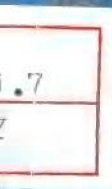


姚勇 主编

长寿知识百问

上海科学技术出版社



R151.7
YY

2X40115

长寿知识百问

主编 姚 勇

编者 王 磊 赵有光 袁 力



A0047480



上海科学技术出版社

长寿知识百问

主 编 姚 勇

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海东方印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8 字数 150,000

1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷

印数 1—4,000

ISBN 7-5323-3042-7/R·909

定价: 4.90元

(沪)新登字 108 号

内 容 提 要

本书针对中老年人在健康方面最常遇到的疑难问题,提出简单易行、切实有效的建议 and 解决办法,内容涉及抗衰老基础知识、生活起居、饮食宜忌、心理调摄、体育锻炼、老年病防治和合理用药等方面。读者既能针对自己的实际情况,查找相应的问题,得到解答;也可逐条浏览,汲取有益的养生防老知识。

前 言

长寿,是每一个人都渴望的目标;衰老,又将不可避免地来临。尽管医药学家、营养学家、社会学家等在延缓衰老,达到长寿方面进行了不懈的努力,并取得了长足的进展。但是,及时把这些成果引入每个人的日常生活中,成为大众必备的生活常识,也是必不可少的重要工作。只有这样,才能使人们的平均寿命有显著的延长。

本书限于篇幅,不可能面面俱到,更不是作深奥的理论探讨,而是以中老年人在健康方面最常遇到的疑惑设题,用作者在抗衰老实践中的经验,结合中西医学的最新研究成果,提出简单易行、切实有效的解决方法,问题涉及抗衰老基础知识、生活起居、饮食宜忌、心理调摄、体育锻炼、老年病防治和合理用药等方面。读者既能针对自己的实际情况,查找相应的问题,得到解答;也可逐条浏览,汲取有益的养生防老知识,把中老年生活安排得更好,有利于益寿延年。

愿每个人都能健康长寿。

作 者

一九九二年三月

目 录

1. 人的寿命应该有多长?	1
2. 影响寿命的因素有哪些?	2
3. 胖瘦和高矮对寿命有影响吗?	4
4. 什么是衰老?	5
5. 关于衰老的机理有哪几种学说?	6
6. 高龄者是否真正衰老?	8
7. 如何估计自己是否衰老?	9
8. 早衰的原因是什么?	10
9. 怎样预防早衰?	12
10. 寿斑与寿命有什么关系?	13
11. 人生最大的催命因素是什么?	14
12. 健康的标志是什么?	15
13. 体内的铜、铁、锌等与长寿有关吗?	18
14. 维生素与长寿有什么关系?	21
15. 如何减轻妇女更年期不适?	23
16. 男子更年期有什么表现?	25
17. 中年防老须注意什么?	26
18. 道、儒、佛家如何论养生?	27
19. 姿势与长寿有关吗?	28
20. 睡眠与长寿有关吗?	29
21. 为什么有些老人会嗜睡?	30
22. 老年人坐着睡午觉好吗?	31

23. 失眠老人生活中应注意什么?	31
24. 为什么饱餐后不宜立刻洗澡?	33
25. 老年人上厕所要注意什么?	34
26. 为什么养花有利于长寿?	34
27. 如何施行保健灸?	35
28. 推拿能够养生吗?	37
29. 如何预防气功偏差?	40
30. 没有气功师能施行外气疗法吗?	43
31. 如何保持居室内合适的温湿度?	43
32. 如何减少室内的空气污染?	45
33. 老年人就医有何讲究?	47
34. 为什么说便畅利人寿?	48
35. 如何通过保养双腿来延寿?	49
36. “高枕”能“无忧”吗?	51
37. 药枕有什么保健作用?	52
38. 老年人看电视要注意什么?	52
39. 手足冰冷怎么办?	54
40. 如何巧用木梳?	56
41. 为什么“叩齿”和“食玉泉”能长寿?	57
42. 如何选用合适的手杖?	58
43. 为什么一支烟一杯酒危害很大?	58
44. 吸烟能提神醒脑吗?	59
45. 老人如何处理与小辈的关系?	60
46. 年老脾气为何会变怪?	61
47. 为什么说善养心者长寿?	62
48. 健康长寿与自我心理调摄有关吗?	63
49. 老年妇女如何注意心理卫生?	64

50. 老人坐享清福好吗?	65
51. 如何看待离退休问题?	66
52. 多用脑会缩短寿命吗?	67
53. 老年人适当地修饰与美容有什么好处?	69
54. 为什么书画家多长寿?	70
55. 为什么说健康长寿需要多交朋友?	71
56. 音乐与长寿有什么关系?	72
57. 如何使净水器充分发挥保健功能?	73
58. 饮磁化水有什么好处?	75
59. 为什么要多吃些纤维素?	76
60. 粗细粮搭配食用有什么好处?	78
61. 为什么老年人不宜多食油条?	79
62. 花粉有延缓衰老的作用吗?	80
63. 如何提高老人的食欲?	81
64. 老年人为什么会营养不良?	82
65. 哪些油类可以对抗动脉硬化?	84
66. 老人多吃水果好吗?	85
67. 老年病如何忌口?	87
68. 癌症病人能不能吃“海货”?	88
69. 老年饮食忌什么?	90
70. 老人常吃鸡蛋好不好?	92
71. 怎样的饮食能预防胆结石?	93
72. 注意饮食能延长寿命吗?	94
73. 足量饮水是养生之道吗?	95
74. 老年人吃蜂蜜好不好?	96
75. 蜂皇浆有哪些抗衰老作用?	97
76. 少食与长寿有关吗?	98

77. 老人如何选择药粥?	100
78. 服用人参多多益善吗?	102
79. 常食葵花子为什么有助于解除抑郁?	103
80. 菠菜是补血佳品吗?	104
81. 哪些人不宜喝牛奶?	105
82. 喝酸牛奶有哪些好处?	106
83. 吃腌菜要注意什么?	107
84. 常吃乳腐会不会生癌?	107
85. 南瓜防治老年病有什么功效?	108
86. 肉骨头汤有什么抗衰老作用?	109
87. 豆浆和豆腐的营养价值如何?	110
88. 如何自制防暑饮料?	111
89. 更年期后如何调整营养?	112
90. 吃盐过多有什么害处?	115
91. 哪些老年人不宜喝咖啡?	116
92. 老年人如何饮茶有利于健康长寿?	117
93. 有哪些适合老年人的药茶?	119
94. 为何老人忌饮“卯时酒”?	120
95. 如何自制抗衰老药酒?	121
96. 灵芝草是“长生不老药”吗?	122
97. 老人滋补能否选用乌骨鸡?	123
98. 绞股蓝有什么抗衰老作用?	124
99. 老年人健身运动应注意什么?	125
100. “饭后百步走”这句话对吗?	127
101. 老年旅游应注意什么?	129
102. 为何老人运动要讲究科学?	129
103. 练“健身球”有哪些好处?	130

104. 什么叫“铁裆功”？	131
105. 体力劳动能不能代替体育锻炼？	132
106. 为什么说步行锻炼好处多？	132
107. 亢进质的老年人如何调养？	134
108. 燥红质的老年人如何调养？	134
109. 迟冷质的老年人如何调养？	135
110. 倦眊质的老年人如何调养？	136
111. 腻滞质的老年人如何调养？	138
112. 晦涩质的老年人如何调养？	139
113. 春季养生有何要素？	140
114. 夏季养生有何要素？	142
115. 秋季养生有何要素？	144
116. 冬季养生有何要素？	147
117. 交节前后如何自我调养？	150
118. 如何防止“性衰老”？	151
119. 如何正确看待老年期性生活？	152
120. 老年人性生活会影响长寿吗？	153
121. 夫妻恩爱有益于长寿吗？	154
122. 如何预防缺血性中风？	154
123. 如何预防出血性中风？	156
124. 怎样把握中风的康复时机？	158
125. 老年人患“甲减”怎么办？	159
126. 肺气肿病人如何自我锻炼？	160
127. 老慢支病人过冬应注意什么？	162
128. 老慢支如何冬病夏治？	163
129. 哮喘老人忌哪些食物？	165
130. 高脂血症患者如何合理饮食？	166

131. 高血压病人能不能进补?	167
132. 不吃药如何降血压?	168
133. 为什么有些冠心病患者没有症状?	170
134. 心肌梗死有哪些先兆?	171
135. 冠心病猝死如何急救?	172
136. 为何提倡心脑血管病患者早晨饮水?	173
137. 应用硝酸甘油要注意什么?	174
138. 安装了心脏起搏器要注意什么?	176
139. 老人便秘用药忌什么?	176
140. 肥胖与哪些疾病有关?	178
141. 怎样减肥?	180
142. 如何预防老年性痴呆?	182
143. 老年人体温太低有什么危害?	184
144. 角膜老年环和眼睑黄色瘤是怎么回事?	186
145. 如何预防老年黄斑变性?	187
146. 老年人患了白内障怎么办?	188
147. 青光眼患者生活中要注意些什么?	190
148. 老年人为什么常迎风流泪?	191
149. 生了“骨刺”怎么办?	192
150. 皮肤瘙痒怎么办?	194
151. 骨折老人怎样从膳食中补充营养?	196
152. 如何减缓老年性耳聋?	197
153. 中老年人耳鸣应注意什么?	199
154. 如何预防前列腺肥大?	199
155. 前列腺肥大病人忌用哪些药?	201
156. 老年妇女尿失禁怎么办?	202
157. 哪些是老年人值得注意的症状?	203

158. 中老年健康检查查些什么?	206
159. 老年人为什么会骨质疏松?	209
160. 如何预防骨质疏松?	210
161. 如何自我治疗颈椎病?	211
162. 恶性肿瘤有哪些早期症状?	212
163. “千金难买老来瘦”对吗?	214
164. 牙齿发酸怎么办?	215
165. 肩周炎患者如何进行功能锻炼?	216
166. 如何使慢性萎缩性胃炎向好的方向发展? ...	217
167. 如何避免老年人手术后肠胀气?	219
168. 为什么有些老年人会手脚颤抖?	220
169. 糖尿病患者能不能吃甜食?	221
170. 如何用合理的饮食防癌?	222
171. 哪些食物可以抗癌?	223
172. 经常生病的人还能长寿吗?	225
173. 单吃补药能长寿吗?	226
174. 如何选用滋补中成药?	227
175. 补药有哪些剂型?	228
176. 脾胃虚弱的人如何进补?	229
177. 夏季进补需注意什么?	230
178. 冬令进补有何讲究?	231
179. 老年人如何避免药物不良反应?	233
180. 煎煮滋补调理性中药要注意什么?	234
181. 服用降血压药要注意哪些事项?	236
182. 哪些药物会引起老年人意识障碍?	238
183. 如何用药浴防老强身?	239
184. 老年人要打哪些预防针?	240

1. 人的寿命应该有多长?

各种生物都有相当稳定的自然寿命，这是生物种在进化过程中逐渐形成的遗传特性，受到细胞中基因的控制。生物的自然寿命与其生长期和细胞分裂次数有关。

生长期是生物体发育成熟，达到最佳状态所需要的时间。生长期长的生物，其寿命也长。一般来说，一种生物的寿命相当于其生长期的 5~7 倍。如猫的生长期为 1.5 年，最大寿限约 8 年；牛的生长期为 4 年，最大寿限约 20~30 年；骆驼的生长期为 8 年，最大寿限约 40 年。人则要到 20~25 岁才真正达到成熟，所以人的自然寿命应在 140~150 岁。

用细胞分裂次数也可推算自然寿命。各种生物的细胞分裂次数是不同的，分裂次数越多，其寿命就越长。如鸡的细胞分裂次数为 15~35 次，水貂为 30~34 次，而海龟则达 90~125 次。研究人员从人的胚胎中获得一种成纤维细胞，可在体外分裂 40~60 次。一般认为人的寿命相当于细胞分裂 50 次的时间，约为 120~130 年。

由于人们受到环境、疾病等因素的影响，要达到上述自然寿命并不容易。不过，随着时代前进，特别是科学技术的发展，人们生活水平提高，营养状况改善，公共卫生设施配套，医疗卫生有长足的进步，传染病发病率降低，人的平均寿命有明显升高的趋势。青铜时代

希腊人的平均寿命才 18 岁左右,十六世纪德国人的平均寿命是 33.5 岁。1951 年上海男性和女性平均寿命分别为 42.7 岁和 46.8 岁,而 1978 年上升为 70.8 岁和 75.5 岁。

综上所述,随着老年医学的发展,制定符合我国国情的卫生方针、政策,采取具有民族特色的老年保健措施,人们在不远的将来达到百岁左右的寿命是完全可能的。

2. 影响寿命的因素有哪些?

生命的存在是一个生与死搏斗的矛盾过程,生物体的本质就是细胞在每时每刻的死亡和新生中,构成了生命交响曲。随着科学技术的发展,不仅揭示了影响寿命的因素,而且又为人类健康长寿创造了条件,使人类预期寿命逐渐增加。那么影响寿命的因素有哪些呢?

(1) 个体因素

① 遗传:越来越多的传统资料表明,自然寿命由其遗传因素所决定。就人类而言,每个人的遗传密码可决定一个人的衰老过程,从而和寿命密切相关。

② 出生时父母的年龄及胎次:父母大于 35 岁,或小于 18 岁为不利因素,如果是第一胎则为有利因素。

③ 体重:超重或过于消瘦为不利因素,而维持正常体重对人寿有利。

④ 受教育程度:接受教育程度高为有利因素,统计表明成就大的科学家、发明家平均年龄均长。

⑤ 个性与性别:性格开朗,注重友谊,讲究生活质

量者长寿,而女性年龄普遍高于男性。

⑥ 疾病:若控制肿瘤和心血管等疾病,可以使人的寿命延长。

(2) 个体行为

① 饮食:饮食有规律,按时进餐,荤素搭配合理,保持合理营养,不吃零食,戒烟酒者为有利因素。

② 体力活动:适宜的锻炼,避免疲劳,为有利因素。

③ 结婚与性行为:大于 35 岁或年龄过小结婚,无性生活,不规则性生活,或纵欲会影响寿命。

④ 睡眠:每日睡眠超过 10 小时,或不到 5 小时,为不利因素。

⑤ 生育:生育过多,为不利因素。

⑥ 对外界刺激的反应:能正确对待生活中受到的重大创伤,对人寿有利。

(3) 环境因素

① 温度和湿度:高温会加速新陈代谢而加快衰老,湿度过高易引起风湿病。

② 环境卫生:污染、噪音、水质恶化、放射线、生物因素,是促使衰老不可忽视的原因。

③ 自然灾害:自然灾害会对人体的生理、心理产生不利影响。

④ 工作及居住环境:照明、通风、阳光、湿温等应符合卫生规范。

(4) 社会因素

① 婚姻:婚姻美满程度,对寿命影响很大。

② 与社会接触情况:密切与朋友、亲戚、邻居的接

触,对寿命有利。

③ 其他: 战争、各种形式的迫害、落后的经济文化、医疗水平低等,皆对长寿不利。

从以上可以看出,人的健康和寿命的主动权是掌握在自己手中的,只要养成一个良好的生活方式、卫生习惯,保持乐观向上的情绪,长寿的理想是能变为现实的。

3. 胖瘦和高矮对寿命有影响吗?

从传统的观点来看,影响人类寿命的因素主要是人体素质、健康状况、营养条件、生活环境、卫生保健条件、心理因素等,至于身体的胖瘦和高矮则未加考虑。然而,根据近年来研究表明体重、身长与寿命有一定关系。

体重在正常范围内的偏瘦或偏胖,大多由遗传因素所决定,这并不影响寿命。然而由于疾病或营养失调,引起的消瘦和过分的肥胖,无疑会对寿命带来不良影响。研究表明,消瘦能加快体内能量的消耗,对身体不利;而肥胖,则易加重心肺的负担,导致多种疾病。因此,保持适宜的体重是健康长寿不可忽视的环节。

身长从人类发展的趋势看,有代代增高的趋势。但研究表明,高大身材的人死亡率高于中等和矮小身材的人。据统计,矮个子的寿命平均比高个子寿命长10%。其可能由于身材矮,相对地对营养条件要求较低,抗病能力较强,机体调节功能较好,发生意外的机会较少的缘故。一般认为,婴儿的生长状况对以后的身高影响很大。

4. 什么是衰老?

衰老是人类正常生命活动的自然规律。人类的机体在生长发育完成以后,便逐渐进入衰老(或称衰退)的过程,这是一个无声无息、很难被察觉的发展、演变过程。正是它,将人的机体由青年变为中年,又由中年转变为老年,直至生命的最后终结。因此,探讨衰老的概念、原因和衰老时的生理、病理改变是很重要的。

衰老是正常的生理老化现象。“衰”,即指形体衰退;“老”,即指老化。所谓“衰老”是指随着年龄的增长而产生的一系列生理功能和形态学方面的各种老化征象,导致人体对内外环境的适应力逐渐减退的表现,也就是机体各器官功能普遍的、逐渐的降低过程。

衰老可分为两类,即生理性衰老和病理性衰老。生理性衰老系指随年龄的增长所出现的生理性退化,也就是人体在体质方面的年龄变化,这是一切生物的普遍规律。另一类为病理性衰老,即由于内在的或外在的原因使人体发生病理性变化,使衰老现象提前发生,这种衰老又称为早衰。

另外,还有一种衰老,称为心理性衰老。心理和生理是本质不同的两种活动过程。心理活动比生理活动是更高级的物质运动形式。一般地讲,人的心理功能随着生理功能的老化而日趋衰退。但在有些情况下,由于各种原因,心理状态和生理功能状态不是同步进行。先产生“未老先衰”的心理状态,进而影响机体的整体功能,此即心理衰老的表现。