

让我再活

RANGWO ZAIHUO

LIUSHI NIAN

六十年



李
云
主
编



四川大学出版社



◆ 四川省新闻出版局重点出版项目资金资助

让我再活 RANGWO ZAIHUO LIUSHI NIAN 六十年



健康小卫士系列丛书二

◆ 策 划 朱辅华

主 编：李 云

编 者：李 云 朱辅华 卿列华



四川大学出版社

前 言

现在，健康问题越来越受到人们的关注。人的一生要想保持良好的健康状态，最好的办法就是健康饮食。饮食能养生治病，亦能伤身致病。饮食合理与否，不仅关系到个人的健康和幸福，也直接影响我国经济发展和全面建设小康社会的宏伟目标。

目前，社会上对生命及健康的认识五花八门。但可以肯定的是，我们这一代人在寿命上已经远远超过了我们的祖辈。但是，这种生存期的延长并不能掩盖慢性退行性疾病（如糖尿病、原发性高血压、高脂血症和痛风等疾病）在我们当中日益盛行的事实，也就是人们常说的“富贵病”越来越普遍了。

近年来我国经济高速发展，农村城市化进程日益加快，再加上农村人口多，教育水平较低，医疗条件差，自觉保持健康生活方式的意识严重缺乏，即使是高收入人群也同样如此，这样不可避免带来了“富贵病”的流行趋势。因此，我国政府及医学家、营养学家都在呼吁要尽快改变饮食不合理的现状，以控制各种“富贵病”发病率越来越高的趋势。



目前有很多人对不合理饮食所造成的后果有了一定的认识，但对怎样吃才是科学的、合理的还知之甚少，误区也很多。人们迫切需要获得营养保健方面的知识，而这方面的知识又最贴近生活实际，学了就用得上，用了就能获得好处。希望读者能真正把健康的钥匙掌握在自己的手中，愿天下中老年朋友再活六十年！

编者

2012年1月于成都

主编简介

李 云 四川大学华西公共卫生学院教授、博士生导师，美国加利福尼亚大学（Davis）博士后，营养与食品卫生学博士，儿童与少年卫生学硕士，四川省卫生厅学术带头人，国家药物与食品监督局保健食品审评专家、卫生部健康相关产品审评专家和四川省保健食品 GMP 评审专家，中国食品科学技术学会功能食品分会理事，中国食品科学技术学会营养支持专业委员会委员，四川省营养学会理事。在国内外学术期刊发表论文 30 余篇，部分论文被 SCI、CA 等收录。主编、参编教材及专著数本。



目 录

漫话健康与长寿

- 什么是健康 (3)
- 影响健康的因素 (4)
- 人到底能活多久 (6)
- 什么是衰老 (10)
- 影响人类寿命和加速人体衰老的因素 (12)
- 重视人体的衰老 (16)
- 中老年人生理退化特征 (18)
- 中老年人心理变化特征 (21)
- 人体衰老的特征 (24)

健康与长寿的保障

- 营养对中老年人长寿的重要性 (30)
- 中老年人对营养需要的特点 (32)
- 健康长寿的物质基础——各类食物的营养价值 ... (50)
- 中老年人在饮食营养方面应注意的问题 (56)
- 老年人的膳食指南 (62)



- 培养科学的饮食习惯 (70)
- 不同性格中老年人的饮食调理方法 (71)
- 合理的膳食调配 (80)
- 合理的膳食制度 (82)
- 合理的烹调方法 (84)
- 中老年人适量运动对健康的益处 (89)
- 什么是保健食品 (96)
- 我国保健食品的发展及管理 (98)
- 中老年人选择保健食品的原则 (101)
- 与中老年人关系较大的、目前可选择的保健食品
..... (103)

饮食带来的风险及其避免措施

- 食物中的主要有毒有害物质 (108)
- 营养素缺乏与过量对人体都有风险 (108)
- 宏量营养素的副作用 (110)
- 微量营养素过量的危害 (111)
- 食物中生物性因素带来的风险 (122)
- 加热过度引起的油脂劣变 (127)
- 防止高温加热引起油脂劣变的措施 (128)
- 油脂氢化产生的反式单烯脂肪酸 (129)
- 控制反式单烯脂肪酸摄入量的措施 (131)
- 烟熏、烧烤、油炸食物产生强烈致癌物
——苯并(a) 芘 (131)
- 避免苯并(a) 芘对食物污染的措施 (132)



- 加热过度引起蛋白质劣变产生强致突变物
——杂环胺 (133)
- 防止杂环胺产生的措施 (134)
- 富含淀粉的食物在高温加工中会形成致癌物质
——丙烯酰胺 (135)
- 减少丙烯酰胺对健康危害的措施 (137)
- 腌菜、腌鱼、熏鱼等食物中的硝酸盐、亚硝酸盐及亚硝胺类 (137)
- 降低硝酸盐、亚硝酸盐及亚硝胺类危害性的有效方法 (140)

中老年人与饮食有关的慢性病及其饮食治疗

- 高血压 (145)
- 高血压的危险因素 (147)
- 饮食营养因素与高血压 (148)
- 高血压的饮食预防 (150)
- 具有降血压作用的食物 (153)
- 冠心病 (154)
- 冠心病的危险因素 (155)
- 饮食营养因素与冠心病 (156)
- 冠心病的饮食预防 (159)
- 可预防冠心病的食物 (162)
- 高脂血症 (164)
- 高脂血症的危险因素 (166)
- 高脂血症的饮食预防 (167)





- 高脂血症的饮食控制 (170)
- 具有降血脂作用的食物 (173)
- 糖尿病 (174)
- 糖尿病的危险因素 (176)
- 饮食与糖尿病 (179)
- 糖尿病的饮食防治 (183)
- 可预防糖尿病的食物 (190)
- 糖尿病病人可以吃的水果 (191)
- 骨质疏松 (192)
- 骨质疏松的危险因素 (192)
- 饮食营养素与骨质疏松 (197)
- 骨质疏松的饮食防治 (210)
- 可预防骨质疏松的食物 (214)
- 肥胖症 (215)
- 肥胖症发生的原因 (218)
- 肥胖症的防治 (226)
- 癌症 (230)
- 饮食类型与癌症分布 (232)
- 饮食成分对癌症的影响 (233)
- 加工食物中存在的致癌因素 (235)
- 饮食中的抗癌物质 (236)
- 预防癌症的饮食措施 (238)
- 老年性痴呆 (243)
- 饮食中的营养素与老年性痴呆的关系 (243)
- 老年性痴呆的营养预防 (246)



漫话健康与长寿

漫话健康与长寿

让我再活六十年



健康
小
卫
士
系
列
丛
书
二



● 什么是健康

1989年世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

世界卫生组织对健康的定义细则：

（1）充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

（2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠良好。

（4）应变能力强，适应外界环境中的各种变化。

（5）能够抵御一般感冒和传染性疾病。

（6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，结膜不发炎。

（8）牙齿清洁，无龋病，不疼痛，牙齿颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。



其中前 4 条为心理健康的内容，后 6 条则为生物学方面（生理、形态）的内容。

● 影响健康的因素

影响健康的主要因素有以下 4 个。

1. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指因自身不良行为和生活方式，直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

（1）行为：行为是影响健康的重要因素，几乎所有影响健康的因素都与行为有关。例如，吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺疾病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

（2）生活方式：生活方式和不良行为导致慢性非传染性疾病及性传播疾病迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、脑血管疾病和心血管疾病已占总死亡原因的 61%。

据美国调查，只要有效地控制行为危险因



素，如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等，就能减少 40%~70% 的早死，1/3 的急性残疾，2/3 的慢性残疾。

2. 环境因素

强调人体与自然环境和社会环境的统一，强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

(1) 自然环境：保持自然环境与人类的和谐，对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐，人类社会就会遭到大自然的报复。

(2) 社会环境：包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等，社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。

3. 生物学因素

生物学因素包括病原微生物、寄生虫、遗传等。遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

4. 卫生医疗服务

卫生医疗服务指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

在影响健康的 4 个因素中，环境因素起重



要作用，其次为生活方式、卫生服务，遗传因素虽影响较小，但一旦出现遗传性疾病则不可逆转。这4个因素彼此又相互依存。

● 人到底能活多久

人的寿命与预期寿命是两个概念。寿命是指某一个人能活多久；而预期寿命是指在某一年出生的人群预计平均能活多少年。人类的最长寿命大约是125岁或更长。即使人类最常见的死因如癌症、心脏病和脑卒中（俗称中风）等消除了，预期寿命也最多增加15年，然后人会因衰老而死亡。1900年以来，由于医疗水平的提高，人类的平均预期寿命已经增加了30年。

根据国家统计局资料，2000年中国人口平均预期寿命是71.4岁，2004年的平均预期寿命为71.8岁，而1981年为67.77岁，20年间增加了4岁。在新中国成立前，中国人均预期寿命仅有35岁。据联合国人口处公布的《世界人口前景：2000年修订版》，目前发达国家的人均预期寿命为75岁，而发展中国家则为63岁。这表明中国的人均预期寿命已接近发达



国家的水平。中国个别地区已超过发达国家的平均水平，其中男性为 76.71 岁，女性为 80.81 岁。到 2050 年，中国人口的平均预期寿命可望达到 85 岁。

正常人到底能活多少年？不同的学者从不同的视角考察，采用不同的方法所推算出来的年限是不同的。细胞分裂次数与分裂周期测算法认为，人类寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。自胚胎期开始细胞分裂 50 次以上，分裂周期平均为 2.4 年，从而推算出人类最高寿命至少是 120 岁。性成熟期测算法推算，人类的最高自然寿命应是 112 岁~150 岁。生长期测算法推算，人类的自然寿命为 100 岁~175 岁。怀孕期测算法推算，人的自然寿命最高可达 167 岁。以上方法的推算结果表明，人类正常的自然寿命都应该在 100 岁以上。

人的寿命主要通过内外两大因素实现。内因是遗传，外因是环境和生活习惯。遗传对寿命的影响，在长寿者身上体现得较突出。一般来说，父母寿命长的，其子女寿命也长。外因也不可忽视。许多研究表明，通往长寿之路的



关键还在于个人科学的行为方式和良好的自然环境、社会环境。完全按照健康生活方式生活，可以比一般人多活 10 年以上。

乐观的技术主义者认为，通过现代科学技术来延长细胞生命是完全可行的。但冷静的保守人士认为，人的生命不是简单的细胞分裂，衰老和长寿是多基因、多层面和多途径的复合原因一起作用的结果。而且人体非常复杂，很难保证用基因改变了这里而另一个地方还能如我们所愿在运转。另外，我们生活的环境大系统更是在人力控制之外。

目前，中国人的平均寿命为 72 岁，以此为基数，回答下列问题，进行加减，最后就得出您可能的寿命。

(1) 如果您是男性，减 3 岁；女性则加 1 岁。

(2) 居住在 100 万人口以上的城市市区，减 2 岁；居住在人口少于 1 万的小镇或农村，加 2 岁。

(3) 祖父母或外祖父母中有 1 位活到 85 岁，加 2 岁；4 位祖辈都活到 80 岁，加 6 岁。



(4) 父母有 1 人在 50 岁以前死于中风或心脏病，减 4 岁；父母、兄弟姐妹中任何一位 50 岁前得癌症或心脏不正常，或自幼就有糖尿病，减 3 岁。

(5) 如果您是一位富翁，减 2 岁。

(6) 如果您大学毕业，加 1 岁；65 岁仍在工作，加 3 岁。

(7) 如果您有配偶并住在一起，加 5 岁；如果没有，从 25 岁起每独居 10 年，减 1 岁。

(8) 如果您常伏案工作，减 3 岁；如果您常从事体力劳动，加 3 岁。

(9) 如果您每星期进行球类、游泳、跑步等运动 5 次，加 4 岁；每星期 2 次，加 2 岁。

(10) 如果您每晚睡眠超过 10 小时，减 4 岁。

(11) 经常紧张、易怒、性急，减 3 岁；感到生活很轻松，工作应付自如，加 3 岁。

(12) 如果您常常感到快乐，加 1 岁；经常感到不快，减 2 岁。

(13) 如果您去年因一次交通违章受罚，减 1 岁。

