

CHANGSHOU ZHIDAO SHIYU YOUHUN

长寿之道

编著 陈亚芬

始于
优婚



中国人口出版社

长寿之道 始于优婚

陈亚芬 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿之道 始于优婚/陈亚芬编著. —北京:中国人口出版社, 2000. 11

ISBN 7-80079-472-5

I. 长… II. 陈… III. 婚姻-生活-基本知识 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 55230 号

长寿之道 始于优婚

陈亚芬 编著

出版发行 中国人口出版社
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
印 刷 北京市迪鑫印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 25
字 数 420 千字
版 次 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册
书 号 ISBN 7-80079-472-5/R·202
定 价 46.00 元

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

长寿知识 人人共享

吴阶平题



(全国人大常委会副委员长, 中国科学院
院士, 中国工程院院士, 著名医学专家)

融古今智慧
創健康人生

钱信忠

二〇〇〇年十一月

(卫生部原部长, 国家计划生育委员会原主任)

宣传科学知识，指
导健康生活，迎接人口
老龄化的挑战。

李宏規
二〇〇〇年一月九日

(全国人大教育科学文化卫生委员会委员，中国人口
学会常务副会长，国家计划生育委员会原副主任)

科學健身
服務社
會

桑道宏
一九九九年五月

(中共常德市委副书记,常德市
计划生育领导小组组长)

自画像

姓名	陈亚芬
籍贯	湖南省澧县
出生	1950年1月
品格	梅花
特点	勤奋
身份	医生;妻子、母亲
理想	有所作为、有所创造、有所成就,来体现生命的价值
机遇	不断练就工作实力
成就	做到了截止目前的种种努力
座右铭	用心关爱生命,用智传播科学,是人生最大的幸福
成功观	无论谁,只要通过自己不懈的努力,把自己的智慧发挥到了极限,甚至超极限地发挥,就算成功
金钱观	钱如杯中水,少了不能解渴,多了溢出杯外,适量就行。至于赚钱,当然建立在合法利己的基础上
名誉观	看重名誉。因为,名誉是生命力!是一个人对社会态度的真实写照
处理干扰	身居陋室,灯下笔耕
业余爱好	读书、散步、唱歌、跳舞
向往生活	相互理解,相互尊重

前 言

长寿,一直是人们追求和向往的目标。过去靠求神拜佛。新中国成立前,战争、饥荒和瘟疫使人们求生不得,哪里提得到长寿。今天,在社会主义中国,和平环境、稳定的社会秩序、人民生活日益提高,长寿问题又成为人们关注的问题。

从生物学、动物学等方面的研究表明,人类的自然寿命可以达到 100 岁甚至 175 岁高龄。但是,如何才能逐步使我国人民长寿而且活得健康愉快呢?今天就要靠科学,靠人民自己掌握维持身心健康知识,革除不利影响。身心健康要从优婚开始,夫妻双方要优生优育,要培养子女养成卫生习惯和热爱劳动的习惯;青少年期要有足够的运动量、良好的营养、正确的卫生知识和克制能力;成年期要有身心健康、和睦家庭、和美的夫妻生活和乐观向上、助人为乐的性格。才能保证达到寿而康的境界。

本书编著者以丰富翔实的科学知识、密切关心群众的感情和生动活泼的语言,把成年人需要把握好的三大基本要素,写成《长寿之道 始于优婚》这本科普读物,以达到人民幸福、家庭兴旺、社会进步和国泰民安的目标。相信此书的出版必将给迷茫者以指导和帮助,必将得到读者的广泛欢迎和喜爱。

严仁英

2000 年 1 月

评 阅

自 20 世纪中叶以来,随着生物医学模式向“生物、心理、社会医学”模式的转变,针对现代人群中出现的介于健康与疾病之间的“第三状态”,自我保健这个概念就应运而生,并且日渐成为一门新的医学学科——第四医学。

第四医学即自我保健医学。它比较于第一医学(临床医学)、第二医学(预防医学)、第三医学(康复医学)的最大不同点在于:它不再仅仅以疾病和病人为研究对象,而明确旨在服务于一切病人和准病人。第一、第二、第三医学强调专业技术服务,第四医学则在以前三大经典医学发展的基础上,强调自我保护,更倡导科学的自我保护。

《长寿之道 始于优婚》一书,广采博纳医药学等多学科知识,把易行实用的防病治病方法和康复技术,通过精心构思并有机地贯穿于全书之中,以便于读者运用书中的知识,不断地调节自身的生理和心理平衡,使自己的精神活动、行为方式以及生活习惯符合科学的卫生保健要求,以提高其自身素质,从而达到身心健康和延年益寿的目的。

该书创作手法独特:上起远古人类,下迄当今人类,融生命真伪之说、大众衣食住行、人间的七情六欲、宇宙的天文地理、中医的“四诊八纲”、疾病的治疗法则等为一体;借助于一支饱蘸情感的笔,以富有“白描”特色的语言,把人类长期与病魔作斗争的宝贵经验和延年益寿的要诀直抒出来。作者的笔墨始终围绕着“人与人、人与自然和社会——和谐与共”这个主题,纵横侃侃、文字质朴、自然生动、有理有据、令人信服。该书的科学性、知识性、趣味性和实用性交织成锦,脉脉相通,使读者看后赏心悦目,定会收到“传道、受益、解惑”之功效。尤其是各篇插入的精辟议论,让读者在激扬的文字中获得生命的力量和智慧。

《长寿之道 始于优婚》确实是一本好书,值得一读!

谢金魁

1999 年 5 月

导 读

人类长寿,已由养生保健的自然行为,逐步升华为由一定医学理论知识指导的科学行为。尤其是近些年来,人们已经知道:有损于人类正常寿命的主要因素已不仅仅是疾病;不良的心理行为及生活方式,也是减寿的重要因素。故不能仅仅用期待高科技和医药来被动地保障生命存活;而应以自我保健为主,主动地掌握自己健康的命运。

本书意在指导人们,从“婚姻生育、衣食住行、防病治病”这三大方面进行养生保健,以预防不良的心理行为及生活习惯。并依靠自己从自己制造的困惑或者危险中解脱出来,从而实现健康长寿。为了满足广大养生爱好者的需要,特编著了这本书,以便于读者查阅应用。

书中三大基本要素,在写作上各有特点如下:

·叙事与言情 第一部分取材于人们的婚育生活及日常琐事,立题 121 道。主要篇幅是叙事,其文章落脚在说理上。尽管说理成分很重,但由于文章采用了“白描”的表现手法,用平实的语调记事言情,共写出 1 078 个自然段。虽说每段寥寥几笔,但把婚育生活中的“结合、柔和、生育、巩固、培育、小结、危机、革新、暮春、金秋”这十个阶段中应该注意的问题及解决问题的办法鲜明地指出来了,读后能使人有宛如身临其境及如见其人的感受,悟出珍惜姻缘的道理,掌握婚姻如船的方法。

·溯源与说理 第二部分取材于每个人的切身利益,共立题 214 道。其中衣 31 道、食 122 道、住 31 道、行 30 道。“导读”以一幅完整的、裸露的人体骨架图开篇,用人类衣食住行起源的故事开头,由古及今、由小到大、由生活琐事推及到国家大事,并把人体解剖的知识,有条不紊地精心布局于各篇中讲述,做到“顾前者欲其照映,顾后者便于埋伏”,以便让读者从重点突出、详略适宜的文章中,既看到人类进步的生活长卷,又学到

防病健身的养生知识。读后,会觉得别有一番韵味。

·夹叙与夹议 第三部分取材于人类赖以生存的自然环境,用谈天说地的方式,把影响气候变化的主要因素,即:太阳辐射、大气环流、海洋环流、海陆分布、地形、植被、土壤等情况,用翔实的数据记叙,有叙有议,在重要的地方,插入必要的议论,将生与死、健康与疾病对比,让人一看就明白:应该肯定什么、应该否定什么,以便读者在主题鲜明的 31 篇文章中,收到“其言简而要,其事详而博”的观感和实用价值。

全书在写作中,注意了语言的节奏感,读起来琅琅上口。看过全书“手稿”的朋友说:“这本书引人入胜,让人爱不释手”。

陈亚芬

2001 年 1 月于北京

目 录

导 读

第一部分 婚育健康

一步曲 结合(结婚 1~2 年)	3
1. 婚育健康——有益长寿(导读)	3
2. 珍惜姻缘*	4
3. 性的起源及功能	5
4. 性快感,夫妻恩爱的催化剂	6
5. 变换性交体位是生理和健康的需要	7
6. 洗下身,丈夫的爱妻行为	8
7. 新娘须防性洁癖	9
8. 新婚期早泄的原因及防治	10
9. 不射精者的原因及治疗	11
10. 暂不生育者的避孕方法	12
11. 戒烟,为生育做好准备	13
12. 健康的家庭生活方式从新婚期开始	14
二步曲 柔和(结婚 3~4 年)	15
13. 婚姻柔和责任和义务	15
14. 解决好夫妻生活中期望与失望之间的矛盾	16
15. 婚姻最需改造自己	17
16. 和为贵,冷战是婚姻生活之大忌	18
17. 柔能克刚,夫妻之间少责怪	19
18. 争吵是夫妻生活的润滑剂,宁少勿多	20
19. 夫妻争吵后,反思品滋味	21
20. 防治尴尬的阴道痉挛	22
21. 逆向射精者,治好了糖尿病再怀孕	23
22. 不孕症与不育症的区别及治疗原则	24
23. 不孕不育者须知“当夜综合征”与“两次房事助孕法”	25
24. 男女有别,各有特色	26
三步曲 生育(结婚 5~6 年)	27
25. 孕育婚姻大事,确保母子平安	27
26. 人,由精子和卵子结合而来	28

27. 生男生女的传说与依据	29
28. 重温中国古代胎教(一)*	30
29. 重温中国古代胎教(二)*	31
30. 影响胎儿健康的因素图解	32
31. 损害胎儿的主要药物表	33
32. 怀孕不可缺少维生素 B ₆	34
33. 准妈妈, 精心呵护你的乳房*	35
34. 1~3 岁婴幼儿神经心理发育的主要标志表	36
35. 母亲的素质对于子女成才至关重要	37
36. 避孕节育的关键在于知情选择*	38
四步曲 巩固(结婚 7~8 年)	39
37. 性和谐, 婚姻生活的重要内容	39
38. 得到丈夫疼爱的妻子会感到幸福	40
39. 钱, 夫妻生活中的一大主题	41
40. 用钱买不到的东西价值更高	42
41. 她道出了不愿做情人的内心世界	43
42. 恰到好处地接待爱人的朋友	44
43. 丈夫怕妻是美德, 流露不满有特征	45
44. 写信, 夫妻两地分居的情感纽带	46
45. 父母健谈, 孩子聪明	47
46. 5 岁以下的婴幼儿, 尤须预防 5 种疾病	48
47. 晚餐, 家人团聚的焦点时刻	49
48. 爱情就是能量	50
五步曲 培育(结婚 9~10 年)	51
49. 培育子女是父母最重要的事情	51
50. 计划生育是提高家庭生活质量的实用方法	52
51. 国家的生存依赖于夫妻的生育力	53
52. 有感于林则徐等三位父亲的教子之道	54
53. 3~6 岁是儿童智力发展较快的时期	55
54. 发现孩子潜在特长的 18 项指标	56
55. 介绍几种早期发现低智能儿和残疾儿的方法	57
56. 明智的性教育可预防性欲低下	58
57. 别让孩子的心灵留下痛苦的回忆	59
58. 贤德善良的后妈是优秀的母亲	60
59. 父母只有自己树立榜样, 才具家长威信	61
60. 愿家家都是书香门第	62
六步曲 小结(结婚 11~14 年)	63
61. 结婚有益于长寿	63

62. 人生有 5 种年龄	64
63. 婚姻家庭经历了 5 种社会变迁	65
64. 当丈夫不容易*	66
65. 好丈夫的特征	67
66. 给丈夫留面子的妻子是贤内助	68
67. 好妻子既要相夫成龙, 又要自己成凤	69
68. 夫妻, 人生的伴侣	70
69. 发展 0~6 岁的儿童游戏 15 000 个小时	71
70. 慈父育女心得一则	72
71. 兴趣是求知的老师	73
72. 婚姻家庭中有 8 种关系, 都需用爱心维系	74
七步曲 危机(结婚 15~20 年)	75
73. 家庭暴力, 这个爱人比敌人还坏的行为	75
74. 配偶不忠, 离婚仍可避免	76
75. 从“科妮基现象”谈性厌倦	77
76. 口臭可以引起性厌恶	78
77. 婚外恋可以引起“境遇性阳痿”	79
78. 吻阴当心“病从口入”	80
79. 性欲低下, 便秘不可忽视	81
80. 性交出血的原因及对策	82
81. 性功能障碍概说	83
82. 酗酒如同酒后开车, 可导致家庭悲剧	84
83. 离婚是挫折下的理智选择	85
84. 减少离婚对子女的创伤	86
85. 治疗婚姻纠纷可消除性盲和心理学盲	87
八步曲 革新(结婚 21~25 年)	88
86. 生命在于运动, 运动有益长寿	88
87. 夫妻常做伴侣操, 能给双方带来朝气	89
88. 知识就是力量, 促进心理健康	90
89. 心理和生理衰老的自我评估	91
90. 女性性高潮障碍与心理因素及性无知有关	92
91. 离婚的经历既令女人痛苦, 又令女人更自强	93
92. 家庭是孩子青春期性教育的最佳场所	94
93. 告诉孩子: 能承受挫折的人生才有力度	95
94. 儿子给未来继母的一封信	96
95. 再为人夫须扬长补短	97
96. 游泳有助于夫妻健身益性	98
97. 亲密, 夫妻间最好的礼物	99

九步曲 暮春(结婚 26~30 年)	100
98. 更年期后又一春	100
99. 森林浴, 适宜夫妻休闲	101
100. 桃花源, 伴侣春游的胜地之一	102
101. 老婆是妻子的爱称	103
102. 皱纹是学识、阅历及成就的标志	104
103. 家长要关心儿女的婚姻大事	105
104. 夫妻常骑自行车有利于腿脚活动灵便	106
105. 放风筝, 夫妻心旷神怡的文娱活动	107
106. 民谚歌谣, 有益于头脑保健	108
107. 歌悠悠, 舞悠悠, 夫妻双双乐悠悠	109
108. 人生应该标点明确, 才能写出通顺文章	110
109. 男人女人都是书	111
十步曲 金秋(结婚 31 年开始)	112
110. 长寿有依据, 活过 100 岁	112
111. 婚姻生活十步曲	113
112. 性, 贯穿人的一生	114
113. 老人再婚前, 应该谈恋爱	115
114. 再婚夫妇应摒弃怀旧等 5 种病态心理	116
115. 散步, 老年夫妻最简便的健身运动	117
116. 观花赏叶, 芬馨芳香常闻益寿	118
117. 前列腺肥大症患者性交的注意事项	119
118. 老年妇女性交可酌情用维生素 E 油液或四环素眼膏	120
119. 结婚周年的雅称	121
120. 收获幸福	122
121. 婚姻如船	123

第二部分 衣食住行

122. 衣食住行——恰到好处(导读)	127
衣	128
123. 衣着俏, 老来也年少	128
124. 勤为孩子量身高配服装能观察发育	129
125. 内衣种种, 各具魅力	130
126. 春秋装, 色彩调和、风姿绰约, 展现艺术修养	131
127. 裙装, 最能体现女性的身材美	132
128. 身材匀称者长寿, 有运动系统的一份功劳	133
129. 居家服, 穿出家庭的美满	134

130. 冬装,保暖轻松两相宜,洗涤方法各不同	135
131. 帽子有两大功能,能戴出保健和美观	136
132. 头发如葱,脱落有因	137
133. 防治头发脆黄脱落及去脂屑的方法	138
134. 眉毛描画可美容,脱落须防闭经及性欲减退	139
135. 眼睛是感官之一,和镜子一样需要保护	140
136. 老花镜的度数及延缓老花眼的方法	141
137. 眼的折光装置与老年性白内障的防治	142
138. 眼的附属结构与眼部的化妆技巧	143
139. 耳廓与人体各部位关系密切,按摩可健身	144
140. 自我保健的知识已升华成为第四医学	145
141. 从耳痒谈“四炎一聋”	146
142. 内耳称迷路,声音进耳内以空气传导为主	147
143. 鼻,突出于颜面中央,酒渣鼻有损人的美观	148
144. 掏鼻孔有失体面,可引起萎缩性鼻炎	149
145. 鼻开孔于颅内,颅腔连于椎管,大脑指挥全身	150
146. 咽为消化和呼吸的通道,在发声中有功能	151
147. 喉腔是发音器官,发音不当可致声嘶喉痛	152
148. 牙齿整治是美貌之一,保健须从乳牙开始	153
149. 果蔬水洗脸,有滋润皮肤的功能	154
150. 袜子和裤子,都为保健下肢骨服务	155
151. 脚是人的第二心脏,鞋子保暖最重要	156
152. 文化美容,人生最好的精神化妆	157
食 功能篇	158
153. 民以食为天,国以民为本	158
154. 社会因素对消化系统的影响及消化管的功能	159
155. 口腔是消化管的起始部,唾液使淀粉水解成麦芽糖	160
156. 漱口与含漱疗法,有益于口腔保健防病	161
157. 有碍口腔卫生的不良习惯,从喂奶时开始预防	162
158. 糖分三类,高糖饮食可诱发龋齿	163
159. 竖行刷牙法是正确的刷牙方法	164
160. 舌辨五味,能主心脾胃肝肾	165
161. 腮腺位于外耳前下方,腮腺炎妨碍张口咀嚼	166
162. 咽与食管是将口腔食物输送至胃的管道	167
163. 饮食停滞,可用保和丸消食导滞	168
164. 肝是人体最大的消化腺,忧怒伤肝可导致慢性胃炎	169
165. 十二指肠是小肠的开始段,溃疡以青壮年多见	170
166. 病毒性肝炎多发于青少年,可饮茵陈蒿汤治疗	171
167. 蛋白质的基本单位氨基酸,由肝脏为主代谢	172