

# 怎样活到一百岁？

刘惠荣 著

河北科学技术出版社



# 怎样活到一百岁？

刘惠荣 著

河北科学技术出版社

## 怎样活到一百岁？

刘惠荣 著

---

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）  
深泽县印刷厂印刷 河北省新华书店发行

---

787×1092毫米 1/32 5.875印张 123,700字 1985年7月第1版

1988年12月第2次印刷 印数：43,301—53,600 定价：1.30元

ISBN7-5375-0139-4/R·26

## 前 言

我国中医古籍《内经素问》中有这样的记载：“男子五八（40岁）肾气衰、发堕齿槁。六八（48岁）阳气衰竭于上、面焦、发鬓斑白。七八（56岁）肝气衰、筋不能动、天癸竭、精少、肾脏衰、形体皆极。八八（64岁）则齿发去。”

“女子五七（35岁）阳明脉衰、面始焦、发始堕。六七（42岁）三阳脉衰于上、面皆焦、发始白。七七（49岁）任脉虚、太冲脉衰少、天癸竭、地道不通、故形坏而无子也。”这一段描述了人从壮年走向老年的变化过程和老年人的身体特征。

按现代医学说法，根据人类繁衍规律，认为一个世纪有三代人。就是说，60岁以上为老年人，30岁到60岁为中年人，30岁以下为青年人，这便成为老、中、青的依据。

研究和发展老年医学是很有意义的。老工人、老农民、老知识分子等是最有经验的人，是国家最宝贵的财富。应该尊敬老人、爱戴老人、保护老人，使他们在工作和生活中做出应有的贡献。

为了给老年人提供养生法，使老年人延年益寿，活到百岁或突破百岁大关，编写了这本小册子，供读者参考。

作 者

## 目 录

- 一、生物的生命 ..... ( 1 )
- 二、人为什么会衰老? ..... ( 9 )
- 三、长寿人的性格 ..... ( 20 )
- 四、长寿人的特征 ..... ( 37 )
- 五、长寿人的环境 ..... ( 43 )
- 六、长寿人的食物 ..... ( 53 )
- 七、现代食品的缺陷 ..... ( 89 )
- 八、运动与长寿 ..... ( 95 )
- 九、遗传、性别、发育与长寿 ..... (101)
- 十、烟、酒与长寿 ..... (114)
- 十一、老年人的心理变化 ..... (133)
- 十二、各种老年病 ..... (142)
- 十三、既无长生药, 又无长生术 ..... (158)
- 十四、气功锻炼祛病延年 ..... (163)
- 十五、老年保健法汇集 ..... (169)
- 十六、怎样活到一百岁? ..... (176)

# 一、生物的寿命

一切生物都具有一定的寿命，其寿命长短因种类而异，这是遗传学所决定的。

## 1. 植物

种子植物是高等植物，树龄从数十年、数百年以至达到数千年。如表 1 所示。

表1 种子植物树龄举例

树名	树龄(年)	树名	树龄(年)
石楠	88	橙子树	500
葡萄树干	130	栗子树	500
梨树	300	松树	1000
桑树	400	枫树	1000
柳树	400	山毛榉树	1000
梧桐树	400	樟树	1000
枫树	400	杉树	2000

我国也有许多长寿树，其中不少均在千年以上。

## 2. 动物

动物寿命按种类相差悬殊，如蜉蝣生物只生朝夕，而龟鹤则达数百年之久。哺乳类动物、脊椎动物寿龄情况见表 2。

表2 动物寿龄举例

动物名称	寿龄(年)	动物名称	寿龄(年)
鼠	6	牛	30
野兔	7~8	犬	35
蜗牛	9	马	30~40
田螺	10	金鱼	40
饲养长臂猿	7~12	骡	45
小松鼠	9~12	海狸	50
狐狸	15	鹅	80
狼	15	鹤	90
大松鼠	15	饲养象	120
猫	18	鹦鹉	150
山羊	20	鲤鱼	150
鸭	20	野象	200
孔雀	24	龟	300

### 3. 人类

世界上最早记载人口平均寿命的国家是古希腊；当时平均寿命19岁。以后则有连续记载。十六世纪欧洲人平均寿命21岁；十七世纪欧洲人平均寿命26岁；十八世纪增至34岁；二十世纪初已达到50岁，这是由于文明进步的结果。

古代社会有自然灾害、猛兽伤害、食物不足、生产工具落后、病疾缺医少药等，所以人的平均寿命比现在短得多。欧洲人从古至今寿命增长情况见表3。

随着生产力的提高，人类平均寿命不断增加。据文献记

表3 不同时代欧洲人的平均寿命

历史时代	平均寿命(岁)
生铁、青铜时期	18
古罗马时代	29
文艺复兴时代	35
十八世纪	36
十九世纪	40
十九世纪末	45
1920年	55
1935年	60
1952年	68.5

载，1977年全世界人口平均寿命为59岁，其中不发达国家（如非洲）平均寿命40岁，而工业发达国家平均寿命70岁左右。

现代各国人口平均寿命各不相同。一九七三年世界卫生组织宣布，平均寿命男性超过70岁、女性超过75岁的国家已有七个，这些都是工业发达的国家。当前世界上人口平均寿命较长的国家是瑞典、日本、荷兰、挪威、冰岛等国。一九七五年日本人口平均寿命，男性为71.76岁，女性为76.95岁。

一九七七年一些国家人口平均寿命见表4。

解放前，我国部分地区统计，农民平均寿命为34.8岁。解放后，随着人民生活水平的提高，平均寿命逐渐增加（未见公开资料）。一九五三年全国人口普查时，百岁以上的老人有3384人。一九八〇年广州做了一次有关长寿情况的调



表4 一些国家1977年人口平均寿命

国 别	男性寿命(岁)	女性寿命(岁)
美 国	68.2	75.9
英 国	67.8	73.8
法 国	68.6	76.4
加 拿 大	69.34	76.36
挪 威	71.32	77.6
瑞 典	72.11	77.6
芬 兰	66.57	74.87
日 本	71.16	78.31
澳大利亚	67.14	72.75
苏 联	64	74
印 度	41.89	40.55
扎 伊 尔	41.9	45.1
阿尔及利亚	54.7	54.8

查。调查结果，全市有1790多人超过90岁。其中有百岁以上  
的“寿星”近30人。据了解在52名90岁以上的老人中，男性  
14人，女性38人。五届“人大”代表、百岁老人冉大姑是人  
们熟知的长寿老人，现住广西宜山县龙头公社板所二队。

大自然赋予人类的正常寿命，要比目前人们实际生存的  
寿命长得多。

有一条生物学规律，即哺乳动物的最高寿命，相当于它  
们性成熟期的8~10倍。如果人类的性成熟期按14~15岁计  
算，则人类最高寿命应该是110~150岁。

另外生物学研究还发现，按照自然发育法则，哺乳动物的寿命应该是成长期的5~7倍。哺乳动物四肢骨骼的长管状骨的骨端软骨钙化后就标志着该动物成长期的完成。例如：

马，成长期5年，寿命30~40岁；

牛，成长期4年，寿命20~30岁；

骆驼，成长期8年，寿命40岁；

人，成长期20~25年，寿命100~175岁。

这样看来，人类应该活到100岁以上，才符合自然规律。有趣的是这个出自西方现代医学的数字，却恰恰与我国中医古籍《内经素问》中讲到的人应该活到100岁的数字记载互相吻合。

《内经素问》中有如下叙述：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽经其天年，度百岁乃去。”

这样便可以确信，人起码应该活到一百岁。那么又是什么因素影响了人类的寿命呢？

解放前由于战争、疾病、灾荒、饥饿使我国人口平均寿命很低；而且在许多朝代里中国人口不能增长，始终维持在4亿以下。

解放后这些因素大大减少。人民生活不断提高，传染病受到控制；人口病死率下降。全国人口平均寿命年年增长，解放后30年人口增加一倍多，目前达到十亿人。

中国在二十世纪八十年代以后影响人的寿命的主要因素可能是营养过剩、运动少、环境污染等因素。所以当今老年病人中患半身不遂、癌症、心血管病、高血压、动脉硬化者较多。

以生物的个体而论，一个人的生命就象一团火一样。当燃料不足时，火焰就微弱，甚至熄灭；当燃料过多时，也不能出现炽热的火焰，却只能冒烟，甚至熄灭。一个人活着就是生命的火焰处在持续地燃烧之中。

从前有一位老中医，收了一个徒弟，开始师傅并不给徒弟讲述医术，却让徒弟终日管理一个煤火炉，并严令徒弟要使火炉日夜燃烧，不准熄灭。待数年后徒弟管理火炉得心应手，白天有“欢”火，夜间有“封”火，终年不熄灭；师傅这才开始向徒弟传授医术。指出，为人医病就是医生在调节病人的生命火焰，使之永不熄灭，得以长寿。现今用近代科学知识来理解，这位老中医应用的教学法正是仿生学的原理。

人体的结构可以比作为一部机器，但这部机器是自动控制，自身控制自身；而且现今世界上任何一部自动控制的机器也不及人体结构复杂、精密。比如机器人比真人要笨拙千万倍。机器人的设计是用电子计算机原理达到自动化控制的。有人设想，如果把一个人体的自动控制结构完全应用现代化的电子原件配备成机器人，它的体积就要达到一座中等城市的大小；更何况迄今为止，医学家还没有把人体的自动控制调节原理完全揭晓。在生理学中，关于人体自身能把体内情况自动维持稳定的精细调节机制还没有研究透彻。也就是说，人不能制造出假人来。美国影片《未来世界》中的机器人只不过是科学幻想。医学家懂得，机器人的设想和现实情况比起真人来还差十万八千里！

汽车司机终年维护好一部汽车，要比家庭主妇管一个煤火炉复杂得多；火车司机终年维护好一部火车，要比汽车司机花费的心血大；管理电子计算机的工程师，或设计维修自

自动化控制仪器系统的研究人员，要比火车司机绞的脑汁多；一个高明的医师去调节自己或病人的生命之火，使之达到100岁时，还需要更多的学问和知识。

煤火炉、汽车、火车以至机器人都处在被动的地位；人从出生起就是主动活动。比如，婴儿想要吮乳时是婴儿自己的食欲，母亲不能强迫婴儿吮乳；婴儿排便时也是婴儿受自己便意的驱使，母亲不能给婴儿规定排便时间。

也许有人会产生一个想法，认为机器是被动活动，产生故障、磨损、毁坏是必然之理。人从出生来到世界上就是主动活动的，在个体自动控制下会依照自身产生的需求自然地生存下去；就不应该患病，而应该乐享天年活到100多岁。为什么达不到这个目标呢？这是因为人并不都是医学家，并不都明了人体的生理学知识。“七情六欲”就象火车需要适度加水、加煤、排气一样有规律。但是一位火车司机可以凭自己的知识把火车调节得很好；却没有能力把自己的身体调理得适度。因此，医师的天职便是指导人们生活，成为人群中生活的顾问。当一些人身体发生故障时，就变成了病人，医生为病人治病实际上是在调节病人使其重新恢复到正常的运转状况之中。

《内经素问》中讲到：“今时之人，不然也。以妄为常，醉以入房，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这样说，人活不到100岁是因为自己不会调理自己，可能引起某些老年患各种慢性病的人有点灰心、丧气。事实上不必这样。有一个故事，很能发人深省：从前，在威尼斯有一个富翁，名叫路易吉·科尔纳罗。他天天大吃大喝，荒淫无度，饮食起居无常，衣食住

行放纵，毫无节制，结果刚到35岁就病衰得奄奄一息。许多医生都认为他已不能治愈，死亡必将临头。但有一位医师为他开了一张处方，这张处方是给科尔纳罗的一份生活制度表。科尔纳罗遵照医师的忠告去做，严格遵守这张有益于健康的生活制度表。结果他逐渐恢复了健康，又多活了约50年。为此他还写了一本书《如何活到百岁》叙述他的经验。

这是一个极端的例子，却也是个真实的故事。现今患各种慢性病的老年人，虽然与科尔纳罗患的病不一样，可是也能从这个故事中得到启示：世界上并没有长生不老药，人只要自己爱护自己就可以长寿。所谓爱护就是生活中要做到饮食有节、起居有常、不妄作劳等等。

据医学界调查，世界上有三个长寿的地区：苏联的高加索山和巴基斯坦克什米尔的罕萨，以及厄瓜多尔的维利巴姆巴。这三个地区都是农业山区，生活艰难，劳动负荷大，步行爬山，以低脂肪低蛋白的自然食物为生，老人受尊敬，都有和睦的家庭，人民热爱生活。

我国广西昌都瑶族自治县和巴马瑶族自治县是长寿之乡。现在这两个县百岁以上的老人有51名之多。可见乐享天年，活到百岁以上是不足为奇的事。

## 二、人为什么会衰老？

生、老、病、死是人生之常情，虽然千古以来许多人梦寐以求不老不死，但终归是幻想。更有甚者，秦始皇派方士徐福带数千名童男童女乘船出海，寻找长生不老药，结果一去不返，成为淹影。这些史实证明了一条真理：人类有生，有死，生者不能永生。这虽然是一条人人皆知的最简单不过的道理，在这里无需赘述，可是现实生活中人们却常常恋生惧死。基于这种心理便促使医学家去研究人类每一个体为什么会衰老？为什么人过古稀或达耆耄之年就将死亡？于是古今中外历时数千载的医学文献里便流传下来了种种衰老学说。

尤其是近几十年来，世界范围没有大型战争，多数国家的人民生活平稳，生活水平和医药卫生水平得以提高，人类平均寿命上升。在社会上老年人口增多，各国对老年医学的研究和发展进步很快，使得衰老学说从理论研究上能获得实效；人们虽然达不到不老不死的目标，却能延缓衰老进程，得以长寿；使老年人对生活抱有极大乐趣，保持日日健康无病，天天幸福度日，这便是从古至今研究衰老学说得到的成绩。

在人生中随着年龄的增加，人体便产生衰老变化。人的个体为什么会产生衰老变化，有如下几个学说曾为不同学者所倡导，现分别简述于后。

第一种学说称为细胞组织受伤害学说。

这个学说的中心思想认为，本来任何一个生命的个体是没有终点的，只是由于外界的伤害，引起组织变性，而造成衰老和死亡；这就是说造成衰老和死亡是外因，如果撇开外因不谈，则生命永无终点，也就是生命应该是无限长久的。

这个学说的倡导人是德国动物学家斯利穆，他观察到单细胞动物分裂成新的个体的生长繁殖过程可以长年连续进行，无限期，无止境。斯利穆博士作实验，把一种单细胞动物连续人工培养了十三年之久，分裂繁殖达8,400代，如果再继续培养下去仍无止境。据此便认为“生命本无终点站”。

单细胞动物如此，那么多细胞动物是否也遵循这一规律呢？1912年美国生理学家卡科尔博士把家鸡的纤维细胞分离放在人工培养基中作实验室培养实验。发现家鸡的纤维细胞也能连续无止境地进行生长分裂；但是必须要经常更新培养基；于是卡利尔博士就认为：虽然生命本无终点，但由于外界环境（体液的变化）对细胞有伤害作用，便产生了细胞的老化。所以说，高等动物衰老变化的现象是由于在生体内产生了有害的代谢产物致使生活个体中毒造成的。

1940年魏特斯曼作离体细胞培养实验发现，把人的纤维细胞放在浸有年轻人血浆的培养基里生长繁殖得快，而把人的纤维细胞放在浸有老年人血浆的培养基里生长繁殖就慢。据此，他认为在老年人血浆中有阻滞生长的物质。可是如果把鸡胚胎抽出液放入老年人血浆的培养基里，则纤维细胞又复生长繁殖加快了。这说明在老年人的血液里不是阻滞生长的物质增多，而是促进增殖的物质缺乏了之故。

这些人研究的结论应该是这样说，具有多细胞结构的高等动物或人，在生存中由于代谢产物堆积使得体内环境变成对生体细胞的伤害，从而引起整个躯体出现老化现象。

第二种学说称为宇宙线伤害学说。

宇宙线可以透过地球的表层物质以不同波长的电磁波伤害生物体，这是指与 $\gamma$ 射线类似的一些尚不明确的光电能量流。这一理论是昆兹博士提出的，不久就有人反对他；因为山区比平原受的宇宙线照射量大，可是偏偏山区人比平原居民衰老慢。

这个五十年代前的学说到八十年代却又发展起来了，原因是由于电力事业的发展，全国各地都有不同波长，繁杂丛密的电磁波交织（只是肉眼看不到），致成对人体或生物体的伤害。这里引用一个故事就容易理解了。不久前，西德一位孀妇向当地法院控告电力公司。告发的理由是，由于电力公司在她的牛棚附近架设了高压输电线，结果她的奶牛突然奶量减少，造成营业亏损。

法院对此进行了甄别鉴定，结果认为高压输电线所形成的电磁场和向牛棚放射的电磁波能够引起牲畜的乳腺正常功能发生变化，致使奶牛奶量减少。

这位孀妇尽管不懂得电磁波对生物体的有害作用，但她相信自己所观察到的事实。

美国麻省理工学院作动物试验，把老鼠放在屏蔽室里，并向屏蔽室内发射强大的电磁波，结果老鼠的寿命显著缩短了。

有人统计过，当今发生太阳黑子活动厉害的年份，由于磁暴的影响，致使某些动物的神经性心跳加剧，人类心脏的



发病率增加，癫痫病人病情加重，细菌繁殖也特别迅速。

这些事实都说明，不可见的射线类对人的细胞组织的伤害作用，促人老化。

第三种学说称荷尔蒙（激素）缺乏学说。

人体内的各种激素都是人类生存生长和发育的调节物质，所以都和寿命有关，可是仰赖于任何一种激素以期达到长寿的目标都是幻想。在医学史上曾有为了长寿研究甲状腺素的学者，也有研究性激素的学者，结果都得出失败的结论。这证明以补充某种激素的方法来获得长寿的研究都是无效的，因此激素缺乏学说便失败了，无人再提及了。

到了近代，日本学者用精密的分析技术发现唾液里还有一种内分泌素，它有助于长寿，于是就认为唾液腺能分泌长寿因子。

关于唾液里的成分至今还在继续研究之中，因为近代发现唾液腺不仅是外分泌腺，而且也同时是内分泌腺，它所分泌的内分泌素对人体的健康作用更大，这种内分泌素是日本东京大学药学科脏器化学教研室和病理学教研室伊藤、岡部等人合作研究得到的成果，他们从牛的唾液腺抽出液里分离出来一种唾液腺激素，或叫作唾液荷尔蒙，名为布洛津；把这种物质注射到幼鼠体内有促进幼鼠发育的作用。

这种唾液腺激素是属于内分泌素，不是外分泌腺，所以它不像一般唾液那样从导管流入口内成为口水；而更大部分却是从唾液腺体部分泌后直接渗入血液循环中，从而和其他内分泌腺的作用一样进入全身各器官系统，发挥促进身体生长发育的功能。

各种哺乳动物的唾液腺都分泌这种唾液腺激素，人类也