

健商



武留信◎编著

THE KEY OF LONG LIFE IS

HEALTH QUOTIENT

是长寿的钥匙

HQ

本书将教你如何快速提高**健商** 告诉你**健康长寿**的法则

快快乐乐一百岁
健健康康一辈子

为自己设定的**健康目标**，为自己量身定做一套**健康计划**
60岁以前没有病，60岁以后少生病

吉林科学技术出版社

THE KEY OF LONG LIFE IS
HEALTH QUOTIENT

健商 是长寿的钥匙

武智信◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健商是长寿的钥匙 / 武留信编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-5384-4042-3

I. 健… II. 武… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第185870号

健商是长寿的钥匙

编 著: 武留信

责任编辑: 李 梁 李红梅

封面设计: 涂图工作室 张 虎

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85610611

储运部电话: 0431-84612872

团购优惠热线: 0431-85610611

网 址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

规 格: 720mm × 990mm

开 本: 16

印 张: 15

字 数: 240 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4042-3

定 价: 29.00 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

.....

.....

内 容 简 介

人到60岁，该退休了，可以卸掉工作压力，丢弃追名逐利的思想，可以轻松地按自己的意愿生活了。60岁，可以不用养家糊口，可以享受天伦之乐。60岁有时间走向大自然，踏遍祖国的万水千山。60岁可陶冶情操，读书看报，吟诗作画。但是60岁又是各种疾病肆意侵扰身体的高危时期，如何在这个时期提高健康商数呢？

所谓的健商即健康商数，它是指一个人健康意识、健康知识与健康技能的综合水平。《健商是长寿的钥匙》将告诉你：到了60岁，在两鬓雪染、眼花手慢的状况下，如何提高自己的健商，如何拥有一个健康的体魄以及如何拥有快乐的晚年生活。全书共分九大部分：60岁应该具有的健康商数与寿命；60岁的健康追求；60岁的健康观；60岁的健康大脑；60岁的吃与喝；60岁的运动；60岁的心理；60岁的性生活；60岁的养生之道。

书中内容通俗易懂、科学实用，向广大老年读者全面展示了一道绝美的健康盛宴。



前 言

60岁啦！当你对着镜子看到自己皮肤上皱纹不断加深，头发变白时；当你感觉自己走路和做事已明显不如从前时；当你看着孙辈们在自己的周围充满朝气地玩耍时……你是不是感觉自己老了、不中用了呢？

人在经过中年鼎盛时期以后，生理功能就会下降，体力开始衰退，并逐渐进入了所谓的老年期。衰老虽然是一种自然现象，但同一年龄的个体，因遗传因素、生活方式及锻炼程度等的不同，其反映老化的生物学指标往往有很大的差异。即在同一年龄有些人精力充沛，记忆力、工作能力与以前没有明显差异，但有些人可能出现种种衰老的迹象。尽管如此，中年和老年总要在年龄上划分，于是人们便无可奈何地把60~65岁作为进入老年的起始年龄。

无数的事实证明，如果不受疾病与外界因素影响，人的寿命可达到120岁，而60岁在这一年龄段只是处于中间位置，也就是说60岁应该是自然人生的中年期。我们为什么会这么快就老了呢？

《健商是长寿的钥匙》一书告诉我们身体之所以会出现各种病痛、早衰，就在于我们的生活方式发生了变化。看看吧！日常生活中那些不良生活方式正在不断地吞噬着我们的健康，使我们的健康寿命越来越短！

老，不仅是生理上的一个问题，而且也是心态上的问题。德国心理学家研究发现，衰老是一个复杂的生理和心理变化的过程。每个人开始衰老的期限都不尽相同。德国精神病学家克里斯托夫曾这样写道：“我在变得衰老？这是一个经常令人苦恼的念头。没有什么比这样的念头更能迅速催人衰老。”心理衰老是躯体衰老的前兆，老年人要健康长寿，必须在延迟身体衰老的同时还要首先设法延缓心理衰老的进程。

我们究竟该怎么做？《健商是长寿的钥匙》会告诉你这一切！



· 目 录 ·

第一部分 60岁应该具有的健康商数与寿命： 健商越高，寿命越长 9

60岁的高健商是延长健康寿命的一把金钥匙… 9

1. 60岁的健康风险… 11
2. 60岁的“三大纪律和八项注意”… 22
3. 60岁的身体变化… 26
4. 60岁以后的五大健康警示… 42

第二部分 60岁的健康追求：人活百岁不是梦 47

人到60，延长健康寿命，关键靠自己… 47

1. 来自长寿村的报告… 48
2. 人老是自然法则，无疾而终是最高境界… 52
3. 60岁的身体要定期检修… 57

第三部分 60岁的健康观：更新健康知识最重要 64

以“1”为中心的健康观… 64

1. 不良生活方式是多种疾病的源头… 66

第四部分 60岁的健康大脑：早防护最重要 84

用脑、爱脑、健脑… 84

1. 选择健康营养素… 95
2. 科学用脑, 延缓衰老… 102

第五部分 60岁的吃与喝：平衡膳食讲科学 109

吃什么, 怎么吃… 109

1. 营养讲平衡, 科学做指导… 111
2. 天然食物好, 延年益寿少不了… 118
3. 食物巧搭配, 常吃常受益… 123
4. 喝水有学问, 天天需注意… 126
5. 食品要健康, 吃法也要讲科学… 131

第六部分 60岁的运动：科学适宜, 防损伤 138

有规律的运动是最好的长生不老药… 138

1. 锻炼不间断, 身体少疾患… 140
2. 反常运动健身有奇效… 151
3. 小动作, 大健康… 159
4. 锻炼不要急于求成, 不要过量… 171
5. 几种老年常见病的康复锻炼… 178

第七部分 60岁的心理：欢愉之心犹如良药 184

心态决定健康… 184

1. 人老心不老… 186
2. 退休,不是衰老的标志… 195

第八部分 60岁的性生活：过程比结果更重要 200

60岁的老人一样能“性”福… 200

1. 人老性不老,过程最重要… 202
2. 夫妻感情深,健康才是真… 209

第九部分 60岁的养生之道：健康技能与意识同等重要 213

提高健商，你会像你渴望的那样长寿… 213

1. 老年三防：防激动、防跌倒、防便秘… 216
2. 健身八字诀：童心、龟柔、猴行、蚁性… 217
3. “三乐四少”，可养天年… 219
4. 提高免疫力，拒绝衰老… 220
5. 5种矿物质，帮你抗衰老… 224
6. 进补养生贵相宜… 230

附录1：老年人身心健康的金标准… 238

附录2：健康长寿三字经… 240



第一部分

60岁应该具有的健康商数与寿命： 健商越高，寿命越长

健康是革命的本钱，没有健康的身体，事业成功、家庭幸福都无从谈起。英国有这样一句谚语：“人生60才开始。”可以说，60岁以前是人生的第一个春天，60岁以后是人生的第二个春天。老年人如何健康快乐地渡过自己的“第二春”呢？那就是发动新一轮的健康革命，主动提高自己的健商，轻轻松松活到100岁。

60岁的高健商是延长健康寿命的一把金钥匙

60岁是中老年交替的关键时期，很多老年人在此时期会受到来自健康方面的困扰，然而，也有相当一部分人，在60岁的时候仍然拥有年轻的心脏和体魄，这关键在于他们具有较高的健商。可以说，60岁的健商是一把延长健康寿命的金钥匙。

1990年，世界卫生组织（WHO）提出了实现“健康老龄化”的目标。“健康老龄化”应该是老年人群的健康长寿群体达到身

体、心理和社会功能完美状态，生活能够自理并参与社会活动，在延长寿命的同时尽可能缩短生命中的伤残期和需要别人照顾的时期。

人到60，如何提高自己的健商呢？绝大多数的医学专家认为，健康生活关键取决于自己。要想提高健商、健康地生活，首先要了解影响健康的基本因素。

影响健康有四大基本因素：一是来自于父母的遗传，此部分占全部的15%；二是环境因素，占17%（其中社会环境占10%，自然环境占7%）；三是社会医疗条件，占8%；四是个人的生活方式，占60%。在这里，父母遗传及环境因素属个人不可控因素，而医疗及个人生活方式，属于可控制因素，两者相加达68%。而在这68%中，个人生活方式相当于可控因素的88%。也就是说：养生一定要讲科学，健康长寿不神秘，若要长寿健康，九成靠自己。

老年人究竟怎样才能拥有更高的健商呢？

· 主动提高健康意识

我们知道，很多疾病与自然环境和社会环境的变化有相当密切的关系。社会压力、环境改变、不良生活方式等，都会造成疾病的增加或传播。因此，主动提高健康意识对提高健商具有积极的意义。

· 提升健康能力

通过健康的生活方式、坚定而乐观的信念和对自己身体固有的自我康复力量的认可，我们可以控制疾病，以达到最佳健康水平。专家认为，具有一定健康能力的人可以主宰自己的健康命运。

· 多学习健康知识

一个人要想提高健康商数，就应为健康学习一些保健知识和技能。掌握正确的健康知识越多，就越能提高自己的健商。

诚然，健商不是先天的，而是一种建立在医学科学和健康知识基础之上的健康观念。生活环境、教育水平、知识层次、意志品质等各种因素都可以影响你的健商。提高健商也不是短时间就能奏效的，需要不断学习、不断积累，而且还要在意志品质等方面不断修炼，以达到提高健商的目的。

60岁的健康风险

心脑血管疾病是老年人的第一杀手

心脑血管疾病包括脑卒中、心脏病等。2004年卫生部统计资料表明，我国城市人口心脑血管疾病死亡率为200人/10万人，农村为142人/10万人，分别占死亡构成的37%和28%，居死亡原因首位。每年都有300万人死于心脑血管疾病，平均每10秒就会有1人死亡。

随着我国人口老龄化趋势的加剧，人民生活水平的不断提高及膳食结构的不合理，造成心脑血管疾病的发病率呈上升的趋势，尤其是老年心脑血管病日益突出。心脑血管疾病的可怕之处在于，它是一种致死率和致残率高的疾病。特别是致残后自己很难生活自理，给家庭造成很大的经济负担和心理压力。

老年人预防心脑血管疾病的秘诀在于“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、少吃食盐和心理平衡”。

常吃大麦可防心脏病

美国食品与药品管理局（FDA）最新裁定，允许整谷粒大麦和含大麦的产品在包装上标明该类食物能减少患冠心病的风险。这是因为，胆固醇偏高会大大增加冠心病的发病概率，而在食物中加入适量的大麦以及大麦制品，如大麦粉或大麦片等，将能有效降低人体的胆固醇含量，从而保证心脏的健康。大麦对降低人体胆固醇含量确实具有一定的作用，经常食用大麦及其制品，对以精米精面为主要食物的现代人来说，十分有益。此外，大麦还能促进肠的规则蠕动，有改善消化和减轻便秘的功能，尤其适合中老年人食用。你可以将买回来的大麦用来煮成大麦茶，四季饮用，夏季适合喝冰镇的，可以消暑解热；冬季则适合热饮，可以暖胃去寒。

· 合理膳食

合理膳食包括健康的饮食和良好的饮食习惯两大方面。健康的饮食结构是指饮食中应富含人体必需的营养成分，同时还要避免或减少摄入不利于健康的成分。老年人由于自身胃肠功能减退，因此更要养成良好的饮食习惯，如按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、细嚼慢咽、保持良好的进食气氛等。

· 适量运动

适量运动对老年人来说，是非常重要的。如果运动得充分，可以把高脂肪、高蛋白消除掉，经常保持运动也可以保持血管的弹性。适量运动的关键在于运动本身消耗的热量，可以使身体积聚的胆固醇、血脂降低，这本身就是一个促进作用。所以说运动本身有两个作用，一个是运动本身机械的作用，还有一个是调整代谢的作用。如果是轻度动脉硬化，没有肾脏的损害，保持适量运动，对身

体的帮助是非常大的。

· 戒烟限酒

吸烟是导致动脉粥样硬化发病的主要原因之一，也是导致脑卒中和冠心病的重要危险因素。很多老年人认为自己吸了一辈子烟了，也没有什么事儿。那是事情还没有发生，一旦发生就晚了。有实验表明，不管吸烟有多长时间，只要及时戒烟，对心脑血管疾病的防治都是有一定作用的。

生活中，有一些老年人总喜欢饮酒，更有甚者，有的老年人还与年轻人拼酒。殊不知，年纪大了比不得年轻人了，这种习惯是要不得的。当然，你真要想喝，饮用少量的红葡萄酒还是可以的，因红葡萄酒有益于预防心血管疾病，但每日饮酒量要小于50~100毫升（相当于1~2两）。

· 少吃食盐

大家知道，食盐的主要成分为氯化钠，有大量的实验表明，钠盐的摄入量与血压上升有一定的关系。日均摄钠量每增加1克，平均收缩压就会增加约2毫米汞柱，平均舒张压升高1.7毫米汞柱。因此，老年人要减少食盐的摄入量，这样对降低血压、预防脑卒中和心肌梗死是有利的。世界卫生组织建议成人每人每日摄盐量宜少于6克。

· 心理平衡

作为老年人来说，淡泊名利，心理平和，才是他们最高的养生境界。在现实生活中，我们经常会遇到各种意想不到的事情，这些事可能会让你焦虑不安，又可能会让你冲动而发怒。面对这些，你一定要学会克制忍耐，因为你已不再年轻，所以你不能永远气盛。你已经经受不起“怒火”的燃烧和“风暴”的洗礼！或许你的心脏会由于一阵剧烈的咳嗽而停止跳动，或许你的血管因为你一时气恼

而破裂……面对这些，你要以平和的心态去泰然处之，这样你才能获得晚年的安乐祥和！

恶性肿瘤是威胁健康的元凶

恶性肿瘤可以发生在任何年龄，但老年人是最易患恶性肿瘤的人群。国内一家权威医学机构在2003年至2006年的统计数据显示，60岁以上恶性肿瘤患者住院人数占全院住院总人数的33.49%，发病率高低依次为肺癌、胃癌、乳腺癌、肠癌等。65岁以上老年人为恶性肿瘤的高发人群，发病率约占全部肿瘤患者的55.36%，其中男性患者比女性患者高出近一倍。

健 / 康 / 方 / 向 / 盘

少吃红肉可防癌

美国癌症协会的专家经过长期研究证实，吃太多红肉（如牛肉、羊肉）以及红肉制品（如咸肉、香肠、火腿、腊肠）会致癌。此项研究由供职于美国癌症协会的麦可·索恩及其同事完成。他们在1982~1992年的10年间，调查了15万美国人的饮食习惯。根据吃红肉的多少，15万人被分成3组，看哪些人患了直肠癌、结肠癌。研究结果发现，吃红肉最多的一组患直肠癌的概率比吃红肉最少的一组高2倍，患结肠癌的概率则高出40%；而吃禽肉和鱼肉多的人生病概率最小。尽管红肉致癌的原因还不清楚，但专家还是建议人们少吃新鲜红肉及红肉制品，譬如减少每周吃红肉的次数及每次食量。

恶性肿瘤的发生固然与遗传、基因等内因有关，但90%以上的恶性肿瘤还是由外部环境导致的。有大约30%的恶性肿瘤与不良生活习惯有关。流行病学研究发现，约40%的恶性肿瘤患者与饮食习惯、食物构成、食物加工、烹饪方法等因素有关。

对于这种病，预防胜于治疗。一般来说，老年人反应迟钝，对病痛感觉不灵敏，或不能及早地表达出来，肿瘤也是一样，在老年人机体中的发展比青壮年缓和而不易被察觉。因此老年人定期到医院进行相关检查是至关重要的。

世界癌症研究基金会指出：合理改变饮食和相关的生活方式，可使全世界的癌症发病率减少30%~40%。那么，老年人如何安排自己的饮食，以预防癌症呢？

· 减少动物蛋白质摄入

有实验表明，摄入过量的动物蛋白质会增加患乳腺癌、胰腺癌、结肠癌、肾癌、前列腺癌和子宫内膜癌的危险。如果老年人能将饮食中动物蛋白质保持在100克以下对防癌有益。

· 适当摄入复合式碳水化合物

饮食中碳水化合物含量高不会增加得肿瘤的危险。老年人要预防癌症的发生，最有利的做法是：减少食用精制糖类(如白糖、红糖、糖果和其他甜食)，增加复合碳水化合物，如水果、蔬菜、豆类、果仁、全谷食物。

· 摄入脂肪要适量

脂肪是人体新陈代谢的主要能源，也是细胞膜的重要组成部分。食物中有3种类型脂肪：饱和脂肪、一元不饱和脂肪和多元不饱和脂肪。饱和脂肪和多元不饱和脂肪都有致癌危险。有医学家通过研究指出，食用一元不饱和脂肪对心脏病和癌症的危险都较少。老年人可以选择橄榄油来吃。可以说，橄榄油是最纯净的一元不饱和脂肪，是饮食中最理想的食用油。

年龄越大越容易罹患糖尿病

人们在看病时，经常有这样的问题：多吃糖就会得糖尿病吗？要弄清一个问题，先明白这个“糖”是指什么糖，是多糖还是单糖

与双糖。一般来说，多吃一些多糖类碳水化合物，如糙米、标准粉、玉米、小米、燕麦等，是不会引起糖尿病的。

但是，如果我们所说的“糖”是指单糖与双糖，如糖果、白糖、红糖、冰糖等，经常吃确实会引发糖尿病。国外有研究表明，大量摄取单糖、双糖，一方面会促使肥胖率增高而使糖尿病增多，另一方面会使很多隐性糖尿病患者迅速转为显性，从而增加糖尿病的发病人数，这在老年人群中尤为明显。

健 / 康 / 方 / 向 / 盘

糖尿病防治不能单纯靠降糖

一直以来，治疗糖尿病的主攻方向，放在口服降糖药控制血糖上，但却不能从根本上解决胰岛素抵抗的问题。英国的研究人员指出，治疗糖尿病在控制血糖的同时，一定要注意患者的血压、血脂等其他综合指标，并以治疗胰岛素抵抗为根本，在降糖的同时保护 β 细胞功能，以达到长期稳定降糖的效果，减低心血管疾病危险因素。也就是说，要预防并发症首先要控制血糖，让血糖全面达标。除了严格控制血糖之外，患者还要控制血压，因为糖尿病患者有60%会合并高血压，同时血脂也要控制好。

从医学角度来看，糖尿病是因胰岛素分泌不足或作用缺陷而引起的内分泌代谢紊乱综合征。主要表现为：血糖升高、神经和血管系统广泛受损。它引起的并发症较多，有心血管并发症、肾脏病变、视网膜病变等等。这些并发症严重危害糖尿病患者的健康和生命的安全。

可以说，老年人属于糖尿病高危人群，年龄越大越容易罹患糖尿病。有很多老年人本来就是隐性糖尿病或轻症糖尿病患者，起初看不出什么明显的症状。空腹时做血糖、尿糖检查也往往正常，如