

漫画·使您长寿



李刘坤 原著

程懋声 编绘

中国音乐出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:唐伟杰

封面设计:吴 勇

漫画·使您长寿

李刘坤 原著

程懋声 编绘

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4 印张

1992 年 7 月北京第 1 版 1992 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1—18,000 册 定价 3.00 元

ISBN 7-5006-1211-7/G·267

《知识漫画系列丛书》总序

当今的世界，科技发展日新月异，知识和信息以迅疾的速度汇集和传播着。人们的生活方式业已打破了以往那种田园牧歌式的节奏。在这个形势下，漫画的触角已伸向社会生活的多项领域。漫画的品位是以简洁、幽默见长的，尤其是知识性连环漫画，它能让读者用很短的时间，以轻松的心情吸收到知识营养，达到事半功倍的效果。因此，如今形成的环球漫画热是不难理解的，这是时会使然。

在中国大陆，知识性漫画的创作和出版尚属开拓阶段，而中国青年出版社以最快的速度，投入“重兵”，首开这类漫画之先河，它不仅能振奋漫画界，也必将受到广大读者的欢迎。尤其值得称道的是，这套丛书的作者以青年漫画家为主力。青年人更具活力，思想上的束缚也少一些。从长远考虑，这项事业要发展、作者队伍的培养和壮大也必须定位在青年人当中，经过不断的实践，他们当中必然出现一批艺术上的大手笔。我们热切地期待着……。

王复羊

1991年5月于北京

知识漫画系列丛书编辑委员会

顾 问 丁 聪

贺友直

王复羊

主 编 王维玲

副主编 吕敬人

航 海

编 委 张永谦

王化中

邓中和

张耀宁

缪 惟

耿 洁

序

健康长寿是人类共同的愿望和永恒的追求。在人类物质文明日益发达的今天，这一愿望和追求也变得越来越强烈。尤其是年逾花甲的老人，对这一问题更为关心。

然而，从目前老年人的健康情况来看，各种常见疾病的发病人数并未减少，许多疾病如高血压、冠心病、脑血管意外、癌症等，还有明显上升趋势。再从人类的寿命来看，世界人口的平均寿命也仅有60岁左右，远未达到人类应有的寿命。

老年人是社会的宝贵财富。让每位老人都能健康长寿，安度晚年，是全社会的愿望和责任。向广大老人宣传养生保健的知识和方法，编辑出版适合老年人阅读的养生保健书籍，是摆在我们面前的迫切任务。漫画《使您长寿》正是适应这一需要而编绘的。

本书充分照顾到老年人的阅读特点，打破了传统的长篇大论的文字表达方式，采用了当代最受人们欢迎的漫画形式，以生动简明的语言和幽默风趣的画面，较系统地介绍了国内外有关的长寿知识、日常养生和益寿功法等内容，既有较强的科学性和实用性，又具通俗性和趣味性，使人们一看就懂，一学就会，省时省力，可收到事半功倍的效果。相信它的出版会对广大老年人的健康长寿有所裨益。

在我国，以漫画形式来宣传医学卫生知识，是一种大胆的尝试，也是一个可喜的开端。我真诚地希望这一形式能不断完善，不断提高，为促进我国的医学科普事业发展做出更大贡献。

赵绍琴 92.3.30

（赵绍琴，北京中医学院教授，为三代御医之后，全国著名老中医）



204327004



原著作者简历

李刘坤,男,山西省晋城市人,1951年生。1975年毕业于北京中医学院中医系,1982年获首批医学硕士学位。现任北京中医学院温病教研室讲师。

主要著作:《怪病奇医》《男女科病千首妙方续集》《小儿疾病千首妙方》《肝胆脾胃肠疾病千首妙方》等。

目 录

医学博士——漫漫 … 1

长寿知识篇 … 3

人类的寿命 … 4

影响人类寿命的客观因素 … 9

影响人类寿命的主观因素 … 12

年龄与衰老 … 15

衰老目测法 … 19

养生益寿要领 … 24

日常养生篇 … 31

精神养生 … 32

饮食养生 … 41

衣着养生 … 48

起居养生 … 52

运动养生 … 62

益寿功法篇 … 66

简易运动健身法 … 67

自我按摩功法 … 77

调养益寿功法 … 85

身体各部的保健法 … 91

漫漫的信 … 120

医学博士——漫漫





一、长寿知识篇



健康长寿是人类自古以来的共同追求。探讨一下人究竟能活多久，会使您在生活的道路上充满信心！

人类的寿命

史料记载的长寿老人

听说有银婚、金婚、钻石婚。结婚 147 周年是什么婚呢？

我是挪威的
约瑟夫·斯普
林顿 160 岁。

我是约旦的
哈拉夫·阿斯
160 岁。

我是哥伦比亚的
加维阿·佩雷拉
169 岁。

他们都 160
多岁了。

与他们相比，我
只能算个小朋友了。

1990 年
第四次全国
人口普查资
料表明，北
京有 40 位
百岁以上
的老人。

1982 年第三次全国人口普查统计表明，大陆超过百岁的老人有 3765 人。

他叫库尔班亚克。

听说新和县塔什力克公社英阿雷克大队有位 130 岁的老人。

我想拜访这位老寿星。



日本 1983 年有百岁以上老人 1563 人。



人类自然寿命推算法

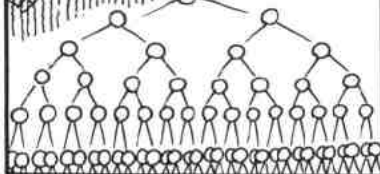
人类自然寿命的推算，可归纳为三种。



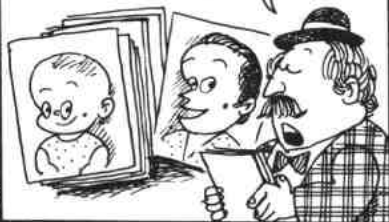
人类性成熟期为14至15岁。最高寿命为性成熟期的8至10倍，即110至150岁。



人类细胞分裂周期约为2.4年，分裂次数约50次，自然寿命约为120岁。



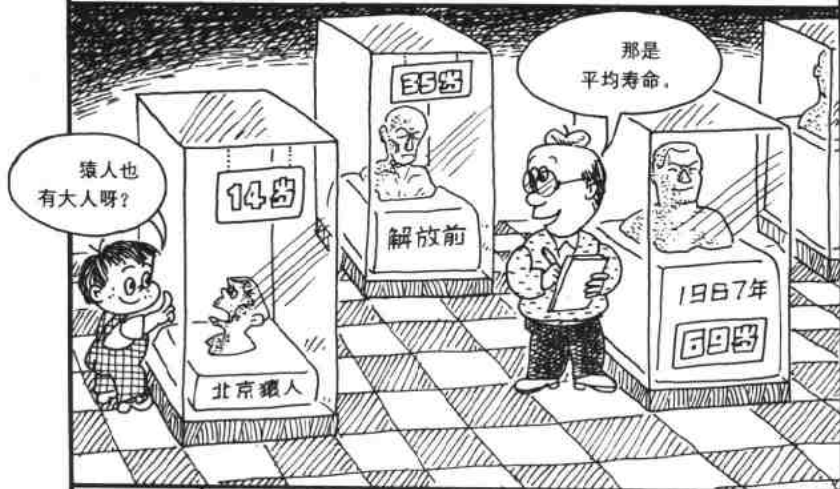
人类生长期为20至25岁，寿命为生长期的5至7倍，为100至175岁。



由此可以看出，人类的自然寿命起码在百岁以上。



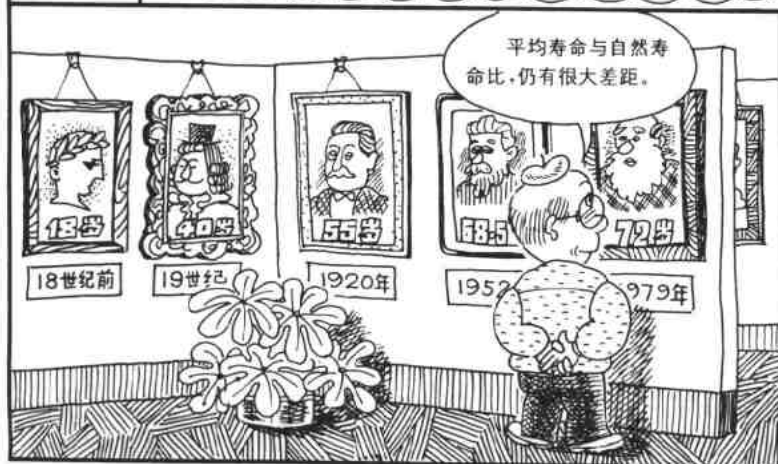
什么是平均寿命？



中国馆

人口的平均预期寿命是表示一批人出生后平均可活的年数。简称人口平均寿命。

欧洲馆



幸福的晚年

欢迎你们！

1990年第四次人口普查，北京的百岁老人比第三次人口普查增加了21个人。

影响人类寿命的客观因素



女性比男性的寿命长。



家族遗传：一般祖父母、父母长寿的其子孙也往往长寿。

