

健康长寿趣谈

潘淑敏 王仁厚 曹玉信 编著
刘忠光 赵桂香 高文坛



人民卫生出版社

健康长寿趣谈

潘淑敏 王仁厚 曹玉信 编著
刘忠光 赵桂香 高文坛

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿趣谈/潘淑敏等编著.-北京:人民卫生出版社,1996.10

ISBN7-117-02607-3

I. 健… II. 潘… III. 长寿-保健-通俗读物
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 21673 号

健康长寿趣谈

潘淑敏 王仁厚 等编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

三河市富华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 7 印张 113 千字
1997年3月第1版 1997年3月第1版第1次印刷
印数:00 001—5 000
ISBN 7-117-02607-3/R·2608 定价:8.80 元

● 前 言

健康就是财富，这是人所共知的至理名言。然而这笔财富却不是垂手可得的。如果不具备一定的自然科学、社会科学、医学等方面的知识，要想获取这笔财富是十分困难的。随着现代科学技术的发展，医疗保健措施的日臻完善，人们生活水平的不断提高，大家对保护健康、延长寿命更加关注。人人都渴望了解这方面的知识，但往往无从着手，因为这是一门新兴的学科，是一块有待开发的“处女地”。

本书作者努力从科学性、知识性、趣味性、普及性出发，编辑了这本适合不同年龄、不同阶层人士阅读的有关健康长寿的指南，它不是纯理论的说教，而是引人入胜的科学趣谈。书中列举了世界著名长寿老人的长寿秘诀，介绍了世界上主要的抗衰

老长寿学说，深入浅出地阐述了环境、情绪、婚姻、性生活、运动、智力运用、睡眠、肥胖、吸烟、饮酒、噪声、雅趣等诸方面因素对健康长寿正反两方面的影响，尤其在饮食方面，系统地探讨了微量元素、无机盐类、各种维生素、蛋白质、脂肪、糖、纤维素、食盐、烹调方法等对人体健康和寿命的影响。

虽然世间没有一把万能的长寿钥匙，但是我们若能广泛地吸取人类健康长寿的经验，熟知前人研究的成果，取其精华，弃其糟粕，并注意医药科学研究的最新成就，勇敢地实践之，也许能获得一张难得的长寿处方。

目前，健康长寿的研讨尚处在探索阶段，但愿本书能引起您的兴趣，能为您的健康长寿提供科学的指导，并帮您认识生命，开阔视野，走向未来。作者虽然作了较大的努力，错误之处仍在所难免，衷心希望广大读者批评指正。

●目 录

●神秘的人体.....	1
精巧的脑.....	1
雄健的心脏.....	4
呼吸系统的功能.....	9
神奇的消化功能	11
肾脏的生理功能	18
●长寿和衰老学说	24
遗传程序说	24
衰老与基因说	25
差错灾难说	27
“生物钟”说.....	27
人体内的“死亡丧钟”说	28
共价交联说	29
细胞突变说	29

遗传与环境影响说	30
微循环说	31
自由基说	31
免疫功能下降说	33
脂褐素积累说	34
内分泌功能减退说	35
降低体温延生说	37
●合理的生活方式与健康长寿	38
健康与寿命一半取决于自己	38
科学的生命系数	39
209 岁——世界大寿星	40
邱吉尔的长寿秘诀	40
唐代高僧无际长寿哲理	41
寿命随着时代年轮增长	41
我国历代人的平均寿命	42
百岁寿星拾趣	43
长寿国与短命国	44
世界五大长寿地区	44
古代中国人的长寿格言	45
一张难得的长寿处方	45
朴素唯物养生观	46
影响寿命的因素	46
人类进步的标志	49
●营养与健康长寿	50

营养是健康长寿的重要因素	50
长寿名人的饮食	51
人体所需要的营养要素	52
蛋白质	52
脂肪	55
糖	57
无机盐	58
食盐	59
食物纤维	61
● 饮食与健康长寿	63
膳食平衡论	63
当前美国人的膳食趋势	64
天然食品与健康	65
怎样对待滋补品与营养品	66
进餐要讲科学	67
为何一日三餐	67
晚餐的学问	68
早餐的学问	70
饭后五不宜	71
旋毛虫大闹“火锅城”	73
生鸡蛋不宜食用	74
新特洛伊木马占领桥头堡	75
龙虾里跳出肺吸虫	76
酱油与疾病	77

● 维生素与健康长寿	78
维生素 A	79
维生素 B ₁	80
核黄素	82
维生素 PP	83
维生素 B ₆	84
维生素 B ₁₂	85
维生素 C	87
维生素 D	89
维生素 E	89
维生素的摄取与平衡	90
维生素与烹调技巧	91
● 微量元素与健康长寿	93
微量元素世界	94
微量元素抗衰老	94
微量元素与人体	95
微量元素硒	96
微量元素锌	97
微量元素铜	98
微量元素铁	99
微量元素碘	101
微量元素铬	102
微量元素钼	102
微量元素锰	103

微量元素钒.....	104
●医学与健康长寿.....	105
平均寿命延长与医学的发展.....	105
器官移植术.....	106
人体船坞定期检查.....	106
健康检查的重点项目.....	107
疲劳是求救的信号.....	107
注意“健康红灯”.....	109
●运动与健康长寿.....	112
长寿者的运动.....	112
91岁老妪登上克鲁克斯峰.....	113
运动是长寿之路.....	114
体育锻炼抗衰老.....	115
大众化的运动项目.....	115
运动的科学原则.....	119
●情绪与健康长寿.....	121
微笑着度过人生.....	121
情绪正与负.....	123
心理压力导致死亡.....	126
陆军上尉之死.....	126
微笑地接受已经发生的事实.....	128
把负号变成正号.....	129
在死亡边缘上漫步.....	130
乐极生悲.....	131

超越不良情绪.....	132
●用脑与健康长寿.....	135
科学家的平均寿命.....	135
多用脑,抗衰老.....	136
85岁的大学生.....	137
长寿科学家的辉煌业绩.....	139
科学用脑.....	140
●睡眠与健康长寿.....	142
每天睡7~8小时寿命最长.....	142
生命的 $\frac{1}{3}$ 交给了床.....	143
睡眠的自然选择.....	143
名人对睡眠的不同看法.....	144
睡眠的意义.....	145
●体重与健康长寿.....	146
标准体重计算方法.....	146
肥胖的忧虑.....	147
瑞典科学家的发现.....	147
减肥等于增寿.....	149
歌星之死.....	150
科学地控制体重.....	151
●烟酒茶与健康长寿.....	153
吸烟影响长寿.....	153
吸烟损害心脏.....	154

一毫升烟雾有 50 亿烟尘颗粒	155
有人吸烟并未得癌	155
被动吸烟的不幸	156
新的鸦片战争	157
柯伊拉腊首相的誓言	158
香烟大王之孙的忏悔	159
戒烟之道	159
每天饮酒不要超过 50 克	160
朋友，少劝酒吧	160
酒的旅行	161
酗酒的代价	161
啤酒致病	163
茶能延年益寿	165
茶的主要成分	165
茶的药用价值	166
茶的主要功能	166
饮茶须知	167
●性别与健康长寿	168
免疫抗体的基因	168
社会因素	169
生活方式	170
女性心理调整快	170
●夫妻生活与健康长寿	171
物质生活、精神生活、性生活三分	

人生	171
不同年龄的人的性交频度	173
性生活过度的表现	174
老年人的夫妻生活	174
运动与性欲	175
性的青春	177
性生活与癌	178
感情的桥梁	179
如何调整夫妻关系	180
“空窠”综合征	182
●雅趣与健康长寿	184
钓鱼者多长寿	184
绿色世界使你青春常驻	185
赏花	186
音乐与寿命	187
●环境与健康长寿	189
世外桃源	189
“黑牡丹”变成杀人犯	191
教皇的枕头	192
生态平衡	192
人类与环境	198
环境与疾病	199
多诺拉烟雾事件	201
蔬菜杀人事件	202

铜锈环梭螺与镉中毒.....	203
拿破仑死亡之谜.....	203
环境因素与肿瘤.....	204
请拿掉地毯.....	205
厨房与癌.....	206
厕所与死亡.....	207
五花八门的现代病.....	207
社会大公害——噪音.....	209

●神秘的人体

精巧的脑

人脑呈半圆形,犹如两个合起来的拳头,平均重量为 1400 克,刚生下来的婴儿,脑重只有 390 克,到了 11 岁,脑重量增至 1200 克,然后脑重量增加的速度变慢,直到 20 岁,脑重量才达到 1400 克。人脑的重量与体重有一定的关系。一般说来,脑重与体重之比为 1/50,即每克脑要负担 50 克体重。人脑不仅重,而且高度分化,结构极其复杂。人脑分为大脑、间脑、中脑、桥脑、延脑和小脑几个部分。其中小脑维护身体平衡,调节骨骼肌的紧张,协调随意行动;中脑调节身体姿势和随意运动。在延脑、桥脑和中脑等部位交错排列着网状结构,它们共同维持大脑皮层的兴奋性,对人们意识、觉醒等活动起着重要作用,同时也调节骨骼肌紧张,协调随意运动。人脑的主要部

分是大脑两半球。大脑两半球表面的神经细胞层亦即大脑皮层,其面积大约为 2.6 平方米,比人体的表面积还要大。大脑皮层纵横折叠,起伏不平,紧紧地埋在颅腔内。其中凹下去的部分叫沟,凸出来的部分叫回;生理学上总称为沟回。大脑皮层分为 4 个叶,前部是额叶,顶部为顶叶,两侧为颞叶,后部为枕叶。人的触觉、味觉、听觉和视觉的神经细胞分别集中在这些区域里。

人脑神经活动的基本单元是神经元。人脑大约有 140 亿个神经元,9000 万个辅助细胞。人的高级心理活动,就是建立在这些神经元和细胞之间错综复杂的联系之上的。据有人统计,一个人一生中大脑可以储存 1000 万亿信息单位。那么,一个人的脑子到底能容纳多少知识呢?美国麻省理工学院的科学家在报告中说:“假若你始终好学不倦,那么你的脑子一生中储藏的各种知识,将相当于美国国会图书馆里藏书的 50 倍。”人脑的能量如此博大和深奥,是人类自己也未曾料到的。遗憾的是,人脑尚有相当大的一部分潜力未被开发和利用,甚至有的研究报告说,未被利用的部分竟多达 90%。由此可见,人们的学习和记忆有着很大的潜力。人脑虽然只占体重的 1/50,但它却要消耗整个人体血液中 25% 的氧,占有由心脏排出的血液的 20%。人脑有 4 条输送养分的动脉,且可以彼此相通,严防万一。这大概是因为

人脑能力大的缘故,才需要这么大量的“供给品”。

人的大脑两个半球在机能上是不完全相同的。左半球主要用于逻辑思维,是语言、逻辑和数字运算的加工系统;右半球则主要用于形象思维,是音乐、美术、空间知觉的辨认系统。人脑的主要机能是调节反射活动。一切心理现象都是反射活动。就其产生方式来说,反射活动由三个主要环节组成:一是开始环节,外界事物刺激作用于感觉器官,引起神经兴奋,通过传入神经传到神经中枢;二是中间环节,中枢神经系统接受外界刺激后进行神经活动,在此基础上产生心理现象;三是始末环节,由传出神经传出并引起反应器官的活动。这就是说,心理现象是由外部事物作用于感受器官所引起的,它反映外部事物,又对反应器官的活动具有调节作用。现代科学表明,任何一个比较复杂的反射活动,实际上都不是一次单向传导所能完成的,而是需要在传入和传出神经之间,以及高低级神经中枢之间往返传递。同时,不只是把中枢的信息传到反应器官,还要把反应器官的变化情况反馈到中枢,以便进行再调节。由于外界客观存在的事物丰富多彩,和人的社会生活方式的复杂性,以及劳动和语言成为人脑的主要刺激,相应地人脑的反射机能也就更加精确和完善了,条件反射也就成了人的复杂的心理活动的主要物质过程。从某种意义上说,人的心理活动就是一系列的、复杂