

「中外寿星亲证的长寿经」

快乐老人 长寿密码

国家中医药管理局
亚健康服务中心组织编写
赵一龙◎著



破解天人合一蕴义 开启人类长寿奥秘

深入长寿老人的日常生活 记录长寿老人的养生细节

送给老人的修福之书

「中外寿星亲证的长寿经」

快乐老人

国家中医药管理局
亚健康服务中心组织编写
赵一龙◎著

长寿密码

破解天人合一蕴义 开启人类长寿奥秘

深入长寿老人的日常生活 记录长寿老人的养生细节

送给老人的修福之书

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐老人长寿密码 / 赵一龙著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5357-8635-7

I. ①快… II. ①邹… ②叶… III. ①老年人—心理保健
IV. ①B844. 4②R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 028591 号

快乐老人长寿密码

著 者: 赵一龙

责任编辑: 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金州新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2015 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 18.75

字 数: 167000

书 号: ISBN 978-7-5357-8635-7

定 价: 35.00 元

(版权所有·翻印必究)

第六届中国十大寿星排行榜

中国老年学学会公布

第六届中国十大寿星排行结果的公告

(2013年9月30日)

根据中老学字〔2013〕30号文件《关于开展第六届中国十大寿星排行榜活动的通知》精神，第六届中国十大寿星排行榜活动经过中国老年学学会和地方老龄机构两个月的共同努力，截至2013年7月1日，全国共推荐百岁以上老寿星180人，其中男性寿星33人，占总数的18.33%；女性寿星147人，占总数的81.67%。经过筛选、核查等程序，按户籍年龄大小由高到低排出了2013年度中国十大寿星名单：

第一名 阿丽米罕·色依提，127岁，女性，新疆疏勒县人，

维吾尔族；

第二名 图如普·艾麦提，121岁，男性，新疆莎车县人，

维吾尔族；

第三名 亚库普·卡斯木，120岁，男性，新疆麦盖提县人，

维吾尔族；

第四名 田龙玉，120岁，女性，湖南凤凰县人，土家族；

第五名 打兰弯，120岁，女性，云南贡山县人，傈僳族；

第六名 尧力达西·尧勒瓦斯，118岁，男性，新疆乌什县人，

维吾尔族；

第七名 屯妮萨罕·艾力，118岁，新疆疏勒县人，维吾尔族；

第八名 付姜氏，116岁，女性，山东曹县人，汉族；

第九名 黄乜依，116岁，女性，广西壮族自治区巴马县人，

壮族；

第十名 付素清，116岁，女性，四川双流县人，汉族。

现予公告。

中国老年学学会公布

第四届中国十大百岁夫妻排行结果的公告

(2013年9月30日)

根据中老学字[2013]30号文件《关于开展第六届中国十

大寿星排行榜活动的通知》中有关开展百岁夫妻推荐活动的精神，第四届中国十大百岁夫妻排行榜活动经过中国老年学学会和地方老龄机构两个月的共同努力，截至2013年7月1日，全国共推荐百岁夫妻28对，主要分布在12个省（区、市），其中海南省12对，占总数的42.86%；上海市3对，占总数的10.71%；河南省、山东省、贵州省各2对，分别占总数的7.14%；辽宁省、福建省、四川省、江苏省、广东省、陕西省和湖北省各1对，分别占总数的3.57%。经过筛选、核查等程序，按照百岁夫妻年龄相加之和由高到低排出了2013年中国十大百岁夫妻名单：

第一对 平木虎、张新妞（夫妻），年龄之和213岁，河南禹州市人，汉族；

第二对 张木成、徐东英（夫妻），年龄之和209岁，上海浦东区人，汉族；

第三对 吴廷亿、梁金容（夫妻），年龄之和209岁，海南万宁市人，黎族；

第四对 谢云峰、谢韩氏（夫妻），年龄之和208岁，河南沈丘县人，汉族；

第五对 马井范、咸彦水（夫妻），年龄之和207岁，辽宁鞍山市人，汉族；

第六对 王文书、王爱萍（夫妻），年龄之和207岁，海南

临高县人，汉族；

第七对 罗开明、吴关凤（夫妻），年龄之和 207 岁，海南万宁市人，汉族；

第八对 王爱刚、王不二（夫妻），年龄之和 206 岁，海南临高县人，汉族；

第九对 王朋朋、吴坤宋（夫妻），年龄之和 206 岁，福建福清市人，汉族；

第十对 刘扬儒、王才容（夫妻），年龄之和 205 岁，海南澄迈县人，汉族。

现予公告。

目录

001

导言 1 欲获高寿有奥妙——十大长寿迹象

老年人欲获高寿，70～79岁这10年的保健是至关重要的。

005

导言 2 把生命拉长：是梦想，还是现实？

世界上最长寿的人是我国清末民初的一位中医学者，享年256岁，为人类寿命极限树立了一个难得的范例。

013

导言 3 能活到百岁，关键在心态好

养生贵在养心。“笑是我长寿的秘诀，笑语长寿无病忧。”

023

1 95岁老人的长寿秘诀：有哲学头脑的人更长寿
北大哲学系被公认为“长寿系”。

041

2 100岁老人的长寿秘诀：童心不泯的人更长寿
正因为她童心未泯，所以她爱一切小生命、小动物。她平日也喜欢鲜花，如君子兰、文竹、龟背竹等都会出现在她的阳台、窗台上。

049

3 101岁老人的长寿秘诀：坦然洒脱的人更长寿

“我能长寿，有3点最要紧：一是乐观；二是饮食适当；三是脱光了衣服睡觉，让全身毛孔不再闷在衣服里。”

CONTENTS

- 056** 4 103 岁老人的长寿秘诀：喜欢大笑的人更长寿
“笑一笑，十年少。”不是指年龄，是指心态。
笑口常开，健康常在。
- 065** 5 104 岁老人的长寿秘诀：乐观处世的人更长寿
马克思说：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛苦。”
据中外研究，乐观的确是长寿的最大秘诀。
- 073** 6 104 岁老人的长寿秘诀：脾气好、不计较的人更长寿
潘婆婆长寿的一个秘诀就是脾气非常好，从不计较，日日是好日。“要活好，心别小；善制怒，寿无数。”
- 079** 7 95 岁老人的长寿秘诀：性淡气和的人更长寿
“性贵淡，气贵和，惟淡惟和，乃得其养；苟得其养，无物不长。”
- 088** 8 109 岁老人的长寿秘诀：凡事看得开的人更长寿
所谓养生秘诀，其实无“秘”可言：只要宽心过好每一天，便能体健养天年。
- 096** 9 95 岁老人的长寿秘诀：宽容忍让的人更长寿
他经常挂在嘴边的秘诀就是：别担心，放轻松，要快乐。孙思邈在《千金方》中告诫人们：“养生之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，皆有益于老人。”

109 10 106岁、93岁老人的长寿秘诀：风趣幽默的人更长寿

有研究显示，幽默的人战胜疾病的机会更多。科学家们把幽默生动地比喻为“心理按摩”。

115 11 105岁老人的长寿秘诀：懂得吃亏的人更长寿
“多帮助别人，不要总考虑自己；吃点亏没啥，吃亏是福。”

119 12 114岁老人的长寿秘诀：心理平衡的人更长寿
明代书画家董其昌总结的六戒养生平衡法：戒多动，戒多言，戒多忧，戒多思，戒久睡，戒久读。

127 13 108岁老人的长寿秘诀：自然无为的人更长寿
药补不如食补，食补不如神补。道家思想中，“清静无为”、“返璞归真”、“顺应自然”、“贵柔”等主张，是我国传统养生保健的重要组成部分。

134 14 110岁老人的长寿秘诀：随遇而安的人更长寿
清代著名文人李渔在《闲情偶寄》中写道：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐；心以为苦，则无境不苦。”

141 15 99岁老人的长寿秘诀：调养心神的人更长寿
《素问·上古天真论》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”

- 151** 16 110岁老人的长寿秘诀：宅心仁厚的人更长寿
仁者寿，即德者寿，养生术语。谓道德崇高者可以长寿。
- 157** 17 103岁老人的长寿秘诀：自宽自解的人更长寿
他平时最爱说的是：多记别人的恩，少记别人的仇。
佛法讲求：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。
- 164** 18 90岁老人的长寿秘诀：神采飞扬的人更长寿
常年的饮茶习惯让陈老始终保持着充沛的精力，时至晚年，仍不遗余力地做公益、参加社会活动。
- 169** 19 92岁老人的长寿秘诀：开朗潇洒的人更长寿
“四乐”：知足常乐、助人为乐、与人同乐、廉洁为乐。
“四心”：对子女要放心，对国家、世界大事要关心，日常生活要开心，体育锻炼要用心。
- 181** 20 129岁老人的长寿秘诀：酷爱话聊的人更长寿
“我喜欢和人交往，我觉得生活很快乐，……我每天都安安稳稳地睡去，第二天又开心地醒来。”
- 188** 21 107岁老人的长寿秘诀：性爱和谐的人更长寿
性生活可以维持终身，即使到了老年，都应该坚持。

- 193** 22 109岁老人的长寿秘诀：生活简单的人更长寿
他的生活主要就围绕着睡觉、吃饭、看书、写文章4件事，看似简单，却很有规律。
- 199** 23 104岁老人的长寿秘诀：淡泊名利的人更长寿
“我没有‘登泰山而小天下’之感，只在自己的小天地里过平静的生活。”
- 212** 24 290岁老人的长寿秘诀：节制恬淡的人更长寿
精神养生法中有一个“三不”原则，即不勉强，不浪费，不懒惰。
- 224** 25 117岁、114岁老人的长寿秘诀：不拘小节的人更长寿
“我没有什么秘密，也不吃补药，简单地说，就是4个‘得’字，叫做：放得下、睡得着、吃得进、拉得出。”
- 230** 26 110岁老人的长寿秘诀：活在当下的人更长寿
“饮食有度，睡眠要足；多晒太阳，多做运动。”
- 236** 27 93岁老人的长寿秘诀：心胸豁达的人更长寿
“乐观豁达、勤于动脑、坚持锻炼、合理膳食、家庭和谐。”
清代郑板桥的“难得糊涂”，既是一种处世哲学，更是一种心理保健的良方。

- 244** **28** 106岁老人的长寿秘诀：心平气和、兴趣广泛的人更长寿
“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，静观天上云卷云舒”，这是现代画家刘海粟大师写的一副对联。
- 254** **附录 1：**世界五大长寿之乡简况
- 260** **附录 2：**中国百岁老人的分布
- 263** **附录 3：**这些职业最长寿
- 267** **附录 4：**百岁寿星悟出的一句话的长寿经
- 270** **附录 5：**百岁老人悟出的 26 首真知灼见的快乐经

导言 1 欲获高寿有奥妙——十大长寿迹象

著 名科普作家杨孝文对人反映出来的长寿迹象进行了归纳，他说：

★一是感觉自己比实际年龄年轻 13 岁

某项针对年龄在 70 岁以上的老年人的调查显示，感觉自己比实际年龄年轻 13 岁，是长寿的一个重要因素。美国密歇根大学心理学专家也论证：“觉得自己年轻和身体健康，会增强人们的乐观情绪以及战胜困难的信心，这反过来有助于减轻压力，增强免疫系统，最终降低患病风险。”

★二是紧跟时尚走

美国一项调查显示，很多百岁老人都会发电子邮件，通过

谷歌搜索到失去联系的朋友，甚至在网上约会。研究人员指出，最新科技不仅有助于老人在智力上保持活跃，还有助于增强社交能力。

★三是绝经期 52 岁以后开始

研究表明，绝经期自然推迟意味着寿命增加。据美国耶鲁大学医学院的妇产科专家介绍，绝经期推迟会令女性罹患心脏病的风险大大降低。

★四是每日热量摄入少

美国研究人员发现，每日热量摄入限制在 5.84 ~ 8.34 千焦的人，心脏功能与比他们年轻 15 岁的人一样。

★五是脉搏 15 秒 15 次

绝大多数人的静止心率为每分钟 60 ~ 100 次，心跳次数越少，身体就越健康。研究人员表示，较慢的心率意味着，你的心脏无需太过卖力工作便可完成输送血液的任务。

★六是不打鼾

一项历时 18 年的研究发现，正常人的寿命是重型睡眠呼吸暂停综合征患者的 3 倍。

★七是更年期后腹部平坦

据美国衰老研究所一项研究显示，腹部过于丰满的女性面临的死亡风险，较常人高出 20%。

★八是血液中维生素 D 水平高

美国科罗拉多州立大学丹佛医学院的专家表示，每毫升血液中的维生素 D 含量应至少保持在 30 微克以上。维生素 D 不仅可以减少骨质疏松症的发生，也可以降低患癌症、心脏病以及传染病的风险。

★九是性格开朗

瑞典一项最新研究表明，性格开朗的人患痴呆症的概率约低 50%，还不易受外界压力影响。这与他们大脑中的皮质醇水平偏低有关。

★十是每天跑步 40 分钟

美国加州科学家在对跑步者和不跑步者进行长达 21 年的跟踪调查后得出结论：中年人每天跑步 40 分钟寿命更长，认知功能也更强。

70 ~ 79 岁是长寿关键期。俗话说：“七十三、八十四，有病不好熬过去。”导致一些老年人认为七十三、八十四岁是自己迈向长寿的“坎儿”。解放军 305 医院老年病科主任王凯指出，科学证实，老年人因为年龄大，适应能力下降，在生命中的确有一些应该提防的危险期。但七十三、八十四的说法是没有科学根据的，其实，70 ~ 79 岁才是影响老年人长寿的危险阶段。

以色列学者发现，在 70 ~ 79 岁这个年龄段的老年人每月平

均有两次健康问题。令人惊讶的是，80 ~ 89 岁这个年龄段的老年人，每月的健康状况却与 60 ~ 69 岁年龄段的人一样稳定。

老年人的健康状况并不是随着年龄的升高而线性地减弱的。70 ~ 79 岁是一个危险期，这段时期各种器官衰退较快，是各种老年病的多发时段，常易出现高脂血症、动脉硬化、高血压、糖尿病等。而进入 80 岁后，这些疾病就会出现下降趋势，精神和机体的健康有可能恢复到 60 ~ 69 岁年龄段同样的水平。因而，70 ~ 79 岁这一年龄阶段被称为危险年龄段。老年人欲获高寿，70 ~ 79 岁这 10 年的保健是至关重要的。

医生提醒，老年人在 70 ~ 79 岁时，要注意生活有规律，多散步，多呼吸新鲜空气，不要过于疲劳，戒烟少酒，饮食以高蛋白、多维生素、少脂肪为原则，定期测血压、血糖、血脂等。