

<<迈向百岁之道>>

图书基本信息

书名：<<迈向百岁之道>>

13位ISBN编号：9787122120977

10位ISBN编号：712212097X

出版时间：2012-1

出版单位：化学工业

作者：朱志明//杨励

页数：198

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;迈向百岁之道&gt;&gt;

## 前言

大自然赋予人类的最高自然寿限是100~125岁。

然而到目前为止，绝大多数人未能达到这一寿限，甚至过早地因病致残，丧失生活自理能力。

为探讨解决这一问题的途径，作者等在40年从事老年医学工作的生涯中，曾主持、参与人类健康老化、抗衰保健及老年常见病分布规律和影响因素等14个课题的研究，涉及60岁以上老人4000名，其中90岁以上1061名（含100岁以上200名）的综合考察，收益良多。

在老龄化社会已经来临之际，将所探寻到的长寿奥秘奉献给广大读者，特别是中老年人，相信会有助于人们提高生命活力、防病保健和益寿延年。

本书所指的年龄段界限是：45~59岁为中年人，60~89岁为老年人，其中80岁以上为高龄老人，90岁以上为长寿老人，100岁以上为百岁老人。

而中老年人包括45~59及60~89岁两个年龄段的人群。

本书中的各项数据，含率与平均值的比较，均经统计学处理、为便于阅读，平均值后面的标准差均已省略。

全书分12章，每章有所侧重，长寿奥秘的探讨贯穿于各章之中，并与医疗保健密切结合。

本书的观察研究方法一反“单纯对长寿老人进行一次调查、体检便作出结论”的做法，采用了长寿老人与老年人配比调查、年龄组序比较、综合考察，特别是采用长期追踪（纵向）研究、定期检测比较等方法，获得了一般调查不能发现的许多宝贵资料。

例如，在长寿者的体表特征上，用检测数据否定了民间流行几千年的八项古寿征、在寿命遗传问题上，提出了“寿命遗传三优势及寿命与优生有关的新见解”、在个性方面，提出了“情绪稳定乐观、外向型个性及B型性格”是长寿的三大支柱、以充分的数据证实“血清白蛋白、胆固醇及血压值处于正常值上限者多可长寿”……每章都有作者新的见解。

无论是对保健养生或今后老年医学研究都有一定参考价值。

当然，读者最关心的是：健康长寿的奥秘究竟是什么？

这正是本书的重点所在。

作者先于维多利亚宣言10年（1982）提出以健康四大基石为主要内容的“坚持活动，情绪乐观，生活规律、营养适中，戒烟少酒，讲究卫生”24字核心长寿经验。

肯定了长寿的核心奥秘是合理的生活方式，诀窍在于一辈子坚持不懈。

如何将长寿经验贯彻于日常生活中，从而使自己活到应有寿限，这是本书编写的宗旨。

本书所采用的资料，是长沙市老年医学研究所全体成员及其协作组共同努力的结果、何慧德、傅文庆、曾育生、曾尔亢、吕维善、黄克林、田清涑、郑志学、张宪安、朱冬三、朱伟光等教授对本书有关章节进行审阅、提供指导、王美华、朱剑、朱文俊、朱晓红等同志参与资料整理、一并谨致谢意。

本书参阅文献较多，引用资料没有逐一注明出处，除请原作者谅解以外，并表歉意！

本书涉及知识范围较广，由于作者水平有限，不妥和错误之处在所难免，敬希读者批评指正。

作者谨识2011年7月

## <<迈向百岁之道>>

### 内容概要

本书作者通过40年来对1061名长寿老人、百岁老人的调查研究和追踪观察，揭示了长寿者体表、体质和生理功能特点、探讨了遗传、环境、劳动、锻炼、营养、情绪、个性、生活方式诸因素与健康与寿命的关系。

根据长寿者的经验，提出了各项自我保健措施及迈向百岁的机遇和条件。

本书涉及8项科研成果，资料翔实，内容新颖，对提高人们健康素质，特别是中老年人的健康素质，具有启发和指导意义。

## <<迈向百岁之道>>

### 作者简介

朱志明，1927年出生，武汉同济医学院毕业，主任医师。

曾任职于中国医学科学院湖北分院及长沙市中心医院老年医学研究所等单位，先后兼任长沙市医学会及湖南省医学会老年医学专业委员会主任委员、中华医学会老年医学学会委员、中国老年学学会理事兼衰老生物学委员会副主任委员及《中华老年医学杂志》、《中国老年学杂志》等10家杂志编委、常务编委等职。

从1958年起开始长寿调查与老年医学研究。

前后发表医学论文120篇，医学科普文章350篇，参编老年医学专著10本、科普著作13本(其中主编3本)

取得科研成果13项，其中属省、部级4项。

两次被授予“长沙市有突出贡献的专家”，并被授予“湖南省优秀专业技术人员”等荣誉。

享受国务院政府特殊津贴。

杨励，现任长沙市中心医院院长、长沙市老年医学研究所所长，兼任长沙市医学会副会长、湖南省医学会及湖南省医院协会理事。

从事临床医疗及医院管理工作近30年，参与和主持了“艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病防治”国家科技重大专项及多项省市级科研课题。

在各类学术刊物公开发表论文多篇，并多次获得优秀论文奖励。

主编《肺结核中医古籍选论》以及《药食抗衰老指南》专著2本。

## &lt;&lt;迈向百岁之道&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 体表衰老特征与长寿
  - 第一节 皮肤衰老、寿斑和手掌“生命线”
    - 一、皮肤衰老
    - 二、老年斑与寿命
    - 三、手掌“生命线”与寿命预测
  - 第二节 毛发“白发转青”、眉毫和耳毫
    - 一、白发与秃顶
    - 二、能否秃发再生、白发转青
    - 三、眉毛、寿眉、眉毫与寿命
    - 四、耳毫
  - 第三节 视力、老年环和“眼能穿针”的秘密
    - 一、老花眼是衰老的一个信号
    - 二、眼能穿针引线的秘密
  - 第四节 听力和耳长
    - 一、耳鸣、耳聋是听力衰退的标志
    - 二、长寿老人听力测定
    - 三、耳长是否长寿
  - 第五节 牙齿和脱牙再生
    - 一、牙齿老化与脱牙
    - 二、牙齿脱落能否再生
  - 第六节 皮肤、毛发与视听保健
    - 一、性格开朗，情绪乐观
    - 二、合理营养，切忌偏食
    - 三、讲究皮肤卫生
    - 四、坚持按摩保健
    - 五、注意保护视力
    - 六、合理使用药物
- 第二章 体型、体质与健康与长寿
  - 第一节 长寿老人体型、体质特征
    - 一、百岁老人体型
    - 二、长寿老人体型演变
    - 三、老年人体质指标
  - 第二节 体型与疾病
  - 第三节 体型、体质演变因素
    - 一、长寿体质形成因素
    - 二、青壮年期体型发展因素
- 第三章 生理指标与长寿
  - 第一节 血液检测值与长寿
    - 一、血红蛋白与老年人贫血
    - 二、血清白蛋白与长寿
    - 三、胆固醇测定值与寿命
    - 四、血糖测定值的启示
    - 五、从肌酐、尿素氮值看肾与长寿
  - 第二节 血压与寿命
    - 一、血压的基本概念和判断标准

## <<迈向百岁之道>>

- 二、高血压是威胁生命的重要危险因素
- 三、长寿老人血压特点
- 四、长寿老人血压演变规律
- 五、高血压仍是高龄、长寿老人的危险因素吗
- 六、应积极防治高血压病

### 第四章 遗传、优生与长寿

#### 第一节 遗传基因与最高自然寿命

- 一、人类最高自然寿命
- 二、遗传基因决定最高自然寿命

#### 第二节 从群体观点看寿命与遗传

- 一、同卵双生子寿命相近
- 二、长寿老人多有家族长寿史
- 三、从家族长寿史估测寿命

#### 第三节 寿命遗传模式

#### 第四节 寿命遗传优势

- 一、多代连续长寿遗传优势
- 二、母系长寿遗传优势
- 三、长寿家族后代子孙第一、第二胎长寿优势

#### 第五节 寿命与优生

- 一、长寿老人出生时父母的年龄
- 二、长寿老人父母没有近亲结婚者
- 三、长寿老人多晚婚少育

#### 第六节 女性较男性长寿

### 第五章 环境与长寿

#### 第一节 自然环境与长寿

- 一、世界五大长寿地区都在山区
- 二、有利于长寿的微量元素
- 三、百岁老人长寿的条件
- 四、长寿老人多的关键不是自然环境

#### 第二节 社会环境是长寿的主导因素

- 一、社会进步推动平均寿命的延长
- 二、经济发展促进社会老龄化
- 三、现代化面临高龄社会的挑战
- 四、城市有可能成为长寿地区

#### 第三节 向大自然索取健康

- 一、绿化庭院、阳台
- 二、垂钓江河湖畔
- 三、旅游森林山野

### 第六章 家庭、社会交往与长寿

#### 第一节 长寿老人的家庭

- 一、经济以家庭赡养为主
- 二、家庭结构以主干家庭为主
- 三、居住条件

#### 第二节 长寿老人的家庭照料

- 一、长寿老人需要家庭照料
- 二、长寿老人家庭照料形式
- 三、家庭照料中的问题和建议

## <<迈向百岁之道>>

### 第三节 长寿老人的社会交往

- 一、社会交往诸方面
- 二、社会交往的兴趣、困难与展望

## 第七章 情绪、个性、性格类型与长寿

### 第一节 情绪与长寿

- 一、基本概念
- 二、情绪乐观是健康与长寿的第一诀窍

### 第二节 个性及性格类型

- 一、个性的调查所见——长寿者外向型多
- 二、性格类型及其表现——长寿者B型性格多

### 第三节 修养与延长健康期望寿命

- 一、把握情绪, 重视修养
- 二、讲究心理卫生, 培养健康情绪

## 第八章 脑力劳动、体力劳动、运动与长寿

### 第一节 长寿的生活准则

- 一、坚持活动是长寿的首要因素
- 二、生活自理与“无疾而终”
- 三、城市和山区长寿老人比较研究的启示

### 第二节 脑力劳动、体力劳动和体育锻炼与长寿

- 一、脑力劳动者和体力劳动者究竟谁长寿
- 二、体力劳动者不参加体育锻炼也能长寿
- 三、适度的体力劳动和体育锻炼是健康长寿的首要因素
- 四、中老年人应坚持适量脑力、体力劳动和体育锻炼

### 第三节 适于中老年人锻炼的项目

- 一、步行
- 二、慢跑
- 三、体操(徒手体操)
- 四、骑自行车
- 五、太极拳
- 六、气功
- 七、爬楼梯、爬山
- 八、游泳

## 第九章 营养与长寿

### 第一节 营养的基本知识

- 一、营养素
- 二、能量(热能)

### 第二节 动物限食实验

- 一、节制饮食一贯视为延年益寿的方法
- 二、动物限食实验——唯一成功的延寿实验
- 三、限食为什么能延长动物寿命

### 第三节 营养与长寿

- 一、长寿老人幼年阶段营养状况的估测
- 二、世界五大长寿地区营养特点
- 三、城市和山区长寿老人营养素摄取量的比较分析
- 四、长沙市区长寿老人营养素摄入量10年对比
- 五、不同老年人群营养调查比较
- 六、长寿老人饮食习惯特点

## <<迈向百岁之道>>

### 第四节 老年人合理营养

- 一、合理营养的重要性
- 二、合理营养的基本要求

## 第十章 生活卫生习惯与长寿

### 第一节 生活习惯

- 一、讲究生活规律
- 二、追求“中庸之道”

### 第二节 卫生习惯

- 一、衣着适度，防寒为本
- 二、食必新鲜，慢吃细嚼
- 三、勤于洗脚，讲究沐浴
- 四、管好“两头”卫生

### 第三节 睡眠特点

- 一、睡眠时间长
- 二、熟睡时间短
- 三、午睡不普遍
- 四、侧卧睡姿多

### 第四节 烟、酒、茶与长寿

- 一、吸烟
- 二、饮酒
- 三、喝茶

## 第十一章 疾病与长寿

### 第一节 主要疾病谱的变化

- 一、传染病曾经是寿命的大敌
- 二、疾病谱的转变
- 三、21世纪初期的主要疾病谱
- 四、长寿老人的主要死因

### 第二节 老年人常见疾病

- 一、老年人常见病患病率
- 二、长寿老人常见病患病率
- 三、老年常见病主要特点

### 第三节 心、脑血管疾病的预防

- 一、常见心、脑血管疾病的症状表现
- 二、心、脑血管疾病的病因及致病危险因素
- 三、怎样预防心、脑血管疾病

### 第四节 癌症（恶性肿瘤）的预防

- 一、主要癌症的症状表现
- 二、主要癌症的致病危险因素
- 三、怎样预防癌症

### 第五节 呼吸系统疾病的预防

- 一、主要呼吸系统疾病的症状表现
- 二、呼吸系统疾病的病因及诱因
- 三、怎样预防呼吸系统疾病

### 第六节 老年痴呆的预防

- 一、基本概念和流行情况
- 二、临床症状和治疗原则
- 三、老年痴呆的预防



## <<迈向百岁之道>>

### 第十二章 长寿的秘密

#### 第一节 长寿因素的综合分析

- 一、先天因素
- 二、后天因素

#### 第二节 长寿老人的长寿经验

- 一、长期研究结果
- 二、长寿的核心经验
- 三、在日常生活中怎样贯彻长寿核心经验

#### 第三节 动静与长寿

- 一、动以健体
- 二、静以养心

#### 第四节 提高生活质量，延长健康期望寿命

- 一、提高老年人生活质量
- 二、生活质量和健康期望寿命目标
- 三、路在脚下

#### 参考文献

## &lt;&lt;迈向百岁之道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：人在45岁以后由于各器官系统特别是激素代谢开始发生衰退变化，渐渐地由喜爱活动变为不大喜爱活动，这是衰老的讯号，随着年龄的继续增长，活动能力逐渐减退。

活动能力的减退，又进一步加速衰老进程，原来没有的一些慢性疾病开始出现。

三者之间构成“衰老-活动能力减退-罹患慢性病”的恶性循环。

无论多大年纪，只要坚持活动，就可以打破这一恶性循环，防止或减少身体各种器官由于不活动、代谢功能低下而引起的废用性萎缩以及由此而产生的慢性疾病，从而减缓衰老进程。

2.保持代谢平衡代谢失衡现象一般也开始出现于45岁左右，55~65岁为高峰期。

此时由于生活条件改善，膳食质量提高，各项营养素摄入增多，而身体活动量由于年龄增长又逐渐减少，新陈代谢减慢，以致对各种营养素所产生的能量消耗不了，积存下来转变成脂肪，人体逐渐发胖

。

而肥胖恰是动脉粥样硬化、高血压病和冠心病的重要原因。

可见，量入为出和增加能量消耗是保持代谢平衡的关键。

最好的办法仍是坚持体力劳动和体育锻炼。

3.减少或推迟致死性、致残性疾病的发生从人口结构金字塔可发现：50岁以后，每隔5年，金字塔两边就缩短一定距离，年龄越高，两边缩短的距离越大，90岁似乎到达顶峰。

这是由于55岁前后是心、脑血管疾病和癌症等慢性疾病的发病高峰期，这些疾病又是中老年人致死的主要原因，是年龄增高死亡比例随着相应增大的主要疾病。

90岁以上长寿老人在中老年期未发生这些疾病，很大程度归功于长期坚持体力劳动。

## <<迈向百岁之道>>

### 编辑推荐

《迈向百岁之道》适合各年龄段广大读者阅读，并可供老年医学研究人员、临床保健医师、全科医师参考。

24字核心长寿经验：坚持活动，情绪乐观，生活规律，营养适中，戒烟少酒，讲究卫生。

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