

好好活 慢慢老



二十五位老医生谈养生之道

吕善根 汪能平 董方立◎主编

金盾出版社

好好活慢慢老

——二十五位老医生谈养生之道

主 编

吕善根 汪能平 董方立

编著者

(以姓氏笔画拼音为序)

曹巧俐	邓芸晖	董方立	杜治政	范恒静
洪多伦	赖启琅	李纯光	李来贵	李有才
廖全福	吕善根	马 果	彭兆玉	邱金和
施燮阳	汪承柏	汪能平	王炎之	伍国辉
吴宗耀	夏 天	肖应龙	杨方辉	赵克强

金盾出版社

内 容 提 要

本书由 25 位年龄超过 80 岁的原大连医学院医学专业的同班老同学编写。介绍了人类长寿的定义,并不同角度介绍了养生保健的方法,解答了平时经常遇到的养生保健的疑问,书后附有我国百岁长寿老人的养生之道。书中内容通俗易懂,深入浅出,科学实用,是老年人养生保健的必备图书。

图书在版编目(CIP)数据

好好活慢慢老——二十五位老医生谈养生之道/吕善根,汪能平,董方立主编. — 北京:金盾出版社,2014.9

ISBN 978-7-5082-9450-6

I. ①好… II. ①吕…汪…③董… III. ①长寿知识②养生(中医)—基本知识 IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 108767 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

彩页正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.125 彩页:4 字数:123 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5000 册 定价:21.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

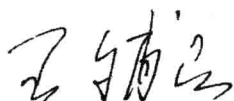
序 言

我从事医学教育工作多年,欣慰地眼见一批又一批青年学子走出医学院校大门,为广大人民健康服务,付出毕生精力,对社会做出奉献,并积极推动医学领域的创新和发展。医学本身是一门复杂科学,许多疾病不能单靠吃药打针就能完全治愈,它已由生物医学模式,向生物-心理-社会医学模式转变,涉及多个层面,带来许多新的问题,需要我们不断探索,如何预防疾病,延长人类寿命,提高生活质量,使人人享有大健康。

谈起健康长寿之道,人们都乐于从研读中获益。这是一本由多位经验丰富、年过八旬的医学专家共同撰写的,既有医学精论,

又是各自的亲身体会,对我等老者易懂又便于学习体验,比之长篇专著或可收益良多。实在是一本医学科普,健康养生的精品之作,值得一读。

原北京协和医院
党委书记 (94岁)



前 言

当今全国老年人口越来越多,随之而来的有关老年健康长寿问题也越来越受到全社会的关注。我国人均寿命已由 1949 年的 35 岁上升至现在的 75 岁,六十多年翻了一番还多,这应该我国社会在经济、科技、医疗卫生、文化、文明等方面的一大进步。2013 年 8 月,李克强总理又提出:“努力实现民众对健康长寿幸福美好期待”。我们应积极响应。

人的寿命延长了,如何做到既健康又长寿,如何益寿延年,当代对健康含义又提出些什么新内容,什么是心理健康,什么是亚健康,老年人会有哪些常见的心理疾病,人的预期寿命究竟是多少,人活百岁是否空想等,都有待于我们去了解和实践。

本书 25 位作者,都是 1951 年入大连医学院医学专业学习的同班老同学,现在都是 80 多岁的老

医生了,大伙儿一起合写这本科普读物,以文会友,共同交流有关老年养生保健的心得体会,汇集成册,也算是我们退休后发挥余热。我们都是新中国成立之初首批正规医科大学的学生,是人民培育了我们。这本书也算是我们继续为人民服务、奉献给全国老年朋友的一份爱心吧!

· 本书分别介绍了人类长寿的定义,从不同角度分别介绍了长寿养生的方法和平时经常遇到的一些养生保健问题的解答。健康与长寿是一个大课题,题材广泛,内容丰富,为适应老年读者,我们采用大题分段,长话短说,以避免读者视觉疲劳。所说内容力求深入浅出,文体尽力口语化,一目了然,让读者容易掌握。本书的作者照片按文章出现的先后刊登在彩页上。

本书承蒙当年我们的老院长,后从北京协和医院党委书记岗位上离休,现已 94 岁高龄的王辅民老领导为本书作序,以及王炎之封面题字,特此表示谢意。

作 者

目 录

一、话说长寿	(1)
二、长寿是一项工程	(4)
三、健康是长寿的基石	(7)
(附：中国老年人健康标准)	(8)
四、什么是心理健康	(10)
五、现代人越来越重视心理健康	(12)
六、心态与健康	(15)
七、老年人有哪些常见的心理疾病	(19)
八、老年抑郁症的治疗	(22)
九、学会做自己的心理医生	(25)
十、调整一个好心情	(29)
十一、适度玩玩麻将有益老年人健康	(31)
十二、童心助你长寿	(34)
十三、老年人也要知道什么是亚健康	(38)
十四、是否健康不妨先自我评估	(41)

- 十五、不要忽视定期体格检查 (44)
- 十六、老年人病情如有突发变化要及时
求医——切莫期待“自愈” (46)
- 十七、想找一个合适医生看病 要学会
挂号——切莫有病乱投医 (48)
- 十八、看病时间短 如何与医生沟通把
病看好 (51)
- 十九、既坚信现代医学能战胜疾病又不
能奢望医生能包治百病 (55)
- 二十、医生是老年朋友健康的看护人 (57)
- 二十一、养生也要讲究是否科学 切忌
盲目跟风 (59)
- 二十二、饮食与健康 (63)
- 二十三、人类长寿之源 (68)
- 二十四、人活百岁 绝非空想 (72)
- 二十五、顺应自然 回归自然 度好晚年 (74)
- 二十六、对几种常见老年疾病处置的明
智选择 (82)
- 二十七、有关老年人跌倒问题 (86)
- 二十八、面对发热先找出病因再处理 (90)
- 二十九、读关幼波老中医“养生歌”有感 ... (93)
- 三十、老年带状疱疹后遗神经痛的处置 ... (95)

三十一、色素痣与黑素瘤诊治	(98)
三十二、老年皮肤病的望闻问切	(102)
三十三、长寿密码	(108)
三十四、老年性皮肤瘙痒症的预防和 治疗	(111)
三十五、生命在于运动——腰痛 中 风应尽早找康复科医生	(115)
三十六、老年人实用有效的体育运动	(121)
三十七、中西医结合事半功倍	(128)
三十八、饮药酒 保健康	(130)
三十九、老年人应补肾养精	(135)
四十、补气维持脏腑功能 活血保持 经脉畅通	(137)
四十一、老年人与缺铁性贫血	(140)
四十二、阿司匹林和心脑血管病	(144)
四十三、战胜脑梗死 力争活过九十九	(148)
四十四、对付糖尿病贵在坚持	(151)
四十五、与病魔斗争中求得长寿	(153)
四十六、只有战胜病魔 才能赢得生命	(159)
四十七、我的长寿梦	(162)
四十八、老年人的健康长寿之道	(167)
四十九、老年人痔的防治	(173)

好好活慢慢老——二十五位老医生谈养生之道

五十、我的养生之道——仁者寿 动者

康 (176)

五十一、养病也要讲究科学——最好的

医生可以是自己 (181)

五十二、旅游也是老年人保健养生之道 ... (185)

五十三、谈我的养生经验 (190)

五十四、长寿秘诀是心态 (194)

五十五、心态好 家庭和 是健康长寿的

重要保证 (198)

五十六、人体好像一部最精密的“机器”

要经常维修保养——和老年

朋友谈谈自我保健 (200)

五十七、我对人生善终的一点看法 (209)

附录 百岁老人长寿之道 (211)

编后语 (243)

一、话说长寿

人活到多大岁数才算长寿？这可能是世上目前难以具体回答的一个问题。因为影响人寿命的因素很多，时代不同，古代和现代不一样；地区不同，热带和寒带不一样；国家不同，经济发达与不发达不一样；就拿我国来说，1949年前与现在也大不一样。我个人认为，可以按每个国家当年人口平均寿命为依据，超过本国人口平均寿命的就可以算为长寿。我国现在人口平均寿命接近80岁，所以说年过80岁就可以算长寿老人了。

人的寿命到底有多长？尽管有人妄想长生不老，永远健康，但这是绝对不可能的事。秦始皇寻找长生不老草药，封建帝王都奢望自己能千古不死，实际上是办不到的事。

现代也有科学家不断在研究人类如何长寿。例如，牛津大学伊文斯教授认为，人类增加寿命的最主要因素是采用基因疗法，有相当一部分基因对于长寿起着重要作用。日本研究人员还发

现一种“长寿蛋白质”可延年益寿，但至今未见推广。近年还有科学家建议把健康志愿者深度冷冻，若干年后再复苏，人们不知道志愿者复苏时实际年龄怎样计算，也不知这样延年有何实用价值。

人类寿命多长是否可以预测呢？英国著名生物学家巴风研究的计算方认为，哺乳动物的最高寿命相当于完成生长期的5~7倍。人的生长期一般都在20~25岁完成，如果按这个公式推算，人的自然寿命应在100~175岁。也有另一种预测公式是按哺乳动物的性发育期计算的，即性发育期 $\times 8$ （或10）。人类的性发育期为12~14岁，由此推算人的最高寿命 $= 14 \times 8$ （或10） $= 112$ （或140岁）。以上两公式均显示人的最高寿命超过100岁。

为什么许多人只能活到自然寿命一半左右呢？这是因为人的寿命还受许多因素的影响，如病亡、各种灾害、区域性恶性传染病、战争、意外伤亡等。世界卫生组织告示我们：个人的健康和寿命15%决定于遗传，10%决定于社会因素，8%决定于医疗条件，7%决定于气候影响，60%决定于自己。以上是影响人类健康长寿的各个因素

一、话说长寿

的概率。简言之,个人的健康和寿命,4 成是外因,6 成靠自己决定。能不能健康长寿,主要还是靠人类自己来调整。

(吕善根)

二、长寿是一项工程

人的一生，从母腹呱呱落地，经过幼年、少年、青年、中年到老死，要经过几十年如一日漫长的岁月，即大家所熟知的人生要经历生、老、病、死四大关。如何过好这四大关，的确哪一关都很重要，都要想方设法闯关。例如，人生第一关——出生关。新中国成立以前，土法接生，数以万计的新生儿夭折于破伤风（七日风）、难产。新中国成立以后，全国推广了新法接生、新法育儿，政府花了很大的努力帮老百姓过好了人生第一关。现在长寿老人越来越多，如何过好老年关，又是面临的一个大问题。各地建立了许多养老院、敬老院、干休所、老年公寓等。有的地区给老年人按月发放养老金。老年人病多了，又相继成立老年病研究所、老年门诊等，落实了关怀老年人的种种措施。近年各地媒体电视定期播放养生保健课，向广大群众传播有关科学养生之道。可喜的是最近李克强总理又提出“努力实现民众对健

二、长寿是一项工程

康长寿幸福美好期待”的号召，让我们共同努力来实现吧！

最近网上一则信息报道，美国心理学家爱德华·弗里德和莱斯利·马丁合著一本新书出版，书名《长寿工程》，我至今还未读到该书全文。但从简介中初步了解作者的初衷，我十分赞同他们对长寿的宏观看法，长寿是一项工程，而且是人类一项巨大工程。一说工程，大家都会明白，绝非一日之工，数人之劳的事情。这项工程关系到每个人，所以人人都要参加。这项工程又关系到许多部门、许多行业，所以全社会都要参加。这项工程也十分艰巨，需要若干代人的相继努力。

当前如何抓好我国长寿工程呢？我主要从医学角度提些建议，供有关部门参考。首先我们要做调查研究，诸如全面了解我国百岁老人长寿因素和死亡原因的分析，我国现有长寿村、乡、县的生态环境的分析，我国百岁老人医疗保障可行性办法的研究等。经过对百岁老人基本情况的摸底后，以便政府进一步完善现有政策。

完成上述工作需要有关部门、相关技术人员参加。要特别提出的是，所有研究项目的设计方案和研究结果，均需要从事统计工作的专业人员

参加、指导和严格把好关。一旦研究方法欠科学，将会导致一错全错前功尽弃。此外，长寿工程既是全国性的，当然政府需聘一位“总工程师”或智囊团牵头负责组织大家积极参与。

长寿工程总目的就是管好人的一生健康，帮大家过好四大关，让生者顺利，老者幸福，病者有医，死者安详。

（吕善根）