

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

XIANDAI YANGSHENG
CONG DITAN KAISHI

现代养生 从低碳开始

我们在环境中生活，在生活中追求健康，追求养生之道，有了“低碳”的环境，我们才能健康地生活。“低碳养生”是一种多功效、全方位的养生方式，不但能直接维护我们的身心健康，而且能保护环境，保护我们健康生活的基础。

金天明/主编



中国出版集团公司 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

低碳环保书系
DITAN HUANBAO SHUXI

XIANDAI YANGSHENG
CONG DITAN KAISHI

现代养生 从低碳开始

我们在环境中生活，在生活中追求健康，追求养生之道，有了“低碳”的环境，我们才能健康地生活。“低碳养生”是一种多功效、全方位的养生方式，不但能直接维护我们的身心健康，而且能保护环境，保护我们健康生活的基础。

金天明/主编



中国出版集团公司
中国民主法制出版社

全国百佳图书
出版单位

图书在版编目(CIP)数据

现代养生从低碳开始 / 金天明主编. —北京:中国民主法制出版社, 2013.2

(低碳环保书系)

ISBN 978 - 7 - 5162 - 0308 - 8

I . ①现… II . ①金… III . ①环境影响 - 健康 - 基本知识
IV . ① X503.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034355 号

图书出品人:肖启明

文案策划:刘海涛

责任编辑:胡玉莹 辛德晶

书名 / 现代养生从低碳开始

XIANDAIYANGSHENGCONGDITANKAISHI

作者 / 金天明 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区玉林里 7 号(100069)

电话 / 63055259(总编室) 63057714(发行部)

传真 / 63055259

<http://www.npcpub.com>

E-mail: mzfz@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 710 毫米×1000 毫米

印张 / 12 字数 / 186 千字

版本 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

印刷 / 北京龙跃印务有限公司

书号 / ISBN 978 - 7 - 5162 - 0308 - 8

定价 / 23.80 元

出版声明 / 版权所有,侵权必究。

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

前 言

何为养生？

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。养生，即对生命的保养，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

健康、长寿一直是人们梦寐以求的目标。大自然中日月经天的现象，启发人们师法自然、回归自然，以使生命永在。《周易象上传》说：“天行健，君子以自强不息”。《黄帝内经·素问》第一篇《上古天真论》中说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时”。尽管这只是一种美好的愿望，但自古以来，或帝王将相，或方外高人，追求长寿的例子比比皆是。

东汉末年，张仲景在《伤寒杂病论》序中说：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”，明确提出运用医药来进行养生的观点。而我国古代另一名医华佗曾授其弟子的五禽戏更是导引练形以养生的早期记载，他授予另一弟子的漆叶青黏散则是延年益寿方剂的早期记载。可见人们在养生的研究上确有悠久的历史。

就历史唯物主义而言，任何一种生物都有其大致的正常寿命，蜉蝣之短、灵龟之长，皆物种使然。人类的正常寿命应达百岁，与现代对人寿命的认识基本一致，但至今仅有极少数寿星可以达到，甚至世界上人口平均寿命最长的国家也不超过 80 岁，可见养生的确是全人类面临的

一大课题。

同时，随着现代生活节奏的加快和生活压力的提高，越来越多的人受到“亚健康”的威胁，如精神活力和适应能力下降、记忆力减退、缺乏安全感、精神压力大等。这种状态长时间存在，很容易引起心身疾病。包括：心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症以及注意力不集中、心情烦躁、失眠等症状，甚至有欲死的感觉。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，一般不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出现猝死，即“过劳死”。2009年8月，浙江卫视年仅28岁的知名女主播在上海出差的途中突发心脏病，经抢救无效在上海病逝，又一次给处在亚健康状态的人敲响了生命的警钟。

如今，养生已引起越来越多人的关注，独特的养生方式和秘诀也成为人们交流的热点内容，例如很多白领热衷于慢下心来学习古艺（古筝、太极拳等）来调整身心和状态，对此中科院心理研究所的专家称，学习传统文化能培养专注和放松能力，是对抗现代焦虑很好的方式。

低碳养生，顾名思义就是以低碳的方式养生。如今，低碳已经成为最流行的生活标签之一，低碳居家，低碳饮食、低碳出行等被越来越多的人所关注、实践。实际上，养生也可以低碳，从另一种角度讲，低碳有利于养生。例如，创造低碳的居家环境，可以愉悦人的心情，让生活更加快乐；选择低碳的饮食方式（素食、绿色食品）等，可以促进生命的健康；选择低碳的出行方式（步行、骑自行车等），可以锻炼身体、增强体质……

人们在环境中生活，在生活中追求健康、养生之道。“低碳”的环境，是健康生活的保障和基础。而低碳的环境又取决于我们能否“低碳”地生活，“低碳”地开展养生活动。有了低碳的环境，再通过一定的养生方式就可以拥有健康。“低碳养生”的方式，不但能直接维护人们的身心健康，而且能保护环境，保护人们健康生活的基础。因此，

“低碳养生”是一种多功效、全方位的养生方式。

为了帮助更多的人在养生的道路上健康前行，我们多方查找、收集资料，精心编排了《现代养生从低碳开始》一书，从低碳饮食、低碳心灵、地毯保健等方面详细讲述了低碳养生的实用法门，希望能给现代忙碌的人们以积极的引导，走上健康养生之路。

此外，书中如有疏漏、不足之处，我们也恳请广大读者批评，指正，我们将不胜感激。



目 录

第一章 养生与寿命

第一节 人类的寿命	2
一、寿命及极限	2
二、人的自然寿命	3
三、影响人类寿命的因素	5
第二节 健康与生命	41
一、健康的含义及标志	41
二、现代人健康状况	42
三、警觉身体的异常	43
四、珍惜自己的健康	45
第三节 养生与长寿	47
一、养生文化	47
二、现代养生观	49

第二章 低碳饮食

第一节 低碳的食物更利于健康	56
一、什么是低碳饮食	56
二、低碳食品的勃勃生机	58
三、低碳饮食别忘了营养	58

第二节 合理膳食更利于养生	61
一、年龄段不同,饮食结构不同	61
二、气候不同,饮食不同	61
三、做个杂食性“动物”	62
四、荤素搭配最养生	64
五、吃水果有学问	64
六、慎吃反季节蔬果	67
七、食醋是养生佳品	68
八、适量吃些巧克力	69
九、多喝白开水	71
十、如果你很胖,可以用此减肥法	72

第三章 低碳心灵

第一节 保持心理健康	76
一、心理健康的标准	76
二、警惕亚健康	77
三、定时体检很重要	82
四、精神好,免疫力强	83
五、坏情绪可诱发癌症	84
六、不容忽视的抑郁症	86
七、保持良好心境的方法	88
第二节 让心灵更低碳	90
一、心灵环保的要素	90
二、心灵环保的方法	91
三、经常给自己良性暗示	93
四、清楚地认识自己	94
五、愉快地接纳自己	95
六、自觉地控制自己	96



七、制怒	97
八、别上网成瘾	98
九、不要把自己孤立起来	100
十、笑口常开,青春永在	101
十一、向佛家学习	101

第四章 低碳运动

第一节 运动是最低碳的健身方式	104
一、运动是最好的医生	104
二、步行是最好的运动养生	105
三、常做小动作可养生	109
四、短时间健身法	112
五、快步行走可健身	113
六、快慢交替有益健康	113
七、跳舞有益身心健康	114
八、世界上最懒的运动方法	115
九、调整体操有益健康	116
十、太极拳是老少皆宜的运动	117
第二节 “低碳”运动需注意的事项	119
一、运动要适量	120
二、运动的三个原则	121
三、“没时间锻炼”不是理由	124
四、步行减肥的三要素	126
五、爬楼梯健身有讲究	127
六、科学运动防猝死	128
七、秋冬的雾危害大	129
八、冬天宜多动	130
九、运动要注意防护	133

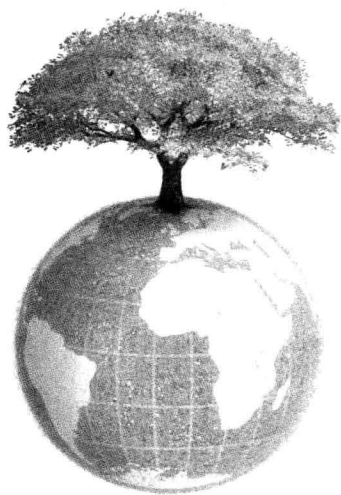


十、选择适合自己的运动养生项目	133
-----------------------	-----

第五章 低碳保健

第一节 睡眠好是健康的基础	138
一、睡觉是最美的低碳休息法	138
二、如何拥有一个好睡眠	140
三、影响睡眠的一些因素	147
四、正确应对失眠	151
第二节 按摩是低碳养生途径	157
一、按摩的神奇功效	157
二、各种按摩养生法	165
三、正确使用电子按摩器	181

第一章 养生与寿命

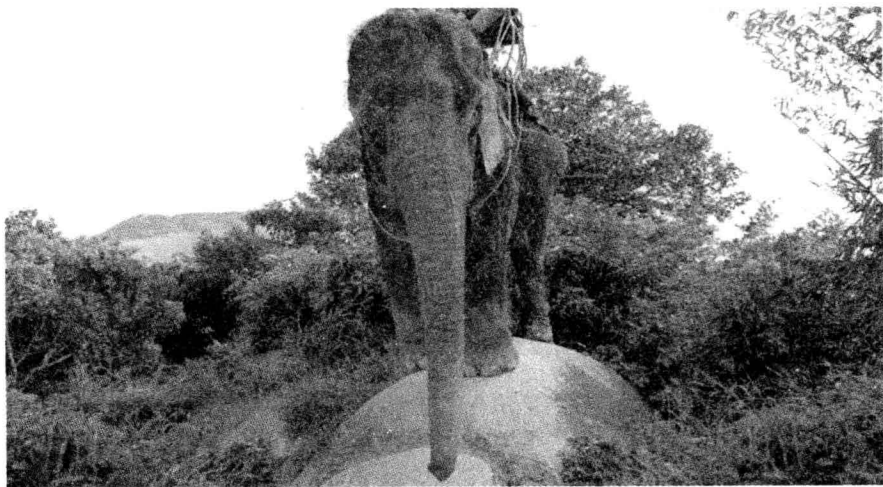


第一节 人类的寿命

一、寿命及极限

寿命是指生物的生命活动存在于自然界全过程的时间。通俗来讲，是指生物从诞生到死亡所经历的时间。寿命的极限是指生物所能活的最长自然寿命。

在自然界中，生物的寿命是各不相同的，除了遗传因素以外，还要看它们所处的生活环境、营养、温度等条件而定。如鱿鱼（野生）寿命最长为4年；蚯蚓（圈养）最长能活10年；土鳖（圈养）最长能活5年；白蚁王最长能活50年；血吸虫最长能活28年；家禽最长是30年；金鱼在人工饲养条件下可存活30~40年；白蚁王最长能活50年；鸵鸟（圈养）最长寿命为50年。根据对哺乳动物的调查分析，它们的





寿命是其性成熟年龄的8~10倍，为其生长期的5~7倍。狗的平均寿命为13年；圈养的猪的平均寿命为16年；老鼠的平均寿命为2~3年；大象的平均寿命为50~100年，较高寿命为300年；龟的平均寿命为100年，较高寿命可超过200年。一般认为人类的理论寿命应该不低于120~150岁。

然而在现实生活中，大多数人往往还没有活到自然寿命，便因各种原因而早衰或患病而死。随着科学技术的发展和进步，人类生存环境的逐步改善，以及对威胁人类健康的重大疾病的控制与预防，人类的平均寿命正在不断延长，健康长寿也不再是遥不可及的祝词。

二、人的自然寿命

人的自然寿命，按理论说可以达到百余岁，然而在生活过程中，人类总会不可避免地碰到这样或那样的问题，即影响人类寿命的因素，这

些因素往往是多方面的。假设忽略那些影响人类寿命的多种因素，那么，人类究竟能活多久呢？古往今来的科学家们提出了以下推测人类寿命的观点。

第一种观点以古希腊著名学者亚里士多德为代表，他提出：“动物中凡生长期长的，其寿命也长。”而另一位科学家巴风给各种有代表性的动物提出了一个推测它们的“寿命系数”，认为哺乳类动物的寿命应该是其生长期的5~7倍。按照这个“寿命系数”推算，人的生长期大约为25年，寿命应该是125~175岁。

第二种观点以世界生物学的科学家们为代表，他们认为各种生物的自然寿命，通常相当于这种生物的性成熟期的8~10倍。人类的性成熟期为14~15年，按此推算，最高寿命应该是110~150岁。

第三种观点是美国学者海尔弗利于1961年提出的。他将胎儿的细胞放在培养液中一次又一次地分裂，一代又一代地繁殖，当细胞分裂到50代时，细胞就全部衰老死亡。他在大量实验资料的基础上提出可根据细胞分裂的次数来推算人的寿命。人类的细胞可分裂50次以上，据此推测，人类寿命可达110岁以上。

大量长寿调查资料表明，人类的正常寿命应当是110~150岁。1999年世界上仍健在的长寿男子是巴基斯坦的萨耶德·阿夫士尔·马博德，现已160岁；最长寿的女子是泰国的娘颂，她今年153岁。中国健在的老寿星有五届人大代表广西壮族自治区宜山县109岁的冉大姑，河南省泌阳县115岁的药工唐道成，巴蜀第一寿星121岁的唐述华，黑龙江省北疆寿魁115岁的李兴莲，首都寿星104岁的陈冰清，安徽省濉溪县寿星125岁的王祥伍。而湖北省应山县有一对百岁夫妻，老翁曾照和104岁，结发妻子余尚英106岁，两人过着百岁夫妻晚年幸福的生活。

大量调查表明，真正的衰老与年龄之间并非平行的，人类的预期寿



命是 125 ~ 170 岁，而且还不是它的极限。有的科学家设想，人的机体能够使用 200 年而不致损伤；前苏联学者苏哈列夫斯基甚至认为也许能活 400 岁。

三、影响人类寿命的因素

影响人类寿命的因素有很多，归结起来有自身因素、生物因素和社会因素。

（一）自身因素

世界卫生组织认为，影响人类自然寿命的因素，60% 取决于个人。

健康长寿一直是人类美好的愿望，是古今中外人们孜孜以求的永恒命题。随着物质生活和精神生活的日益丰富，人类的平均寿命大大延长。据报载，德国和英国两位科学家的最新分析显示，人类的预期寿命还会不断延长，至少在可预见的未来没有极限，百岁以上的寿星将会越来越多。

据国家统计局的统计资料显示，以 2000 年进行的第五次全国人口普查资料计算，中国人口平均预期寿命已达 71.40 岁。与 1990 年普查数据相比，提高了 2.85 岁（即 10 年人均增寿 2.85 岁）。男性平均预期寿命为 69.63 岁，女性为 73.33 岁。其中男性平均寿命提高了 2.79 岁，女性平均寿命提高了 2.86 岁。中国人口的平均预期寿命比世界平均水平高 5 岁，比发展中国家和地区高 7 岁。而中国与日本相比，男性平均寿命低 8.09 岁，女性平均寿命低 11.27 岁。

不同国家或同一国家的不同地区之间的寿命差异是如何形成的，寿命与哪些因素有关呢？据专家研究，寿命与诸多因素有关，例如：与遗传有关，与生长期繁殖力有关，与睡眠、体重、能量的消耗有关，与脑、心跳，以及饮食和生活习惯等均有一定关系。据认为，日本人长寿的原因除了卫生保健设施普及外，主要还是与饮食结构合理，尤其是与

吃鱼多有关。

国外一位专家曾经挑选了16世纪以后欧美400名杰出人物，将他们分成天文学家、数学家、哲学家、文学家等21类，进行寿命研究。发现其中寿命最长的恰恰是那些脑力劳动十分艰辛，取得成就最大的发明家与科学家，平均年龄为79岁。他们较同时代人长寿。

中国历史上的伟大学者，高寿者也有很多，如南北朝的医学家陶弘景80岁；天文学家祖冲之71岁；隋唐时代的药王孙思邈101岁；唐代诗人刘长卿71岁；白居易74岁；南宋诗人陆游85岁；元代科学家郭守敬85岁。而近代的科学家、艺术家、作家中，长寿者则更多。如齐白石94岁，叶圣陶94岁，马寅初101岁，舒同93岁，冰心99岁，苏雪林102岁，巴金101岁，等等，他们都是壮心不已，笔耕不辍。

国内外的著名科学家、作家、艺术家的长寿有多方面的原因。最关键的一点是他们勤于用脑，从事积极的思维锻炼，依靠强健的脑功能来调节全身脏器的功能。英国神经生理学家科基里斯说：“脑子用得越少越易老化，脑子开始工作的时间越早，延缓的时间越长，脑细胞老化的速度越慢。”据世界卫生组织的报告说，全球每年有200万人“懒死”。

1. 遗传因素

在个人因素中，有15%要取决于遗传因素。

遗传学家追踪了1600多对孪生的老年人，发现他们之间的年龄非常接近：同卵生的，寿命平均只差3年；两卵生的相差6岁。并且许多孪生子之间引起死亡的疾病也往往类似，这说明寿命的长短存在着遗传因素。

父母赋予子女的长寿遗传基因，对子女生命的长短有一定的影响。罗马大学孟德尔研究院的吉利德博士认为：“遗传基因不仅使我们继承祖先的某些特性，它们每一个的里面还有时间表的遗传信息。”“每一个基因的作用，如同一个生命活动的时钟，它在人的一生中决定这些遗



传特性何时出现与消失。”

现代科学研究表明，长寿老人均具有一种重要的遗传体质，称为老化速度慢的体质，或长寿体质。长寿者的后代，如果在良好的环境条件下生活，其寿命必长。不具备遗传性长寿体质的人经过自身的努力，同样可以健康长寿。相反，具有良好长寿体质的人，如果在恶劣环境中生活，自身又不注意利用各种有利因素，同样会短命。医学遗传学研究证实，某些疾病或机体功能变化，甚至性格习惯均与遗传因素有关。首先是很多危害老年人的疾病，如高血压、动脉硬化、糖尿病等都有家族遗传史；其次是一些老年性体征变化，如白发、远视、皮肤干燥、身体变胖等，在父母、子女身上出现时间几乎相同；最后是同性别双胞胎的寿命、性格以及生活习惯大都相同。

2. 生长期

以多细胞动物为例，所谓生长期，就是指从出生发育到成熟的整个过程的时间。一般认为性功能成熟、骨骼发育停止，就是生长完成的标

