

主编 叶树人

长寿大典



军事医学科学出版社

长寿大典

第一卷

军事医学科学出版社
·北京·

长寿大典

第二卷

军事医学科学出版社
·北京·

长寿大典

第三卷

军事医学科学出版社

·北京·

长寿大典

第四卷

军事医学科学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

长寿大典/叶树人编著. —北京:军事医学科学出版社, 2000. 2

ISBN 7-80121-238-X

I. 长… II. 叶… III. 长寿-普及读物 IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12411 号

军事医学科学出版社出版
(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)
新华书店总店北京发行所发行
北京昌平长城印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:139.75 字数:3230 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:680.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

《长寿大典》

编委会

顾问:陶国枢(中华医学会老年医学学会副主任委员
中国人民解放军总医院主任医师)

主编:叶树人

编委:蒋欣 卢佳飞 赵德松 毛丽宏 赵金阳
周菲 唐鹏 张旭 彭权 王宝松
王新丽 赵雅梅 高秀华 卢安楠 朱艳红
吴友明 焦风刚 韩华玉 吴涛 王世信
宋先峰 赵连臣 张九志 赵冬华 毕喜霞

前 言

人的生命只有一次。珍惜生命,健康长寿是人类共同的追求,也是社会文明进步的标志。《长寿大典》一书集人类健康长寿慧法之大成,是对社会文明的一个重要贡献。

《长寿大典》共分四卷、十二篇。上溯春秋战国,下至今世寿星,涵盖世界五大洲,择百家之真言,集精华于沧海,可谓“福海朗照千秋日,寿域光涵万里天。”

本书所阐述的健康长寿的理论,言简意赅,使您读后可立即明了长寿的要点、要义、要术,从而受益匪浅。

该书收集了大量真实事例,从中外名家到普通百姓,他们健朗与长寿的事实,亲身的经验和体会,就是生动雄辩的生活验证,有较强的说服力和可信度。语言生动,资料丰富,让人一接触就感到这本书是从千千万万养生健身的方法和经验中“拾金撷玉”、“荟萃精华”而成。这是真正用生命“探索和换取”的经验。如能经常学习并付诸实践,对身体健康定大有裨益。长寿拾零荟萃篇收集了大量关于长寿的趣闻、趣事,异彩纷呈,使您在轻松愉快中领略健康长寿的真义。家庭导医篇还为您防病、治病指点迷津。本书集知识性、趣味性、实用性于一体,是对中国养生学精髓的吸纳和再造,保健术华彩的渗透和延伸,堪称人类健康长寿的指南。

这部书首先为中青年朋友所需要,中青年朋友承受着生活、社会的双重压力,养生健身尤为重要。纵观古今长寿者多在年轻时便通晓养生保健的真谛。健身需趁早,莫待萧萧两鬓丝。

这部书同时也为老年朋友所需要,老年人饱经生活磨难,历尽岁月沧桑,身心倍受耗损,科学调养已显得非常重要。

总之,本书涉及的资料甚广,人物真实,所谈道理均与每个人的健康息息相关,相信该书能成为您生活的益友,健康快乐的指南,我们全体编者也会因此而感到莫大欣慰!

愿每个善良的人生命之树常青!

编者

2000年2月

总目

人类寿命探秘

长生不老是人类的千古梦想

- 世界三大长寿地区万名百岁老人长寿之谜 (3)
- 千名百岁老人长寿综述 (4)
- 古今中外十大长寿之谜解答 (5)
- 我国百岁老人的地区公布 (11)
- 我国百岁老人长寿的共同因素 (13)
- 女人长寿的奥秘何在 (14)
- 新疆何以成为世界五大长寿地区之一 (15)
- 新疆百岁老人的饮食特点 (17)
- 我国历史上的长寿乡在哪里 (18)
- 琼州为何寿星多 (19)
- 北京的百岁寿星探秘 (20)
- 上海市 20 位百岁老人的长寿经验 (21)
- 天津市 27 位百岁老人的特征 (21)
- 山东省 311 名百岁寿星的特点 (22)
- 沂蒙山区 34 位寿星的养生秘诀 (23)
- 寿星王国的长寿奥秘 (24)
- 69 名百岁老人的身体特征 (26)
- 溆浦县 8 位百岁寿星长寿真谛 (27)
- 安岳县百岁老人长寿探秘 (28)

- 彭祖故乡寿星何其多..... (30)
- 慈溪县百岁老人的长寿经..... (31)
- 现代罕见的长寿之家..... (31)
- 世界寿星长寿的共同秘密..... (32)
- 万部家族长寿的奥秘..... (32)
- 奥运老寿星长寿之谜..... (33)
- 希腊人长寿的秘密..... (34)



- 长不大的袖珍小女孩..... (35)
- 生物钟如是说..... (35)
- 黑色的星期一,是生物钟作祟吗..... (37)
- 奇妙的人体生理节律尺..... (38)
- 月亮的阴晴圆缺带给我们的..... (39)
- 一天中最佳与最差时刻..... (40)



- 揭示人类寿命的奥秘..... (42)
- 使寿命延长 50% 的阴离子..... (46)
- 维生素确有延年益寿作用..... (47)
- 延年益寿有新说..... (48)
- 延年益寿新理论——降体温..... (48)
- 雌激素与长寿..... (48)
- 人类寿命与身材高矮有关..... (49)
- 病弱者长寿奥秘何在..... (49)
- 人寿增长的两个黄金时代..... (50)
- 寿命“三角形”..... (52)



- 现代长寿新观念..... (54)
- 现代健康公式..... (54)
- 欧美时兴“健康三部曲”..... (54)

● 健身益寿的十条规则·····	(55)
● 掌握生命运动规律可长寿·····	(56)
● 人体 24 小时工作时刻表·····	(56)
● “麦卡效应”与长寿·····	(57)

长 寿 岛

● 海南——美丽的长寿岛·····	(59)
● 台湾宝岛寿星多·····	(61)
● 中国长寿之乡·····	(62)
● 贵州高原寿星多·····	(63)
● 长寿之都珀肖尔·····	(63)
● 彝族的长寿之乡·····	(63)
● 山东的长寿村·····	(64)
● 太行深处的长寿村·····	(64)
● 英国鲜为人知的长寿村·····	(64)
● 寿乡三宝·····	(65)
● 神奇珙树族 健康又长寿·····	(65)
● 长寿的民族·····	(65)

健康长寿七要素

心理与长寿

● 长寿最怕“心”先老·····	(69)
● 活力是抗衰老的秘诀·····	(70)
● 寿自从容来·····	(70)
● 羞怯不是病·····	(71)
● 多疑不可取·····	(72)
● 嫉妒危害大·····	(73)
● 摆脱抑郁·····	(73)
● 排遣孤独·····	(74)

● 笑口常开 青春常在.....	(75)
● 童心不泯 老当益壮.....	(76)
● 喜而勿过 乐而有节.....	(76)
● 豁达开朗 怡然自得.....	(77)
● 遇事勿怒 动静适度.....	(78)
● 心正则身少病.....	(79)
● 遇事要想得开.....	(79)
● 不幸之时当节哀.....	(79)
● 心理疗疾出奇效.....	(80)
● 快乐是天然滋补剂.....	(80)
● 笑迎疑忌之来.....	(80)
● 恬淡寡欲利长寿.....	(81)
● 常幽默,可益寿.....	(81)
● 心安娜有病来时.....	(81)
● 乐善好施能延年益寿.....	(82)
● 仁者多长寿.....	(82)
● 遇事不乱,荣辱不惊.....	(83)
● 心理健康要高标准.....	(84)
● 心理健康是长寿的先决条件.....	(84)
● 不生气是健康长寿的妙诀之一.....	(85)
● 宽宏大量益长寿.....	(85)
● 永远有一颗童心.....	(88)
● 美好企盼添人寿.....	(90)
● 平和益长寿.....	(92)
● 爱人者延年益寿.....	(93)
四 ● 好人好报多长寿.....	(95)
● 甘于淡泊名利人长寿.....	(98)
● 心安身自高.....	(99)
● 笑口常开人长寿.....	(100)
● 知足常乐,能忍则安.....	(103)
● 广交良友,有益健康.....	(103)
● 任其自然益长寿.....	(104)

● 经常去看滑稽戏的法拉第	(105)
● 大德者必得其寿	(109)
● 人不畏老寿更长	(112)
~~~~~情 趣 与 长 寿~~~~~	
● 自寻乐趣,其乐融融 .....	(115)
● 笔走龙蛇人添寿 .....	(115)
● 五音缭绕悦心灵 .....	(116)
● 万紫千红精神爽 .....	(117)
● 从容谈兵妙趣生 .....	(118)
● 金石可镂铁不舍 .....	(119)
● 清溪垂钓旷心神 .....	(119)
● 凝神贯注迎清风 .....	(121)
● 怡情养性拨五弦 .....	(121)
● 图索绚丽情趣增 .....	(122)
● 引吭高歌怡乐也 .....	(123)
● 蹦蹦跳跳筋骨壮 .....	(124)
● 美味佳肴乐无穷 .....	(125)
● 五色镜头心花放 .....	(125)
● 颜色疗法 色彩的特殊功能 .....	(126)
● 怡悦精神 欣赏书画 .....	(127)
● 博奕乐时勿神疲 .....	(127)
● 武术、美术、书法是美的享受 .....	(127)
● 热心育才者多寿高 .....	(128)
● 一管在握,万念俱消 .....	(128)
● 珍惜第二个智力高峰 .....	(128)
● 明智者最关心下属人的健康 .....	(129)
● 音乐是生命的火花 .....	(129)
● 田崔氏 152 岁情趣依浓 .....	(129)
● 卡尔迈辟心要药 .....	(130)

# 饮食与长寿

● 合理膳食,把握时机 .....	(131)
● 食物养生探源 .....	(131)
● 食物结构与长寿 .....	(132)
● 食物纤维与长寿 .....	(132)
● 大豆类食物与长寿 .....	(133)
● 为何要多吃绿色蔬菜 .....	(134)
● 延缓皮肤衰老的食物 .....	(135)
● 美国人推崇的十种食品 .....	(136)
● 健康饮食新观念 .....	(137)
● 老年营养饮食新标准 .....	(138)
● 防止饮食中的“错配鸳鸯” .....	(138)
● 谷类食物的营养价值 .....	(138)
● 蔬菜类食物的营养价值 .....	(139)
● 水果类食物的营养价值 .....	(140)
● 肉类食物的营养价值 .....	(140)
● 蛋类食物的营养价值 .....	(140)
● 乳类食物的营养价值 .....	(141)
● 干豆类食物的营养价值 .....	(141)
● 硬壳类食物的营养价值 .....	(141)
● 饮食过咸不利于健康 .....	(142)
● 饮食之法,贵在能节 .....	(143)
● 冷餐弊端多 .....	(144)
● 水与健康息息相关 .....	(144)
● 杂类食物的营养价值 .....	(144)
● 重视营养平衡 .....	(145)
● 怎样计划平衡膳食 .....	(145)
● 食粥大有益,粥方多来兮 .....	(146)
● 富了不忘穷时的美食 .....	(147)
● 萝卜是“小人参” .....	(147)
● 地瓜属佳品 .....	(148)

● 常吃鸡鸭鱼虾蔬 .....	(148)
● 无葱无蒜不下饭 .....	(152)
● 每天要吃豆制品 .....	(154)
● 吃不挑食者长寿 .....	(156)
● 粗茶淡饭人长寿 .....	(158)
● 御寒防暑节饮食 .....	(158)
● 多补充微量元素 .....	(160)
● 每天喝一杯豆浆 .....	(163)
● 酸味食品益人寿 .....	(165)
● 荤素平衡、营养平衡 .....	(166)
● 豆腐利长寿 .....	(167)
● 饮食有节 .....	(168)
● 水果益人寿 .....	(169)
● 吃得香甜，睡得安稳利长寿 .....	(169)
	
● 运动是健康的源泉 .....	(170)
● 运动锻炼能抗衰老延年 .....	(173)
● 生命在于运动 .....	(174)
● 旅游是身游亦是神游 .....	(174)
● 气功益长寿 .....	(175)
● 球类运动有多效性 .....	(178)
● 举手投足皆可健身 .....	(178)
● 少年练武最当时 .....	(178)
● 走路是最佳的养生良药 .....	(178)
● 流水不腐，户枢不蠹 .....	(179)
● 胡洁清晨练“四个一百” .....	(179)
● 孙颖走出一个好身体 .....	(180)
● 中国女子篮球元老 .....	(181)
● 天天锻炼保健康 .....	(181)
● 以步代车保童颜 .....	(185)
● 坚持日行三千步 .....	(188)

- 爬一辈子山,走一辈子路..... (190)
- 养身在动,养心在静,动静结合..... (191)
- 马选亭自小酷爱运动..... (192)
- 陈长寿与太阳同步作息..... (193)
- 端木蕨良爱玩健身球..... (194)
- 早早起、勤梳洗,每天梳头半小时..... (195)
- 劳动人长寿..... (196)
- 每天早晨空腹做按摩..... (198)
- 长寿得益于练气功..... (200)



## 环境与长寿

- 长寿之乡的地理环境..... (201)
- 生命的源泉——空气..... (202)
- 生命离不开水..... (203)
- 选择最佳饮水..... (204)
- 防止水源污染..... (205)
- 居室污染非等闲..... (206)
- 雷与人体健康..... (207)
- 暴晒有损健康..... (208)
- 酸雨——空中降下的瘟神..... (208)
- 晨练与环境..... (209)
- 噪音——可怕的“慢性毒素”..... (209)
- 无声环境也有害健康..... (210)
- 大气中的长寿素——负离子..... (211)
- 气象与养生长寿..... (211)
- 植被、水质与长寿..... (212)
- 好山好水人延寿..... (213)
- 多留心天气冷暖..... (214)
- 伴着松柏多长寿..... (215)
- 顺其自然即养生..... (217)
- 顺四时而适寒暑能延年益寿..... (218)
- 青山绿水育人寿..... (222)

## 婚姻与长寿

● 不可纵欲 .....	(225)
● 养肾、保肾、护肾是固生命之根 .....	(225)
● 免舜纵论接阴治气之道 .....	(226)
● 不抑不纵为上策 .....	(227)
● 隆武帝只要一后 .....	(228)
● 林春泽百岁生女 .....	(229)
● 不管红颜添白发,金婚佳日贵千金 .....	(229)
● 老年人需要享受情爱 .....	(232)
● 夫妻和谐利长寿 .....	(233)
● 老年性生活好处多 .....	(234)
● 家庭和睦人长寿 .....	(236)
● 一首咏唱不绝的恋歌 .....	(237)
● 独身也是一种选择 .....	(240)
● 夫妻恩爱人长寿 .....	(242)
● 夫妻间经常交谈有益健康 .....	(243)
● 性事和谐春永驻 .....	(244)
● 伴侣是长寿之源 .....	(245)

## 生活方式与长寿

● 等于慢性自杀的生活习惯 .....	(248)
● 早睡早起,起居有常有益于健康长寿 .....	(248)
● 玩者长寿 .....	(249)
● 酒色犹如破骨之斧锯 .....	(250)
● 寡欲利养性命 .....	(250)
● 劝君少饮一杯酒 .....	(251)
● 保护视力方法多 .....	(251)
● 养尊处优者戒 .....	(251)
● 吸烟是人类生存的“第五种威胁” .....	(252)
● 异性正常交往利养生 .....	(252)
● 切勿轻生 .....	(252)