



KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETA

科学探秘 48-17

陈思丞/主编

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 1

辽海出版社

科学探秘 48-17

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 1

陈思丞/主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学探秘/陈思丞主编—沈阳:辽海出版社,2007.12

ISBN 978-7-5451-0060-0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑:段扬华 孙德军 责任校对:顾 季

装帧设计:顾 季 封面设计:顾 季

出 版 者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003 电 话:024-23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印 刷 者:北京华戈印务有限公司

发 行 者:辽海出版社

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:168 字 数:3300 千字

出版时间:2008 年 2 月第 1 版

印刷时间:2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价:1238.00 元 (1—48 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第一章：人类寿命当是 120 岁

- 一、生命与人类的自然寿命 (2)
 - 1. 生命的特征与活力 (2)
 - 2. 生命的限制与寿命 (6)
 - 3. 人类的自然寿命 (8)
 - 4. 人类的平均寿命 (10)
 - 5. 人类长寿的事实 (12)
- 二、长寿的根本在于养生 (14)
 - 1. 科学地认识人体的衰老 (14)
 - 2. 哪些因素导致人体衰老 (18)
 - 3. 长寿之道，在于养生 (20)
 - 4. 长寿老人的生活秘诀是养生 (25)
 - 5. 重视养生，益寿延年 (27)
 - 6. 掌握养生的基本原则 (34)

第二章：中华传统的养生文化

- 一、博大精深的中华养生文化…………… (46)
 - 1. 《黄帝内经》：古老的养生文化
 经典…………… (46)
 - 2. 中国古人的饮食养生观…………… (52)
 - 3. 中国古人的起居养生观…………… (55)
 - 4. 中国古人的运动养生观…………… (57)
 - 5. 中国古人的动静结合养生观…………… (59)
 - 6. 中国古人的调心修德养生…………… (61)
 - 7. 中华养生理论发展脉络…………… (62)
- 二、道教、儒教、佛教的养生方式…………… (72)
 - 1. 道教的养生理论与养生方式…………… (72)
 - 2. 儒教的养生理论与养生方式…………… (78)
 - 3. 佛教的养生理论与养生方式…………… (81)
- 三、中华古代养生名家…………… (85)
 - 1. 老子：道家养生的始祖…………… (85)
 - 2. 孔子：儒家养生的鼻祖…………… (86)
 - 3. 陶弘景：集养生之大成的名医…………… (91)
 - 4. 孙思邈：精于养生之道的药王…………… (93)

目 录

- 5. 邱处机：精于养生的“神仙” (95)
- 6. 乾隆：擅长养生的长寿帝王 (97)
- 四、中华传统的养生学派 (99)
 - 1. 顺从自然的顺应学派 (99)
 - 2. 养德益精的养性学派 (100)
 - 3. 形神兼行的主动学派 (101)
 - 4. 无欲则安的主静学派 (102)
 - 5. 健肾养气的固精学派 (103)
 - 6. 平衡膳食的食疗学派 (104)
 - 7. 药物抗衰的药饵学派 (105)
 - 8. 自幼防衰的早防老派 (106)
 - 9. 全面保养的正宗学派 (106)

第三章：养生应当从45岁开始

- 一、人到中年，养生进入了关键期 (110)
 - 1. 中年是养生的关键时期 (110)
 - 2. 中年猝死有原因 (112)
 - 3. 中年人的身体变化 (115)
 - 4. 中年人的心理压力 (118)
 - 5. 中年人应当学会投资健康 (121)

- 二、选择适合中年人的健身方式 (122)
 - 1. 健身使人终身受益 (122)
 - 2. 运动改善中年人的精神状态 (124)
 - 3. 中年运动健身应选好项目 (126)
 - 4. 中年运动健身应遵循的原则 (128)
 - 5. 散步：轻松悠闲的健身方式 (130)
 - 6. 游泳：愉悦身心的健身方式 (131)
 - 7. 羽毛球：简便易行的健身方式 (135)
 - 8. 太极拳：刚柔兼济的健身方式 (137)
 - 9. 中年自我保健的简易方法 (140)
 - 10. 中年运动健身的误区 (144)
- 三、疲劳是中年人身心健康的大敌 (148)
 - 1. 慢性疲劳是身心健康的大敌 (148)
 - 2. 中年人是慢性疲劳的主力军 (150)
 - 3. 慢性疲劳综合症的表现 (152)
 - 4. 以食疗医治疲劳的方法 (155)
 - 5. 善于休息，储蓄健康 (156)
 - 6. 学会与坚持放松疗法 (158)
 - 7. 缓解疲劳的20种方法 (161)
 - 8. 电脑综合症的预防 (162)
 - 9. 夜班综合症的预防 (165)

目 录

- 10. 应激反应综合症的预防 (167)
- 四、更年期需要特别的保健 (169)
 - 1. 更年期：中年人的特殊时期 (169)
 - 2. 更年期的心理与生理调适 (171)
 - 3. 男女分别从何时进入更年期 (175)
 - 4. 更年期妇女的特有表现 (178)
 - 5. 更年期男人的心理过渡 (180)
 - 6. 女性更年期养生保健的要诀 (182)
 - 7. 男性平安度过更年期的方法 (184)
 - 8. 更年期内的生活起居 (186)
 - 9. 更年期内的饮食保健 (188)
 - 10. 更年期的进补方法 (192)
 - 11. 更年期的房事养生 (197)
 - 12. 更年期综合症的运动疗法 (198)
 - 13. 避免更年期的保健失误 (201)

第四章：老年人应该这样养生

- 一、保持年轻的心态 (206)
 - 1. 人虽老，但心千万别老 (206)
 - 2. 让心变得年轻快乐 (208)

3. 多与年轻人交朋友 (209)
 4. 不妨做个“老顽童” (210)
 5. 穿衣不妨“老来俏” (211)
 6. 把烦恼抛到脑后面 (212)
- 二、活出一个好心情 (213)**
1. 笑对人生快乐多 (214)
 2. 不要与孤独为伴 (215)
 3. 避免悲伤心情 (218)
 4. 得过且过，好处多多 (219)
 5. 自己给自己开心 (221)
 6. 生气也会伤身体 (223)
 7. 绝不能被压力击垮 (224)
- 三、吃出健康和长寿 (227)**
1. 少吃多餐，可以增寿 (227)
 2. 进餐保持八分饱 (229)
 3. 荤素搭配，均衡营养 (230)
 4. 保持饮食的酸碱平衡 (231)
 5. 吃饭须细嚼慢咽 (234)
 6. 掌握好每天热量的摄入 (235)
 7. 为长寿选择食粥 (238)
 8. 多喝牛奶身体好 (241)

目 录

- 9. 水果蔬菜是抗衰之宝 (243)
- 四、适当运动延缓衰老 (246)**
 - 1. 运动是天然的医生 (246)
 - 2. 运动项目要适当 (250)
 - 3. 晨练时间要科学 (252)
 - 4. 黄昏运动更有益 (253)
 - 5. 经常甩手，健康长久 (255)
 - 6. 百练不如走一走 (256)
 - 7. 健身跑步，延缓衰老 (258)
 - 8. 常爬楼梯，健体强身 (260)
 - 9. 爬山练体，健身益寿 (262)

第五章：防治疾病，以防为主

- 一、未病先防，已病防变 (266)**
 - 1. 把健康握在自己手中 (266)
 - 2. 未病先防：懂些医疗保健知识 (269)
 - 3. 防病要从健康的生活方式做起 (271)
 - 4. 增强机体免疫系统功能 (273)
 - 5. 坚持进行定期健康检查 (275)

二、疾病的早期信号	(276)
1. 由听觉异常辨别疾病	(276)
2. 由味觉异常辨别疾病	(281)
3. 由出汗异常辨别疾病	(283)
4. 由小便异常辨别疾病	(285)
5. 由大便异常辨别疾病	(288)
6. 由吐痰异常辨别疾病	(290)
7. 由咳嗽症状识别疾病	(292)
8. 由头痛症状识别疾病	(294)
9. 气短是许多疾病的信号	(297)
三、中年人常见病的预防	(299)
1. 预防衰老宜早不宜迟	(299)
2. 中年防癌不容迟缓	(302)
3. 保护好你的心血管	(304)
4. 认真预防脂肪肝	(305)
5. 人到中年防肾亏	(307)
6. 预防慢性支气管炎	(308)
7. 预防中年人易患的胃病	(311)
8. 不可忽视颈椎病	(314)
9. 预防肩周炎八法	(315)
10. 重视预防骨质疏松症	(317)

目 录

- 11. 预防应激反应综合症 (319)
- 四、老年人常见病的预防 (321)**
 - 1. 高血压的预防处方 (321)
 - 2. 高血脂的预防调理 (324)
 - 3. 冠心病的预防调理 (325)
 - 4. 心律失常的预防与呵护 (326)
 - 5. 密切关注心肌梗塞 (328)
 - 6. 糖尿病的预防知识 (331)
 - 7. 老年骨关节病的预防 (332)
 - 8. “老伤”复发的预防 (335)
 - 9. 老年痴呆症的预防与调养 (336)

第六章：防治癌症，保卫健康

- 一、癌症威胁着全人类的生命 (340)**
 - 1. 癌症：恶性肿瘤的总称 (340)
 - 2. 癌细胞的特点及生长特征 (342)
 - 3. 从不同的角度对癌症进行分类 (347)
 - 4. 癌症的形成是一个复杂的渐进过程 (350)

- 二、提高免疫力预防癌症 (352)
 - 1. 人体免疫系统是保卫生命健康的盾牌 (352)
 - 2. 免疫力是一种抗癌的“神力” (354)
- 三、运动健身预防癌症 (355)
 - 1. 运动防癌的机理 (355)
 - 2. 运动防癌的形式 (357)
 - 3. 运动防癌的注意事项 (362)
- 四、14种抗癌食物预防癌症 (363)
 - 1. 大蒜：“广谱抗生素” (364)
 - 2. 胡萝卜：号称“小人参” (366)
 - 3. 菜花：“穷人的医生” (368)
 - 4. 包菜：抑制强致癌物毒性 (371)
 - 5. 韭菜：气味有益于抗癌 (374)
 - 6. 葱、洋葱：使你远离癌症 (375)
 - 7. 蘑菇：具有较高的抗癌价值 (378)
 - 8. 南瓜：黄体素抗癌功高 (381)
 - 9. 马铃薯：价廉物美功效奇 (383)
 - 10. 茄子：位居抗癌效果优异之列 ... (385)
 - 11. 西红柿：人见人爱 (387)

目 录

- 12. 柿子椒：维生素 C “王” (388)
- 13. 姜：独特香辣能抗癌 (391)
- 五、警惕容易致癌的疾患 (393)**
 - 1. 容易癌变的消化系统疾患 (393)
 - 2. 容易癌变的女性疾患 (399)
 - 3. 容易癌变的皮肤疾患 (401)
 - 4. 容易癌变的生殖系统疾患 (402)
- 六、治疗癌症重在三“早” (402)**
 - 1. 早期发现、早期诊断和早期治疗
 的重要性 (403)
 - 2. 癌症早期发现的可行性 (406)
 - 3. 癌症早期发现的指导原则 (408)
 - 4. 及时检查有利于早期发现癌症 (409)
 - 5. 提倡自我检查和自我发现 (411)
 - 6. 哪些人群需要早防癌症 (413)

第一章

人类寿命当是 120 岁

出于对生命的珍爱与敬畏，几乎没有人不希望自己健康长寿。然而，千百年来，不正确的养生观、不科学的生活方式以及战乱、瘟疫、灾害的影响，使得人类长寿的愿望始终是个无法实现的梦想。于是，60 岁便视为大寿，70 岁更是人生古稀。

今天，文明的进步、科学的发展观念的更新，让我们真正发现了科学养生的规律与生命长寿的奥秘。如果掌握并运用其中的方法，你会发现：100 岁的你仍然很年轻。

一、生命与人类的自然寿命

1. 生命的特征与活力

什么是生命？关于生命的起源和特征中国古代文献，有很多论述。早在两千年前，《黄帝内经》就认识到人是自然的产物，“天复地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成”，与此同时，《管子》这部书更进一步指出：“人生也，天出其精，地出其形，合此以为人”。关于人的生命形成，《庄子》认为：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”；而《内经》说得更为具体：“人始生，先成精，精成而后脑髓生”；“生之来谓之精，两精相搏谓之神”。人的形体一旦形成，就呈现出人类生命活动特有的机能。这一机能，中医把它概括为形、精、气、神四个方面。古人也认识到人的正常生命活动具有“新陈代谢”的机能，这种代谢过程，是靠升降出入的气化功能完成的。《内经》说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已；非升降则无以生长化收藏”。这种升降出入，正是生物生命活动的特征。

现代医学认为，一切生命都具有共同的主要的生命特征，即遗传与代谢。按近代观点来看，生命的遗传与代谢表现在核酸与蛋白质之间的相互作用。人体是由各种细胞组成

第一章：人类寿命当是 120 岁

的，细胞的数量惊人。以大脑为例，至少有一百四十亿个神经细胞。生命的基本特征，遗传与代谢，就在这一个个独立的小生命中进行。而它们的本质是表现在于核酸与蛋白质之间的相互作用。

人体内的蛋白质分子，据估计不下 100,000 余种。每一类生物都各有其一套特有的蛋白质，不同种类生物体内完全相同的蛋白质分子实属罕见，所以各类生物体的功能活动表现得千差万别。人之所以区别于其他动物，就因为组成人体的蛋白质与组成动物的蛋白质不同。动物之所以区别于植物，也是因为构成二者的蛋白质各异。生物既有共同的特性，却又彼此千差万别，原因就在于所有生物体都由同一类型的东西（蛋白质）所构成；而这类蛋白质相互之间又是有所区别的。

代谢过程是一个极其复杂的化学反应过程。它的全部化学反应，几乎都是在酶的催化下进行的。迄今已知的酶有 1000 余种，它们都是蛋白质。此外，对代谢起调节作用的许多激素，也是蛋白质或其衍生物，代谢过程的顺利完成，使得每一种生物都具有自身的生长、发育、繁殖、衰老和死亡过程。过程的长短是由各类生物的进化程度、形态结构与生理功能以及适应环境能力而决定的。

生命的过程，可以说是生物个体不断建造修复与分解破坏两个过程的对立统一。外界的物质被生物个体有选择地吸收后，在体内同时进行建造修复活动和分解破坏活动。当建造修复作用超过分解破坏作用时，生物个体就可以生长、发育、繁殖；当分解破坏作用超过了建造修复作用时，机体就