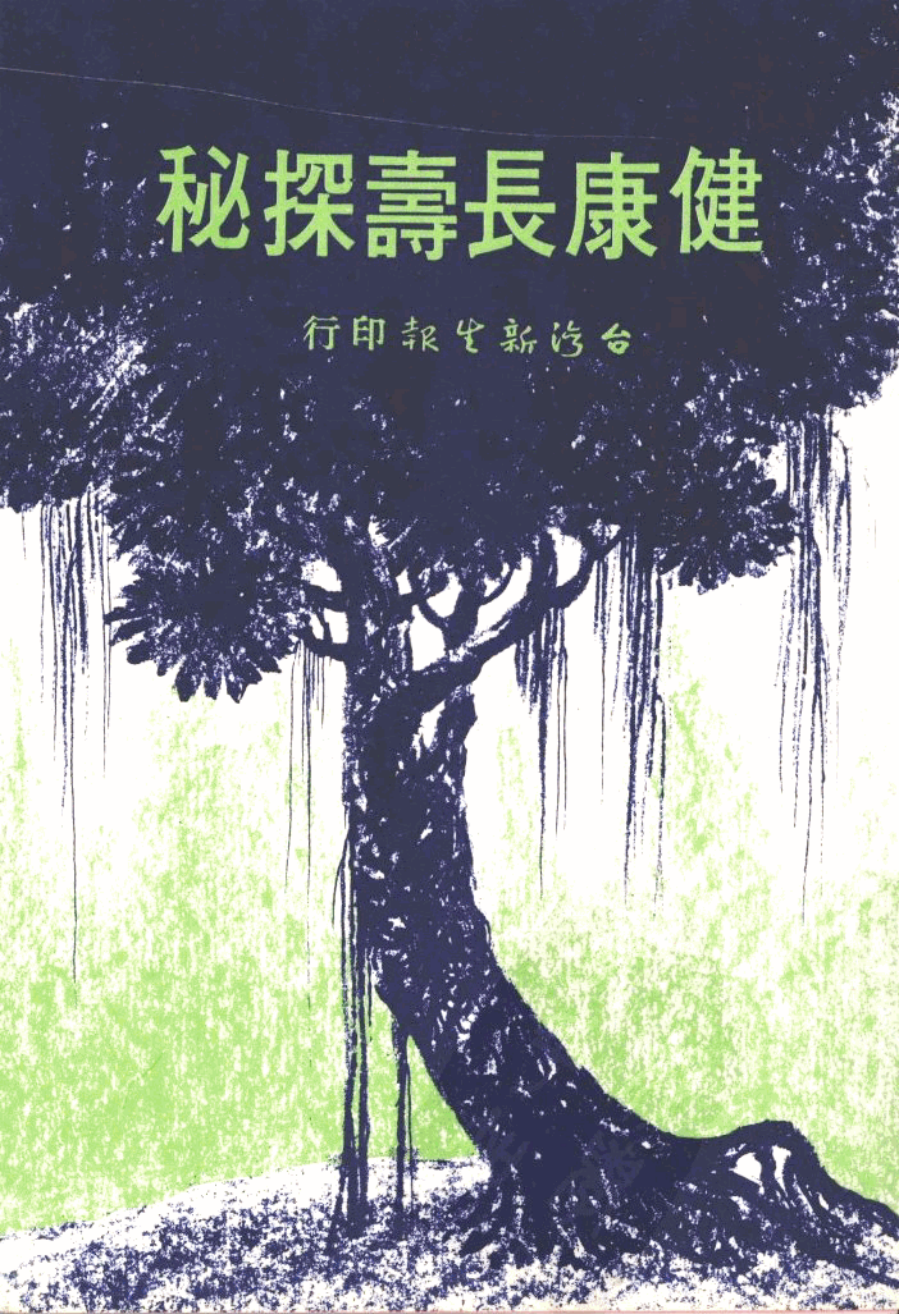


秘探壽長康健

行印報生新汽台



健康長壽探秘目錄

封面設計
楊震夷

第一章 長壽之道

長壽村健康法·····	六
延年益壽的生活·····	一四
預防老化有仙丹·····	二〇
長壽六法·····	二六
長壽的知識·····	二九
睡眠新論調——少睡即壽高·····	三四
中午補充營養·····	三九

第二章 怎樣照顧您的健康

溫和的運動.....四四

健康之途.....四七

什麼東西對身體有益.....四九

哭・笑——健康兩寶.....五二

運動與健康.....五五

適當運動好處無窮.....五九

跑步真有助健康嗎.....六四

長跑是劇藥.....六八

第三章 認識疾病 戰勝疾病

減肥有良方.....七二

不必怕胖.....七六

中年期的危機.....八〇

當心中風·····	八五
衰老與便秘·····	八八
預防動脈硬化·····	九一
服藥時的禁忌·····	九五
新食鹽可防高血壓·····	一〇〇
飲食與癌症·····	一〇四
心平氣和百病消·····	一〇八
注意飲食常運動·老年病痛可減輕·····	一一一
營養勿過量·····	一一四
消除緊張妙法·····	一一七
不倦秘訣·····	一二一
緊張·壓力——現代生活的隱形大敵·····	一二五

第四章 生活藝術

青春永在·····	一三八
心平氣和去病延年·····	一四〇
耄老雲康·····	一四二
運動美化身心·····	一四五
晨間健行·····	一四八
附：中國成年人身高體重標準·····	一五〇

第一章 長壽之道

第一章 長壽之道

長壽村健康法

林瓊玖譯

釀肥甘辛非真味，真味只是淡；
神奇卓異非至人，至人只是常。

——洪自誠

日本有藝地區是個有數的長壽村。位於岩手縣東北部山地，海拔一千公尺，雪深，在隣近少有往來的嚴厲自然環境裏，散住着這邊五戶那邊十戶的農村。

愛吃豆腐和蔬菜

因此所產生的農作物僅限於適合寒冷地區的麥、稗、蕎麥、大豆等。而最近才開始在低窪處種植稻米等。生活資源全靠林業（主要的是燒炭）、養鷄蛋及最近才開始的酪乳來維持生活。勉強地達到「吃的方面不再勞苦」的程度。

嚴寒、貧農、重勞動——怎能長生呢？但實際上不止岩手一縣，是日本全國的有數長壽村。以具體的數字來表示——現在「有藝」地區人口六百四十四名，其中七十歲以上者佔四十六名之多，而且這些老人還能到田裏或上山去擔任相當重的工作。

一位黑泰次郎先生今年八十七歲，看來精力旺盛，雖然腰彎了一點，但體重高達七十八公斤，視力、聽力仍然正常，整天除牽着三頭乳牛去田裏之外，劈劈柴也不覺得苦，頭腦又明晰，記憶力還很好，是個長壽者的典型。因此立刻向他請教長生的秘訣：

「我是長生？不敢當，在這村裏可以說還屬於年輕的，古時候不超過百歲就不算老人……我只是長生一點罷了。只有到山上或在原野裏工作之中，不知不覺地到了這個年齡。食物？十年前還在吃着麥和稗的混合物。米飯？最近五、六年來才能吃到的，古時候缺乏麥和稗時都摻入蘿蔔干絲或海草泡漲來做成稀飯喝的。在山裏大豆生產容易，價格又便宜，都用來自製豆腐吃。」

豆腐——的確含有豐富的植物性蛋白質，在山中以大豆爲原料時不論多少都可以做。

還有蘿蔔、蔥子、馬鈴薯等蔬菜，山地周圍且能出產豐富的山萵菜、薇、款冬等山菜。又把各種海草拿來煮噌湯（豆醬汁），這個村的飲食生活是很樸實的。

但最近受了現代式的豐食生活的影響，常吃肉、魚、卽席食品等的家庭逐漸地增加了。這種傾向尤其是年輕人特別顯著。結果發生了四十歲、五十歲左右的年輕人患了與該村無緣的腦充血而去世了。

不吃魚的漁村

其次要介紹的長壽村是位於志摩半島南端沿海，風光明媚氣候溫暖的市區。交通稍微不便，但以「熊野灘」爲中心，漁業隆盛，生活水準並不低於都市的南島町，有枋木竈、通行竈、大方竈等幾個部落混在一起，而這些部落雖然面臨於海，但連一條魚都不能釣的。據說這些竈中的住民是古時候平家的戰敗者所居住的。當時

以不經營漁業爲條件才准許他們來住的。明治時代曾重設漁業權。但直到現在他們仍然得不到漁業的權利。這樣一來就全靠製鹽（用竈來煮海水製鹽）來維持生活了。因此才有竈的名稱。後來僅僅開墾一些土地種植麥或蔬菜。

「我剛到此來的時候吃了一驚。雖然對面有魚市場，但沒有客人時是不去買的。每天的食桌上只是蔬菜、山菜、小魚、海草類。現在我喜歡吃魚，都是買來的，但本區大多數的人一年中能吃到魚的次數，少得屈指可數。」野村先生的舅父寅次朗先生說。

後來才知道，原來背後山裏有豐富而香味可口的山菜，煮滾後加拌醋、醬就可以吃，很方便。海草也是一樣加醋或摻入味噌湯。至於海草是由浦方的人採收剩下來，可以自由去摘來吃。又有些貝類也可以自由地取來吃，這些東西就成爲每天不可或缺的食品了。

相反地浦地區，每天三餐都是吃着切斷頭還在跳動的新鮮美味可口的魚類，這樣一來當然不喜歡吃青菜及海草了。又加上多吃白米以致造成糖尿病或高血壓，不

知不覺患了都市人最苦惱的病症。

長壽飲食的六個條件

近藤正三教授說：我是從昭和初（一九三六年）以來至今四十年間，對於日本人的長壽問題加予研究。採取實際探訪，詳細查看長命村食的生活狀況，以求探出其原因。而調查過的地區已達到一千個以上了。

結果所得到的結論，是長生並無特別的方法，只要不偏食，取得營養的平衡而已。

具體的來說明六項目如左：

一、不偏食：

稻米的出產地區秋田、山形為什麼早老短命者多呢？因為白米飯美味可口，而自然地不必吃其他的副食，只以鹹菜來下飯。結果營養不能獲得平衡，招致高血壓。這也許是過於極端的舉例，但是東方人的食生活，看起來多多少少都有這種共通

性的危險現象。這點是先要改善的第一步。

二、在成長時期吃肉、魚等動物性蛋白質，而在中年以後，要盡量的吃植物性蛋白質：

攝取蛋白質是現代人公認的常識，但應該注意的是成長期的兒童要多給予肉、魚、蛋等動物性蛋白質，這與長壽問題並無直接關係。因發育旺盛的兒童多吃肉類時，足腳長、體格會好。中年以後動物性蛋白質及脂肪質多的肉類，要盡量避免，依賴魚或豆腐等植物性蛋白質，較能長壽，不論如何喜愛吃肉的人，同時也要多吃蔬菜爲宜。

三、盡量多吃青菜較好：

這也是現代人的常識，但種類要多，而且要每天吃，尤其是能生吃最好。煮的時候鹽味要淡薄，也不要煮過久，以免失去了維生素。而且對於不喜歡吃馬鈴薯，或南瓜的男性，爲人主婦者應想盡辦法來給他吃才好。因爲馬鈴薯及南瓜，含有維生素A、B、C或胡蘿蔔素、葉紅素鈣質、糖分等，是個有綠蔬菜的代表物。

四、油脂要少量，而每天吃：

油質不足時，就沒有抵抗力或活力。人家常說日本人比起外國人體力不足，這是由於油質的攝取量較少所致。

夏天天氣越熱取油量越多，才有精神，但是中年以後要停止吃動物性油脂，而改換吃植物性油脂才好。

五、要常食海藻：

每天吃海藻及小魚的地區結果腦充血越少，長生者越多。因此爲了患高血壓而苦惱的人，請每天盡量多吃海帶及裙帶菜。

根據筆者調查，常食海藻的長壽地域——靜岡縣伊豆半島的南崎，廣島縣御調郡南島町立花、千葉縣總半島的西崎。

六、牛奶一天喝一瓶以上：

綜合營養食品中價值最高的是牛奶，尤其是在成長期飲用時，對身長的發育及體質的強壯有很大的效果。

樸素又合理的長壽村的食生活，對於奢侈食生活的現代人，是否可當爲警鐘？
值得我們三思。

（譯自日本雜誌「主婦與生活」）

延年益壽的生活

劉永璋

據新聞報導，凡是活到百多歲的老人，絕不是偶然的，均有其長壽之道。如本省各縣的人瑞，真可說是數代同堂，子孫纓膝，多福多壽了。不過以目前的社會趨勢來說，今後的數代同堂，已屬不可能。但如何來安排老年生活，如何使老年人長壽，而且精神愉快，生活得有意義，的確需要提出來談談，作為老年人生活安排之借鏡。

不可否認的，有些人是抱着「今朝有酒今朝醉，不管明日吃與穿」的想法；有些人也許還抱着「養兒防老」的觀念。其實這兩種觀念，都是不合現代生活所需求的。不錯，老年人千辛萬苦，煩神費力，將子女養大成人是事實，烏鴉尚知反哺，羔羊亦知跪乳，子女如果不孝順父母，那就是人而不如鳥獸了。目前已由農業社會進入工業社會，時代變遷，環境有異，各人爲了事業前途，均在易地創業。當然就

無法數代同堂，兒孫繞膝了。這樣並非兒女不孝，而是環境使然。所以一個老年人對自己的生活，就必須「未雨綢繆」了。何況古人說：「凡是豫則立，不豫則廢。」所以想要老年生活舒適安定，必須早爲之圖，免得晚景淒涼。尤其老年人最怕的是病痛，如果要避免這些，必須遵守下面幾點原則，不僅可以延年益壽，且可安享晚年。

一、要珍惜老夫老妻的感情。報端常見老夫老妻鬧離婚及家庭糾紛，甚而六十多歲的夫婦鬧分屍案的，真是駭人聽聞。俗話說：「少年夫妻老年伴」，又說：「滿堂兒女不如半路夫妻。」我覺得老年夫妻們，應該深切體味其中之道，更應特別珍惜之。何況夫妻雙方，有一人病痛，如有人在床前嘘寒問暖，端茶奉水，侍候湯藥，至時定會倍感親切，倍感安慰。

二、要注意飲食。病從口入，是盡人皆知的事，所以飲食要定時、定量，尤其切忌暴飲、暴食，和酗酒等。應知老年人消化系統老化，大魚大肉最好少吃，據新聞報導，各縣市之人瑞，其養生及長壽之道，均以吃素食爲主。總之老年人宜食容

易消化之食物爲佳，如牛奶、麵包、蔬菜、水果、米麵等類食物爲宜。

三、起居要正常。運動對身體有益，已爲世人公認，所以老年人起居一定要正常，老年人是不能任性的，愛怎樣就怎樣更不可以。如有的愛運動，有的愛寫作，有的嗜好遊山玩水，有的愛勞動等，均應適可而止，不能超過警戒線，否則就會發生問題。最好起居定時，作息有節。如能做到早睡早起，或者散步半到一小時，到野外、到林間、到溪畔、到公園，做一個深呼吸，練一練太極拳，活動一下筋骨，觀察一下大自然，如此對血液循環，對胸部擴張，對心胸開展，對風濕關節，均有所裨益。

四、要能清心寡慾。古人說：「清心寡慾精神爽，患得患失血氣衰。」爲了兒女的幸福，爲了個人的事業，老年人總愛不停的煩神，永無止境的在擔憂，如能做到清心寡慾，定可延年益壽。

五、要能知足常樂。蔣總統經國先生曾經說過：「人一天三笑，可長命百歲。」由此可知「知足常樂」，定可有益身心。一個患得患失不知足的人，凡事戚戚於