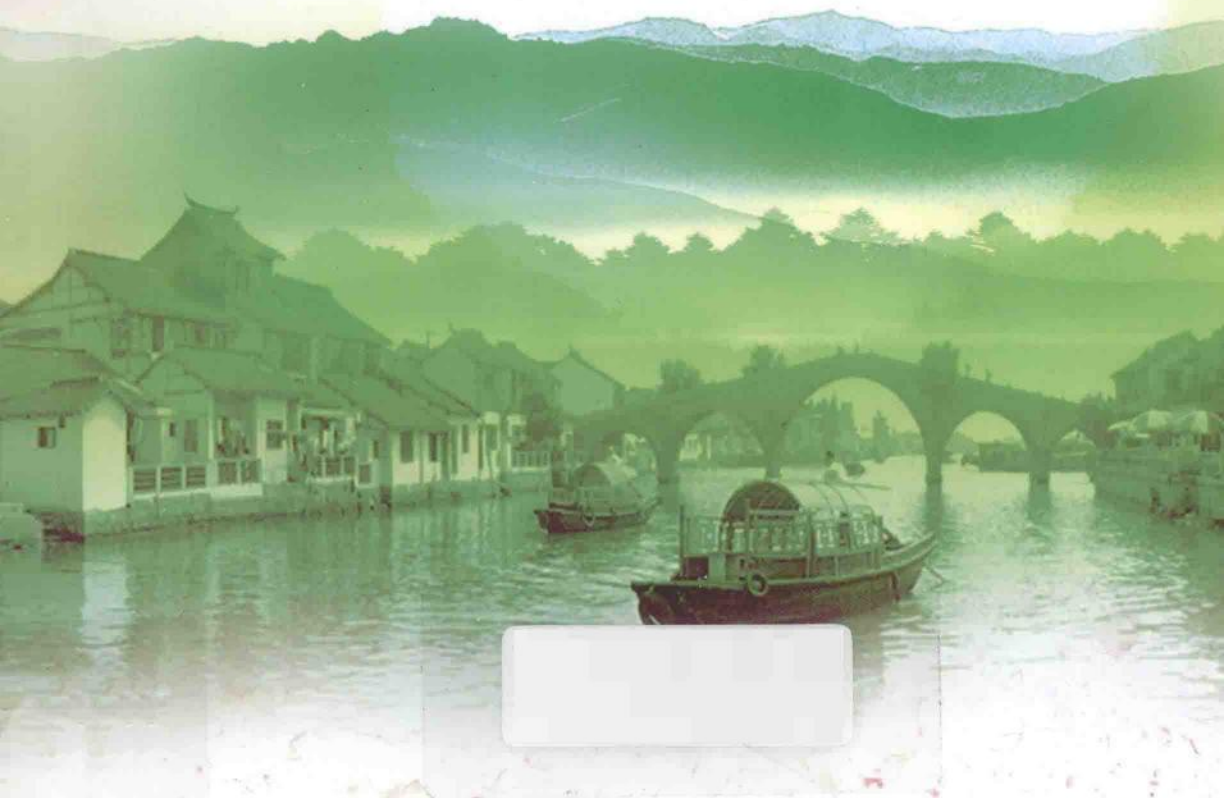


长寿探秘

CHANGSHOU TANMI

◎查振祥 著



本书以回归自然为出发点，讲述了适合人体内部机体运行规律的养生，通过管理自己，适应自然环境、社会环境的变化，达到与天、与地、与人、与心、与业、与神同行。

作者考察了美洲、欧洲、澳洲、中东、地中海地区、俄罗斯、东南亚等长寿地区人民的生活方式，以及中国广西巴马、新疆和田、湖北钟祥、广东三水、河南夏邑、江苏如皋和四川都江堰等长寿之乡，并进行深入探索，写出了长寿的秘诀所在。



长寿探秘

CHANGSHOU TANMI

◎查振祥 著

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿探秘/查振祥著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5352-5958-5

I. ①长… II. ①查… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 124962 号

责任编辑: 高诚毅 周 洁

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉兴和彩色印务有限公司

邮编: 430072

700×1000 1/16

26 印张 400 千字

2013 年 7 月第 1 版

2013 年 7 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

作者 献言

我们每一个人来到这世界上只能走一次，不可能走第二次，一旦归去就万世不复，如果我们不能获得上苍给予我们的自然的寿命期限，达到健康长寿，实在是一生一世的遗憾。但达到健康长寿是来之不易的，需要认真地遵守自然规律。本书在研究总结了古今中外各种养生理论和方法的基础上，探索实现健康长寿的整个系统工程，这就是以回归自然为出发点，强调自然养生，强调养生方法要适合人体内部机体运行客观规律，应对自然环境、社会环境的变化，达到与天、与地、与人、与心、与业、与神同行。



作者简介

查振祥，安徽怀宁县人，1955年11月生，博士、教授、享受国务院政府特殊津贴专家。现为广东省政协委员、广东省消费经济学会副会长、深圳职业技术学院经济学院院长。查振祥从20世纪90年代初担任中国农业大学教授期间开始，长期从事养生研究。他研究了古今中外大量的养生文献，又专题考察过美国、日本、德国、英国、意大利、加拿大、澳大利亚等发达国家人民的生活方式；考察过埃及尼罗河畔、中东沙漠地区、北欧寒冷地区、俄罗斯、东南亚地区、夏威夷、关岛等地理气候特殊地区人民的生活方式；考察过广西巴马、新疆和田、湖北钟祥、广东三水、河南夏邑、江苏如皋和四川都江堰等中国长寿之乡；探索了实现健康长寿的整个系统工程。本书是以回归自然为出发点，强调自然养生，强调养生方法要适合人体内部机体运行客观规律，应对自然环境、社会环境的变化，达到与天、与地、与人、与性格、与心智、与神怡同行。近年来在广州、深圳等地为社会各界举办过很多场养生讲座，得到广泛的社会认同。

前言



有句话说：正确的观念远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。有了正确的观念，你就会有正确的决定，你就会有正确的行为，你就可以预防许多疾病的发生。许多人不是死于疾病，而是死于无知。我们每一个人来到这世上只能走一次，不可能走第二次，一旦归去就万世不复。本书在研究总结了古今中外各种养生理论和方法的基础上，探索了实现健康长寿的整个系统工程，这就是以回归自然为出发点，强调自然养生，强调养生方法要适合人体内部机体运行客观规律，应对自然环境、社会环境的变化，达到与天、与地、与人、与性格、与心智、与神怡同行。

与近年来流行的各种养生学说相比较，本书有以下重要的创新：

1. 提出了长寿不是神话中描绘的“长生不死”，而是指人的寿命达到自然寿命目标的生存状态。人是有自然寿命的，人的自然寿命可达到 120 岁，但很多人都是提前夭折，原因是身体衰老速度快，长寿本质上是一个对人体衰老的对抗运动过程，是一个适合人体内部机体运行客观规律的生活过程。

2. 提出达到健康长寿不能仅仅关注某单方面的要素，或是通过某一种养生模式去解决问题。长寿是一个系统工程。按照适合人体内部机体运行客观规律、适合自然环境、应对社会环境的变化需要，健康长寿的效果取决于 18 个重要因素，关系到生理、心理和社会各个方面，这些因素是：

- (1) 内气、氧气、体温：涉及人体与自然界直接的看不见的物质交流；
- (2) 饮食、饮水、排毒：涉及人体与自然界直接的看得见的物质交流；
- (3) 睡眠、用脑、运动：涉及人体器官、组织功能的修复与增进；
- (4) 心态平和、减压放松、技巧方法：涉及人的精神状况，而人的精神总体制约人体各方面的功能；
- (5) 家庭、事业、社会交往：涉及人的物质基础和心理环境，而人的物质基础和心理环境也制约人体各方面的功能；



(6) 躲避环境污染、防控疾病、人身安全保护：涉及人体的自我保护。

本书把以上要素高度提炼浓缩为 18 个字——“气、氧、温、吃、喝、排、睡、思、动、乐（快乐）、松（放松）、巧（周全）、家（家庭）、业（事业）、交（社交）、环（环保）、病（祛病）、保（平安）”，将长寿工程系统归类，便于读者记忆和操作。

3. 揭示了人体内气和天地之气的本质及“天人合一”的内涵，本书指出人体内气并不神秘，内气实际上就是人体内昼夜不息循环不止并且具有周密的路线的生物电磁场，是人体各个细胞、器官、组织运动的第一推动力。天地之气是宇宙磁场，表现为光、热、磁、电和其他物质。太阳、地球的光、热、磁、电是主要部分，但还有其他天地之气。我们的躯体每时每刻都在发射生物电磁波，与宇宙联通。本书指出了顺应人体内气运行规律生活对人体健康的极端重要性，揭示了天地之气对人体内气的作用机制。

4. 在分析了氧气对人体重要作用的基础上，提出人体达到氧气充足要具备外因和内因两个条件：一是体外“载氧环境”，二是体内“吸氧机能”，体内“吸氧机能”包括吸入、储存、运送三个环节。

5. 在分析了维持人体恒温对生理活动重要性的基础上，分析了环境温度与体温的关系，提出了保暖的重要环节——睡眠保暖的方式，对被子厚度与室温之间的关系进行了量化分析，以利于中老年人参考。

6. 从多方面研究了科学饮食的原理，揭示了饮食的作用与副作用，提出“杂、淡、少、慢、温”五大饮食原则、“定时、定量、有序”的饮食方法，对碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素的正确的摄入方法进行了较为细致的研究。

7. 对科学饮水方法进行了研究，提出了科学饮水的各个时间节点，对有益和有害的水质进行了界定。

8. 对科学排毒的途径进行了研究，特别是提出了特有的排汗方法——“带着镣铐跳舞”。

9. 提出了“睡眠不是单纯休息，而是机能再造”的观点，深化了对睡眠作用的认识，在这个基础上提出了“睡对时间、睡对方向、睡对环境”的“三睡对”理论。

10. 提出了“主动性用脑”的用脑理论，揭示了“主动性用脑”的内涵和对健康的作用。

11. 提出了“生活型运动”的新的运动观。提出运动是意念和身体相互配合下从事某种专注性体能活动的状态。运动不能是一种无目的身心活动。每次运动都要在一个真实的目的支配下有序进行。这种在一个真实目的支配下的有序运动最好是结合日常工作生活的各种行动产生的运动，把运动变成一种生活方式。这种运动没有竞技性运动的剧烈性，具有身心和谐特点，副作用最小，适应面最广，运动效果最明显。

12. 研究了如何处理减压放松和完成工作之间矛盾的处理方法，提出了提高工作效率，促进身心放松的途径。

13. 研究了实现家庭和谐的各种要素及操作方法。

14. 研究了事业成功的各种要素及路径。人际交往的独特的“五位”方法。

15. 分析了当今社会影响身体健康的各种环境污染因素及应对措施。尤其重点分析了PM2.5的危害及应对措施。

16. 研究了当今社会影响身体健康各种重要的疾病，包括心血管疾病、代谢系统疾病、呼吸系统疾病、癌症等机理和防控措施

17. 研究了当今社会威胁人身安全保护的各种因素和人身安全保护的方法。

本书大量引用了各种养生著作和文献中的观点精华，收集了大量的数据和资料，包括各种食物营养成分表，健康经典语录等，为广大读者提供了一本养生实用工具书。

人是一切生物中构造最完美的生物体，人的健康状况的调节是靠人体本身所具有的调节修复系统来完成的，而不是靠外部因素，外部因素只能起辅助作用。但达到自然的寿命期限是来之不易的，需要认真真地遵守自然规律。人只有悟到什么是“自然”，并且能顺其自然，才算是得道。吃饭睡觉的规律很多人不容易遵守，因为它太简单了，自然规律本来就这么简单。愿我们每一个人都能发挥自身潜能作用，按照自然规律去养生，实现健康长寿目标。

作者

2013年3月

目 录



第一编 人人都能长寿

第一章 长寿——自然的过程	3
第一节 人的自然寿命是 120 岁	3
一、寿命的长短都有自然的规律	3
二、细胞分裂的次数是有限的	4
三、花甲之年仅仅为人的自然寿命的一半	4
四、古今中外不乏长寿老人	5
第二节 人体生命周期也是 120 年	6
第二章 长寿——人体对抗衰老的过程	8
第一节 人体生理功能下降过程	8
一、中青年时期人的健康状况	8
二、40~45 岁以后人体衰老的内外表现	9
第二节 长寿是对人体衰老的对抗运动	12
一、人体衰老速度受多种因素的影响与制约	12
二、长寿基因有一定作用	13
三、环境是长寿重要因素——以巴马长寿乡为例	13
四、医疗对寿命有重要影响——以黑死病为例	17
五、自我保健是寿命的最主要因素	18
第三章 长寿——人与自然的和谐过程	22
第一节 修炼养生模式：利端与弊端都很突出	22
第二节 自然养生模式：可持久坚持的养生方法	23
一、以自然之道，养自然之生	23
二、龟的启示	23
第三节 养生模式要适应自然与个性	25



一、适应四时大自然阴阳变化，不逆自然而动	25
二、顺应人体内的自然规律要求	25
三、顺应人的社会需要	26
四、养生方法还要适应自己的个性	26
第四节 长寿是个系统工程	27
一、生理方面的工程	27
二、心理和社会方面的工程	28



第二编 长寿的天地人之路

第四章 气、氧、温——与“天”同行	31
第一节 促进内气畅通	31
一、内气的本质	31
二、天地之气的本质	32
三、人和天地之气的交换	34
四、吸收太阳的远红外线和紫外线	35
1. 远红外线能与生物体内细胞的水分子发生 最有效的“共振”	35
2. 身体吸收紫外线光束式产生维生素 D ₃ 的唯一途径	36
五、内气运行主宰着人的生命活动	38
六、健康强身之本——顺应内气运行规律生活	40
第二节 有氧呼吸	42
一、氧是人体获得生命能源的关键物质	42
1. 氧化代谢是机体生理代谢中最主要的代谢过程	42
2. 氧气对人体各个脏器作用	44
3. 人体氧气需要量	47
4. 氧气不足是致病原因	47
二、促进人体外部载氧环境发展	51
1. 大气含氧量在下降	51
2. 室内含氧量也在下降	53

3. 创造条件生活在氧气充足的环境	54
4. 避免在高海拔地区生活	55
三、增加体内吸氧功能	56
1. 吸收环节——鼻腔功能	56
2. 加大肺活量	56
3. 加强血液运送氧气功能	60
四、注意吸收负氧离子	61
1. 负氧离子对人体健康作用	61
2. 负氧离子存在的地理环境	63
五、过度吸氧的副作用	64
第三节 保护体温	65
一、人的体温范围	65
二、保持正常体温是好习惯	66
1. 病从寒中来	66
2. 低体温降低免疫力	67
3. 身体变冷血管收缩	67
4. 癌细胞是寒细胞	68
三、我们的平均体温在下降	68
四、提高体温的方法	69
1. 提高环境温度	69
2. 增添衣服和保持被褥厚度	70
3. 养成运动的习惯	70
4. 合理饮食	71
五、保持室内空气必要的湿度	72
第五章 吃、喝、排——与“地”同行	73
第一节 科学饮食	73
一、饮食的作用	73
1. 碳水化合物是人体热量来源	73
2. 蛋白质提供人体材料	74
3. 脂肪构成身体细胞的重要成分	75
4. 维生素是人体代谢的重要活性物质	75



5. 微量元素是人体必需的元素	76
二、饮食的副作用——营养过剩	77
三、五大饮食原则	79
1. “杂”	79
2. “淡”	79
3. “少”	80
4. “慢”	81
5. “温”	83
四、正确的饮食时间和顺序	83
五、合理吸收碳水化合物	86
1. 碳水化合物的摄取量	86
2. 补充碳水化合物需要粗细粮搭配	86
3. 红薯的营养价值	88
六、科学补充蛋白质	89
1. 蛋白质的来源	89
2. 人体蛋白质需要量	91
3. 吃肉的方法	92
4. 补充胶原蛋白	93
5. 科学摄取植物蛋白	94
七、吃好脂肪的食物	95
1. 吃健康的脂肪食品	95
2. 不吃坏脂肪食物	96
八、补充酶	97
1. 人类的生命活动是靠大量的酶来完成的	97
2. 辅酶 Q10	99
九、补充维生素	100
1. 人体需要 12 种维生素	100
2. 一天吃 500 克蔬菜和水果	105
3. 蔬菜水果汁的保健作用	110
十、补充微量元素	112
1. 人体主要微量元素	112

2. 人体需要的其他微量元素	121
3. 防止有害的微量元素	122
4. 坚持吃葵花籽	122
十一、食物分类与禁异	123
1. 可以长期摄入防癌、防“三高”又无副作用的食品	123
2. 有防癌、防“三高”作用，可以有控制地摄入的食品	123
3. 具有较高的胆固醇，或嘌呤，谨慎摄入的食品	124
十二、外出和在家用餐保健措施	124
1. 餐馆里的菜有害物质多	124
2. 外出餐饮保健措施	125
3. 在家餐饮保健措施	126
十三、保护牙齿	126
十四、注意饮食卫生	126
第二节 充足饮水	127
一、水是维持人体正常生理活动的重要物质	127
1. 水是机体中含量最大的组成成分	127
2. 水的功能	128
3. 喝水的重要性	129
二、喝水的量和时间节点	130
1. 一天要喝 2000 毫升水	130
2. 喝水的时间节点	131
三、注意水的卫生	133
1. 千沸水致癌	133
2. 老化水致癌	134
3. 早晨水龙头先要放水	134
4. 生水要煮沸饮用	134
5. 包装饮用水要注意酸碱度	135
6. 矿泉水对人体有益	135
四、饮水方法	135
1. 喝温水	135
2. 每次喝一整杯水	135



第三节 加强排毒	136
一、人体内毒素主要的种类	136
二、出汗是首要的排毒手段	136
三、及时排便是日常排毒手段	137
1. “若要长生，肠道要清”	137
2. 便秘的危害及原因	139
3. 促进排便	140
4. 排尿也是重要的排毒渠道	141
四、保护好肝脏	142
五、保护好肾脏	144
第六章 睡、思、动——与“人”同行	145
第一节 科学睡眠	145
一、睡眠的作用	145
1. 睡觉不单纯是休息，而是机能再造	145
2. 睡眠是恢复体力的方式	148
3. 睡眠质量直接关系到人体的免疫力	148
二、科学睡眠	149
1. 保证睡眠时间	149
2. 掌握睡眠方法	150
3. 科学起床	154
第二节 主动性用脑	155
一、大脑关系健康	155
二、主动性用脑	156
1. 防止脑衰的要害在于要主动性用脑	156
2. 主动性用脑的方法	157
3. 做脑操	159
三、促进脑血管畅通	160
1. 通过降脂从内部疏通脑血管	160
2. 通过外部运动疏通脑血管	161
四、加强精神调养	162
第三节 生活型运动	162

一、适度运动的作用	162
二、生活型运动	163
三、日常性走路	165
四、“僵坐”影响健康	167
五、适当的体力劳动	169
六、把运动变成一种生活方式	170



第三编 长寿的“性、心、神”之路

第七章 快乐、放松、周全：——与“性格”同行	175
第一节 心情快乐	175
一、要做你喜爱的事	176
二、心态要平和	177
三、心胸要开阔	179
四、笑的作用	180
第二节 减压放松	182
一、减压放松的重要性	182
二、处世要稳重	183
三、心情要宁静	185
四、生活节奏要慢	186
五、减轻心理压力的其他对策	187
第三节 提高效率，注意技巧	189
一、做好计划	189
二、讲究方法	190
三、注意细节，考虑周全	191
第八章 家庭、事业、社交——与“心智”同行	194
第一节 家庭幸福	194
一、经济条件是家庭幸福的基础	195
1. 幸福以富裕的物质生活为条件	195
2. 家庭理财金字塔原理	195



3. 家庭开支基本原则	195
4. 养老金计划	197
5. 家庭股票投资	198
二、夫妻和谐是家庭幸福的关键	200
三、子女教育的成功是家庭幸福的持续力量	201
四、亲属关系是家庭关系的延伸	202
第二节 事业有成	203
一、人生最大目标是追求自我实现	203
二、掌握知识和能力，做好充分准备	203
三、抓住机遇	204
四、付诸行动，脚踏实地	206
第三节 正确的社会交往方法	208
一、“排位”——明白所在环境人际关系格局	209
二、“定位”——摆正自己位置	209
三、“错位”——错位思考，明白他人心境	209
四、“惜位”——珍惜自己位置，做好本职工作	210
五、“退位”——该后退时要后退，不要锋芒毕露	211
第九章 环保、祛病、平安——与“神怡”同行	212
第一节 躲避污染	212
一、大气污染正在严重损害居民身体健康	212
1. 灰霾（PM2.5）天气的本质	212
2. “灰霾”（PM2.5）的危害	214
3. 大气污染物具体成分	215
4. 大气污染源	215
5. 空气污染的防范	219
二、重视噪音污染	220
1. 噪音是现代杀手	220
2. 远离噪音污染	222
三、重视电磁波辐射污染	222
1. 电磁波种类	222
2. 电磁波辐射原理	226

3. 电磁波安全值	227
4. 轻度磁场的积极作用	230
第二节 防控疾病	234
一、不要被疾病吓死	234
二、心血管疾病防控	236
1. 心血管疾病根源——高脂血症	236
2. 高血压防控	247
3. 中风防控	258
4. 脑供血不足防治	262
5. 心肌梗死防控	264
6. 老年痴呆症防治	266
三、代谢系统疾病防控	267
1. 糖尿病防治	267
2. 痛风防治	279
3. 乙肝防治	283
4. 肾结石	288
5. 胆结石	292
四、呼吸系统疾病防控	295
1. 结核病防治	295
2. 非典型肺炎防控	307
五、癌症防控	309
1. 癌症病因	310
2. 癌症是生活方式疾病	313
3. 癌症是免疫系统疾病	316
4. 癌细胞的形成和发展过程	318
5. 饮食防癌	319
6. 其他防癌措施	328
7. 重视癌症信号	334
8. 癌症预防总结	335
9. 防癌歌	336
第三节 人身安全保护	337

