

翟玉峰 编著

健康长寿

与保健



闽联合出版社

◎ 翟玉峰 编著

健康长寿

与保健



中国新闻联合出版社

健康长寿与保健/翟玉峰 编著. —中国新闻联合出版社 [CHINA NEWS UNITED PUBLISHER], 2007.9

ISBN-10 : 988-17064-2-4

ISBN-13 : 978-988-17064-2-3

健康长寿与保健

作 者 翟玉峰

责任编辑 吕芙蓉

排版设计 徐 晴 梁 巍

出 版 中国新闻联合出版社

CHINA NEWS UNITED PUBLISHER

地 址 香港上环苏杭街 49-51 号建安商业大厅 7 字楼

印 刷 廊坊市海涛印刷厂

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 10

字 数 170 千字

版 次 2007 年 9 月第一版

2007 年 9 月第一次印刷

印 数 1—10000 册

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

賀《健康長壽與保健》出版

國趨富強
人享安康

西千零一年俞雷



(俞雷：公安部原副部長)



乐观素而康
百安不是梦



王文祥书于北京中南海



(王文祥：毛主席书童 中国书画研究院副院长)

前 言

为了贯彻执行老年卫生保健工作方针,面向老同志,预防为主,为老同志服务,搞好老年保健工作,普及医学卫生知识,提高老同志健康水平,做到健康与长寿,我整理了本系统内历年来健康教育宣传材料,编写这本《健康长寿与保健》,以献给为公安事业献身大半生的离退休老同志。

本书从实际出发,密切联系老年生活、心理等情况,突出老年保健特点,着眼于健康长寿,主要内容有:《健康长寿的奥秘》、《健康长寿的辩证》、《健康长寿与运动》、《健康长寿与睡眠》、《健康长寿与膳食》、《健康长寿与爱情》、《健康长寿与心理》、《健康长寿与肥胖》、《养生箴言录》等。

为了通俗易懂,简明实用,使读者看得懂,学得会,用得上,本书采用专题式编写,适合中老年人阅读,以悦身心。

本书在编写出版过程中,承蒙张新安局长、韩鹏副局长亲自审校,并提出宝贵意见;政治部原副主任、机关党委常务副书记车利华同志,中国新闻联合出版社社长安卫华同志也对此书进行修改,并提出建议,在此表示深深的谢意。

由于我水平有限,经验不足,书中缺点和错误在所难免,欢迎广大中老年朋友批评指正。

2001年7月

序

健康长寿是每个人追求和向往的，人作为一个生物体，随着生命的开始，就逐步接近、走向死亡，这是生物体不可抗拒的自然规律。人们不能违背自然规律，但可掌握、运用自然规律。有关长生不老的秘方是十分复杂的，至今尚没有圆满的科学的答案。

本书编者从事老年保健工作多年，收集、积累了大量的资料。这本书集古今长寿者的养生观点和生活秘诀，以及民间药膳秘方，又包括现代医学科学理论和医学临床经验以及专家个人的一些观点，内容较为翔实、丰富。自然科学和社会科学都在日新月异地向前发展，人们物质、精神、文化生活水平不断提高，健康长寿就成了人们日常的话题和追求的目标。

本书集启发性、趣味性、实用性于一体，很适合中老年朋友一读，望开卷有益。同时向本书编者表示衷心感谢，祝愿他能多为老同志提供更多更好的精神食粮，为老年保健做出应有的贡献。

张新安

2001年7月1日

迎接百岁时代的来临

现代科学已从理论和实践两方面证实,100~120岁是大自然赋予人类的自然寿限。更加鼓舞人心的是,英国电信公司未来学研究机构最近发表公报说,人类的平均预期寿命到2020年将达到百岁,预示人类社会正在向百岁时代迈进。

人类的自然寿命,通常是根据生物学的普遍规律及动物实验的结果加以推测的。一般有三种方法:

1. 哺乳动物的自然寿命相当于生长期的5~7倍,人的生长期约为20~25年,据此推测人类的自然寿命应该是100~175岁。

2. 根据生物学的规律,人的寿命相当于性成熟期的8~10倍,人类的性成熟期是14~15岁,据此推算人类的自然寿命应该是112~150岁。

3. 根据细胞分裂的次数来推算人的寿命。小鼠细胞分裂次数是1次,平均寿命仅有三年。一种近200年寿命的海龟,细胞分裂次数是72~114次。细胞分裂次数越多,平均寿命也越长,而人体中的细胞分裂为50次,据此推算人类的自然寿命应是120~150岁。但是,由于各种复杂的原因,当前绝大多数人还不能达到自然寿命的年龄。

除了人类本身具有百年寿命的基因外,现代科学还

在不断地从技术上为人类迈入百岁时代创造福音：如胰岛素早已可以代替人的胰脏，2010 年实用型人造心脏可能问世；2015 年人造肝脏和肾脏可能问世。能享受这些文明的后来者，最终寿命可能会达到 140 岁。

在我国这块热土上，自古以来就不乏百岁寿星。中医经典《黄帝内经》说上古时代的人大都能健康地活过百岁，并着重指出“仁者寿，德全不危”。据新华网报道，我国目前已有百岁老人 1.78 万人；新疆地区和广西巴马县相继被国际自然医学会确认为世界第四和第五长寿地区。今天，我们的社会安定，经济发展，科技进步，生活接近小康，就更有理由人人健康地活过百岁。

心理健康与道德健康，在各种长寿因素中占有重要地位。最近，世界卫生组织已经把道德修养纳入保健医学范畴。我国百岁以上老人，大部分是“仁者寿”的典范。他们都是心地淳朴善良，从青少年时代到年过百龄都劳作不休。被誉为“长寿之乡”的广西凭祥市长寿镇，全镇有百岁以上老人 9 位，全都是种田能手，各个乐善助人。他们在自强不息的劳动中，养成了许多美德，支持着长寿人生。

实践道德健康与迎接百岁时代，为全世界的中老年人勾画了更美好的未来画卷。健康长寿不仅是我们每一个人的美好愿望，也是当代科学的前沿，值得我们去探索，去奋斗，去实践！

中国专家学者协会副会长



2007 年 8 月 8 日

目 录

第一篇 健康长寿的奥秘

一、长寿是人们的普遍愿望	3
二、做好健康保健您也能活一百岁	5
三、健康长寿的奥秘	9
四、健康长寿的辩证	19
五、健康长寿与运动	23
六、健康长寿与睡眠	32
七、健康长寿与膳食	40
八、健康长寿与爱情	51
九、健康长寿与道德修养	55
十、健康长寿与心理	59
十一、健康长寿与性心理	67
十二、健康长寿心理保健“十法”	72
十三、健康长寿心理健康“十要”	75
十四、保持心理平衡的“十条”要诀	77
十五、健康长寿与肥胖	78
十六、健康长寿与花卉	83
十七、健康长寿与书法	85
十八、健康长寿大脑保健“十法”	87
十九、健康长寿一二三四五法	93

二十、健康长寿腿、足保健“十法”	96
------------------------	----

第二篇 养生箴言录

一、养生箴言录	117
二、健康长寿的一些说法	155
三、婚姻与长寿的雅称	180
四、养生“七字诀”	182
五、老年保健一二三	184

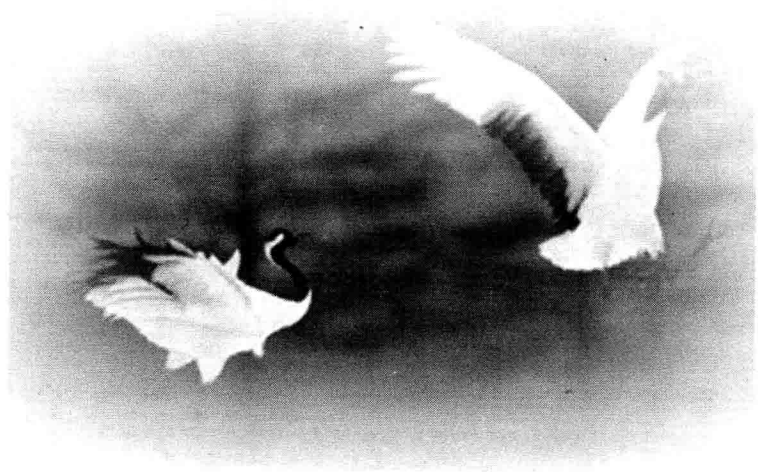
第三篇 防病、养生及其他

一、“富贵病”与健康指数	189
二、不可忽视的健康之敌——高血压	192
三、糖尿病防治宣传提纲	210
四、驾好“五套车” 做好“四件事”	213
五、中医日节律与心肌梗塞发病时间	222
六、走罐疗法	223
七、坚持“预防为主”，做好老干部医疗保健工作	244

第四篇 附 录

一、千万不要死于无知	249
二、让生活更舒适的方法	288

第一篇 健康长寿的奥秘



一、长寿是人们的普遍愿望

人类自从认识了生命，便知道了生命的可贵，就懂得了要爱护它、珍惜它，奢望着“万寿无疆”。于是就有了秦始皇派童男童女飘洋过海，寻找长生不老药的史料记载；有了唐三藏西天取经，众妖魔为长生不死，对其肉垂涎欲滴，让他们师徒历经九九八十一难的传说；有了近代五花八门、各门各派的气功热；有了当今层出不穷的补品、营养品、保健品之大战。

人们都曾听说过、见到过和亲身经历过，孩子哇哇落地，便给佩戴上长命锁、长命镯，祈愿小生命岁岁平安。家里有老人的，贴的是寿星老的年画，祝福老人家长命百岁。给长寿者拜寿，不可缺少的是象征着福大命大的大寿桃。就连老人不离手的拐杖上也刻着“寿”字。不管贫富，不论官民，人们用各种方式表达着热爱生命的强烈愿望。

贫穷落后是和疾病相伴而生的。在经济落后、民不聊生的旧中国，瘟疫横行，人民平均寿命只有 35 岁到 37 岁。解放初期人均寿命为 51.2 岁，眼看着那几十年原本属于自己的生命白白逝去。生命是自己的，却又抓不着，留不下。在与贫穷和落后的斗争中，以除害防病为中心的群众性爱国卫生运动，使瘟疫得到控制，加上生活和营养条件的日趋改善，人均寿命很快延长到了 73 岁。

纵观历史，医学科学的每次重大突破，都使人口平

均寿命得到提高。牛痘苗的制成使人类平均寿命由 18 岁提高到 40 岁。青霉素的制成又使人均寿命提高了 25 岁。人们翘望着第三次医学科学的突破。

进入高科技原子、信息时代,人们的生活质量越来越高,人活 70 岁不再稀罕。但是与人的自然寿命相比仍有很大差距。人类自然寿命推算方法很多。比如,人类性成熟期为 14 岁至 15 岁,最高寿命为性成熟期的 8 倍至 10 倍,即 110 岁至 150 岁。再如,人类生长期为 20 岁至 25 岁,寿命为生长期的 5 倍至 7 倍,即 100 岁至 175 岁。这就是说,人类的自然寿命起码在百岁以上。

1982 年第三次全国人口普查统计表明,全国超过百岁的老人有 3765 名。北京市有 19 名。1994 年北京市的百岁老人增加到了 40 名。

1994 年 3 月 18 日,是贵州省务川仡佬族苗族自治县茅天镇村农民龚来法 146 岁生日,中国老龄委授予他“中国长寿之王”桂冠。1983 年,日本有百岁老人 1563 人。挪威的约瑟夫·斯普顿活了 160 岁,哥伦比亚的加维阿·佩雷拉活了 169 岁。据历史资料记载,缅甸有活到 168 岁的,匈牙利有活到 172 岁的,澳大利亚有活到 194 岁的,而寿命最长的是英国的弗姆·卡因恩,他活了 207 岁。这虽属凤毛麟角,但毕竟为科学家们的预言提供了可信的依据,使人们看到了希望。

经历着改革开放,生活水平不断提高的我国人民,其长寿愿望从来没有这样强烈过,生命科学正在被人们逐渐掌握。那么,人类长寿的诀窍在哪里?它在等待着科学来回答。不甘寂寞的人们啊,也在千方百计地寻求着。

二、做好健康保健您也能活一百岁

百岁,乃至超过百岁,是大自然赋予人类的自然寿限。现代科学已从理论和实践两方面证实:人类可望活到的最高寿命为 115 岁到 120 岁(少数人可超越这个寿限)。

据汉代刘向在《神仙传》中记载,殷商时代的彭祖活了 880 岁(折合公历计年为 127 岁)。元代魏罗结活了 120 岁;清代安徽太湖县民朱宪章和其妻刘氏均活了 100 岁。堪称当代中华寿星之冠的气功大师吴云青,高龄 159 岁。至于当代百岁以上的寿星,不仅北京、上海、天津人数不少,全国各地也随处可见。我国新疆地区和广西巴马县相继被国际自然医学会确认为世界第四和第五大长寿地区。据 20 世纪 50 年代中期统计,我国 3765 名百岁以上的寿星中,新疆占了 865 位,约占 23%;广西巴马县则以百岁以上寿星占全县总人口的 3%而著称于世。四川安岳县在第四次人口普查中发现全县百岁以上老人有 27 位,年龄最大的 106 岁,全是从事农业生产的劳动者。他们从青少年时代到年过百龄从未脱离过体力劳动。被《人民日报》誉为“长寿之乡”的广西凭祥市长寿镇,全镇 2.6 万人中,有百岁以上老人 9 位,个个都是种田能手,年龄最大的尚远英 112 岁,眼睛明亮,仍在家中种菜、喂猪、搓麻绳、洗衣服。

1990 年第四次人口普查公布,我国有百岁以上老人

6434人；1995年日本厚生省宣布，日本全国有百岁以上老人3298人，比1963年第一次统计时，百岁老人人数增加了21.5倍。被誉为世界长寿中心的厄瓜多尔比尔卡旺巴地方有很多人活过了140岁，百岁以上老人在那里极为平常。仅从1907年算起，这里就有40人活过了140岁。

以上数字充分说明，人是可以健康地活过百岁的。《黄帝内经·上古天真论》记载说：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”皆者都也，就是说上古时代的人都能健康地活过百岁（当然不包括疾病死亡和意外死亡在内）。那么时至今天，我们处在社会安定，经济发展，科技进步，人民生活接近小康，医疗卫生事业日趋完善的条件下，就更有理由健康地活过百岁，这是毫无疑义的。从第三次全国健康老人评选活动可以看出：宁夏104岁的回族老人马水汉仍能进行轻微的劳动；四川秀山县102岁的土家族老人王忠义，仍坚持体育锻炼和行医济世；湖北应山县曾照和夫妇都是104岁，仍脸色红润，身体健康，生活自理；广西巴马县104岁的陶运远老人，每餐还能喝半斤米酒，吃两碗饭，一切生活起居自理，还坚持每天上山砍柴。记者前去访问时，他正抡起六磅重的铁锤打碎石，为建造自家的小楼添砖加瓦。当记者和他攀谈时，他满怀自信地说：“看来，我这体质，再活十年二十年没问题。”让我们都从陶老的话中得到启迪和鼓舞，相信百岁人生是大自然赋予我们每一个人的，从而信心百倍，像《内经》所说的：“尽终其天年，度百岁乃去。”

即使先天禀赋不足（不具备长寿的遗传基因），也无