



人类衰老之谜在于端粒的消失 / DNA遭“蚕食”加速衰老

长寿可能与线粒体有关 / 长寿四大新学说 / 延缓衰老研究有了新进展 / 抗癌能力成就长寿基因 / 胸腺与长寿

环境污染与人体衰老 / 性格与长寿 / 引起人体衰老的六个新因素 / 微量元素与衰老 / 人类衰老新发现 / 生长激素与人体衰老 / 基因与长寿

中国50位百岁老人的长寿秘诀 / 生活细节决定健康长寿 / 揭开世界长寿地区的长寿秘密

养生益寿的健身十法 / 健康长寿来自科学的生活方式 / 探寻人类长寿的秘诀 / 影响长寿的意外伤害与十大疾病

50种延年益寿天然食物 / 延年益寿药膳中常用的中草药

健康活过 100岁

李秀才 著

延年益寿的可能、 方法与细节

青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House

健康活过 100岁

**延年益寿的可能、
方法与细节**

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

健康活过 100 岁:延年益寿的可能、方法与细节/李秀才著.

—青岛:青岛出版社,2008.4

ISBN 978-7-5436-4695-7

I. 健… II. 李… 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 031020 号

书 名 健康活过 100 岁——延年益寿的可能、方法与细节

著 者 李秀才

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(兼传真) 80998664

责任编辑 郭东明 **电话** (0532)80998631

装帧设计 乔 峰

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 18

字 数 300 千字

书 号 ISBN 978-7-5436-4695-7

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

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



前言

PREFACE

衰老(Senility)是生命发生、发展的必然结果,也是历代医学专家共同探索的重点问题之一。延缓衰老、延长寿命是人类的共同愿望,也是医学研究的最终目的。随着医学的进步,科技的发展,社会的稳定,生活的富裕,人的寿命超过 100 岁已经不是一个梦想。全国各地都有许多寿命超过 100 岁的老人仍然在健康而愉快地生活着。那么,怎样才能让健康平安地活过 100 岁成为更普遍的现象呢?这正是本书所要回答和力图解决的话题。

根据有关方面的报道,目前我国已经进入了老龄化社会。我国 60 岁以上的老人已达 4 亿人之众。延长老年人的寿命,增强老年人的体质,发挥老年人的余热,为社会多作贡献,为儿女减轻负担,既是广大老年人的共同心愿,也是医生和医学研究的共同责任,更是构建平安、小康、和谐社会的要求。因此,为了给广大的老年人群指出一条切实可行、行之有效、简便易学的抗衰老、延年益寿、增强体质的方法和途径,作者在进行了大量的医学研究和广泛的临床实践基础上编写了此书。全书共分 18 章。第一章讲明人生百年不是梦,健康长寿有秘诀。第二章至第八章阐述了衰老的各种机理及延缓衰老的各种办法。第九章阐述了健康长寿需要防治的十大疾病。第十章介绍了健康长寿需要经常食用的 50 种延年益寿天然食物。第十一章至第十八章介绍了抗衰老药膳中常用的中草药及具有延年益寿食疗作用的各种药膳及食疗验方。这些延年益寿的食疗方有的是历代前贤心血的结晶,有的是作者本人临床实践的总结。所有收录的这些食疗方均取材方便、制作简便、易学实用、可操作性强。全书内容丰富、科学实用,语言简练、通俗易懂,适合广大老年人群及广大医务工作者阅读。

在本书编写过程中,参阅了大量公开发表的医学文献资料。在此,特向有关作者致以衷心的感谢!由于作者水平所限,书中难免有疏漏或不妥之处,恳请读者批评指正。

李秀才

2008 年 3 月 12 日于青岛



第一章 人生百年不是梦 (1)

一、小康社会寿星多——中国即将跻身
世界长寿国家行列 /1

二、人生百年不是梦,人均百岁应为真 /2

三、中国长寿因素的调查 /3

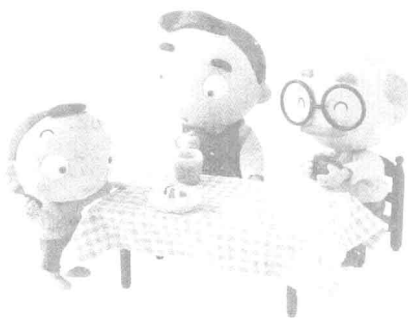
(一) 知足常乐有益健康长寿

(二) 排行老大者长寿的概率较高

(三) 女性寿命长但健康概率低

(四) 长寿老人多呈晚育特点

四、中国人百年人生不是梦,和谐社会寿星多 /4



第二章 揭开人体衰老的秘密 (5)

一、人类衰老之谜在于端粒的消失 /5

二、DNA 遭“蚕食”加速衰老 /5

三、长寿可能与线粒体有关 /6

四、长寿四大新学说 /6

五、延缓衰老研究有了新进展 /8

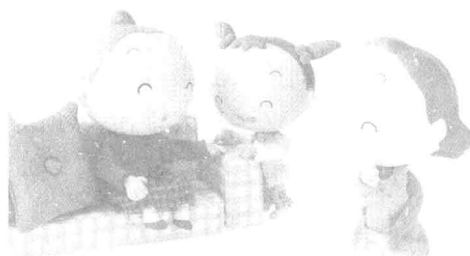
六、抗癌能力成就长寿基因 /8

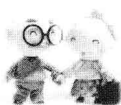
七、胸腺与长寿 /9

八、环境污染与人体衰老 /10

九、性格与长寿 /11

十、引起人体衰老的六个新因素 /11





- 十一、微量元素与衰老 /13
- 十二、人类衰老新发现 /14
- 十三、生长激素与人体衰老 /14
- 十四、基因与长寿 /15

第三章 中国 50 位百岁老人的长寿秘诀 (17)

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| 1. 孙思邈 | 2. 丁佩芳 | 3. 李之植 | 4. 王茂清 | 5. 雷道平 |
| 6. 曾桂秀 | 7. 梁耿氏 | 8. 唐韵超 | 9. 尹桂珍 | 10. 李炳法 |
| 11. 方润林 | 12. 杨成恩 | 13. 廖玉珍 | 14. 何青云 | 15. 祝玉清 |
| 16. 张佩玉 | 17. 张光健 | 18. 陈宝发 | 19. 王顺妹 | 20. 宫杜若 |
| 21. 张景年 | 22. 郑檻轩 | 23. 易民才 | 24. 罗拾 | 25. 王恩平 |
| 26. 崔学芳 | 27. 王王氏 | 28. 蒋传英 | 29. 廖桂芳 | 30. 白玉芝 |
| 31. 牟云寿 | 32. 翟宗芳 | 33. 郭子兰 | 34. 陈加英 | 35. 郑书敏 |
| 36. 孙克洪 | 37. 邓业英 | 38. 郭凤春 | 39. 梁弟先 | 40. 刘世琼 |
| 41. 高罗氏 | 42. 许根姬 | 43. 杨天喜 | 44. 徐英氏 | 45. 赖三妹哩 |
| 46. 郭春梅 | 47. 廖常姑 | 48. 王康乐 | 49. 李德敏 | 50. 吴秀枝 |

第四章 生活细节决定健康长寿 (54)

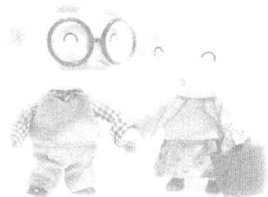
- 一、健身养生,务谨其细 /54
- 二、节制饮食能够延年益寿 /54
- 三、爱唠叨的人寿命长 /56
- 四、男人适量喝点酒长寿 /56
- 五、好运动的老人更长寿 /56
- 六、音乐有益长寿 /57
- 七、主动追求健康,才有可能实现健康长寿 /58
- 八、从生活细节入手,能够预测自己寿命 /58
- 九、有德者益寿 /59
- 十、少食盐者长寿 /60
- 十一、夫妻恩爱者长寿 /61
- 十二、老人延年益寿的两个生活习惯 /61
- 十三、科学梳头者长寿 /62
- 十四、日本人的五种健身防衰老方法 /63



- 十五、适当少睡者可长寿 /64
- 十六、美国老人增加寿命的十二个生活细节 /64
- 十七、韩国 23 位百岁老人的长寿秘诀——少食、运动和良好的心态 /65
- 十八、过回归自然的生活方式,吃天然无污染的有机食物 /65
- 十九、防衰老必须改正的十大坏习惯 /67
- 二十、“十乐”增寿 /68

第五章 揭开世界长寿地区的长寿秘密 (70)

- 一、中国四川都江堰人长寿的六大因素 /70
- 二、厄瓜多尔“长寿谷”的长寿秘诀探讨 /72
- 三、中国塔吉克人的长寿之秘 /74
- 四、日本人的长寿之谜 /77
- 五、冰岛人长寿之谜 /79
- 六、科卡萨斯人的长寿秘诀 /81
- 七、中国新疆和田长寿村的长寿之谜 /82
- 八、中国江苏如皋人的长寿秘密 /85
- 九、中国广西巴马人的长寿秘诀 /87
- 十、中国广西凤山人的长寿之道 /90
- 十一、中国四川彭山人的长寿秘诀 /92
- 十二、中国湖南隆回县百岁老人长寿之谜 /93
- 十三、中国海南岛人的长寿秘诀 /94
- 十四、中国香港人的长寿秘诀 /95
- 十五、中国浙江奉化长寿村的长寿秘诀 /96



第六章 养生益寿的健身十法 (98)

- 一、限食养生法 /98
- 二、叩齿咽唾法 /98
- 三、低温养生法 /99
- 四、自然顺性养生法 /100
- 五、中医养生法 /101
- 六、老子自然养生法 /102
- 七、健身体操养生法 /103



- 八、以德养生法 /104
- 九、运动养生法 /105
- 十、生活细节养生益寿法 /106

第七章 健康长寿来自科学的生活方式 (109)

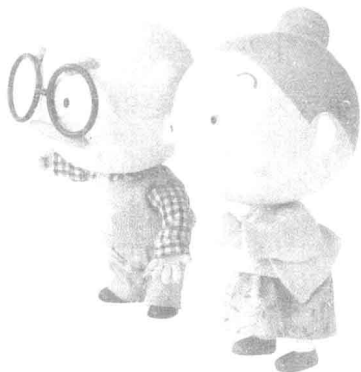
- 一、养生与健康 /109
- 二、人的衰老从什么时候开始? /109
- 三、健康的生活方式是一个能够健康长寿的基础 /111
- 四、谨慎度过迈向长寿的几个“危险期” /112
- 五、终身运动锻炼保健康 /114
- 六、生活方式决定一个人的寿命 /115

第八章 探寻人类长寿的秘诀 (116)

- 一、劳动一生是人类健康长寿的秘诀 /116
- 二、膳食习惯与健康长寿 /118
- 三、肌肽——健康长寿的新奥秘 /119
- 四、了解生命周期,小心度过生命危险期,才能实现健康长寿 /121
- 五、实现健康长寿的八个秘诀 /123
- 六、科学饮食有利于健康长寿 /124

第九章 影响长寿的意外伤害与十大疾病 (127)

- 一、车祸猛于虎——意外伤害瞬间即可夺人命,不可不防 /127
- 二、为实现健康长寿的人生目标,一个人一生都需要高度重视预防下列十大疾病 /127
 - (一) 恶性肿瘤
 - (二) 冠心病
 - (三) 便秘
 - (四) 心脏性猝死(SCD)
 - (五) 老年痴呆症
 - (六) 糖尿病
 - (七) 高血压病
 - (八) 心力衰竭
 - (九) 脂肪肝



(十) 肥胖症

第十章 50 种延年益寿天然食物 (140)

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. 核桃 | 2. 山楂 | 3. 芝麻 | 4. 莲子 | 5. 木耳 |
| 6. 红薯 | 7. 大豆 | 8. 葡萄 | 9. 松子仁 | 10. 板栗 |
| 11. 花生 | 12. 大枣 | 13. 西红柿 | 14. 泥鳅 | 15. 鹌鹑肉 |
| 16. 蜂王浆 | 17. 绞股蓝 | 18. 螺旋藻 | 19. 蜂蜜 | 20. 灵芝 |
| 21. 枸杞子 | 22. 山药 | 23. 香菇 | 24. 茯苓 | 25. 鸡蛋 |
| 26. 紫菜 | 27. 茄子 | 28. 黑豆 | 29. 黑芝麻 | 30. 青鱼 |
| 31. 海参 | 32. 黑枣 | 33. 桂圆 | 34. 猕猴桃 | 35. 菠菜 |
| 36. 洋葱 | 37. 胡萝卜 | 38. 生姜 | 39. 辣椒 | 40. 芹菜 |
| 41. 马齿苋 | 42. 荠菜 | 43. 青菜 | 44. 海带 | 45. 猴头菇 |
| 46. 菊花 | 47. 金针菜 | 48. 西瓜 | 49. 芡实 | 50. 黄瓜 |

第十一章 延年益寿药膳中常用的中草药 (161)

- | | | | |
|---------|----------|---------|---------|
| 1. 黄芪 | 2. 人参 | 3. 补骨脂 | 4. 肉苁蓉 |
| 5. 淫羊藿 | 6. 鹿茸 | 7. 五加 | 8. 何首乌 |
| 9. 黄精 | 10. 麦冬 | 11. 五味子 | 12. 干地黄 |
| 13. 牡蛎 | 14. 当归 | 15. 三七 | 16. 大黄 |
| 17. 党参 | 18. 紫河车 | 19. 灵芝 | 20. 玉竹 |
| 21. 女贞子 | 22. 冬虫夏草 | 23. 杜仲 | 24. 仙茅 |
| 25. 红花 | 26. 川芎 | 27. 天麻 | 28. 白术 |
| 29. 太子参 | 30. 西洋参 | | |

第十二章 延年益寿粥疗方 (170)

一、什么是延年益寿药粥 /170

二、常用的延年益寿粥疗方 /170

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 茯苓长寿粥 | 2. 红豆粥 |
| 3. 五仁补粥 | 4. 长寿八宝粥 |
| 5. 糯米麦粥 | 6. 栗子桂圆粥 |
| 7. 粟参枣粥 | 8. 栗子桂圆大枣粥 |
| 9. 栗子夜交藤粥 | 10. 栗子远志莲粉粥 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 11. 栗子八宝粥 | 12. 苡仁栗子核桃粥 |
| 13. 栗子益寿粥 | 14. 栗子糯米赤豆粥 |
| 15. 栗子枸杞山药粥 | 16. 栗子黄豆粥 |
| 17. 栗子麦仁大枣粥 | 18. 参芪栗子粥 |
| 19. 栗子薏荔粥 | 20. 栗子保健粥 |
| 21. 菱粉栗子粥 | 22. 花生芝麻核桃粥 |
| 23. 荔枝山药花生粥 | 24. 花生长寿粥 |
| 25. 花生赤豆大米粥 | 26. 糯米花生麦粥 |
| 27. 莲子牛奶花生粥 | 28. 花生大枣蛋糊粥 |
| 29. 木耳益寿八宝粥 | 30. 木耳红豆粥 |
| 31. 木耳水果粥 | 32. 木耳大枣粥 |
| 33. 木耳山药粥 | 34. 枸杞芝麻木耳粥 |
| 35. 红薯粥 | 36. 栗子乌鸡粥 |
| 37. 木耳五仁补粥 | 38. 海参粥 |
| 39. 人参黄芪粥 | 40. 仙人粥 |
| 41. 莲子大枣山楂粥 | 42. 咸味莲子腊八粥 |
| 43. 首乌大枣粥 | 44. 鹤鹑山药粥 |
| 45. 地黄首乌粥 | 46. 枸杞麦冬粥 |
| 47. 山药大枣粥 | 48. 黄精瘦肉粥 |
| 49. 黑芝麻粥 | 50. 首乌芝麻粥 |
| 51. 脂桃粥 | 52. 莲子粥 |
| 53. 黄精粥 | 54. 松子粥 |
| 55. 黑豆芝麻粥 | 56. 木耳益寿八宝粥 |

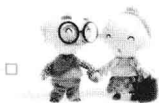
第十三章 延年益寿汤羹方 (184)

一、什么是延年益寿汤羹 /184

二、常用的延年益寿汤羹方 /184

- | | |
|------------|------------|
| 1. 鸡蛋平菇汤 | 2. 核桃桂圆汤 |
| 3. 羊肉温补汤 | 4. 栗子瘦肉汤 |
| 5. 栗子枸杞羊肉汤 | 6. 栗子百合绿豆汤 |
| 7. 栗子鸽蛋汤 | 8. 栗子莲肉人参汤 |

9. 莲藕栗子汤
11. 枸杞花生汤
13. 花生核桃桂圆汤
15. 花生山药兔肉汤
17. 花生核桃羊肾汤
19. 木耳枸杞汤
21. 枸杞木耳猪肉汤
23. 双耳汤
25. 黄瓜鸡蛋木耳汤
27. 木耳丝瓜鸡蛋汤
29. 蘑菇木耳豆腐汤
31. 木耳百合香菇汤
33. 木耳什锦鸡汤
35. 木耳卷心菜海米汤
37. 莲藕猪脊骨汤
39. 松子鸭羹汤
41. 山药枸杞枣鱼汤
43. 胡萝卜山药甲鱼汤
45. 甲鱼芋头汤
47. 乌鸡奶油肉丸汤
49. 栗子玉竹乌鸡汤
51. 山药花生乌鸡汤
53. 栗子藕粉羹
55. 花生莲子羹
57. 蒸豆腐木耳羹
59. 素三丁木耳豆腐羹
61. 双耳甲鱼羹
63. 嫩豆腐乌鸡肉鸡蛋羹
65. 三丝甲鱼羹
67. 鹿茸乌鸡羹
10. 莴苣栗子汤
12. 花生银耳汤
14. 花生枸杞猪肉汤
16. 花生猪肝汤
18. 木耳枸杞养颜汤
20. 猪肝木耳汤
22. 核桃木耳羊肾汤
24. 木耳桃仁汤
26. 木耳香菇鸡丝汤
28. 西红柿木耳豆芽汤
30. 木耳西红柿豆腐汤
32. 木耳油菜虾皮汤
34. 木耳菠菜鱼丸汤
36. 什锦木耳牛肉汤
38. 龙眼葡萄干汤
40. 海带木耳瘦肉汤
42. 三味甲鱼汤
44. 莲子甲鱼汤
46. 八宝乌鸡汤
48. 灵芝黄芪乌鸡汤
50. 花生枸杞乌鸡汤
52. 菟丝子枸杞乌鸡汤
54. 栗子银耳羹
56. 木耳栗子羹
58. 芹菜木耳豆腐羹
60. 山药木耳甲鱼羹
62. 乌鸡肉银耳羹
64. 玉兰片甲鱼羹
66. 栗子芪枣乌鸡肉羹
68. 海参冬笋乌鸡汤



- | | |
|-------------|-------------|
| 69. 鸽蛋百莲汤 | 70. 牡蛎莲子汤 |
| 71. 莲子莲藕花生汤 | 72. 莲子银耳汤 |
| 73. 枸杞核桃羊肾汤 | 74. 兔肉山药健脾汤 |
| 75. 枸杞莲子汤 | 76. 枸杞猪肉汤 |
| 77. 枸杞鹌鹑汤 | 78. 龙眼肉葡萄干汤 |
| 79. 百合芦笋汤 | 80. 韭菜鲫鱼汤 |
| 81. 莲藕木耳汤 | |

第十四章 延年益寿菜肴方 (206)

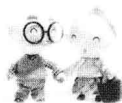
一、延年益寿菜肴方概述 /206

二、常用的延年益寿菜肴方 /206

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 金针菜炒木耳 | 2. 冬菇烧木耳 |
| 3. 母鸡炖金针菇 | 4. 鱿鱼烩金针菇 |
| 5. 素鸡烧金针菇 | 6. 鸡脯肉烧草菇 |
| 7. 胡萝卜炒草菇 | 8. 蒸草菇仔鸡肉 |
| 9. 面筋烧草菇 | 10. 刺参烧竹荪 |
| 11. 猴头菇炒鸡蛋 | 12. 猪腰烩松菇 |
| 13. 兔肉烧松菇 | 14. 鸡脯肉烩松菇 |
| 15. 新鲜蘑菇炒菠菜 | 16. 番茄汁鲜蘑 |
| 17. 蘑菇炖豆腐 | 18. 熘带鱼 |
| 19. 红烧鲤鱼 | 20. 干烧黄花鱼 |
| 21. 碧桃鸡丁 | 22. 栗子黄芪烧鲤鱼 |
| 23. 栗子当归炖羊肉 | 24. 萝卜栗子豆腐 |
| 25. 栗子红烧豆腐 | 26. 栗子爆炒鸭丁 |
| 27. 栗子炖豆腐 | 28. 什锦平菇栗子 |
| 29. 什锦冬瓜栗子 | 30. 栗子花生爆豆腐 |
| 31. 栗子煲猪肉 | 32. 银耳栗子炖海参 |
| 33. 栗子炖兔肉 | 34. 黄精栗子炖猪肉 |
| 35. 煮花生杂豆 | 36. 辣子花生豆腐干 |
| 37. 菜花栗子炖猪肉 | 38. 胡萝卜栗子炖白菜 |
| 39. 栗子苋菜豆腐干 | 40. 莲子栗子炒鸡丁 |



41. 鲜鲫鱼炖花生
43. 花生蒸莲子
45. 花生鸡丁
47. 枸杞花生鸡丁
49. 干炒豆腐花生末
51. 花生枸杞炖羊肉
53. 木耳冬笋炒豆腐
55. 绿豆芽木耳烧腐竹
57. 木耳香菇炖豆腐
59. 清炖甲鱼木耳
61. 黑木耳炖牛肉
63. 烧海参木耳
65. 木耳丝瓜炖豆腐
67. 木耳丝瓜土豆丝炖豆腐
69. 西红柿木耳拌豆腐
71. 熘木耳豆腐丸子
73. 栗子蒸甲鱼
75. 核桃桂圆炖甲鱼
77. 大枣党参蒸甲鱼
79. 黄芪白果蒸乌鸡
81. 核桃仁栗子煲乌鸡
83. 笋菇炒乌鸡肉片
85. 桂圆茯苓蒸乌鸡
87. 人参蘑菇蒸乌鸡
89. 菜花栗子炖乌鸡肉
91. 莲豆炒乌鸡丁
93. 白菜粉丝炖豆腐
95. 泥鳅炖豆腐
97. 人参焖猪肚
99. 灵芝双鞭炖莲子
42. 花生枸杞红烧鲤鱼
44. 熘花生墨鱼卷
46. 干烧花生黄花鱼
48. 花生豌豆泥
50. 清炖花生甲鱼
52. 花生炖牛肉
54. 木耳三菜烧豆腐
56. 鸡蛋木耳扒豆腐
58. 木耳炒肉片
60. 竹笋炒木耳
62. 枸杞木耳炖羊肉
64. 山药木耳炖狗肉
66. 木耳烩豆腐
68. 木耳土豆炒豆腐
70. 大葱虾仁木耳炒豆腐
72. 鱼头炖木耳豆腐
74. 木耳大枣炖甲鱼
76. 海带黄豆炖甲鱼
78. 胡萝卜枸杞蒸乌鸡
80. 当归黑豆炖乌鸡
82. 兰花胡萝卜烧乌鸡
84. 赤小豆炖乌鸡
86. 灵芝乌鸡炖猪蹄
88. 栗子银杏蒸乌鸡
90. 栗子黄精炖乌鸡肉
92. 砂仁炖牛肉
94. 拔丝苹果
96. 王浆焖猪肘
98. 胡萝卜酱瘦肉
100. 清炖甲鱼



- | | |
|--------------|---------------|
| 101. 山杞炖狗肉 | 102. 枸杞头炒竹笋 |
| 103. 龟肉炖鸡 | 104. 羊脊骨炖肉苁蓉 |
| 105. 豆腐炖母鸡 | 106. 龟肉炖百合大枣 |
| 107. 熘豆腐丸子木耳 | 108. 沙锅鱼头木耳豆腐 |
| 109. 银耳炒鸡肉 | 110. 仔鸡肉炒草菇 |

第十五章 延年益寿主食方 (240)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 金针菇鱼干长寿面 | 2. 茯苓糕 |
| 3. 山药茯苓包子 | 4. 牛奶煮茯苓 |
| 5. 健脾茯苓饭 | 6. 益寿窝头 |
| 7. 养脑延年版 | 8. 栗子桂圆糕 |
| 9. 栗子滋补饭 | 10. 栗子糯米团 |
| 11. 栗枣米饭 | 12. 栗子莲肉糕 |
| 13. 花生益寿窝头 | 14. 花生延寿糕 |
| 15. 木耳延年版 | 16. 木耳柿饼 |
| 17. 乌鸡肉羹茯苓面 | 18. 桂圆乌鸡长寿面 |
| 19. 乌鸡茯苓馄饨 | 20. 乳鸽红枣饭 |
| 21. 带鱼汁乌鸡肉面 | 22. 明目小笼包 |
| 23. 枸杞肉丝饭 | 24. 桂花赤豆糕 |
| 25. 防衰麻团 | 26. 长命包子 |
| 27. 红枣香油面 | |

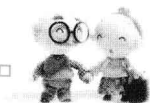
第十六章 延年益寿点心方 (248)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 枣泥桃酥 | 2. 酱酥核桃仁 |
| 3. 蜜炖栗子山楂 | 4. 桂圆栗子糕 |
| 5. 栗子水晶糕 | 6. 花生益寿糕 |
| 7. 酱酥花生仁 | 8. 黄精鸡膏 |
| 9. 桑葚藕粉蜜 | 10. 蒸白鸽 |
| 11. 芝麻核桃膏 | 12. 核桃杜仲膏 |
| 13. 核桃膏 | 14. 蜜三果 |
| 15. 八宝苹果 | 16. 核桃火腿 |

- | | |
|-------------|-----------|
| 17. 核桃仁鸡卷 | 18. 木耳桃仁 |
| 19. 菟丝子蛋饼 | 20. 雪梨马蹄糕 |
| 21. 海参猪肉饼 | 22. 蜜枣核桃仁 |
| 23. 莲子豆泥 | 24. 莲子鸽蛋糊 |
| 25. 蛋酥花生米 | 26. 枸杞膏 |
| 27. 益智增寿糕 | 28. 玄武膏 |
| 29. 杞圆膏 | 30. 桑葚首乌膏 |
| 31. 琼玉膏 | 32. 天冬黄精丸 |
| 33. 天冬熟地茯苓丸 | 34. 归枣芝麻糊 |
| 35. 黄芪枸杞散 | 36. 芝麻茯苓粉 |
| 37. 理脾糕 | 38. 七精散 |
| 39. 黑芝麻桑葚糊 | |

第十七章 延年益寿酒疗方 (258)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 淮山药灵芝浸酒 | 2. 生地黄茯苓浸酒 |
| 3. 巨胜酒 | 4. 核桃杜仲酒 |
| 5. 枸杞红参酒 | 6. 人参枸杞酒 |
| 7. 益寿酒 | 8. 六神酒 |
| 9. 五子酒 | 10. 枸杞子酒 |
| 11. 桑葚酒 | 12. 菊花酒 |
| 13. 灵芝酒 | 14. 助阳益寿酒 |
| 15. 神仙固本酒 | 16. 枸杞黄精苁蓉酒 |
| 17. 长生补益酒 | 18. 枸杞酒 |
| 19. 虫草参杞酒 | 20. 参杞地苑酒 |
| 21. 周公百岁酒 | 22. 五加当归牛膝酒 |
| 23. 归杞酒 | 24. 地黄酒 |
| 25. 地黄苡仁酒 | 26. 黄精玉竹美容酒 |
| 27. 延龄酒 | 28. 耐老酒 |
| 29. 桂花长生酒 | |



第十八章 延年益寿茶疗方 (265)

一、饮茶疗法抗衰老的机理 /265

二、常用的延年益寿茶饮方 /266

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 八仙茶 | 2. 花生益寿茶 |
| 3. 木耳芝麻茶 | 4. 防衰茶 |
| 5. 刺五加茶 | 6. 灵芝茶 |
| 7. 黄精茶 | 8. 麦冬二子茶 |
| 9. 绞股蓝茶 | 10. 强力茶 |
| 11. 三子延寿茶 | 12. 桂圆冰糖茶 |
| 13. 菊花茶 | 14. 乌龙山楂茶 |
| 15. 消脂健身茶 | 16. 山楂首乌益寿茶 |
| 17. 人参茶 | 18. 参芦茶 |
| 19. 黄芪茶 | 20. 西洋参茶 |
| 21. 人参须茶 | 22. 龙眼洋参茶 |
| 23. 观音面茶 | 24. 茯苓奶茶 |
| 25. 参杞茶 | 26. 返老还童茶 |
| 27. 醒脑茶 | 28. 老年保健茶 |
| 29. 二子延年茶 | 30. 强身枸杞饮 |
| 31. 牛奶强身饮 | 32. 人造乳饮 |
| 33. 蜂王浆饮 | 34. 合欢黑豆饮 |
| 35. 蜂蜜茶 | 36. 灵芝茶 |
| 37. 首乌茶 | 38. 擂茶 |
| 39. 芝麻杏仁奶茶 | 40. 三子益寿饮 |
| 41. 抗衰养颜饮 | 42. 桑果茶 |
| 43. 枸杞饮 | 44. 花粉饮 |
| 45. 龙眼茶 | 46. 长寿茶 |
| 47. 五香奶茶 | 48. 灵芝延寿饮 |



第一章 人生百年不是梦

一、小康社会寿星多——中国即将跻身世界长寿国家行列

据中国科学院可持续发展战略研究人员制订了中国小康社会总体目标,到2020年中国除综合国力在2000年基础上翻两番外,人均预期寿命可达75岁至79岁,跻身世界长寿国家行列。

过去,人们常说“人生七十古来稀”,还有“山中千年树易找,世间百岁人难寻”。而如今,人活百岁不稀奇。

当然,综观世界各国人的寿命长短,差别很大。

日本是世界公认的长寿之国,1984年人均寿命就达到了77岁。1991年联合国科教文卫组织的统计表明,平均寿命最长的国家仍然是日本(男性为75.54岁,女性为81.3岁),而中国男性只有67.21岁,女性达到了71.52岁。在1999年,全球192个国家居民平均寿命为64.5岁,而日本仍独占榜首,达74.5岁,其次是澳大利亚,为73.2岁。

随着科技的发展,世界各国人均寿命越来越长,长寿老人越来越多。全球人均寿命比20世纪初增加了30岁。1955年是48岁,1975年是59岁,1995年是65岁。中国的人均寿命1949年是35岁,到2001年已达到71.8岁,其中百岁以上的老寿星已达18000多人。

如今,国际卫生组织对年龄阶段做了新的划分:45岁以前是青年,46~60岁是中年,61~75岁是预备老年人或年轻老人,76~90岁为老人,90岁以上为长寿老人。国际上常用低龄(60~69岁)、中龄(70~79岁)、高龄(80岁以上)老人比重的三个指标反映老年人口的年龄结构状况。

关于人的寿命期限,研究者提出了多种理论与公式,但不论用哪一种方法推