

<<百岁老人长寿经>>

图书基本信息

书名：<<百岁老人长寿经>>

13位ISBN编号：9787807580966

10位ISBN编号：7807580968

出版时间：2008-6

出版时间：杭州出版社

作者：朱焱

页数：163

字数：100000

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>

<<百岁老人长寿经>>

前言

我生于1907年，现已踏进102岁的人生之路；然身体尚好，步行稳健，视力、思维、记忆力犹如中年。2004年先后被评为浙江大学及浙江省的“健康老人”。

因此，浙江省人体科学研究会等组织的领导及亲友们鼓励我将健身益寿的经验体会整理出来，编写成书出版，以供广大读者参考，让更多的人共走健康长寿之途。

这使我感到，在老年仍能对社会、对人民做一点有益的事情，十分有意义和快乐。

在提笔之前，首先想到的是一个人的健康全靠自己掌握，别人只能提供一些帮助而已。

而要掌握自己的健康，就有必要了解一些人体的结构和生理知识。

但是一般人恰恰对自己本身最不了解，特别是关于中枢神经系统对人的一切生命活动起着控制和调节作用缺乏了解。

我国杰出科学家和人体科学研究会的领导人钱学森教授指出：“真正开展人体科学的研究，就要抓关于脑和神经系统对于人的整体的作用。

”本人先将影响人体健康的各种因素，诸如环境因素，组成人体的细胞和各个系统的结构及其生理功能作一简略介绍（对神经系统的介绍有所侧重），然后概述本人的保健体会，并对预防老年性痴呆作一些探讨。

将此贡献给读者，以作自我保健及延缓衰老，乐享天年之参考。

本书重视科学性、实践性、普及性，是一本科普读物，不仅针对中老年人，同时也有益于青少年增强保健意识。

我认为，保健应该是多方面的，不仅要健脑，而且同人体的各个系统器官健康和正常运转有关系；而且特别要注重预防为主。

由于笔者知识所限，错误难免，敬请读者批评指正。

<<百岁老人长寿经>>

内容概要

他为什么长寿，又很健康？

健康长寿一定有秘诀！

给自己树立一个信心：我能健康活到120岁！

《百岁老人长寿经》作者朱焱先生生于1907年，现已踏进102岁的人生之路；然身体尚好，步行稳健，视力、思维、记忆力犹如中年。

2004年先后被评为浙江大学及浙江省的“健康老人”。

《百岁老人长寿经》将影响人体健康的各种因素，如环境因素，组成人体的细胞和各个系统的结构及其生理功能作一简略介绍，并对预防老年性痴呆作了一些探讨。

<<百岁老人长寿经>>

作者简介

朱焱，著名外科学教授，著名神经外科学专家。
1907年出生，湖南郴县人。
1927年至1935年先后在金陵大学、圣约翰大学和上海国立医学院攻读理学和医学专业。
1950年受浙江省人民政府委托，接收英国人所办的广济医院，同时易名为浙江医学院附属第二医院，并任首任院长。
1953年和1958年先后在浙二医院创立骨科学和神经外科学。
多名学生为医学教授、博导，有的成为著名科学家。
为浙江省乃至我国的医学教育事业作出了重大贡献。

<<百岁老人长寿经>>

书籍目录

前言

第一篇 概论

第一章 人类的寿命

第二章 人为什么会衰老

一、遗传因素

二、生理因素

(一) 水、电解质平衡失调

(二) 自由基因素

三、环境因素

(一) 自然环境对人体的影响

(二) 地表物理、化学、生物环境对人体的影响

第二篇 人体的基本结构和功能

第一章 人类细胞

第一节 细胞膜的结构和功能

一、被动转运——扩散

二、主动转运——离子泵

第二节 细胞质

一、基质

二、细胞器

三、内含物

第三节 细胞核

第二章 组成人体的化学物质

一、蛋白质

二、核酸

三、糖类物质

四、脂类物质

五、水

六、无机盐

第三章 组成人体的器官和系统及其功能

一、循环系统

二、神经系统

三、内分泌系统

四、呼吸系统

五、消化系统

六、泌尿系统

七、人体的经络系统

第三篇 人体的衰老

第一章 衰老的一般变化

第一节 外表形态的改变

一、人体外貌的改变

二、身长和体型的改变

三、体重的改变

第二节 人饰内部的衰老变化

一、细胞的衰变和死亡

(一) 人体细胞的分类

<<百岁老人长寿经>>

(二) 细胞死亡的概念及其诱因

二、细胞间质变化

三、免疫力的减退

(一) T细胞

(二) B细胞

第二章 人体有关系的衰老变化

第一节 心血管系统

第二节 大脑和中枢神经系统

一、短暂性脑缺血发作

二、思维和记忆力减退

(一) 大脑皮层的三级功能区

(二) 脑的基本机能系统

(三) 大脑半球机能的不对称性

(四) 记忆

(五) 思维

第三节 呼吸系统

一、老人肺部的衰变

二、呼吸衰竭时主要代谢功能变化

(一) 酸碱平衡紊乱

(二) 循环系统变化

(三) 呼吸系统变化

(四) 中枢神经系统变化

(五) 其他

第四节 内分泌系统

第五节 其他系统的衰变

一、消化系统

二、骨、关节的变化

第四篇 延缓衰老与自我保健

第一章 概述

第一节 健康与亚健康

一、健康

二、亚健康

(一) 心身轻度失调状态

(二) 潜临床状态

(三) 前临床状态

第二节 情绪(或情感)与健康

一、情绪理论与生理机制

二、情绪与机体内部的生理变化

(一) 情绪的生理反应

(二) 情绪对内分泌腺的影响

三、情绪与健康

第三节 下丘脑与健康

一、下丘脑在颅脑中的相对位置

(一) 与视神经和第三脑室的相对位置

(二) 从颅外定位

二、下丘脑的主要功能

(一) 体温调节

<<百岁老人长寿经>>

- (二) 摄食行为调节
- (三) 水平衡调节
- (四) 对腺垂体分泌的调节
- (五) 对情绪生理活动的影响
- (六) 对生物节律的控制

第四节 心理健康与延缓衰老及长寿

一、中年期

- (一) 中年生理心理发展特点
- (二) 中年心理健康问题
- (三) 更年期的心理健康

二、老年期

- (一) 心理变化
- (二) 常见的老年心理健康问题

第五节 气功保健的体会

第二章 从个人体会谈保健原则和方法

第一节 树立正确的人生观

第二节 改善生活环境

一、改善自然环境

二、改善社会环境

- (一) 培养公共道德观念
- (二) 采取预防污染措施

第三节 适宜的生活规律

一、生物节律的分类

二、生物节律的形成

三、生物钟

四、适宜的生活规律

五、笔者的生活规律

第四节 营养与健康

一、人体所需六大营养素

二、中国营养学会推荐的平衡膳食指南

三、平衡膳食宝塔

四、维生素、微量元素的作用

五、常见食物的营养价值

六、笔者每日饮食的大致安排

七、抗氧化剂

八、食品选择

第五节 适量运动与健康

一、运动对人体哪些组织系统有益

二、适合的运动

三、何时晨练最好

第六节 不良嗜好损害健康

一、吸烟的危害

二、饮酒的危害

三、其他不良生活习惯的危害

第三章 老年性痴呆及预防

第一节 痴呆总论

第二节 老年性痴呆简介

<<百岁老人长寿经>>

- 一、老年脑血管性痴呆的病理生理
- 二、老年性痴呆的临床表现综述
- 三、老年性痴呆的临床分期
- 四、老年性痴呆的一般诊断依据
- 第三节 痴呆的预防
- 一、预防老年性痴呆的探讨
- 二、对痴呆患者的关注
- 后记
- 附录

<<百岁老人长寿经>>

章节摘录

第四节 心理健康与延缓衰老及长寿心理学是一门横跨自然科学和社会学，并与许多科学相渗透的学科，其内涵极为广泛。

从社会分工所形成的心理学有教育心理学、医学心理学、职业心理学等等。

“心理健康”是医学心理学的重点部分。

根据人的生命历程分期，分为孕期及新生儿期，幼儿期、学龄期、青春期、青年期、中年期和老年期的心理健康。

本书的主要目标偏重于中、老年的健康长寿问题的探讨，这里就只限于中年期和老年期心理健康的讨论。

一、中年期（一）中年生理心理发展特点中年是处于青年与老年之间的年龄阶段，约为30-65岁之间。人到中年，其知识经验都已达到较高水平，但其身体组织器官和生理功能却悄悄地下降，从成熟走向衰退。

相反，人进入中年后，心理能力仍在继续发展。

孔子曾形象地说：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命……”用现代语言，进一步来说：1.智力发展到最佳状态知识的累积和思维能力都已达到较高水平，面对客观事物和各种问题，善于分析、联想，作出理智的判断。

中年期是工作中出成果和事业上易成功的主要阶段。

2.情绪趋于稳定较青年更能控制自己的情绪，减少冲动，延缓激情的反应。

3.意志坚定自我意识明确，了解自己的才能和在社会上所处的地位，善于决定自己的言行。

对既定的目标勇往直前地去完成，遇到挫折不气馁，或省察原因，改变计划，重新上阵。

4.个性稳定人到中年，多已形成自己独特的处世风格，有助于排除干扰，坚定信念，去完成自己追求的人生目标。

（二）中年心理健康问题1.心理压力超负荷由于现代社会的各项工作节奏快，竞争激烈，而中年人又是各行各业的主力军，加之在家庭中上有长辈，下有儿女，因此中年人的经济负担和精神压力都超过负荷。

此外，中年人对自己的事业成就多期望很高，但客观上由于多种原因，以致事与愿违，遭受挫折失败。

长期承受高度的精神紧张和心理压力，可严重地威胁心理健康，有时甚至造成英年早逝的悲剧。

因此，为了避免心理压力超负荷，须注意几个方面的对策：（1）量力而行权衡自己的精力、时间和所处的环境，可考虑停止某些超负荷的运转，对威胁健康的过重任务，要学会说“不”。

（2）淡薄名利权衡自己的能力和时间，心平气和地进行工作，无必要与他人作一时的比较拼搏。

真正的成功在于有远大的目标，平和的心态，循序渐进地工作，不为眼前的利益而损害健康，要看“最后谁笑得最好”。

（3）学会放松在感到工作压力过大时，可暂停下来，到室外散步，或在室内练放松功，或练简易太极拳片刻。

在可能的情况下，听听愉快优美的音乐，或与友人谈谈幽默故事。

2.人际关系错综复杂中年人走进社会从事工作，在工作中要处理上级、下级和平级同事关系，在社会上也会遇到各种各样的人，他们都各自具有不同的心理状态和处事观点。

面对错综复杂的人际关系，我认为，最重要的原则就是以诚信待人，扬人之长，避说人短，助人为乐，不计怨仇，得道多助，不玩“权术”。

这是一条颠扑不破的最好的处理人际关系的方法。

3.家庭婚姻矛盾中年人要在事业上有所成就，常需要一个稳定、和睦、幸福的家庭作后盾。

人在一生中所遇到的“不如意事，十之八九”，而家庭是一个调养挫折伤痛的小岛，是避开社会风浪的港湾，所以人们都应十分珍视和爱护一个稳定和睦的家庭。

然而夫妻之间常因工作忙而缺少思想沟通，或因对待父母、子女的态度不一，或者认为“老夫老妻，不用客气”，甚至因家中“鸡毛蒜皮”的小事，也发生口角，造成彼此苦闷、烦恼。

<<百岁老人长寿经>>

如此长期下去不予调整，将伤害心理健康或导致离婚悲剧。

离婚不能说不是一种解脱苦恼的方式，但也会产生懊悔的情绪，最大的危害就是对子女造成一生的不幸。

离婚使子女失去父母的钟爱，失去童年的幻想，感到孤立无助，常会受到别人的欺侮，发生愤怒、反抗的情绪，甚至产生犯罪心理。

因此，营造一种良好的家庭氛围很有必要。

首要的方法是增进夫妻间的沟通交流，即使是多年的夫妻也要互相沟通思想，消除误会。

尤为重要，不能有“婚外恋”和“家庭暴力”。

在节假日尽量安排全家去公园、郊区或过去“谈恋爱”常到的地方度过欢乐的节日，共同回忆往日的欢乐情景，以助于增进家庭的良好氛围。

在发生口角的时候，要尽量克制自己的冲动情绪，冷静对待；或暂时离开，以缓冲激情的爆发。

若有出差机会，就暂时别离，再寄上几封怀念的书信，可引起往日欢情的回忆。

俗语说“小别胜新婚”，这是经验之谈。

由于女性对家庭的关注特别重，在外工作后回家已经身心疲乏不堪，而进门之后又操劳家务不休息，对子女生活和学业关怀备至，因此焦急、烦躁情绪容易爆发，做丈夫的应温和体贴，避免争吵，以维护家庭和睦。

（三）更年期的心理健康更年期是人生从盛旺走向衰退的过渡阶段，是生命的转折时期。

女性发生在45-50岁左右，男性发生在55-60岁左右。

这一时期，人的生理和心理将发生巨大的变化，女性尤为显著，一般会出现“更年期综合征”。

更年期女性的卵巢功能（男性的睾丸功能）减退，性激素水平下降，经反馈作用，垂体功能亢进，分泌过多的促性腺激素，影响了植物性神经功能的稳定，以及大脑皮层的调节功能，于是出现心理与精神状态的转变。

女性常见的心理和精神状态的变化有焦虑、悲观、失落、孤独，甚至出现多疑、嫉妒、自私、唠叨、伤感、抑郁、自罪、自责或绝望自杀等等。

经过一段时期，人体虽不能返老还童，但其神经内分泌系统会逐渐趋于调节平衡，症状日渐消失。

针对这些暂时性的心理变化，应正确对待，进行保健。

1.首先应正确认识更年期的到来是生命的规律，树立健康的信念，减轻精神负担，以乐观的态度对待这一生理过程。

2.每一个成年人应具备关于更年期综合征的知识，对患者的心理变化，单位领导和同事、家庭成员和亲友，都不能冷漠对待，应以温存、热情的态度给予体贴，使其度过暂时的困难。

3.保持有规律的生活习惯，避免精神过度紧张和劳累，加强体育锻炼，学会放松紧张情绪，多食富有钙质的食品，以缓解骨质疏松的发生。

二、老年期解放后，我国人民的生活大有改善，医疗卫生设施突飞猛进，我国人均寿命已达70岁以上，是世界上老年人口最多的一个国家，已进入老年社会。

老年人的生理功能和形态上的衰退现象，前面已经述及，而其心理上的巨大变化，应给予高度关注。

（一）心理变化人体进入老年期之后，脑组织萎缩，其功能下降，表现在：1.记忆力减退首先表现为近事遗忘症，其后可发展到外出不识归途和家门。

2.智力改变解决问题的能力随着年龄增加而下降。

3.情绪改变情绪常不稳定，易于兴奋、激怒、固执己见，喜唠叨等。

4.性格改变由于抽象概括能力差，思维散漫，缺乏学习新鲜事物机会，故办事多固执、刻板。

（二）常见的老年心理健康问题1.孤独心理退出工作岗位，从紧张的工作走入自由松散的境地，人际关系减少，门庭冷落，感到孤立无助，难以适应，甚至很伤感。

对此，首先应认识孤独是损害老年健康的大敌，应量力而行，走出家门，联系旧友，多交新友，共同学习新鲜事物。

对孤寡老人，其子女可代为寻找老伴，予以婚配。

此外对过去因忙于工作而无暇享受自己喜爱的事物，例如棋琴书画和古今中外的文学名著等，可利用休闲时间，重新拾取，其味无穷，将使你进入另一个美丽世界，以消除孤寂，乐享天年。

<<百岁老人长寿经>>

2.权威心理有些干部从一线退到二线，从有职有权退为平民百姓，门庭冷落，一时很难适应这种变化，仍要求人们尊敬他，听他的话，否则就生气、发牢骚，以致发生矛盾和冲突，造成内心烦恼难堪，损害健康。

“长江后浪推前浪”是客观规律，老年朋友要认识到急流勇退，培养年轻人，使其取而代之是领导干部的天职；同时找回自己以前曾经有过的兴趣爱好，好好体验人生的幸福美境。

年轻人对老年人应当尊敬，要看到他们过去一生对人民作出的贡献，也要让他们看到自己在迅速成长，工作能力猛进，使他们感到欣慰，增进身心健康。

此外，坚持用脑，坚持学习新鲜事物，不仅可延缓心理衰退的进程，还可继续为人民服务，自得其乐。

3.恐惧心理人到老年常会有“夕阳无恨好，可惜近黄昏”的暮气心理；加上体弱多病，自然会联想到有关死亡的问题。

有四分之一以上的老人常表现出恐惧、焦虑、不知所措；另一些老人表示并不怕死，而考虑最多的是如何死。

“死”是生命的归宿，何用惧怕！

身心健康的老年人要树立信心，把自己的期望寿命定得长长的（例如100-120岁），尽量照常享受生活的乐趣，不去挂牵死亡的问题。

心理乐观极其重要，否则会疾病缠身，加速死亡。

对于长期重病缠身，痛苦难耐者（例如癌症晚期）或昏迷不醒的植物人，活着是受罪。

我个人则认为，采用“安乐死”是适宜的方式。

但是由于传统的社会习俗和道德观，尚难实施。

我建议：媒体多作宣传，说明道理，改变人们的观念；并由人民代表提出建议，国家作出法律规定；在特定情况下，可以授权给医师实施“安乐死”。

<<百岁老人长寿经>>

后记

本书的完成，多蒙有关组织的领导和同志们的鼓励、指导和帮助。

在此，我表示衷心的感谢！

青山不老，人生易老。

人生苦短，去日已多！

何以解忧，助人为乐。

为人之道，贵在诚朴。

坦诚待人，良友必多。

与世无争，心平气和。

扬人之长，避言其错。

不结仇怨，忘记凶恶。

兴趣多样，自得其乐。

营养平衡，劳逸结合。

适量运动，步行最受。

不良嗜好，无益多祸。

遵守节律，心情无波。

时练静功，潜能开拓。

身如青松，寿如山河。

上述是我常自哼唱的养生顺口溜，谨以此为拙作作结。

<<百岁老人长寿经>>

编辑推荐

《百岁老人长寿经》先将影响人体健康的各种因素，诸如环境因素，组成人体的细胞和各个系统的结构及其生理功能作一简略介绍(对神经系统的介绍有所侧重)，然后概述作者的保健体会，并对预防老年性痴呆作一些探讨。

将此贡献给读者，以作自我保健及延缓衰老，乐享天年之参考。

《百岁老人长寿经》重视科学性、实践性、普及性，是一本科普读物，不仅针对中老年人，同时也有益于青少年增强保健意识。

《百岁老人长寿经》供广大读者参考，让更多的人共走健康长寿之途。

<<百岁老人长寿经>>

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>