



健康金钥匙书系

长命



百岁

自我养生与健身

赵 叶编著
珠海出版社

赵叶编著

长命百岁

自我养生与健身

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长命百岁/赵叶编. —珠海: 珠海出版社, 2000.12

ISBN 7-80607-749-9

I. 长... II. 赵... III. 长寿-保健-普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 75002 号

长命百岁

——自我养生与健身

赵 叶 编著

责任编辑: 李一安

封面设计: 冯建华

出版发行: 珠海出版社

电 话: 0756-2515348 邮政编码: 519001

地 址: 珠海市兴业路 52 号 32 栋一单元二层

E-mail: ZHCBSI@MAIL.ZHUHAI.GD.CN

印 制: 广东茂名广发印刷有限公司

开 本: 850×1168MM 1/32

印 张: 7.125 字数: 173 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000 册

ISBN 7-80607-749-9/R·13

定 价: 39.00 元 (全三册·本册 13.00 元)

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 退厂包换。)

目 录

什么是健康

- 健康的标准是什么 (3)
- 人的寿命究竟有多长 (4)
- 健康老人的特征 (5)
- 怎样判断自己衰老 (6)
- 长寿的十多十少 (7)
- 老年人保健十要 (8)
- 制服长寿之敌 (9)

饮食与健康

- 要讲究膳食平衡 (13)
- 每日蔬菜不可少 (15)
- 哪些蔬菜可抗癌 (17)
- 餐桌上要有汤 (19)
- 怎样选食水果 (21)
- 喝水的学问 (24)
- 每天该吃多少盐 (25)



食豆类制品的学问	(27)
鸡蛋的健美功能	(29)
美酒飘香说功过	(31)
素食——血液的净化剂	(34)
健康只缘晚餐少	(36)
吃饭方式要改革	(38)
职业与饮食	(40)
健康话五味	(42)
饮食的中毒与解毒	(44)
菜篮子里有伤药	(46)
儿童饮食与健康	(48)
在 21 世纪的餐桌上	(51)

居室与健康

营造健康的居室环境	(57)
让居室春意盎然	(62)
净化居室空间	(64)
让庭院日日春风	(66)
阳台如何种花	(67)
居室色彩与健康	(70)
居室的照明与健康	(73)
怎样才能清静	(75)
居室防潮方法多	(77)
清除厨房的污染	(79)
老人居室有讲究	(81)

室内育花的窍门	(83)
飘浮在城市上空的绿洲	
——屋顶花园琐谈	(85)
室如其人的个性美	(87)
厕所：文明的象征	(89)
无声的诗，立体的画	
——盆景的制作与陈设	(93)
锅盆碗碟的净化	(96)
家庭常用的消毒方法	(98)
居室地毯的保健功能	(100)
生活中的最佳高度	(103)

自 我 的 保 健

怎样科学地用脑、健脑	(107)
姿势与健康	(111)
睡姿·睡向·睡诀	(113)
服饰与健康	(115)
皮肤与健美	(118)
黄金分割法与保健	(123)
服用中药须知	(125)
月亮与人体健康	(127)
胸罩与健康	(129)
知“足”常乐	(131)
沐浴之中求健美	(133)
日光浴与保健	(137)



秋季养生与防燥	(139)
一枕舒适入梦来	(141)
观指甲测健康	(145)
牙刷也要常换	(147)
穿鞋与保健	(148)
刮胡子与卫生	(153)
人体的“灵丹妙药”	(155)

环 境 与 健 康

创造健康的环境	(161)
警惕家电的危害	(163)
首饰与首饰病	(165)
化妆品的污染与伤害	(167)
养鸟的乐与祸	(170)
警惕光的污染	(172)
提防身边的“杀手”	(174)
风水与环境绿化	(178)
绿色·生活·健康	(180)

心 理 与 健 康

色彩·心理·健康	(189)
丹青绘长寿	(191)
气味与心理健康	(194)
园艺与养心	(197)



调好心理的琴弦	(199)
笑一笑，十年少	(201)
顺应“生物钟”节律	(203)
放松，放松，再放松	(207)

锻 炼 与 健 康

腿勤人长寿	(211)
步行为何能健康	(212)
垂钓：调节平衡的良方	(213)
踢毽子：有益健康的活动	(215)
高级的文娱活动：下棋	(217)
如何掌握适度的运动量	(219)



什么是健康

健康的标准是什么

什么叫健康？有人说，没有生病就是健康。以往的国外学者也认为健康就是“吃得快、便得快、睡得快”。就是说，一个人的食欲好、消化能力强、神经系统运转好，按时就寝，从不失眠，这就是健康。其实，根据世界卫生组织对健康概念的新解析，健康的概念比上述说法要宽得多。也就是说人的健康除了身体生理方面的健康外，还应包括心理健康和社会交往方面的健康。

心理健康十分重要。“人逢喜事精神爽”，处在心情舒畅的心理状态下，人的感受力与创造力特别强。相反的，当受到挫折、处于沮丧、消沉的消极心理状态时，会出现许多躯体的疾病，诸如高血压、偏头痛、心脏病、溃疡、癌症等与心理因素关系也很大，联合国世界卫生组织提过这样一个口号“健康的一半是心理健康”。

怎样才算心理健康？一般认为应该做到：一、有自我控制的能力，想得开，放得下；二、正确对待外界影响，遇事冷静，面对现实，随遇而安；三、经常调节自己的心情保持良好的情绪状态。



人的寿命究竟有多长

人类的寿命随着时间的推移、社会的发展而不断地延长着。据科学家调查与考证，人类平均寿命在石器时代为 19 岁；青铜器时代为 21.5 岁；16 世纪为 27.5 岁；1801 ~ 1880 年为 35 岁；1891 年 ~ 1900 年为 40 岁；1901 ~ 1910 年为 44 岁；1924 ~ 1926 年为 56 岁；1932 ~ 1936 年为 57 岁；1946 ~ 1947 年为 59 岁；1970 ~ 1980 年为 73 岁。有关资料表明：世界上有达 209 岁高龄的人，日本农村万部一家个个长寿，万部自己是 194 岁，妻子 173 岁、儿子 153 岁、孙子 105 岁。我国广西巴马瑶族自治县是长寿地区，百岁以上的老人，10 万人中有 11 人，90 岁以上老人 10 万人中有 137 人。科学证明，人的寿命完全可以达到 100 岁以上。

科学家蒲丰氏提出推算人的寿命的方法，即“寿命系数”学说，指出寿命系数约为 5 ~ 7：

哺乳动物寿命（年）= 生长期（年）× 寿命系数，人的寿命
= 25 年 × (5 ~ 7) = 125 ~ 175 年

也有的科学家以性的成熟期作为推算寿命的方法：

哺乳动物寿命 = 性成熟期 × (8 ~ 10)，人类的性成熟期约 14 年左右，则：

人的寿命 = 14 年 × (8 ~ 10) = 112 ~ 140 年

因此，人的寿命是完全可以超过 100 岁。



健康老人的特征

健康的老年人的特征很多，就其生理上来看，大致有如下一些特征。

一、形体不丰。体态匀称，不过胖，所谓“有钱难买老来瘦”便是；

二、目光有神。眼睛反映着心、肝、肾的功能，目光炯炯有神，说明精气旺盛，内脏功能良好；

三、声音宏亮。这是肺功能健康、呼吸系统正常的反映；

四、牙齿坚固。不稀疏、不松动，表明肾气充足；

五、腰腿灵活。腰膝活动自如，腿脚轻便，说明肌肉、骨骼、四肢关节皆强壮；

六、脉搏有力。说明心脏功能健康、正常；

七、小便顺畅。泌尿系统无恙的反应；

八、大便正常。每天保持大便一次，说明消化功能没有衰减；

九、皮肤光泽有弹性。



怎样判断自己衰老

人体是否已经开始衰老，一般人是从有否白发与面部皱纹来判断。其实，这只是一个方面。老年病学家则根据细胞脱水、再生能力减退与萎缩变形、组织弹性减少、新陈代谢降低等来诊断人的衰老的开始，主要表现在：

一、身高逐渐减少。男子到 70 岁以后身高减少原来的 2.25%，女子减少 2.5%。这是因为骨质疏松和组织的纤维化，使椎间盘萎缩、脊柱弯曲强直、椎骨扁平、下肢弯曲所致；

二、体重逐渐减轻；

三、体表面积减少，60 岁以后约减少 5%；

四、细胞内液减少，老年期细胞内水分减少 30%~40%；

五、不活动性脂肪增多，男性表现为腹壁脂肪垫出现，女性表现为腰部脂肪增多；

六、骨质疏松与增生，常表现在颈椎、腰椎等部位；

七、各种器官功能减退。循环系统表现为血管硬化、心肌萎缩、血流阻力增加、血压逐渐升高；运动系统表现为骨骼、韧带、肌肉萎缩、硬化与纤维化；呼吸系统表现肺气肿、肺泡弹性减弱；消化系统表现为牙齿脱松、胃粘液变薄、胃肠绒毛萎缩、消化吸收能力减退和便秘的出现；泌尿系统出现分泌排泄功能下降，夜尿增多；神经精神系统表现为反应迟钝，记忆力减退、失眠或嗜睡等。

出现以上的若干情况，也并不说明就是衰老，如及时采取防治措施，仍可延长寿命，获得健康。



长寿的十多十少

一些科学家根据世界上长寿者的衣食住行的生活习惯，归纳出健康长寿的十多十少经验，这就是：

- 一、少衣多浴；
- 二、少食多饮；
- 三、少肉多菜；
- 四、少糖多果；
- 五、少盐多醋；
- 六、少忧多眠；
- 七、少车多行（走路）；
- 八、少说多做；
- 九、少欲（要求）多施（施舍）；
- 十、少怒多笑。

日本有一种陶瓷水杯，上面就印有这十条健身常识，以宣传这一健身之道。



老年人保健十要

老年人怎样才能延缓衰老速度，达到健身与长寿，世界老年医学年会上曾提出老年人保健十条建议：

- 一、讲究饮食方法，少食多餐，切忌暴食滥饮；
- 二、保证适量的运动，避免带竞争的心理；
- 三、不要离群索居，保持与家人、朋友们的来往与联系；
- 四、不要停止工作，参加力所能及的体力劳动，克服年老无用的心理；
- 五、倾听他人呼声，尽量满足别人对您的经验与教益的不同需求；
- 六、叶落应归根，回到您所熟识的天地里去生活；
- 七、切忌闭门不出，避免闲得无聊，招来夫妻间的莫名争吵；
- 八、提倡参加文化活动，阅读，听音乐，摄影等；
- 九、注意仪容打扮，放弃对体形、服饰的讲究，意味着其他一切方面的自暴自弃的开端；
- 十、留出思考时间，让自己有足够时间回首往事。



制服长寿之敌

健康的身体在于注意平时的保养，不良的嗜好与生活习惯是健康、长寿之敌。长寿之敌是：

- 一、频频抽烟；
- 二、经常酗酒；
- 三、起居、饮食毫无规律；
- 四、整日忧郁寡欢；
- 五、心胸狭窄、极易动火；
- 六、暴饮暴食；
- 七、不参加任何体力劳动；
- 八、纵欲；
- 九、寡居、孤独、不交朋友；
- 十、“药罐子”不离身。

