



爭取

100

活过

岁

The Key to Healthy & Long Life

—by Dr. Holly Liu



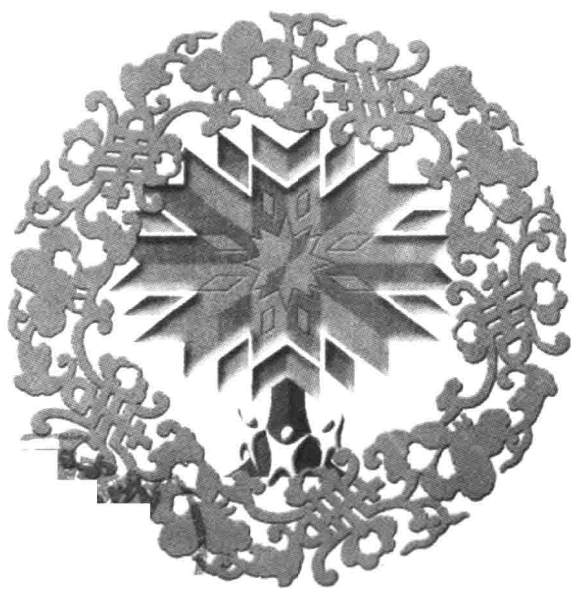
郝妮(美)
陈武宁
编著

新华出版社



争取 100 活过岁

李巍 陈武宁 编 著
郝妮 (美)



新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

争取活过 100 岁/李巍, 郝妮 (美), 陈武宁编著. —北京:

新华出版社, 2003.4

ISBN 7-5011-6137-2

I. 争… II. ①李…②郝…③陈… III. 长寿—保健—方法

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018211 号

争取活过 100 岁

李巍 郝妮 (美) 陈武宁 编著

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhcbs.126.com>

中国新闻书店:(010)63072012

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.875 印张 插页 2 张 200 千字

2003 年 5 月第一版 2003 年 10 月北京第二次印刷

ISBN 7-5011-6137-2/G·2241 定价: 18.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系: (010) 65895562 65897685

祝福

郝妮醫師

為人類心身康健
服務，為社會帶來
更好的明天。

陳香梅
二〇〇三年春

美籍華人陳香梅女士為本書題詞

谨以此献给我们喜爱的母校华西医科大学 90 周年校庆！

序 言

在 2000 年秋季，为庆祝中国华西医科大学 90 周年校庆，我从美国首都赶回离别 20 年左右的母校，我的心情无比激动。看到盛装的母校，到处充满着喜庆，尤其看到那古老的钟塔和教学大楼，已被装修一新，她使我回到了过去：那是我们曾经上解剖课的大楼，那是我们曾留影过的钟塔，那是我们曾休闲的荷花池……她依旧那么雄伟、美丽。记忆中的母校风景，曾经在中国的校园类，是数得上名次的。今天的母校已增建了许多教学大楼，她完全成了一所现代化的高校。

印象最深的还是见到了过去的老师们。那个曾经是最崇敬的、最英俊多才、有“中国一把刀”之称的外科老师，他最多不过 70 岁，但看上去却比我期待中的要老，这是因为他呕心沥血的奉献！他教出了几乎遍及全世界的医生，他的“一把刀”也救回了许多危重病人的生命。要知道他应该是属于全世界的宝贵财富，他的健康长寿对人类将有巨大的贡献！还有我过去的班主任老师，他曾与我们同台唱歌、跳

舞，如今，他那生龙活虎似的小伙子模样已不存在，身体变形，牙齿发黄。他告诉我：他已患有高血压和心脏病……他最多不过 50 岁，不难看出他超负荷的奉献！真没有花一点精力留给自己，像老母牛一样吃的是草，挤了又挤，挤尽了自己的乳汁，却抚育了许多医学家……更可惜的是，我过去的一位教解剖的老师已经逝世了……亲爱的老师们，你们要多留点时间去保重自己，因为你们的健康长寿是人类的珍贵财富，是培养未来医学家们的根本。

多年不见的老同学，大多数人已失去了当年的模样，要不是提及他们的名字，怎么也难把他和过去的他联系在一起。大多数人都在考虑退休问题，有的已经退休了，一副快到人生尽头的画面……可以想象他们作出了多么巨大的奉献！无论是在工作上“救死扶伤”，还是在家里扶老育幼，工作和生活的双重压力让他们已感到筋疲力尽。岁月易逝，人生真的就如此短暂吗？难道生命仅有 70 年？不！不对！再活 100 年还不止！（生物学家巴风提出：人类的最高寿命应在 175 岁），今天的 50 岁，仅仅是人生才开始属于自己，过去的奉献和积累，将为自己的未来开辟一个新的天地。不要放弃对生命的追求！就像维护母校那座古老的钟塔和教学大楼，虽然经历了 90 年岁月的磨损，当你精心去修护她，她又再度青春昂然。人生也是如此，只要你懂得科学地照顾自己，不给自己增加过多的压力，万事乐观处理，青春就不易消逝，生命就会延长！只要你坚持不放弃追求生命，青春也许还会重来！我们做得到，因为我们是医生，是病魔的斗士！是捍卫生命的英雄！是执行健康的模范！如果我们都做不到，还有谁能做到呢？无论如何都要争取活过 100 岁！这

点要求，一丁点也不过分!!!（记得圣经书上就有人活到了900岁）。

可幸的、也是最难忘的，还有几位老同学，仍然保持了当年的模样，她们都是身心健康，意志坚强，事业有成的人。其中一位就是本书的著作人之一——李巍医生，光看这个名字就知道，她不简单。她保持了当年总是轻松、快乐、和蔼可亲。她拥有那满腔热情，万事都难不倒的潇洒气概。当年我们不仅是同窗同学而且还同宿舍。她的各科学业总是在班上名列前茅，20年以后的今天，她的事业仍然是全班、全校的第一。她和她丈夫创办的“希望集团”已发展为世界知名的企业之一。“一个成功的男人背后肯定有一个伟大的女人”，她就是人们公认的那位女人。当年，她曾独自一人带着孩子，并卖掉了自己心爱的欧密嘎手表，凑足2000多元人民币，支持丈夫告别“铁饭碗”开创实业，由于她坚定地适时辅佐，使企业总体步步辉煌。她辛勤培养教育的女儿才貌双全，现已大学毕业。她的全家人，不但事业成功，而且还个个身体矫健，她不愧为一个好妻子、好妈妈、一个好医生。她还挤时间为大众健康言传身教呕心著书。她就是这样一位可歌可敬的杰出女性。

没想到，当我谈到要出版一本有关健康长寿的科普书时，她竟有一本类似此书已完成，正着手出版。她深有感触地对我说：“近年来，由于国内广告的过度宣传，以及人们对医学保健知识不了解，导致了很多浪费、失误……身为一个医生甚觉不安和责任重大。”我们决定一起来做这件事！要告诉每一个追求健康长寿的人：“要建筑一座健康长寿的生命大厦，不仅需要精心规划，还需要优质原料和努力实

施。”要懂得：智慧的人，预防生病。无知的人，等着生病。愚昧的人，制造生病。

该返美了，乘坐的飞机渐渐地起飞了，转眼间，偌大的北京城消失了……啊！世界太大了，可人太渺小了。记得科学家们提到，宇宙有 141 亿年的历史，可人在世上仅活 100 多年，太短暂了，况且生又带不来，死又带不去，还有什么想不开的呢？为什么不珍惜所拥有的：生命、家庭、事业。不要忧郁那已过去和未来的烦恼。耳边回响起美国丈夫的声音：Take care of yourself! Don't worry, Be happy! Life will be better and longer! 对！要照顾好自己，不要担心，活得要快乐！不但会提高生命的高品质，而且还会延年益寿。飞机上的电视正在报道世界上百岁老人的生活特征，我发现他们除了会照顾自己，还有一个共同的特征：性格开朗，意志坚强！总结我近 30 年的医生经验，我医治过上万的不同病人，却发现大多数是同一个病因：“不懂得怎样去照顾自己。”现代人节奏快，没有时间生病，也生不起病。我们决定献上此书，希望她能帮助全世界的人都懂得怎样自我保健。

这本书的特色是：以预防生病为主。她告诉你：“人为什么会生病？怎样才能不生病？能否健康长寿，60%的机会是由你自己去把握！在正常情况下，如果你没有活过 100 岁，那主要是你自己的错。”事实上不去争取，是活不过 100 岁的，在早逝的人当中，有多数都是死于自我放弃对生命的追求，因熬不过人生中不可避免的艰辛，那些无论是来自生理上，还是心理上的折磨。即便是我自己，也曾在那“撕心裂肺”的日子里放弃过，也有过自杀的念头……今天的我，无论是家庭、事业、还是身心，都经历了一场天翻地

覆的更新！这本书积累了我们历经 20 多年的、在中国和美国的医学保健及临床经验，并收集和整理了大量的科学文献，是符合当代最新的“自我保健医学”，希望读者能从中受益终身。学会自强、自乐、不给自己增痛苦，不给亲人找麻烦，不给社会添负担。无论如何都要争取健康、快乐地活过 100 岁！

郝妮医师于美国首都

2003 年 3 月 23 日

前 言

世界生物学家曾对人类最高寿限做过种种推算和考证，人类的最高寿限应该在 100~170 岁，但由于诸多社会因素、意外因素和自身疾病等，从古到今人们的平均寿命与自然寿命却相差很大。随着科技的发展和医学的进步，人们的生存条件和延续生命的物质条件已大大改善，寿命也逐步延长，但很少人可能达到或接近自然寿命，这到底是什么原因造成的呢？

根据世界卫生组织一项全球调查结果显示，目前全世界真正健康者仅 5%，绝大多数属于“亚健康”者。“亚健康”是一种“病态”。据统计，处于“亚健康”状态的患者年龄多在 30~50 岁之间。美国每年有 600 万人被怀疑有“亚健康”，澳洲达 3700 万，在亚洲处于亚健康的比例更高。前不久日本公共卫生研究所的一项调查发现，接受调查的 1000 名白领员工中，有 60% 的人正忍受着“亚健康”带来的病痛，专家已把“亚健康”列为 21 世纪人类健康的头号大敌。

随着社会环境和自然环境的改变，以传染病为主的疾病谱系变为更多复杂的疾病谱系，传染病已由原来的第 1 位而降落到第 6 位，而心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等有逐渐上

升的趋势。由于社会竞争增大和人们生理及心理的脆弱性，社会因素已成为影响健康造成疾病的重要原因。不良的社会因素导致长期精神紧张和情绪压抑具有重要的致病作用。例如前苏联卫国战争中，列宁格勒市被德军围困一年余，大批市民发生“围城性”高血压。许多动物可复制出高血压模型，较有名的是阿拉伯的狒猴实验性高血压和心肌梗塞。正常情况下实力最强的“领袖狒”可优先享受美味食品。如果将领袖狒单独关起来，其他狒当着它的面吃食，最初它大吼大叫，因无可奈何，领袖狒出现血压升高现象。在长期压抑的情况下，领袖狒患了严重的高血压病，进而继发精神症，一年后发生心肌梗塞死亡。实验说明，精神负荷和心理应激反应可诱发高血压和心肌梗塞。瑞士、芬兰和丹麦科学家最新研究发现，大多数癌症的发生并非由基因中的遗传性缺陷决定，生活环境和行为因素（如化学污染和不健康的生活方式等）更能诱发癌症，为了对比后天因素与遗传因素在癌症发生过程中的重要性，这三个国家的研究人员研究了近9万对双胞胎的健康记录，如果双胞胎一个患癌症，研究人员则对另一人的情况进行研究。他们研究的双胞胎包括同卵型和异卵型。同卵型双胞胎的基因一致，非同卵双胞胎则只有一半的基因相同。据统计，在癌症发生过程中，后天因素的作用是遗传因素的两倍，其中吸烟、饮食、缺乏锻炼、辐射以及污染是罪魁祸首。他们发现，如果同卵双胞胎中有一人患癌，那么另一个患癌的概率只有10%，由此说明一个人是否患癌症，主要由后天因素所决定。该书介绍了产生疾病预防疾病科学的新理论体系，告诉您，怎样由被动治病过渡到主动防病，让你拥有生命质量更高的未来。

健康长寿离不开营养，人们生理活动和病理变化，衰老出现的迟早和出现程度都与营养密切相关，合理营养是减少疾病和延年益寿的一个重要因素。美国诺贝尔奖候选人 Dr Job Wallach 历经 12 年对 17000 对不同死亡的动物和 3000 自然死亡的人进行尸体解剖，惊异发现，他们死亡的共同原因都是营养不足。两次诺贝尔奖得主 Dr Linus pauline 曾说过“你们可以追溯每一个疾病的起因是矿物质的缺乏”。大家都知道美国是一个丰衣足食的国家，但从营养的角度来看，在美国每一个人几乎是生活在营养的饥饿中，更何况其他经济水平较差的国家。合理的营养是，各种必需营养素的种类齐全，数量充足，相互间比例适宜，供给的营养素与人体需要两者保持平衡。本书介绍了从饮水到营养需求和与营养相关的疾病，以及矿物质维生素与健康与疾病的关系，这些老而新的话题。

完善自我，仔细品味人生，关键是健康和寿命问题。世界卫生组织曾宣布：“个人的健康和寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候的影响。”世界卫生组织勾勒出本世纪人类长寿的远景：在 20 世纪出生的人可以活过 21 世纪，并有可能跨过 22 世纪。例如法国的百岁老人，1950 年只有 200 位，预计到 2050 年将增至 15 万人，美国前总统克林顿在卸任前，曾向国民许诺让 21 世纪出生的人幸福地沐浴 22 世纪的阳光。美国预计在 21 世纪中叶百岁寿命的数目可能会达到 83.4 万人。目前美国的百岁寿星有近 10 万人，比 10 年前高了一倍。

如果把一个人的身体健康比喻为“1”，地位、财富、事

业、成就、家庭幸福及对人类的贡献等等比喻为“0”，只有前面存在着“1”这一实数，后面的“0”越多，它的实际数值才越大，没有“1”，再多的“0”也毫无实际意义。从古至今有多少有知识才干的人，因为身体不好而早逝。中国知识分子的平均年龄只有 58 岁多，中国北京中关村是留学回国创业精英的集居地，他们的平均寿命前几年为 55 岁多，下降至今天的 53 岁多……人们从中深切地体会到，身体健康是一生事业和幸福的基础，要珍惜健康，善待生命，重视养生和保健！本书告诉您，生命的基本要素，怎样才能延缓衰老，使您健康、快乐地活过 100 岁。

目 录

序 言	(1)
前 言	(1)

第一章 现代人的寿命为什么会增加

第一节 决定寿命的自身因素	(3)
一、健康的生活方式	(4)
二、科学的体育锻炼	(6)
三、崇高的人生追求	(13)
第二节 现代医学新进展	(16)
第三节 中西医结合新进展	(21)
第四节 新的医学模式	(24)
一、求证医学	(24)
二、循证医学	(25)
第五节 康复医学的兴起和作用	(26)

第二章 生命的基本要素与身心健康

第一节 生命的基本要素	(30)
一、生命的要素之一——水	(30)

二、生命的要素之二——维生素	(35)
三、生命的要素之三——无机盐 (矿物质) 及微量元素	(41)
四、生命的基本要素之四——激素	(54)
第二节 身心健康	(68)
一、心理问题的分级	(70)
二、中年知识分子的心理问题	(72)
三、心理因素的致病作用	(74)
四、心身疾病的防治措施	(79)

第三章 营养与健康

第一节 主要供给机体营养物的食品	(88)
一、新世纪的首选健康食品——大豆	(88)
二、番薯中的抗衰老因子——脱氢表雄酮	(90)
三、食物颜色与营养	(91)
四、撩人牛奶香	(93)
五、婴儿的最佳免疫剂——母乳	(97)
六、鸡蛋的营养与吃法	(98)
七、趋利避害话吃“肉”	(99)
八、胆固醇的“两面性”	(101)
第二节 供给营养的其他食品	(104)
一、吃蔬菜的学问	(104)
二、蔬菜的颜色与其营养价值	(108)
三、防治心血管病的蔬菜	(109)
四、防治糖尿病的蔬菜	(111)
五、有益健康的十佳水果	(112)

六、奇特的保健食用菌	(114)
第三节 营养供给量与人体需要保持平衡	(117)
一、均衡营养，保持体内酸碱平衡	(117)
二、病例：节食后使心绞痛频发	(120)
三、食物不当也会诱发癌	(121)
四、早餐对孩子学习效率的影响	(123)
五、三餐巧安排，有利脑保健	(124)

第四章 人为什么会生病 怎样预防疾病

第一节 健康新观念——主动养生防病	(127)
一、体温和健康与疾病	(128)
二、尿量和健康与疾病	(131)
三、便秘的危害	(132)
四、睡得香才能健康长寿	(138)
五、洁癖对健康不利	(141)
六、关于感冒你知道多少？	(142)
七、接吻也传染疾病	(145)
八、早老性痴呆的判断和预防	(147)
九、怎样提早发现患了艾滋病？	(149)
十、老年人要防浴室综合征	(151)
十一、“亚健康”：靠在疾病的边缘上	(152)
十二、症状和体征的变化可能是 疾病的信号	(155)
十三、警惕无痛隐匿型病症	(157)
十四、最危险的疾病——猝死	(159)
十五、关于减肥问题	(162)

十六、烟害更青睐女性	(171)
十七、电磁辐射对人体健康的危害	(174)
十八、电脑综合征的防治	(175)
十九、酒的利与害	(180)
二十、怎样预防心血管疾病	(183)
二十一、怎样预防糖尿病	(195)
二十二、怎样避免患癌症	(200)
第二节 性别、年龄与保健	(211)
一、儿童保健的十大误区	(211)
二、男性健康的十大标准	(217)
三、威胁男人健康的疾病	(218)
四、女性六大生理弱点	(219)
五、女性防病保健的良好时间	(220)

第五章 怎样保持健美的皮肤

第一节 皮肤的解剖及生理	(225)
一、皮肤的组织解剖	(225)
二、皮肤的生理功能	(226)
第二节 生活美容	(228)
一、皮肤的分类及鉴别	(228)
二、睡眠、营养与美容	(231)
三、天然护肤品令你的肌肤自然美丽	(235)
四、怎样消除面部皱纹和眼外角鱼尾纹	(238)
五、生物钟与美容	(241)
六、毒素，真能抹平岁月的痕迹？	(242)