

# 延年益寿小百科

罗涛等编著

● 中国医药科技出版社

51.47

2

# 延年益寿小百科

主 编：罗 涛 卢 渝 孙晓勇

中国医药科技出版社

---

**参加编写者:**

阎悦三 刘世和 郭金祥

**延年益寿小百科**

罗涛 等编著

中国医药科技出版社 出版  
(北京西直门外北礼士路甲38号)  
山西省新华书店 发行  
太原市南郊区印刷厂 印刷

开本, 787×1092mm 1/32 印张, 7.875 字数, 160千字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数 1—5450册

ISBN 7-5067-0326-2/R·0278

定价: 4.55元

# 序

延年益寿一直是人类追求的生活目标。当前所谓延年益寿，应着重改变环境因素的不利影响，争取达到自然寿命的年龄，以尽天年。至于长生不老，返老还童，显然只是虚幻的想象。

在我国，由于优越的社会主义制度的保障，以及古老的华夏文化传统的熏陶，新中国成立以来，特别是中国共产党的十一届三中全会以来，社会生产力得以迅速发展，广大人民群众的物质、文化生活逐步改善，大大提高了人民的身体素质。一九九〇年我国健儿在亚运会上气吞山河的精神面貌和优秀成绩，充分表现了民族振兴精神。

延年益寿是一门内涵极其丰富而广泛的综合科学。它不仅依赖于医学的发达，而且与生物学、化学、心理学、社会学以及环境科学、体育科学等密切相联。同时还需要继承和发扬古今中外成功的养身之道。要想健康长寿，必须全面地了解 and 掌握养生知识，遵循科学规律，顺应时代节奏，以达到强健体魄、振奋精神、抗御疾病、延缓衰老之目的。《延年益寿小百科》一书，正是体现了如此宗旨。该书编者在长期积累有关资料的基础上，围绕延年益寿这一专题，以小百科的形式，分门别类地阐述道理，讲授知识，介绍方法，回答了一系列读者所常见和关心的问题，用心地为读者出谋划策，排忧解难，较好地起到了咨询服务的作用。可以预期，这本具有使用和保存价值的小型工具资料手册，将会受到广

大群众尤其是中老年人的欢迎。

借此书出版之际，热切希望有更多更好的延年益寿科普读物问世。衷心祝愿我国人民的身体素质不断提高，继续为祖国社会主义现代化大业，发挥旺盛的活力，做出更大的贡献。

王庭栋

1990年11月

# 目 录

## 第一篇 长寿篇

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 衰老之谜正在揭开.....     | ( 1 ) |
| 祖国医学中的长寿观.....    | ( 3 ) |
| 《黄帝内经》的长寿论.....   | ( 3 ) |
| 心中无病寿自高.....      | ( 5 ) |
| 生理、心理与长寿.....     | ( 6 ) |
| 老寿星的长寿经验.....     | ( 7 ) |
| 百岁老人长寿的探索.....    | ( 8 ) |
| 长寿老人话长寿.....      | ( 9 ) |
| “南仙”“北佛”长寿秘诀..... | (10)  |
| 喻育之的长寿“三字经”.....  | (10)  |
| 过早衰老可避免.....      | (11)  |
| 延缓大脑衰老的秘诀.....    | (12)  |
| 导致衰老的脂褐素.....     | (14)  |
| 肠常清、能长寿.....      | (15)  |
| 老人年的“三姿”与长寿.....  | (16)  |
| 高歌与长寿.....        | (17)  |
| 饭后不走、可活高寿.....    | (18)  |
| 麦饭石可使人健康长寿.....   | (19)  |
| 以脏补脏可获高龄.....     | (20)  |

|                  |      |
|------------------|------|
| 食蚁长寿之谜·····      | (21) |
| 食八珍糕可长寿·····     | (23) |
| 头发变白不是衰老的标志····· | (24) |
| 体弱多病也能长寿·····    | (25) |
| 梦与健康·····        | (26) |

## 第二篇 养生篇

|                    |      |
|--------------------|------|
| 养生的辩证关系·····       | (28) |
| 《吕览》与养生·····       | (29) |
| 古代的精神养生·····       | (30) |
| 陆游的养生之道·····       | (31) |
| 康熙养生轶事·····        | (33) |
| 乾隆养生秘诀·····        | (34) |
| 生物钟养生法·····        | (34) |
| 情绪与养生·····         | (35) |
| 养生与养性·····         | (36) |
| 四字养生法·····         | (37) |
| 养生抗老话中药·····       | (38) |
| 注意第二心脏养生·····      | (40) |
| 不能以多服维生素来健身养生····· | (42) |
| 老年胆结石患者的保养·····    | (43) |
| 百病生于气·····         | (44) |
| 笑口常开利于养生·····      | (46) |
| 书画与养生·····         | (47) |
| 涌泉穴与养生·····        | (48) |
| 午休有利于养生·····       | (49) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 遗忘是一种养生·····      | (50) |
| 老年养生戒之在“食”·····   | (51) |
| 《黄帝内经》中的四季养生····· | (52) |
| 春季养生之道·····       | (52) |
| 夏季养生之道·····       | (54) |
| 秋季养生之道·····       | (56) |
| 冬季养生之道·····       | (57) |
| 冬季养生忌滥补·····      | (58) |

### 第三篇 保健篇

|                  |      |
|------------------|------|
| 应重视生命环节中的保健····· | (60) |
| 气功保健概述·····      | (62) |
| 心理的保健·····       | (63) |
| 保证老年人睡眠·····     | (64) |
| 老年人的自我保健·····    | (65) |
| 中年人的自我保健·····    | (67) |
| 疲劳种种及其恢复·····    | (68) |
| 中老年妇女如何葆青春·····  | (69) |
| 高血压患者的保健·····    | (70) |
| 冠心病病人的自我保健·····  | (71) |
| 颈椎病病人的自我保健·····  | (72) |
| 肩周炎病人的保健·····    | (73) |
| 偏瘫病患者的保健·····    | (74) |
| 健脑运动十法·····      | (75) |
| 大脑的营养与保健·····    | (77) |
| 多动手指可健脑·····     | (79) |

|              |      |
|--------------|------|
| 延缓面部衰老法····· | (80) |
| 牙齿的保健·····   | (81) |
| 溃疡病人的保健····· | (83) |
| 保健强身练耳功····· | (84) |
| 养花与健身·····   | (85) |
| 坐式保健功·····   | (86) |
| 卧式保健功·····   | (87) |
| 当心“气功病”····· | (89) |
| 捶背保健功·····   | (90) |

#### 第四篇 防病篇

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 看指诊病·····       | (92)  |
| 癌前信号·····       | (93)  |
| 癌症患者谈抗癌·····    | (95)  |
| 警惕脑肿瘤·····      | (96)  |
| 谨防脑溢血·····      | (97)  |
| 预防老年性痴呆病·····   | (98)  |
| 高枕有忧·····       | (100) |
| 青光眼的预防·····     | (101) |
| 唾液宜下咽·····      | (101) |
| 警惕缺铁性贫血·····    | (103) |
| 糖尿病的防治·····     | (104) |
| 防止猝死·····       | (104) |
| 胃癌的预防·····      | (105) |
| 中老年人心绞痛的预防····· | (106) |
| 肺心病患者须知·····    | (107) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 胃病的防治·····      | (108) |
| 谨防“人老腿先老”·····  | (109) |
| 动脉硬化的防治·····    | (110) |
| 老年人应注意关节扭伤····· | (111) |
| 老年人谨防骨折·····    | (112) |
| 中老年人防缺钙·····    | (113) |
| 口腔溃疡有验方·····    | (114) |
| 预防感冒操·····      | (115) |
| 中药的煎服不容忽视·····  | (116) |
| 大豆的药用·····      | (118) |
| 易致营养不良的药物·····  | (119) |

## 第五篇 运动篇

|                  |       |
|------------------|-------|
| 中老年人早晨运动的要领····· | (120) |
| 矫治老年驼背的运动方法····· | (121) |
| 防治便秘的简易操·····    | (122) |
| 按摩防治高血压·····     | (122) |
| 气功的呼吸法·····      | (123) |
| 八段锦健身操·····      | (125) |
| 老年医疗保健操·····     | (126) |
| 起床之前话运动·····     | (128) |
| 逍遥步功法·····       | (129) |
| 健身圈锻炼法·····      | (131) |
| 奇效健腿法·····       | (132) |
| 交替运动法·····       | (133) |
| 解除疲劳的放松功·····    | (135) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 独特的健身术·····    | (136) |
| 老年人如何练太极·····  | (138) |
| 老年人游泳浅谈·····   | (139) |
| 老年迪斯科有助健康····· | (140) |
| 中老年人应如何运动····· | (142) |
| 生命在于运动·····    | (143) |
| 老年眼睛保健操功法····· | (144) |
| 中老年健脑操·····    | (145) |

## 第六篇 环境篇

|                  |       |
|------------------|-------|
| 气候与人体健康·····     | (148) |
| 大气污染与人体健康·····   | (149) |
| 新鲜空气有助健康·····    | (150) |
| 大雾、逆温话危害·····    | (151) |
| 钓鱼益处大·····       | (152) |
| 氧气与人体健康·····     | (152) |
| 环境污染与癌症·····     | (153) |
| 绿色环境有益健康·····    | (155) |
| 湿度与健康·····       | (156) |
| 水质与健康·····       | (157) |
| 汽车尾气危害人类健康·····  | (159) |
| 一氧化碳危害健康·····    | (160) |
| 二氧化硫污染危害健康·····  | (161) |
| 氯污染与健康·····      | (162) |
| 氟污染与健康·····      | (163) |
| 生活中的致癌物质及因素····· | (164) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 静电的危害·····         | (165) |
| 家庭污染须警惕·····       | (166) |
| 蟑螂与癌·····          | (167) |
| 生活中的光污染·····       | (168) |
| 噪声危害健康·····        | (169) |
| 人体是个污染源·····       | (170) |
| 香烟中的放射性物质危害健康····· | (171) |
| 住窑洞有益长寿·····       | (172) |
| 马路旁锻炼无益·····       | (173) |

## 第七篇 元素篇

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 人体内元素及其功能·····  | (175) |
| 抗衰防老的微量元素·····  | (177) |
| 微量元素利弊谈·····    | (178) |
| 中老年人应重视补锌·····  | (179) |
| 硒与健康·····       | (180) |
| 铜与人体健康·····     | (182) |
| 癌的克星——锗·····    | (183) |
| 锂的保健作用·····     | (184) |
| 青春之宝——铬·····    | (185) |
| 锰与抗衰防老·····     | (186) |
| 钴在人体中的作用·····   | (187) |
| 钼可阻止食管癌的形成····· | (188) |
| 矿物质与睡眠·····     | (189) |
| 强筋壮骨靠胶原蛋白质····· | (190) |
| 中药中的微量元素·····   | (191) |

## 第八篇 营养篇

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 纠正不科学的营养观念..... | (193) |
| 老年人如何进补.....    | (194) |
| 酸碱食物要合理搭配.....  | (195) |
| 饮食七要诀.....      | (196) |
| 清淡饮食的益处.....    | (198) |
| 荤素搭配有利健康.....   | (199) |
| 老年人营养保健原则.....  | (200) |
| 老年人的营养特点.....   | (201) |
| 抗衰老食疗法15则.....  | (202) |
| 并非人人宜服蜂王浆.....  | (204) |
| 老年人多吃蔬菜好.....   | (205) |
| 用好早餐有益健康.....   | (206) |
| 痛风病患者的饮食.....   | (207) |
| 老年哮喘话饮食.....    | (208) |
| 劝君选食低钠盐.....    | (208) |
| 酗酒危害多.....      | (210) |
| 老年饮茶谈.....      | (211) |
| 饮用咖啡利弊谈.....    | (212) |
| 喝饮料知多少.....     | (213) |
| 长寿话红薯.....      | (214) |
| 菠菜能治病.....      | (215) |
| 话大蒜.....        | (216) |
| 食花生须知.....      | (217) |
| 枣可补气安神.....     | (218) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 食虾皮好处多.....    | (219) |
| 适合老年人吃的水果..... | (220) |
| 话“生食”.....     | (222) |

## 第九篇 综合篇

|                  |       |
|------------------|-------|
| 血液的生成及微循环.....   | (223) |
| 人体能源库——ATP ..... | (225) |
| 生命之砖——细胞.....    | (226) |
| 抗病大军——淋巴细胞.....  | (227) |
| 人体的化工厂——肝脏.....  | (228) |
| “心纳素”与心脏功能.....  | (229) |
| 细胞因子的作用.....     | (230) |
| 力戒使用有损肝脏的药物..... | (231) |
| 影响营养吸收的因素.....   | (232) |
| 饮食与水果的药理.....    | (233) |
| 癌症病因新解.....      | (234) |
| 仙人掌治病谈.....      | (235) |
| 鲜花是良药.....       | (236) |
| 解热止痛药须正确使用.....  | (237) |
| 风瘙瘾疹中药疗法.....    | (238) |

# 第一篇 长 寿 篇

## 衰老之谜正在揭开

人的衰老是不可逆转的自然规律，随着年龄的增加，身体各个器官都会出现相应的变化，从而反映出岁月的流失。一个人当他进入中年期特别是老年期后，都在不时思考着一个问题，那就是如何抗衰防老、延年益寿。从现代科学水平和人类物质文化生活水平来看，要使人类寿命普遍延长是完全有可能的，关键在于如何抗衰老，世界上许多医学、生物科学家正在从多方面把它当作一个尖端的课题进行多种研究。不少科学家对这方面的研究已得到初步的解答。诸如近年来提出的：“生命在于运动”、“气功抗衰老的奥秘”、“中草药抗衰老的作用”、“生物钟养生法”、“人体神秘的衰老物质”、“环境污染与寿命”等。有的科学家还把预防衰老方法分为“初次预防”和“二次预防”两种，所谓初次预防就是医学上所说的“未病先防”，二次预防即是“既病防变”，若机体已发生了某种病理性改变或者发生了一些衰老迹象后，能够及早发现治疗，使身体迅速康复，达到预防衰老保障健康的目的。

对衰老的原因和机理，目前公认的主要有以下几点：

1. 免疫功能随着年龄的增加而逐渐减退。
2. 认为脑垂体、胸腺、甲状腺、肾上腺等内分泌腺退化的结果，产生了老化过程。
3. 认为生物细胞分裂到一定数目的时候，就停止了分

裂而死亡。

4. 推测人在30~80岁之间，可损失1~10万个脑细胞而产生衰老。

对于上述衰老的机理研究，科学家们又把它们大体分为生物工程、医学工程、临床工程和康复工程，在医学工程方面，科学家们一方面通过动物实验来推测如何增加人的寿命，如给小鼠喂以含有0.5%的维生素E的饲料，可使其平均寿命增加3.7%。还有的科学家使用核酸注射，使年老鼠的生命延长了1倍左右。因此不少人认为，核酸作为一种生命的遗传物质，将起到防老抗衰的重要作用。还有的专家认为，脑腺的功能越持久，人的寿命也就越长。若老年人接受年轻人的T细胞注射，将能提高免疫力，预防老年病，活得更长一些。

遗传学家指出，人体极有可能存在着衰老或死亡基因。若证实了这种设想，就能使用遗传工程的技术关闭这些基因，或者导入年轻人的基因来置换，不断修复那些已经衰退的关键性基因。

传统医学亦有许多抗衰老的理论与具体措施。如《黄帝内经》明确指出：阳明为多气多血之经，而人的年龄到了35岁以后，“阳明脉衰，面始焦、发始堕”，是衰老的开始表现。西医学研究发现肾气的盛与衰，皆能影响蛋白质和维生素的摄取。因此一定要保肾气。中医学还认为，人体的生长发育，寿命的长短，都很大程度上决定于肾气的强弱，肾气旺不易变老，反之，变老的速度也快，寿命也就短促。因此，维护肾功能的正常，亦是抗衰老的关键。

总之，人体衰老之谜，科学家们已由过去的凭经验的研

究，发展到现在的定性研究，正在向进一步的更高层迈进。

## 祖国医学中的长寿观

祖国传统医学对人的健康长寿，一直是强调“精神内守，病安从来”，气功师们要求练气功者，要抛除杂念，调匀呼吸，意守丹田。二者都是强调一个“静”字。要使自己健康长寿，必先正其心，对于外界物质的变化，人之七情六欲，只要心不乱求，勿忘想、不迷惑，达到“恬淡虚无”的境界，则可心神自安。心静神藏，即可无病，有病亦易治疗；乱求迷惑，耗精散神，则百病缠身，折损寿命。

“静”与“动”是既对立又统一的辩证关系，气功师们强调练功者，要懂得“动静”相兼的道理。动可以加速血液循环，使已经开始老化的各肢体关节和各脏器部位得到必要的营养补充，延缓衰老；静则精神可以内守。总之，要想长寿，必得心神以静为宜的躯体运动为要，这是古往今来人们长期实践的结果。

## 《黄帝内经》的长寿论

“人生不满百，常怀千岁忧”，渴望长寿之心，古人有之。早在二千多年前，我们的祖先就已十分重视人的长寿问题。《黄帝内经·素问·上古天真论》开篇就论及人之寿夭问题。黄帝问岐伯：“余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世邪耶？人将失之耶？”岐伯答：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于