

长寿

3位中外长寿老人的
健康长寿秘诀

就这么简单

三非龙济 编著

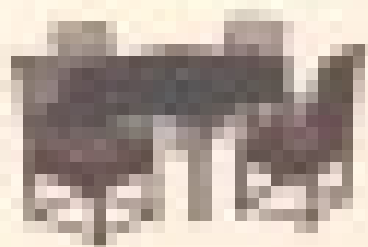
读物，是通过长寿老人的实践经验的介绍和对这些经验的分析、借鉴，让人们掌握更多的健康长寿知识，并树立科学的健康观、长寿观，树立健康长寿的信心。



哈尔滨出版社

长寿

就这么简单



长寿

3位中外长寿老人的
健康长寿秘诀

吾道
就这么简单

千里如足

吾道如足

吾道如足

吾道如足

吾道如足



三非
龙倌
编著

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿就这么简单 / 三非,龙济编著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2008.6

ISBN 978 - 7 - 80753 - 189 - 0

I. 长... II. ①三...②龙... III. 长寿 - 保健 - 基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 191482 号

责任编辑:邢万军 杨庆旺

插图:赵红阳 葛靖维

装帧设计:中鹤书装

长寿就这么简单

三非 龙济 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451 - 87900345

E - mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 17.25 字数 195 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 189 - 0

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

健康长寿是人类永远追求的目标

人们都希望自己健康长寿。人类自诞生以来始终把健康长寿作为共同追求的生活目标。而且在这方面取得了重大成就,跨越了一个又一个里程碑。

有关专家研究称,人类在追求健康长寿的漫长历史中实现了多次飞跃。以近现代为例就实现了两次飞跃:从1700年到1900年,人类寿命从平均30岁提高到45岁。1900年到1996年,人类平均寿命从45岁提高到76岁。科学家已经预言,到21世纪,人类平均寿命将实现第三次飞跃,有希望突破百岁,接近人类的“自然寿命”。

人类寿命的多次飞跃,与自然环境、社会环境、科学技术,以及人们健康长寿的知识积累分不开。例如人类初期,自然环境恶劣,人类本身抗御能力又差,死亡率极高,平均寿命自然很低,战争和传染性疾病对人类生命是极大的威胁,一次大的战争或大面积的流行性疾病,就有几十万乃至几百万、几千万的人死亡!在这种情况下,人类要较快地提高平均寿命是很难的。在实现第一次飞跃期间,人类较好地解决了饥荒问题,改善了卫生条件,促进了寿命的增长。在实现第二次飞跃期间,人类广泛使用抗生素使多种传染病得到控制和预防,尤其是儿童的传染病,使人类平均寿命得到很快的提高。这些基本的经验很值得研究,这是实现人类健康长寿的基本途径。因后边还有介绍,这里不予赘述。



长寿人的特征和标准

对此人们有不同的看法,也有共识。这里我们引用国内、国际权威机构的理论说明这一问题。

长寿人的特征,就是人类长寿人表现出的共同特点,就是说,不是某个人、某个地区、某个国家的长寿人的特点。

美国纽约精神医学院认为,人类长寿人表现出的共同特征如下:

一、他们很少患病、看病,很少住养老院。未患重大疾病,没有老年痴呆症。

二、他们身高中等,男性平均身高为 171cm,女性为 157cm。

三、他们体重居中,不胖不瘦,不重不轻,中老年后体重变轻,肌肉张力较好,握力好,常运动,皮肤较年轻。

四、他们天赋较高,对周围环境、国内外时事很感兴趣,有较高的理解能力和良好的记忆力。

五、他们能独立自主,通常从事农业、养殖业,或者为法律、医学、教育、建筑专家,或自己经营一些小生意,都退休较晚或退休后仍从事某些方面的事业。

六、他们通常心胸宽阔,心情愉悦、乐观、向上、无忧无虑,懂得享受生活。

七、他们适应能力强,热爱生活,向往未来,适应多变的世界。

八、他们希望健康长寿,但不惧怕死亡。

九、他们都能做到节制饮食,愿意尝试新食物,食物多样,进食中

蛋白质含量高而脂肪含量却低。

十、他们有早起的习惯，有充足的休息时间，睡眠时间平均为6~7小时。

十一、他们对饮酒有节制，更不过度饮酒。

十二、他们一生中用药量很少，努力依靠增强自身的抵抗力战胜一般疾病。

1995年中华医学会老年医学分会根据世界卫生组织制定的健康标准，提出了健康长寿人的十大标准：

一、躯干无明显畸形，无明显驼背等不良特征，骨关节活动基本正常。

二、没有偏瘫、老年性痴呆以及其他神经系统疾病。

三、心脏基本正常，无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死)及其他器质性心脏病。

四、无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

五、无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

六、有一定的视听能力。

七、无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

八、能恰当地对待家庭与社会的人际关系。

九、能适应环境，具有一定的交往能力。

十、具有一定的学习、记忆能力。

上述标准告诉我们,健康不仅仅指无大的疾病,而是一个综合性的概念,是生理、心理和社会的和谐统一。正如世界卫生组织(WHO)所指出的,健康“不仅是指没有疾病和身体衰弱,而是身体、心理和社会适应的完满状态”。

长寿指标和推测方法

长寿指标,专家们也有不同看法,美国加州 NOVOTO 的 BUCK 老化研究中心发表了一份历经 28 年收集的资料,这一有 6500 人参与的大型研究成果向人们显示了它的权威性。这份资料宣称人类健康长寿有四项最重要的指标:

- 一、体重不过重。
- 二、不吸烟。
- 三、正常的血压。
- 四、正常的血糖。

指标,有最重要的,也有一般重要的;有基本的,也有具体的。这四大指标,为人们指出了方向。

关于人类寿命的推测方法,目前已有多种,他们从不同角度进行推测,都有其科学性,应当综合起来使用。下面介绍一种常用方法,供读者考虑。

这种方法叫“加减法”。以人类目前平均寿命 70 岁计算,列出加寿和减寿项目,便可预测出每个人的寿命。这是中国人常用的方法,

加、减寿的项目如下：

(一)遗传因素：父母均享寿 80 岁以上者，加寿 10 岁；父母均享寿 70 岁以上者，加寿 5 岁；父母均在 60 岁以内死亡者，减寿 5 岁。

(二)疾病情况：本人正在患某种心、肝、肾、脑、血管等主要器官器质性疾病，如各类心脏病、肺气肿、肺结核、慢性支气管炎、肝硬化、慢性肝炎、肾结核、脑血栓、脑出血、原发性高血压等，均减寿 10 岁。

(三)锻炼和生活习惯：从不参加锻炼者，减寿 3 岁；反之，加寿 3 岁。生活不规律，起居不定时者，暴饮暴食，减寿 3 岁；反之，加寿 3 岁。

(四)不良嗜好：有吸烟习惯，每天 20 支以上者，减寿 3 岁，每天 10~19 支者，减寿 2 岁。经常酗酒者，减寿 5 岁。有药物依赖(药瘾)者，减寿 3 岁；有吸毒史在 10 年以上者，减寿 5 岁；屡教不改的赌徒，减寿 3 岁。

(五)营养状况：长期营养不良者，减寿 5 岁；营养长期过剩，并显著肥胖者，减寿 5 岁；营养不均衡，或不懂营养者，减寿 3 岁。反之，营养均衡，调配合理，注意饮食，加寿 3 岁。

(六)个性修养、家庭关系：个性修养较好，家庭融洽，夫妻和睦，生活愉快者，加寿 5 岁；反之，减寿 3 岁。

(七)医学保健知识和卫生状况：懂得医药保健知识，并用于指导自己的生活实践，家庭和个人卫生状况好者，加寿 2 岁；反之，减寿 2 岁。

例如：张某的父母都活了 70 多岁(+5)，他本人情况是：正患高血压病(-10)，生活没有规律，不经常锻炼身体(-6)，每天吸烟 10 支(-2)，营养适当(+3)，个性修养和家庭关系均好(+5)，懂得医药保健

前言

知识(+2), 张某的寿命应为 67 岁。

这是美国人提出的方法。

影响人类寿命的因素

影响人类寿命的因素很多,大体上可分为两大方面。

一、先天因素。人类和其他生命体寿命的长短与其进化形成的不同遗传特性密切相关,人类寿命与遗传关系的表现:

1. 人类的“自然寿命”,或“最高境界”:早在我国春秋时期,国人就对寿命划定了一个至今仍在沿用的标准:上寿百岁,中寿八十,下寿六十。就是说人类应活到百岁。近现代科学家提出了哺乳动物寿命是生长期的 5~7 倍,人的生长期为 20~25 年,其自然寿命应为 100~175 岁。如果按照细胞分裂次数乘以分裂周期等于寿命的标准,人体细胞大约分裂 50 次,每次分裂周期 2.4 年,人的寿命为 120 岁。而这些都与人类的遗传基因分不开的。

2. 家族遗传基因影响:德国维尔茨堡法郎克教授调查 500 名 100 岁以上的老人,有长寿家族史者占 65%。寿命的长短与家族的遗传因素有关系。

3. 性遗传基因的影响:这种基因可造成后代各种遗传性疾病,致使机体、形态和功能缺陷,使后代寿命缩短。

4. 性别的影响:女性的寿命一般高于男性。这是由于高能量代谢可促使寿命缩短,而女性能量代谢低于男性的 30%~40%。

二、后天因素。后天因素也很重要,甚至在某个时期、某个范围内能起“决定性”作用。

1. 自然因素:人类遇到的重大自然灾害,如地震、海啸、水灾、旱灾等,这种生活环境无不极大地吞噬人类。

2. 社会因素:社会环境优劣,经济发展的快慢,有无战争,生活水平的高低等,无不影响人类的寿命。

3. 科学技术因素:科学技术发展不仅能促进经济发展,还有助于医疗水平的提高,从而减少人类的疾病,延长人类的寿命。

4. 医学知识的普及:随着社会的进步,医学知识得到普及,包括如何认识疾病,加强营养,学会养生,健康的心理情绪,这些对人类的寿命也都有很大影响。

5. 营养因素:营养是维持生命体存在和发展的最基本的物质基础。没有营养,生命体就必然死亡;缺少营养,生命体生长、发育就受到影响;各种有益的营养都具备,就有益于生命的生长、发育,而且最大限度地维持生命体的存在。

6. 其他因素。如婚姻、职业、性格、体形、智商等因素也对人类寿命有影响。

注意总结前人的长寿经

人类在追求长寿的经历中,积累了丰富的经验,我们应当重视和借鉴他们的做法,并拿来运用到自己的生活中。这也是本书编写出版

前言



的宗旨。

本书介绍了百余名中外长寿者的长寿经历，并从长寿史学家和医学专家的角度分析、研究他们颇具自己特色的长寿经，使读者加深理解，学会运用。

他们的长寿经综合起来，也有很多共同或接近之处，我们归纳了以下几个方面：

一、积极向上的精神世界。决定寿命的因素很多，就主观因素而言，精神作用，心理素质是非常重要的，本书介绍的长寿老人都有一个共同的体会：就是心态好，精神好，他们积极向上，热爱生活，性格开朗。正如马克思说的：“一种美好的心情比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛苦。”本书介绍的一些老寿星虽一生遭到很多打击，包括家庭、工作等方面的不幸，但他们都能积极对待。

二、注重修心养性。修心养性是养生的重要方面。而且“心”又是全身的“司令部”，“心”养不好会直接影响到身体及其他部位的养生。

三、勤奋敬业。人的衰老常常从大脑开始，也常常表现在大脑的衰老上。好动脑，勤动脑，既能延缓大脑的衰老，又能延缓全身的衰老。所以，爱动脑，爱工作的人，衰老得慢，能长寿。本书介绍的老寿星，相当多的人是一生好动脑，一生爱工作（包括脑力劳动和体力劳动）。有的直到生命的最后时刻还在工作。

四、爱好运动。在一定意义上，可以说脑力劳动和体力劳动都是一种运动，是身体不同器官的运动。器官运动，不断发挥作用，便会防止老化、退化。专门的体育锻炼，是把体育当做一门科学。科学地、专

门地去使身体的诸器官运动,并在运动中使之更加健康,保持活力,延缓衰老。俗话说:“体育锻炼好,八十不服老,体育锻炼差;四十生白发。”这话是有道理的。孙毅将军在谈自己体育锻炼的体会时说:秘诀是经常“走路”。他参加体育锻炼,持之以恒,雷打不动,故能长寿百岁。医学实践证明,坚持运动,坚持体育锻炼,能使全身肌肉保持有规律地伸缩,提高心肌收缩能力,增强心血管系统功能,促进心、肾血液循环,改善呼吸系统,增强大脑的供氧,活跃高级神经中枢,改善消化系统功能,促进胃的蠕动和胃液增多,加速消化吸收,改善机体代谢和生理功能,保持旺盛生命力。总之,能起到预防疾病,推迟老化,延长寿命的作用。

五、科学饮食。通过饮食吸取人类必需的营养。饮食是人类生存和健康长寿的物质保障。科学饮食,是人类达到这一目的更有效的途径。本书介绍的长寿人的经验证明,人们不能不吃不喝,而且还要会吃会喝。大鱼大肉,生猛海鲜,高级补品,暴饮暴食,随心所欲,必然打乱人体的正常需求,甚至出现营养“比例失调”。高血脂、高血糖、肥胖、胃病、酒精肝等一些疾病,大多与这种吃喝有关。人体需要的各种营养是有一定的质和量的,而且互相之间还要保持平衡,保持合理的比例。很多老年人,在饮食上讲求清淡,结构合理,粗细搭配,以粗为主;副食荤素搭配,以素为主。他们喜欢吃新鲜蔬菜和水果,品种多样。而且饮食定时定量,七八分饱,不忌口,不偏食,有规律性,实践证明这是正确的。

六、起居有常,生活规律。人本身就是一个有规律的生命体,而且

前言

必须有良好的习惯和规律,它才能正常地、最佳地存在和发挥作用。人身体需要正常的营养,少了不行,多了也不行,早了不行,晚了也不行。

七、要健康长寿,必须自己努力。人们健康长寿,与客观环境、条件分不开,与主观努力更分不开。从某种意义上说首先要有一种主观愿望,这是最起码的前提;如果自己不想健康长寿,不努力创造条件,就不可能健康长寿。

从健康长寿老人的经验看,健康长寿,主要是靠自己健康的生活方式、科学保健养生得来的。据世界卫生组织研究报告称:人类三分之一的疾病通过预防保健是可以避免的;三分之一的疾病通过早期发现是可以得到有效控制的;三分之一的疾病通过信息的有效沟通是能够提高治疗效果的。所以,注重预防是避免疾病的关键。

从学习和运用科学的保健知识的重要性来看,懂与不懂科学的保健是有很大区别的。一个不懂科学保健,甚至不懂生活常识的人,只能是糟踏自己的身体,有损于自己的健康,自然也不会长寿。而懂得生活,懂得科学保健和养生的人,必然把自己的生活安排得有条有理,自然妥当,其身心必然健康愉快,因此延年益寿。

人人关注长寿学。长寿问题,从有人类开始便存在了;长寿学,作为一门综合性的学科却是随着现代人们对健康长寿问题的深入研究而提出来的。

无论是在中国还是在外国,人们对健康长寿问题日益重视,研究也越来越深入和广泛,并取得了重大成就。随着科学技术的进步,经

济的发展,生活的改善,人们提出了一系列健康长寿的理论、经验和做法,这为建立长寿学理论奠定了基础,提供了前提。例如随着细胞学、遗传学、分子学等学科的产生和发展,人们对于生命和长寿问题有了进一步的了解。总之,长寿之谜已初知谜底。当然,这并不是说我们对这个问题已完全从理论和实践上解决了,恰恰相反,我们从理论上尚待进一步研究;从实践上也尚待进一步总结经验教训,尤其需要普及科学的保健养生知识,使人们自觉地按科学办事。

因此,我们不仅要提出创立中国特色的长寿学,包括养生学,而且要人人关注长寿学。需要大家共同努力使这门有益于人类生活和健康长寿的理论不断丰富,不断发展,不断成熟。

本书不是长寿学、养生学理论专著,而是普及性读物,是通过对长寿老人的实践经验的介绍和对这些经验的分析、借鉴,使广大群众掌握更多的健康长寿知识,并树立科学的健康观、长寿观,树立健康长寿的信心,乃至达到“健康长寿就这么简单”的认识程度。

本书作者从中国和外国不同领域选择了百余名长寿老人(以中国近、现代的老寿星为主,因为他们的经验更适合中国人学习实践),简练地介绍他们的健康长寿经验,同时以他们的经验为启发,联系有关做法,在此基础上进行分析、总结,从中找出规律性的东西,更有利于人们学习和掌握。

作者为使本书能适应广大读者的需要,实现“人人都能健康长寿”的目的,在编写中努力做到四点:一是真实性:以古今中外健康长寿者的真实事例说明怎样才能健康长寿,使人能信服。二是可读性:

前言



以故事的笔法介绍书中的内容,故事性、可读性强,同时做到图文并茂,使读者能“轻松读”就获得知识。三是科学性:专家从历史和科学的角度分析长寿者的经验和其中的科学道理。四是规律性:书中因篇幅有限,只举一例,其他实例只能由史家综合性地分析,由医学专家从医学角度进行分析指导,从而更增加了本书的科学性。

由于本书作者水平有限,书中可能存在这样那样的问题,希望专家和广大读者斧正,以便修改完善。

作者

2008年5月18日

第一章 达观性情,百岁人生

- 百岁将军话长寿——南北朝罗结 002
- 粗枝老梅绿叶生——革命老人帅孟奇 007
- 半生幽禁仍长寿——爱国将领张学良 011
- 冰霜不改当年志——中共六大代表唐韵超 015
- 壮志未与年俱老——南宋诗人陆游 018
- 身逢盛世得延年——书法家苏局仙 024
- 善解闲愁意自远——国画大师刘海粟 029
- 童颜鹤龄不老松——四川中医王忠义 034
- 和谐赋得共双栖——百岁伉俪李尚福和周瑞益 039
- 富贵贫贱总称意——广州老人邓伦芝 043

第二章 养气育神,长寿永康

- 笑看风尘游人间——彭祖 048
- 道法自然是根宗——老子 052
- 精气神形性命修——汉代张道陵 056
- 大千世界皆微尘——西晋、后赵高僧佛图澄 059
- 清风拂开心底花——隋唐名医甄权 064
- 彻悟佛性常清静——唐代高僧神秀 067
- 苦寻众草更非真——北宋道士张伯端 071
- 道充德性即良图——明代隐士张三丰 074