

第三講 健康長壽新說——從保健誤區看長壽老人

概說——什麼是健康

一，保健治療的誤區

- 1，過度保健與治療
- 2，跟風
- 3，繁雜的保健知識讓你無所適從。

十

眾說紛紜的保健理念，方法使人無所適從站在個人醫學專業方向來談保健總是片面的人云亦云千篇一律的法則值得深究。

二，科學不是永恆的，而是人類對造物階段性的認識，科學只是一個過程。所以人類對疾病，健康，生命的種種定論更多地是臆想，假設，如果並不確定的推論。我們又何必那麼認真孜孜以求。

三，偉大的造物主——上帝的創造才是永恆的，他所給我們的一切是不容改變的。倘若違背自然，將折損我們的生命。比如人作的轉基因食物，混合紡織品（利未記 19:19 你們要守我的律例。不可叫你的牲畜與異類配合，不可用兩樣攙雜的種種你的地，也不可用兩樣攙雜的料作衣服穿在身上。）所以我們今天要講的健康長壽

1，一切順應自然，不為保健而保健，因時因地因人而宜。吃適合你的食物作適合你的運動睡夠你個體需要時間

2，過勞過逸終為害，物極必反。（有太極圖示意）各種年岑段的飲食原則

3，鍛煉你的適應能力比體育鍛煉更重要。適應能力強的人生命力也強大。不作溫室中的花朵

4，信仰是心理健康最直接的原由心理健康包括情緒的祥和精神的承受量度，慈善，感恩和付出
經上說：。施比受更為有福福壽乃是相輔相成的基的信仰即是我們生命的強大支柱。也是心理健康的標誌，真正的健康不止是身體的，必須是心身的。健康者的定義是，你不僅能自食其力，自個兒照顧自己，還能服務於他人，也就是說，在力所能及範圍內不要佇止工作。

四，介紹一批長壽老人——不懂鍛練，不懂營養，一輩子未作過體檢………共同特徵是：一輩子操持家務。

五，家務勞動使人長壽。（付文稿）



万茹萍

五十年代末，一度提倡围着锅台转的妇女摆脱家务，走向社会。一大批半生辛劳，精明能干的家庭主妇丢掉锅、碗、瓢、盆投身于社会工作……到了八十年代，当她们重新退居家庭，开始老年生活时，却感到家务劳作异常沉重，疏懒之情油然而生。加之各式各样说不清的疾患接踵而至，大有力不从心、难挑“家庭重担”之势。一般有条件的家庭雇佣“黄山来的姑娘”为其操持家务，自己则潜心寻求各种健身术。

是啊，美好的人间使人留恋，长寿是幸福者的夙愿。

众多的人都在为这一愿望不停地探索。探索中人们得出一致的结论：生命在于运动。于是那些获得美好生活的人们，在长寿的征途中给自己拟订了一套套运动疗法。诸如跑步、太极、爬步、气功、游泳等等。他们强制自己每天不懈地进行这些陌生的活动。特别是那些初初认识体育锻炼的老年妇女，这种自我强制的运动常常使她们难堪，甚至变成一种精神负担，徘徊在进退两难之中。

与她们不同的还有一些妇女，她们虽然从未接触过体育运动，却均已年过七旬，至今尚未脱离劳动。这些人虽然境遇、生活条件、习惯、性格、嗜好都不尽相同，却有一个共同的特点：终身从事家务。

在对她们的体验中发现，绝大多数人无传染性或致死性疾病。没有神衰之类的印象和更年期的反应。15%的人虽患有支气管炎、风湿病或心、脑血管病，但她们对病痛显然不那么敏感，既不经常服药，也难得上一次医院。一位74岁的妇女告诉我，她曾患高血压，在62岁那年因意外摔伤引起开放性脑出血，经医院抢救一月后出院，从此血压不高了也没服药，吃饭时也无特殊忌讳，十几年来，到处旅游也没事。现在，她每天照常干家务。

多年来，这批高龄妇女的劳动形式大同小异：鸡鸣则起，提水生火，洒扫庭院，擦洗拖地……交叉进行的各项劳动恰似一套晨操和太极拳术：有深呼吸，有伸展，有弯腰，有“云手”还有“海底针”……而当她们提着沉重的菜篮往返于各种市场，颠来跑去，竟在不知不觉中完成了八百米负重小跑，或者说是马拉松式竞走。假如作为体育锻炼，这样走一辈子，无论春、夏、秋、冬，一般情况下怕是很难坚持的。对于这些妇女来说，几乎每天都有强

制性的冷水浴。在现代化洗衣机推出之前，她们通常浸泡在河水、井水、自来水中反复洗涤晾晒，承受阳光、雨露、水的综合沐浴。

夜阑人静，她们还在灯下缝补、编织。十个灵巧的手指数小时重复着一个动作，不禁使人联想到翻腾滚动的健身球。这编织的功夫决不会亚于健身球的功力吧。

别看这些缺乏文化的家庭主妇，她们有着烹调师、缝纫工、商业人员的综合头脑。体力劳动似一位运动员，脑细胞的活动频率也不少于普通脑力劳动者。难怪她们绝大多数心灵手巧，头脑清楚，老而不糊涂。

这些高龄家庭妇女的状况引人思考：这些从不懂得体育运动和锻炼的人们为什么会如此健康，年老而清醒，高寿而尚能承担家务？什么原因使她们对疾病有着坚强的耐受能力？

我以为，正是由于她们进行着一项鲜为人知的“健身术”——古朴的家务劳动。

它是人类在生存斗争和自然淘汰中得以保存下来的原始运动。是周而复始、不紧不疏的衡量运动

它是一项溶汇于生活的自觉的习惯运动。

它是脑力与体力有效结合的多功能运动。

它同时还是一项使他人获益，有其经济价值和社会效益的运动。

当你坐在窗明几净的居室里，当你听到亲朋好友在餐桌上的赞叹，当你注视着子孙别具一格的穿戴，特别是当你看到丈夫的笑脸……，你将沉浸在欣慰之中。

不要把家务看作累赘，它蕴含着无穷乐趣。它既可帮助你回避莫名的病痛，又可以弥补你陌生的体育锻炼。

假如退休使你感到无聊的话，不妨重新回到这项被“解脱”的工作中来。坚持不懈，有条不紊的家务劳动定会令你健康长寿。



(插图：巩少雄)