

长寿是一个梦，梦想已变现实，
提供最新、最全、最酷的健康资讯。

养身之道系列丛书

长寿养生



秘诀解读

王增 / 编著

300题

CHANGSHOU YANGSHENG
MIJUEJIEDU 300TI

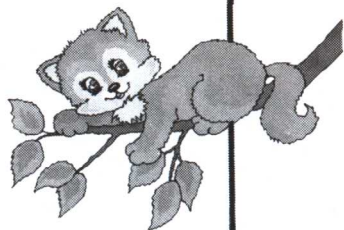
中国旅游出版社



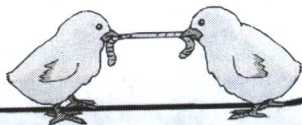
·养身之道系列丛书·

长寿养生秘诀解读 300 题

王增 编著



中国旅游出版社



责任编辑: 孙素菊 郭海燕

责任印制: 李崇宝

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿养生秘诀解读 300 题/王增编著. - 北京: 中国旅游出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 5032 - 2778 - 8

I. 长… II. 王… III. 长寿 - 保健 - 方法
IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140601 号

书 名: 长寿养生秘诀解读 300 题

作 者: 王 增

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话: 010 - 85166507 85166517

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 10

印 数: 1 - 8000 册

字 数: 200 千

定 价: 18.00 元

I S B N 7 - 5032 - 2778 - 8/R · 26

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



前言

健康长寿，是人们终生的追求；向往“长命百岁”、“长生不老”是人们的美好愿望。从养生的角度看健康与长寿，健康是基础、是前提，健康虽不能代替一切，但失去了健康，可能会失去一切。只有身体健康，才能提高生命质量，使人长寿。

用辩证的观点看，健康与长寿，有其自身的发展规律。人变老是一种自然规律，不可抗拒。但是，可以通过科学的养生方法，延缓衰老的进程。也就是说，人的生命是可以通过自身的努力和生活环境条件的改善得以延长的。

随着我国经济的发展，人民生活文化水平的提高，越来越多的人关心自身和他人的健康长寿，渴望得到这方面的有关知识。为了满足老年朋友的需要，我们特意编著了《长寿养生秘诀解读 300 题》一书。

该书用十分通俗易懂的语言，讲解和普及老年养生保健的科学知识，提高老年人自身保健的意识，使老年人充分认识自己，了解自己，以乐观、豁达的人生态度去直面人生，正确对待生活，保持身心健康，充满活力，使老年生活更富有激情和丰富多彩，更有利于健康长寿。在内容编排上，紧扣生活实际，书中分为：长寿文化漫谈、长寿



的特征、长寿宜遵循的生活规律、长寿基因新发现、长寿的养生秘诀、海外长寿养生之道、长寿的饮食养生、长寿的心理养生、长寿的情爱养生、长寿的休闲养生、长寿的行为养生、长寿的运动养生、长寿的环境养生、长寿的睡眠养生、影响长寿的生活因素、长寿的歌诀养生、长寿的格言养生和长寿的谚语养生这 18 部分内容。

该书在编写过程中注重科学性、知识性、实用性和趣味性，旨在弘扬中华民族传统养生长寿文化，倡导长寿养生要讲究科学，用科学的养生理论指导生活。该书荟萃中外养生健身知识和现代医学保健方法之精华，内容丰富，通俗易懂，新颖实用，适合广大中老年读者及家庭存阅。

《长寿养生秘诀解读 300 题》一书，能够成为中老年人的养生小顾问，生活的健康益友。

祝老年朋友健康长寿！

王 增

2005 年 7 月 28 日初稿写于海口琼演潭瑞书斋

2005 年 9 月 29 日改定于海口琼演潭瑞书斋



目 录

前 言	1
首 语 长寿文化漫谈	1
一 长寿的特征	7
1. 十八种使人长寿的职业特征	7
2. 长寿者的十三种特征	7
3. 长寿需要五大条件特征	9
4. 长寿者的心理特征	9
5. 某些心理特征有助长寿	10
6. 长寿老人的八大生理特征	11
7. 长寿者, 具有天然特征	11
8. 活过 90 岁的长寿特征	12
9. 男人秃顶是聪明健康长寿的特征	14
10. 耳大者是一种天然的长寿特征	15
11. 腿部肌肉结实是健康长寿的重要特征	16
二 长寿宜遵循的生活规律	18
1. 人类长寿须具备五个要素	18
2. 健康长寿五大因素	18



3. 健康长寿七大原则	19
4. 健康长寿必须遵循的“八个一”	20
5. 乐观长寿七原则	21
6. 无病长寿法十则	22
7. 长寿健康五要诀	23
8. 延年益寿四字诀	23
9. 延年益寿五要点	24
10. 通向长寿的六项公式	25
11. 遵循七种生活规律会增寿	26
12. 延年益寿十条准则	27
13. 老年人健康长寿五要诀	29
14. 长寿宜遵循“十多”和“十少”的生活 原则	29
15. 牢记十要点增寿 15 年	29
16. 长命百岁十条建议	30

三 长寿基因新发现

1. 活百岁离不开长寿基因	32
2. 美国科学家锁定长寿基因	32
3. 长寿者有相同基因变异	33
4. 人的寿命应该是 280 年	34
5. 长寿遗传“传男不传女”	35
6. 排行老大最易长寿	36

四 长寿的养生秘诀

1. 百岁老人的一句话长寿经	38
2. 二十招有助于长寿	39



3. 长寿经验十点谈	42
4. 寿命 60% 取决于自己	44
5. 五种类型的人会长寿	45
6. 六个要素助长寿养生	46
7. 古人长寿养生十六宜	48
8. 长寿牢记八条秘诀	49
9. 五种想象养生法促长寿	51
10. 长寿养生“一至十”	51
11. “三养”有助于长寿	53
12. 长寿养生有五需求	54
13. “四坚持”使人益寿	55
14. 长寿宜以“十一伴”	55
15. 最有效的养生长寿之道	57
16. 免疫力与长寿	59
17. 健康生活可延长寿命	60
18. 紧张忙碌的老年人长寿	61
19 “三勤”有助于老年人长寿	63
20. 老年人嘴勤益寿	64
21. 老年人抗体少者长寿	65
22. 人不畏老可长寿	65
23. 长寿与性别	66
24. 女性长寿的三个秘诀	66
25. 个头小是女性长寿因素	67
26. 生女孩的母亲益寿	68
27. 妇女晚育有利长寿	68
28. 妇女生育越少越长寿	69
29. 儿童时期智商高的人寿命长	70



30. 体弱多病者怎么还能长寿	70
31. 日淋浴 4 次增寿 10 年	72
32. 减慢新陈代谢可延长寿命	72
33. 心跳慢者, 寿命长	73
34. 体重轻寿命长	74
35. 控制寿斑才能长寿	74
36. 保护牙齿是益寿诀窍	75
37. 左撇子也可以长寿	76

五 海外长寿养生之道

1. 国外三种养生秘诀, 有助于益寿	77
2. 美国学者推荐长寿八大秘密	78
3. 美国老人增寿的良方	79
4. 日本人长寿的秘诀有哪些	80
5. 日本长寿村的饮食经验	81
6. 瑞士人长寿的秘诀	83
7. 长寿之地——南美的比尔卡巴班	84
8. 韩国百岁老人爱吃蔬菜	85
9. 国外流行的健康长寿方式	85

六 长寿的饮食养生

1. 长寿饮食宜遵循四原则	87
2. 科学烹调有益长寿	88
3. 七类长寿食品	89
4. 长寿者饮食四大特点	90
5. 饮食六平衡使人长寿	91
6. 益寿健康的饮食	92



7. 延年益寿宜常吃的四类食物	93
8. 吃好早餐延年益寿	94
9. 益寿老人晚餐宜遵循的三大原则	95
10. 食补可延年益寿	95
11. 膳食合理强身益寿	97
12. 限制能量能长寿	98
13. 中年开始限食，可延长寿命	99
14. 老人饮食“三少”能延寿	100
15. 挨饿有希望延长寿命	102
16. 少吃多餐可长寿	102
17. 多吃多动能长寿	103
18. 吃慢点儿，可延年益寿	104
19. 吃什么食物最长寿	105
20. 服用维生素可延年益寿	106
21. 荤素饮食搭配，使人健康长寿	106
22. 粗茶淡饭益寿延年	108
23. 常食粗粮能益寿	109
24. 健康长寿宜吃家常菜	110
25. 老年人常食粥能长寿	110
26. 多吃鱼可健康长寿	111
27. 想长寿，少吃肉	112
28. 适量食用些肥肉能长寿	113
29. 长寿离不开脂肪	114
30. 橄榄油是强心益寿的佳品	115
31. 老年人常食用麻油，可延年益寿	116
32. 老年人食用海带可益寿	117
33. 长寿宜吃菠菜	118



34. 玉米有益于长寿	118
35. 常吃花生能益寿	120
36. 长寿宜常食松仁	121
37. 长寿养生宜食用番薯	121
38. 常食生姜能益寿	123
39. 天天食用生大蒜，使人益寿延年	124
40. 水果和蔬菜有助于男性防癌增寿	125
41. 益寿养生宜常食果仁	125
42. 常吃杏仁人长寿	127
43. 长寿需要保持水平衡	128
44. 老年人饮茶可延年益寿	129
45. 牛奶是长寿食品	130
46. 每日饮豆浆，会使人益寿	131
47. 长寿宜吃蜂王浆	132
48. 每日适量饮用葡萄酒让人长寿	133
49. 适量吃些巧克力有助长寿	133
50. 饮食三忌有助长寿	134
51. 适量戒烟也能延年益寿	135

七 长寿的心理养生

6

1. 成就感助老年人长寿	137
2. 有满足感的男性长寿	137
3. 知足有助于长寿	138
4. “老不正经”更有利于长寿	139
5. 快乐寿自高	140
6. 情绪乐观者长寿	141
7. 乐观长寿宜遵循的七条原则	142



8. 保持心态年轻, 可以使人长寿	143
9. 长寿养生最怕“心”先老	144
10. 树立信心, 有利于健康长寿	145
11. 老年人情绪稳定利长寿	146
12. 冷静是长寿的秘方	147
13. 寿命自从容来	147
14. 精神紧张使妇女增寿	148
15. 积极开朗是长寿秘诀	149
16. 好奇心越大越长寿	149
17. “平平淡淡”才长寿	149
18. 及时发脾气有助于长寿	150
19. 学会遗忘能益寿	151
20. 清心寡欲人长寿	153
21. 拥有“六心”延年益寿	154
22. 人生无“坎”莫自忧, 常记四要登寿域	155
23. 老年人乐于助人会长寿	157
24. 远离 A 型性格可长寿	157
25. 忧虑, 老年人长寿的克星	158
26. 心理早衰, 长寿的大敌	160
八 长寿的情爱养生	162
1. 延年益寿寻“三情”	162
2. 友爱使女性长寿	163
3. 爱使人长寿	163
4. 爱情有益于长寿	164
5. 接吻越多寿命越长	165
6. 温柔多情, 夫妻长寿	166



- 7. 男性多运动, 可延长“性寿命” 166
- 8. 老年人适度性爱有益于健康长寿 166
- 9. 再婚有利于长寿 168
- 10. 禁欲对健康长寿不利 170

九 长寿的休闲养生 172

- 1. 享受音乐健康长寿 172
- 2. 唱歌能使人长寿 173
- 3. 学习弹琴, 利于长寿 176
- 4. 常读书寿命长 177
- 5. 习书作画多长寿 178
- 6. 忘忧乐情善弈长寿 181
- 7. 长寿养生常打算盘 183
- 8. 参加文化活动有助于长寿 184
- 9. “贪玩”的老年人长寿 185
- 10. 笑口常开益寿延年 186
- 11. 从笑声中找到长寿 188
- 12. 每年一次度假可延长寿命 189
- 13. 健康长寿休闲七法 189

8 十 长寿的行为养生 191

- 1. 行为举止与寿命的测试 191
- 2. 老年人勤于护脑能长寿 192
- 3. 科学用脑有利于延年益寿 193
- 4. 老年人科学掌握节奏, 可延年益寿 195
- 5. 健康长寿之道在于和 196
- 6. 老年人保护唾液, 荣享寿年 198



7. 健康长寿“说”出来	199
8. 低声说话有利于长寿	200
9. 话疗有益老年人长寿	200
10. 健康长寿靠自己的行为	201
11. 长寿之道“三不知”	202
12. 糊涂者长寿	203
13. 行善者长寿	205
14. 行为道德高尚者寿自长	206
15. 成为“仁者”必长寿	208
16. 处世能力高的老年人长寿	210
17. 广交友的老年人长寿	211
18. 有趣味的行为可以增寿	212
19. 多看美女能增寿	214
20. 姿势决定老年人长寿	215
 十一 长寿的运动养生	 217
1. 长寿之路——运动适当	217
2. 体动 + 心静 = 健康长寿	218
3. 长寿运动养生十法	219
4. 运动一小时，增寿一小时	219
5. 多流汗的运动能使人长寿	220
6. 交替运动，有利于健康益寿	221
7. 呼吸到脐，寿与天齐	222
8. 深呼吸长寿法	223
9. 延年益寿功——功法	225
10. 经络养生益长寿	226
11. 老年益寿操	228



12. 保健按摩, 有助于老年人长寿 229
13. 常运动使老年人长寿 230
14. 锻炼双耳助长寿 232
15. 闭目静坐可延年益寿 233
16. 挺起胸膛长寿健康 234
17. 擦背益寿命 234
18. 老年人长寿宜多捧腹 235
19. 手舞足蹈长寿防衰老 236
20. 慢跑可使人长寿 237
21. 简易高效健身益寿法——原地跑步 237
22. 老年人长寿宜高抬贵腿 238
23. 老年人锻炼脚心, 健身又长寿 238
24. 经常爬楼梯, 可使人增寿 239
25. 老年人用脚跟走路, 能够延年益寿 240
26. 日行万步延年益寿 240
27. 疾行可长寿 241
28. 老年人散步, 可延年益寿 242
29. 善体育运动的文人长寿 242

十二 长寿的环境养生 244

1. 人类长寿与生活环境息息相关 244
2. 健康长寿, 需要五大生活环境 246
3. 长寿新理念——生活环境平衡 247
4. 安度“五期”生活环境, 能长寿 247
5. 长寿生活环境, 需有七相伴 248
6. 受教育多的人寿命长 249
7. 儿孙绕膝的老人可增寿 250



8. 秋季出生的人更长寿	250
9. 低氧环境可促人长寿	251
10. 近绿者长寿	253
11. 获得大量“长寿素”宜踏青	255
12. 与花为伴的人长寿	255
13. 长寿生活环境, 宜远离哪些花卉	256
14. 远离什么可以长寿	257
十三 长寿的睡眠养生	260
1. 适度少睡可保长寿	260
2. 睡眠超过8小时使人折寿	261
3. 每天睡7小时的人最长寿	261
4. 女人睡得香, 更长寿	262
5. 长寿忌高枕	262
6. 饭后仰卧半小时, 有利于长寿	263
7. 适量午睡, 使人延年益寿	263
8. 做梦多的人寿命长	264
9. 睡前体温降, 寿命可延长	265
10. 睡前洗脚有益长寿	265
11. 睡眠剥夺会缩短寿命	266
十四 影响长寿的生活因素	268
1. 科学家发现基因影响寿命	268
2. 影响人类寿命的二十八害	269
3. 长寿养生有十“戒”	270
4. 十种人容易早逝	271
5. 不良生活习惯使人减寿	272

6. 六大弱点让男人短寿	273
7. 单身母亲寿命短	274
8. 学理寿命长, 学医自杀高	274
9. 胖瘦均会影响寿命	275
10. 老年妇女体重下降会减寿	277
11. 影响寿命的腰围因素	277
12. 胎儿寿命受母亲饮食习惯的影响	278
13. 长期高糖饮食寿命会缩短	279
14. 寿命长短取决于咀嚼	279
15. 胆固醇偏高的年轻人寿命较短	280
16. 烟抽一根, 寿减 11 分	280
17. 离婚独身都折寿	281
18. 自我封闭影响寿命	282
19. 坏脾气影响寿命	282
20. 工作兴趣影响寿命	283
21. 剧烈运动会缩短寿命	283

十五 长寿的歌诀养生

1. 古代延年篇	285
2. 古代十叟长寿歌	285
3. 古代十寿歌	286
4. 古代养寿诗	286
5. 能中和者必久寿	287
6. 四味长寿药	287
7. 守一致寿	287
8. 长寿宝塔诗	288
9. 古代长寿养生歌	288