先兆吗？	(272)
中老年人如何进行听力的自我管理？	(273)
中老年人容易发生哪些牙病？	(275)
中老年人如何保护自己的牙齿？	(277)
烟、酒、茶对中老年人健康的影响	(279)
健身专家罗依·瓦尔福特的健身方法	(282)
布莱斯罗博士的七条良好的生活习惯	(284)
日本《周刊宝石》刊登预防癌症12条要素	(285)
癌症的125种危险征象	(286)
方开“延年九转法”介绍	(290)
尤乘的《勿药须知》介绍	(295)
石天基“养心六常存”介绍	(296)
结束语	(299)

为什么会发生这种悲剧？

四、五十岁的中年人，正是精力旺盛地为社会做出贡献的时候，也是实现个人理想和事业的最佳时间。可是，有的人却过早地、突然离开了人间，这是什么原因呢？为什么会发生如此沉痛的教训？下面仅举两个实例，加以说明。

例一：王××，男，51岁，机关干部，1976年，一天中午下班走在路上，突然感觉胸部压榨性剧痛，面色苍白，大汗淋漓，离家只有50多米，与他一起走的同事想赶紧扶他回家，只走了20多米，就晕倒在地，不省人事，虽经及时抢救，终因病情恶化，未能救活。最后诊断为急性心源性猝死。

例二：崔××，男，48岁，职工，平时缺少运动，体胖，有高血压史，嗜好烟酒。1975年，一日晚饭时因有客人，多喝了点酒，多抽了几支烟，又看了一场电影，晚上11点多钟与妻同房时突然昏迷不语，急送附近医院，抢救无效而死。最后诊断为脑溢血。

例一是一位性格内向，工作认真，说话不多的机关干部，平时身体健康，发病前一天刚宣布命令，被提拔为副局长。这次犯病的主要原因是工作过于紧张，劳累，心情过于欣喜、激动。尸检证明，他的冠状动脉完好无损，没有堵塞，心肌也无坏死灶。其死因主要是由于紧张、劳累，激动而导致冠状动脉痉挛，从而引起急性心肌缺血，心脏电生理紊乱，最后发生心跳骤停而死。

在此种情况下，病人和周围同志如果懂得一些现场救护知识，也许能挽救病人生命。1987年7月5日凌晨，我们曾抢救了一例因急性心肌梗塞而发生猝死的60岁离休干部。经就地心肺复苏，进行5次电除颤，两次心内注射，历时23分钟，终于抢救成功。

当突然感觉胸部剧痛，病人应立即就地坐下或躺下，如有硝酸甘油片或速效救心丹，应迅速给予舌下含化，有条件者同时吸氧，并从速请求附近医生到现场抢救。若病人意识丧失，大动脉搏动消失（颈动脉，股动脉），说明病人心跳已经停止，此时在场的人应立即拳击胸骨中部1—3次，如果心跳仍未恢复，则迅速采取体外心脏按压和口对口人工呼吸。具体做法是：若有两人在场，一人做口对口人工呼吸，一手捏鼻，一手托下颌，用自己嘴紧贴病人嘴，用力吹气，每分钟16—18次。另一人按压心脏，即在胸骨中部，用手掌多肉部分，右掌在下，左掌在上，双臂伸直，用上身的力量往下按压，每分钟60—80次。若现场只有一人，可以按压心脏5次，吹气一次，交替进行。这两种心肺复苏术，都能达到使病人维持最低限度血液循环，使大脑得到氧气供应，从而维持生命的目的。当病人心跳，呼吸完全恢复之后，才能停止抢救，不然应继续进行下去，直到医生赶到，再由医生决定下一步抢救方案。在心肺复苏时，如病人睡在软床上，则应在其背部垫一块木板不然影响抢救效果。

例二是一名工人，有高血压史，体胖，性情暴躁，饮食无节制，虽有高血压病，医生也给他开药，但很少服用，任其病情发展。家庭矛盾较大，又无力解决，烟酒无度，心情郁闷，更是借酒浇愁，加上房事劳累，终于导致这一悲剧。

有人统计60岁以上的老年人约1/3有高血压。高血压引起的脑溢血死亡率和致残率都相当高，是对中老年人威胁最大的疾病之一。

以上两例死因的共同特点是劳累、紧张、情绪波动，平时不注重锻炼身体，生活无规律；发病急，死亡快，都是中年人。他们只要懂得一些保健知识，注意情绪协调，加强身体锻炼，劳逸结合，是不至于过早离开人世的。也许他们还能再活20~30年。

那么，如何避免发生这样的悲剧呢？怎样才能健康长寿呢？生命自我管理是怎么回事？保持青春活力可能吗？只要你耐心地往下看，就会找到答案的。

什么是生命自我管理？

生命自我管理的提出，是与在世界范围内科学技术的迅速发展，人们生活节奏的加快，文化素质的提高和医疗保健事业的普及与提高分不开的。

所谓生命自我管理，就是用科学的办法，制定出一套合乎自己的营养、运动、休息等等健身方法。使自己的身体能够应付生命快速老化的趋势，能够应付来自脑力和情感方面的沉重负担，把自己的感情管理得条理井然，使自己的营养恰到好处，再加上适当的运动，才能使生活过得有朝气，使精力更加充沛。

我国清初名医尤乘曾提出“使人疗，尤不若自先疗也”，的观点，是符合生命自我管理原则的。生命自我管理另一方面的内容就是无病早防和有病早治。我国古代就提倡“不治已病治未病”的预防为主的思想。目前许多疾病已有预防的

有效办法。另外，许多疾病早期是能很快治愈的，即使是癌症，只要是早期发现，也是能治愈的。

所以，现在提出生命自我管理是有充分科学根据的，也是可以行得通的。

生命自我管理并不排除医生的指导和必要的药物治疗。相反，它更需要在医生的精心指导下进行。定期的健康检查和药物的正确使用都是确保健康长寿所必须的。

我们应当懂得这样一个简单的道理：每个人，尤其是中老年人的健康与整个生命的存在，首先是由我们自己决定的，而不是由别人决定的，也不是由医生操纵的。即使是最先进的医疗仪器，医疗手段和最好的药物也只能在一定的条件下为你渡过难关；目前许多抗衰老药物，只能起到一些辅助作用。

生命自我管理的原则是：自己的健康，必须自己负责；自己的健康，必须自己保护；你自己想长寿，必须由自己作出不懈的努力。这一切别人是无法代替的。只有这样，生活才有追求，才有乐趣，才过得充满朝气，才能得到欢乐，才能健康长寿。

生命自我管理有什么重要意义？

近些年来，各种各样的新疗法，防老养生热犹如滚滚而来的海浪，它袭击着一大批居民，它波及到整片整片的地区。但是大浪一过，又是一片寂静，好象所有的人都忘记了那些包治百病的疗法。不久，又传来了所谓特效疗法的神话。这种疗法又同以前所有的疗法迥然不同，其疗效之神速，使专家教授目瞪口呆，报刊杂志更是越传越离奇。前几

年风靡一时的鸡血疗法，喝凉水疗法，海宝疗法等等，都曾经广为流传。这些新疗法，在当时有的已经传到其他国家，有的据说是从国外传进来的。但是这些妙法如果不是威信扫地的话，就是随着日月的流逝，逐渐被人们丢之脑后了。

综上所述，显然可以得出如下结论：寻找长寿灵丹的人虽然很多，但是，他们却无法找到一种众所公认的万灵丹。这就表明，自然界里不存在一种包治百病的灵丹妙药。

但是，若从心理学角度对所有这些自发倾向加以分析的话，那么，我们从这里可以看到，人们具有一种自我管理的强烈愿望。确切地说，这种自我管理就是自我疗法。在争取生存和长寿的问题上，人们正在集思广益，广泛利用大家的智慧和力量。

人们必须学会管理自己！要使自己的身体能够应付生命的快速老化的趋势，能够应付来自脑力和感情方面的沉重负担。学者们认为，目前人们已经有了自我管理科学的足够知识，问题是这些知识还没有系统地，通俗地向大家传授，只是零星地见诸于报刊杂志。还有一些只是个人的经验，未经科学的验证，在推广使用时需特别慎重。

生命自我管理的科学，主要有两方面的内容，就是情绪、情感等方面的自我管理和疾病健康方面的自我管理。前者属于心理学方面的内容，后者属于医学保健方面的内容。但是，这两方面又是互相联系，密不可分的。

中老年人要研究一下自己的神经、精神状态和特点，制定出管理自己情绪情感的一套办法。我们应当相信这样一个简单的道理：一个身心健康的人，完全可以把感情管理得有条不紊，就象我们写文章或做演讲一样，使自己的思

想井然有序。有些人只善于通过自己所看到的个别现象来观察世界，而不善于，甚至也不愿意对事实进行分析、判断和对比，更不能消除自己的紧张心理和刺激自己心脏的消极情绪。从某种程度上来说，我们大家都有这方面的体验：区区小事往往搅得我们心灰意懒，感情冲动，面红耳赤、不亦乐乎，忘掉了大事，看不到前途。可是当心情渐渐平静下来，细加分析，又觉得后悔莫及。

中老年人保持青春活力可能吗？

我们常常可以听到这样的议论：“××虽然已60多岁，却精神很好，身体也健康，越活越年轻了。”也有相反的情况，有的人年纪不过40岁却常说：“老了，不中用了。”这后一种说法显然是过于悲观的看法，也是不符合事实的。

中老年人有可能保持青春活力吗？怎样才能保持青春活力呢？

中老年人是可以保持青春活力的，保持青春活力的办法也是有的，下面各章节中将从不同的侧面和角度详细地回答这两个问题。为不使重复，在此只作简要的阐述。

所谓青春活力，不管是中年人或老年人就象年轻人一样，有健康的身体、充沛的精力，蓬勃向上的朝气，有追求、有向往。这些要求按理说，对于中年人是不成问题的，不少中年人实际上也是这样做的，但也有部分中年人可能认为做不到，有的中年人会说：“年过中年日过午，还谈什么青春活力”。老年人会更觉得“荒谬”。但是，请不要急，当你慢慢把这本书看完，即使是粗粗浏览一篇，你也会认识到这不是“信口雌黄”，而是有科学道理的。