

# 《跟百岁寿星学养生》

## 图书基本信息

书名：《跟百岁寿星学养生》

13位ISBN编号：9787802224414

10位ISBN编号：7802224411

出版时间：2008-6

出版社：中国华侨

作者：施小六

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

人类存在的状态大致可分为三个境界：生存、生活、生命。从史前的蛮荒时代一路走来，到了今天这个物质文明高度发达的现代社会，可以说，我们已经解决了生存、生活的问题，但生命的质量，生命的长度、宽度问题依旧是我们心头隐隐的痛。好日子来之不易，谁都想多享受几年，健康长寿几乎是所有人的心愿。可随着社会节奏地不断加快，一些不健康的生活方式和心态却在一点点吞噬着人们“多活几年”的权利，许多精英人物英年早逝就是最好的例证。尽管长生不老只是个遥不可及的梦想，但以百岁之躯跨越世纪却是完全可以实现的。古书《周礼》中也说：百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十岁为下寿。现代科学也证明人生百岁不是梦。比如法国生物学家巴丰就指出：哺乳动物的寿命为生长期的5~7倍，人类生长期为20~25年，可以实现的最高寿命为100~175岁。究竟怎样才能轻松活到100岁？遵循“以事实为依据”的理念，我们收集了100位百岁老人的生活和养生方面的信息，从中我们总结出长命百岁主要取决于几方面的因素：

1.饮食起居。饮食起居都要有规律，“起居有常，饮食有节”，使身体各器官的生理机能正常发挥，从而减少疾病。要保持早睡早起的良好习惯，尽量避免熬夜过劳。若是为了吃喝玩乐而夜不归宿，则更不应该。睡眠时间要充足，中午可适当地午睡或午休，只有睡得好，才能“吾人不见老”。进食定量，保持大便通畅，可以排除肠内毒素，保持胃肠道健康。老年人气虚易发生便秘，这是引起结肠癌和痔疮的主要原因之一。中医有“肺以清，肠以通，通则顺，不通则病”的记载，由此可见，大便通畅对保持健康有重要的作用和意义。另外，要合理地安排工作和学习时间。只有休息好，工作好，诸方面配合，才能保持身体健康，精力旺盛。

2.情绪。人的情绪对健康影响很大。古人云：“食多伤身，气多伤神。”莎士比亚说：“一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。”这就是说为人要知足常乐，自得其乐。平时要多想开心的事，不斤斤计较个人得失。不生气，勿动怒。

3.运动。“流水不腐，户枢不蠹”，生命在于运动，运动着的物体是不易被毁损的。人也是这样，需要经常地活动才能保持健康，益寿延年。运动可以促进新陈代谢，增进细胞活力，改善各组织器官的功能，提高机体对外界的适应能力。老年人适当干些家务劳动，植树、种花、养鸟、钓鱼、书法、绘画、散步、做广播体操、打太极拳、练气功等，这些都是有益于健康的活动。如有严重疾病者，必须在医生的指导下参加各种活动。体力劳动和体育运动贵在坚持，同时又要防止过度，以免发生意外。健康长寿者绝大部分都长期坚持体力劳动和体育锻炼，是劳动和运动给人们注入了生命活力。

4.环境。多晒太阳，多吸进新鲜空气。90岁以上的老人绝大部分生活在山区或农村。那里空气新鲜，阳光充足，每天能嗅到大自然的浓郁清香，聆听百鸟争鸣，观赏嫣红姹紫的花卉，真是赏心悦目。这都有利于健康长寿。

5.戒除不良嗜好。严禁吸烟，少喝酒。无数事实证明，吸烟是有百害而无一利的“慢性自杀”行为。长期吸烟可引起多种疾病的发生，绝大部分肺癌是吸烟引起的，人类癌症的10%与吸烟有关，长寿老人大多数不抽烟。酒为“百药之长”，但多饮特别是酗酒，对神经系统，对心、肝、肠、胃、肾和胰腺都有严重危害。慢性酒精中毒还可引起痛风和糖尿病。饮酒者肝硬化发病率比不喝酒的要高好几倍。

以上几点，看似都是生活琐事，却是影响生命质量的关键因素。许多人都明白这样的长生之道，但最关键的问题是知道并不等于做到。我们选择这100位老寿星生活实录的目的之一就在于树立100个养生的榜样，通过事实结合相关的养生常识，让读者朋友们找到一条适合自己的养生之路，并且一以贯之。我们相信这样的效果一定要好过一味的理论说教。

# 《跟百岁寿星学养生》

## 内容概要

《跟百岁寿星学养生》主要内容：许多人都明白长生之道，但最关键的问题是知道并不等于做到。我们选择这100位老寿星生活实录的目的之一就在于树立100个养生的榜样，通过实事结合相关的养生常识，让读者朋友们找到一条适合自己的养生之路，并且一以贯之。我们相信这样的效果一定好过一味的理论说教。

# 《跟百岁寿星学养生》

## 作者简介

施小六（博士）

男，湖南医科大学第二临床学院消化内科博士，中国医学遗传学国家重点实验室博士后。现为中南大学湘雅二院副主任医师、中国医学遗传学国家重点实验室客座副研究员。已在国内外专业学术期刊发表论文二十余篇，出版专业著作多部。

# 《跟百岁寿星学养生》

## 书籍目录

第一篇 百岁男寿星的长寿秘诀与养生之道一、饮食有讲究，生活有规律 要想身体好，天天都洗冷水澡 坚持吃杂粮，定时又定量 起居饮食有规律，学习运动经常化二、坚持好习惯，改掉坏习惯 坚决戒烟的老寿星 起床、睡前一杯白开水 五戒养身首戒纵欲三、脾气要好，心态要平 广交良友，有益健康 知足才能长寿 心慈忠厚，喜好喝醋 乐观豁达，生活无忧 脾气好，少感冒 热爱生活，知足常乐 善有善报，长命百岁 天塌下来也要保持好心情四、自娱自乐，养性健身 挥毫泼墨，养生先“养心” 读书看报也是养生之道 书画自娱云游万里 练功强骨，沐浴健身 玩出来的百岁寿星五、长寿之道，各有妙招 勤劳多动活筋骨 酒后分床睡，保养精和气 生命在于“脑”动“功” 夫到家自然长寿 健脚防老，保养元气 嚼冰糖，保健康 喜欢喝汤，荤素不忌 第二篇 百岁女寿星的长寿秘诀与养生之道一、吃喝有道延年益寿 一个鸡蛋、一杯牛奶、一个包子 不在吃喝上挑挑拣拣 饭可以不吃，但水不能不喝 爱喝牛奶，爱吃豆 吃野菜，练坐禅 吃粥延年，健康似神仙 饭菜清淡，米酒清香 经常吃野菜，早晚两碗粥 吃鱼的行家更长寿 每天一碗糖姜水 偏爱青菜，饮食无忌 少吃煎炸腌制食品，多吃蔬菜水果 少吃腌菜保长寿 稀饭、面条、葡萄酒 喜欢吃甜食，喝粥加蜂蜜 新鲜蔬菜加粗粮 饮食有节，少吃蛋黄二、健康起居，享受生活 爱闲聊，爱劳动 少看电视多长寿 每个月都坚持刮痧- 温水洗脚，健康全身 午睡一小时，醒后吃香蕉 喜爱劳动，养花益寿 动脑动笔，保持进取之心 爱看体育比赛，老有所乐 第三篇 百岁之家的长寿秘诀与养生之道一、和睦持家感情深厚 心态要平和，遇事看得开 五世同堂的“神州第一家” 志同道合，共享百年之乐 家庭和睦者最易长寿 夫妻恩爱是最好的长寿秘方二、健康长寿的另类绝招 晚婚少育幸福长 每天喝盅酒，轻松活百岁 红薯芋头也养生 起居有规律，双双过百年 常吃植物油，三姐妹都长寿 少说闲话，爱好学习 第四篇 百岁名人寿星的长寿秘诀与养生之道一、培养好心情，快乐过百年 心愉病远，笑傲百年——国画大师端木梦锡 在微笑中长寿——儿童文学作家冰心 修养情志，清静养心——中医药专家董廷瑶 忘掉昨天，笑看明天——国学大师文怀沙 笑口常开，幽默养心——经济学家陈翰笙 用积极的态度对待疾病——土壤肥料学家张乃凤二、心态要平衡，欲念不可盛 录求“平衡”的营养学家——营养学家李美筠 清心寡欲，百岁棋王——象棋棋王谢侠逊 “感情用事”的国画大师——画家刘海粟 百岁女外交官的平常心 ——中国第一位女外交官袁晓园 不练“功”不吃补药照样活百岁 ——法学家雷洁琼三、动手动脑，兴趣多多 动以养身，静以养心——学者陈立夫 多看、多想、多写——数学家苏步青 练太极、好身体——武术家吴图南 十上黄山益寿延年——生物化学专家郑集 音乐书画“养”出来的女寿星 填词作诗，祛病延年——俳句诗人葛祖兰 兴趣广泛，睡足、睡好——神经学专家张香桐 在囚禁中尽享“森林浴”——传奇将军张学良 除了画画，什么都无所谓——写意画家朱屺瞻四、衣食不愁不奢侈，简单朴素是根本 嗜茶不喜酒，健康又长寿——人民作家巴金 常吃胡萝卜，眼老不昏花——剪纸艺术家胡家芝 吃饭留三口，饭后百步走——革命老人帅孟奇 每天喝豆浆，坚持70年——书法家萧劳 少吃细嚼，健康一生——革命家谭天度

## 章节摘录

**【长寿秘诀】** 老人曾写文章介绍他长寿的原因主要得益于以下四个方面： 一是起居、运动规律化。每天早上6点半，汪老就伸展四肢，按摩天庭、太阳、涌泉、足三里等穴位后再起床，整理被褥，梳洗完毕后，到户外远眺15分钟，以保神光。早餐后，到阳台上踱步15分钟，让肝脏内的有毒物质排除。12点午餐后，静坐15分钟，摒去杂念，无人无我，气聚神凝，水谷消磨，化为血液，灌溉五脏，润滋全身。下午6点晚餐后，按规定距离到户外漫步，如遇雨雪，则在走廊上走3000步。晚上8点，看完新闻联播和天气预报后，用温水洗脚上床睡觉。因此，汪老的步履到100岁之后还非常稳健。

二是饮食规律化。多年来一直坚持饮食纪律，饮食按时定量，不多食，不偏食，不暴饮暴食，不饥极后食，食不过饱；也不渴极而饮，饮不过多。他从不抽烟，但常饮酒。中、晚餐各喝一杯酒，控制在50克（1两）以内，任何场合不加多，不减少。

三是学习、劳动经常化。汪老每天8点半开始做力所能及的劳动，如扫地、拣菜、晒衣服、烧开水、倒垃圾等。他所住的孙女家连他一起也只有4人，家务事本来不多，即使有事也不需要他做。但他坚持做家务劳动，而且从不过累。到了9点半钟，家务事做完了，他又开始读书看报，写诗，做一些短笔记。

四是心胸豁达开朗。他在前半世纪，历尽坎坷，抑郁和磨难。从中领悟到心胸豁达开朗、平衡情绪的重要眚，从不悲观，不为七情所伤，始终保持心胸旷达、恬淡。即或遇有不惬意之事和横逆之来事，也尽快予以舒解，不耿耿于怀。《荀子·荣辱》篇中说的“乐易者常长寿，忧险者常夭折”，汪老一直把它作为保持豁达心境的准则。

**【养生常识】** 良好的饮食规律，就是指在日常的生活中饮食有节，早餐、午餐和晚餐的时间、饭量，以及种类要相对稳定。比如顺应四时，就是根据季节的变化进行适当的调整。有规律的饮食习惯，可以使我们机体各个系统功能正常运行，有利于营养的消化吸收，使我们有充沛的体力。

据《黄帝内经》记载，上古的时候有的人寿命比较长，所谓“春秋皆度百岁而动作不衰”。后来的人却出现了“年半百而动作皆衰”。原因就在于“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽修其天年，度万岁乃去”。在这里，先人们提出了传统养生的总原则，就是“法于阴阳，和于术数”。并提出具体的养生方法是“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的规律起居生活，“日出而作，日落而息”，按照四季的变化适当增减衣被。所谓“和于术数”，就是要根据正确的养生保健方法进行饮食调养，做到心理平衡、生活规律、合理饮食、适量运动、戒烟限酒和不过度劳累。可见，我们的祖先早就认识到生活有规律，人就会延年益寿；生活没有规律，人就会早衰短寿。其实，在我们的体内存在着一个自动调节开关，叫做“生物钟”。正常情况下，身体的各个器官的活动都靠“生物钟”来协调。如果正常的饮食规律被打乱了，“生物钟”的运行就要失调，与人体、与外部环境不协调，轻则产生全身不适感、胃口减退和容易疲乏；重则就可能导致确定性疾病。形成有规律的饮食习惯，其实就是形成有规律的条件反射，按照习惯性的规律进行调整和适应，这就非常有利于身体健康。

饮食方面的有规律主要是在饮食上要定时。定时用餐是维持身体健康的重要条件，按照一定时间有规律地进食，能使身体建立起时钟反射，保证消化和吸收功能有节律地进行活动。每当接近吃饭的时候，我们就会感到胃肠开始工作了，开始大量分泌消化液，进行消化和吸收，并将营养输送全身。如果不是按时进食，不分时间没有规律的用餐，就会打乱了胃肠消化的正常规律。胃肠在长时间的工作中得不到相应的休息，消化功能就会减弱，导致食欲减退，形成消化系统疾病，影响健康。我国传统的进食方法是一日三餐，如果能够严格按时进食，不随便吃零食，养成良好的饮食习惯，消化功能就能保持旺盛状态，对身体健康是大有益处的。

另外，就是在饮食上要定量。我们每天要摄入一定量的食物营养，以维持生命活动的需要。如果摄入量不足，人体得不到足够的营养物质，就会影响健康，甚至会滋生各种疾病。反之，如果饮食量超过了一定的限度，也要损伤脾胃功能引起疾病。现代医学也已证实，进食过饱以后，会引起人的大脑早衰。如果大脑早衰，其他的器官也会相应地衰老。

科学的饮食态度是全面、均衡、适量、营养。也就是说各种各样的食物都要吃，不要挑食，不要偏食。任何单一的天然食物，都无法为我们提供身体所需要的全部营养物质。合理的膳食必须是由多种食物组成，食物的种类多而杂，才能达到平衡膳食的目的。

&hellip;&hellip;

# 《跟百岁寿星学养生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)