

中国人 长寿秘诀

新编家庭健康指南

主编：董继芳
吉林科学技术出版社



编委会

主 编:董继芳

副主编:姚永松 王光明 刘 梅 郝素芳

编 委:刘 梅 李 钧 董彦亮 刘雪楠

闫 宁 魏以伦 李 梅 黄珺华

张新东 高祥薇 李 萍 董子瑜

姜广忠 郝素芳 李 啸 张 震

杨洪武 姜志伟 刘运生 吴学扬

李德华 王 娇 王 伟 陆光徐

前言

健康是人生最宝贵的财富,人们对身心健康的重视,标志着社会的进步。无论是人类自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展的参与和社会发展成果的享有,都必须以各自的健康为前提,否则,如果没有健康的身心,一切则无从谈起。

但是,遗憾的是,随着人们物质生活的提高,一些严重威胁人们身体健康的慢性病,如高血压、糖尿病、脑中风等,不仅没有得到有效的遏制,反而有逐年增高的趋势。提前得病、提前致残、提前死亡,已成为当今社会的普遍现象。

人们不禁要问,为什么我们的经济发展了、钱多了,“现代文明病”反而倒多了呢?凭心而论,如果都归罪于经济的发展和生活的富裕,显然令人难以接受。

但是,精神文明的不足、健康知识的缺乏、生活方式的不当、家庭保健措施跟不上,这倒是勿容置疑的事实。

俗话说:“生命不在,逝去难追”。

生命对于每一个人来说,只有一次。因此,应当十分珍惜和爱护。

不断强化家庭保健意识,积极探索防病对策,执着地寻求健康长寿的办法,已成为当务之急的时代需求。

正是基于这种理念和愿望,我们在参考前人经验的基础上,结合当代医学发展的新成果,编辑整理了这本书——《新编家庭保健指南》。本书共分“养生保健篇”、“儿童保健篇”、“妇女保健篇”、“老年保健篇”、“饮食保健篇”、“家庭生活篇”和“家庭用药篇”等七个部分。

该书内容丰富、贴进生活、深入浅出、通俗易懂,具有一定的实用价值。希望她能成为家庭健康的知心朋友。

※ 目 录 ※

养生保健篇

第一章	人究竟能活多大岁数	[3]
第二章	古人的养生之道	[14]
第三章	长寿的秘诀	[19]
第四章	历代延年益寿方选	[69]
第五章	古代养生诗词集锦	[77]
第六章	现代养生经验谈	[89]
第七章	简易养生保健法	[106]
第八章	古今养生拾趣	[116]
第九章	非典型肺炎的防治	[132]

儿童保健篇

第一章	成长中的希望之星	[149]
第二章	儿童心理卫生	[197]
第三章	疾病防治	[231]

妇女保健篇

第一章	女性生理特点和保健	[255]
第二章	新生儿期保健	[266]
第三章	婴幼儿期保健	[280]
第四章	青春期保健	[295]
第五章	婚前保健	[312]

第六章	围产期保健	[337]
第七章	生育期保健	[378]
第八章	职业妇女劳动保健	[404]
第九章	围绝经期保健	[413]
第十章	老年期保健	[424]

老年保健篇

第一章	神经系统常见病	[437]
第二章	呼吸系统常见病	[455]
第三章	心血管系统常见病	[460]
第四章	消化系统常见病	[478]
第五章	泌尿(生殖)系统常见病	[486]
第六章	骨科常见病	[496]
第七章	口腔科常见病	[501]
第八章	眼科常见病	[507]
第九章	耳鼻喉科常见病	[511]
第十章	皮肤科常见病	[519]
第十一章	老年人的常见癌症	[524]
第十二章	重视预防传染病	[536]
第十三章	老年人的家庭保健护理	[540]
第十四章	糖尿病防治专辑	[563]

饮食保健篇

第一章	人体需要哪些营养素	[596]
第二章	维生素白皮书	[603]
第三章	怎样吃最健康	[616]
第四章	饮食保健面面观	[622]

家庭生活篇

- 第一章 家庭健康的基石 [687]
 - 建立良好的生活方式
- 第二章 家庭健康的精神支柱 [704]
 - 不能忽视行为习惯
- 第三章 家庭健康的保护神 [739]
 - 注意衣着打扮
- 第四章 家庭健康的红绿灯 [754]
 - 正确使用现代家用物品
- 第五章 家庭健康的座右铭 [782]
 - 远离肥胖
- 第六章 家庭健康的好帮手 [794]
 - 民间土验方和简易保健法
- 第七章 家庭生活万花筒 [825]

家庭用药篇

- 第一章 怎样科学合理用药 [931]
 - 第一节 特殊人群的科学合理用药 [932]
 - 老年人用药注意什么
 - 第二节 特殊人群的科学合理用药 [939]
 - 孕妇用药要慎重
 - 第三节 特殊人群的科学合理用药 [945]
 - 儿童用药注意什么
 - 第四节 正确使用非处方药 [952]
- 第二章 药物的相互作用 [980]
 - 第一节 有关药物相互作用的基本知识 [980]
 - 第二节 处方药与非处方药的相互作用 [989]
- 第三章 西药与中药及食物的相互作用 [992]

第一节	典型的食物与药物、中药与西药相互作用的 例释.....	[993]
第二节	药物与营养素的相互作用	[995]



养生保健篇



第一章 人究竟能活多大岁数

生命的自然规律

人的“生、长、壮、老、死”，“物换星移，辞旧迎新”是人类生命过程中的自然规律，是不以人们的意志为转移的，任何人也不能超越这个规律。不同的是，有的人死的早一些，有的人死的晚一点罢了。

有人说：“钱可以通神，有了钱就可以买到一切。”但生命却是不能赎买的。不管你的权势有多大，“神通”有多广，总不能使自己长生不老。其实，人类对长寿要求很早之前就有了。我国历史上有许多皇家贵族，想方设法去寻求“长生不老”的灵丹妙药。传说秦始皇曾派燕人卢生等人航海东渡，寻求仙药，没有找到，他又花了黄金万镒，造了大船，派徐福带了童男童女各三千人，乘楼船入海寻求长生不老之药，结果一去不返。汉武帝为了长生不老，迷信言士，他相信李少君能活一千年，还能得道成仙。后来又迷信少翁。少翁自称他已200多岁。公元前115年，少翁叫汉武帝用大柏树做栋梁，做了一座二十多丈高的台，叫“柏梁台”，台上竖起三十多丈高的铜柱，铜柱上端有一只手托着一个盘叫“承露盘”。据说盘里接到的露水和玉石粉末常服，就可以长生不老。汉武帝喝了很长时间，不但没有达到长生不老的效果，反而害了一场大病。唐玄宗李隆基，英武有才略，后来宠爱杨贵妃，又迷信方士，欲求长生不老，因而引起安禄山之乱，避难奔蜀，丢了皇位。梁武帝，孝慈恭俭，博学能文，初继基位重儒立学。但后来信佛教，曾三次舍身同泰寺，以求长生不老，因而导致众叛亲离，城破饿死。

我国历史上还出现一段“炼丹”的高潮。据文献记载：三国时期，魏尚书何晏，因服一种由硫黄、白石英、紫石英、钟乳石、赤石脂炼制

而成的“五石散”，所以“体力转强”，于是轰动了整个京城。魏晋南北朝隋唐时期，“服石”之风曾风靡一时。当时有不少学识渊博的诗人、文学家也大搞炼丹砂、服石乳等荒唐活动。唐代诗人白居易，就曾在一首诗中凭吊他的朋友们，批评他们这种愚蠢的做法。其诗曰：“退之服硫黄，一病迄不痊；微之炼丹石，未老身溘然；杜子得丹诀，终日断腥膻；崔君夸药力，隆冬不衣棉。或疾或暴夭，悉不过中年，惟余不服食，老命反迟延……。”诗中说到韩愈、元稹、崔护等人因迷信丹砂，不但误服丹石有害，而且违背了正常的生活规律，结果不仅未能得到长寿，反而致病或丧生，他自己不用这些长生不老的丹药，反而得到长寿。

历史上还有一些封建帝王和显贵们，叫臣下和百姓称呼他们为“千岁”、“万岁”、“万万岁”，妄想活上千年、万年、万万年，其实这种口号，只不过是一种吉利话、口头禅，实际谁也活不到一千年，更谈不上万岁、万万岁了。连彭祖八百岁的寿考、陈搏老祖一睡八百年，张果老死而复生和《圣经》上所说的亚当活了九百三十岁、挪亚活到九百五十岁等，只不过是古人编撰的一些美丽的故事，以寄托他们的愿望和幻想罢了。

从整个人类来说，虽然不能像秦始皇、汉武帝、唐玄宗、梁武帝等封建帝王那样愚蠢，但探索衰老的规律，寻求长生的途径，从而推迟衰老，争取延年益寿，却是人们梦寐以求的共同理想。

人的寿命应该有多长

祖国医学认为，人的生命是有一定限期的，一般称之为“天年”，即指自然寿命可以活到的年龄。《素问·上古天真论》曰：“而尽终其天年，度百岁乃去”，《内经》云：“人之寿百岁而死，百岁乃得终”，“百岁……形骸独居而终矣”。俗语亦以“百年”、“百岁”为人享尽天年而终的专用词。但也有些文献则以一百二十岁为人寿命的限度。如《尚书·洪范篇》，则“以百二十岁为寿”。

关于人类生理性寿命极限问题，在国外也有各种说法，古希腊亚

里士多德曾说：“动物凡生长期长的寿命也长。”国外有人提出一种“寿命系数”，认为哺乳动物的寿命应为其生长期的5~7倍，如犬的生长期为二年，其寿命应是10~15年；马牛的生长期为五年，其寿命期应是20~30年，象生长期25年，寿命约150年；虎、狮生长期4年，寿命约20年；猿生长期12年，其寿命约50年；人的生长期20年，其寿命极限是100~140年。对于人的生命，科学家除注意客观的调查和统计之外，还进行了生物方面的研究。一般认为：人应该活到120岁。1961年，美国老年学家海弗利克推算，人体大约由500亿个细胞组成，这些细胞大部分与从胚胎时期开始分裂，大约进行五十次分裂后，细胞死亡。从这个分裂次数推算，人类寿命应该是120岁以上。

有人曾对我国194名50~99岁逝世者的死亡原因进行了调查，没有一例是“无病而终”的老死者，对40名90~99岁的逝世者进行尸体解剖，发现90%以上是因病而死亡，真正因老而死者不到10%。这说明，人的寿命长短，其先决条件就是有无疾病。

古今中外寿星谱

根据国内外资料记载，不论古代或近代，长寿老人还是大有人在的。我国古代长寿老人彭祖，他在二百七十岁的时候，曾奉诏掖庭，到殷朝末年，他已七百六十七岁，尚未龙钟，故称八百寿考。民谚有云：“彭祖活了八百岁，不比陈搏一觉睡。”陈搏老祖一觉睡了八百年，他的寿命之长，就可想而知了。孟岐寿达七百岁，琴高活到二百。相传春秋时代，老子活到200多岁，秦代的崔文子寿至300岁；张夷和他的儿子东方朔均活到二百多岁；赤松服松脂、茯苓，寿至五百岁；王烈常服黄精，虽年已三百三十八岁，犹有少容；孔安国活至三百岁面如童颜；后汉的葛越寿至二百八十岁；三国的著名医学家董奉，年至三百岁，貌若三十余岁的青年人；皇甫隆是一位养生家，他到一百多岁，体力不衰，耳目聪明。他回答魏武养生方法时曾谈到：“邕京年已一百七十八岁，而甚壮丁。”三国时期，有一位鲜卑族妇女，活到三百五十岁；高僧慧昭，寿至二百零九岁；唐代伟大的医学家孙思邈活到

一百零二岁(亦说一百二十岁)。明朝武林冷谦活到 150 岁。

上面所述这些高龄老人,有的虽然有些夸张传奇,甚或籍近神话,但由此可以说明,我国历代长寿老人,肯定为数不少。

在国外,也有一些传奇式的长寿老人。如圣经上所说的亚当,活了 930 岁;挪亚活到 950 岁。有史可考和健在的长寿老人,也大有人在。英国的弗姆·卡恩活到 219 岁,经历了十二个英国王朝;法国医科学院亚里山大·热尼奥院长 103 岁,还能坚持科研工作;前苏联有一妇女特普隆阿布基娃,活到 180 岁。俄国著名哲学家、逻辑学家罗素 92 岁还能从事国际和平运动;格鲁吉亚有一老人名叫达维达斯 131 岁,身体强健,记忆力不退。德国诗人、小说家和戏剧家歌德,81 岁写完了巨著《浮士德》。法国女钢琴家、玛尔格丽特普勒沃 104 岁,在一次纪念大会上,尚能即席演奏大提琴。巴基斯坦的伊拉尼 157 岁。匈牙利一位农夫费诺特,享年 195 岁,他儿子也活到 155 岁。日本有个长寿之家,已被日本政府接入东京居住,视为国家瑰宝。

在五十年代,拉丁美洲的一位姑女,活到 204 岁。西班牙大画家毕加索在 88 岁时仍勤于作画 165 幅,平均约两天一幅,他 90 岁时,仍从事雕刻。意大利雕刻家、画家、建筑师和诗人米开朗基罗,88 岁时设计了圣马丽大教堂。英国温斯顿·邱吉尔 82 岁时写了一部四卷的书,名为《讲英语人民的历史》。英国作家萧伯纳 93 岁时写了一个剧本,名为《牵强附会的寓言》。伊朗有一农民 131 岁,有 175 个儿子和孙子,住在伊朗中部阿克城近郊一个村庄中,他从未吃过药,也没去过任何城市。伊拉克有一位老寿星,于 1988 年 10 月 7 日逝世,终年 127 岁,娶过 11 个妻子,生了 21 个儿子,63 个孙儿孙女。

英国探险家苏尔,带领四名队员前往巴西亚马逊森林探险,企图寻找一些原始工具,结果令他们喜出望外,发现了一个活生生的“原始工具”——据称已有 231 岁的水祭司班鲁巴。

苏尔说:班鲁巴所使用的语言,有些甚至连当地的土著亦不大明白。班鲁巴说:她曾与 39 名男子结婚,有 88 名子女,可惜他们全比他早逝。当地人非常尊敬她,奉她为女祭司。虽然班鲁巴双目深陷,大部分牙齿已脱落,但她似乎像有一些“先知”的神奇力量。她不待

苏尔发问,就可说出他心中的发问,就可说出他心中的问题。她还保留可证明她年龄的“文件”。

苏尔原欲邀请她前往文明世界“亮相”,但她表示不愿意离开居住了三个世纪的世外桃源。不过仍愿意让苏尔等人拍照,以证实他们的报道。随着人类的进步和科学的不断发展,有理由相信,人的寿命还会逐渐延长。

什么是衰老

衰老是人发育成熟后,随着年龄的增长,人体逐渐产生一系列形态学方面的老化和生理机能减退,因而引起人体对内、外环境适应能力减退的现象,这就叫做衰老。它可分为生理性衰老和病理性衰老两种。从目前老人死亡的病例来分析,真正属于生理性衰老而死亡的人是很少的,绝大多数是死于病理性的。著名的病理学家阿契夫对 400 例 66 岁以上死亡者尸体解剖中发现,骨骼、肌肉、皮肤等组织衰退得比较早,而脑、心、肝、肺、肾等器官衰退得比较晚。科学研究表明,人在 37 岁时肺就开始出现衰退性变化,而心脏要到 45 岁才开始变化。所以防止衰老的措施,在 30 岁以前就要开始,不要等到已经衰老,才去采取措施,这也就是《素问·四气调神大论》中所说的:“不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”

意思是:作为一个人,不能等到疾病发展严重时才去治疗,而是在疾病未成之前,就要加以预防。这也和治理国家的混乱一样,应在未乱之前,及早防备。如果疾病已经形成,而后用药治疗,国家已经混乱才想办法治理,这就如同口渴了才去挖井,打仗了,才去制造武器一样,不是太晚了吗?

防衰老也是这样,应该提前采取措施,如果身体已经衰老了,才去注意,那就未免太晚了。尽管如此,如能积极行动起来,加强锻炼,增强体质,仍可收到延缓衰老的效益。如果消极等待,不去积极争取,衰老的速度,可能更快些。

衰老的表现

生命一般都要经过发育、成熟和衰老等几个不同的生理阶段,这是客观的自然规律。人到中年之后,各个器官组织的机能开始减退,这便是衰老的表现。老年医学把老化分为生理性老化和病理性老化两种类型。

生理性老化是人类不可避免的自然衰退、老化、消亡的过程;而病理性衰老是由于疾病引起的老化,病理性老化较生理性老化出现要早的多。生理性衰老有很大的个体差异,有的人四十岁便开始衰老,而有的人六十到七十岁还没有衰老。实际上,绝对生理性衰老是不存在的,总是合并着病理性衰老出现,往往是病理性衰老出现的早,其临床表现也较生理性衰老突出。因此,防治疾病、阻止病理性衰老的发生,对延长寿命具有重要意义。

对于衰老的标志,一般认为头发变白,面部出现皱纹,这就是衰老的具体表现。但老年学家并不把白发和面部皱纹看成是衰老的征象。他们的根据是在组织细胞脱水、再生能力减退和萎缩变形、组织弹性减少、新陈代谢降低,以及各种生理机能减退等基础上产生的原理,提出了如下几种观察衰老的征象,即所谓的“老征”。

1. 身长变化:人到三十岁以后,身长逐渐减少,到七十岁以后,男子身长可减身高的百分之二点二五,女子减少百分之二点五,所以人到老年不自觉的由高变矮了。

2. 体重变化:在中老年期间,一般出现体重减轻,这也是衰老的征象之一。但有些人也会因营养和生活、环境等关系导致体重减轻。

3. 体表面积变化:有人调查研究发现,人到三十岁以后,随着衰老的逐渐出现,体表面积也会逐渐减少,六十岁以后,大约减少百分之五左右。

4. 体液变化:老年人身体的总含水量比青少年减少,而细胞外液生理几乎与青年人相等。主要是细胞内液减少,无论男女,到老年期细胞内水分减少百分之三十至四十。

5.脂肪变化:脂肪是一种供能最多的营养素,在青少年时,大量用来作为生命活动过程的能源,并通过代谢能转换成组织细胞所必须的物质,而到老年时则在体内堆积并不被体内所利用。这种脂肪称之为不活动性脂肪,不活动性脂肪的增多,是衰老的重要特征之一。男性主要表现为下腹壁脂肪垫的出现,女性则主要表现为腰部脂肪增多。

6.毛发和皮肤的变化:人在衰老的过程中,毛发多从两鬓开始变白。头发变白的同时,也逐渐变细变软。

当人老时,皮肤的变化也很明显。由于色素沉着,因而出现褐色老年斑。

7.牙齿的变化:人到60~70岁时,随着全身组织的萎缩而萎缩。这时牙齿就会松动、脱落。牙齿部分或全部脱落后,食物咀嚼不烂,就会增加肠胃的负担,引起消化不良或其他肠胃病。

8.耳和眼的变化:人到60~70岁时,随着全身组织的萎缩和机能衰退,耳和眼的机能也随之衰退。

人的听力在20岁左右为最灵敏。到40岁以后,就会因听觉神经的障碍以及职业性病理等原因,出现听力减退的现象。一般到70岁左右,耳朵开始变聋。

老年人的眼睛变化主要是老眼病。老人的眼睛变化还有老人环、老年白内障、眼睑下垂等。

9.肌肉和骨骼的变化:人逐渐衰老,肌肉纤维的细胞也逐渐萎缩,使得肌肉变硬。30岁男子的肌肉占体重的43%,老年则占25%。如果平素不加强锻炼,大约50岁左右,肌肉就开始萎缩,体重开始减轻,到80岁时,体重平均减少5公斤左右。

10.心血管系统的变化:当人体衰老时,心肌萎缩、血管弹性减退,就容易发生硬化。这种血管壁的硬化,大约35岁以后开始。此时心脏负担加重,心脏每次搏动输入的血液量也减少,血液循环变得稍为缓慢。由于小动脉逐渐硬化,血压也随之升高。

11.呼吸系统的变化:人进入老年阶段,很容易发生支气管炎等病症。如不及时治疗或治疗不彻底,就会变为长期不愈的慢性支气

管炎,而后发展成肺气肿、肺心病。

12. 消化系统的变化:老年时期,胃粘膜变薄,胃肠里的绒毛逐渐萎缩,肌纤维变得衰弱无力,出现胃、小肠、大肠的扩张现象。同时由于分泌消化酶的腺体萎缩,消化、吸收能力也随之减弱。因此,老年人容易罹患消化不良及十二指肠溃疡等疾病。

13. 神经系统的变化:主要表现为脑的重量和神经细胞逐渐减少。人的大脑皮质平均有 140 亿个神经细胞,到 80 岁时减少 37%,只剩下 88 亿个;80 岁老人脑的重量仅为青年脑重量的 60% 左右。由于脑细胞的减少和萎缩,再加上老年人脑的血液流动量和氧消耗量逐渐降低,故老年人的记忆力也随之减退。

衰老的原因

科学家们对于人的衰老原因,提出了不少理论和学说。这些理论和学说,对于衰老的原因虽然尚未肯定,但却提出了许多可供研究衰老原因的参考资料。

1. “寿命钟”的学说:美国科学家海尔弗利发现,胎儿的细胞放在培养液中,它一次又一次的分裂,一代又一代的繁殖,但当分裂到 50 代时,细胞就全部衰老死亡。若将 70 岁老人的细胞放在培养液中培养,分裂一、二十次,就寿终正寝了。因此,他们认为在细胞核内,似乎有一只“寿命钟”控制着细胞的分裂次数,决定着人的衰老和死亡。还有的科学家发现人在摄氏零下二百度的低温下冷冻起来。细胞就停止了分裂。这时似乎细胞中的“寿命钟”也就暂时停止摆动。因此,科学家们设想如果让“寿命钟”走走停停,使原来在 70 年中连续完成的 50 次细胞分裂,在几百年中分段完成,这样寿命就可延长了。还有的科学家设想,以增强细胞的分裂次数来改变“寿命钟”的定时,达到延长寿命的目的。如原来细胞分裂 50 次即衰老死亡,用维生素 E 可使细胞的分裂次数增加到 120 次,120 次比 50 次增加 2.4 倍。人的寿命就可以从 70 岁延长到 170 岁,相当于将“寿命钟”的定时向后拨了 100 年。