

<<长寿之谜>>

图书基本信息

书名：<<长寿之谜>>

13位ISBN编号：9787535773425

10位ISBN编号：7535773427

出版时间：2012-10

出版时间：湖南科技出版社

作者：严云海

页数：382

字数：248000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;长寿之谜&gt;&gt;

## 前言

追求生命的健康与长久，是世间一切生物的共性。

人乃万物之灵，健康长寿，不仅是对生活的热爱和对美好未来的祈求，更是一曲自强不息的赞歌。

一个人只有健康没有长寿，是遗憾的生命；只有长寿没有健康，是痛苦的生命。

所以，一个人既健康，又长寿，那才是高质量的、幸福完美的生命。

“生命两极”是指“成年”与“老年”的分界线。

老年——已经走向人生抛物线的另一端，老年人绝大多数已完成了他对社会、对家庭的义务和责任。

人到晚年，应该是轻松快乐地投身自然、享受生活、益寿延年。

老年保健是一门重要学科，称为“第四医学”，是老年人专门的养生之道。

生命的运动是一个复杂的系统工程，人的健康长寿，是多种因素综合作用的结果。

生命在于运动，在于营养，在于睡眠，在于养心，在于爱情，在于防护，但若只注重其一而忽视其他，则减寿无疑；保持人体的和谐与平衡，包括营养平衡、动静平衡、心理平衡等，也至关重要。

任何一种益寿因素的过度或不及都会破坏人体平衡，祸及健康长寿。

正确认识生命，引导生活，避免盲目地跟着感觉走，跟着广告走，跟着时髦走，乃是我写作此书的初衷所在。

愿本书成为老年朋友关爱生活、注重保健、健康长寿的力量源泉。

老年阶段毕竟是生命的低垂阶段，这是自然规律，谁也无法抗拒。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。

关键在于不是消极地防备死亡，而是要积极地热爱生活。

人的精力和体质的增强并非一日之功，是长期磨炼形成的一种涵养和功能储备。

任何一种长寿之道，都要有足够的毅力和耐心去实施，贵在坚持。

有了某些适合自己的养生方法，长期坚持，持之以恒，寿越百岁不为奇。

随着社会的发展进步，养生保健知识的普及，全民健身意识的增强，生活水平和生活质量的提高，专家预测到2300年，我国人均寿命可以达到100岁。

生活中条条大道通向健康，通向长寿。

谨以此书奉献给老年朋友，作为一艘“生命的绿舟”，帮助老年朋友直达长寿的彼岸。

“夕阳无限好，健康似朝晖”。

愿天下老年朋友，尽享世上天伦之乐，饱览人间无限风光。

严云海 2012年秋

## <<长寿之谜>>

### 内容概要

本书作者收集了大量中老年人养生保健的知识，结合自己的一些生活体会，编写成这本《长寿之谜---中老年养生保健宝典》，供广大中老年朋友阅读参考。

全书内容分为八个章节，第一章是寿命概述，第二章是浅谈养生，第三章是“民以食为天”，第四章是

“生命在于运动”，第五章是“寐似充电胜补剂”，第六章是修“心”养“性”寿而康，第七章是爱情滋润不易老，第八章是“最美不过夕阳红”。

## <<长寿之谜>>

### 作者简介

严云海，主治医师，湖南华容县民政局。

从医实践二十多年，从教近十年，从事民政福利养老事业十多年，毕生从生理学角度研究养生保健与实际应用。

## &lt;&lt;长寿之谜&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 寿命概述

- 一、人到底能够活多久
- 二、基因影响寿命
- 三、养生延长寿命

## 第二章 浅谈养生

- 一、要认识自己
- 二、要科学分析
- 三、要灵活运用
- 四、要量体而行
- 五、要持之以恒

## 第三章 民以食为天

## 一、生命必需的营养素

- (一)蛋白质
- (二)脂肪
- (三)碳水化合物
- (四)维生素
- (五)矿物质
- (六)水

## 二、膳食营养标准

## 三、长寿地区老人饮食的启迪

- (一)世界长寿地区老人饮食调查
- (二)我国长寿地区老人饮食状况
- (三)世界五大长寿区老人饮食特点

## 四、老年人饮食原则

- (一)要吃得少一些
- (二)要吃得淡一些
- (三)要吃得粗一些
- (四)要吃得素一些
- (五)要吃得软一些
- (六)要吃得新鲜一些
- (七)要吃得杂一些
- (八)要多喝一些水
- (九)喝茶要淡一些
- (十)喝酒要少一些

## 五、老年人膳食指南

- (一)不要重“贵”轻“廉”
- (二)不要喜“精”厌“粗”
- (三)不要艳“色”嫌“黑”
- (四)不要爱“甜”怕“苦”
- (五)不要有“主”无“杂”
- (六)不要偏“单”弃“广”
- (七)不要以“素”代“荤”
- (八)不要多“盐”少“味”

## 六、方方面面话膳食

- (一)科学安排好一日三餐

## <<长寿之谜>>

(二)注重膳食的食疗作用

(三)有的放矢话食补

七、谨防饮食“错配鸳鸯”

(一)食物相克与相畏

(二)饮食三十六反歌

(三)常见病与病症相克相畏的食物

第四章 生命在于运动

一、有生命就要运动

(一)运动获高寿，安逸多短命

(二)人生多需求，运动数第一

(三)益寿靠勤劳，懒汉必寿夭

二、健身运动是老年人养生之本

(一)维持生理节律，养成锻炼习惯

(二)选定健身项目，切莫赶时髦

(三)夏练三伏，冬练三九

(四)老年健身，安全第一

三、走为百练之祖，百练不如一走

(一)低能量运动最适宜老年人

(二)康寿之道就在脚下

(三)投身自然，散步散心

(四)跑步运动，振动全身

四、五官运动勤，大脑指挥灵

(一)头颈转摇，防病健脑

(二)耳郭方寸地，常揉病不欺

(三)“香气四溢”，其功在鼻

(四)“人生至宝”，运目开窍

(五)咀嚼叩齿，健脑益智

(六)运舌生津，珍惜“玉液”

(七)梳头洗脸，改善循环

五、增强躯体运动，提高脏腑功能

(一)气气归脐，寿与天齐

(二)转腰壮肾，固精健体

(三)捶背拍胸，活血顺气

(四)提肛缩肛，防病治病

六、手脚要灵活，百练不为多

(一)甩手节奏操，老人最需要

(二)人老腿先老，练腿不可少

(三)第二心脏，功在足底

七、日常生活操，常练有必要

(一)家务劳动，强身健体

(二)上下楼梯，老人最宜

八、风靡世界的健身运动——太极拳

(一)太极拳是世界健身运动的壮举

(二)太极拳的基本特点

(三)太极拳的四大功能

(四)太极拳的记忆方法

九、“三调平秘的术法”——气功

## <<长寿之谜>>

- (一)修德养心的功力源泉
- (二)高深科学的健身精华
- (三)练气功应防止静极意外
- (四)练气功要适时、适度、适地
- (五)日吞三口气，增强脑肺肾
- 十、方兴未艾的广场健身运动
  - (一)回春医疗保健操
  - (二)走圈健身操
- 十一、低能量健身运动——门球
  - (一)门球的场地设计
  - (二)门球的健身特点
  - (三)门球的自助保健作用
- 十二、返璞归真的反序运动
  - (一)原始的仿生动作——爬行
  - (二)反常不自然活动方式——倒行
  - (三)飘飘欲仙的闭目行走——瞎走
- 第五章 寐似充电胜补剂
  - 一、睡眠是生命宴席上的滋补品
    - (一)睡眠好，是天然补剂
    - (二)要顺应人体生物钟
    - (三)少寐乃老年人之大敌
  - 二、睡乡有路在心安
    - (一)养成与日月同作息
    - (二)心静则睡安
    - (三)睡前尚饮一杯水
    - (四)睡前进食不可取
  - 三、“温足”、“冻脑”引睡来
    - (一)“温足”促睡眠
    - (二)“冻脑”保安泰
  - 四、自我调理防失眠
    - (一)清除心理障碍
    - (二)矫正睡眠周期偏差
    - (三)莫把安眠药当法宝
  - 五、花竹幽窗午梦长
    - (一)“健康充电”话午睡
    - (二)心脑血管的加油站
    - (三)打盹也可补充睡眠
  - 六、老年人睡眠有讲究
    - (一)“寐不尸”语“卧如弓”
    - (二)清晨起床防意外
    - (三)睡时切莫“高抬贵手”
    - (四)头北脚南睡向佳
  - 七、不觅仙方觅睡方
- 第六章 修身养性寿而康
  - 一、养生必须先养心
    - (一)不可忽视心理衰老
    - (二)自控调节乐其俗

## <<长寿之谜>>

### 二、乐天知命笑开怀

- (一)寿向乐中求
- (二)喜神来自豁达
- (三)快乐源于寡欲
- (四)笑开天下古今愁

### 三、善恶终须皆有报

- (一)善恶影响寿命
- (二)施善者益寿
- (三)作恶者寿夭

### 四、忍一时风平浪静

- (一)百病生于气
- (二)能忍寿亦永
- (三)人从容则有余年

### 五、一生长保寸心春

- (一)长寿源于心静
- (二)要敢于长寿

### 六、脑不用则废

- (一)善动脑者得高寿
- (二)读书看报可延年
- (三)兴趣爱好心身悦

## 第七章 爱情滋润不易老

### 一、性爱有助于长寿

- (一)人生需要性爱的终身沐浴
- (二)爱情甜蜜春常在
- (三)性爱胜似保健良药
- (四)性爱是条特殊纽带

### 二、性爱障碍有良方

- (一)“传统观念”应决裂
- (二)心理因素应解除
- (三)环境因素应重视
- (四)补性当慎防意外

### 三、爱情之花勤浇灌

- (一)性爱不用则丧失
- (二)以质胜量才健身
- (三)重情也应重欲

### 四、老年人再婚天经地义

- (一)独寝不是长寿诀
- (二)黄昏之爱更应恋

### 五、性生活需防老年病

- (一)性生活与高血压
- (二)性生活与脑卒中
- (三)性生活与心肌梗死
- (四)性生活与心脏早搏
- (五)性生活与前列腺肥大

## 第八章 最美不过夕阳红

### 一、退休生活也有乐

- (一)顺其自然心胸宽



## <<长寿之谜>>

(二)人退心要先退

(三)科学适应新的生活

(四)活到老，学到老

(五)爱心常在，永不孤独

(六)赶上潮流“老来俏”

### 二、寿命在搏斗中延续

(一)衰老病变是自然规律

(二)过度保养不可取

(三)自我防护不能少

(四)讳疾忌医更是错

### 三、顺应自然，适时保养

(一)春夏养阳，秋冬养阴

(二)春捂秋冻要适度

(三)四季保养应得当

后记

## &lt;&lt;长寿之谜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：日本的山梨县，被称为“世界长寿之县”。

这里老人们的饮食结构主要以大米、面食为主，米、面各半，或面、胚芽米各半，副食则以豆制品、鱼为主，多吃新鲜蔬菜，多吃微生物发酵食物，如酸奶酪、发面的豆馅包，每天进食海带、海藻类食物。

保加利亚的长寿者大多居住在南部的斯莫利安村，这里百岁老人有65人。

斯莫利安气候温和宜人，老人户外活动的的时间较长。

日常食物多为新鲜水果和蔬菜，不吃罐头食品，食品保存用太阳晒干法。

吃盐量很少，有54%的老人不吸烟，78%只喝少量自己酿造的葡萄酒，每周2~3次。

在饮食习惯中，老人们每次饭后必须饮30毫升左右的酸奶。

著名生物学家麦奇尼科夫早在1908年就指出酸奶可以使人长寿。

马基斯·坦罕萨长寿老人，日平均摄入总热量为7000千焦，食粗制面粉、奶和奶制品、水果、青菜、薯类、瓜果较多。

南美厄瓜多尔的比尔卡马长寿老人，日平均摄入总热量为5000千焦，主要食物为牛羊乳、奶酪、马铃薯、西红柿、水果和小麦粗粉。

格鲁吉亚长寿老人，日摄入热量8000千焦左右，多食乳制品、水果、玉米粉和粗制小麦粉。

（二）我国长寿地区老人饮食状况 广西巴马瑶族自治县长寿老人主要吃玉米、山谷、红薯、黄豆、黑豆、竹豆、火麻、猫豆等土生土长自种自给的粮食作物。

他们喜欢吃玉米粥，有的在粥中掺和红薯、白薯及野山薯叶、青菜、苦麻菜、野藤菜等。

此外，还经常采摘一些野生的蘑菇、香菇、木耳、竹笋食用。

他们常吃的水果主要有山桃、李子、芭蕉、枇杷、柑橘、蝴蝶果、蟠桃和柠檬等。

油类则以茶油为主，很少吃猪油。

百岁老人中，大多以素食为主，很少吃荤食。

日平均摄入热量只有6000千焦。

湖南省平江县是全国有名的长寿之乡。

平江有个特点，就是山好、水好、豆腐好。

平江人会制豆腐，也特别爱吃豆腐。

无论寒暑，无论乡村，每天晨起，到处是白嫩嫩、水汪汪、甜蜜蜜的“豆腐脑”零担，故有人说“平江人是豆腐养大的”。

平江的豆腐文化与湖北省著名的长寿之乡钟祥县有着惊人的类似。

看来，豆腐与长寿有着不解之缘。

（三）世界五大长寿区老人饮食特点 世界五大长寿区老人的饮食可归纳出四大特点。

1. 节食、不过饱：这五大长寿区人平均日摄入热量为7000千焦，相当于一般老年人摄入热量的74.5%。

2. 杂食粗糙，荤素搭配：这五大长寿区，有2个地区以玉米为主食，有3个地区吃粗小麦面粉，并搭配吃些薯类、豆类等杂粮，充分发挥了蛋白质互补的作用。

这些地区除巴马外，都喝牛、羊乳，吃少量的牛羊肉，都常吃些蛋类、豆腐。

一般蛋白质摄入量较为适当，并以素食为主，荤食搭配。

## &lt;&lt;长寿之谜&gt;&gt;

## 后记

写完这部书稿，2012年新年的钟声已悄然敲响。

回首多年的辛勤劳作，不禁感慨万千。

我出生于湖南华容。

参加工作40多年来，在从医、从教、从政的各个阶段，我与保健医学结下了不解之缘。

曾殚精竭虑，苦思冥想，热衷当一名出类拔萃的白衣天使；曾有过挑灯苦读的辛劳，得到过鲜花和掌声的褒奖，体味过事与愿违的困惑…… 工作期间，总是拼命于事，尚求于学，罔顾于人。

直至步入暮年，才真正领悟到康寿与钱财的关系是皮和毛的关系，即所谓“皮之不存，毛将焉附”，健康长寿是老年人的第一财富。

于是，我积累20多年的养生所得，精心整理，终成此书。

本书以生理学、养生学为基准，不弄玄奥，给人以生动有趣、通俗易懂的养生知识；不尚空谈，给人以切实可行、简便易学的具体方法；不拘于“古”，借古论今，给人以鲜明的时代感召；不激避偏，给人以哲学内涵，弄懂养生原理，增强康寿信心。

愿本书成为老年朋友保健养生的良师益友。

养生学是一门边缘学科，涉及面广。

由于本人学识有限，讹错疏漏在所难免，尚祈读者批评指正。

本书出版过程中，得到老年保健专家胡石老师、保健营养学家周治银老师的鼎力帮助；得到养生保健专家赵丘陵等老领导、专家教授的诚挚鼓励和得力推荐；得到湖南科学技术出版社的领导、专家悉心关照，责任编辑王跃军更是倾注了大量心血，付出了辛勤劳动。

在此，谨向支持和帮助本书写作、出版的有关领导、专家教授鞠躬致谢！

严云海 2012年仲夏

## <<长寿之谜>>

### 编辑推荐

《长寿之谜:中老年人养生保健宝典》旨在成为老年朋友关爱生活、注重保健、健康长寿的力量源泉。

<<长寿之谜>>

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:<http://www.tushu007.com>