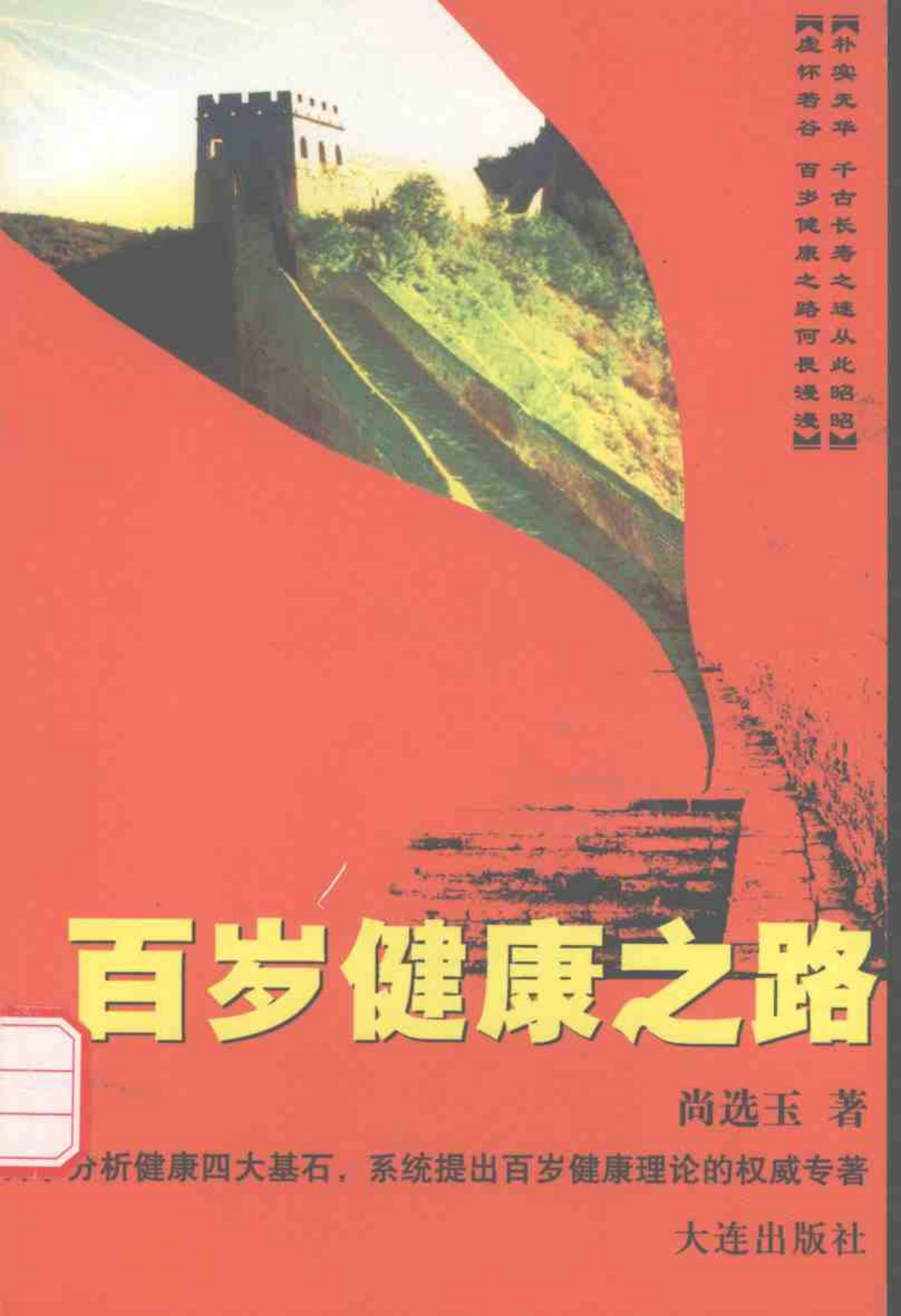


【补实无华 千古长寿之速从此昭昭】
【虚怀若谷 百步健康之路何畏漫漫】



百岁健康之路

尚选玉 著

分析健康四大基石，系统提出百岁健康理论的权威专著

大连出版社

封面设计:胡阳

ISBN 7-80684-174-1



9 787806 841747 >

ISBN 7-80684-174-1

定价:18.00元

百岁健康之路

尚选玉 著

大连出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁健康之路走进花青素时代 / 尚选玉著. —大连: 大连出版社, 2003.12 ISBN 7-80684-174-1

I. 百… II. 尚… III. 花青素—作用—健康—研究 IV. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 119771 号

责任编辑: 牟琳

封面设计: 胡阳

版式设计: E 字

责任校对: 夜林

出版者: 大连出版社

地址: 大连市西岗区长白街 12 号

邮编: 116011

电话: 0411-3637974 3621170

印刷者: 丹东印刷有限责任公司

发行者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140 毫米×203 毫米

印 张: 6

字 数: 120 千字

出版时间: 2003 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 11000 册

定 价: 18.00 元



原政治局委员、全国人大常委会副委员长、全国总工会主席倪志福在人民大会堂为尚选玉博士颁发中华敬老荣誉杯。

全国人大常委会副委员长、九三学社主席、中华医学会会长、中国工程院中国科学院资深院士、毛泽东、周恩来医疗组组长吴阶平教授与尚选玉博士研究百岁健康理论。



我国著名科学家、教育家、钱令希院士与尚选玉博士亲切交谈。



尚选玉博士与中国老年学学会会长张文范教授（左二），解放军305医院原院长、毛泽东的保健医生徐涛教授（左一），解放军305医院原副院长、毛泽东的护士长吴旭君教授（右二），在纪念毛泽东诞辰110周年联谊会上合影。





尚选玉博士与中国工程院院士、解放军总医院心血管病研究所所长、中将、著名老年医学专家王士雯教授在人民大会堂。



尚选玉博士与著名相声表演艺术家姜昆先生在一起。

尚选玉博士与导师中国工程院院士王众托教授在一起。



尚选玉博士与中国老年保健协会会长李深教授在一起。



尚选玉博士与衰老生物学创始人、北京大学生命科学院田清涑教授（右一），卫生部中日友好医院付仁杰教授（右二），中国协和医科大药物研究所研究员，中国医学科学院研究员包天桐教授（左一），在中国老年学学会参加百岁健蓝莓口服液高层专家论证会上合影。

百岁健康不是梦

全国政协委员
国际老龄基金会副主席
原中国老龄协会会长
中国老年学学会理事

杨卫华

教授

健康对人们究竟意味着什么，就个人而言，健康是生命的保障，健康是第一财富。只有拥有健康，我们才能拥有生命的活力，只有拥有健康，财富才有它的价值。就家庭而言，健康就是一把保护伞，只有您包括您的家人都身体健康，这个家庭才能拥有真正的和睦与幸福。就事业而言，健康是事业的坚强后盾，有位哲学家说：“拥有健康的乞丐比有病的国王更幸福。”健康对于每一个人，已不仅仅是个人的事，健康已经成为了每个人对自己、对家庭、对社会的一种责任，所以，我们应当责无旁贷地让自己保持一个健康的状态。

人们的心中，对生命、对健康永远有那么多美好的祝福：长命百岁，健康长寿，福如东海，寿比南山等等，可是人们常常只把它作为一种祝福送给自己或他人，可有谁真正相信，我一定可以长命百岁，我一定可以健康长寿，我一定能活100岁以上？

科学界认为：人类的平均寿命应当是125岁。倡导科学、文明、健康的生活方式，会使更多的人实现百岁健康。在推进可持续发展的新时代，我们要重新认识生命，尊重生命，珍视健康，更重要的是要人们确确实实

地拥有属于自己的百岁人生。

《百岁健康之路》给渴望健康长寿的人们指明了一条健康长寿的道路，给人类带来了光明和希望。

《百岁健康之路》向人们展示了各种科学养生的长寿途径，包括合理膳食、利导思维、适量运动、环境健康、良好习惯等等养生之道。书中一方面全面科学地分析了这一系列方法对人体健康长寿的利弊，告诉人们养生之道都不能“拿来主义”，从切合自己的角度去选择才是科学的态度；另一方面它透过现象向人们揭示了人类健康长寿的最大敌人——百病之源自由基。正是因为自由基无孔不入，才让大多数人遗憾地与百岁人生失之交臂。这本书告诉我们：能够彻底清除自由基的物质已经被科学家发现和证实，他就是花青素。

尚选玉博士致力于人类的健康事业服务，在其进入不惑之年以来潜心研究为社会奉献了这本《百岁健康之路》，期待与热爱生命，珍视健康的人们携手，共同发展壮大百岁健康的伟大事业。

百岁健康理念—— 新思想 新思维

全国政协委员
中国民政部副部长
中国老龄协会会长
中国老龄事业发展基金会会长

李宝库 教授

在20世纪末到21世纪初这十几年当中，人们对百岁健康有了一种全新的理解。百岁健康是人们对个人、家庭、社会的责任和使命，是幸福、财富、进步的源泉。如今，百岁健康的观念已经在全球范围内流行，形成了一股潮流，并对人们的思维方式和生活方式产生深远的影响。

在我国，一些五、六十岁的干部们，在领略了百岁健康新观念后，感慨到：我们现在还是中年人，刚刚到达人生的中间站，至少还能为社会贡献20—30年，怎么会是“夕阳无限好，只是近黄昏”呢？！

科学已经证明，人的平均寿命应该是125岁左右，但是，如何找到一种可以遵循的、切合实际的方法使人踏上百岁健康之路，也就是如何使人们在平常的生活中，使自己远离疾病的侵害，达到健康长寿的目的，一直是几千年来困扰人们的课题。

《百岁健康之路》一书的出版可以说是恰逢其时。

《百岁健康之路》一书，详细介绍了各种有益于健康长寿的方法，从科学的角度，详尽分析了这些方法的科学性和可行性，使人们能够从科学的角度来认识，能

够从生活的角度来分析其实用性和可行性，而书中介绍的花青素发现和应用的過程，又使人感到百岁健康的生活可望又可及，给人一种冲破迷雾，耳目一新，豁然开朗的感觉。

更重要的是，《百岁健康之路》提出了百岁健康理念，并对百岁健康理念有着全新的解释。百岁健康理念强调积极的人生态度，强调物质、精神、心理对健康的综合作用，是科学的健康观。在百岁健康理念的感染下，人们摆脱了“夕阳红”的悲壮与无奈，迎来了百岁健康的豪迈与激情，有一种沁人心脾、酣畅淋漓之感。

百岁健康理念是一种大思想、大思维，百岁健康的理念和知识体系，是能够使整个社会的健康观念和生活方式发生巨大改变的思想理论，这是能够推动整个社会健康事业发展的思想理论，是健康史上里程碑式的思想启蒙理论。

感谢并祝贺《百岁健康之路》的出版和发行。

目 录

第一章 全球流行的新观念——百岁健康

科学证明：人的平均自然寿命肯定在125岁以上，百岁健康已成为全球范围内流行的观念和趋势。您若活不到百岁，您就不能跟上时代！我们要改变过去陈旧的观念，信心百倍地迎接百岁健康人生！

长寿自古以来就是人们的渴望	1
科学证明人的自然寿命肯定在125岁以上	3
你真正需要的医生——扁鹊的大哥	6
美国人敢活100岁，中国人咋了？	9
一定坚信您能活150岁	12
百岁健康——风靡全球的新观念	15

目 录

第二章 百岁健康的头号杀手——自由基

自由基，对于大多数人来说是一个陌生的名词，可是它却时刻在您的体内流窜，攻击细胞，使您生病、衰老，自由基是健康的头号杀手。我们的身体只有在一个不受自由基侵害的环境中自然成长，才能真正实现百岁的梦想。所以，清除自由基迫在眉睫！

影响人类健康和寿命的主要因素	18
揭开自由基的面纱	22
每天都在你身体内流窜的杀手	24
自由基给人类“温柔一刀”	29
十病九基、衰老因子、百病之源	33
——自由基的这些恶名您知道吗？	
自由基直接导致 100 种以上的疾病	36
人类健康的 10 大威胁有 9 项与自由基有关	37
如何降低自由基对人的危害	38

目 录

第三章 利导思维——百岁健康的快乐之道

利导思维倡导人们保持乐观的心态，使您的大脑产生有益健康的 α 波，利导思维不但改善人的生活态度，成就人的事业，更是一种抑制自由基的好方法。

您了解利导思维吗？	41
豁达对世事 微笑看人生	44
疾病远离您 健康是最真	
笑一笑 十年少 愁一愁 白了头	49
抛开烦恼 让快乐做主	52
生活习惯上的利导思维	54
实现自我——寻求高尚的生活方式	56
冥想与健康	60

目 录

第四章 民以食为天

D ——百岁健康的营养与 饮食

“吃肉好，还是吃素好”？很多人会毫不犹豫地回答：“当然是吃素好！”“肉好吃，还是素好吃”？人们的回答会更毫不犹豫地：“当然是肉好吃！”其实，吃素也有弊端，吃肉也没有错，科学看待矛盾的双方，让我们饱了口福，又减少了自由基的侵害。

人每天都在吃饭，可你真的会吃吗？ 64

不要走进吃的误区 67

目 录

第五章 生命在于运动
——百岁健康之适量运动

生命在于运动吗？为什么运动员大多寿命不长，而乌龟却可以活千年？科学证明，只有适量的运动才是有利身体健康的，否则，不但没有达到健身的目的，反而产生大量的氧自由基破坏了你的身体。

我们需要运动！	74
生命在于运动	76
——哲学家亚里士多德的这句名言对吗？	
正确对待运动与健康	79

目 录

第六章 人类健康史上的奇迹
——迎接花青素时代

松树皮熬的汤拯救了法国船队，人们还以为是维生素C的作用，但实验室提取的纯维生素C在人体内却没有抗坏血病功效。400年后科学发现，花青素才是拯救法国船队的真正功臣，哥伦布没有发现的另一个新大陆终被发现。后来人们发现蓝莓是花青素含量最丰富、清除自由基能力最强的果蔬，人类的健康史由此进入花青素时代！！

抗氧化最便捷最有效的方法 ——服用抗氧化剂	83
SOD 幻想的破灭	84
维生素抗氧化的局限性	86
航海史上的奇案	89
花青素的诞生	93
造福世界的伟大成就	96
世界水果之王——蓝莓	99
迎接花青素时代	106

目 录

9 第七章 花青素: 对抗疾病和衰老的核武器

尽管抗生素和维生素使人类的健康大大的受益,但是人类的健康问题仍旧没有得到解决。如今,一颗对抗疾病和衰老的原子弹已经引爆,美国人已经为它痴迷和疯狂,花青素已风靡全球,人们健康长寿的希望已近在咫尺,人类的健康史已走进花青素时代!

● 花青素——对抗自由基的有力武器	108
● 花青素让您远离心脑血管疾病	114
● 花青素让您的大脑更年轻	119
● 糖尿病患者真正的福音	120
● 英国皇家空军服用什么提高视觉的敏锐?	122
● 前苏联宇航员服用什么抗紫外线防癌?	124
● 花青素享有“皮肤维生素”、“口服化妆品”等美誉	125
● 花青素与过敏性炎症	126
● 花青素与牙齿	128
● 花青素与胃病	129
● 花青素与前列腺炎	129
● 花青素的安全性	130
● 人类的健康史已经进入花青素时代	131