

幸福家庭工程丛书

◎总主编 方胜昔 崔宝善




◎编 著 崔宝善

中老年保健 实用指南

教你养生100招，
快乐度过100岁！

知名保健专家倾心打造



 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

幸福家庭工程丛书

◎总主编 方胜昔 崔宝善



◎编 著 崔宝善

中老年保健 实用指南

教你养生100招，

快乐度过100岁！

知名保健专家倾心打造



图书在版编目(CIP)数据

中老年保健实用指南 / 崔宝善编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(幸福家庭工程丛书)

ISBN 978-7-5537-5595-3

I. ①中… II. ①崔… III. ①中年人—保健—指南②老年人—保健—指南 IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第248801号

(幸福家庭工程丛书)

中老年保健实用指南

编 著 崔宝善
责任编辑 董玲 郭颖
助理编辑 刘坤
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 15.25
字 数 155 000
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5595-3
定 价 29.90元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

丛书编审委员会

总主编 方胜昔 崔宝善

副总主编 范颂杰 李丙军 周宏宇

编委 (按姓氏笔画排)

丁益强 马万兵 王大勇 孙军红 吴国平 李瑞斌 陈玉石

邹冬芳 张昊 张春阳 周凡 孟慧 徐晓莉 顾永传

郭琪 童强 樊伟

学术秘书 刘涛 赵建伟

■ 总序

家庭是社会最基本、最活跃、最有希望的细胞，家庭的健康幸福直接关系到社会的和谐稳定。家中无病人，每个家庭成员都身心健康，是幸福家庭的基石。在一个家庭中，只要有一个人患病，整个家庭就可能陷入愁云惨雾，甚至给整个家庭留下许多遗憾……

随着经济的快速发展和生活水平的不断提高，人们的生活模式也发生了变化，处于亚健康状态的人逐渐增多。所以，人们的健康意识也越来越强，家庭保健成为幸福家庭的热门话题。人们在希望自己拥有健康身心的同时，也希望家庭成员能够有较强的自我保健能力，让自己的家庭成为健康家庭、幸福家庭。

近年来，军区部队创新实施了“幸福家庭工程”，广泛开展婚恋家庭、生殖健康、优生优育等“六项服务”，以帮困解难为重点，以构建健康幸福家庭为目标，对营造良好军营环境，促进部队全面建设起到十分重要的作用。编印这部丛书是“幸福家庭工程”的一项重要内容，旨在帮助广大军人

家庭更新健康理念，普及健康知识，树立科学的健康观，不断提高家庭的幸福指数。期望每个家庭成员都学会自我保健、延年益寿之道，愿每个家庭都永远健康幸福！

本丛书从男性保健、女性保健、中老年养生、家庭急救、家庭用药等方面对家庭成员进行自我保健宣教。丛书采用问答形式，关注热点，切合实际，形式新颖，语言通俗，穿插案例，生动活泼，具有较强的科学性、系统性、实用性和可读性，适合于家庭全体成员阅读。

衷心希望本丛书对维护每个军人家庭的健康幸福起到积极作用，也希望我们大家都行动起来，共同努力，真正把“幸福家庭工程”做成广大官兵的爱心工程、暖心事业！

南京军区联勤部卫生部部长 方胜普

2015年10月

■ 前言

古人曰：“人生七十古来稀！”而现在人们常说：“寿高百岁不为奇！”确实，据中国老年学会统计，截至2014年6月30日，全国健在的百岁老人达58789人。中国人均寿命从1935年的34岁提高到2013年的78.6岁，这是现代医学发展的成就，也是人们注重养生保健的结果。

健康长寿是人们的良好愿望，在这个世界上，没有人不向往健康，没有人不追求健康！文韬武略的领袖，由于健康原因，不能实现治国安邦的抱负而遗憾；满腹经纶的文人志士，由于健康原因，不能实现伟大理想而叹息；富甲一方的豪士，由于健康原因，让家庭生离死别，家财尽散……这个世界上有多少人、有多少家庭因健康原因而留下遗憾！

随着我国人口老龄化的到来，越来越多的人想到健康长寿，想到养生保健，想寻求保持健康、延年益寿的有效途径。

南京军区首长十分重视老干部的医疗保健工作，1997年实施“康寿工程”，对干休所老干部提出“保八十，争九十，创百岁”的口号。如今这些老干部平均年龄已86.7岁，如何让他们健康活过100岁，这正是编写本书的目的。健康长寿的奥秘是什么？如何

才能使他们健康长寿？笔者尽绵薄之力，经过近5年潜心研究、博览群书，汲取古今中外医疗、养生保健的精华，终于完成《如何健康活过100岁》一书。本书从长寿奥秘、饮食调补、中医保健、脏器保养、四季养生、疾病早防、动以健体、静以养心、兴趣生活、健康习惯等十个方面，深入浅出地阐述长寿与人的生理、心理、情感、环境、饮食、运动和社会等诸多因素的关系，还教大家100招，告诉大家如何科学养生保健，争取活过100岁。

本书内容翔实，可读性强，通俗易懂，用一些真人真事的例子告诉大家，要坚信人类的正常寿命是可活过百岁的。只要注重养生保健，人生百岁不是梦。本书适合渴望健康长寿的老年朋友阅读，更适用于平时忽视养生保健的中青年朋友。养生保健要从年轻做起，中青年朋友树立新的养生观，使身体健壮，才能以充沛的精力开创自己宏图大业。

在本书编写过程中，得到南京中医药大学硕士研究生王雅平的大力支持，帮助查阅收集整理资料，在此表示衷心感谢！同时还要感谢王艳和计丽丽的帮助和支持。

由于本人学术水平有限，书中欠妥之处难免，恳请读者给予批评指教。

编者

2015年10月

■ 目 录

第一章 健康长寿，奥秘无穷

- 1.人活百岁不是梦 14
- 2.人为什么会衰老 17
- 3.如何延缓衰老 20
- 4.健康百岁的六大要素 23
- 5.外国人的养生经 26
- 6.长寿新观点 29
- 7.探秘长寿之乡 32
- 8.百岁老人的长寿秘诀 35
- 9.寿山可攀靠养生 37
- 10.养生贵在持之以恒 39

第二章 饮食调补，吃出长寿

- 11.科学饮食是健康百岁的源泉 42
- 12.老年人健康饮食的七大原则 44
- 13.养成良好的饮食规律 47
- 14.想要康且寿，水果来帮忙 49
- 15.美味汤水，喝出百岁 51
- 16.一天一杯酒，活到九十九 53
- 17.如何喝水更健康 55

18.绿茶能益寿抗衰	57
19.稀粥烂饭健脾胃	59
20.改变错误的饮食观念	61

第三章 中医保健，祛病延年

21.传统养生是健康百岁的法宝	64
22.现代中医养生八法	67
23.不可不知的三大长寿穴	70
24.科学性生活有利于健康百岁	73
25.按摩四大穴，解决颈肩痛	75
26.糖尿病患者自我保健穴位	79
27.顽固性便秘试试这些穴位	82
28.常按双手穴位，简便又治病	85
29.长寿保健从脚开始	87
30.老人常泡脚，疾病不来找	89

第四章 脏腑之荣，器官之养

31.脏器保养是健康百岁的保证	92
32.笑常在心常健	94
33.色白味辛最利肺	96
34.养好脾胃助百岁	98
35.科学养脑防痴呆	100
36.维生素E击退老年斑	102
37.叩齿护牙，防脱有方	104
38.常做耳朵操，听力永不衰	106
39.护好双眼，远离白内障	108
40.保护前列腺，尿得更通畅	110

第五章 顺应天时 四季养生

41.顺应天时是健康百岁的基础	113
42.四时变化对人体的影响	116
43.春季调补肝肾正当时	118
44.春季预防流行病	120
45.夏季也要养阳气	122
46.夏季防暑降温有妙招	124
47.秋季最适合养肺	126
48.秋季巧喝茶防秋燥	128
49.冬补喝粥暖脏腑	130
50.冬季严防糖尿病足	132

第六章 预防疾病，早诊早治

51.预防疾病是健康百岁的根本	135
52.吃饭哽噎，小心食道癌	137
53.痰中带血，当心是肺癌	139
54.持续性消化不良，留神肝癌在作祟	142
55.反复腹泻，要想到胰腺癌	144
56.大便带血，尽量早就医	147
57.乳腺增生，坚持定期检查	149
58.绝经期后出血，可能有癌变	151
59.皮肤瘙痒，要想到淋巴癌	153
60.手指发麻，警惕小中风	155

第七章 动以健体，流水不腐

61.科学运动是健康百岁的动力	158
62.你知道自己的身体适合什么运动吗?	160
63.科学健身应遵循六大原则	162
64.散步是健康百岁最好的运动	164
65.太极拳是长寿老人的健身宝	166
66.坚持慢跑能延年益寿	169
67.门球是新兴的老年运动	171
68.游泳是老年人夏季锻炼首选	173
69.老年人不妨学一点养生操	175
70.远离老年人健身中的三大误区	177

第八章 静以养心，颐养天年

71.静以养心是健康百岁的温床	180
72.退休之养，养在心境	182
73.年轻心境，牢记四情	185
74.学会健忘，长寿来找	187
75.遇事莫气，调节情绪	189
76.与人为善，乐于助人	191
77.淡泊名利，学会宽容	193
78.知足常乐，人生赢家	195
79.家庭和睦，夫妻恩爱	197
80.童心犹在，善待万物	199

第九章 兴趣广泛，生活多彩

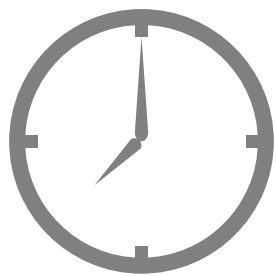
81.兴趣爱好是健康百岁的助力	202
82.走出家门，畅游天地	204
83.书画静心，陶冶情操	206
84.动手动脑，益智棋牌	208
85.勤劳为本，身强体健	210
86.读书增智，动笔健脑	212
87.音乐养生，怡养心灵	214
88.养花养鸟，亦可养生	216
89.收藏天地，乐趣无穷	218
90.活力老年，舞出精彩	220

第十章 健康起居，习惯决定长寿

91.良好习惯是健康百岁的基石	223
92.抽烟是健康百岁的大敌	225
93.贪杯伤害肝脑肾	227
94.睡眠习惯决定长寿	229
95.子午觉养出好身体	232
96.餐后需做的四件事	234
97.养成良好的排便习惯	236
98.良好习惯防雾霾	238
99.洁净室内空气	240
100.居家养生鞋帽衫	243

第一章

健康长寿，奥秘无穷



■ 1.人活百岁不是梦

教你一招：喝豆浆延缓衰老

根据端粒学说，人的寿命和染色体端粒的重建次数息息相关。而激素控制着人体端粒酶的重建。随着年龄的增长，老年人的激素水平逐渐下降。喝豆浆不仅能补充天然的激素，而且还能摄取高效的植物蛋白，一举两得，是延缓衰老简便可行的好办法。

人的一生最值得追求的是什么？是爱情？是事业？是名利？都不是，是健康长寿！

在远古洪荒年代，自然环境险恶，人们缺少工具，学会的技能也很少，难以抵挡疾病和各种灾害，寿命是短暂的，很多人刚活到成年就去世了；后来，虽然陆陆续续出现了许多百龄寿星，但大多数人的平均寿命并不高，以新中国成立前为例，平均寿命尚不足40岁；而现代社会生活水平越来越高，养生长寿观念越来得到中老年人的认可，老年人的平均寿命也越来越长。据统计，中国老年人的平均寿命为71岁，某些地区已达到77岁。因此我们坚信，只要坚持健康合理的养生方式，对于大多数人来说，活到百岁并不仅仅是一个梦想。

人能活到100岁是有科学依据的。科学界有三种比较公认的推算寿命的方法。根据细胞分裂测算法推算，人类寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。人的细胞分裂次数大约是50次，平均每次分裂周期是2.4年，这样推算人的寿命应该在120岁左

右。还有性成熟期测算法，哺乳动物的寿命一般是性成熟期的8~10倍。人的性成熟期为14~15岁，那么据此推算人的寿命该在110~150岁。还有自然系数推算法，研究表明，哺乳动物的寿命系数是5~7，即寿命是其生长期的5~7倍。人的生长期是20~25年，所以人的自然寿命可达100~175岁。以上三种推算方法的结果是：正常情况下，人的最低寿命应该是100岁，最高可活到175岁。

世界各地的长寿村和长寿老人也证实了这一点。活到百岁实在不稀奇。据中国老年学学会2014年10月21日公布的统计数据表明，截止2014年6月30日，全国的百岁老人人数达到了58 789人，目前健在的中国年龄最大的百岁老人是新疆的阿丽米罕·色依提，今年129岁（生于1886年）。

影响人类寿命的因素有很多，归纳起来共有十大因素，重点介绍以下五个方面：

（1）国家、种族因素。不同国家的经济水平、医疗卫生条件、地理环境、文化水平、习俗等许多因素都会影响该国人的寿命。从某种意义上说，人类的平均寿命是现代文明的重要标志。生产力越发达，人的寿命就越长。古老的青铜器时期，人的平均寿命只有18岁，古罗马为23~25岁。随着生产力的发展和科技进步，人类的平均寿命也愈来愈高。

（2）遗传因素。遗传影响寿命的观念，越来越得到人们的认同。一般来说，父母寿命长的，其子女寿命长的几率也大大增加。而且亲缘关系越近，这种影响就越明显。长寿家族的遗传因素十分明显。对众多百岁老人的调查结果发现，有家族长寿史者占84.6%。在广西巴马县53名长寿老人中，有31人的亲属也是长寿者。也有资料表明，在年龄越高的人群中，其家族的长寿率越高。

（3）性别因素。寿命与性别有明显的关系。女性寿命比男性长，已被世界各国所公认。江苏省多位百岁老人中，八成都是女性。这主要由不同性别的生理性特征所决定的，也可能与女

性的器官更容易保持年轻，女性承受的社会压力小于男性，以及与男女之间的内分泌差异有关。

(4) 生活方式因素。由不健康的生活方式导致的疾病是世界上人类最主要的死亡原因。在发达国家，70%~80%的人死于所谓的“生活方式病”，即心脏病、脑卒中、高血压和肿瘤，而这些病已占其死亡50%以上。“生活方式病”在发展中国家中也有愈演愈烈的趋势。不健康的生活方式，主要是抽烟、酗酒、吃得太油、摄入过多的盐，长期熬夜和缺乏运动等。

(5) 心理环境因素。当代心理免疫学研究表明，积极的心理状态能增强机体抗病能力，从而促进人体的健康。专家一致认为：“在一切对人类健康不利的的影响中，最容易使人短寿的原因，是不好的情绪和恶劣的心境”。焦虑、烦恼、愤怒、抑郁等不良心理，长期积累得不到排解就会造成心理障碍、内分泌失调和免疫力下降，进而影响健康。老年人要想保持良好的心理状态，就要学会主动调节自己的心理状态，维持心理平衡。研究发现，健康的工作环境和成功的事业能使人更有充实感和成就感，工作中适当的压力也有助于长寿。此外运动锻炼、交流、旅游也能很好排解心理压力，有助于心理平衡。

除了上面所说的五大因素外，还有保健因素、自然环境因素、饮食因素、家庭婚姻因素、疾病控制因素，在此就不一一赘述了。