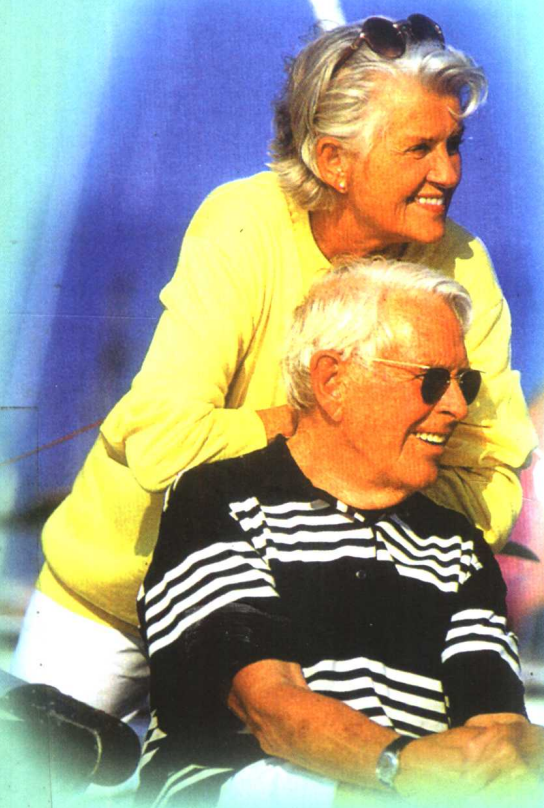


# 养生与长寿

张清华/主编

- 
- ◎运动与长寿
  - ◎情绪与长寿
  - ◎饮食与长寿
  - ◎睡眠与长寿
  - ◎环境气候与长寿

中国社会出版社

# 养生与长寿

张清华 主编

中国社会出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

养生与长寿/张清华主编. -北京: 中国社会出版社.

2000. 9

ISBN 7-80146-388-9

I. 养… II. 张… III. 养生 (中医) -普及读物

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 69274 号

---

书 名: 养生与长寿

编 著 者: 张清华

责任编辑: 尤永弘

出版发行: 中国社会出版社 邮编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 北京市朝阳区广益印刷厂

开本印张: 850×1168mm 11

字 数: 220 千字

版 次: 2000 年 9 月第 1 版

印 次: 2000 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

---

书 号: ISBN 7-80146-388-9/R·3

定 价: 14.80 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

防病于未然

田代雪

一九九九年九月

健康之方  
长寿之法

林佳楣于千禧之年

健康长寿  
造福社会

李世生



一九九九年二月

## 内 容 提 要

人如何能健康长寿，这是人们所关心的问题。前 5 部分介绍了运动、情绪、饮食、睡眠、环境等因素与长寿的关系，后 6 部分针对中老年人养生健身的问题，介绍了相关的知识和方法。其内容较丰富，可供人们阅读参考。

# 前言

没有人不留恋人生，没有人不希望自己生活幸福美满，事业有成，而这一切的根基都是健康，所以健康长寿是人类永恒的主题。生命是最富于魅力的现象，古往今来，有多少人梦寐以求地追求健康和长寿，学者术士倾毕生精力探索长寿之道，虽未实现长生不老的宿愿，但却给后代留下了许多行之有效的防老抗衰的经验，探讨生命的目的正是为了耄耋之年仍葆青春朝气、步履矫健、思想敏锐、老当益壮。所以，每个人的一生，都是自己肉体生命、社会生命和精神生命合演的三重奏。有的人死了，但他还活着；有的人活着，但他已经死了。渺小者之渺小，在于他们的社会生命还不及他们的肉体生命的分量；平凡者之平凡，在于他们的社会生命与肉体生命一同生死进退；伟大者之伟大，在于他们的社会生命远远超出于肉体生命的局限。

在人类生活的长河中，生活的浪花，是一代人一代人簇拥着、衔接着而不断延续的。作为个体人的生命，从呱呱坠地到老年，好像一条长链。只有掌握每个环节的健康科学，按照生命的轨道正常运转，才能形成一条环环相扣、精美完整的生命之链。“永葆青春、延年益寿、长命



百岁”这是每个人的愿望，也是一个永久的人生活题。

由于中国养生学内容极为丰富多彩，个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助，以增进健康，延缓衰老，延年益寿，“尽其天年”。

张清华

2000年1月

# 目 录

■ 养生思想及影响寿命的因素 .....	( 1 )
1. 人的自然寿命与实际寿命是多少 .....	( 3 )
2. 古人是如何认识人的自然寿命的 .....	( 3 )
3. 寿命预测法 .....	( 4 )
4. 遗传是否影响人的寿命 .....	( 6 )
5. 人的长寿是否与性别有关 .....	( 8 )
6. 人的长寿是否与社会因素有关 .....	( 8 )
7. 影响寿命有哪些因素 .....	( 9 )
8. 人为什么会衰老 .....	( 11 )
9. 衰老是人类不可抗拒的必然现象 .....	( 11 )
10. 早衰是可以预防的 .....	( 12 )
11. 我国古代对衰老的认识 .....	( 13 )
12. 有关延年益寿的关键性理论是什么 .....	( 14 )
13. 人为什么要储备抗衰老能力 .....	( 15 )
14. 影响老年人寿命的十个不良习惯 .....	( 16 )
15. 影响人类寿命的“二十八害” .....	( 16 )
16. 哪些人短寿 .....	( 17 )
17. 为什么皇帝多短寿 .....	( 17 )
18. 人类为什么不能达到正常寿限 .....	( 20 )
19. 人的生活要符合生命规律 .....	( 20 )
20. 人要正确面对死亡 .....	( 21 )
21. 健康的标志有哪些 .....	( 21 )

22. 健康心理标准是什么 .....	(22)
23. 一个人怎样衡量才能算是健康 .....	(23)
24. 老年人保健要相信科学 .....	(24)
25. 人如何颐养天年 .....	(25)
26. 哪些职业使人长寿 .....	(27)
27. 下世纪人类将更长寿 .....	(28)
28. 什么是精神健康 .....	(29)
29. 为什么精神健康会长寿 .....	(30)
30. 顺应生物钟可时时保健康 .....	(30)
31. 人应该追求生命的质量而不是数量 .....	(33)
32. 黄金分割与养生之道 .....	(34)
<b>■ 运动与长寿</b> .....	(35)
1. 运动能延年益寿 .....	(37)
2. 老年人要适当进行体育运动 .....	(37)
3. 劳动易长寿 .....	(38)
4. 散步有利于健康 .....	(39)
5. 老年人动作宜缓 .....	(40)
6. 动静结合有利于健康 .....	(41)
7. 剧烈运动不利于健康 .....	(43)
8. 常做家务劳动也能延年益寿 .....	(44)
9. 脚的锻炼与人体健康有关 .....	(45)
10. 头低位运动促长寿 .....	(46)
11. 练太极拳能养生 .....	(47)
12. 跑步能健身 .....	(47)
13. 快步行走可长寿 .....	(49)
14. 练武并非是长寿的好方法 .....	(50)

15. 甩手运动能健身 .....	(50)
16. 坚持冬泳有利于健康 .....	(51)
17. 老年人登高有利于健康 .....	(52)
<b>■ 情绪与长寿 .....</b>	<b>(55)</b>
1. 长寿与情绪有关系 .....	(57)
2. 老年人应重视心理养生 .....	(57)
3. 保持心理平衡有利于健康 .....	(58)
4. 长寿的要诀在于平衡 .....	(60)
5. 静以养神有利于健康 .....	(61)
6. 气和有利于健康 .....	(62)
7. “乐”可益寿延年 .....	(63)
8. 笑可增进健康 .....	(64)
9. 知足常乐可长寿 .....	(65)
10. 保持情绪稳定有利于健康 .....	(65)
11. 合理释放“感情势能”保健康 .....	(66)
12. 静坐有利于身体健康 .....	(67)
13. 人要健康长寿需要有自强、自知、自乐精神 .....	(68)
14. 精神舒畅能长寿 .....	(69)
15. 老年人“制乐”有益健康 .....	(69)
16. 人要学会自得其乐 .....	(71)
17. 人怎样才能克服恶劣情绪 .....	(72)
18. 良好的人际关系有益于健康 .....	(74)
19. 培养良好的性格有益于健康 .....	(75)
20. 人控制调整生活节律有利于健康 .....	(75)
21. 人到老年要寻求积极的欢娱生活 .....	(76)
22. 笑是人怡养情志的最好办法 .....	(77)

23. 人宽容有益健康 .....	(78)
24. 人的心理健康标准是什么 .....	(79)
25. 老年人如何延缓心理衰老 .....	(79)
26. 下面八种心态可保健康长寿 .....	(81)
27. 负性情绪危害健康 .....	(83)
28. 情绪不好影响健康 .....	(84)
29. 长寿最怕“心先老” .....	(85)
<b>■ 饮食与长寿</b> .....	(87)
1. 长寿与饮食的关系 .....	(89)
2. 若要健康重食养 .....	(89)
3. 合理饮食平衡有助于健康 .....	(90)
4. 唾液在养生中的意义 .....	(92)
5. 饮食要掌握量度才有利于健康 .....	(94)
6. 饮食清洁有利于健康 .....	(95)
7. 老年人的饮食与养生有关 .....	(95)
8. 老年人节制饮食有利于养生 .....	(97)
9. 老年人食素有利于健康 .....	(97)
10. 饮食习惯与老年健康 .....	(98)
11. 嘴勤有利于健康 .....	(99)
12. 为什么晚餐不能过饱 .....	(100)
13. 肠常清易长寿 .....	(101)
14. 少吃易长寿 .....	(102)
15. 节食可长寿 .....	(103)
16. 细嚼慢咽益寿延年 .....	(104)
17. 一日三餐要安排好 .....	(105)
18. “轻微饥饿”为什么健康长寿 .....	(106)

- 19. 多吃海产品健康又长寿 ..... (106)
- 20. 合理饮食红黄绿白黑可使人健康 ..... (106)
- 21. 饮水得法有益健康 ..... (107)
- 22. 服鲜王浆可保健康 ..... (108)
- 23. 东坡《食疗歌》 ..... (109)

## ■ 睡眠与长寿 ..... (111)

- 1. 起居正常有利于老年人的健康 ..... (113)
- 2. 午睡有利于健康 ..... (113)
- 3. 老年人主动休息有利于健康 ..... (115)
- 4. 充足的睡眠有利于健康 ..... (116)
- 5. 睡前运动有益于健康 ..... (116)
- 6. 古人睡眠十忌 ..... (117)
- 7. 早睡早起身体好 ..... (119)
- 8. 什么是生活保健最佳时间 ..... (119)

## ■ 环境气候与长寿 ..... (121)

- 1. 为什么生活环境与长寿有关 ..... (123)
- 2. 老年人春季养生应注意什么 ..... (124)
- 3. 老年人夏季养生应注意什么 ..... (125)
- 4. 老年人秋季养生应注意什么 ..... (126)
- 5. 老年人冬季养生应注意什么 ..... (127)
- 6. 夏季养生贵在清 ..... (128)
- 7. 噪音对身体有哪些危害 ..... (129)
- 8. 老年人要躲避风邪 ..... (130)
- 9. “四暖过冬”可保健康 ..... (130)

## ■ 古人谈养生 ..... (133)

- 1. 古人养生三法宝 ..... (135)

2. 佛门长寿之道 ..... (136)
3. 老子认为知足才能长寿 ..... (137)
4. 老子认为以静调养可益寿延年 ..... (137)
5. 老子认为爱惜精力是长生久视之道 ..... (138)
6. 白居易认为安贫乐道可健康长寿 ..... (138)
7. 庄子谈养生 ..... (139)
8. 古人认为长寿与生活习惯有关 ..... (140)
9. 古人认为运动可祛病延年 ..... (141)
10. 古人认为老年人要注意阴阳气血平衡 ..... (142)
11. 古人认为人要保养正气 ..... (143)
12. 古人认为五脏通畅才能健康长寿 ..... (144)
13. 古人认为健康长寿贵在养心 ..... (144)
14. 古人认为伤神有损健康 ..... (146)
15. 古人认为老年人要重视摄养五脏 ..... (146)
16. 古人认为人要善于养生 ..... (148)
17. 古人把修养道德做为养生的重要内容 ..... (149)
18. 古人认为老年人梳头和洗足可延缓衰老 ..... (150)
19. 古人认为人的牙齿表现一个人的健康水平 ..... (150)
20. 古人认为人善于调养就能“青春永驻” ..... (151)
21. 古人认为养生之术要矢志不渝终生坚持 ..... (151)
22. 古人认为老年人欲其小劳有利于健康 ..... (152)
23. 古人认为养生要先除“六害” ..... (153)
24. 古人认为人要长寿必须要做到“五宜” ..... (153)
25. 古人认为影响人的身心健康有哪些因素 ..... (154)
26. 古人认为人要健康长寿就要保养人体的真元  
    之气 ..... (155)
27. 人要正确对待生死 ..... (156)

28. 古人认为老年人幽静淡雅的生活有利于健康 ..... (156)
29. 古人认为保持相对动态平衡有利于健康 ..... (157)
30. 古人认为人怎样才能做到“身安寿永” ..... (158)
31. 古人认为万物壮大了就会走向衰老 ..... (159)
32. 古人认为平和无欲可长寿 ..... (160)
33. 古人认为延年益寿要做到“四要” ..... (160)
34. 古人认为培养正气是人康复的关键 ..... (161)
35. 古人认为热爱生活是延年益寿的最好方法 ..... (162)
36. 古人认为老年人治病要“慎选医” ..... (163)
37. 古人认为人要心放宽才能健康 ..... (164)
38. 中医认为人体健康要保持“阴平阳秘” ..... (165)
39. 古人认为忧愁容易使人衰老 ..... (165)
40. 古人认为善于控制情绪有利于健康 ..... (166)
41. 古人认为发怒有损于健康 ..... (167)
42. 古人认为清静安闲是一种养生手段 ..... (168)
43. 古人认为致虚守静是修身养性的一种基本功 ..... (169)
44. 古人认为保持乐观的情绪有利于健康 ..... (170)
45. 古人认为人的情志与健康有关 ..... (170)
46. 古人认为人要健康长寿需知足常乐 ..... (171)
47. 古人认为人要学会闹中取静有利于健康 ..... (172)
48. 古人认为忍让有利于健康 ..... (173)
- 中年人如何养生 ..... (175)
1. 为什么说身体是革命的本钱 ..... (177)



2. 人到中年为什么需要锻炼 .....	(179)
3. 中年知识分子早逝的主要原因是什么 .....	(180)
4. 中年人猝死的原因是什么 .....	(181)
5. 要重视中年知识分子的保健 .....	(182)
6. 中年知识分子最需要从哪些方面进行自我保健 .....	(183)
7. 中年人保健十大原则是哪些 .....	(185)
8. 中年人保健为什么要注意“四忌” .....	(187)
9. 中年人劳逸结合有张有弛 .....	(189)
10. 中年人养生要注意哪些问题 .....	(190)
11. 人到中年怎样养生 .....	(192)
12. 中老年人有哪些养生法 .....	(193)
13. 中老年人自我保健八法 .....	(194)
14. 中年人养生“六诀” .....	(195)
15. 中年人应当注意什么 .....	(197)
16. 人到中年要护肝 .....	(198)
17. 中老年人留点童心有利健康 .....	(199)
18. 中老年人亚健康状态 .....	(201)
19. 步行是中年人最完美的健身运动 .....	(202)
<b>■ 养生健身法 .....</b>	<b>(205)</b>
1. 休闲保健法 .....	(207)
2. 床上健身法 .....	(208)
3. 护足保健法 .....	(209)
4. 常意想肚脐保健法 .....	(211)
5. 腹式深呼吸保健法 .....	(212)
6. 揉腹保健法 .....	(212)