

Tiaozhan
Renshou Jixian



人，渴望长寿；长寿，源自健康；
健康依靠锻炼和后天调养。
两者结合才能
铺就一条挑战人寿极限的健康之路。

潘成林 / 编撰

挑战人寿极限



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



Tiaozhan
Renshou Jixian



人，渴望长寿；长寿，源自健康；
健康依靠锻炼和后天调养。
两者结合才能
铺就一条挑战人寿命极限的健康之路。

潘成秋 / 编撰

挑战人寿命极限



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



图书在版编目(CIP)数据

挑战人寿极限/潘成秋编撰. —长沙:中南大学出版社,2013. 1
ISBN 978-7-5487-0763-9

I. 挑... II. 潘... III. ①保健 - 基本知识②养生(中医) - 基本知识 IV. ①R161②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 006111 号

挑战人寿极限

潘成秋 编撰

☐责任编辑 谢新元

☐责任印制 周 颖

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙市华中印刷厂

☐开 本 787 × 1092 1/16 ☐印张 17 ☐字数 418 千字 ☐插页

☐版 次 2013 年 1 月第 1 版 ☐2013 年 6 月第 2 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-0763-9

☐定 价 32.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前 言

中国古典《北史》云：“人之所宝，莫宝于生命”。人类最宝贵的是生命，生命中最宝贵的则是健康长寿。

中华民族渴望健康长寿，为实现延年益寿的美好理想，经历了漫长的探索……最初，人们把长生不老的希望寄托在虚无缥缈的神灵身上，秦始皇、汉武帝都曾先后派人远涉重洋去寻找蓬莱仙岛，渴求长寿之道。随后，又兴起了炼丹术，认为服食金丹可以使人返老还童，使炼丹术在我国先后持续了几百年，并且传到大洋彼岸，然而始终没有得到预期的效果。多次失败的教训逐渐唤醒了人们，使人们认识到同世界上所有存在的生物一样，人的寿命也是有一定限度的。人不可能长生不老，但是，可以通过后天调养延缓衰老，获得较长的寿命，这后天调养就是会养生。

中华养生文化源远流长，博大精深，《黄帝内经》早在二千多年前就首次提出，会养生的人可以活百余岁。怎样才能说会养生呢？养，即保养、调养、补养的意思；生就是生命、生存、生长的意思。也就是根据生命的发展规律，通过各种调摄保养，以增强体质，提高自身对外界环境的适应能力和免疫功能，从而达到阴阳调和、延年益寿的目的，让生命随时处于最佳状态。

《挑战人寿极限》就是集古今中外养生、保健、抗衰、延寿经典于一书的精品之作。它会告诉您与寿命相关因素、人的寿命有多长、哪些人易长寿（长寿之道）、怎样才能长寿、怎样抗衰老去挑战人寿极限和大量长寿秘诀等。

《挑战人寿极限》言简意赅、精辟短悍，区区数十万字几乎囊括了古今中外养生保健、抗衰、延寿的经典，铺就了一条挑战人寿极限的“红地毯”。

耶稣说得好：“人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么去换生命呢？”在21世纪的今天，快节奏、大压力下的人们都知道：财富要靠自己的劳动去创造，幸福要靠自己的智慧去赢得，这才是现代人生活的真正意义；同时必须懂得：健康要靠自己“折磨”自己才能取得，长寿要靠自己精通养生保健之道才能获取，这才是现代人的“不老丹”“长生药”。

最后衷心祝福：愿天下人都能安享天年，愿天下人都能拿到挑战人寿极限的“金奖”！

潘成林

目 录

一、寿命 // 1

(一) 生命 // 1

(二) 性命 // 1

(三) 寿命 // 3

二、盘点寿命相关因素 // 53

(一) 遗传 // 53

(二) 自然环境 // 54

(三) 社会环境 // 54

(四) 后天代谢过程的微观变异与损伤 // 55

(五) 心理 // 55

(六) 饮食营养 // 55

(七) 生活方式 // 56

(八) 疾病 // 57

(九) 爱情 // 58

(十) 家庭 // 58

(十一) 性别因素 // 58

(十二) 职业 // 59

(十三) 优生优育 // 59

(十四) 婚姻 // 59

(十五) 性生活 // 60

(十六) 睡眠 // 61

(十七) 社交 // 61

(十八) 过度疲劳 // 61

(十九) 气候 // 62

(二十) 精神与性格 // 62

(二十一) 意外事故 // 63

(二十二) 学历(文化素质) // 63

● 挑战人寿极限

- (二十三) 体力运动 // 64
- (二十四) 身材 // 66
- (二十五) 体重 // 66
- (二十六) 体质与体型 // 67
- (二十七) 事业 // 67
- (二十八) 气血 // 67
- (二十九) 休闲娱乐 // 69
- (三十) 大脑决定健康寿命 // 70
- (三十一) 电磁辐射 // 70
- (三十二) 空气和水 // 71
- (三十三) 物理和化学因素致病、致癌因素 // 71
- (三十四) 生物因素与饮食致病、致癌因素 // 72
- (三十五) 内分泌 // 73
- (三十六) 免疫功能 // 74
- (三十七) 智商 // 74
- (三十八) 微量元素 // 74
- (三十九) 维生素 // 74
- (四十) 自由基 // 76
- (四十一) 保健防病 // 76
- (四十二) 养生 // 76
- (四十三) 仪表 // 77
- (四十四) 医疗条件 // 77
- (四十五) 生活节奏 // 78
- (四十六) 自然灾害 // 79
- (四十七) 德 // 79
- (四十八) 成就 // 80
- (四十九) 坚强 // 80

三、长寿秘笈大荟萃 // 81

- (一) 性寿命 // 81
- (二) 提高生命质量 // 84
- (三) 保健防病 // 85
- (四) 生活方式 // 86
- (五) 乐观快乐 // 86
- (六) 幸福婚姻 // 87

- (七) 适量运动 // 88
- (八) 推迟发育 // 88
- (九) 存钱不如存肌肉 // 89
- (十) 褪黑素 // 89
- (十一) 保全器官 // 90
- (十二) 轻度饥饿 // 90
- (十三) 用进废退 // 90
- (十四) 顺应自然 // 90
- (十五) 寡欲多寿 // 91
- (十六) 仁者多寿 // 91
- (十七) 节养有寿 // 92
- (十八) 静养多寿 // 92
- (十九) 豁达多寿 // 92
- (二十) 制怒有寿 // 93
- (二十一) “糊涂”有寿 // 93
- (二十二) 常笑有寿 // 94
- (二十三) 20 个“多与少”添寿 // 94
- (二十四) 曾国藩保健三节 // 95
- (二十五) 养生歌 // 95
- (二十六) 《黄帝内经》养生观 // 95
- (二十七) 三慢四快 // 96
- (二十八) 两多两少 // 96
- (二十九) 百忍歌 // 97
- (三十) 养生十诀 // 98
- (三十一) 六养四少 // 98
- (三十二) 瞑目静思 // 99
- (三十三) 饭后百步走, 活到九十九 // 99
- (三十四) 筋长1 寸, 寿延10 年 // 100
- (三十五) 五不透支, 六不累 // 100
- (三十六) 定期检查 // 101
- (三十七) 中医养生观 // 101
- (三十八) 要长生保精 // 102
- (三十九) 损寿“三论” // 103
- (四十) 长寿十二多与十二少 // 103
- (四十一) 长寿大金字塔 // 103

- (四十二) 长寿小金塔 // 104
- (四十三) 心理健康金字塔 // 104
- (四十四) 二十四常 // 105
- (四十五) 沉默是金 // 105
- (四十六) 去“五难”、除“六害” // 105
- (四十七) 养生三戒 // 106
- (四十八) 动静结合 // 106
- (四十九) 十常四勿 // 107
- (五十) 节约心跳长寿 // 107
- (五十一) 主动养生 // 108
- (五十二) 生命的自我管理 // 109
- (五十三) 慢养生 // 110
- (五十四) 唾液养生 // 111
- (五十五) 心理养生 // 112
- (五十六) 人乐寿自长 // 117
- (五十七) 阶段养生 // 119
- (五十八) 性格养生 // 123
- (五十九) 饮食养生 // 125
- (六十) 房室养生 // 132
- (六十一) 运动养生 // 132
- (六十二) 体质养生 // 139
- (六十三) 四季养生 // 141
- (六十四) 睡眠养生 // 142
- (六十五) 排毒养生 // 143
- (六十六) 生物钟养生 // 144
- (六十七) 二便养生 // 156
- (六十八) 中庸养生(十适度、十不过) // 159
- (六十九) 血型养生 // 160
- (七十) 泡脚养生 // 163
- (七十一) 摩腹养生 // 164
- (七十二) 黄金分割律养生 // 164
- (七十三) 养德方能养生 // 167
- (七十四) 津液养生 // 168
- (七十五) 低温养生 // 169
- (七十六) 春“生”，夏“长”，秋“收”，冬“藏” // 170

- (七十七) 春夏养阳、秋冬养阴 // 171
- (七十八) 春捂秋冻 // 172
- (七十九) 夏季多出汗(适度), 秋天不得瘟、冬天不生病 // 173
- (八十) 冬季防寒8 部位 // 174

四、健康生存中的防护要诀 // 177

- (一) 生命中防十级伤害 // 177
- (二) 防疲劳过度 // 177
- (三) 防“十八伤” // 178
- (四) 防老歌 // 178
- (五) 防营养失衡 // 178
- (六) 防营养过剩 // 180
- (七) 防生气“十伤” // 180
- (八) 防身心疾病 // 181
- (九) 防家电电磁辐射 // 183
- (十) 防空调病 // 184
- (十一) 防居家污染 // 186
- (十二) 防室内花卉中毒 // 187
- (十三) 防零食伤身 // 188
- (十四) 防厨房污染 // 192
- (十五) 防饮酒过度 // 194
- (十六) 防饮茶过浓过频 // 197
- (十七) 防吸烟致癌 // 200
- (十八) 防牙齿早衰 // 201
- (十九) 防生殖疾病 // 206
- (二十) 防泌尿系统疾病 // 215
- (二十一) 防过劳死 // 217

五、选择抗衰老方法, 挑战人寿极限 // 219

- (一) 揭开人体衰老之谜——大学说 // 219
- (二) 揭开衰老之谜 // 222
- (三) 催人早衰的十一大饮食因素 // 224
- (四) 影响衰老的因素 // 225
- (五) “衰竭”是人体老化的直接原因 // 234
- (六) 人体衰老10 年一变的规律 // 236

●挑战人寿极限

(七)现代人早衰的23种生活原因 // 237

(八)加快衰老的10条 // 239

(九)衰老年龄危险区 // 239

(十)衰老指标及自我监测 // 239

(十一)抗衰延年20大途径 // 242

(十二)衰老的自我控制 // 244

(十三)调控生物钟可抗衰延年 // 245

(十四)延缓衰老,向自由基宣战 // 246

(十五)一生中23个抗衰老关键点 // 248

(十六)女人抗衰老 // 249

(十七)四大举措抗衰老 // 253

(十八)脑力运动抗衰老 // 255

(十九)节制饮食抗衰老 // 255

(二十)运动抗衰老 // 255

(二十一)保精护肾抗衰老 // 257

六、防衰、抗衰“4招”“4诀”“三须知” // 258

(一)叶天士防衰老的4招 // 258

(二)叶天士防衰老的4诀 // 258

(三)养生保健“三须知” // 258

一、寿 命

(一)生命

什么叫生命？人之饮食在保持生命之持续，故曰“生命”。

人类自诞生至今，对生命之谜的探索从来就没有停止过。古人对自然界的许多现象不能理解时，就会认为是产生了超自然“神”的作用，这虽然是非科学的论断，但是，足以说明这是古人对生命和自然最朴素的探索。

中国古籍中“生命”一词最早见于《战国策·秦三》“万秀各得其所，生命寿长，其年而不夭伤”。生命一词还见于《北史》，其云：“人之所宝，莫宝于生命”。生命非常宝贵，“生”从字面上我们不难理解，是代表了生殖、出生、生长之活力；而“命”却是一个很抽象的概念，古人把它解释为“非人力所能为的天赋之命”，即不以人的意志为转移的自然规律。现代医学描述生命则认为生命有新陈代谢、兴奋性、适应性和生殖四个特征，新陈代谢一旦停止，生命也就随之终结。因此，我们得出结论，生命就是：具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的某种形态。

生命在于运动，“运动是生命的源泉”，生命是气运动的形式，它是气不断聚集、分散、离合的过程。气在升降出入运动中，实现气化，调理人的生命活动，为强身健体，预防疾病打下了良好的基础。

(二)性命

什么叫“性命”？人之性能力与性生活在延缓生命的繁衍，故曰“性命”。

性命（也称性寿命）与生命的关系：

1. 性能力

性能力繁衍后代、孕育新的生命。性能力是生命力的体现，性能力越强，生命力也越强。天葵和肾阳是生命的动力，肾阳的多少决定性能力的强弱，性能力的强弱决定性寿命的长短。

2. 性生活不终止才有性命

女人49岁左右闭经、男人70岁左右闭精(古人认为60岁左右闭精),男人、女人仍有性生活,也就是仍有性命。据报道,现代百岁男性老人仍有性生活,说明性能力支持着他的寿命。以性命维持生命、以性命延长寿命,性命越长,寿命相对也越长,科学地延长性命,你的健康寿命也就延长了。如果没有性生活的存在,性命应该说是结束了,仅存的只有生命。

有资料显示:68岁年龄组,75%的人保持着良好的性生活,78岁年龄组,仍有25%的人有正常的性生活。

性学专家研究证实:性生活是伴随人终生的。美国科学家韦勒发现,性生活和谐的夫妻直到临终前仍保持着良好的性欲望,永远不会停止性生活,否则,会使某些器官的生理功能老化(尤其是男性)。男女长期不过性生活,性器官就会退化,这是有科学道理的。男性60岁以后缺少性生活,或完全没有性生活,会引起体内代谢紊乱,提前衰老。如果60岁以后仍能保持每月1~2次比较满意的、规律的性生活,能使精力充沛、精神愉快,人就显得年轻,促进健康长寿,禁欲和纵欲都不利于健康而短寿。

3. 性生活的两重性

性生活是人类生理的需求,但它具有两重性。和谐的性生活有交流彼此感情、促进家庭和睦的作用,而不适当的性生活则会损害身心健康,甚至导致家庭破裂,故应谨慎从事。要想健康长寿,延缓衰老,从青壮年时期开始就应注意节制房事,同时,还须了解入房禁忌。《广嗣纪要·协期篇》说:“男女交媾之际,更有避忌,切须慎之。若使犯之,天地夺其寿,鬼神殃其身,又恐生子不肖不寿之类。”可见,不知房事避忌,危害甚大。下面简要介绍几种入房禁忌:

- 七情(喜、怒、悲、恐、忧、思、惊)大过不宜行房。
- 疲劳时也不可行房。
- 不可“醉以入房”。
- 不可忍尿入房。

男欢女爱,阴阳调和是必需的,也是人类长寿第一大法,是健康长寿最重要的养生保健秘诀。历代医学家告诫我们:人类不可断绝性行为,它关系到人类天赋的寿命。老年人也和年轻人一样同样需要适宜的性生活,才能健康长寿,安享天年。

美国宾夕法尼亚大学医学院的研究认为,和谐的性生活可以促进体内各脏器和组织的功能。性生活也能帮助男性降低前列腺癌的风险。研究表明,女性性生活不正常,容易增加心脏病的发病率和乳腺癌的发病机率。

对人类来说，衰老是不可抗拒的，怎样能延缓衰老，其中保持正常适度的性生活，可以起到一定的作用。

4. 性生活在于适度

所谓“无阴不生、无阳不长”道出了男女之间的相互关系。性生活既繁衍了后代，也体现了人的健康。所以说性是人类生理的需要、阴阳平衡的需要，性生活使人得到生殖与生理的满足，也成为促进身心健康与体魄健康的需要。但过度的性生活，也会使阴阳不调。只有性生活适度，即一方不过于衰弱或旺盛，另一方也不会受伤，生命才会平衡，人才能长寿。

5. 延长性寿命，寿命才会更长

尤其对男性而言，性功能的减退，其寿命大打折扣：有专家研究结果显示：人类寿命约是性寿命的1.5倍。从15岁性成熟开始，55岁前性功能减退的人，性寿命不足50年，平均寿命不到75岁。

（三）寿命

人的四肢活动在扩展生命的长度故曰“寿命”。生命在于长度，延长长度只有靠人的四肢适量的活动。活动过量损寿命，不活动等于“慢性自杀”，也会缩寿命。

1. 什么叫寿命

所谓寿命就是人从出生后，中间经过生长、成熟、老化等过程，最后直至死亡前所经历的时间。也就是生物从出生到生长发育，达到成熟阶段再逐渐衰老直至死亡前机体生存的时间。通常以年龄作为衡量寿命长短的尺度。

2. 什么叫天年

天年就是人自身禀赋活到自己该活的寿命，人们常称为天年。

3. 什么叫自然寿命

自然寿命也被称作“天年”，自然寿命是根据生物学规律推测出来的。自然寿命又称正常寿命或真正寿命。具体为人出生后，没有遭遇意外事件（如车祸、洪水、火灾、大的疾病等）而死，是自然死亡，此种人的寿命就是自然寿命。

4. 什么叫健康寿命

健康寿命是指人从出生后，到没有患过重大疾病之前的最高寿限，称其为健康寿命。假如一个人的健康转折点在40岁，40岁以前很健康，40岁以后开始得大病，他的健康寿命就是40岁左右，他可能会活到60岁左右，但在健康寿命之后经常受累，而且要花巨额的医药费。但假如一个人活到100岁仍然很健康，无疾而终，他的健康寿命就是100岁。专家论断：长寿者必然更长寿。

5. 什么叫长寿

长寿是指人的自然寿命的高限平均值，即人类寿命的极限值或理想情况下的正常寿命。

6. 人要活到多少岁才算安享天年

人们为自己的长寿早作准备，这个准备花不了自己多少时间和金钱，但换来的却是高质量的生命。高质量的生命就是活到“天年”。那么多大岁数才能称为“天年”呢？《黄帝内经》说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽享天年”。早在几千年前，充满智慧的中国人就能按照自然界的运行来推演人的一生了。一般来说，人活到百岁就可称为安享天年。

7. 寿命不是天注定

人的寿命各不相同，每个人的寿命是无法预料的。难道寿命真的是天注定的吗？

在上古时代，人们难以对寿命问题进行研究；在科学文化落后的社会里，人们对寿命问题的理解也非常浮浅，大都借助于神灵鬼怪来进行评论。而令人费解的是，在今天现代化的文明社会中，仍然有人相信“寿命是天注定的”，特别是一些老年人更是对此深信不疑，总觉得“自己活多少都是老天爷早就定好的。”那么，寿命真的是天注定吗？

事实并非如此。我国古代《孔子家语》一书中早就说过：“人有三死，而非其命也，已自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”其意思说，有四种情况能加速死亡，即睡眠、饮食、劳累、疾病，而不是老天注定的。

历史上著名的政治家曹操在《龟虽寿》中有言：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇腾雾，终为土灰。老骥犹枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天。养怡之福，可得永年。”其意在告诉我们，有志之人，虽然知道人寿有限，但是，绝不应该相信成败寿夭全由天定。

从现在科学角度来看，人的寿命仅仅是指由生到死的时间概念。人自出生

后,带着先天的遗传因素,经历社会因素的洗礼,生物、化学、物理因素的干扰、特殊情况的遭遇等,使人的寿命不尽相同,人的寿命长短不可能仅由先天的遗传因素决定。联合国卫生组织曾公布的遗传因素仅占15%,决定人寿命的长短关键在于占60%的生活方式。

世界上,只有人才能改造影响寿命的外界环境,其他任何自然条件,只不过是人的机遇而已,如发展社会生产力,加快科学技术的发展,改善生活条件,提高人们的福利待遇,增强战胜各种疾病的能力等,都要靠人的力量,以延长人类的寿命。从某种意义上说,寿命应该是“由人注定”的。

8. 人的寿命究竟有多长

(1)科学家有7种寿命推测:人的生理(自然)寿命,科学家认为是有极限的,其极限值叫寿命。科学家推测人的生理(自然)寿命的依据有以下7种:

- 生长期学说。科学家蒲丰氏提出推算人的寿命的方法,即所谓“寿命系数”学说,指出寿命系数为5~7。人的自然寿命长短值是根据生物生长期的长短来推测的。一般人的生长期是从出生时至25岁左右,人发育生长至25岁左右时即停止了生长。根据蒲丰氏的生长期学说,哺乳动物寿命的计算方法:哺乳动物寿命(年)=生长期(年)×寿命系数,如人的生长期25年,那人的寿命=25年×(5~7)=125~175年。

- 性成熟学说。也有的科学家根据生物学的规律以性的成熟期与“寿命系数”作为推算寿命的方法来推测:人的性成熟为14岁,“寿命系数”为8~10,那么,哺乳动物的寿命:哺乳动物性成熟期×(8~10),则人的寿命=14岁×(8~10)=112~140岁。

- 细胞分裂学说。科学家根据细胞的分裂次数和分裂周期来推测:人体内的细胞分裂次数为50次,平均每次分裂一周期为2.4年,依此,人的自然寿命平均应为120岁。但是中国人现在的平均自然寿命只有70岁,整整少活了50岁。

- 组织变异学说。人的寿命最高值,国外科学家提出自然界在发展过程中,其结构或组织变异一次间隔是以15.15系数核定的,人类的自然寿限也决定这个系数。人的怀孕天数平均为266天,乘以15.15是11年,这是机体的一个变异时期,再用11乘15.15,即167年,这就是人类寿命的最高值。

- 子宫内外对立统一学说。人的寿命应该是280年。俄罗斯国家健康研究所生物节律研究室主任沃尔科夫认为,在地球生物钟里,人类发展周期是既对立又统一的两个时期——子宫内时期和子宫外时期之间相互斗争的过程。子宫内的时期用昼夜来衡量,通常是280个昼夜(俄罗斯),按照对立物的统一和斗争规律,统一的对立物力求达到平衡,那么子宫外的时期则应是280年,即人的寿命应该是280年(中国妇女怀孕260天,即中国人寿应该是260岁)。

● 挑战人寿极限

为何在现实中总是过早地丧失生命呢？沃尔科夫把主要原因归结为机体内水分的流失。当水从机体内流失后，生物过滤器就会被封锁起来，不能再剔除有害的物质，于是各种病理现象就产生了。科学研究结果显示，新生男婴体内的水分占其体重的86.6%；长大后占71%；年轻成熟男人体内水分占体重的61%，而一个81岁的老人则仅占49.8%。所以，随着机体水分的消失，人们也渐渐丢掉了自己的生命（保持水分两大秘诀：一个是多喝水，另一个是适量多运动，增强肌力，存钱不如存肌肉）。

- 脑发育学说。脑学专家弗里海洛尔认为：脑部发育与寿命息息相关，哺乳动物的头盖骨系数愈大，则寿命愈长。如鹿的头盖骨系数为0.35，寿命是15年；兔是0.06，寿命则为8年；小老鼠系数为0.045，寿命只有2~3年。人类的头盖骨系数为0.7，寿命应为150岁左右。

- 神经学学说。知名科学家巴甫洛夫根据神经学说，认为人的自然寿命应为100~150岁。

(2) 个体人能突破150岁：英国牛津大学老年学科主任伊云斯教授认为，目前人类的最高个体寿命是150岁。要冲破这个关口，有三种途径：

- 选择性地利用健康长寿男人的冷藏精子繁衍下一代。
- 改变引致老化的基因。
- 介入导致身体细胞受损的生理过程，目的是防止这些生理过程进行，以便预防，认出和修补损伤的地方。

伊云斯教授预言，随着科学研究的不断发展和深入，人们生活环境和自身生活方式的改进，人的寿命还可以大大延长。120岁或130岁的人在2040年后将会成为一种普遍现象。

9. 实际寿命千差万别

自然寿命是可推算的，但在实际生活中，由于各种因素（包括社会因素、生物因素、非生物因素）及内因（主要是遗传）共同作用于人的个体，从而又决定了人对个体自然寿命估算不准确。每人都有其不同的生活条件，都处于不同的物质与精神文明之中。贫穷者缺医少药，富贵者花天酒地，疾病、意外伤害等都对身体造成不利的影响；良好的居住条件、无公害污染的生活环境、合理膳食、适量运动、良好的睡眠和生活习惯等，都对健康有利；遗传因素更是重要的内因。这一切使绝大多数人达不到自然寿命，也是难安享天年的原因。个人的寿命也各不相同，千差万别。

10. 寿命与代谢

生命的寿命受各种因素的影响，其中代谢与寿命关系非常密切。一般认为，

代谢速度快的动物，其寿命短，代谢速度慢的动物，其寿命长，究竟有哪些因素影响代谢速度呢？

(1)环境。人生存的周边环境优劣对人体的代谢速度有明显影响，人体在安静时的代谢速度，以气温 $18^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ 最为稳定。若超过 30°C 或低于 18°C ，代谢速度皆会增加。

(2)体力活动。代谢速度随人体活动的强度而增快。安静时，骨骼肌的产热量为全身总热量的 20% 左右，剧烈运动时，骨骼肌的产热量大增，可占全身总热量的 90% 以上(适量运动的代谢能增寿，过量剧烈运动的代谢损寿)。

(3)情绪。当情绪激动时，代谢速度明显增加。

因此，保持较为理想的代谢速度，对寿命的延长大有益处。

11. 人活不到自然寿限的原因是什么

(1)运动姿势的改变。首先是人的运动姿势的改变。人类用双足直立运动代替四肢爬行，无疑是一大进步。但是，直立运动代替爬行也正是造成人易患高血压的原因之一，从科学家的观察看，爬行动物无一有高血压之例。随之而来的许许多多问题：直立姿势缩小了骨骼、关节、肌肉、韧带等全身运动系统的活动幅度，使脊柱负荷过大，大脑极易缺血缺氧，容易发生大脑和心脏疾病；双手使用不均匀，致使大脑缺乏逆向调节；由于心脏只进行一些极度缩小生理强度的慢性运动，使心脏的适应能力减退，这些都容易使大脑和心脏发生疾病。

(2)呼吸方式的改变。随着运动姿势的改变，人的呼吸方式也发生了相应的改变。除了人以外，所有的动物都采取腹式呼吸。人的呼吸方式有一个从腹式呼吸到胸式呼吸的改变。胎儿时期是靠脐带供血供氧来完成呼吸，可以认为是一种腹式呼吸。胎儿在离开母体的时候，有一个风险，他必须在离开母体的那一瞬间成胸式呼吸，最后当他能走路会站立的时候，彻底地变为胸式呼吸，这就完成了从腹式呼吸到胸式呼吸的转变。

我们常说人体的胸为阴，背为阳。为什么这么说？因为人的绝大多数行为动作与姿势都是以微屈状态出现的，而且从古至今，人也都以背朝天(朝阳)为主的劳作最多，所以人的后背为阳。在中医来说，后背是太阳经、督脉所过之处，而胸腹多是阴经循行，任脉——人体最大的阴脉也走的是胸腹。所以如果后背痛，中医都把它归为阳的层面，腹痛，则都归属于阴的层面。

腹式呼吸有一个好处，可以充分地发挥肺的功能，增大肺活量。变成胸式呼吸以后，人体肺的大部分细胞就因为闲置而失去了活性，这样，人的肺活量减少，就活不到自然寿限。所以反过来推理，如果真要养生，我们就应该在家里爬一爬，让肺的功能更好地发挥。又比如说治疗上，中风的病人摔倒就摔倒了，你就让他重回到婴儿学走路时期，从在地上爬开始，一点一点学习，重新开始做锻炼