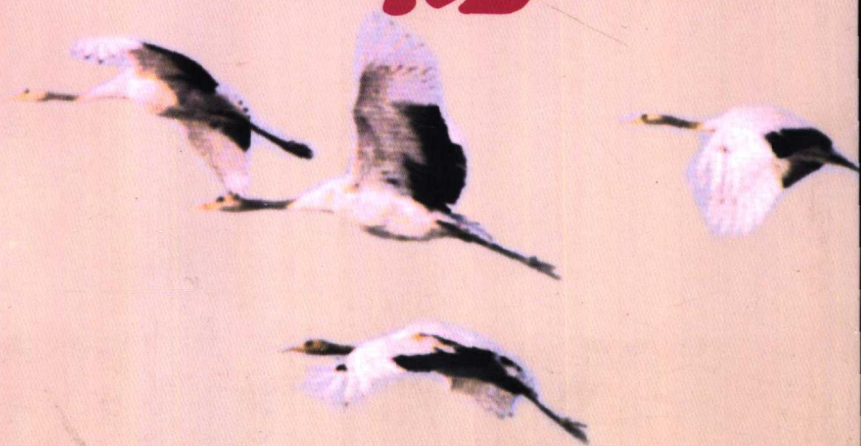


今古长寿探秘

陈铁平 编著 / 长虹出版公司



今古长寿探秘

陈铁平 编著

长虹出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

今古长寿探秘/陈铁平编著. —北京: 长虹出版公司,
2002
ISBN 7-80063-092-7

I. 古… II. 陈… III. 长寿—方法 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 072695 号

长 虹 出 版 公 司 出 版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)

北京国防印刷厂印刷 新华书店发行

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9.5

字数: 238 千字 印数: 3 000 册

定价: 20.00 元

前 言

随着人类社会的不断发展和进步，在进入日新月异和高度科学化、现代化的二十一世纪时，长寿问题已逐渐引起人们广泛地重视。长寿，已经不仅仅是关系个人身体健康的问题，它已成为关系到全社会、全人类存在与发展的重要科学内容和科研项目。

对长寿的探讨和研究，促使现代医学越来越重视环境、心理、社会因素等对疾病的发生、发展、治疗的作用。

人们对长寿的关切，特别是人类对古朴恬静的村庄、自然的田野、山林、溪流的向往，以及对天真无邪的童年、焕发青春、充满幻想的青年时期的怀念，更促使旅游业兴旺发达、经久不衰。

对长寿的探索，还涉及到遗传、遗传工程、生理、心理、语言、美学、营养、环境、人际关系等科学。

本书广泛地猎取了古今中外长寿者养生之道和长寿秘诀，系统地、周详地介绍了情绪与长寿，运动与长寿、饮食与长寿、环境与长寿、精神生活与长寿等方面关系的具体论述和切身体验。这本书不仅为科学家研究、探索长寿的秘密提供了大量的现实资料，更为中、老年人预防衰老、永葆青春提供有益的经验和方法。

充满艺术魅力的著名电影演员吉娜·罗洛布丽吉达（《巴黎圣母院》女主角）在年逾六旬时说过：“要是精神感到年轻，衰老就不来临。随着岁月的消逝，人总会失去一些东西。但又会得到更多东西。我失去了少女的青春美，可是感情的丰富比青春美更有价值。”让我们在年轻的精神状态下进入这本书的世界，带着丰富的感情、迈着矫健的脚步走向有价值的、幸福的现实生活。

编者

2001年2月

目 录

一、长寿的探索

长寿的科学探索·····	1
人类寿命的发展趋向·····	5
健康定义和心理健康标准·····	6
身体健康的标志·····	6
老年人健康的十个标志·····	7
人的性格健康的标志·····	8
什么人长寿·····	8
减去 10 岁的秘诀 ·····	9
养生十六宜 ·····	10
中年养生保健三原则 ·····	13
保持智力,青春常在的秘方·····	14
健康长寿诀窍新论 ·····	14
延年益寿七律 ·····	15
保健格言与长寿谚语拾零 ·····	15
世界益寿珍闻 ·····	16

二、寿星秘诀

我国的老寿星 ·····	21
当今世界寿星轶事 ·····	22
寿星们的长寿秘诀 ·····	23

高僧长寿秘诀	24
延年益寿的中医保健灸	27
高桐轩的老人十乐	28
庄子的养生经	30
孔子的保健“八不食”	31
孙思邈的“十二少”养生法	31
陆游的养生四法	32
乾隆的养生十六字诀	33
毛泽东谈长寿之道	33
姚雪垠的养身七律	33
梁漱溟谈养生之道	34
九旬老画家姚淑玉话养生	35
名医姜春华的养生之道	35
百岁中医赖显明的长寿要诀	37
老中医姜子云的长寿之道	39
德国康德的三条健身法	41
医学教授伊万诺夫的保健法	41
美国里根的健康诀窍	42
英国喜剧明星乔治·本斯谈养生	42

三、情绪与长寿

笑口常开,青春常在	44
情绪与抗病能力	45
不良的精神状态会致癌	47
精神因素与高血压病	47
精神因素与冠心病	48
善于控制自己的情绪	48

自知其乐者高寿	50
乐观精神有利于延年益寿	51
笑是良药	52
笑者长寿	54
笑不可过度	54
劝君莫压抑情绪	55
不要“自我惩罚”	55
精神压力能“压”出病	57
走出情绪低谷的方法	59
坏脾气影响寿命	61
吃饭动怒易患病	62
廉价的长寿药	62
放松疗法	63
精神放松的方法	64
孤独是老年人的致病因素	65
孤独生活不易长寿	66
倾诉衷肠是无价良药	71
培养良好情绪的七原则	72
战胜忧虑恐惧心理八诀	72
进取心理有益健康长寿	73
要注意老年人的心理需求	77
长寿老人的心理特点	78
心理卫生的准则	79
怎样防止心理衰老	79
人老勿松	80
心理障碍种种	81
心理健康的标准	83
有益的情趣	84

不可忽视“精神营养”	86
学会欣赏	88
要会欣赏宁静	89
唱歌有助健康长寿	90
记日记是一种保健良方	92
集邮有助延缓衰老	93
书画者能长寿	93
有益的消遣活动	94

四、环境、气候与长寿

生活环境与长寿息息相关	97
环境幽静使人长寿	97
环境对遗传的影响	98
居室与健康	100
避免居室的污染	101
室温对人体健康的影响	103
窑洞人家多长寿	105
粪便管理与健康	105
烧树叶会致癌	106
天气与健康	106
骤变的气候对人体的影响	108
老年人春季养生保健	109
夏季话养生	110
秋凉话养生	111
冬季脚要保暖	113
要善于对付“六淫”	114
早晨老年人死亡率高	115

五、运动与长寿

运动能长寿·····	117
多吃多动能长寿·····	118
传统体育与健康长寿·····	118
练气功的原则·····	119
打太极拳能抗衰老·····	120
练太极拳注意事项·····	121
台球是高雅的健身运动·····	121
健身球是中老年人的好友·····	122
跳舞有益健康·····	123
跑步运动好处多·····	124
夏季跑步须知·····	125
快步走,人长寿·····	126
登楼梯能长寿·····	127
洗澡的保健知识·····	127
冷水浴的保健知识·····	128
有益健康的深呼吸运动·····	129
腿勤能长寿·····	129
饭后散步有益·····	130
零星时间保健十法·····	130
搓脚心防百病·····	131
坐着的保健操·····	132
清晨怎样锻炼身体·····	133
晚上睡觉前不宜锻炼·····	133
自我保健按摩法·····	134
“九步法”使你一觉睡到大天亮·····	135

自我监督运动量·····	136
运动中的饮水方法·····	137
中老年人运动注意点滴·····	138
肥胖老人的运动方法·····	139
妇女坚持运动减少患癌症·····	139
健脑全神操·····	140
感觉机能的健康锻炼·····	141
脑力劳动者坚持适度锻炼能益寿·····	143
手指活动能提高智能·····	144
冠心病人的康复锻炼·····	144
体育锻炼可使血压正常·····	146
肺气肿病人的康复锻炼·····	146
交替运动预防中风·····	147
偏瘫病人的康复锻炼·····	151
糖尿病人的康复锻炼·····	152
骨质增生与体育锻炼·····	152
运动创伤的康复锻炼·····	154
眼与近视眼康复操·····	155

六、饮食与长寿

饮食与益智长寿·····	157
维生素与抗衰老·····	158
长寿者的饮食秘诀·····	160
老寿星的膳食特点·····	160
老年人适量节食有益长寿·····	162
科学烹调有益长寿·····	163
膳食合理强身益寿·····	164

少吃肉,多吃素	165
延年益寿的食品知多少	166
避免食入催人衰老的物质	168
常吃蔬菜、水果有益健康长寿	169
强心益寿的橄榄油	170
长寿仙饭与黑芝麻	170
大豆是“长寿食品”	171
红薯是“长寿食品”	172
中年人怎样调整饮食	172
中老年人的不正常营养状态	174
老年人饮食原则	175
老年人怎样提高食欲	176
老年人不宜吃高脂肪食物	177
更年期妇女怎样注意饮食	178

七、习惯与长寿

生活方式、习惯与健康长寿	179
良好的生活节律使人长寿	180
“开夜车”有损健康	181
常咽唾液能长寿	182
饭前洗手好处多	183
饱餐的害处多	183
嗜好烟酒损害寿命	184
吸烟指数与死亡率	185
戒烟能长寿	187
少说多听有益健康	187
莫要乱挖鼻孔和耳孔	188

使用钞票须注意卫生·····	189
容易忽略的部位的卫生·····	189
蒙头睡觉不好·····	190
常开窗有利健康·····	190
常晒太阳好处多·····	191
日光浴的讲究·····	192
游泳要讲究环境卫生·····	193

八、疾病与长寿

正确对待疾病·····	194
怎样预防中期积劳成疾·····	196
疲劳种种及预防·····	196
减缓疲劳的诀窍·····	197
掌纹识病·····	198
指甲与健康·····	198
口味异常能辨病·····	200
警惕声哑·····	200
落枕的自我按摩·····	201
打鼾可能是一个危险信号·····	202
患慢性病的人也能长寿·····	204
怎样防治神经衰弱·····	204
怎样防治失眠·····	205
治疗三叉神经痛的方法·····	206
治疗美尼尔氏病的方法·····	207
勿小看感冒·····	207
防感冒按摩法·····	208
要防治上呼吸道感染·····	209

治疗慢性扁桃腺炎的方法·····	210
治疗慢性支气管炎的措施·····	210
支气管哮喘治疗方法·····	212
诊治肺炎方法·····	213
防治咳喘对心脏有利·····	214
心动过缓的处理方法·····	215
心动过速发作时的处治方法·····	215
肺心病的治疗方法·····	216
心绞痛发作的处理方法·····	217
冠心病病人过冬注意事项·····	218
高血脂症的诊治·····	219
早期发现动脉硬化的方法·····	220
心肌梗塞的预防·····	221
患过心肌梗塞病人的注意事项·····	222
高血压的治疗·····	223
高血压脑病的治疗·····	225
脑血栓形成的预兆和表现·····	226
脑溢血要迅速抢救·····	226
脑血管病愈后谨防再复发·····	227
中风的预防·····	227
注意血压偏低·····	229
心血管病人怎样才能高寿·····	229
腹胀的预防·····	232
治疗慢性萎缩性胃炎方法·····	233
诊治消化性溃疡的方法·····	234
得了肝硬化病以后·····	235
诊治糖尿病的方法·····	236
糠尿病人自身调理的方法·····	237

怎样诊治低血糖病·····	238
治疗外阴部瘙痒症的方法·····	238
妇女要防治慢性宫颈炎·····	239
治疗子宫脱垂的方法·····	240
治疗前列腺肥大的方法·····	241
怎样推迟老花眼的到来·····	242
治疗白内障方法·····	242
要尽早治疗青光眼·····	243
防治老年性耳聋·····	244
防治风湿性关节炎方法·····	245
治疗静脉曲张的方法·····	246
治疗骨刺方法·····	246
老年人要慎防骨折·····	247
老年骨折病人的膳食和营养·····	247
骨折病人不宜多吃肉骨头汤·····	248
保护皮肤的方法·····	249
痔疮的预防方法·····	249
防治慢性便秘方法·····	250
诊治更年期综合症方法·····	251
难得的长寿“病”·····	252
呼吸困难时的抢救方法·····	253
预防癌症方法·····	253
癌症与免疫系统·····	254
癌症与饮食有关·····	255
癌症与烹调有关·····	256
食品中含的致癌因素·····	257
酸菜制法不当会致癌·····	257
吃腌鱼易诱发鼻咽癌·····	258

带颜色的食品能致癌·····	259
能起防癌作用的营养素·····	259
生食可抗癌·····	261
常吃蘑菇能抗癌·····	261
小柴胡汤可用于预防肝癌·····	262
不能吸收的纤维素能抗癌·····	262
干扰素对多种癌症有疗效·····	263
新的抗癌物质——“肿瘤坏死因子”·····	264
少数癌症病人有家族倾向性·····	264
解癌之谜可望成功·····	265

九、长寿与其它

用脑与寿命·····	267
勤思考可延年益寿·····	268
与人为善健康长寿·····	268
夫妻和睦是长寿的重要条件·····	271
正确认识男子的性功能“增龄现象”·····	271
夫妻间的健康监护·····	273
音乐有益健康长寿·····	276
“背景音乐”影响人的行为·····	277
男人下厨房有益健康·····	278
适度睡眠有益长寿·····	278
长寿与血型·····	279
腰围识寿命·····	280
唾液与健康长寿·····	281
长寿与性别·····	281
中年人简易保健法·····	282

中年人保健十法.....	282
梳头与健康.....	283
自我按摩与健康长寿.....	284
健脑益智的要则.....	284
消除疲劳的方法.....	285
姿势和长寿.....	286
免疫力与长寿.....	287

一、长寿的探索

长寿的科学探索

人与一切动物一样，有其生命的发展史。根据世界各国学者提出“寿命系数”计算，人从出生、成长到消亡，如果没有不幸事件使其夭折的话，寿命应在100岁以上。

1. 自然寿命。科学家认为：①寿命是成熟期的8~10倍，如成熟年龄为14~15岁，则寿命长达110~150岁。②寿命是青春期的5~6倍，青春期为20~22岁，则寿命长达110~120岁。③寿命是生长期的5~7倍，生长期为20~25岁，则寿命长达100~175岁。④以脑重与体重比例关系推算，寿命约为92岁。根据联合国的调查资料，寿命为 98 ± 5 岁。

科学家认为，生物的衰老，是由一种无法逆换的生物钟所控制的。二十几年前美国斯坦福大学的海尔弗利克教授，在研究细胞时发现，胎儿的成纤维细胞，在培养瓶里只经过50年，细胞就全部死亡了。因此，打破了认为只要有养料，体外细胞的生命是无限的传统概念。这种人胚细胞只能分裂50年的规律被称为“海尔弗利克界限”，是生物寿命不可逾越的界限。而人胚成纤维细胞分裂的间隔期为2.4年，从2.4年乘50，人的寿命应为120岁。而乌龟，其细胞分裂为110次，寿命竟长达300年。

2. 寿命三角。科学家们把一个人的寿命比作是一个三角形面积，其底边是先天赋予的遗传因子，另两边则是后天的环境因子。环境包括衣、食、住、行、疾病、精神、气候等。

每一种动物寿命不一样，是因它们的遗传因子不同，就是它