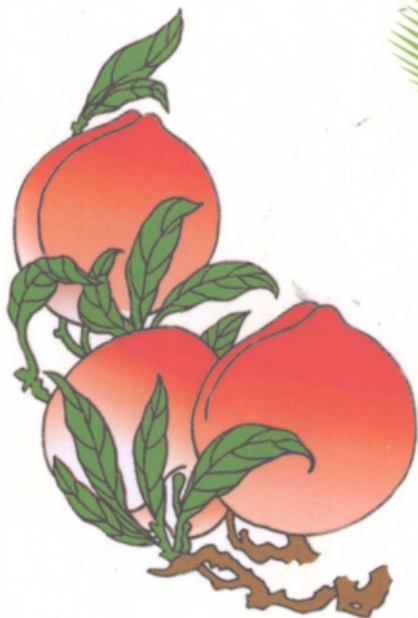


# 健康长寿生活 指导手册

武星户/主编



## 影响健康长寿的主要因素

社会条件占10% 医疗条件占8%  
遗传因素占15% 气候条件占7%

生活方式占60%

研究出版社

责任编辑：童 星  
封面设计：甘 雪

## 联合国世界卫生组织（WHO）的健康定义

健康不仅是身体没有病，还要有完整的生理、心理状态和社会的适应能力。

### 健康的十条标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活的压力而不感到过分紧张，你可以从事你渴望做的一切工作；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，严己宽以待人；
3. 应变能力强，能够较好的适应环境的各种变化；
4. 对于一般感冒和传染病有抵抗能力；
5. 体重标准，身体均称，站立时身体各部位协调；
6. 眼睛明亮，反映敏捷，无炎症；
7. 头发有光泽，无头屑或较少；
8. 牙齿清洁，无龋齿、无疼痛，牙龈色正常，无出血现象；
9. 肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松；
10. 善于休息，睡眠好。

ISBN 978-7-80168-333-5



9 787801 683335 >

ISBN 978-7-80168-333-5

定价：19.00元

# 健康长寿生活 指导手册

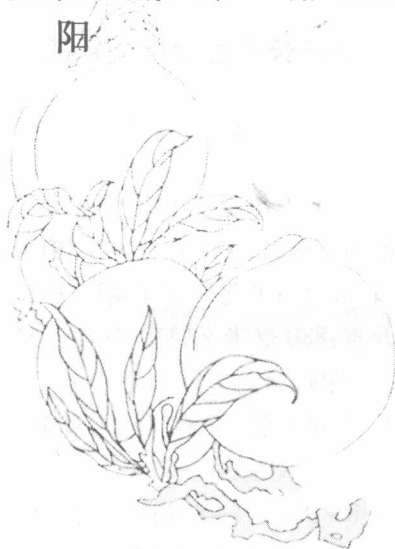
主 编 武星户

作 者 (以汉语拼音为序)

杜 敏 胡风全 倪振民 史翌秋

唐杰伦 武星户 邢惠纯 张淑慧

插 图 武 阳



## 影响健康长寿的主要因素

社会条件占10% 医疗条件占8%  
遗传因素占15% 气候条件占7%

生活方式占60%

研究出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康长寿生活指导手册/武星户主编.

—北京:研究出版社,2007.11

ISBN 978-7-80168-333-5

I. 健…

II. 武…

III. 长寿—保健—手册

IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176671 号

责任编辑:童星

责任校对:郑燕

## 健康长寿生活指导手册

武星户 主编

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编:100017 电话:010-63097512)

北京市昌平北七家印刷厂印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印张:8 字数:170 千字

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—6000

ISBN 978-7-80168-333-5

定价:19.00 元

---

本社版图书如有印装错误可随时退换

## 内容简介

随着科学技术的进步和生活水平的不断提高,人们的寿命大大增加了。但是,由于健康教育、自我保健、卫生知识、精神文明意识没有得到相应加强,生活方式不科学,使得人们的寿命远未达到可以活到的年龄,并且,健康期望寿命更短。为了改变这种局面,使每位老年人都能健康长寿、颐养天年,特编撰出版专门介绍什么是科学健康生活方式的《健康长寿生活指导手册》一书。

本书从“健康长寿新概念”、“合理膳食 吃出健康”、“清洁环境 减少疾病”、“适量运动 延缓衰老”、“心理平衡 增加寿命”、“防治疾病 保护生命”、“加强保健 益寿延年”几个方面,科学地讲述应该怎么适量营养,要养成哪些良好饮食和生活习惯,如何减少家庭小环境的污染物和营造健康住宅,怎样科学穿戴,应该选择哪些适合自己的运动项目,运动及娱乐时注意什么,怎样保持心理平衡,老年常见病如何防治等一系列老年保健问题,像一位家庭保健医生,专门回答老年朋友生活上应该怎么做,不应该做什么。但愿本书能指导老年朋友采取科学的生活方式,能帮助老年朋友生活得更健康、更长寿。

## 主编简介

武星户 笔名方一，中国红十字报原副总编、编审，著名科普作家。曾在北京市疾控中心从事流行病防治及研究工作20年。工作之余，主编了《家庭医生》、《饮食营养大全》、《百病早知道》、《家庭防病全书》、《出国人员保健手册》、《药物知识》、《常见病自诊自疗》、《家庭急救一点通》、《细说运动健康》等30余部医学科普书籍，获中华医学会、中华全国新闻工作者协会、全国卫生报刊研究会、能源部、卫生部等单位颁发的好新闻奖、优秀作品编辑奖、三等、二等、一等奖，特别是《家庭保健全书》获全国第三届优秀科普作品一等奖，《家庭医生》1997年被团中央评为全国农村青年最喜欢的科普读物。

## 为什么不能健康长寿

人的自然寿命是多长，父母的遗传是一个因素，但那是发生在极个别人身上的事，如有的不治之症病人就是遗传的原因。而大多数或者几乎是全部人都是因为生活的不适当而导致不能长寿，过早地离开了人间。

据国内外专家研究证实，在人的生命中真正无疾而终的老人不到10%。而事实上，通过科学家多年的种种研究，预测人的自然寿命应当在100—175岁。我国古典医学著作《内经》已提出，人“尽终其天年，度百岁乃去”，这里的“天年”就是指天然寿命，或生理寿命，大约为百岁左右。美国华盛顿大学医学院生物化学系主任高尔德斯坦博士曾断言，人类完全有指望能够普遍活到150岁。这些都可以至少说明人的自然寿命是很长的，只是由于后天不适当的生活方式才使人过早地结束了生命。人是高级动物，人之所以不能像动物那样自然地无疾而终，主要原因是人的身体状况受情绪所支配。这就要求人要想健康长寿，就必须在心态调适和优化情绪上做文章。

随着科技、经济、文化、社会的发展，人类即将进入长寿时代，我把这一时代叫做健康长寿的大变革时代，或称长寿的革命时代。在这场大变革时代，人类的平均寿命将达到

90 岁以上，有很大一部分人平均寿命达到 100 岁，有一小部分人有可能达到 120 岁以上。这不是愿望，这是在今后人们生活中的发展趋向。

但与此同时，很多人也会因饥饿、营养不良和不会面对食物变异、环境恶化、文化伦理下降等等因素，即不会面对市场经济中的万花筒，而导致一部分人疾病缠身，生活不到自然生命的结束就去世。而且，这部分短寿人就像长寿人口一样，随着科技和经济的发展，也会越来越多。这正是很多人不能健康长寿的原因。

60 岁是人生的又一个转折点。一般来说，60 岁以后，面对退休休闲生活的失落，面对同事的远离和陌生，面对子女的不理解不“孝敬”，面对看不惯的社会环境，面对婚姻中的危机信号，面对身体健康状况的下降，等等，如何度过 60 岁以后的后半生，是每一个老年人所关心的大事。

如果从人出生后思维算起，可以把人的一生分为少儿、青年、中年、老年四个阶段。在这四个阶段中，老年应该是人生最幸福的阶段。老年一般都离开工作岗位或离开工作第一线，进入休闲享乐时期。在这个时期，老年人最需要的健康和长寿。只有健康才能长寿，因而我们常说健康长寿。

健康长寿是人们的向往和追求。按照人的生命原理，正常人的健康长寿一般由情绪、运动、饮食三个要素决定。在现代中国的小康社会，饮食中的营养不良已经不是导致人的健康长寿的主要因素，相应的营养过剩和运动不足成为影响一些老年人健康长寿的重要因素。在现代社会的生活状况下，情绪已成为影响老年人健康长寿的重大甚至是核心因

素。也就是说，人的健康长寿状况主要取决于情绪的好差。良好的情绪可以使人健康长寿，差的情绪可以促使人身体状况每况愈下，直至影响到生命。

从人的生命力角度讲，老年人的身体状况整体上进入衰退期。但衰退并不意味着身体状况的快速下降，而是随着年龄的增长身体状况缓慢减弱。在这个特殊的生活时期，就需要老年人用心态调适生活，保持良好的情绪和运动、饮食习惯，延缓身体素质下降，保障健康的身体，达到长寿的目的。

我从事老龄工作多年，一直关注老年人的健康长寿问题。近几年，出版社出版了一批健康长寿的书籍，对广大老年人的健康生活起到积极作用，但我总觉得的不解渴，未能从多方面、深层次引导老年人树立积极的生活态度，实现自己的自然寿命。由武星户主编、研究出版社出版的《健康长寿生活指导手册》一书，正弥补了这一缺憾，我读后深感欣慰：为老年人健康长寿做了一件有价值的事。因而特写此文，是为代序。但愿广大老年人在此书的指导下快乐幸福，健康长寿。

李 伟

## 前 言

随着科学技术的进步和生活水平的不断提高，我国人民的寿命大大增加，期望寿命值已从解放初期四五十岁，增长到现在的71.4岁，一些地方更高些，如北京达到79.87岁，上海达到80.29岁。但是与发达国家相比还有一定差距，特别是健康期望寿命（即健康的存活，而非带病存活。）与发达国家的差距更大。

我国人口的另一个特点是老年人口所占比例越来越大，据有关部门统计，截至2005年底，60岁以上老年人口达到1.43亿，占总人口的11%之多。

一方面是老年人口不断增多，一方面是物质生活水平提高，而健康教育、精神文明、卫生知识、自我保健意识没有得到相应加强，生活方式不科学。因此，肥胖、高血脂、高血压、糖尿病、肿瘤、动脉硬化等心脑血管病的发病率大大增多，并且发病年龄不断提前，据北京的调查，小学生已经有了高血压病患者，中学生就开始动脉硬化。因此，寿命远未达到可以活到的年龄，并且，健康期望寿命更短。

为了改善以上这种局面，使每位老年人都能健康长寿、颐养天年，我们特编写《健康长寿生活指导手册》一书，从“合理膳食 吃出健康”、“清洁环境 减少疾病”、“适量运动 延缓衰老”、“心理平衡 增加寿命”、“防治疾病 保护





# 目 录

前言	1
第一章 健康长寿新概念	1
1.1 年龄的划分	1
1.2 健康的定义	1
1.3 健康生活 100 岁不是梦	3
第一篇 合理膳食 吃出健康	
第二章 营养适量有利健康	7
2.1 能量的需要量	7
2.2 蛋白质的需要量	8
2.3 脂肪的需要量	9
2.4 糖的需要量	10
2.5 维生素的需要量	10
2.6 矿物质的需要量	13
2.7 微量元素的需要量	14
2.8 水的需要量	15
2.9 膳食纤维的需要量	16



<b>第三章 食物中含有的营养</b> .....	18
3.1 谷类的营养价值 .....	18
3.2 豆类及豆制品的营养价值 .....	18
3.3 食用油脂的营养价值 .....	20
3.4 肉类的营养价值 .....	21
3.5 蛋类的营养价值 .....	22
3.6 奶类的营养价值 .....	23
3.7 水产品的营养价值 .....	23
3.8 蔬菜的营养价值 .....	24
3.9 水果的营养价值 .....	25
<b>第四章 养成良好的饮食习惯</b> .....	26
4.1 晚餐要少而清淡 .....	26
4.2 要防止癌从口入 .....	27
4.3 吃饭要细嚼慢咽 .....	28
4.4 生熟食品要分开 .....	29
4.5 生吃瓜果蔬菜要洗净削皮 .....	31
4.6 不用洗衣粉洗瓜果、蔬菜和餐具 .....	32
4.7 清除蔬菜上的农药 .....	34
4.8 不吃汤泡饭 .....	35
4.9 吃饭不宜看电视 .....	36
4.10 食用油的讲究 .....	37
4.11 不宜多吃油炸熏烤食物 .....	42
4.12 饮食宜淡不宜咸 .....	43
4.13 不要吃太烫的食物 .....	45
4.14 不要渴了再饮水 .....	46



第二篇 清洁环境 减少疾病

第五章	家庭环境中常见污染物 .....	49
5.1	家庭环境中常见污染物的种类 .....	49
5.2	家庭环境中减少甲醛污染 .....	51
5.3	家庭环境中降低氡污染 .....	52
5.4	家庭环境中减少可吸入颗粒物污染 .....	52
5.5	家庭环境中防止电磁辐射污染 .....	55
5.6	家庭环境中清除静电危害 .....	57
5.7	家庭环境中降低噪声污染 .....	58
5.8	家庭环境中消除异臭污染 .....	60
5.9	家庭环境中消除尘螨污染 .....	62
第六章	健康住宅的要求 .....	64
6.1	居室的面积 .....	64
6.2	适宜的微小气候 .....	65
6.3	良好的采光与照明 .....	66
6.4	室内空气要清新 .....	67
6.5	室内装修防污染 .....	69
6.6	居室色彩的调配 .....	69
第七章	科学的穿戴 .....	71
7.1	衣服的选择 .....	71
7.2	防止服装危害健康 .....	73
7.3	预防化纤织品对健康的危害 .....	74
7.4	勤换衣服勤晒被褥 .....	75
7.5	帽子的选择 .....	77



7.6 鞋的选择	78
7.7 腰带的选择	80

### 第三篇 适量运动 延缓衰老

<b>第八章 运动促进健康</b>	85
8.1 老年期开始运动也有效果	85
8.2 运动可以减肥	86
8.3 运动可使心肺年轻	88
8.4 运动可提高消化功能	90
8.5 运动可使肌肉关节灵活有力	91
8.6 运动可增强造血功能	93
8.7 运动可延缓衰老	94
<b>第九章 适合老年人的运动</b>	95
9.1 散步是一项很好的运动	95
9.2 跑步能使人健康	96
9.3 太极拳与长寿	97
9.4 气功锻炼的选择	99
9.5 舞蹈可健身	101
9.6 旅游是一项健身运动	103
9.7 心血管病人的运动	104
9.8 老慢气病人的运动	106
9.9 糖尿病人的运动	107
9.10 偏瘫病人的运动	108
<b>第十章 运动注意事项</b>	110
10.1 进行运动的原则	110
10.2 一定要坚持运动	111



10.3	运动前应做准备活动	113
10.4	运动后需做整理活动	114
10.5	运动场所的选择	115
10.6	科学掌握运动量	116
10.7	运动的自我监测	118

#### 第四篇 心理平衡 增加寿命

<b>第十一章</b>	<b>保持心理平衡</b>	<b>123</b>
11.1	心理健康的标准	123
11.2	心理活动对健康的影响	124
11.3	内分泌与心理疾病的关系	125
11.4	老年人应消除心理压力	127
11.5	老年人要正确对待心理障碍和心理疾病	132
11.6	心理年龄的自测	134
<b>第十二章</b>	<b>老年人常见心理障碍</b>	<b>138</b>
12.1	老年人感情脆弱是心理障碍	138
12.2	嫉妒心理有碍健康	140
12.3	努力克服力不从心	141
12.4	老年人不要固执己见	143
12.5	猜疑不利健康	146
12.6	老年人应克服焦虑	149
12.7	情感淡漠的原因	153



111	.....	101
111	.....	104
211	.....	201
<b>第五篇 防治疾病 保护生命</b>		
<b>第十三章 常见病防治</b> ..... 159		
111	13.1 冠心病	159
	13.2 高血压病	165
	13.3 慢性气管炎	172
	13.4 支气管哮喘	174
151	13.5 肺气肿	175
151	13.6 消化性溃疡	177
151	13.7 糖尿病	179
151	13.8 高脂血症	182
151	13.9 脑血栓	185
151	13.10 脑出血	187
141	13.11 老年性精神病	189
131	13.12 颈椎病	192
131	13.13 骨质疏松症	196
141	13.14 前列腺肥大	197
141	13.15 白内障	199
141	13.16 胃癌	200
141	13.17 原发性肝癌	202
141	13.18 肺癌	204
151	13.19 肾癌	205
	13.20 子宫颈癌	206
<b>第十四章 常用药物注意事项</b> ..... 209		
	14.1 用药先看说明书	209