

一句话长寿小丛书



61.7

YU HUA
YANG SHOU XIAO CHANG S

学苑出版社

(京)新登字 151 号

一句话生活窍门荟萃

一句话长寿小常识

主 编：田 慧

编 写：本书编写组

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：北京银祥福利印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：4.5

版 次：1994 年 7 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0971-X/G · 495

全书定价：375.00 元

本册定价：5.05 元

目 录

一、生理篇	(1)
二、饮食篇	(17)
三、运动篇	(48)
四、房事篇	(69)
五、药膳篇	(78)
六、气功篇	(103)
七、格言篇	(125)

一、生 理 篇

人的形体一旦形成，就呈现出人类生命活动特有的机能。这一机能，中医把它概括为形、精、气、神四个方面。

现代医学认为，一切生命都具有共同的主要的生命特征，即遗传与代谢。按近代观点来看，生命的遗传与代谢表现在核酸与蛋白质之间的相互作用。

尽管生物都有生命活动，但生命的长短对每个生物来说则是不一样的，“有生就有死”，这本是支配一切生物的自然规律。人类深入研究生命活动的奥秘，是为了使生命适当延长。

祖国医学认为“真气”是生命活动之物质基础，是抗病免疫健身延年益寿的主要动力。真气充足身体健康，真气不足身体衰弱，真气消失生命结束。

祖国医学认为真气由先天精气和后天精气化生而来。先天元精化生，发源于肾，藏于丹田；后天精气来源于水谷和天气。

人在生活过程中，元精之气不断消耗，须不断地给予补充。后天之精气是由口鼻摄取的氧气和养料，随着血液循环到达机体各部，在氧化过程中产生热量和能量，向人体提供生命动力。

真气是在一定的物质基础上产生的，从胚胎初具到发育成长，由壮及老，所有生命活动，都以真气为根本动力。若能保持真气充足，生物就能身体健康，精神充沛。

人体有相当大的生命活力。例如，切除一叶甚至一侧肺脏或切除了一侧肾脏的人，仍能很好地生存。肝脏功能更是惊人。

生物界蕴藏着巨大的生命活力。如果我们用科学方法，一方面排除妨碍其生命活力发展的因素，另一方面强化促进其生命活力发展的因素，则每一种生物的生命活力将会是无限的。

寿命是自然界一切生物固有的生存过程，一切生物都具有一定的自然寿命，其寿命长短因类而异，这是由遗传因素决定的。中医认为：人的寿命长短在母腹中即已决定。

中医文献在肯定存在天年、定分、定数之类客观规律的同时，也指出人的主观能动性的重要作用。人之所以能胜天，关键在于养生有道。

如果把一个人的寿命比作是三角形的话，它的底边就是父母遗传因子（先天所赋予的），另外两条边则是后天环境因子。三角形的三条边越长，它的面积就越大。

如果一个人有父母赋予的长寿遗传因素，其“寿命三角形”的底边就长；如果后天衣、食、住、行、精神、气候、地势等环境因素也都对他有利，则两条邻边也长，它的“寿命三角形”面积就大。

“寿命三角形”的底边很重要，人类中存在着长寿家族和短寿家族，其遗传因素是很明显的。

遗传因子并不是寿命长的唯一因素。三角形的两边——后天环境、调养等因素也具有不可忽视的作用。

先天禀赋因素对人的寿龄固然重要，但是，如果养生有道，也可弥补先天禀赋的不足。因此，在研究长寿过程中，先天因素、后天因素都是不可忽视的。

我国古代对天年的限度是 100 岁到 120 岁之间。这个论点，与弗罗尔基斯所说的“人类潜在的生命期限，有一定幅度，应有一个上下限。115 至 120 岁是十分符合其真实上限的”这一论点基本吻合。

美国学者海弗利克经过研究，得出结论：人体约由 500 亿个细胞组成，这些细胞大部分分裂 50 次后便趋于死亡。从这个界限来推算，人类的正常寿命也该是 120 年左右。

国外的一位专家在 1971 年提出：“如果一个人既未患过疾病，又未遭到外源性因素的不良作用，则要到 120 岁才会出现生理性死亡。”

根据规律来看，哺乳动物的最高寿命，相当于其性成熟期的 8~10 倍。如果人类的性成熟期按 14~15 岁来计算，则人类的最高寿命应该是 110~115 岁。

生物学研究发现，按照自然发育的法则，哺乳动物的寿命应该是其成长期的 5~7 倍。哺乳动物四肢骨骼中的长管状骨骨端软骨钙化，就标志着该动物成长期的完成。

人类寿命的延长，主要靠社会生产力的提高，科学技术的发达和人类文明的进步。

近年来科学长足进步，不断发明并推广特效药物，祛病有术，人类的平均寿命理所当然显著地延长了。

人类的寿龄是可以超过百岁的。既然人类潜藏着长寿因素，我们就应该去努力促其实现。

衰老是自然界的客观规律，长寿不等于长生。随着医学科学的发展使许多人免于早夭，寿命大为延长，但不可能永葆青春。

人体的衰老与肾气(真气)的关系极为密切。可以说肾是生命活动的根本，肾气是生命个体不可缺少的物质机能。

肾气包括元阳、元阴两种物质，又称命门之水火，为性命的根本所在，人体变老与否、变老的速度、寿命的长短，在很大程度上取决于肾气的强弱。

祖国医学历来对于肾气都非常重视。人体无论受内因影响或受外因影响都会损伤肾气，因此，人体的保健主要应从消除影响肾气的不良因素以保护肾气着手。

现代医学证明，肾气不仅与人体的先天遗传有关，还与内分泌和免疫功能有密切关系。这就进一步证明了肾气的虚衰是引起人体变老的重要因素。

祖国医学认为，脾胃是人体的后天之本，气血生化的源泉。人体维持生命的一切物质，都靠脾胃供给，脾胃虚弱，功能反常，供给减少(或过多)，生长发育及生命活动就会受到影响。

现代医学认为，蛋白质是生命的物质基础。人体的蛋白质虽由人体自身合成，但其原料来源全依靠胃肠道的功能，即依靠胃的“受纳”与脾的“运化”功能。

不少国外学者认为：缺少蛋白质是人体变老的原因之一。此外，脾胃虚弱会影响生命活动所赖以维持的维生素的摄取。实验证明，维生素的缺乏，也是变老的原因之一。

脾胃或肾气的虚衰固然是变老的重要原因，但人类机体是一个有机的整体，衰老是一种整体性的变化，所以与其它脏器也有一定的关系。

人的生命活动是以体内阴阳为依据的，而体内阴阳又必须与自然界的阴阳变化相适应，生命活动才得以正常进行，也就是说：只有保持人体内外环境的阴阳协调与平衡，生命活动才有所保障。

只有经常保持体内外环境的协调与统一，人体才能健康无病，不易衰老，寿命才得以延长。如果随着年龄的增长，体内阴阳逐渐失去平衡，人也就逐渐衰老。

现代医学认为，人的衰老是由于中枢神经自我调节机制受损和遗传器原发性改变所致；还认为，衰老的机制和机体的“内环境”调节，以及下视丘的变化具有特殊的重要性。

下视丘—垂体—肾上腺皮质系统对内外环境调节的能力降低，则形成内外环境失调，从而影响人的寿命的延长。

情绪的变化，对于人体健康长寿有很大影响。

情绪变化严重影响着大脑的功能，情绪过度反常，不仅破坏了大脑调节机体内环境的平衡，而且也会导致新陈代谢和抗病能力的失调。

大量资料表明：大脑的衰老是一个逐渐发展的过程，这个过程开始得很早，但进展缓慢，到 60 岁后就急转直下大为加快了。

一般人活到 70 岁时脑重量只有年轻时的 95%，80 岁时只有 90%，90 岁时只剩下 80% 了。

从事神经化学研究者发现：随着年龄的增加，脑细胞中褐色素在增多。褐色素是脑细胞的一种代谢产物，与大脑的正常功能无关。

初生儿脑中，几乎不含褐色素，以后开始增多，到 60 岁以上，其含量已十分可观，竟可占据脑细胞内一半以上空间，这就影响了脑细胞

的正常功能。

由于神经系统在机体内外环境的调节上起主导作用，一旦脑细胞大量死亡，褐色素含量增加，大脑的调节功能降低，内外环境的平衡状态遭到破坏，衰老也就发生了。

内分泌机能紊乱和减退能引起衰老，因为内分泌系统（如性腺、脑下垂体、胸腺、甲状腺、肾上腺等）分泌出的激素，与人体的生长、发育和正常生理功能有着密切关系。

激素受体随着年龄的增长而减少，老年人细胞形成受体的速度比年轻人的慢；相反，其分解速度又较快，到了衰老期激素则干脆停止发挥作用。

受体的损失和减少是衰老过程的一个重要机制，从而说明激素的平衡或失调是延缓或加速衰老过程的重要原因之一。

参加免疫的淋巴细胞有来自胸腺的 T 细胞和来自骨髓的 B 细胞。T 细胞主要功能是探索并歼灭入侵的异物，随着年龄的增长，胸腺萎缩，免疫力降低。

随着年龄的增长，B 细胞的免疫活力也下降。由于免疫系统的效能减退，多数与免疫性有关的疾病发生率相应增加，从而引起人体衰老。

人的衰老和死亡是生物进化和遗传的结果。科学家发现衰老过程中某些遗传物质受损，因而证明衰老与遗传物质损伤有关。

衰老是多种综合因素作用的结果，起主要作用的还是机体的内因，各种因素相互作用，相互依存，很难区分哪些是原发性或继发性的衰老变化。

随着年龄的增加，皮肤变薄、皱纹逐渐增多加深、毛发脱落变白，中医认为，这些现象与肺和肾有关。因为肺主皮毛，肾主骨，其荣在发。

成年人的头发，随着年龄的增长，一般先从两鬓变白，白发逐渐由少变多，最后甚至变成满头银发。同时，头发在变白的过程中，还逐渐变软。

从年龄上看，初见白发可能在40岁左右，50岁的人几乎都有白发出现，到70岁，白发可占据整个头部。

除头发外，鼻毛、眉毛、睫毛等也都会变白，其时间要比头发稍迟。

科学家们作过观察，发现头发变白开始于10~20岁年龄组；鼻毛变白开始于30~40岁年龄组；眉毛、睫毛变白则始于40~50岁年龄组。当然，这不是绝对规律。

随着年龄的增长，毛田黑色素细胞的谷氨酸活性逐渐减少或消失，直接影响其产生黑色颗粒，使黑色颗粒合成和聚积发生障碍，导致色素颗粒失脱而被空气所代替，于是毛发变白。

毛发的形状主要是仗着黑色颗粒和一种硬蛋白质来维持，随着年龄的增长，黑色颗粒制造量的降低以及硬蛋白质合成减少，毛发便逐渐变得柔软起来。

老年人的毛发，在某些部位又会变得粗而长，例如，眉毛的外1/3处常会出现粗长眉毛，或生长出异常的长耳毛。如果30岁时就出现这种现象，往往被视作早衰。

腋毛、大腿毛到了老年期其生长速度反而下降，弹性也减弱。一般六七十岁的老人，胡须也部分地变白，称之为“白花胡子”，有的甚至全白。

人体一切神经活动，都由大脑支配。因此，脑的衰退，会引起人体一系列的衰退表现。

人到中年以后，大脑的重量逐渐减轻，神经细胞数逐渐减少。

一般老年人大脑的重量比年轻时减少 6.6~11.1%，大脑皮层表面面积也减少 10% 左右，这是由于老化导致大量神经细胞萎缩和死亡的结果。

70~80 岁的老人，脑神经细胞只有青年期的 60% 左右；脑血流量也减少 17% 左右。

脑组织各个部位细胞减少的速度也不相同，在某些区域及某一特定时期内，细胞死亡速度会加快。如上额回的细胞在 40~45 岁时减少较快。

某些部位的脑细胞虽然不减少，但其结构常随着年龄的增长而受到损害，也会使其功能变弱。

触觉和本位感觉的敏感性，听觉和视觉的敏锐性，均随着年龄的增加而减退，致使向中枢神经传导信号减少，导致老年人脑功能降低。

大脑的血循环和耗氧率到老年均有所下降，每 100 克脑组织每分钟的脑血流量由 79 毫升降至 46 毫升，耗氧率由 3.6 毫升降至 2.7 毫升，脑血管阻力由每毫升 1.3 托增至 2.1 托。

随着年龄的增长，神经传导速度也降低。成年人的神经运动传导速度为每秒钟约 60 米。成熟期后，速度随年龄的增高而降低。

71~80 岁，桡神经感觉传导速度降低 30%，从 20~80 岁，运动和

感觉神经的传导潜伏期也明显缩短。

由于神经系统体征的改变,老年人的瞳孔随之变小。其痛觉、温觉、触觉,一般都无障碍,但下肢振动觉比上肢有明显减退,深反射与踝反射消失较多。

老年人神经反射迟钝,一旦处于有害的环境之中,便不能作出迅速的保护性反应。

据测定:人在 65 岁时心血排出量大约较 25 岁时少 30%;70 岁时心脏的潜在力是 40 岁时的 50%。这表明老年人心脏功能低下,代偿能力减弱,易引起心功能不全及心率的改变。

老年人的心率一般减慢,最大心率也随着年龄的增长而降低。当心率因某种生理需要或情绪激动而加快时,其恢复正常心律所需时间也相应延长。

随着年龄的增长,冠状动脉内壁沉积了脂质、胆固醇、钙质等,逐渐形成白色斑块,凸出于血管腔内,使血管变窄,影响血流的正常通行,从而引起心肌缺血缺氧,导致冠心病的发生。

人到老年,一般主动脉及周围动脉都有不同程度的变厚和弹性减弱等现象。这是由于动脉中层弹力纤维丧失、胶元含量增加、中层钙沉着及内膜粥样硬化形成的缘故。

由于动脉粥样硬化,故动脉收缩压随着年龄的增加而升高,舒张压也随之升高,但与收缩压的升高不成比例,因此不少老人的脉压差较大。

由于老年人毛细血管数量减少,通透性降低,各脏器毛细血管有效数量也减少,血流量减低,血液循环缓慢。

老年人的肾上腺重量减少,尿中类固醇排泄量低于青壮年。由此可见,衰老与内分泌系统功能以及与中医所谓的“肾”有密切关系。

甲状旁腺功能,随着年龄的增长也趋于下降,但在骨质疏松症患者身上呈上升状。

“垂体”重量到高龄时可减轻 20%。垂体细胞的有效分裂次数锐减,供血量也减少,结缔组织增加,细胞形态改变,细胞器结构有所破坏。

随着年龄的增长,肾上腺皮质出现结节,结缔组织和色素增加,脂肪减少,细胞内细胞器改变,并出现血管扩张或出血现象。

肾上腺雄激素是肾上腺类固醇激素中最大的组成部分。随着年龄的老化,类固醇的尿中排出量改变。值得指出的是,肾上腺皮质对人的寿命作用是明显的。

男性老年人的贮精囊与前列腺重量减轻,睾丸内分泌功能趋于衰退,产精能力较青年人下降,但少数人年过 80 岁仍保持产精能力。

女性在绝经之后卵巢萎缩、滤泡消失,不再分泌雄性激素和孕酮,只剩下肾上腺产生的雌性激素。黄体酮在生育期结束后,其产生和排出均急剧下降。

胸腺是一个中枢免疫器官,又是个内分泌器官,从成熟期起开始退化,以后免疫功能逐渐下降。

随着年龄的增长,胰腺 B 细胞功能减退,胰腺素分泌不足,还可以引起糖尿病。有人观察 75 岁老人 2 小时平均血糖值比青年人每 100 毫升高 30 毫克。

由于内分泌系统的变化,老年人身上会出现内分泌系统紊乱,机能失调,还可能产生更年期综合症:头昏、烦躁、脸红、出汗、失眠、郁闷、爱发脾气。

人进入老年期,肾脏本身的重量随着年龄的增长而降低,从40~80岁要减少约20%,其中肾窦内脂肪增加,间质内纤维增生,代替了部分肾实质。70岁以后肾髓质部分的纤维化更为明显。

正常人从出生到成熟肾单位的总数不变,25岁以后逐渐开始衰退,85岁时约减少到原有的30~40%,但在年龄相同的老年人中肾单位减少的数量并不相同,个体间的差异是很大的。

由于老年人常患的高血压会促使肾动脉硬化,进而导致肾功能减弱。

正常人在40岁以前肾血流量保持在正常生理范围,以后随着年龄的增长而减少,大约每10年减少10%,肾皮质部分的血流量要比髓质部分减少得更加明显。

肾小管的功能主要是排泄与再吸收。肾小管的细胞数目随着年龄的增长而减少,因此,排泄与再吸收功能均明显降低。

随着年龄的增长,肾小球的滤过率趋于下降,血清肌酐含量上升,而血清肌酐清除率则明显下降。

青年人最高尿比重常见值是1.032,到80岁时降至1.024。老年人尿浓缩功能降低要比肾功能的其它改变来得早些,但速度较缓慢。

由于老年人肾的血运经路数目减少,血管内腔狭小,血管保持持续性的收缩状态,因此导致肾小球输入小动脉及肾小球毛细血管闭塞,或

发生玻璃样变，使肾小球逐步演变成纤维性结节，功能明显降低或消失。

大约有 95% 的健康人到 40 岁后，其肾小球就有 10% 发生硬化；到 70 岁左右，正常肾小球的总数可减少到青年时期的一半以上；至于 70～80 岁的老人，肾脏内 1/3 的肾小球单位结构会发生变化而失去作用。

老化了的肾脏，血管内血流的阻力也会增大，同时肾小球的滤过作用也每况愈下。

中医认为人生失去生殖能力的年限是，男子在 64 岁左右，女子在 49 岁左右。其主要原因是肝肾和冲任二脉功能衰退，天癸枯竭。

中、老年期的生殖系统多数出现萎缩和功能衰退。通过前列腺的变化，可以预测出该人的年龄（有病者除外）。

男性激素的分泌，在 40 岁时为最高峰，以后逐渐减低，到了老年男性性欲大大减退。

女性 45 岁前后，因卵巢萎缩而终止排卵，月经也随着停止，与此同时，乳腺也发生萎缩。

老年人尿中各种类固醇显著减少，而其代谢产物的中性还原性脂类几乎不见减少。这说明各种类固醇的分泌机能有所下降，但肾上腺皮质机能则不因年龄增加而减弱，它可代偿部分睾丸的机能。

正由于老年人的肾上腺皮质可以代为发挥性腺的作用，所以有些 60～70 岁以上的男性还能有性欲要求。

人的性欲并不直接依赖于雄性激素，从中年至老年，性的能力确实

逐渐减退，但个体差异很大，有的人 30 岁已经阳痿，有的人 80 岁还出现情欲。

就一般而言，半数左右的 60 岁男子和 1/3 左右的 70 岁男子完全阳痿。这种性能力减弱的倾向并非男性激素减退所致，而是心理因素决定，多数学者也证实了这一点。

女性生殖系统同样随着年龄的老化而衰退，魏甫利兹曾提供过这样的数据：卵巢重量在成熟期平均为 9~10 克，在 41~50 岁为 6.6 克，在 51~60 岁为 4.9 克，在 61~70 岁为 4 克。

卵巢随着年龄的增长而减轻，女子进入老年，卵巢呈现出老化性萎缩状态，输卵管在 40~50 岁后也开始萎缩，弹性、长度、厚度均有所减少，粘膜皱襞的结缔组织变硬，出现玻璃样变。

子宫重量也随着年龄的增加而减少，41~50 岁平均为 57 克，50~60 岁为 49 克，61~70 岁为 39.5 克。

随着年龄增加，子宫体积变小，内膜机能层变薄，子宫腺的管腔缩小，上皮成骰子状，各个腺呈囊泡性扩大，腺与腺间的襞相融合，基质梭状细胞互相接触，胶原纤维增厚，细胞增多，大部分细胞终止分泌。

妇女老年期的基本特征是基底细胞的出现，在阴道的分泌物中可看到许多较大的中层或表层细胞，嗜酸性细胞通常很少。

老年妇女阴道的结缔组织变密，弹性纤维常呈块状，骨盆结缔组织明显萎缩，从而使性器官的移动性受到限制。

随着年龄的增长，由于五脏功能减低，血液的营养功能也随之而衰退，甚至出现病理现象，如“血虚”、“血淤”和“出血”等。

随着年龄的增长,血液也随之发生变化,如铁的吸收减少,出现老年性贫血,二者都是继发性的。至于失血后血液的再生延缓,这可能也与缺铁有关。

血清蛋白有随年龄增加的趋势,白细胞分类变化不大,但炎症后白细胞增多反应减弱;淋巴细胞变化也不大,但其免疫监护作用则明显下降。

老年人血循环中的丙种蛋白的总量逐渐增多,血小板的粘度明显增加。红细胞的沉降率明显增加,每小时 40 毫米(魏氏法),在老年人是常见的。

中医认为老年人由于肝阴或肝血不足,出现肢体麻木,行动迟缓,或手足拘挛,这都是由于“血不荣筋”的缘故。

运动系统的功能随着年龄的增长而减退,人体的肌肉和骨骼组织,长期承担着全身的重量和活动耗损,到了老年,其质和量都会发生变化。

通常人体的运动功能是在 30 岁时发展到顶峰,然后开始下降,譬如 30 岁的男子肌肉重量可占体重的 42~44%,而老年人的肌肉重量则仅占体重的 24~26%。

老年易患骨质疏松症,尤其是老年妇女易患闭经期骨质疏松症,主要是由于激素缺乏,进而引起 L_a 羟氧基酶活性低下甚至缺乏所致。缺乏维生素 D 或代谢活性化异常亦是原因之一。

一个人的真实衰老情况,并不完全取决于外表和年龄。

从某些外表特征来测衰老,充其量也只能代表局部器官病变或衰老,并非人生的真实衰老。