

中老年养生之道

姜连臣 编著

黑龙江科学技术出版社



(黑)新登字第2号

责任编辑:李欣育
封面设计:刘连生
中老年养生之道
姜连盟 编著

黑龙江科学技术出版社出版
(哈尔滨市南岗区建设街35号)
哈尔滨市政府铅印室印刷

787×1092毫米 32开本 10印张 200千字
1993年10月第1版·1993年10月第1次印刷

印数:1—5 000册

定价:6.50元

ISBN 7-5388-2348-4/R·322

前 言

生命,对于每个人来说只有一次,人们都希望自己能够健康长寿,活到天年而不夭折。我国古代有关长寿的许多传说和神话故事,都体现了人们的这种愿望。

最近 20 多年来,人类在与衰老的斗争中确实获得了可观的成就,因而人类的平均寿命在逐年增加。“人生七十古来稀”的诗句已经过时,现在已是“古稀”不稀,八十不少,九十有望,百岁不奇的时代。据我国第四次全国人口普查统计表明,目前 70 岁及 70 岁以上的老年人口已有 3 680 万人,其中百岁以上老寿星多达 6 434 人,年龄最长者已达 136 岁。与 1982 年第三次人口普查相比,全国百岁以上老人增加了 2 669 人,8 年间年平均增长 6.9%。

本书围绕着养生中的许多问题,从中年,直至老年、老寿星,向人们介绍了人的正常寿限,人不能长寿的原因以及与养生有关的情绪、心理、衣、食、住、行和医疗保健等方面的科学知识和养生的具体方法。尤其是集古今中外养生之大成,结合作者本人近 30 多年来的切身感受,挖掘整理祖国医学中祛病延年的经验,概括了“男子固本益寿 12 诀”、“女子固本益寿 12 诀”、“祛病延年 25 穴”、“延年不老 27 方”以及“结跏趺坐养神功”等保健方法。

无数事实证明,延年益寿是能够办得到的,但有一个必不可少的前提,那就是依靠科学。愿这本书为您的健康长寿带来福音。

编 者

1993 年 9 月

目 录

人的寿命与长寿

人类的正常寿命究竟有多长·····	(1)
人类的平均寿命不断延长·····	(3)
我国的世界长寿之乡·····	(7)
长寿之冠——慧昭和尚·····	(8)
人活百岁不足奇·····	(9)
勇攀“健康长寿”高峰·····	(10)

心理调摄养生法

心理健康的标准·····	(14)
老年人心理特征的变化·····	(17)
适应离退休角色转化·····	(20)
退休可能成为人生最辉煌的时刻·····	(25)
人生第二个黄金时代·····	(26)
陆游长命与唐琬早亡·····	(28)
张公《百忍歌》·····	(31)
孙思邈的养生与《保生铭》·····	(32)

饮食调理养生法

膳食与寿命·····	(34)
膳食结构内容·····	(42)
“珍珠米”既抗癌又抗衰老·····	(59)
米中营养之王——小米·····	(63)
利尿消肿的赤小豆·····	(68)
济世良谷——绿豆·····	(70)

八谷之中 胡麻为良	(72)
黄豆含精氨酸居首位	(73)
维 C 之王——鲜枣	(77)
鲜果中的“金皇后”——柑桔	(78)
山楂消积化滞行瘀	(80)
“快速水果”——香蕉	(82)
要摄入足够的 10 种必需氨基酸	(84)
单纯素食不好 膏粱厚味也不好	(88)
节食健身法	(92)
食物的酸碱与人体健康	(93)
按摩、食疗减肥法	(96)

生活起居养生法

人与环境的关系	(98)
空气中的阴离子	(100)
环境的污染	(102)
四季不同 起居也不同	(104)
日出则作 日暮则息	(112)
“草堂春睡足”	(114)
拨准你体内的生物钟	(115)
房室过度 半百而衰	(118)
“七损八益”与早衰	(120)
肾精为人体生命之本	(124)
美国慢跑明星费克斯之死	(129)
老年人的最佳运动——散步	(130)
烈酒伤身 不可多饮	(131)
吸烟已成为公害	(135)

生活乐趣养生法

从事一些写作活动·····	(138)
种些花草 美化环境·····	(140)
集邮可以开阔眼界·····	(143)
静中钓鱼亦一乐·····	(144)
学一学绘画艺术·····	(146)
学练书法艺术·····	(147)
摄取美好的瞬间·····	(149)
经常欣赏音乐·····	(150)
琴最适合老年人演奏·····	(151)

几种常见病的养生指导

高血压病·····	(153)
冠状动脉性心脏病·····	(156)
脑血管意外·····	(164)
糖尿病·····	(168)
支气管炎·····	(173)
病毒性肝炎·····	(181)
前列腺肥大·····	(187)
骨 折·····	(188)
耳 聋·····	(193)
白内障·····	(195)
青光眼·····	(196)
失 眠·····	(199)
腹 泻·····	(203)
便 秘·····	(205)
痔(内痔、外痔、混合痔)·····	(207)
牙周病·····	(209)

类风湿性关节炎·····	(212)
老年性痴呆·····	(215)
肿 瘤·····	(217)

防衰抗老养生指导

中年是长寿的关键时期·····	(233)
“男性的危险线始于 40”·····	(236)
“外丹”“服石”不科学 “仙丹”“妙药”无处寻·····	(237)
衰老是自然法则·····	(239)
推迟衰老 延长寿命·····	(243)
补气行血用黄芪·····	(251)
日食三枣 抗衰防老·····	(252)
常食黑色食物可延年·····	(254)
人体衰老骨先老 适当补钙可防治·····	(258)
慈禧太后医方·····	(262)
延年不老 27 方·····	(265)

气功调摄养生法

中华气功历史悠久·····	(272)
道家的创始人——老 聃·····	(275)
佛家的创始人——释迦牟尼·····	(279)
生命在于运动 也在于入静·····	(284)
结跏趺坐养神功·····	(287)
男子固本益寿 12 诀·····	(292)
女子固本益寿 12 诀·····	(297)
祛病延年 25 穴·····	(303)
古典体操——八段锦·····	(306)
太极拳·····	(308)
五禽戏·····	(309)

人的寿命与长寿

人类的正常寿命究竟有多长

生命,对于每个人来说是最宝贵的,而且只有一次。长寿,又是每个人的美好愿望。有谁不关心这最宝贵的生命,又有谁不想多活几年。特别是生活在优越的社会主义制度的今天,谁不想延年益寿,为高速前进的科学文明时代,为伟大的社会主义祖国多做贡献!

人类渴望健康长寿。按自然老化的规律,人的寿命应在100岁以上。可是,现在一般人的寿命仅有六七十岁,确实太短暂了。人在25岁以前,是长身体、长知识、学习的阶段,成年后正当为社会、为祖国做贡献,出大力的时候,很快又进了老年期,疾病、死亡接踵而来。怎么不觉得短呢?

古往今来,生与死的矛盾一直在苦恼着人们。探索生命之奥秘,推算人类的正常寿命,如何防止过早衰老,怎样延长人的寿命,实现既健康又长寿的目的,成为人们,尤其是中老年人最关心的问题。

人类的正常寿命究竟有多长?过去曾有一句“人寿天定”的老话。固然这话包含了迷信的色彩,但它又道出了一个决定人类寿命的神秘“东西”。近代科学对这个主管人寿的生命之谜进行了大量探索。研究表明,一切生物都具有一定的寿命,其寿命长短因种类而异,这是遗传学所决定的。

早在2000多年以前,我国第一部经典文献《黄帝内经·素问》中有这样一段记载:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作

不衰”，说明人的正常寿命应该在百岁以上。

目前，推算正常寿命的方法很多，一般被大家所采用的有 3 种：

第一，根据细胞分裂的次数来推算人的最高寿命。近年来，细胞学研究发现，不同动物细胞都有一定的分裂次数，寿命长的动物，细胞分裂次数多。例如龟的细胞可分裂 72~114 次，而鸡的细胞分裂 15~35 次；人的细胞分裂 40~60 次。从而推算出人类的最高寿命至少是 110 岁。

第二，人的最高寿命相当于性成熟期的 8~10 倍。人类的性成熟期按 14~15 岁计算，则人类的最高寿命应该是 110~150 岁。

第三，最高寿命相当于生长期的 5~7 倍。古希腊哲学家、科学家亚里士多德（公元前 384~前 322 年）不仅在哲学上、政治上、教育上有重要论述，而且在生物学、生理学、医学等方面也有贡献。他说：“动物凡生长期长的，寿命也长。”另一位科学家巴风，进一步提出一种“寿命系数”，认为哺乳类动物的寿命应当为其生长期的 5~7 倍。例如：

猫的生长期 1.5 年，寿命 8~11 年；

狗的生长期 2 年，寿命 10~14 年；

牛的生长期 4 年，寿命 20~28 年；

马的生长期 5 年，寿命 25~35 岁；

骆驼的生长期 8 年，寿命 40~56 年；

象的生长期 25 年，寿命 125~175 年。

上述这些动物的实际寿命，都超过了其完成生长期的 5 倍。

人类生长期的完成约在 20~25 年之间。据巴氏寿命系数推算，人类的寿命应该是 100~175 岁。

人类的平均寿命不断延长

从人类近 2 000 多年的历史看,人的平均寿命在不断延长中。据估计,公元前欧洲人的平均寿命仅 20 岁左右。公元后人的平均寿命极其缓慢地逐渐上升(每百年不过延长 1 岁左右),到 1850 年前后达到 40 岁多一点。也就是说,在漫长的近 2 000 年的历史长河中,人的平均寿命终于延长了 1 倍。

此后,随着社会生产力的发展,人的平均寿命开始急速上升。自 1850 年以来的 100 多年内,欧洲人的平均寿命激增了 30 几岁,到 1977 年达 72 岁。这当然同医疗技术的进步和卫生环境的改善是有密切关系的。诸如抗生素的发现和免疫接种术的应用,扑灭了曾使古代人口大批死亡的各种流行性传染病。因此,不论是人口数量或者平均寿命,在本世纪内都象一匹脱缰的野马飞跃上升。在这 10 多年内,欧洲人平均寿命的增长速度达到每 10 年上升 2.5 岁的程度,这同古代不可相比。不过,寿命增长速度最快的时期还是在本世纪的 50 年代前后。例如从 1935~1952 年间,欧洲人平均寿命的增长速度为每 10 年延长 5 岁。日本在同一期间甚至达到每 10 年延长 8 岁以上。我们可以称这种飞速增寿的时期为人寿延长的黄金时代。可是,这种黄金时代犹如昙花一现,很快就消失了。60 年代以后,人寿的增长愈来愈慢,有些国家甚至已不再增长,处于停滞状态。个别国家在某些时期甚至出现了负数(减寿)。

是什么因素限制着人寿的增长?笔者认为至少有以下 4 方面的因素:

第一,人类所患疾病在性质上发生了根本的变化。古代人类死亡的主要原因是各种流行的传染性疾病,直到本世纪初仍然如此。由于医学的进步,尤其是抗生素和免疫接种术的应用,这

些疾病已得到根本上的控制。有的病已完全消除。这样,人类所患疾病已逐渐转变为以老年变性病为主的状况。例如目前对于人类危害最甚的3大病害(心血管病、脑血管病及癌症)都是变性病。这些病的致病原因不是单一的微生物感染,而是随机体的老化而发生细胞、组织变性退化的多因素病。目前最先进的医学技术,还无法真正控制和治疗这些病的发生,这就成为限制人寿进一步增长的重要因素之一。

第二,人类的先天遗传因素的限制作用。几千年来人的平均寿命有了成倍的增长,可是愈是接近自然寿限时,它的增长就会愈益困难,增长的速度也会愈益缓慢。因此自然寿限不提高,必然限制了平均寿命的延长。

第三,随着生活水平的提高,有些人(尤其是青年人)饮食无节,暴饮暴食,过量饮酒、吸烟,贪食膏粱厚味,加之起居无常,生活不规律等等。常是发生“文明病”、“富裕病”的重要原因之一。为此,常有30多岁,40多岁的人因此而夭折。这就限制了人们寿命的进一步增长。

第四,人类赖以生存的自然环境,受到人类生产活动的影响日甚一日,从而引起自然环境的污染和破坏。尤其是工业三废、农药、放射性物质和噪声等化学污染和物理污染等等,严重地危害人体健康,也限制了平均寿命的增长。

世界上最早记载人口平均寿命的国家是古希腊,当时平均寿命19岁,以后则有连续记载。16世纪欧洲人平均寿命21岁;17世纪欧洲人平均寿命26岁;18世纪增至34岁;20世纪初已达到50岁。欧洲人从古至今寿命增长情况见下表。

不同时代欧洲人的平均寿命

历史时代	平均寿命(岁)
生铁,青铜时期	18
古罗马时代	29
文艺复兴时代	35
18 世纪	36
19 世纪	40
19 世纪末	45
1920 年	55
1925 年	60
1945 年	66.7
1952 年	68.5
1974 年	72

考古学家证明,中国猿人的死亡年龄,14 岁以下死亡的占 69.2%,15~30 岁的占 11.7%,40~50 岁仅占 5.1%。这说明当时猿人大半未及成年即死亡。还有人曾对全国若干地区新石器时代出土的人骨作过 1 次年龄统计,他们统计了 6 个遗址共 166 人。从所得结果来看,大多数(64%)人也都只活到三四十岁,五六十岁的老人仅占全体的 6.6%。引人注目的是性别的差异。他们发现青年组中女性的人数为男性的 2.4 倍,壮年、中年组男性的人数为女性的 1.9 倍。由此可以推测,原始时代女性较男性早死。

现代各国人口平均寿命各不相同。1973 年世界卫生组织宣布,平均寿命男性超过 70 岁,女性超过 75 岁的国家已有 7 个,都是工业发达的国家。1982 年日本人口平均寿命,男性为 74.22 岁,女性为 79.66 岁。

历史的进展不难看出，经济水平的高低对寿命有着明显的影响。据文献记载，1977 年全世界人口平均寿命为 59 岁。其中工业发达国家的平均寿命在 70 岁左右，而工业不发达国家如非洲平均寿命只有 40 岁。二者之所以相差如此悬殊，主要是因为经济条件和疾病的影响。贫穷国家致命的是传染病，例如痢疾、伤寒、霍乱、副霍乱、肝炎、肺炎、结核等。其次是营养不良。工业发达国家死亡者大多也是因疾病，但不是传染病，而是心、脑血管疾病和癌症。

人口平均寿命是一个国家地区人民健康水平的重要标志。解放前我国人口平均寿命是 35 岁左右，是当时世界上平均寿命最低的国家之一。据国家统计局 1987 年人口抽查结果表明，我国人口平均寿命已提高到 69 岁，接近 70 岁，与解放初期相比延长了 1 倍。和国外相比，我国人口的平均寿命 50 年代是很低的，1981 年已在发展中国家中居于前列。与各大洲平均水平相比，我国人口平均寿命已高于非洲、亚洲及拉丁美洲的平均水平，并已接近大洋洲的平均水平。

据 1985 年各国人口平均寿命统计表明：中国男性为 66.96 岁，女性为 70.98 岁；美国男性为 70 岁，女性为 78 岁；前苏联男性为 65 岁，女性为 74 岁；印度男性为 53 岁，女性为 52 岁。像我们这样一个拥有 11 亿多人口，经济基础比较薄弱的大国，能够达到这样一个水平，应该说是个奇迹，说明了社会主义制度的优越性。

为什么我国人口平均寿命能够获得如此惊人般的奇迹呢？其根本原因有两点：一是我们的社会制度有着无比的优越性，党和国家无微不至地关怀着人民的生活，为健康创造了重要的保障条件。二是我国科学技术水平不断地提高，医疗卫生条件得到改善，疾病防治工作得到加强，“预防为主”的医学思想转化为巨

大的物质力量。改革 10 多年来,我国经济迅速发展,人民生活水平普遍提高,营养状况有很大改善,人民的体质大大增强。不仅要吃饱、吃好,还要吃得科学,已成了人们的生活准则。从抽测的结果看,绝大多数城乡居民的热量、蛋白质和脂肪、维生素指数基本达到要求,动植物蛋白稍偏低。据联合国粮农组织资料,目前我国每人每天食物热值为 2 620 大卡,高于发展中国家 2 460 大卡的平均水平,接近 2 694 大卡的世界平均水平。我国婴儿死亡率为 32%,低于中等收入发展中国家 56% 的水平。总之,我国人口平均寿命不断增长,人民能够延年益寿,不单单是医疗卫生营养问题,重要的是取决于社会的综合因素,所以我们要特别珍惜和发展当前良好的社会环境。

我国的世界长寿之乡

国际自然医学会把中国的新疆和巴马列为长寿之乡。过去已被列为世界三个长寿区的是:巴基斯坦的洪隆地区、原苏联的格鲁吉亚和美洲的厄瓜多尔。

国际自然医学会把中国的新疆列为世界第四个长寿区。理由是:在中国 3 765 名百岁以上寿星中,新疆占了 865 名,约占 32%。专家研究认为,该地区的粮食中含有适量的对人类长寿有益的几种微量元素。

据 1990 年第四次全国人口普查统计结果,广西壮族自治区巴马瑶族自治县百岁和百岁以上老人就有 69 名,占全县总人口的 30.8/10 万。每 10 万人中有 30 位百岁寿星。这一数字居全国首位。国际自然医学会会长森下敬一博士来到巴马考察后,于 1991 年 11 月 1 日在日本宣布:自然医学会将中国广西巴马正式列为世界第五长寿之乡。

为了摸清巴马老寿星多的原因,1990年12月~1991年元月,巴马县人民医院与北京中医学院、广西中医学院共同组成调查组,对巴马69名长寿老人进行了调查。通过调查研究,分析这些长寿老人有以下共同特点:

巴马位于亚热带季风气候区,空气清新,阳光充足,没有工业污染。百岁老人都住在海拔250~600米的山区。良好的自然环境有利于减少疾病,推迟衰老。

巴马长寿人以玉米为主食,副食以黄豆、火麻(大麻)仁油代油,还辅食少量动物油。肉食不多,每天吃新鲜蔬菜及水果2000克以上。

巴马百岁老人全部终身从事体力劳动,而且从青少年起就锻炼成为强壮劳动力了,年老后仍能坚持力所能及的劳动,生活能力自理的占92%。

巴马百岁老人的饮食起居有规律,一般早上6点起床,中午休息1小时,晚9时入睡。

巴马百岁老人普遍心胸宽阔,性情开朗,诚恳善良,勤劳而知足。

69名老人中,家族长寿者占79.8%;三代以上长寿者占51%;两代连续长寿者占67%。

长寿老人中,女性占78.26%。晚婚者占57%,晚育者占82%。

长寿之冠——慧昭和尚

究竟谁是世界长寿之冠?众说不一。有的说是英国的弗姆·卡恩,他活了207岁,经历了英国的12个王朝;有的说是日本的满平,他活了242岁;还有的说是中国的李庆远,他活了256岁。

据《中国名人大辞典》记载：“慧昭自言姓刘，为唐鄱阳王休业之曾孙，年已 290 岁。广求为弟子，遁去，不知所终。”又据《历代高僧生卒年表》记载：“慧昭，男，526 年生，816 年卒，终身 290 岁。”《150 岁以上中外寿星表》也有记载：“慧昭，中国，男，290 岁（526～816 年），高僧。”

看来，慧昭比卡恩、满平、李庆远活得都长，在目前尚未发现比慧昭更高寿的人之前，世界长寿冠军便是慧昭了。

慧昭之所以为世界长寿之冠，主要是出家心静，没有烦恼；住在深山老林，空气清新，阳光充足，没有污染；起居有常，生活规律；按时“坐禅”（气功），疏通经络，调和气血，阴平阳秘；节欲养精，保养真气，所以能推迟衰老，祛病延年，活到天年而不夭折。

人活百岁不足奇

唐代大诗人杜甫（712～770 年）的《曲江二首》曾有这样的诗句：

朝回日日典春衣，每日江头尽醉归。

酒债寻常行处有，人生七十古来稀。

随着现代科学技术的发展，人类的物质文化水平逐渐提高，尤其是医疗技术的进步，婴幼儿死亡率大大下降，造成大人群死亡的瘟疫流行得到控制。人类的平均寿命逐渐上升，人的健康水平普遍提高，杜甫的“人生七十古来稀”已经过时，现在是“古稀”不稀，八十不少，九十有望，百岁不奇。

据我国第四次全国人口普查资料最近统计表明，目前 70 岁及 70 岁以上的老年人口已有 3 680 万人，其中百岁以上的老寿星多达 6 434 人，年龄最长者已达 136 岁。与 1982 年第三次人

口普查相比,全国百岁以上老人增加了 2 669 人,8 年间年平均增长 6.9%。百岁老人中,男性占 22.97%,女性占 77.3%;80% 居住在农村,20% 居住在城镇;汉族占 74.88%,少数民族占 25.1%。

著名的经济学家和保险统计学家哥华特预测:人类在未来的一个世纪中,寿命将可延续到 130 岁;一位 75 岁的人,将会与今日年近 50 的人一样,有着同样的活力和外貌,退休的年龄也会后延。人类之所以能够健康长寿,完全是因为遗传学有了新的重大突破,预防医学和康复医学将会成为发展最迅速的热门行业,人类会更懂得养生之道、合理膳食、平衡营养。一般人对健康长寿都会有丰富的知识,而且会经常锻炼身体,参加康乐活动,尤其刻苦练气功,经常疏通经络,调和气血,到处游山玩水,注重个人享受和爱好的艺术,健康长寿也就顺理成章了。

勇攀“健康长寿”高峰

人人都愿意有个健康的身体。衡量的标志是什么?众说不一。世界卫生组织曾从以下 10 个方面讲过健康的标准,请你衡量一下具备几条。

(1)精力充沛,能从容不迫地担负繁重工作,而且不会感到过分紧张和疲劳;

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任;

(3)善于休息,睡眠好;

(4)应变能力强,要较快适应外界环境的各种变化;

(5)身体各部位功能良好,不易患传染病和一般感冒;

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;

(7)眼睛明亮、敏锐,不易发炎;