

人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。健康是人创造财富的必备资本，是家庭幸福的前提条件，是全面实现小康社会的根本保证。

老年人

健康长寿须知

主 编：罗解三
副 编：杨通明



广西民族出版社
GUANGXI MINZU CHUBAN SHE

老年人健康长寿须知

* 广西民族出版社
GUANGXI MINZU CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人健康长寿须知 / 罗解三主编. — 南宁: 广西民族出版社,
2004. 6

ISBN 7-5363-4753-7

I. 老... II. 罗... III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 054561 号

老年人健康长寿须知

主 编 罗解三

副主编 杨通明

责任编辑: 张丹竹

封面设计: 西田工作室

版式设计: 廖静怡

责任校对: 吴 艳 白 煜

责任印制: 蓝 锋

出版发行: 广西民族出版社

地 址: 南宁市桂春路 3 号

邮 编: 530021

承 印 厂: 广西民族语文印刷厂

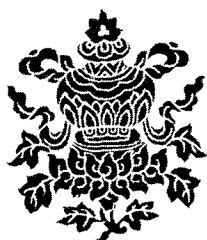
开 本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 8.5 字数: 211 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 6 000 册

ISBN 7-5363-4753-7/R·186 定价: 18.00 元

如有质量问题 请与承印厂调换



序

· 区济文 ·

我和罗解三、杨通明同志同住一个大院，近几年，又都从事老年体育协会的工作，为老年人的健康长寿尽自己的绵薄之力。他们编写《老年人健康长寿须知》并要我为之写序，我感到非常高兴！

人类已进入 21 世纪。健康，不仅是个人事业有成、家庭幸福的前提条件，而且也是国家全面实现小康社会、跻身于世界强国之林的重要保证。随着经济社会的发展和时代的进步，健康长寿已经不再是人们的梦想，而是为越来越多的人所享有。许多国家已进入老龄化社会，健康长寿的人越来越多。但是，与人的自然寿命相比，现在的平均寿命还相差很远。其中一个重要原因，就是缺乏科学的保健知识，正如世界卫生组织所指：“许多人不是死于疾病，而是死于自己的不健康生活方式。”并告诫人们：“不要死于愚昧，不要死于无知。”普及健康知识，交流长寿经验，使更多的人健康长寿，为社会做出有益的贡献，这是一件很有意义的事情。





《老年人健康长寿须知》正是适应当前新的社会形势，为满足人们对健康长寿知识的需求而编写的。编者以新的视觉，新的健康信息，新的健康理念，使读者能够站在新时代的高度，正确认识和对待健康长寿问题。全书内容丰富，适用性强，全面介绍了健康长寿的知识，集中揭示了健康长寿的经验。其中突出的有两点：一是收集了许多有关养生的铭言锦句，这些铭言锦句，言简意赅，寓意深刻，富含哲理；再一个是收集了大量古今中外名人健康长寿的经验，这些经验，既有共性的一面，也不乏其各自的特点，是一份珍贵的精神财富，为我们提供了有益的借鉴。所以，我觉得这本书对老年人的健康长寿是有帮助的。

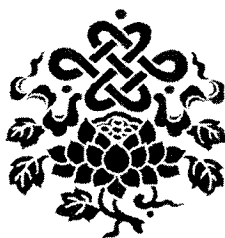
《老年人健康长寿须知》很重视心理健康，强调要保持乐观情绪，做到心理平衡。这一条很重要。心理健康的内容很多，其中很重要的一点是正确对待疾病，敢于同疾病作顽强的斗争。我于1962年患心脏病，当时医生预言最多只能活8~10年。可我无所畏惧，坚持锻炼，战胜了疾病。现在80多岁了身体仍然健康，多活了几十年。我的体会是，健康长寿靠自己。只要重视身心健康，选择适合自己的活动项目，付出时间，长期坚持，就一定能收到好的效果。

《老年人健康长寿须知》是一本好书。我希望它能够受到广大老年朋友的喜爱。借此机会，我祝愿老年朋友健康长寿，发挥余热，家庭幸福，欢度晚年！

2004年1月于南宁

[注：区济文是原广西壮族自治区党委常委、组织部长、自治区政协常务副主席，现任自治区老年体育协会主席。]





目 录

第一章 健康长寿信息

一、人口老化

1. 全球人口老龄化 (1)
2. 2001 年世界人口老龄化情况 (2)
3. 21 世纪人口老龄化趋势 (3)
4. 我国人口老龄化 (4)
5. 全国人口普查的年龄构成 (5)

二、长寿时代

1. 世界已进入长寿时代 (6)
2. 世界人均健康寿命排名 (7)
3. 日本——“长寿之国” (7)
4. 中国进入世界长寿国行列 (9)
5. 我国百岁老人的比例排位 (9)
6. 我国各地人均预期寿命排位 (11)





7. 香港是全球第三大长寿地区 (12)
8. 世界五大长寿地区之一——原苏联外高加索的格鲁吉亚 (12)
9. 世界五大长寿地区之二——巴基斯坦的罕萨 (13)
10. 世界五大长寿地区之三——厄瓜多尔的比尔卡班巴 (14)
11. 世界五大长寿地区之四——中国新疆 (14)
12. 世界五大长寿地区之五——广西巴马 (16)
13. 江苏如皋寿星多 (17)
14. 辽宁大连百岁老人调查 (18)
15. 我国百岁老人长寿因素的研究 (19)
16. 老有所为的中外名人 (22)
17. 国外百岁老人趣闻 (23)
- 附:1. 中国古代的老寿星 (24)
2. 中国历代帝王的寿命 (25)

三、健康标准

1. 中国老年人的年龄标准 (26)
2. 世界卫生组织划分老年人的年龄新标准 (26)
3. 世界卫生组织提出的健康标准 (27)
4. 祖国医学提出的健康老人标志 (27)
5. 中华医学会提出的我国健康老人十大标准 (28)
6. 新健康:五快三良好 (29)
7. 新世纪人类健康的新目标 (30)
8. 老年人心理健康的标准 (31)



9. 心理衰老的主要表现	(32)
--------------------	------

四、健康理念

1. 人活百岁不是梦	(34)
2. “1+0”天年健康定律	(35)
3. 积极面对老龄化	(35)
4. 老年人生命的第二个春天	(37)
5. 什么是健商	(38)
6. 关注“亚健康”	(39)
7. 社会环境与健康长寿	(41)

附:1. 著名心血管病专家洪昭光教授谈新世纪

健康新观念(节录)	(43)
-----------------	------

2. 著名医学保健专家齐伯力教授谈保健

(节录)	(51)
------------	------

第二章

养生歌诀铭言

一、歌诀民谣

1. 卫生歌	(58)
2. 长寿养生语	(60)
3. 莫要恼	(61)
4. 养生歌谣	(61)
5. 不老歌	(62)
6. 宽心谣	(62)
7. 长寿歌诀	(63)
8. 十叟长寿诀	(63)





9. 老年保健三字经 (64)
10. 健康长寿四字歌 (64)
11. 益寿歌 (65)
12. 老年增乐篇 (66)
13. 老年奉献篇 (67)
14. 争气歌 (68)
15. 益寿三字诀 (68)
16. 食疗歌 (69)
17. 粥疗歌 (69)
18. 饮食保健歌 (70)
19. 离退老人不知愁 (71)

二、格言锦语

1. 关于健康 (72)
2. 关于运动 (75)
3. 关于饮食 (78)
4. 关于保健 (80)
5. 关于心态 (82)

第三章

名人长寿经验

一、古代长寿人物

1. 孔子的养生之道 (90)
2. 老子的养生思想 (91)
3. 晏子的长寿之道 (92)





4. 梁武帝的益寿之道	(94)
5. 武则天长寿之谜	(94)
6. 乾隆皇帝的长寿秘诀	(95)
7. 孙思邈精研长寿之道	(97)
8. 陆游的养生之道	(98)

二、外国长寿人物

1. 巴甫洛夫的长寿之道	(100)
2. 爱因斯坦的养生之道	(101)
3. 牛顿的长寿之道	(102)
4. 里根的养生哲学	(103)
5. 托尔斯泰的养生观	(105)
6. 肖伯纳的长寿秘诀	(106)

三、现代长寿人物

1. 毛泽东个性化的健康之道	(107)
2. 朱德的运动养生法	(115)
3. 陈云的营养长寿法	(117)
4. 邓小平的保健之道	(120)
5. 宋庆龄的健美秘诀	(122)
6. 万里的健身秘诀	(124)
7. 张学良的长寿秘诀	(126)
8. 陈立夫的长寿秘诀	(127)
9. 宋美龄的长寿秘诀	(129)
10. 陈嘉庚的长寿之道	(130)





11. 徐特立的健身要方 (131)
12. 许德珩的养生之道 (132)
13. 孙毅坚持走路 (132)
14. 刘海粟的长寿秘诀 (133)
15. 马寅初的长寿之秘 (134)
16. 齐白石的养生经 (135)
17. 冰心生命之树常绿 (136)
18. 叶圣陶的养生之道 (138)
19. 包尔汉的养生之道 (139)
20. 刘健章的养生保健法 (139)
21. 庄炎林的“健身赠言” (140)
22. 臧克家的长寿之道 (141)
23. 雷洁琼的养生之道 (142)
24. 苏步青的长寿秘诀 (142)
25. 谢冰岩的长寿秘诀 (143)
26. 谢侠逊的长寿之道 (144)
27. 费孝通退而不休 (145)
28. 高士其的长寿奥秘 (146)
29. 于光远的长寿经 (147)
30. 夏征农的养生之道 (148)
31. 马三立的健身之宝 (149)
32. 关山月的养生法 (150)
33. 费达生的养生之道 (151)
34. 袁晓园的长寿之道 (152)
35. 吴图南的长寿秘诀 (153)





36. 苏雪林的长寿探秘	(154)
37. 吴西百岁举办书画展	(154)
38. 何自坚笑度人生一百年	(155)
39. 程思远的长寿经验	(156)
40. 张报的健身法	(157)
41. 陈岸的长寿经验	(158)

第四章 健康长寿知识

一、老年人的文体活动

1. 步行的好处	(160)
2. 名人喜欢健步走	(162)
3. 走卵石路的好处	(163)
4. 做保健操的好处	(164)
5. 打太极拳的好处	(165)
6. 打门球的好处	(166)
7. 打气排球有益健康	(167)
8. 打地掷球有益健康	(167)
9. 打乒乓球有益健康	(168)
10. 打麻将有益健康	(169)
11. 读书看报,健脑防老	(169)
12. 勤练书画,延年益寿	(170)
13. 欣赏音乐和唱歌有益健康	(171)
14. 跳舞有益健康	(172)
15. 人体的六个重要穴位	(173)





- 16. 聊天有益健康 (175)
- 17. 常走楼梯有益健康 (177)
- 18. 看电视要适当走动 (177)
- 19. 旅游有益健康 (178)

二、老年人的饮食养生

- 1. 中国居民膳食指南 (179)
- 2. 合理饮食的营养结构 (180)
- 3. 11种人体必需的营养素 (182)
- 4. “六个一”工程饮食谱 (186)
- 5. “三、五、七”饮食原则 (187)
- 6. 老年人饮食养生七宜七忌 (187)
- 7. 吃出健康的八原则 (189)
- 8. 养生保健的“一、二、三、四、五” (190)
- 9. 老年人行动“六忌” (191)
- 10. “返老还童”“四方” (191)
- 11. 养生保健最佳食品 (192)
- 12. 几种有效的补血食物 (193)
- 13. 营养要注意酸碱搭配 (194)
- 14. 各种疾病的忌口 (195)
- 15. 老年人不宜多吃糖 (196)
- 16. 水的营养与人体健康 (197)
- 17. 大蒜的神奇功能 (198)
- 18. 生姜是治病之宝 (200)
- 19. 离子水的功效 (200)





20. 猪血为补身上品	(201)
-------------------	-------

三、老年人的疾病防治

1. 中风的防治	(202)
2. 心脏病的防治	(203)
3. 高血压的防治	(204)
4. 糖尿病的防治	(206)
5. 肿瘤的防治	(208)
6. 脑老化的防治	(210)
7. 前列腺肥大症的防治	(211)
8. 便秘的防治	(212)
9. 皮肤瘙痒症的防治	(214)
10. 颈椎病的防治	(215)
11. 抽筋的防治	(216)
12. 尿失禁的防治	(217)
13. 老人夜起防跌倒	(218)
14. 深夜急症的家庭救治	(219)

四、老年人的心理健康

1. 重视心理健康	(220)
2. 知足常乐	(221)
3. 勇于向疾病作斗争	(222)
4. 心理保健“五不”	(223)
5. 莫用生气惩罚自己	(224)
6. 不信“七十三”、“八十四”那个“坎”	(225)





7. 笑口常开,青春常在 (226)

五、老年人的家庭生活

1. 家庭和睦与健康长寿 (227)
2. 夫妻恩爱才能健康长寿 (228)
3. 美满家庭的标准 (229)
4. 夫妻和睦“八互” (229)
5. 亲吻有助健康 (230)
6. 性爱与健康长寿 (230)
7. 老年夫妻的性生活 (231)
8. 老年夫妻要为爱情保鲜 (232)
9. 老年再婚要注意的问题 (233)
10. 健康长寿需要“老来俏” (235)

附 录

1. 三大常规备查 (236)
2. 血糖、血脂备查(血液生化检查) (240)
3. 肝肾功能备查 (242)
4. 我国居民每人每日膳食中营养素供给量 (244)
5. 世界卫生组织建议每人每日各种营养素的摄入量 (245)
6. 老年人营养饮食标准 (246)
7. 常用食物成分表 (247)
8. 食物中胆固醇含量表 (255)

后 记





第一章

健康长寿信息

一、人口老化

1. 全球人口老龄化

一个国家 65 岁以上的老年人在总人口中所占比例超过 7%，或 60 岁以上的人口超过 10%，便被称为“老年型”国家。当前，在全世界 190 多个国家和地区中，约有 60 个已经进入了“老年型”。

1950 年，全世界 60 岁以上的老年人约有 2 亿，1970 年达到 3 亿，2000 年达到 6 亿。1950 年到 1975 年期间，世界老年人口比较均匀地分布在发展中国家和发达国家，1975





年世界老年人口超过半数（52%）居住在发展中国家。1996年在世界各大洲中，欧洲国家 65 岁以上人口比重平均达到 14%，是世界上“最老”的地区，其次是北美（13%）和大洋洲（10%），非洲（3%）是“最年轻”的地区。

据联合国最新统计，目前全球老龄人口总数已达到 6.29 亿，平均每 10 个人中就有一位 60 岁或 60 岁以上的老人。2020 年，将达到 10 亿，到 2050 年，60 岁以上的老龄人口总数将近 20 亿，占总人口 21%，并超过 14 岁以下儿童人口的总数。

2. 2001 年世界人口老龄化情况

2001 年世界人口老龄化情况表

65 岁以上人口数 (%)	国 家	2001 年人口数 (百万)	人口出生率 ‰	人口死亡率 ‰	平均预期寿命 总 男 女
18%	意大利	57.8	9	10	79 76 82
17%	日 本	127.1	9	8	81 77 84
	瑞 典	8.9	10	11	80 77 82
	比利时	10.3	11	10	78 75 81
	希 腊	10.9	10	10	78 76 81
	西班牙	39.8	10	9	78 74 82
16%	英 国	60.0	12	11	77 75 80
	法 国	59.2	13	9	79 75 83
	德 国	82.2	9	14	78 74 81

