

怎样活到 九十九？

杨久松 编著

电子工业出版社

主要内容

怎样活到九十九？

杨久松 编著

电子工业出版社

787.1-342

(京)新登字 055 号

内 容 提 要

你想留住青春吗？你想长命百岁吗？其实，无需灵丹妙药，也无需山珍海味，只要按照科学生活，做到本书提及的摄生理论和方法，你就可以活到九十九！

本书摄生法可归结为二十个字：“胸怀开朗，起居有序，混杂膳食，适度运动，禁忌烟酒。”只要你切实按照这五个摄生法行事，那么，“光阴催人老，岁月白人头”将会变成“光阴留青春，岁月保年华。”敬告渴望长生的读者朋友们，要根据个人的具体情况和环境，自我选择，推陈出新，采用新的摄生方法，创造新的生活环境，以延年益寿。

怎样活到九十九？

杨久松 编著

责任编辑 刘文杰

电子工业出版社出版(北京市万寿路)

电子工业出版社发行 各地新华书店经售

北京科技印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：7.125 字数：161 千字

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

印数：4000 册 定价：5.20 元

ISBN7-5053-2198-6/Z·247

前 言

按世界卫生组织(WHO)的规定,年龄 60 岁以上的人就称为老年。我国是世界上老年人口最多的国家。中国 1982 年人口普查报告中指出,60 岁以上人口占总人口的 8%。联合国规定,凡老年人口占总人口的 10%以上的国家,称“老年型国家”。

预计我国到 1995 年前后将进入“老年型国家”。随着人类寿命的日益延长,老年人口越来越多,老龄问题已成为社会各界关注的问题。

我们编写这本科普读物的目的是为了传播中老年人的卫生、保健、长寿的有关知识。使他们能更好地进行自我保健、自我养生,最终达到健康长寿的目的。本读物也适合于中青年人阅读,因为长寿应从青年时就开始注意,衰老始于中年。

本读物中涉及的内容以论述为主,对于卫生保健的具体做法未作更详细的描述,因为保健方法极为繁多复杂,我们只起抛砖引玉的作用,以便广大中老年读者根据个人情况、环境条件作自我选择,进一步推陈出新,采用新的摄生方法,创造新的生活环境,以延年益寿。

本书在编著过程中参阅了不少有关文献资料,刘晓东、王淑贞、周贤、刘爱华等同志给予了热心的指导。在这里谨向书写资料的作者以及对出版此读物给予帮助的朋友们表示深切的谢意。

编著本科普读物尚属摸索经验过程,有不足之处,衷心希望各界提出宝贵意见,以便进一步充实材料,求得不断改进提高。

编著者

一九九三年三月

目 录

一、人究竟能活多长？	(1)
人可活到一百二十岁	(2)
人的寿命愈来愈长	(3)
人可能活到 400 岁吗？	(5)
二、衡量健康的新概念	(5)
怎样才算健康？	(6)
肉体健康、精神健康的指标	(6)
三、良好的生活环境助你长命百岁	(8)
什么自然环境寿星多？	(8)
温润的气候促进长寿	(11)
居室微小气候与健康	(13)
减少噪音活得长	(14)
盛夏炎炎 请君遮阳	(15)
四、胸怀开朗 健康有望	(17)
喜乐不喜忧	(18)
笑一笑 十年少	(19)
愁一愁 白了头	(20)
精神过度紧张 损害健康	(22)
五、起居有序 长寿在身	(24)
适时睡眠 健康长寿	(25)
穿着打扮 有利精神健康	(29)
最佳作息 生活规律	(30)

培养爱好	充满活力	(31)
六、夫妻恩爱	延年益寿	(32)
和睦相处	体健寿增	(32)
夫妻不和	寿短病多	(34)
七、适宜饮食	保障健康	(35)
混合膳食	营养价值高	(36)
专吃素食	不利健康	(38)
节制饮食	使君增寿	(40)
若要长寿	请吃湖河海鲜	(41)
多吃食盐	害多利少	(43)
八、不产热的营养素		(46)
维生素的神奇功效		(47)
微量元素的伟大业绩		(53)
九、介绍几种长寿食物		(60)
纤维素的无声贡献		(60)
胡萝卜的食用药用价值		(61)
大蒜的保健作用		(63)
蘑菇的药用效果		(65)
保健食品海藻类		(66)
人参的益寿之道		(67)
蜂蜜助人长寿的奥秘		(69)
完全营养品牛奶		(72)
肝脏的神奇营养价值		(74)
十、不要得胆固醇恐惧症		(76)
不要恐惧胆固醇		(76)
吃鸡蛋好处多		(78)

胆固醇的抗癌治病功劳	(79)
十一、消化器官与健康长寿	(81)
牙齿保健	(81)
保护救命的肝脏	(83)
防止便秘	(88)
十二、生命在于运动	(91)
运动是生命之本	(91)
运动能防病增寿	(93)
锻炼身体 助你永葆青春	(95)
步行的价值	(97)
运动过量 缩短寿命	(99)
十三、利用自然力锻炼能益健增寿	(103)
日光浴	(103)
空气浴	(105)
森林浴	(106)
冷水浴	(107)
游泳和冬泳	(108)
旅游	(115)
登高	(116)
十四、裤腰长 寿命短	(117)
肥胖的原因	(117)
理想体重最寿长	(119)
肥胖之人疾病多	(120)
肥胖之人寿命短	(121)
消除肥胖三法	(123)
十五、烟酒茶与健康长寿	(126)

(87)	吸烟是生命的第一杀手	(127)
(18)	喝酒弊大利小	(135)
(18)	茶的养生功效	(140)
十六、疾病是健康长寿的大敌		(143)
	冠心病	(144)
	脑血管病	(146)
	恶性肿瘤	(149)
	呼吸系统疾病	(153)
	糖尿病	(154)
十七、“节欲”与长寿		(157)
	“性欲”是人类之本性	(157)
	“性欲”放纵未老先衰	(159)
	“节制性欲”为养生之道	(160)
十八、人老始于中年		(161)
	防老防衰始于青年	(161)
	衰老始于中年	(163)
	老年人更需抗老	(164)
	预防衰老 青春常在	(164)
	补充激素 恢复青春	(167)
十九、勤用脑与长寿		(167)
	勤用脑 防衰老	(168)
	勤用脑 能益智	(169)
	怎样保持头脑年轻	(173)
	预防医学在长寿学中的作用	(174)
二十、长寿与医疗保健		(174)
	对健康的未来展望	(175)

(081) 疾病的二十种信号	(176)
二十一、衰老奥秘的研究	(179)
(008) 衰老是什么?	(179)
(008) 为什么会衰老?	(180)
二十二、长寿的经验	(184)
(012) 人类长寿的五条基本要素	(184)
(008) 促进健康的七种生活习惯	(185)
(008) 德国学者长生生活起居九则	(186)
(008) 大城市长寿者的秘诀	(186)
(008) 长寿百岁十诀	(188)
(008) 选择健康的生命方式	(188)
(008) 老年人保健十忌	(190)
(008) 古代十叟长寿歌	(190)
(008) “清字”长寿歌	(191)
(008) 长寿之道中的少和多	(191)
(008) 乾隆的养生十六字诀	(192)
(008) 孔子的保健“八不食”	(192)
(008) 孙思邈的“十二少”养生法	(193)
(008) 陆游长寿的原因	(193)
(008) 他已是 113 岁了	(194)
(008) 毛泽东的长寿之道	(194)
(008) 美国总统里根的健康诀窍	(195)
(008) 宫泽喜一的健康之道	(195)
(008) 我国专家新论长寿之道	(196)
(008) 长寿谚语	(197)
(008) 为美好晚年作准备	(198)

二十三、长寿村与长寿人	(199)
世界著名长寿地区	(199)
世界长寿中心	(200)
埃及长寿村	(200)
中国的百岁老人	(200)
边陲新疆寿星多	(201)
长寿人福玛·巴尔的故事	(202)
广东有个长寿村	(203)
他们活到一百多岁	(203)
矮子长寿者——卡哈弗芙	(204)
他活了一百五十多岁	(205)
太平盛世寿星多	(206)
四代超百岁,山乡寿星多	(206)
高寿的吐尔地阿吉医师	(207)
北京第二号寿星	(207)
九十三岁老人献真功	(208)
二十四、长寿与老龄化	(208)
主要参考资料	(213)

一、人究竟能活多长？

古人说：“人生不满百，常怀千岁忧”。小说《西游记》中形容人生果道：“得那果子闻了一闻，就活三百六十岁；吃一个就活四万七千年”。于是孙悟空才演出了窃取仙果那精彩的一幕。

“生老病死”是不可抗拒的自然规律。有生必有死是事物对立的统一。在世上“万岁”绝不可能，就是“千岁”也是无稽之谈。

就拿我国历史上的长寿皇帝汉武帝、康熙和乾隆来说，汉武帝十七岁登基，在位五十四年，七十一岁逝世。康熙八岁登基，十四岁开始享政，在位六十一年，六十九岁逝世。乾隆是康熙的孙子，接位时二十五岁，做了六十一年皇帝。

据统计资料表明，秦始皇以来中国封建帝王两千多年中共有三百三十四个，活到七十岁以上者十二位，其中八十岁以上仅五位。

中国古代认为，进入老年，可称得上“寿”是七十岁以上。七十七岁称为“喜寿”。八十八岁称为“米寿”。因为米字象征着“八十八”。九十九岁称为“白寿”，即“白”者是“百”字少“一”也。一百岁则称“百寿”，要隆重庆贺。

人类在历史的长河中，活得更长一些是完全可能的。1986年11月8日体育报报导，北京第二号寿星吴图南老先生已103岁，老伴画家刘桂贞年已九旬。

人可活到一百二十岁

人究竟能活多久?“终其天年,而不夭伤”是人们的希望。就其人的自然寿命来说,是指任何成员都能活到的最大年龄。人的自然寿命可以活到最高年龄称为“天年”。据古医书《黄帝内经》的记载:“尽终其天年,度百岁乃去”。于是“百年”“百岁”作为人们寿终正寝的追求。又如《书经》则以“上寿百二十岁,中寿一百,下寿八十”,可见天年的范围在一百至一百二十岁之间。

现代医学公认:“一个人若未患过大的疾病,又未遭到外部不良因素的作用,而单纯高龄衰老要到一百二十岁才出现生理性死亡。”

美国的海弗利克在1961年发现:人体约由五百亿个细胞组成,它们大部分从胚胎开始分裂,分裂五十次后便会停止。据此推算,人类的寿命也该是一百二十年。

影响人类寿命和健康的因素很多,如疾病、损伤、遗传、生活习惯、自然环境、社会政治、经济基础、医药卫生等。假如上述几种主要影响因素都能达到理想地步,按推理和调查的方法,也可得出人类的最长寿命。因为哺乳动物的生长期与寿命是大致成比例的。

许多学者认为,寿命与性成熟期相关,最高寿龄相当于性成熟期的8~10倍。如猫和狗的生长期为1.5年,寿命为10~12年。羊的生长期为1.5~2年,寿命为10~15年,黄牛的生长期为1.5~2年,寿命为20~30年。马的生长期为3~4年,寿命为40~50年。那么,如果以人的生长期年龄为16

岁计算,人的寿命应为一百五十岁左右。可见,人的长寿是完全可以争取的。[1]

那么,人类的寿命是否可能比估计和推算的还可能要高一些呢?这是完全有可能的。世界上长寿冠军是谁呢?有的说是英国的弗姆·卡恩,他活了二百零七岁,有人说,是日本的满平,他活了二百四十二岁。也有的说是中国的李庆远,他活了二百五十六岁。还有的说,是中国的慧昭和尚,他活了二百九十岁。据《中国名人大辞典》记载,慧昭自言姓刘,为唐鄱阳王休业之曾孙,年已二百九十岁。又据《历代高僧生卒年表》记载:“慧昭,男,五二六年生,八一六年卒,年终二百九十岁”。

人的寿命愈来愈长

事实上,人的寿命随着社会的发展有逐渐延长的趋势,世界上最早记载人口平均寿命的国家是古希腊,平均寿命十九岁。十六世纪欧洲人平均寿命为二十一岁。十七世纪欧洲人平均寿命二十六岁。十八世纪平均增至三十四岁。十九世纪末已达四十五岁。二十世纪初已达到五十岁。二十世纪二十年代平均年龄五十五岁。三十年代平均六十岁。五十年代平均六十八点五岁。由此看来,现代人的平均寿命比古时候长得多,这完全是由于文明和进步的结果。

1973年世界卫生组织宣布,平均寿命男性超过七十岁,女性超过七十五岁的国家已有七个,这些都是工业发达的国家,如瑞典、荷兰、挪威、冰岛、原东德、日本和爱尔兰。[2]

1984年,日本平均寿命,男子 74.54 岁,女子为 80.0

岁,男女平均寿命均居世界第一位。男子平均寿命居第二位的是冰岛,为 73.91 岁。居第三位的是瑞典,为 73.62 岁。女子平均寿命第二位是瑞典,为 79.61 岁,居第三位的是冰岛为 79.45 岁。[3]

1992 年北京青年报刊登一则消息,日本人平均寿命位居世界之首。日本厚生省 6 月 27 日公布的“平成三年简易生命表”中显示日本人的平均寿命,女性是 82.11 岁,男性是 76.11 岁,均达历史最高记录,被称为“长寿大国”当之无愧。厚生省预测,今后平均寿命还将延长,急需制定有关超高龄化社会措施。厚生省在 1992 年 9 月底在“敬老日”之前公布了全国高龄者名册(长寿排行榜),全国百岁老人达 4152 人,男性 822 人,女性 3330 人。

亚太地区的人口寿命也普遍在延长。据亚洲和太平洋地区关于降低人口死亡率会议提供的资料,在 1975 年,巴基斯坦、印度、尼泊尔和印度尼西亚,男性公民平均寿命是 45~49 岁;泰国、菲律宾是 55~59 岁;斯里兰卡是 60~64 岁;中国、新加坡、马来西亚和香港是 65~69 岁。

在我国,解放前平均预期寿命大约为 35 岁左右。1973~1975 年平均达到 64.9 岁,其中男性 63.62 岁,女性 66.31 岁。

1985 年 9 月 4 日健康报发表文章,我国统计局提供一份资料表明,我国人口平均预期寿命已从 1981 年的 67.88 岁(男性 66.43 岁,女性 68.35 岁)提高到 1985 年的 68.92 岁,其中男性为 66.96 岁,女性为 70.98 岁。在短短的 35 年间,我国平均寿命增加将近一倍。我国小城镇污染少,生活安定,其平均预期寿命高于城市。1981 年小城镇人口平均 71.40

岁,城市为 70.87 岁,农村为 67.17 岁。1990 年底,天津市的一份资料表明,天津人口平均寿命达 73.71 岁,已进入世界发达国家的行列。

我国大陆 29 个省、市、自治区共有百岁老人 3765 人,占全国总人口的 3.75%,即平均每百万人口中有百岁老人 3.75 人。这些老寿星中 120~130 岁的有 36 人,占总人数的 0.96%;110~120 岁的有 228 人,占 6.06%;100~110 岁的有 3501 人,占 92.98%。百岁老人的特点是女性多于男性,女性人数为男性的 2.4 倍。少数民族百岁老人比重大。[4]

人可能活到 400 岁吗?

1992 年 9 月 9 日《今日美国》报文章:“人能活到 400 岁吗?”,报道从事衰老问题研究的科学家们说,今后几十年将在衰老研究方面取得巨大进展。《生活》杂志的一篇报道作出了最令人惊奇的预测,人的寿命能延长到几个世纪。

路易斯安那州大学医学中心从事发酵研究的迈克尔·雅兹文斯基在 10 月出版的《生活》杂志上撰文说:“现在活着的人,400 年以后可能仍然还活着,因为从事衰老研究的一些著名专家可望改变控制人衰老的一些基因”。几乎所有著名的研究人员都表达了广泛一致的看法,即人的寿命可以大大延长。

二、衡量健康的新概念

人类渴望长寿,要长寿必须首先健康,有了健康的体魄,

才有可能延年益寿。体魄的“体”是指躯体、肉体，“魄”是指心灵、心理、精神，所以体魄是指躯体和精神的总和。

怎样才能算健康？

什么叫健康？根据“世界卫生组织”的解释，健康不仅指一个人没有症状和疾病表现的状态而是一个人有良好的身体、精神和社会适应的状态。[5]

健康的现代科学定义是身体与自然环境和社会环境的动态平衡，是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，实际上，一部分人是处于不完全健康，又没有患病的中间状态，医学上称为“第三状态”，“第三状态”是健康与疾病的交接地带，只有改善“第三状态”人们才能获得真正的健康。所以，健康是指肉体健康、精神健康和人际关系良好这三者完满的结合。

肉体健康、精神健康的指标

所谓精神健康是指人对于环境及其相互关系，其有高效而愉悦的适应能力。凡精神健康的人，不但自我情况良好，而且具有比较敏锐的智能、平静的情绪、愉快的气质，与社会契合和谐，以致能发挥更大的心理效能。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼综合各种研究材料，认为精神健康或心理正常，应具备如下条件：

1. 充分的安全感。
2. 充分了解自己，并对自己的能力作出适当的评价。
3. 生活目标能切合实际。

4. 与现实环境保持接触。
5. 能保持人格的完整与和谐。
6. 具有从经验中学习的能力。
7. 适度的情绪表达和情绪控制。
8. 在不违背团体的要求下,能作有限度的个性发挥。
9. 在不违背社会成规的前提下,对个人的基本要求能作恰如其分的满足。
10. 有良好的人际关系。

肉体健康的衡量指标是“四快”。即是“吃得快、睡得快、便得快、说得快”。“吃得快”是说明一个人的食欲好,新陈代谢正常,精力恢复也快。“睡得快”说明一个人的神经系统良好,进入休眠状态快,大脑的抑制和兴奋平衡。“便得快”说明一个人的消化机能、泌尿系统机能良好,胃肠蠕动正常,体内废物能及时排出。“说得快”说明一个人的思维敏捷,能迅速准确地理解并回答别人提出的问题。

人际关系是指个体寻求满足需要的心理状态。在人际交往中,由于彼此从对方得到的满足或不满足的程度不同,愉快或不愉快的情绪体验也不同,相应的表现为喜欢或不喜欢,亲近或疏远倾向的不同程度。

人际交往中,主要内容是人际吸引和人际沟通。人际吸引是指在社会生活中,人们不仅相互知觉,相互认识,而且形成一定的情感联系,喜欢一些人,而不喜欢另外一些人。人际沟通是指人与人之间的信息交流过程,也就是人们在共同活动中彼此交流各种观念、思想和感情的过程。

如果个性品质差,则影响人际吸引与交往,如为人虚伪,自私自利,不尊重人,报复心强,妒忌心强,猜疑心重,苛求于