

健身长寿之道

张志洁 编著
高品诗



中国医药科技出版社

健身长寿之道

张志洁 高品诗 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了如何保持精神卫生及睡眠卫生、合理营养及食疗、肥胖的防治、常见恶性肿瘤防治、具有中西方特点的健身运动方式,包括减肥医疗体操、简化太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经、松静功、内养功、强壮功、站桩功、耐力性运动、力量性运动、自我穴位按摩八段功、经络按摩保健功等。中老年读者可根据自己的情况和爱好选择。为便于读者自学,书中附有详细插图。

健 身 长 寿 之 道

张志洁 高品诗 编著

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西外北礼士路甲38号)

煤炭工业出版社印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本787×1092mm¹/₃₂ 印张8¹/₈

字数175千字 印数 1—6 000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

ISBN 7-5067-0134-0/R·0135

定价: 3.80元

前 言

健康长寿，从古至今一直为人们所向往，国内外学者也从未间断地进行探索，并为此积累了丰富的经验。但是，过去往往只重视加强营养而忽略了因进食不当和过度饮食而引起肥胖，以及由此而引起的一系列并发症，如近世纪以来，欧美一些国家由于膳食中动物蛋白和脂肪的比例过大、食糖过多，而导致文明病的灾害——肥胖症以及接踵而来的一系列心脑血管疾病等，这已成为目前致死率最高的疾病之一。设想没有一个健康的身体又怎能谈得上健美与缓老呢？为此防胖乃是防病缓老的关键，所以只有防止肥胖，才能保持健美的体魄，从而才有可能推迟衰老的进程，保持充沛的精力，这才能谈得上在事业上有所创举和贡献。

由此可见，防胖与健美、缓老与健身意义深远，不仅关系到个人的生命，也关系到种族的延续，国家的昌盛，民族的兴旺，社会的繁荣和人类的文明与进步。

尤其近年来在党中央一系列富民政策指引下，人民生活水平不断提高，为适应四化建设的需要，对如何做到营养合理，防止肥胖，防止疾病，防止早衰，保持健美的体魄，已成为广大群众的迫切要求和共同愿望，为满足广大群众的需求，特汇编此册。其内容包括如何防治肥胖，保持健美，如何推迟衰老、延年益寿，如何充分发挥食物的药用价值，如何做到合理营养，弥补由配餐不合理、烹调不当而造成的营养损失，如何防治常见肿瘤，以及如何进行各种健身运动

等。此书将有助于您的健身、健美、延年益寿。

为方便读者，在内容上力求简明扼要，图文并茂、通俗易懂，切实可行，只要长年坚持，持之以恒，必能生效。

由于水平和时间有限，不当之处，敬请读者指正。

作 者

1988年12月

于北京中日友好医院

目 录

第一章 防 胖 健 美

一、何谓肥胖	1
二、衡量肥胖的标准是什么？如何分型	1
三、何谓理想体重？如何计算	2
四、肥胖是健康的象征吗？为什么	2
五、肥胖症的危害性和常见的并发症	3
六、引起发胖的常见原因有哪些	4
七、何谓高脂蛋白血症	5
八、人体血脂的组成和分类	5
九、各年龄组血脂主要成分含量及正常范围	6
十、各类型血脂蛋白过高症的特点	6
十一、防治高脂蛋白血症有何重要意义	8
十二、如何防治高脂蛋白血症	9
十三、如何预防发胖保持健美	12
十四、肥胖症如何减肥	12
十五、肥胖症合理配餐的参考食谱	15
十六、减肥医疗体操	17

第二章 衰老的机制、特点和变化

一、概述	29
二、何谓衰老？主要表现是什么	30

三、何谓早衰？与正常衰老有何不同	30
四、老年人的年龄划分	31
五、什么是极限寿命，如何预测	32
六、衰老的机制	32
(一) 历代衰老机制的假说	32
(二) 遗传论	33
(三) 蛋白质合成差错成灾学说	35
(四) 自由基学说	35
(五) 交联学说	35
(六) 免疫学说	35
(七) 生物膜损伤学说	35
(八) 神经内分泌学说	36
七、衰老的特征与变化	36
(一) 形体的变化	36
(二) 组成成分的变化	37
(三) 组织的变化	40
(四) 免疫功能的变化	43
(五) 各系统解剖、功能的变化	43
八、老年人心理特点	48
(一) 概述	48
(二) 影响老年人心理变化的因素有哪些	49
九、免疫的概述	50
十、何谓免疫系统？免疫系统包括哪些？ 有何特点	52
十一、主要免疫器官的结构与功能	53
(一) 胸腺的主要结构与功能	53
(二) 脾脏的主要结构与功能	53
(三) 红骨髓的主要结构与功能	54
(四) 淋巴结的主要结构与功能	54

十二、何谓自身免疫性疾病？与衰老健美有何关系	55
十三、免疫与衰老、健美之间的关系	56
十四、影响人类寿命的因素有哪些	58
十五、如何推迟衰老的进程	59
十六、延缓衰老药物简介	63

第三章 缓老健身之道

一、精神卫生	69
(一) 精神卫生的重要意义	69
(二) 如何创造健康的精神生活	71
二、起居卫生	72
三、睡眠卫生	73
(一) 睡眠的重要意义	73
(二) 睡眠所需的时间	73
(三) 良好的睡眠诀窍与姿势	74
(四) 防治失眠的方法	74
四、食品营养卫生	75
(一) 何谓营养	75
(二) 什么是营养素？维持生命的重要营养素有哪些	75
(三) 正常人体所需热量及计算方法	75
(四) 何谓清淡饮食？清淡饮食有什么好处	77
(五) 食品的合理加工与烹调	78
(六) 食品的合理搭配	80
(七) 良好的饮食习惯	81
(八) 烟酒茶对健康的影响	82
(九) 如何避免摄入致癌性食物	87
(十) 具有防癌抗癌作用的食物有哪些	88
(十一) 食物的药用价值及健身作用	89

第四章 恶性肿瘤的防治

一、肿瘤常识	126
(一) 什么是肿瘤? 什么是癌? 什么是肉瘤	126
(二) 常见的肿瘤分几类? 如何分法	126
(三) 良性肿瘤与恶性肿瘤有何不同? 怎样鉴别	127
(四) 促使恶性肿瘤的发病因素有哪些	127
(五) 什么是临界癌? 有何特点	131
(六) 恶性肿瘤的主要临床表现有哪些? 有何特点	132
(七) 什么叫癌的前期病变? 常见的有哪些病	133
(八) 什么是肿瘤恶变的信号	134
(九) 何谓癌的危險年龄? 为什么中老年人癌的发生 率高	136
(十) 儿童、青少年也能得恶性肿瘤吗	136
(十一) 恶性肿瘤能遗传吗	138
(十二) 恶性肿瘤是否有传染性? 应如何注意	139
(十三) 男性也能患乳腺癌吗	140
(十四) 白血病和败血病是一回事吗? 怎样鉴别	142
(十五) 癌症病人能结婚、妊娠和哺乳吗	143
(十六) 提高恶性肿瘤病人生存率的关键是什么	144
(十七) 什么是免疫? 免疫和恶性肿瘤有何关系	145
(十八) 恶性肿瘤如何才能早期诊断? 有哪些方法	146
(十九) 恶性肿瘤的治疗	150
(廿) 何谓根治术? 何谓姑息手术	153
(廿一) 什么是化疗? 常用的化疗有哪些? 如何选择	153
(廿二) 什么是放疗? 如何选择适应症	155
(廿三) 什么是免疫疗法	156
(廿四) 肿瘤能预防吗? 怎样预防	157
二、常见恶性肿瘤的防治	161

(一) 胃癌的防治	161
(二) 食道癌的防治	163
(三) 肝癌如何防治	168
(四) 大肠(结肠、直肠)癌的防治	171
(五) 鼻咽癌的防治	173
(六) 肺癌的防治	176
(七) 泌尿系统恶性肿瘤——膀胱癌的防治	177
(八) 子宫颈癌的防治	181
(九) 前列腺癌的防治	185
(十) 阴茎癌的防治	187
(十一) 乳腺癌的防治	188
(十二) 甲状腺癌的防治	190
(十三) 何谓骨肉瘤? 如何防治	193

第五章 具有中西方特点的健身运动

一、健身运动的概念	197
二、健身运动的作用	197
三、健身运动和练功的基本原则	198
四、健身运动和练功的注意事项	199
五、健身运动和练功的效应、强度	200
六、健身运动的种类概述	201
七、气功	202
八、静功	203
(一) 概念	203
(二) 常用的静功	203
九、动功	206
(一) 概念	206
(二) 常用的动功	207

十、保健缓老按摩功	229
(一) 自我穴位按摩八段功	231
(二) 经络按摩保健功	241
(三) 其他活动功	241
十一、耐力性运动	248
十二、力量性运动	249
十三、综合性运动	249

第一章 防 胖 健 美

一、何谓肥胖

由进食所摄取的热量超过机体所消耗热量时，剩余的热量大部分转化成脂肪，蓄积在机体组织中，形成脂肪积聚，导致体重超出标准体重的10~20%以上者，谓之肥胖。

二、衡量肥胖的标准是什么？如何分型

身体是否肥胖，根据体重超出标准体重多少而定。超出标准体重数量的大小是衡量肥胖的标准。如何计算标准体重呢？其计算方法很多，但计算结果却相差无几。

（一）标准体重的常用计算方法

1. 标准体重(公斤) = $[\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9$
2. 标准体重(公斤) = $\text{身高(厘米)} - 105$
3. 标准体重(公斤) = $\text{身高(厘米)} - 100$

（二）肥胖的分型

根据超出标准体重的多少，可以分为：

1. 轻型肥胖症 超过标准体重的10~20%。
2. 中型肥胖症 超过标准体重的20~30%。
3. 重型肥胖症 超过标准体重的30~50%。

如身高一米六，其标准体重为：

按公式1：标准体重 = $(160 - 100) \times 0.9 = 54$ 公斤

按公式2：标准体重 = $160 - 105 = 55$ 公斤

按公式 3：标准体重 = $160 - 100 = 60$ 公斤

为此，标准体重最多不能超过 60 公斤，否则即为肥胖。

当然，这只是指一般情况而言，因为影响体重的因素很多，脂肪在体内蓄积仅是其中的一个方面，其他例如体型、肌肉发达程度也是不可忽视的。例如，我们不能用这些计算方法去衡量一个举重运动员是否肥胖，因为这是特殊情况。

三、何谓理想体重?如何计算

理想体重是指最合乎生理功能与活动要求，能保障延年益寿的最好体重。

一个人的体重超过标准体重的 10%，就会对寿命有影响；但如能长期保持理想体重，即可延年益寿。理想体重 = 标准体重 - 10% 的标准体重。

如身高 160 厘米的人，其标准体重 = $160 - 105 = 55$ 公斤，

其理想体重 = $55 - 55 \times \frac{10}{100} = 55 - 5.5 = 49.5$ 公斤。

以上是标准体重和理想体重的计算方法；但严格讲，体重可因年龄和性别而不同，具体请见附录之表 6、表 7。

四、肥胖是健康的象征吗?为什么

随着医学科学的不断进展，人们已不把肥胖当成健康的象征了。肥胖不仅不是健康的标志，而且还会影响体态的健美和脏器的功能，甚至增加患病率和死亡率。据统计：有些病在肥胖人和正常人群中，死亡率有明显差别。如糖尿病、肝硬化、胆结石等在肥胖人群中的死亡率为正常人群的 2.06 倍至 3.83 倍；慢性肾炎、脑出血、冠心病、急性事故等在肥胖人群中的死亡率则为正常人群的 1.3 倍至 1.9 倍。假如每个

人都能维持正常体重的话，则冠心病的死亡率就会比目前减少25%，充血性心力衰竭及脑血管溢外的死亡率将会比目前减少35%。在超出标准体重后，随着体重的增加死亡率也会增加！由此可见，肥胖不仅不是健康的象征，反而会有损于健康，以至缩短寿命。

五、肥胖症的危害性和常见的并发症

长期肥胖可引起人体的生理、生化、病理、神经体液及各系统功能的一系列改变，以致缩短寿命。有人估计，肥胖者平均寿命减少10~12年。具体原因如下：

（一）由于脂肪的大量沉积，势必要增加机体的额外负担和耗氧量（肥胖者的耗氧量比正常人的耗氧量要增加30~40%）。

（二）大量脂肪沉积在腹腔，可引起横膈升高，导致心肺活动受限，影响心肺功能。

（三）脂肪沉积在心脏，可导致心肌营养不良→心肌收缩无力→血液动力学改变→心搏出量下降→血流速度减慢。所以易引起头晕，乏力，头痛，也易引起冠心病。

（四）脂肪沉积在血管壁，使血管弹性下降，易导致血管破裂，同时也容易形成动脉粥样硬化。

（五）脂肪沉积在肝脏、要引起脂肪肝，以致影响肝功能。

（六）肥胖也易引起并发症；如高血压、高脂血症、动脉硬化、冠心病、糖尿病、脂肪肝、胆石症；据统计，癌的发病率也比正常人高。综上所述，防治肥胖症实属必要，尤其中老年人更为重要。

六、引起发胖的常见原因有哪些

正常人每天由进食摄取的热量约为2000~3000大卡。假如人们每天的进食热量经常超过机体所消耗的热量，结果是多余的物质除转化为肝糖元和肌糖元之外，几乎全部转化成脂肪而蓄积于机体各组织中，其中主要为甘油三酯。因为蛋白质和碳水化合物的贮存量很有限，所以脂肪就成为人体内多余热能的主要贮存形式。

正常情况下，由于神经、内分泌的调节，可维持正常的体重和适量的脂肪沉积，不致发胖；仅当神经、内分泌系统的调节功能发生障碍时，才引起脂肪的过多沉积，从而导致肥胖症的发生。常见原因如下：

（一）内因（指机体内的各种因素）：

1. 遗传因素 如父母双方或一方肥胖时，又不注意节食，其子女很容易自幼发胖。

2. 内分泌功能失调 如垂体功能，性腺功能及甲状腺功能低下，胰岛素分泌过多，肾上腺皮质功能亢进等。因为胰岛素可促进脂肪的合成并抑制其分解，所以胰岛素分泌过多时，脂肪的合成增加而致肥胖。

3. 下丘脑的影响

动物实验证明：

（1）当下丘脑腹外侧核破坏时，可出现拒食，结果导致消瘦、营养不良，以致死亡。

（2）当下丘脑腹内侧核破坏时，可出现食欲亢进，多食，结果导致肥胖。

4. 大脑皮层的影响 情绪的好坏可影响食欲的好坏，久而久之，可以导致肥胖或消瘦。

(二) 外因 生活条件和饮食习惯

如多食，少动；又如饮食习惯是：喜吃甜食，高脂饮食，而每餐都过量饮食，结果摄入的热量经常超过消耗的热量，多余的物质转化为脂肪，沉积在身体各组织之中，逐渐形成肥胖。这点对青少年和幼年的发胖起一定作用。

七、何谓高脂蛋白血症

凡血浆中有一种以上主要脂质成分，同时，其浓度持续性高于正常者，谓之高脂血症。但血浆的脂质必须与蛋白质结合，才能形成水溶性复合物而运转于全身。所以高脂血症常表现为高脂蛋白血症。

八、人体血脂的组成和分类

血脂的组成

胆固醇

甘油酯（以甘油三酯为主并有少量甘油二酯和甘油一酯）

磷脂（卵磷脂、溶血卵磷脂、脑磷脂和神经磷脂）

游离脂肪酸

脂溶性维生素及固醇类激素等

目前脂蛋白主要是根据超速离心法和区带电泳来分类，具体见表1-1

表 1-1 主要脂蛋白分类

高密度脂蛋白	α 脂蛋白 (HDL)
低密度脂蛋白	低密度 β 脂蛋白 (LDL) 极低密度前 β 脂蛋白 (VLDL) 乳糜微粒 (CM)

九、各年龄组血脂主要成分含量及正常范围

血脂的正常范围可因年龄、性别、地区和检验方法不同而有差异。如中、美、日三个国家对老年人所测得的主要血脂值略有差别，具体如表1-2

表 1-2 中美日三国老年人主要血脂值

国 别	年 龄 组	血胆固醇mg%	甘油三酯mg%
中国湖南	60岁以上	108.79~209.62	37.16~228.01
美国华盛顿	40~59	215	140
日 本	老 年	150~220	70~120

各年龄组血脂主要成分的正常含量范围如表1-3所示：

表 1-3 各年龄组血脂主要成分的正常含量范围

分 组				胆 固 醇 ($\bar{X} \pm S.D$)	甘油三酯 ($\bar{X} \pm S.D$)	β -脂蛋白 ($X \pm S.D$)
青年组	<40岁	男	462人	147.5 $\pm$ 32.6	72.0 $\pm$ 44.7	362.1 $\pm$ 123.2
		女	448人	148.4 $\pm$ 30.9	76.5 $\pm$ 42.8	336.3 $\pm$ 104.5
中年组	40~59岁	男	802人	161.8 $\pm$ 33.1	87.6 $\pm$ 54.9	411.6 $\pm$ 136.0
		女	804人	162.4 $\pm$ 30.9	86.0 $\pm$ 55.8	276.2 $\pm$ 132.3
老年组	>60岁	男	218人	164.5 $\pm$ 34.9	85.7 $\pm$ 39.7	412.1 $\pm$ 140.7
		女	123人	183.7 $\pm$ 37.9	104.8 $\pm$ 50.6	470.1 $\pm$ 150.0
长寿组	$\geq$ 90岁	男	29人	168.13 $\pm$ 36.65	139.23 $\pm$ 32.18	
		女	50人	185.24 $\pm$ 33.89	153.00 $\pm$ 25.42	

十、各类型血脂蛋白过高症的特点

如表1-4所示