

一本帮您抗击衰老，延年益寿的健康读本！



活过100岁

揭开人类活过百岁的奥秘

编著 赵德红

活过百岁才是人类的自然寿命，好心态是活过百岁的根本。

维生素 —— 人体的健康源泉，增强免疫力。

矿物质 —— 生命火种，缺少任何一种或过量，都会导致病变。

运动、饮食，合理搭配，顺应四时，才是最佳长寿方案。

世界图书出版公司

【中国出版集团·中国文联·中国书画函授大学建校五十周年纪念】



活过100岁

揭开人类超越百岁●奥秘

中国出版集团

中国书画函授大学建校五十周年纪念

中国文联·中国出版集团·中国书画函授大学

中国书画函授大学建校五十周年纪念

中国书画函授大学建校五十周年纪念

中国书画函授大学建校五十周年纪念

活过100岁

揭开人类活过百岁的奥秘

编著 赵德红

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

揭开人类活过百岁的奥秘/赵德红编著. —西安:世界图书出版西安公司,2010.2

ISBN 978 - 7 - 5100 - 0912 - 9

I. 揭... II. 赵... III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151297 号

揭开人类活过百岁的奥秘

编 著 赵德红
责任编辑 雷 丹
视觉设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西大泽印务有限公司
成品尺寸 240mm × 170mm 1/16
印 张 11
字 数 200 千字

版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 0912 - 9
定 价 25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前 言

光阴似箭,人生如梦。人的一生中有权有势、家产万贯并不是什么财富,健康长寿才是人们最大的财富。因为没有了健康和生命,一切权势和家产都成了泡影,因此延缓衰老、追求长寿才是人类永恒的主题。

人怎样才能长寿?人要获得健康达到长寿,不是过量地摄取营养,也不是无限地追求安逸,更不是使运动达到极限程度。真正的健康来自好的心态、膳食平衡、每日活动筋骨的三者最佳平衡状态,再加上好的生活规律,这才是人类健康长寿的秘诀。

为什么人通常不是自然衰老和死亡?这是因为人的不良心态、不合理的饮食和缺少运动,尤其是人的不良生活方式、不科学的生活规律造成的。本书就为大家介绍如何拥有好的生活方式和生活规律。解决了以往人们不良的生活方式和生活规律产生的问题,教会大家如何调整出决定人长寿的好心态,每天怎样膳食,怎样有好的饮食规律等。本书从始至终贯穿着食物养生防病、治病无副作用等一系列观点,并提出不同体质的人如何进行适宜的锻炼,向人们展示出健康的生活规律。从心理、饮食、食疗、睡眠、运动、抗衰老等多方位、多角度阐述延年益寿的方法,帮助人们抵抗衰老。

本书和人们的日常生活有着十分密切的关系,重点介绍了好的生活规律包括的方方面面,比如平衡膳食要有粗细粮搭配、荤素搭配、稠稀都有、一日三餐各占多少热量,主食、果蔬、饮水各占多少份额,以及饮食方面要酸碱平衡,还要注重维生素和矿物质每日的摄取量。随着人们物质生活水平的不断提高,虽然餐桌上

的食品丰富了,但维生素和矿物质摄入不足及不平衡所致的慢性病,如高血压、高血脂、心脏病以及糖尿病等,有明显增多的趋势。我国死于慢性病的人数已占全部死亡人数的70%以上。医学对绝大多数慢性病没有很好的解决方法,只能坚持服药维持现状,使病情不再发展。而本书告诉人们从日常营养补充做起,使各种营养在人体内均衡,可以减少慢性病的发生,合理地吃也能吃掉发生慢性疾病的病灶。

为什么本书强调一定要有好的生活方式和生活规律?调查数据显示,2008年时,我国死亡人口中有近50%的人死于不良生活方式引发的疾病。这令人震惊的数字,不由地引起人们对生活方式的反思,所以作者一再强调人们要有好的生活方式和规律。

本书是一本有病治病、无病防病,并能展现出人最佳生活方式和良好生活习惯的健康长寿书,是寻常百姓家庭必不可少的养生指南,希望每位读者都可以从中获益。

赵德红

第一章 剖析人类的生与死

- 一、人的自然寿命究竟有多长……2
 - (一) 生长期、性成熟期推算法……2
 - (二) 细胞分裂次数计算法……3
 - (三) 染色体微粒酶法……3
- 二、人的自然寿命是百岁以上……3
 - (一) 为什么人不能自然衰老和死亡……4
 - (二) 为什么有人能活到百岁以上……4

第二章 心态决定人类生死的奥秘

- 一、心态好才是人生存的根本……5
 - (一) 笑就是心态好……6
 - (二) 从容就是心态好……8
- 二、心态好坏牵动着人的存与亡……8
- 三、“达背疮”的治疗说明了什么……11

第三章 调整好心态的奥秘

- 一、怎样调整白领族的好心态……14
- 二、如何调整中年人的好心态……16
- 三、要调整中年女性的好心态……19
- 四、要善于调整老年人的好心态……22

第四章 维生素的奥秘

- 一、维生素 B 族在人体中发挥的任用……25
 - (一) 维生素 B₁(硫胺素)的作用……26
 - (二) 维生素 B₂(核黄素)有重要用处……26
 - (三) 维生素 B₃(烟酸)起什么作用……27
 - (四) 维生素 B₁₂(钴胺素)用意所在……28
 - (五) 维生素 B₅ 和维生素 B₆ 的来源……28



- 二、叶酸解决了哪些问题……29
- 三、维生素 A 有何作用……29
- 四、维生素 C 是抗坏血酸……31
- 五、维生素 D 的好处……32
- 六、维生素 E 是生育酚……33
- 七、维生素 K 是甲醌……33
- 八、什么是脱氢表雄甾酮……34
- 九、纤维素为什么重要……34
- 十、L-肉碱的妙处……35
- 十一、胆碱的重要性……35
- 十二、维生素 PP 的用处……36
- 十三、类维生素 P 又是什么……37
- 十四、辅酶 Q₁₀ 的重要角色……37
- 十五、补充维生素切勿过量……37
- 十六、中国人碗里普遍缺些什么……38

第五章 矿物质的奥秘

- 一、钙的补充与效用……39
 - (一) 女性缺钙的 4 个时期……40
 - (二) 人体究竟需要多少钙……42
 - (三) 因病选择合适的钙……43
 - (四) 人老后体内钙会重新分布……43
 - (五) 何时补钙最有效……43
 - (六) 降压补钙是一致的……43
 - (七) 适当补钙对眼好……44
- 二、镁的作用……45
- 三、钾的用处……46
- 四、硒的作用……46
- 五、硼的妙处……47
- 六、锌的用处最多……47

七、铬起什么作用……49

八、锰的效果……49

第六章 饮食文化与人类生存的奥秘

一、科学饮食能长寿的奥秘……52

(一)七分饱正好……53

(二)平衡营养才健康……53

(三)吃粗粮是防治百病的关键……54

(四)吃精粉比不上吃标粉……58

二、健康从饮食中来的奥秘……58

(一)碱性食物有益皮肤……59

(二)酸碱食物的比例是多少……60

第七章 四季饮食的奥秘

一、春季如何调理饮食……63

二、夏季怎样调理饮食……65

(一)夏季怎样吃出健康……65

(二)夏季吃水果的奥秘……66

(三)夏季喝什么最好……68

三、秋季饮食注重什么……70

(一)适合秋季吃的食物……71

(二)秋食红枣的奥秘……72

四、冬季饮食的秘诀……73

(一)萝卜饮食之奥秘……73

(二)香菜的药用价值……75

第八章 饮食辅助治疗疾病的奥秘

一、食物治病除病根……79

(一)要想瘦的妙招……79

- (二) 治缺铁性贫血的新招……81
- (三) 治胃肠疾病的妙招……82
- (四) 治糖尿病的高招……83
- (五) 治肝胆疾病的新招……85
- (六) 治疗心脏血管病的高招……88

第九章 长寿是吃出来的

- 一、健康是吃出来的……92
 - (一) 男性的健康吃出来的……93
 - (二) 女性的健康吃出来的……95
- 二、女性迅速衰老的根源……100
 - (一) 雌激素分泌失调使女性衰老……100
 - (二) 感情使女性迅速衰老……101
- 三、老人的健康吃出来……102
- 四、治疗慢性疾病食谱……103

第十章 抗脑衰老的奥秘

- 一、延缓脑衰老的秘诀……105
 - (一) 勤用脑延缓脑衰老……106
 - (二) 多动指腕延缓脑衰老……107
 - (三) 食疗延缓脑衰老……108
- 二、合理饮食延缓脑衰老……109
 - (一) 每天摄入多少脂质对头脑好……109
 - (二) 蛋白质等营养对脑最佳……109
 - (三) 对脑有好处的食物……110
 - (四) 保持头脑年轻的食物……112
 - (五) 防止脑老化的食物……112
 - (六) 延缓脑衰老的益智食物……112
 - (七) 食低胆固醇食品可预防脑溢血……112

- (八)体内胆固醇含量不当易引起脑出血……113
- 三、大脑是什么时间发育的……114
- 四、增加氧气延缓脑衰老……115
- 五、睡眠充足延缓脑衰老……116
 - (一)怎样才能睡眠好……116
 - (二)食物催眠延缓脑衰老……117
- 六、生活规律延缓大脑衰老……117
- 七、自测何时脑出血……118

第十一章 延缓人体衰老的奥秘

- 一、延缓衰老的奥秘……120
- 二、延缓衰老的秘诀……122
 - (一)降血脂延缓衰老……123
 - (二)降血栓延缓衰老……125
 - (三)降胆固醇的物质……126
 - (四)抗心脏衰老的妙招……126
 - (五)治心律失常的妙招……127
 - (六)抗骨质衰老……128
 - (七)抗脂肪肝……129
- 三、抗衰老的微生态食品是什么……130
- 四、抗衰老的奇招……131

第十二章 运动延缓衰老的奥秘

- 一、运动才能健康长寿……133
 - (一)运动降血脂……134
 - (二)运动治好糖尿病……135
- 二、何时锻炼效果最好……136
 - (一)晨练何时好……136
 - (二)负离子的作用……136
 - (三)心脑血管患者何时运动好……136
- 三、哪些情况不能参加运动……137



- (一)不宜参加运动的人.....137
- (二)不宜运动的情况.....137
- 四、不同年龄选择不同运动.....138
- 五、运动就是抗衰老.....138
- 六、运动消除疲劳.....139
- 七、运动延缓脏器衰老.....140
 - (一)延长生命的奥秘.....140
 - (二)延缓肾脏衰老.....140
 - (三)延缓胃脾衰老.....141
- 八、心率检测运动量.....142
 - (一)心率越快,寿命越短.....142
 - (二)稳定和减慢心率与人的生存率.....142
 - (三)心率预测疲劳.....142
 - (四)心率检测运动量.....143
 - (五)心率检测运动效果.....143
- 九、老人自测运动量.....143
- 十、运动检测健康.....144
 - (一)呼吸功能测试.....144
 - (二)屏气测试.....144
 - (三)心脏功能测试.....144
 - (四)体力腿力测试.....145
 - (五)仰卧起坐测试.....145

第十三章 美容美体的奥秘

- 一、美容美体的秘诀.....147
 - (一)胖人的美体操.....147
 - (二)要强化女性骨骼.....148
 - (三)如何保持标准体重.....149
- 二、美发的奥秘.....149
 - (一)如何改善毛发.....150

- (二) 如何护理头发……151
- (三) 保持头发美的秘诀……151
- 三、美齿的奥秘……152
 - (一) 选用什么牙膏刷牙好……152
 - (二) 坚持叩齿对牙齿好……152
 - (三) 多吃防牙病的食物……153
 - (四) 假牙同样需要营养……153
- 四、肌肤美容的奥秘……154
 - (一) 饮食花粉脸色好……154
 - (二) 按摩美容的秘诀……155

第十四章 熬夜族保健的奥秘

- 一、什么叫熬夜族……157
- 二、如何调整熬夜族休息……158
- 三、熬夜族如何补充营养……159
 - (一) 熬夜族睡前要喝牛奶……159
 - (二) 熬夜族如何补充优质蛋白质……159
 - (三) 熬夜族为什么要及时补充维生素 A……159
 - (四) 如何科学合理地吃菜……160

第一章



剖析人类的生与死

健康长寿是人们最大的财富。延缓衰老、追求长寿是人类永恒的主题。多少年来人们因渴望长寿而想得到“长生不老药”和永葆青春的“仙丹”，但这是不可能的，因为违背了自然规律。历史上的确有不少人长寿，但他们并不是因为吃了什么“长生不老药”，而是通过科学养生、保健才延年益寿的。

翻开历史书籍，古今中外达到百岁的人确实很多，据《中国名人大辞典》和《历史高僧生卒年表》记载，我国的慧昭和尚生于公元 526 年，死于 816 年，终年 290 岁；李庆远清朝康熙 18 年（即公元 1679 年）生于云南，90 岁入川，擅长求和医理，1935 年死于丹县，享年 256 岁；日本的长寿冠军满平活了 242 岁；英国的弗姆·卡恩活了 207 岁，经历了 12 个朝代；日本还有一个长寿家庭，丈夫万部 1795 年时已 194 岁，妻子 173 岁，儿子 152 岁，孙子 106 岁；匈牙利的詹诺其 1925 年 172



岁,他的妻子萨娜 164 岁,他们共同度过了 147 年的恩爱生活,他们的儿子也活到了 116 岁;南美洲的厄瓜多尔首都基多以南 40 公里处有个伟尔卡班姆巴村,自 1907 年以来,寿命长达 140 岁的有 40 人,大多数人活到了 120 ~ 130 岁,最小的也活了 100 岁,故被人们誉为“心脏病免疫岛”、“世界上最老的老人国”和“长寿国”等。此外还有高加索地区的哈而布哈吉业,巴基斯坦克什米尔的突起萨,我国新疆维吾尔自治区的南疆和广西壮族自治区的巴马瑶族自治县等都是著名的长寿地区,每 10 万人中拥有的百岁老人数量皆位于世界前列。我国西藏自治区的车孜村,是新出现的长寿村。据有关资料证实,这个村自 1942 ~ 1992 年间无一人死亡,人口已由过去的 680 人增至现在的 6224 人,至 2005 年除年龄最大的 142 岁外,还有 188 个 130 岁以上的老人。不过大多数人并没有如此长的寿命,主要原因就在于生理上的早衰。

一 人的自然寿命究竟有多长

前文提到的我国古人和国外人长寿的例子,使人惊讶不已。但是人的自然寿命究竟有多长仍然是个问题。其实,要解开人类的寿命之谜并不难。

(一) 生长期、性成熟期推算法

科学家经过长期不懈的观察发现:各种动物都有一个比较固定的寿命期限,而且这个期限与动物生长期的长短有一定关系,即动物生长期越长,寿命也就越长。一般哺乳动物的寿命应是生长期的 6 ~ 7 倍。例如猫的生长期是 1.5 年,那么猫的寿命是 9 ~ 10 年;狗的生长期是 2 年,那么狗的寿命就是 12 ~ 14 年。这样推算起来,哺乳动物的最高寿命是性成熟期的 8 ~ 10 倍,人类性成熟期为 14 ~ 15 岁,那么人类的自然寿命就应该是 112 ~ 150 岁了。人的生长期是到长出智齿的时间(即 25 岁)为止,那么人的寿命应该是 150 ~ 175 岁了。

(二) 细胞分裂次数算法

人体由无数细胞组成,没有细胞就没有生命。科学家经过细胞实验研究证实:各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的,分裂到一定次数就会出现衰老和死亡。细胞分裂次数与分裂周期相乘即为自然寿命的年数。研究发现,人类的细胞分裂次数是 50 次,分裂周期为 2~4 年,因此人类的自然寿命就应该是 100~200 岁。

(三) 染色体疫粒酶法

构成细胞核的主要物质是脱氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA),人们常说的基因是由 DNA 通过转录形成信使 mRNA,随后翻译成蛋白质才能起作用。mRNA 较一般 RNA 短得多,它可对细胞和基因的很多行为进行控制,可指导染色体中的物质形成正确的结构。美国科学家研究细胞发现,一种叫染色体疫粒酶的生物酶能延长细胞的寿命,这种生物酶通过修复病态细胞、激活假死细胞、营养健康细胞而延长细胞的寿命。人体的所有细胞寿命延长了,就等于人的寿命也延长了,从而证明人类的自然寿命至少要活到 150 岁,甚至更长久些。

三 人的自然寿命是百岁以上

2000 多年前我国的医学古书《黄帝内经·素问·上古天真论》中就提出:“尽终其天年,度百岁而去”,而《尚书》又提到“一日寿,百二十岁也”,即活到 120 岁,才算活到了应该活到的岁数。大哲学家王充提出:“百岁之寿,盖天年之正数也。犹物之秋而死,物命之正期也。”百岁的人就像长年的花草一样,到秋天死亡,人与物的生命才算达到期限了。晋代著名养生家嵇康认为“上寿达百二十,古今所同”。

不论是三种推算法,还是古代名人论,都是想说明人的自然寿命起码在

百岁以上。要长寿就必须摒弃不良习惯和嗜好,以及不好的情绪和行为。也就是要做到洁身自好,不吸毒、不吸烟、不酗酒、不纵欲、不赌博,讲文明、讲道德、讲卫生等。

(一)为什么人不能自然衰老和死亡

随着人民物质生活水平的提高,人们要活到百岁或百岁以上,并不是不可能的!那么许多人为什么并没有活到自然寿命百岁和百岁以上呢?大部分人往往英年早逝而不是自然衰老和死亡,这是因为他们放纵自己、残害自己,不知爱惜和保养精神。按一个人的自然寿命是150岁计算,假如受点小伤,从150岁里减点寿命;害一次小病,从150岁里减点寿命;害一次大病,从150岁里大减寿命……到最后,这个人能活的寿命也就短了。

(二)为什么有人能活到百岁以上

从生物学角度来说,达到生物寿命极限的90%可以算长寿。从社会的角度来说,超过平均寿命的20%~25%也可以算长寿。

世界卫生组织(WHO)公布:45岁以下为青年人,46~60岁为中年人,60~75岁为中老年人,75~90岁为老年人,90岁以上才为长寿老年人。

翻开历史书籍,古今中外所有活到百岁以上长寿老年人,他们都有自己特定的生活规律。比如早睡早起,生活有规律,10岁以下每天睡10小时以上,45岁以下每天睡9小时,46~70岁每天睡8小时,70岁以上每天睡7小时;天天加强体质锻炼,活动筋骨;一日三餐,每餐吃七八成饱,每餐多鱼少肉、多素少荤;一生勤劳干工作或家务;积极乐观,心胸豁达心态好;不吸毒、不吸烟、不饮或少饮酒、不赌博、不纵欲,洁身自好。只有养成良好的生活习惯,既爱护自己的身体,又珍惜自己的生命,才能使自己的身体少生病,甚至不生病,这样的人就有机会活到百岁以上。

一个人健康长寿的因素固然很多,包括遗传因素、社会条件、医疗条件、自然环境、自己的生活方式等。但健康长寿主要还是由运动、饮食、心态等因素决定的,其中最重要的是心态问题。