

黄金 20年

花玉和◎编著

轻松活到**120**岁
养生方略

中国物资出版社

黄金 20年

花玉和◎编著

轻松活到 120 岁
养生方略

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄金 20 年: 轻松活到 120 岁养生方略 / 花玉和编著. 北京: 中国物资出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3362 - 7

I. 黄… II. 花… III. 养生 (中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 037883 号

策划编辑 黄 华
责任编辑 黄 华
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 14.5 字数: 245 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3362 - 7/R · 0074

印数: 0001—4000 册

定价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

序

从出生到成人，我们在做什么？成长与学习！我们在慢慢地成长，健康地成长；在成长的过程中学习，学习着如何做一个优秀的人。16~30岁我们又在做什么？我们在探索，找到自己的方向与目标，然后一步一个脚印地攀上人生的顶峰。

就这样我们在不断成长、学习与探索中迎来了人生的第一个30年。30岁的人还年轻，是人到中年的“前奏曲”。这时步入婚姻生活的时间还不算长，初为人父、人母也还没有体会到太多育儿的辛苦，身体也还算健康，但已开始感受太多的竞争压力、升迁压力、经济压力以及承担来自家庭和社会的各种义务。正是在这种情况下，疾病开始在我们的身体内寻找栖息地，等到我们的身体免疫系统受损、消化系统减弱、血液循环系统变慢时，疾病便开始它四处掠夺领地的战争了。

我们都不愿意到了人老体衰的时候被疾病频频光顾、痛苦不堪，更不愿意连累自己的儿女一边忙碌着自己的工作与生活，另一边还得花费大量的金钱和精力来照顾自己。如果是孝顺的儿女，我们自己看着也心疼；如果是亲情观念相对淡薄的儿女，无疑会把父母看做家庭的负担。那么怎样才能减轻家庭未来的负担呢？那就是本书所要讲的——关注自己的健康需抓住30~50岁这段黄金时期。

本书着重讲人体30~50岁会发生的一系列疾病，并为大家提供一些基本的保健、养生知识，帮助大家共同健康地度过这20年，同时也为我们的下半辈子打好健康的基础。无论你是刚刚踏进社会的大学生，还是工作稳定的白领、功成名就的商界风云人物，都可以阅读本书，并从中可寻找到适合自己的养生之道。

《黄金20年——轻松活到120岁的养生方略》的编纂原则在于以最科学、

最权威、最新的养生信息为基础，结合中国传统中医学原理，为大家提供科学、实用的养生知识。为了方便广大读者阅读使用，本书没有对那些烦琐的中医原理进行说明，这是因为中国传统医学原理融合了中华民族几千年的智慧精华，并不是三言两语就能说清楚的。所以这里只是简单地对中国传统中医学原理进行了介绍，再根据许多人对养生的错误认知，或是一些不利于养生的现象进行了有针对性的分析与探讨。

在本书第一章中，我们分析了人的自然寿限，如果依据科学的计算方式来看我们每个人至少有120年的生命，然而现代工业的不断发展，生活节奏的变快，使得我们忘却了要保护好自己的身体。尤其是30来岁的人总是认为自己还很年轻，身强体壮，只有当病痛真正到来了才后悔自己年轻时没有多加注意保健养身。因此本章提出了养生要从30岁开始，抓住30~50岁这个养生的黄金20年，以精神养生为主，养防相结合，确保下半辈子少受病痛之苦。

接下来的两章，我们分别从女人与男人的角度出发，分析了各自在30~50岁之间要面临的一些问题。处于更年期的人看似身体健康，精力充沛，其实更年期的人往往是最脆弱的。大家都知道30~50岁我们会步入更年期，而更年期不比青春期免疫力强，与之相反的是人体器官功能纷纷减弱，而新陈代谢也慢慢地降下来。在这一时期人体最为敏感的便是肠胃，因此这两章对此也提出一些基本的肠胃保养知识，以帮助更多的女人与男人共同度过这个多变的更年期。

四、五、六三章讲述了人到30岁、40岁、50岁的状况。就算我们年轻时身体再好，一过30岁都会出现各种体力下降的情况，如一些慢性疾病开始出现、免疫力下降、记忆力变差、眼睛看东西开始变得模糊不清、体重也不受控制地狂升等，这些状况让人始料不及，而这三章就是依此提出了相应的应对措施，以推迟衰老的到来。

上面我们讲了养生要以精神养生为主。那么具体应该怎么做呢？在第七章我们就有针对性地详细介绍如何精神养生。而精神养生主要有静神养生，平七情五志以保五脏六腑，宽容待人，自娱自乐，忌浮躁，忌多思纵欲。

而第八章则是以如何运动来辅助养生的内容，就时下流行的“五气”养生法、太极养生法、瑜伽、散步运动、“健康路”等分门别类地为您提供最优

的健身方式。

我们都知道“民以食为天”，而又有“病从口入”的至理名言，因此为确保养生计划的顺利实施，我们在第九章，从现在大部分人的饮食习惯出发，分析这些习惯的利与弊，从而在饮食上为您提供建议。比如，最近几年盛行的“早午餐”、倒金字塔饮食习惯、以物代物、主食不“主”、牛奶是否补钙等现象或是习惯本章都有收录，从科学客观的角度分析，从而为大家制订一份营养健康的食谱。

另外，在使用本书的过程中，有几点通用的原则，希望大家能注意：

第一，本书中提到的一些药物或是技术含量高的行为，都需要专业人员进行辅导，以保证用药准确，避免用药或运动不当而使身体受到损害。

第二，所有本书中提到的食物、药物、运动等方法，只适用于日常养生保健和慢性疾病的日常调理。如果您的疾病是急性发作，那么不适宜使用本书中的方法，请务必到专业的医院进行治疗，并详细询问治疗期间的饮食与运动宜忌。

最后，祝愿大家能找到适合自己的养生之道，真正达到养生的效果，健康健康每一天！

作者

2010年2月

目录

Contents

第一章	人生百岁不是梦	1
	寿命不过百，即为早夭	5
	自己才是长寿的掌舵人	7
	而立之年，健康转折	10
	固护阳气，百病不生	12
	黄金 20 年，一生中的魔鬼时间	14
第二章	把握黄金 20 年，让女人娇艳如花	17
	女人怕老，脾肾要保好	19
	女人“味”是调出来的	22
	快乐的女人更动人	25
	科学睡眠，养神又养颜	28
	做个“水”灵灵的女人	31
	运动，让小腹血液动起来	33
	“非常时期”非常对待	34
	更年期防止“更年期心”	37
	补钙要趁早，牙好胃口就好	38
	美丽“冻”人不可取	39

第三章 黄金 20 年，为男人打造健康人生	43
坏情绪——男人健康的“捣蛋鬼”	45
“啤酒肚”真的是喝出来的吗	48
戒烟小窍门，清新体内空气	51
男人节日饮食莫“脱缰”	54
中年男人防秋燥，水和蜂蜜来护驾	55
滋阴健脾不是女人的专利	57
男人护肾有方，身心健康	59
第四章 30 岁起养生需放轻松	63
压力——压垮健康的“大山”	65
边吃边按摩，简单防“地中海”	69
职场白领“五十肩”变“三十肩”	71
30 岁养生不能无所“胃”	73
深呼吸，让肺更“新鲜”	78
肥胖——各类疾病的“导火索”	81
第五章 40 岁养生要防衰	85
衰老——40 岁是转折点	87
抗衰从“脑”开始	90
反应变慢，衰老的先兆	94
才 40 岁为何就开始“老眼晕花”了	97
夏季养心活血络	99
憋尿，有碍健康	103
免疫力下降，疾病缠身	106
鸡肉添阳气，增强免疫力	108
第六章 50 岁养生要护肝润肠	111
人生五十，肝康是福	113
眼白泛黄，肝脏病矣	115

“脂肪肝”能好转吗	120
肝阴虚而肾气虚，黑色食物补上去	123
肝气不舒，吃睡是二宝	127
养肝有秘诀，脾胃先护好	130
便秘，小病不小	133
第七章 调情养性是养生的根本	139
静神养生，情志调节的最高境界	141
情志过度，既伤心又伤身	145
戒骄戒躁，健康不老	148
少思寡欲，百病不侵	151
略施小计调情志	152
自寻其乐，养心的“王道”	155
避免“三气”，生活如意	159
第八章 不动病多，动动命多	161
顺从身体的“指令”适度运动	163
俗人运动也有“戒律”	164
小心运动“消化不良”	165
晨练，藏在养生队伍中的“汉奸”	166
“五气”防癌、养生两不误	169
“旱地划船”缓解腰酸背痛	170
坚持步行一小时，远离肠癌	172
赤足走鹅卵石路一定能健身吗	174
“久坐”族的健康“小动作”	176
瑜伽“以柔克刚”，防身体老化	182
第九章 吃得好，命才好	185
“诊治”你的一日三餐	187
都市人九大“夺命”饮食习惯	192

饮食以物代物，犹如以命抵命	196
“早午餐”省饭不省命	199
主食不“主”易伤身	200
米饭加肉让胃“造反”	203
巧吃肉和牛奶利补钙	205
脾胃虚弱者吃水果要“挑剔”	209
每日一苹果，医生远离我	213
茶，历史悠久的“养生汤”	214
 跋	 218

第一章

人生百岁不是梦

30~50岁是人生最宝贵的黄金时期，这个时期无论是人体结构功能还是心智都更为成熟，家庭与工作也趋于稳定，人们的身体状态也处于一个比较平和稳定的阶段，但人体各个组织器官却开始渐渐衰老起来。



最近英国研究人员确认了人体各个部位在同时光的较量中开始败下阵来的年龄。以下就是人体一些器官的衰老退化时间表。

人体一些器官的衰老退化时间表

年龄 (岁)	人体器官	特 征
20	大脑	我们降临人世时，大脑中神经细胞（神经元）的数量达到 1000 亿左右，但从 20 岁起开始逐年下降。到了 40 岁，神经细胞的数量开始以每天 1 万个的速度递减，从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响
	肺活量	肺活量从 20 岁起开始缓慢下降，到了 40 岁，一些人就出现气喘吁吁的状况。部分原因是控制呼吸的肌肉和胸腔变得僵硬起来，使得肺的运转更困难，同时还意味着呼气之后一些空气会残留在肺里，导致气喘吁吁
25	皮肤	人到 25 岁生成胶原蛋白速度减缓，加上能够让皮肤迅速弹回去的弹性蛋白减少，甚至发生断裂，皮肤开始自然衰老。死皮细胞不会很快脱落，生成的新皮细胞的量也会略微减少，从而带来细纹和薄而透明的皮肤。最初的迹象可能到我们 35 岁左右才出现，除非因为抽烟或阳光损害加快皮肤老化
30	肌肉	肌肉一直在生长，衰竭；再生长，再衰竭。年轻人这一过程的平衡性保持得很好。30 岁以后，肌肉衰竭速度大于生长速度。过了 40 岁，人们的肌肉开始以每年 0.5% ~ 2% 的速度减少
	头发	男性通常到 30 多岁开始脱发。一根头发通常在一个毛囊里长 3 年左右，然后脱落，再长出一根新的头发来。不过，男性 32 岁左右睾丸激素水平的改变影响了这一周期，导致毛囊收缩。每一根新头发都比先前的那根细。最后，剩下的全是小得多的毛囊和细细的短桩，没有从表皮长出来。多数人到 35 岁会长出一些白头发。年轻的时候，我们的头发被毛囊中的黑色素细胞产生的色素染黑了。随着年龄的增长，黑色素细胞活跃性逐渐降低，产生的色素也随之减少，头发颜色褪去，长出来的就是白头发

续 表

年龄 (岁)	人体器官	特 征
35	生育	由于卵巢中卵的数量和质量开始下降，女性的生育能力到35岁以后开始衰退。子宫内膜可能会变薄，使得受精卵难以着床，也造成了一种抵抗精子的环境。男性的生育能力也在这个年龄开始下降。40岁以后结婚的男人由于精子的质量下降其配偶流产的可能性更大
	乳房	女人到了35岁，乳房的组织和脂肪开始丧失，大小和丰满度因此下降。从40岁起，女人乳房开始下垂，乳晕（乳头周围区域）急剧收缩
	骨骼	成年人的骨骼完全再生需要10年。25岁前，骨密度一直在增加。但是，35岁骨质开始流失，进入自然老化过程。绝经后女性的骨质流失更快，可能会导致骨质疏松。骨骼大小和密度的缩减可能会导致身高降低。椎骨中间的骨骼会萎缩或者碎裂。80岁的时候我们的身高会降低2英寸
40	牙齿	我们变老的时候，唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌，唾液减少，我们的牙齿和牙龈更易腐烂。牙周的牙龈组织流失后，牙龈会萎缩，这是40岁以上成年人常见的状况
	眼睛	随着年龄的增长，眼部肌肉变得越来越无力，眼睛的聚焦能力开始下降。现在眼镜成了众多年过四旬中年人的标志性特征——一般是远视，影响我们近看物体的能力
45	心脏	随着身体日益变老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大
	膀胱	女人更易遭受膀胱问题，步入更年期，雌激素水平下降使得尿道组织变得更薄、更无力，膀胱的支撑功能因此下降。人到中年，膀胱容量一般只是年轻时的一半左右——如果说30岁时膀胱能容纳两杯尿液，那么70岁时只能容纳一杯。这会引起上厕所的次数更为频繁，尤其是肌肉的伸缩性下降，使得膀胱中的尿液不能彻底排空，反过来导致尿道感染
50	肾	50岁以后肾开始老化。肾过滤量从50岁开始减少，肾过滤可将血液中的废物过滤掉，肾过滤量减少的后果是，人失去了夜间憋尿功能，需要多次跑卫生间。75岁老人的肾过滤量是30岁壮年人的一半
55	听力	50多岁以后半数以上的人会因为老化导致听力受损。这叫老年性耳聋，是因“毛发细胞”的缺失导致，内耳的毛发感官细胞可接受声振动，并将声振动传给大脑

续 表

年龄 (岁)	人体器官	特 征
55	肠	健康的肠可以在有害和“友好”细菌之间起到良好的平衡作用。肠内友好细菌的数量在我们步入 55 岁后开始大幅度减少, 结果使得人体消化功能下降, 肠道疾病风险增大。随着我们年龄增大, 胃、肝、胰腺、小肠的消化液流动开始下降。发生便秘的概率便会增大
60	味觉与嗅觉	我们一生中最初舌头上分布有大约 10000 个味蕾。到老年之后这个数可能要减半。过了 60 岁, 我们的味觉和嗅觉逐渐衰退, 大部分是正常衰老过程的结果。它可能会因为诸如鼻息肉或窦洞之类的问题而加快速度, 也可能是长年吸烟累积起来的结果
	肝脏	肝脏似乎是体内唯一能挑战老化进程的器官, 因为肝细胞的再生能力非常强大。如果不饮酒、不吸毒, 或者没有患过传染病, 那么一个 70 岁捐赠人的肝也可以移植给 20 岁的年轻人

从上表不难看出, 在正常情况下, 30 岁过后人体主要器官的功能开始衰退。但是由于现代经济的发展、人们的压力越来越大、环境污染越来越严重等因素已严重影响到人们的正常生理机能, 养生也就此拉开了序幕。养生并不是长生不老, 更不会有不死之说, 它是指保养、调养、颐养生命。即以调阴阳、和气血、保精神为原则, 运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法, 以期达到健康、长寿的目的。

寿命不过百, 即为早夭

经过周密科学的计算可以得知人可以活到 120 岁, 因此可以说寿命不过百的人都被称做“早夭”。人体器官的衰退是由于人体体内阴气不足造成的, 因此只要控制好人体阴气自然活到 120 岁就不是梦了。

大多数人对于寿命的把握几乎为零, 他们甚至连想都不敢想自己要活到多少岁。他们只是一味地告诉自己“如果能活到多少岁该多好多好, 我就能完成什么什么事情”, 等等。他们告诉自己的是: 控制自己的寿命只是一个美

好而遥不可及的幻想，一个实现程度为零的梦想。而事实上，寿命是的确可以计算的。

计算正常寿命的方法

一种是这样计算的：用你生长发育期的开始年龄 $\times 5$ ，再用生长发育期的结束年龄 $\times 7$ ，那么这两个数字就是你寿命的下限和上限。

大家都知道人是一种哺乳动物，而医学已经证明了哺乳动物的寿命与本身的生长发育期有关，大约是生长发育期的5~7倍。比如你的生长发育期是18~20岁，那么根据这两个范围就可以计算出你寿命的上下限为： $18 \times 5 = 90$ 岁， $20 \times 7 = 140$ 岁。是不是不可思议呢？你从来就没有想过自己能活到90岁甚至是140岁吧？再假设你的生长发育期不是18~20岁而是20~25岁，那么你就有可能活到170岁了。这些是科学的计算结果，但是在你的大脑里从来就没有这样的想法，甚至幻想。

另外一种是根据性成熟度来计算，用性成熟期乘以8~10。也就是说寿命是人的性成熟期限的8~10倍。而假设你的性成熟期限是15~16岁，那么你的寿命就应该是120~160岁。

还有一个就是根据细胞学计算了。一个人的寿命等于细胞分裂次数乘以平均分裂周期。人类细胞的分裂总次数是50次，而每一个细胞每次分裂完之后大概要过2.4年才进行第二次分裂，因此人的寿限是120岁。

在早些时候，不管是中国还是其他西方先进国家，人均寿命都普遍偏低。在我国，夏代平均年龄只有18岁，东汉22岁，直到民国时期中华民族人均寿命才35岁。新中国成立后1957年人均寿命也才只有57岁。

19世纪初西方先进国家人均寿命也只有35~40岁。目前世界人均寿命仍然处于低谷状态，人均寿命真正超过70岁的只有33个国家。最长寿的日本女性人均寿命82岁，而男性则只有78岁；距离120岁这个数字仍然还有漫长的几十年。

寿命取决于“阴气”

据了解，目前有资料表明大多数人无法享受120岁的天年是因为他们仍然无法摆脱疾病和衰老！而我们可以做到。因为有人已经做到了。看看舞台

上星光闪耀的明星们，那些四五十岁的人看起来不都像二三十岁吗？特别是女明星。那么你也可以，关键是要找到造成衰老和疾病的原因。现在不用你们自己找了，我们的老祖先早就已经帮你们找到了：是“阴气”。

小贴士

阴气是一身之气中具有寒凉、抑制特性的部分，是人体内具有凉润、宁静、抑制、沉降、敛聚等作用 and 趋向的极细微物质和能量。

阴气与阳气相对。就功能与形态来说，阴气指形质；就脏腑机能来说，指五脏之气；就营卫之气来说，指营气；就运动方向和性质来说，则行于内的、向下的、抑制的、减弱的、重浊的为阴气。《黄帝内经素问·痹论》：“阴气者，静则神藏，躁则消亡”。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣”。

阴气并非是自我滋生出来的，而是人们自己所做所为的使然。《黄帝内经素问·生气通天论》：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以律，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不德，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”中医认为，我们人体内阴气的来源主要依靠食物的五味来给养人的脏腑器官。但是，如果味道过于偏颇，反倒伤害人的阴气，从而伤害人的脏腑。因此，合理饮食，调阴补阳，才是养生之道，才能延年益寿。

自己才是长寿的掌舵人

自己的健康是由自己决定的，长寿已经不再是一个难以攻克的难题。而现实中破坏人体长寿的原因除了先天性遗传因素，还有我们自己亲手制造的生活环境。