



减少疾病、保持青春活力的权威指南

HOW TO LIVE
100 YEARS
一生的健康规划

〔美〕A.维克多·赛尼尔 著 李文梅 译

找个好医生，莫若不生病；
天天觅良药，不如细心呵护躯体和心灵；
健康——
需要你自始至终的规划。

减少疾病、保持青春活力的权威指南

HOW TO LIVE 100 YEARS 一生的健康规划

[美] A.维克多·赛尼尔 A. Victor Segno 著

李文梅 译

图书在版编目 (C I P) 数据

一生的健康规划/(美)赛尼尔著;李文梅译.-北京:新世界出版社,2008.11

ISBN 978-7-80228-736-5

I.一… II.①赛…①李… III.保健-普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第089534号

一生的健康规划

作	者	[美]A.维克多·赛尼尔
译	者	李文梅
责 任 编 辑		刘丽刚
出 版 发 行		新世界出版社
社 址		北京市西城区百万庄大街24号(100037)
总 编 室 电 话		+86 10 6899 5424 6899 6304(传真)
发 行 部 电 话		+86 10 6899 5968 6899 8705(传真)
本社中文网址		http://www.nwp.cn
本社英文网址		http://www.newworld-press.com
本社电子信箱		nwpcn@public.bta.net.cn
版权部电子信箱		frank@nwp.com.cn
版 权 部 电 话		+86 10 6899 6306
印 刷		北京市昌平北七家印刷厂
经 销		新华书店
开 本		787×1092 1/16
字 数		100千字 印张:13.5
版 次		2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
书 号		ISBN 978-7-80228-736-5
定 价		25.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

费城的本杰明·拉什博士曾说过：“我们加重了患者的疾病，增加了他们的不幸。我们经常为自己开出的药方感到脸红”。

=====

巴黎的默詹丽教授也说过：“我想帮人们治病，但是怎么治呢？先生们，大自然给予了我们很多东西，人类自己也创造了很多东西。医生呢，能不帮倒忙就谢天谢地了。”

如果
人们想健康地活到一百岁
必须做到三件事

I. 预防和治疗疾病

II. 预防衰老

III. 避免突发性事故



前言

在人类有限的生命长河中，我们都怀着无数美好的愿望。但是有可能在他还没来得及完成自己的事业时，死神却夺走了他的生命。在我看来，人一生努力为自己的事业去拼搏，到最后却来不及享受成功带来的喜悦，实在很不公平。

我决定找出原由，并且尽可能为此对症下药。我的发现和实验最后证明，人类由于忽视了一些养生之道，最终成为自己短命的罪魁祸首。

我提倡的养生之道完全经得起考验，我把这些东西教给那些渴望长寿的人们，以求让更多的同胞和后代从中受益。

如果你认真地按照我讲的原则去做，我保证，你不仅可以活到一百岁，而且能健康长寿，青春常驻。

——维克多·赛尼尔

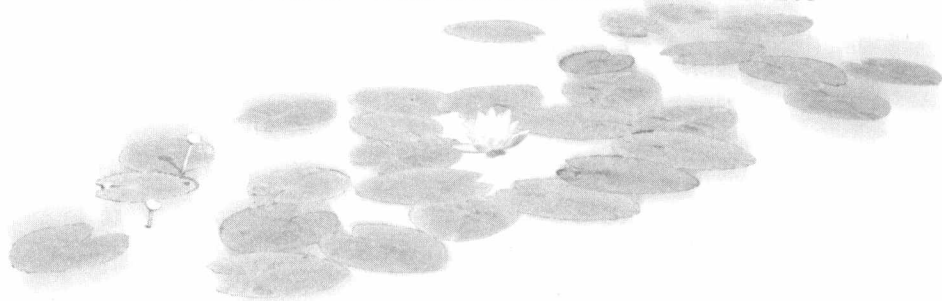


目 录

CONTENTS

第01课	人人都能活到100岁	001
第02课	恢复人体机能的方法	011
第03课	如何才能做到健康长寿	019
第04课	病由心生	031
第05课	为人处世要全神贯注	041
第06课	呼吸之道	053
第07课	最简单却是最好的锻炼方法	065
第08课	放松自己，赢得健康	081
第09课	我们应该吃什么	095
第10课	沐浴、牙齿保健与头发护理	111
第11课	穿衣之道	121
第12课	如何追回逝去的青春	131

第13课	保持一生的美丽	143
第14课	爱会让生命更长久	155
第15课	避免突发性事故	165
第16课	毕生都要坚持的健康准则	173
附录1:	每日所需营养元素及其最佳食物来源表	183
附录2:	10种常见病的营养治疗方案	187
	1、肥胖	188
	2、疲劳	190
	3、感冒	192
	4、抑郁症	194
	5、记忆力衰退	195
	6、糖尿病	196
	7、皱纹	198
	8、高血压	200
	9、失眠	202
	10、更年期病症	203





第01课

人人都能活到100岁





活着是人类最自然也是最合乎常理的愿望。我们正处在科技创新的信息时代，我们可以成为自己身体的主宰，可以让自己保持健康，留驻容颜，可以去追求更长更健康的寿命。长寿老人不是大自然对他们的恩赐，大自然对每个人都是平等的。我们要做的是：扫除人类无形中给健康长寿设置的障碍。

1. 确定一个理念：美丽健康，长命百岁是完全能够实现的！
2. 健康长寿不是依靠外部条件，而是源自内心。
3. 激发自己渴望长寿的潜能！





活着是人类最自然也是最合乎常理的愿望。大自然赋予了我们生存的本能，正是靠这种本能才延长了我们的生命。我们羡慕、梦寐以求成为那些身心完美的男人或女人。那些对生活没有信心的人最终将走向自我毁灭。幸运的是，所有的快乐都源自丰富多彩的生活，我们的奋斗也因此有了意义。生活意味着健康，健康就是生命的全部。失去了健康，生命也不再多姿多彩。人类越来越渴望取得成就，自然而然，就期盼有更长的时间来完成自己的事业并享受自己的劳动成果。对生存的渴望愈强烈，生命力就愈强大。大自然可以满足我们每一个人的正常需求。

人寿保险数据清楚地表明，在过去20年的时间里，人均寿命已大幅增加。因此对保险公司来说为不同的年龄群制定不同的保险费率变得迫在眉睫。这是个非常重要的事实，因为它与你我的生命息息相关。然而，与过去人们所实现的愿望相比，未来更充满希望与期待，因为我们正处在一个科技创新的时代，我们可以成为自己身体的主宰，可以让自己保持健康、留

请大家坚信一个理念：美丽健康、长命百岁是完全能够实现的。拥有长命百岁的愿望值得肯定，而那些坚持不懈获得健康、驻容颜的男人女人则更让人称赞。

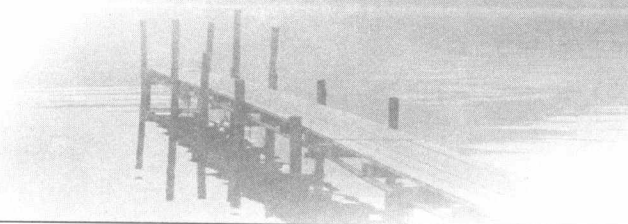


驻容颜，可以去追求更长更健康的寿命。以前，人们对自己的身体构造和保健知之甚少，但现在他们已经领悟到了“了解你自己”这句话所蕴涵的真谛。

为了满足大众对长寿和健康生活的需求，在下面的课程中我将为大家提供一些详细、明确而又实用的指导，让每个遵循指导的人能够活到100岁甚至更长，同时又能保持身心的最佳状态。

据报道，目前世界上有好几千人的寿命超过了100岁。这也充分证明了人类可以比目前的平均寿命活得更长久。现在是几千人，到下个世纪就会有数百万人加入到长寿这个队伍中来，这个目标在下个世纪来临之前就能实现。以前人们总是怀着敬畏和惊讶的眼光看待那些百岁老人，仿佛这些人能长寿是出于某种神秘的力量，是大自然对他们的特别恩赐。这是个严重的误解，因为大自然也总是努力为我们每一个人创造着丰富多彩的生活。但是人类常常在无形中给自己设置了种种障碍，阻碍了自己的健康和长寿之路。年逾百岁的男人和女人并不具有什么特异功能，他们只不过是经常有意无意地调节自我，使自己能够与生命的机理保持一致，和大自然保持一致，从而实现了

生活意味着健康，健康就是生命的全部。失去了健康，生命也就不再多姿多彩。



自然所赋予他们的健康和长寿。

请大家坚信一个理念：美丽健康、长命百岁是完全能够实现的。仔细地设想一下长寿的诸多好处吧。拥有长命百岁的愿望值得肯定，而那些坚持不懈获得健康、留驻容颜的男人女人则更让人称赞。那些步履蹒跚的老人，他们孩子般天真的话语虽能博得外人的同情，但绝非是我要展示给大家的百岁老人的形象。我心目中的百岁老人是身体健康，快乐并聪慧地过着每一天；他们在为事业奋斗的同时，依然可以快乐、充实、健康地享受着无限美好的时光。我想这样的描述会让大家对理想中的百岁老人有更加清晰的认识了吧。

有些人虽然没有特定的生活规则，却依然活到了百岁。这不是偶然现象，因为大自然的一些偶然现象都有其必然性。那些没有刻意努力就能活到百岁以上老人无形中遵循了大自然的一些法则，有时他们甚至不具备一些基本的卫生条件却依然能长寿。这并不是说生活规则不存在，而是他们没有意识到罢了。他们的一些生活习惯恰好抵消了另一些不良习惯的影响，从而保持了自身的平衡。如果他们能完全按照正确的生活规律生活，毫无疑问，他们的寿命还会更长。虽然一些人忽视了生



活规律却依然长命百岁，但如果你刻意效仿他们的话，结果未必就像你希望的那样。相反，如果你坚定地按照我在课程里提出的原则去做，你就可能实现你渴望已久的目标。

有的人忽视了这些生活规律，结果让自己早早地进入了坟墓。这是不值得的。如今，人们越来越关注长寿这个话题，常常会这样问：“我怎样生活才能让自己延年益寿呢？”你能问这样的问题非常明智。你今天的生活方式将决定你未来的健康和幸福。换句话说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”未来你是长寿或短命、健康或生病、快乐或悲惨，都会在今天埋下伏笔。

你一定读过庞塞·德·里奥追求健康长寿的浪漫故事吧。他踏遍佛罗里达的山谷和森林，只为了寻求传说中能让人留驻青春、健康和美丽的神秘喷泉。他注定是要失败的，虽然他的愿望美丽动人，但他的方法却不切实际。他犯了一个严重的错误，他不该和今天许多人一样，相信青春和健康只取决于外界条件。懂得健康和科学生活的人们都明白，惟有靠我们自己才能留驻青春。许多人认识不到这一点，转而向药罐子求助，这样反而损害了自己原本健康的身体，反而让自己的身体遭受不必要的侵害，并远离长寿。那些把药物看成救命草的人最终会

你今天的生活方式，将决定你未来的健康和幸福！



发现，他们依赖的“救世主”正在摧残着他们。但那个时候往往为时已晚。

大自然能帮助我们治愈疾病，而不仅仅是通过药物。人类制造的药物没法与大自然抗衡。所以我们有必要强调，要抛开那些错误的依赖心理，潜心研究那些真正有用的方法并做到身体力行。这样做的人将会惊喜地发现，我们自身就是一个源源不绝的喷泉。如果人类能充分意识到这点并加以发掘的话，就能让身体的各个部位如沐春风、活力四射。

年轻美丽的生活令人向往，而老态龙钟之躯令人厌恶。因此我们要尽可能留驻青春，保持身心的健康。有许多心怀大志、聪明能干的人力图在某一领域有所建树，但短命却让他们遗憾终身，因为他们的许多工作未了，许多抱负未能实现。这些积极进取的人士急切地想知道如何保持活力，延长生命。如果他们懂得了长寿之道，他们就能够意志坚定、精神饱满地去追求自己的理想，去把握人生的各种机会。这对于那些不断追求更好、更高生活质量的男人和女人来说至关重要。

我们发现，那些身强力壮的聪明人最渴望长寿，恰恰是那些胆小懦弱的人一心想着逃离尘世。聪明人明白，活得越长



久，完善自我的机会就越多，就有更多的时间陶冶情操，更多的时光去享受美好生活所带来的乐趣。因此，要善待自己，造福他人。

在过去的条件下，当一个人的事业发展到顶峰正要大展宏图时却往往感到力不从心，感觉开始走下坡路了。过去经验所积累的智慧本可以为他创造巨大的财富，偏偏在这时，他感到身心疲惫、心有余而力不足。我们不能再让这种悲剧停止自己追求梦想的脚步了。

时代在飞速发展，新的发明创造在不断涌现。我们认为，只要我们不懈努力，我们就可以让自己的子孙后代生活得更加美好。事实上未来比你想象的要更加绚烂多彩。和那些敢想敢做的人一样，你一定也渴望健康长寿、精神饱满地享受科技带来的新成果。

随着人类智慧的日益进步，人们将不断战胜疾病、摆脱贫穷、消除痛苦，并不断地积累财富，实现健康和幸福的美好生活，我们所生活的地球将会变成一个真正意义上的天堂。我有理由让你相信在未来几年将会出现更多的奇迹。因此，你有必要投入精力、坚持不懈、充满自信地将这些原则付诸日常实践



中。我希望你明白，能活多久并不是最重要的，重要的是我们所渴望和追求的青春、健康、长寿取决于我们的生活质量。

因此，我们的目的就是要尽可能地提高我们日常生活的质量。你会发现我教给你的并不是为了满足一己之欲的求生方式。没有生命，一切无从谈起；而失去了健康、充满活力的生活，我们的生命将会黯然失色。我们都清楚“适者生存”的法则。因此为了生存，我们每一个人都希望能健康长寿。如果你想健康地活到一百岁，你必须先有这个伟大的愿望。空想是没用的，你必须通过脚踏实地的努力去获得长寿。大自然很残酷，它要淘汰弱者；但也很公平，它让适者生存。读完这本书，你就知道你也可以活到100岁，并且能像那些25岁的小伙子一样，身强力壮、思维敏捷、耳聪目明。活到百岁并不意味着衰老，它代表的是生命的又一个高峰。

现在认真、客观地评价一下你自己。镜子中的你是什么样子的呢？你看起来朝气蓬勃、活力四射、美丽大方吗？如果幸运的话，你可以这样保持100年。或者你看到的是自己仿若中年？你正处于年轻和衰老的分水岭？如果答案是肯定的，本书的课程可以教你如何延年益寿、延缓衰老。也许你在镜子中看