

减缓衰老速度
延长寿命周期
衰老的速度 25% 取决于基因
75% 取决于生活方式



200 多位百岁老人的长寿秘诀

登上100岁

减龄长寿

快车

周文博◎编著

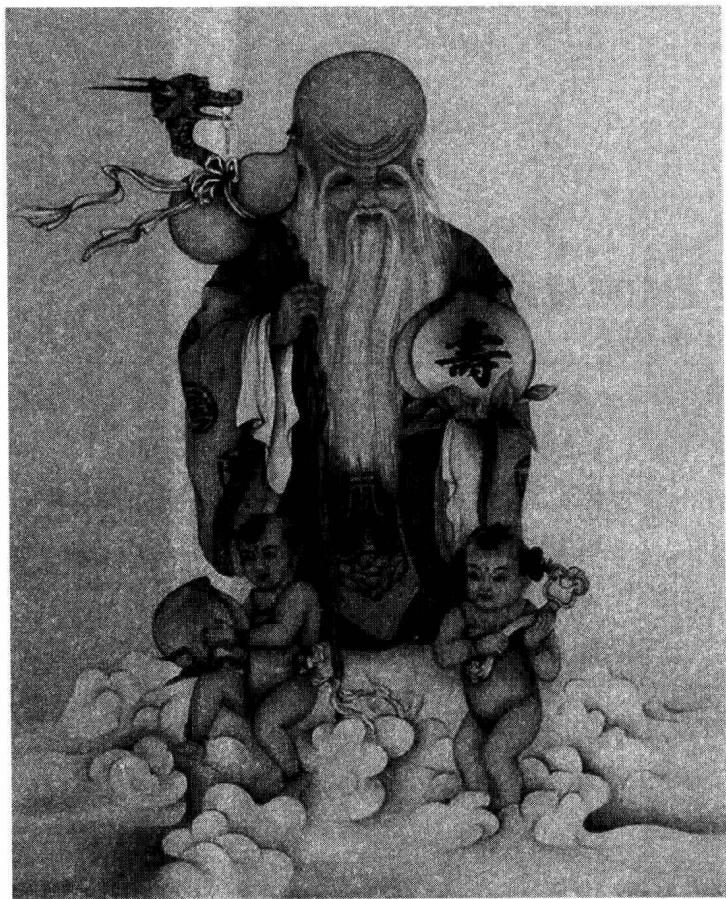
让健康伴随您 让年轻跟随您 让轻松围绕您 让快乐给予您
提升快乐心态 实现年轻长寿



石油工业出版社

登上**100岁** 减龄长寿快车

周文博 / 编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

登上 100 岁减龄长寿快车/周文博编著.
北京:石油工业出版社 2008.9

ISBN 978-7-5021-6735-6

I.登…

II.周…

III.长寿-保健-基本知识

IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121354 号

登上 100 岁减龄长寿快车

周文博 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523643 发行部:(010)64523604

经 销:全国新华书店

印 刷:北京京安印刷厂

2008年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 开本:1/16 印张:23

字数:451 千字

定价:38.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻版必究

前言

QIANYAN

现如今,人活百岁不足为奇。走到哪里,你都能听到些关于百岁老人的故事。在未与他们接触之前,我想,所有的人可能都以为,这些百岁老人肯定是老态龙钟。然而,事实告诉我们并非如此。现实中,有些百岁老人红光满面,从皮肤看上去也就是六七十岁;有些依然是老当益壮,健步如风;有些干起体力活来小伙子都比不上;有些耳不聋眼不花,穿针引线做起细工来堪比小姑娘……他们虽说年龄已达百岁,但身体各种机能仍显出一定的年轻态。为此,专家提出了两个概念:自然年龄和真实年龄。自然年龄是用同一个标准——时间来衡量,而真实年龄更能确切地反映身体状况。研究证明,人衰老的速度25%取决于基因,75%取决于生活方式。我们完全可以通过“减龄”来达到长寿的目的。

两千多年前的《吕氏春秋》中有专门探讨养生问题的篇章,其中《尽数》篇中有这样一段话:“长也者,非短而续之也,毕其数也。毕数之务,在去害。”就是说,长寿之道,并不是寿命本来短而硬要把它加长,只不过是让寿命达到它应达到的数儿。而要达到这应达到的数儿的办法,就是坚决去掉危害它的东西。“去害”,就是指去掉人的不良习惯、嗜好、情绪和行为。人要长寿,就必须与危害自己身心健康的心理和行为决裂,做到洁身自好,不吸毒、不吸烟、不酗酒、不纵欲、不赌博、讲文明、讲卫生等。在“去害”之后,我们还要增加对身体有利的因素,即“健康因素”,并由此定制个性化的“健康生活方式”,最大限度地降低衰老速度,延长寿命周期中的青春时段,从而实现长寿的目的。

不过,追求长寿并非是一蹴而就的事,越急于求成越难达到目的。唯有平衡心态、推崇健康的饮食、持之以恒地坚持运动以及养成良好的生活习惯等,才能登上这趟长寿快车并达到寿命的顶端。

本书探讨了两百多位百岁老人的生活方式,努力搜寻其中有价值的长寿经验,并希冀以此来建立一套科学、健康、标准的生活方式,从而促使你达到长寿的目的。但愿它能带你走上长寿的征途,能给你带来更多的健康和快乐!

编者

2008年7月

读石油版书,获亲情馈赠

亲爱的读者朋友,首先感谢您阅读我社图书,请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书,获亲情馈赠”活动,凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠,我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议,并为填写这些信息的朋友免费赠送一本好书。

登上 100 岁减龄长寿快车

- 1.您的文化程度: 大专☐ 大本☐ 大本以上☐ 其他_____
- 2.您购买本书的动因: 书名、封面吸引人☐ 内容吸引人☐
版式设计吸引人☐
- 3.您认为本书的内容: 很好☐ 较好☐ 一般☐ 较差☐
- 4.您认为本书书名反映内容的程度: 很高☐ 较高☐
一般☐ 较差☐
- 5.您认为本书在哪些方面存在缺陷: 内容☐ 封面☐
装帧设计☐
- 6.您认为本书的定价: 较高☐ 适中☐ 偏低☐
- 7.您对本书的综合评价

您的联系方式:

姓名 _____
单位 _____ 邮政编码 _____
地址 _____ 电话 _____
手机 _____ E-mail _____

回信请寄:北京安定门外安华里二区一号楼 石油工业出版社

社会图书出版中心 收 邮政编码:100011

电子信箱:petropub@163.com(复印有效)



目 录 MULU

第一篇 世界长寿地区

北欧挪威:全世界寿星最多的国家	2
意大利撒丁岛:拥有百岁老人最多的地方	3
日本冲绳岛:“长寿的世界纪录之岛”	4
巴基斯坦罕萨:六七十岁不算老	5
厄瓜多尔比尔卡班巴:“神圣的山谷”	5
外高加索:百岁老人还选美	7
中国钟祥:全国驰名的长寿之乡	7
中国长寿村:与外隔绝的小山村	9
中国新疆:百岁长寿老人数居全国之冠	10
中国三亚:联合国公认的最适合人类居住的城市	13
中国如皋:长寿养生福地	15
中国彭山县:彭祖家乡寿星多	17
中国巴马:“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”	18

第二篇 居住环境与长寿

赵云芝:环境幽静得犹如世外桃源一样	22
宋玉喜:空气清新无污染	24
高罗氏:空气中负氧离子含量高达 91%	26

陈椿:居住环境是健身的重要内容	27
-----------------------	----

第三篇 起居与长寿

老子:顺应自然,何病能生	32
韩者香:十二月养生法	33
巴甫洛夫:生活严格遵循“时间顺序表”	35
马金莲:良好的生活起居习惯	38
朱宝吓:睡眠是健康的第一要素	40
王兴训:顺应四时规律安排睡眠	42
漆元鑫:早晨醒后宜赖床 5 分钟	43
刘海粟:打盹有益于人体健康	44
张素坤:中午必须休息	46
舒均和:睡硬板床睡出了好身板	48
李德才:只有枕头好才会睡得好	49
刘凉英:洗热水澡胜过吃补药	51
池尚开:常泡温泉体安康	53
林芝友:每天早上洗冷水浴	55
张光建:每天至少 1 小时洗脚成“工程”	57
程子林:洗脚后抠脚板 100 下	60
尚爱池:梳头坚持了几十年	62
范香秀:洁牙、叩齿保健康	63
张务菊:“要把疾病晒死”	65
杨宝妹:根据自己的情况添加衣物	66
万美珍:只穿棉织的衣服	69
北乡门:生活节奏缓慢有益于健康	71

第四篇 食养与长寿

张徐氏:喜欢吃红烧肉	74
张任天:非常爱吃猪蹄	75
黄初秀:特别爱啃骨头	77
黄公教:特别爱吃羊肉	79
徐阿二:爱吃螃蟹爱聊天	80
赵桂生:几乎每餐都有鱼	82
王王氏:每天都离不开鸡蛋	84
杜品华:特别喜爱吃茄子	85
田红艳:爱好吃洋葱	87
孙萍:没有大蒜不吃饭	89
李莲英:辣椒拌饭是最爱	90
汪德耀:人称“豆腐大王”	92
张秀熟:特别爱吃菠菜	94
罗细秀:常吃野菜益于长寿	95
马英:从小就喜欢吃海藻类植物	97
罗德章:平生最喜欢吃红薯	99
陈张氏:每天下午冲一碗芝麻炒面	101
黄妈伦:玉米是终身主食	102
刘姜氏:喜欢吃花生	104
江玉珍:特别爱含冰糖	105
张 琛:每天都吃时鲜水果	107
方秀云:香蕉成了她的主食	109
刘秀容:每天吃一个西红柿	110
倪培英:每天坚持多饮白开水	112

唐逢玉:喜欢喝泉水	114
张 苍:羊奶——甲级绿色食品	115
田锅友时:每天喝一杯牛奶	117
沙拉依:一年四季都有喝酸奶的习惯	119
萧 劳:一杯鲜豆浆,天天保健康	121
王顺英:平时喜欢喝醋	123
王金凤:几十年来几乎每天都喝米酒	124
孟子伶:喝了 30 年葡萄酒	126
骆德凤:唯独喜欢饮酒	127
欧蕊标:与茶结缘 70 多年	129
侯向武:80 多岁时戒掉了吸烟	131

第五篇 饮食方式与长寿

孙 氏:饮食多样化,不挑食	134
张再姑:饮食合理	135
王时荣:热饭、热菜、热水——非热不食	137
葛良玉:每天要吃 5 顿饭	138
胡阿妹:一日三餐,细嚼慢咽	140
王桂香:长寿只缘餐饭少	142
巴马老人:坚持“饥饿疗法”	143
张学英:粥是“第一补人之物”	145
李香云:带馅食物有益于老年人健康	147
瑶家三姐妹:少吃动物油,喜欢吃茶油	149
丘竹英:低盐饮食人长寿	151

第六篇 药物调养与长寿

赵益品:适当进补,对身体大有益处	154
张道陵:灵芝久食轻身不老,延年益寿	156
无瑕:黄精——延年益寿之佳品	158
付含芳:枸杞相伴一生	160
温杨氏:嗜好人参酒	161
田宗顺:吃何首乌,一年四季不断	163
陈素娟:吃了一辈子的白果	165
吴如堂:日吃三枣不易衰老	167
刘淑清:晨起一杯菊花茶	168
麦杏:每天都要咀嚼一粒槟榔	170
刘瑞珍:酸梅陈皮调理肠胃	171
郑桂英:每天早晨食用少量姜末	173
赛迪艾买提:对核桃情有独钟	174
郭子兰:常年坚持食用蜂蜜	176
曾明亮:四季喝自制的药茶	178
苏祖斐:每晚临睡前必服维生素	180
邵兰香:一直坚持吃钙片	181
邓进福:天天洗药水浴,从不间断	183
张洪霞:从年轻时就不愿碰药	185
杨菊梅:对付疾病,及早发现并治疗	187

第七篇 运动与长寿

孙美花:每天坚持运动	190
------------------	-----

何文章:雷打不动的晨练	192
石欣昌:40 年如一日坚持慢跑锻炼	194
奥山虎:世界上唯一能参加马拉松赛的百岁老人	195
李矛银:散步好处多多	198
涅斯托尔:赤脚走路岁百年	200
刘满秀:每天例行的爬楼梯、上屋顶运动	201
谢溪泉:每天骑车,双脚才不会僵硬	203
三浦敬三:滑雪滑出健康体魄	205
王永芳:打门球,十分适合老年人	206
麦克莱恩:在高尔夫球场打球超过 70 年	208
邱阿六:靠打网球保养身体	210
杨连捷:踢毽子“踢”出一个好体格	212
张赫敏:每天健身球不离手	213
席佩尔:铁杆球迷	216
刘君谦:坚持冬泳 40 多年	217
华佗:模仿五禽健身锻炼	219
郭采如:习练武术	221
吴图南:风雨无阻练太极拳	223
冷谦:十六段锦养生健身	225
叶宗滨:坚持用调息法练道教气功	227
阮国长:咽津液保养肺腑	228
魏祥波:独创了一套健身方法——甩手法	230
谢肇:每天早上起床后做手脚按摩	232
李景修:每天早晨空腹做按摩,持之以恒	234
陈立夫:养身在动,养心在静	235
曾明亮:每日静坐,静心养寿	237
刘全保:劳动使我活了百多岁	239

第八篇 情志调养与长寿

侯右诚:心理健康	244
玛丽亚:保持心境良好	246
汤静逸:心情舒畅可长寿	247
卡尔芒:快乐是健康长寿的“金钥匙”	249
刘世琼:笑口常开,无病无灾	250
叶坤:一生乐观	252
唐开珍:爱热闹	254
毕 焕:知足常乐,保持身心健康	255
周有光:随遇而安过百岁	257
张学良:胸怀坦荡人长寿	259
张国清:淡泊名利可长寿	260
乐天法师:淡泊人生,超然生死	262
吴楚和:清心寡欲	264
帅孟奇:心底无私天地宽	265
钟宝玉:宽容豁达,一切都好	267
田李氏:逢事看得开,遇事不着急,从容处之	268
黄华珍:凡事不操心	270
郑云鹄:心态平和,与世无争	271
张佩玉:乐善好施,助人悦己	273
朱冠英:什么事都能忍	275
周杏花:适度“遗忘”亦养生	276
马长花:“没心没肺”、“能吃能睡”自然健康长寿	277
陈赐容:人老心不能老	278
陈鸿逵:一颗童心保长寿	281

毕德本:京剧一天不唱,心里就不得劲儿	320
潘惠玲:山歌唱不停	322
黄慧娟:最大乐趣是扭秧歌	323
陈木珠:特别爱好旅游	325
郎静山:拿照相机就是我的生活	326
郭景通:宠物作良伴,老人乐悠悠	328
赵庞氏:花草做朋友,相看两不忧	329
魏培番:养鸟怡情无限好	331
陈允秀:对钓鱼上了瘾	332
陈葵:编织是一种养生、休息的方法	334
胡家芝:剪纸剪出健康	335
曹晓初:电子游戏玩不厌	337
高永生:桥牌,时尚大脑健美操	338
范秀英:打麻将是最爱好	340
谢侠逊:嗜棋如命	341
王青云:喜欢洋娃娃玩具	343
李李氏:聊天使生活充满阳光	345
斯特·马丁:乐此不疲地工作	346
晏济元:园艺劳动陶冶情操,有利健康	348
费桐藻:“老来俏”	349

第一篇

DIYIPIAN

世界长寿地区

北欧挪威

——全世界寿星最多的国家

北欧的挪威,是全世界寿星最多的国家。在这里,人们不但长寿,而且十分健壮,七八十岁的老人行走如风,在车水马龙的街道上骑自行车,自己动手铲雪、料理花园、装修房子,还有人自己盖车库。生活中,出门打扮得最漂亮的都是老人,因为他们不上班,有充分的时间装扮。

有人说“挪威人是带着雪橇出生的。”这话一点不假,挪威人酷爱冰上运动,像滑雪、溜冰,冬奥运的世界冠军往往都是挪威人。

挪威人十分崇尚自然。夏天周末的海滩上,到处是男女老少享受日光浴,因为这里的阳光很宝贵。挪威的假期是夏季三周,冬季一周。在假日里,人们纷纷离开城市到别墅去度假。别墅一般都是建在离城市远远的海边或深山老林中,他们用煤油灯照明,用煤气做饭,从井里打水吃。有的屋里甚至没有抽水马桶。别墅的主人到林中摘野果子,自制果酱,去采蘑菇或者钓鱼,充分享受和自然在一起的乐趣。

挪威人吃的食物比较简单,他们爱吃粗粮面包、吃生蔬菜、吃苹果。饮食讲究的是营养,而不是味道。挪威人特别重视教育下一代爱惜粮食,不要浪费。在第二次世界大战期间,挪威人深受战乱之苦,过着饥寒交迫、饥肠辘辘的日子。这使人们养成了爱惜粮食的习惯。即使是不新鲜的面包,他们也要拿去喂鸟。挪威人平时特别喜欢穿纯棉的衣服,只有在宴会、社交等一些重要场合,才会穿上比较考究的礼服。

由于社会稳定,福利待遇高,人们不太追求金钱。但挪威人远不像中国人那么节省,个人财富的积累简直少得可怜,许多人连房子都是租的。今日有钱今日乐,他们认为快乐是最重要的。

挪威全国的森林面积占其国土总面积的 27%。处处是云杉、柳树、白桦、松树,四季常青。挪威人喜欢以步代车,尤其是每周六和周日,男女老少一家家地到森林里散步。每个森林的入口处,都有一块指路牌,告诉人们路线。林子里的树干被人们用不同颜色的油漆做上了标记,并注明哪种颜色是到哪条路去的,使徒步者不会迷失方向。林中深处往往设有咖啡馆,让走累了的人们吃点东西、歇歇脚。森林里还有垃圾桶,让人们把废物扔进里面,没有垃圾箱的地方,经过的人也会自觉地把垃圾带回来。一些带狗的人,



都带有黑色的垃圾小袋,那是专门用来捡拾狗粪的,虽然在挪威养狗是件很普遍的事,路面上却十分干净。挪威的生态环境保护得非常好。

随便问一位寿星级的挪威老人,长寿的秘诀是什么?他多半会告诉你:“人类与自然 是分不开的,大自然造福人类,人更要走近大自然,这样才会健康、快乐。生命在于运动,生活无忧无虑。四百万快乐的挪威人之所以长寿,那是他们懂得生活、热爱生活、珍惜生命!”

意大利撒丁岛



拥有百岁老人最多的地方

意大利撒丁岛是个闻名于世的长寿岛。据统计,撒丁岛是目前世界上拥有百岁老人最多的地方。研究人员发现撒丁岛之所以闻名于世,不仅因为它拥有迷人的罗马时代尼普顿海神洞、海牛洞及公元前 1~2 世纪的石雕、“马基”植物群落,还有奥尔比亚与其北边阿兰奇湾城之间长达 80 公里的海岸线,构成一条娇翠欲滴的“绿宝石海岸”。这里远离尘嚣,独居清幽日照充足,雨量充沛;四季如春,气候宜人;林木青翠,野花芬芳;水质清纯,资源富饶;盛产谷物,丰盈果蔬。所以,这里成为童话境界的“世外桃源”。

这里一年有 9 个月都沐浴在和煦的阳光下,蒂尔索河与旨卢门多萨河两大水系,润泽了岛上的沃土。生活在这里的人习惯吃当地种植的蔬菜和水果,而且一般都是生吃。这里因为天然生产季节长达 9 个月,温差很小,蔬菜营养价值一直保持较高水平。如番茄、黄瓜、茄子、芹菜、青椒、菠菜等,各种营养成分都明显高于世界其他地区蔬菜的 5~8 倍;且没有人的污染成分。“得天独厚”是其饮食一大特点。

人们一日三餐,几乎都喜欢食用近海里的金枪鱼、沙丁鱼和龙虾等。它们除肉质柔嫩、口味鲜美、易为人体消化吸收外,蛋白质含量高达 20%,比猪肉、鸡肉、牛肉高 1~3 倍;而胆固醇含量却比这些肉低 7~14 倍,并含有一些特殊营养素,如 EPA(二十碳五炳酸)可预防血栓形成,减少脂肪,增加红血球膜的柔软性,促进血液流动,这对预防心脑血管疾病有极好的功效;所含 DHA(是一种不饱和脂肪酸),能提高肝脏解毒功能,预防并消除脂肪肝;再有是牛黄酸,可以降血压及血清胆固醇、防止出现动脉硬化。此外,更含有大量的硒,有益于促进男性性功能,以及益智健脑,延缓机能衰老。当然,也富含多



种维生素和铁、钾、钙等,同时提供充足的碘,防止甲状腺功能低下。还有就是新鲜的牛、绵羊、红鹿肉类。所以,“靠水吃水”是其饮食又一特点。

美国《时代周刊》曾撰文《撒丁岛人长寿的秘密》,介绍了撒丁岛居民长寿的原因,其中最主要的特点是,那里的老人一直都能保持轻松快乐的心情。他们很少为琐事干扰,从不让后辈操心。岛上居民的家庭结构比较庞大,上了年纪的人在家庭和社会中普遍受到人们的尊重和关心。

日本冲绳岛

——“长寿的世界纪录之岛”

日本冲绳岛的大宜味村人,多年来靠吃赢得长寿。冲绳岛被人誉称“长寿的世界纪录之岛”,大宜味村又是举世闻名的长寿村,2004年调查村里的3500名土著居民中65岁以上者930人,占总人口的26.5%;85岁以上者150人,占总人口的4.2%;90岁以上者46人,占总人口的1.3%,高龄老人和长寿老人比率之高,堪称世界之最。联合国有报告称,日本人的平均寿命已居世界首位,而大宜味村人的平均寿命又居日本前列,尤其是女性平均寿命已高达86.1岁。大宜味村人高寿的原因很多,但其中最重要的一点就是“科学的饮食结构”。

1. 荤素搭配。大宜味村人很讲究饮食上的荤素搭配,他们对荤食非但不偏废,而且十分重视对各种肉鱼类食品的适量摄取,这就充分保证了他们的营养需要。植物性食物中几乎没有胆固醇,但是植物性食物中缺少多种不饱和脂肪酸,这些成分大量存在于鱼类中,鱼肝油就具有抗抑郁的功能。冲绳人是吃鱼能手,如金枪鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼,在一周内至少吃1~2次鱼,所含 ω -3不饱和脂肪酸是天然营养素,老年人就不会出现抑郁症状。肉类含有酪氨酸氨基酸,它能合成甲肾上腺素和多法明,这些成分有益于保持神经系统的活力,并维持控制兴奋和抑制植物神经系统的动态平衡。

2. 多食蔬菜。当地的土壤含矿物质最丰富,所以蔬菜中维生素、无机盐和有机酸的含量很高,还含有粗纤维和纤维素,既能满足人体的多种营养需要,又能促进食物的消化吸收,还利于润肠通便。蔬菜又是碱性食品,能与谷物和肉类等酸性食品相中和,以保持人体血液酸碱平衡。除甘薯、卷心菜、胡萝卜、白萝卜之外,还有一种味苦的“格芽”菜,营养极好;具有地方特色的“格芽禅普如”混合菜,有壮阳功效,是男性爱吃的菜品。另外,经常吃海藻类如昆布、紫菜、羊栖菜和瓦卡米草等。藻类含大量脂肪酸、蛋白

