

牌栏目

夕阳红

震撼推出

百岁传奇

100位百岁寿星的 长寿秘诀

养生专家众说纷纭，本书作者
让事实说话

百岁
传奇

编著 程步

健康咨询铺天盖地，健康专家众说纷纭。

有说喝牛奶好，有说喝牛奶不好；有说一天要喝8杯水，有说一天8杯水有损肾脏；
有说捏脚按摩能治百病，有说胡扯，别说癌症，就是感冒你也治不了……

实践是检验真理的唯一标准。

央视《夕阳红》栏目深入调查100位百岁寿星的长寿秘诀，
让事实说话，为您揭示健康长寿的真正奥秘。

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

CCTV10 金牌栏目

夕阳红 震撼

百岁传奇

100位百岁寿星的 长寿秘诀

编著 程步

百岁传奇

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百岁传奇:100位百岁寿星的长寿秘诀 / 程步编著. — 青岛:
青岛出版社,2010.5

ISBN 978-7-5436-6271-1

I. 百… II. 程… III. 长寿-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第061779号

书 名 百岁传奇:100位百岁寿星的长寿秘诀

编 著 程 步

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(传真) (0532)80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 郭东明 周鸿媛

封面设计 高丽娟

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 15.25

字 数 220千

书 号 ISBN 978-7-5436-6271-1

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

建议上架:大众健康



序

言

盲人摸象的专家忠告

我是一个很相信专家的人,尤其是在健康长寿这个问题上。可是,营养学家、老中医、专家教授的文章、书籍、电视讲座、专题报告会,看多了听多了,却又不能不使我对专家的指导产生怀疑,因为他们之间往往相互矛盾,甚至自相矛盾,到底谁对谁错,叫人无所适从!

比如,有专家说喝牛奶好。一杯牛奶强壮一个民族,喝牛奶还能补钙。专家的头衔很有说服力,专家列举的让人们半懂半不懂的名词也让专业知识匮乏的我们自愧弗如,不能不信。

可是也有专家说喝牛奶不好。喝牛奶会诱发癌症,牛奶中含有的几种蛋白质恰恰会导致钙流失进而产生缺钙。加拿大渥太华大学的研究人员发现,牛奶食用量较多的人患睾丸癌的危险比一般人高出87%。美国波士顿一研究小组对20885例美国男性医师进行了长达11年的随访调查,食用的奶制品主要包括脱脂奶、全脂奶和乳酪等,其中有1012例男性发生前列腺癌。瑞典卡洛林斯卡研究所完成的一项研究表明,大量饮用牛奶会增加妇女卵巢癌的发病率。这是科学家对6万多名每天饮用2杯以上牛奶的妇女调查后得出的结论。科学家对61084名年龄在38岁至76岁的妇女跟踪了13年之久,在这段时间里,有266名妇女被诊断出患上了卵巢癌,125名尚未确诊。那些每天饮用4次以上奶制品的妇女,卵巢癌的发病率比每天喝2杯牛奶的妇女高出一倍。2004年10月发表在《新英格兰医学杂志》的一项研究指出,牛奶可能是女性乳腺癌的重要诱导因素。研究人员认为,近50年来世界乳腺癌

发病率的大幅提高与人们饮食结构中牛奶及奶制品消费的增加密切相关。另一项发表在《生物化学杂志》的研究成果也认为,IGF-1在妇科癌症的生长和扩散过程中扮演了很重要的角色。哈佛大学医学院、牛津大学和台湾医科大学的科学家联合研究发现,IGF-1加速和加强了氯化钾离子在细胞壁之间的交换,导致人类卵巢癌细胞的繁殖和宫颈癌细胞的加速生长。

牛奶的补钙功能受到置疑。对于牛奶可以补钙,从而防治骨折和骨质疏松的观点,一些研究也提出质疑,一项为期12年、涉及78000名妇女的哈佛大学的护士健康研究表明,大量饮用牛奶的妇女比那些少量饮用或者不饮用牛奶的妇女骨折的比例高两倍。牛奶中含有的几种蛋白质也会引起钙的流失,从牛奶中吸收到的钙有三分之一会从尿液中被排出,而从奶酪中吸收的钙三分之二会流失。

再比如,很多专家都说喝茶好。喝茶能明目、减肥、利尿、降压、降脂。茶叶的咖啡碱能兴奋中枢神经系统,帮助人们振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率。咖啡碱能解除支气管痉挛,促进血液循环,是止咳化痰、治疗支气管哮喘、心肌梗死的良好辅助药物。茶叶中的茶多酚和维生素C都有活血化瘀、防止动脉硬化的作用。茶叶中的黄酮类物质有不同程度的体外抗癌作用。

可是也有专家说喝茶不好。茶叶中含有大量鞣酸,它能与人体中的钙、铁、锌等结合成不溶性物质,并妨碍胃肠道对蛋白质和脂肪的吸收。鞣酸与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,这样延长了粪便在肠道中的滞留时间,不但易造成便秘,而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收,大大增加了消化系统癌症的发病率。高血压、严重心脏病如心衰、各种心率失常、房性早搏、室性早搏、结性早搏、房颤患者更不宜饮茶,因为茶叶中的咖啡碱会兴奋中枢神经,加重以上病情。

类似的专家指导还有很多:运动长寿,不运动长寿;吃高蛋白食物

好,吃高蛋白食物不好;一天要喝八杯水有利身体健康,一天喝八杯水会诱发肾衰竭;吃素抗癌,吃素诱发癌症;食物多样化膳食均衡好,食物多样化不利健康;喝酒好,喝酒不好;吃鱼好,吃鱼不好;每天三根胡萝卜能够防止心脑血管疾病并抗癌,吃胡萝卜诱发皮肤癌,会造成妇女月经紊乱不能生育,等等。

几乎没有一条健康忠告没有相反的忠告,几乎没有一个健康指导没有相反的指导,我们该相信哪一个呢?

这不能不引发我们进一步的追问:这些健康指导是怎么得出来的?经过了多少例、多少年的人体观察和试验?有没有考虑人体本身的适应能力?有没有结出成功的硕果?答案好像都是否定的。

这让我想起了一个古老的寓言:盲人摸象。四位医生研究大象,试图解开大象高大且长寿的秘密。

呼吸科的医生经过认真研究,得出这样的结论:

“大象之所以能够长得如此高大且长寿,因为大象有一条长鼻子。由于有了这条长鼻子,每次呼吸的时候,空气中的有害物质通过这个长鼻子的过滤,被鼻子周围的鼻涕所包裹,然后通过流鼻涕排出体外。由于优质空气的大量吸入,所以大象生长发育好于猪,所以体形高大。没有有害气体的危害,当然长寿。”

中医科的大夫仔细观察了大象的舌苔,好不容易号出了大象的脉搏,又用银针试了试大象的经络,然后得出结论:

“大象之所以长得如此高大而且长寿,是因为大象的长相最符合阴阳五行学说。如果用中西医结合的方法来分析,大象的心脏位于身体中央,四条粗腿均衡排列,这就使得大象的心脏向四肢输送血液最均衡,也最省力。对于肌体来说,最劳累的就是心脏。由于心脏节约下来大量的能量,根据能量守恒定律,这些能量就转化为巨大的体型和较长的寿命。”

营养学专家自然不同意以上两位的观点。营养学专家在仔细研究

了大象经常吃的食物之后得出结论：“是草里面的某种微量元素营养了大象。”他还举出例子，凡是爱吃这种草的动物，如犀牛、长颈鹿，都体型高大，而且长寿。他准备寻找投资，提取这种微量元素，用它造福人类。

一直没有开口的微生物专家此时实在是忍无可忍，他站出来批驳他们的谬论：

“‘长鼻子说’站不住脚。大象生活在非洲大草原，那里远离人类的污染，根本不用长鼻子来过滤。‘阴阳五行说’缺乏说服力。猪的心脏也是在身体的中央，猪也四条腿均衡排列，猪的心脏平时向四肢输送血液也最均衡，也最省力，为什么猪的能量没有转化为巨大的体型和较长的寿命？营养学家的‘微量元素说’更是无稽之谈。兔子也爱吃这种草，为什么兔子那么点个儿，活不过三五年？”

微生物学家公布了自己的重大发现。他在大象的身体上找到了一种罕见的寄生虫，由于这种寄生虫只寄生在大象身上，别的动物身上都没有，因此他给它命名为象虱。经过研究他发现，象虱在吸大象血的过程中，会把一种分泌物输入大象的皮肤和血液中，而这种分泌物有促进细胞分裂的作用。大象身上有成千上万的象虱寄生，它们的分泌物也就促进了大象身体细胞的超常分裂，造成大象体格庞大。又由于它们的促进，本来已经衰老的细胞又重新开始分裂生长，如同老树新花，返老还童，大象自然也就长寿了。

微生物学家的话音未落，其他三位科学家异口同声地反驳道：“胡说！乌龟身上没有象虱寄生，为什么乌龟长寿？长颈鹿身上也不寄生象虱，为什么长颈鹿一样体型高大寿命不短？说到底，还是基因在起作用。”

微生物学家闻听此言嘿嘿一笑道：“如果真是基因在起作用，那我们还有什么研究的必要？”

四下一片寂静。

“盲人摸象”是一个古老的寓言，三岁孩子都会嘲笑那四位盲人的片面和自负。可是，请不要笑话那四位盲人，也请不要笑话这四位专家，现在所有关于长寿的理论、成果、忠告、说法，难道不都是这样的产物吗？很多人不都在深信不疑地身体力行着吗！

因为职业的关系，我曾经采访过一位从事演艺职业的著名老人，闲聊的时候老人说到健康的事情。他曾经亲临现场，聆听了一位专家的健康演讲，这之后和很多人一样，开始疯狂地传抄这位专家的手抄本，然后是痛下决心，严格按照专家的指导开始健康的新生活。专家号召喝牛奶，于是每天坚持，一袋牛奶，不多不少定时定量。不幸的是，这位老人一喝牛奶就拉稀，咬牙坚持了半个月，症状仍然没有改善，最后发展到影响生活和工作，不得不改回原来的豆浆、油条了。

我的一位朋友经人推荐，看了一本健康畅销书之后，开始疯狂地热爱上了红薯。按照那位专家的指点，早餐、午餐，必吃红薯，一段时间之后，虽然没有其他的不良反应，小肚子却是明显地丰满起来。当然后来她也没有再坚持下去，一是因为不能眼看着小腹肆无忌惮地隆起，二是新的健康畅销书又来了，新的时尚流行的健康方式又经过媒体的宣传推动，将其取而代之了。

毛主席说过，实践是检验真理的唯一标准。

邓小平说，不管白猫黑猫，抓住老鼠就是好猫。

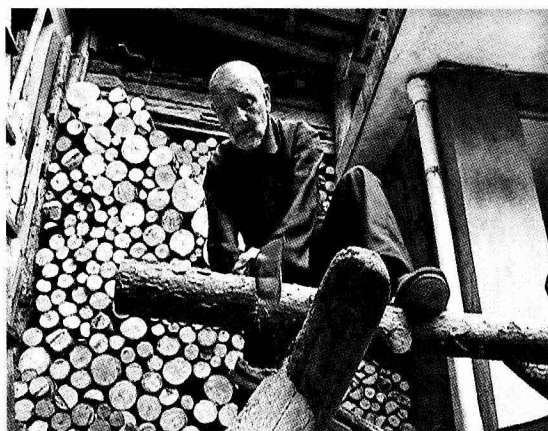
有一座山峰我们人人都想登顶，理论的指导、精密的计算都无济于事；卫星定位、电子导航等先进的科技无法给我们帮助，那我们怎么办？如果我们相信伟人的话，相信实践出真知，那最好的办法就是向曾经登顶的成功者请教。中央电视台《夕阳红》栏目十几年来采访了几百位百岁寿星，他们是健康长寿的成功者。向他们学习，最容易获得真实可靠的信息。从他们那里得来的忠告和指导，最行之有效也最接近真理。

当然了，提到百岁寿星的长寿之道，很多专家不屑一顾，一曰“个案”，一曰“人家有长寿基因”。

的确,百岁寿星们的长寿是“个案”,但毕竟是成功的“个案”。有趣的是这些成功的长寿“个案”,还都与专家们的指导相背离。反过来看,专家们的指导却没有培养出一例成功的个案。连专家自己也不能按照自己的理论长命百岁,哪怕略好于常人,有的甚至远不如常人。你怎么能让我们信你呢?至于“长寿基因”的问题,本书最后一章将讨论,结论也许会让你惊讶和欣喜。



← 借助放大镜,102岁的王君玉每天读书看报



→ 101岁的欧阳玉成现在还能抡大斧,使大锯,砍柴锯木



← 100岁的刘淑珍现在穿针引线毫无问题



→ 102岁的儿科医生山崎宏现在仍然行动自如,每天出诊

好了,让我们用不同以往的思维方法,对100位百岁寿星的生活进行调查和分析,从中提取出带有规律性的东西。踩着成功者的脚步往前走,一定更容易到达我们要去的山的顶峰。


目**录**

第 1 章 爱吃什么吃什么	(1)
爱吃面的长寿?	(2)
没有长生不老的仙丹	(5)
吃荤吃素有规律	(7)
吃惯的食物好吸收	(15)
吃习惯的食物是节约,细水长流人长寿	(18)
食物单一人长寿	(21)
酒喝不喝随你	(28)
吃饱了不长寿	(29)
生活规律人长寿	(35)
“早吃饱中吃好晚吃少”健康定律无依据	(40)
偶尔出轨无大碍	(41)
第 2 章 不要运动要劳动	(43)
147 岁会武功的深山老道	(44)
卧床十载也长寿	(46)
心脏有寿命,节约才长寿	(50)
被忽略的运动污染	(51)
百岁寿星爱劳动	(53)
一生勤劳人长寿	(55)
家务劳动人长寿	(61)
吃苦受累,因祸得福	(63)

第3章 神仙才能不得病	(69)
教你一招不生病,千万医生都下岗	(70)
几度住院的百岁名医	(71)
疾病缠身一样高寿110岁	(74)
小病不断,司空见惯	(80)
100岁寿星不让疾病吓倒	(81)
104岁寿星的康复之路	(84)
带着疾病的痛苦高兴地活	(89)
双目失明的百岁寿星	(93)
有病治病,没病别找病	(96)
106岁寿星婆媳抗病	(98)
第4章 私心太重没病找病	(101)
癌症是怎么得的?	(102)
不居功的百岁寿星	(103)
吃亏是福的百岁寿星	(108)
109岁的老保姆有幸福没有辛酸	(113)
百岁寿星独守空房70年	(118)
善良改变命运的百岁寿星	(122)
挣钱不为钱的百岁寿星	(126)
第5章 “认命”是一种智慧	(131)
“认命”的百岁寿星没有怨恨	(132)
“认命”的百岁寿星顽强坚韧	(136)
倒霉当天灾,得利是人惠	(141)
替人赎罪的百岁寿星知足常乐	(147)
要1不要0长命百岁	(153)
第6章 扛得住白发人送黑发人	(159)
爱子心切的百岁寿星	(160)


百岁寿星的花女儿	(166)
劳动是治愈伤痛的灵丹妙药	(170)
第7章 孤独也要唱首歌	(175)
孤独是长寿的影子	(176)
孤独是长寿的最大杀手	(180)
为自己找到与人沟通的方法	(182)
百岁寿星的孤独歌谣	(186)
替丈夫厮守孩子的百岁寿星	(189)
孤独自强的百岁寿星	(193)
第8章 改变心态,崭新生活	(197)
百岁寿星的心理疗法	(198)
退一步海阔天空	(201)
一百岁也能从头来	(204)
理直气壮活到120岁	(208)
百岁寿星的蝥蝥	(210)
换种活法更快乐	(212)
100岁也要做新郎	(214)
100岁的“摔跤明星”	(216)
第9章 长寿基因与长寿环境	(219)
我们有长寿基因吗?	(220)
住在深山老林里才能长寿吗?	(226)
总 结 长寿的秘诀	(227)

百岁
传奇

第1章

爱吃什么吃什么

AI CHI SHEN ME CHI SHEN ME



我们先从“吃”开始吧。说到长寿，各种关于吃的忠告不绝于耳。吃什么，怎么吃，这些忠告对吗？经过了实践的检验吗？让我们看看百岁寿星们都吃什么，怎么吃。

爱吃面的长寿？

说到百岁寿星，人们张嘴就会问，他们都吃什么啦？

看来吃了什么特殊的東西才能长寿，在人们的心目中根深蒂固。所以人们很容易就会相信长寿食品的存在，推而广之，也就是所谓灵丹妙药。如果我说吃什么都长寿，一定有很多人不信。

家住青岛市的史桂兰老人 105 岁了。史桂兰爱吃面，而且吃得很讲究。外面买来的挂面、切面她都不吃，一定要自己动手和面、揉面、切面，只有这样的面吃起来才有味道。虽说已经百岁高龄，可是她还是自己揉面，切成均匀的面条，吃起来果然是不同凡响。难道吃面是史桂兰的长寿秘诀？说起史桂兰吃面，这其中还有一段传奇故事。



→ 史桂兰 105 岁爱吃面

1937 年“七七”卢沟桥事变爆发后，我党为了在胶东地区开展抗日工作，决定在通往威海和烟台的必经之路上开辟一个情报站。当时已经是我党地下工作者的史桂兰和爱人高德新被委派为这个地下工作站的负责人。为了掩护工作，他们夫妻二人就在夏初村的村头开了一家面馆，一来好接待过往的情报员，二来也有点收入维持生计。从这个时候开始，史桂兰就天天揉面切面吃面，与面条结下了不解之缘。揉面擀

面练出了史桂兰一身的好力气；本身就是山东人，加上开面馆，这就养成了史桂兰爱吃面的习惯；每天与日伪顽周旋，还练就了史桂兰从容不迫、临危不乱的胆量。

如今，硝烟散去，史桂兰也已经 105 岁，儿孙绕膝四世同堂。虽然很早就住进了城市，生活改善，食物丰富，想吃什么就能吃到什么，但是，史桂兰最爱吃的还是自己亲手擀制的面条。人们好奇她的长寿，都来向她探寻长寿的秘诀。有人就得出结论，史桂兰亲手擀制的面条就是她的长寿秘诀。



← 硝烟散去，史桂兰享受着天伦之乐

真的吗？如果吃面条就能长寿，那岂不是所有的北方人都应该长寿了吗？

条件似乎不成立。不行，还得寻找。

除了吃面，史桂兰还吃什么别的吗？据史桂兰的家人介绍，除了吃面，史桂兰还特别喜欢吃生姜，经常把生姜当作零食一样来吃，每天都要吃。一时间吃生姜被总结成是史桂兰的长寿秘诀。

吃生姜真的能够长寿吗？答案显然也是否定的。江西、广西等地的百姓都有把生姜当零食吃的习惯。糖姜、醋姜在很长一段时间里是当地孩子们的零食。姜片炒肉、嫩姜涮火锅是当地的家常食物，可是这些地区却并不比其他地区长寿。由此可见，吃生姜也不能使人长寿，生姜也不是史桂兰的长寿仙丹。



→ 史桂兰把生姜当零食吃

家住河北涞源沟门村的李焕弟老人,104岁。老人的小儿子告诉记者,在这偏僻的大山里,因为山路不好走,没有人愿意到这儿来做生意。这里的人们平时只吃自己田里种的土豆和白菜。夏天会有一种叫做苦菜的野菜生长出来,人们把它挖回去,洗净装坛封起来,制成一种味道臭臭的腌菜,这往往就是农民一个冬天的下饭菜。因为习惯了它的怪味,这里的人都把它当成看家菜,一连吃上几个月都不腻。有人研究李焕弟老人的长寿秘诀,这种有点臭味儿的腌菜就被当成了重要的研究课题。



← 李焕弟104岁,基本以素食为主,尤其爱吃当地一种腌菜