



世界十大长寿村的健康秘密

百岁老人的 生活经

(韩国) 李元钟 著
木兰 译

九州出版社
JIUZHOU PRESS

世界十大长寿村的健康秘密

百岁老人的 生活经

(韩国) 李元钟 著

木兰 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁老人的生活经 / (韩) 李元钟著; 木兰译. --
北京: 九州出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5108-2963-5

I. ①百… II. ①李… ②木… III. ①长寿—保健—
基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第093358号

百岁老人的生活经

作 者 (韩) 李元钟 著
译 者 木 兰
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 870毫米×1280毫米 16开
印 张 17
字 数 180千字
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2963-5
定 价 35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

为寻找健康生活而开始的环球旅行

有一句话叫作“岁月面前没有壮士”，无论是谁，上了岁数就一定会变老。即使如此，“想健健康康活得长久”仍是所有人的梦想和欲望。最近，在世界第一长寿国家——日本，100岁以上老人的数量超过了4万人。韩国在1990年只有200人过百岁，而2008年达到了大约2000人，增长了将近10倍。韩国每年长寿的人数都在增加，变得像日本那样也不会太久远。

我们的祖先经常会患有营养失调症。特别是在度过了漫长的冬季之后，春季来临，要经历一段没有食物可吃的青黄不接的日子。但是现在反倒因为可吃的东西太多而过度食用造成问题。因为吃得多但运动量过少，就出现“过剩型营养失调”这个词来代替“营养失调”，虽然人们也能活很久，但却受尽各种成人病的折磨。不过，如果我们只挑对身体有益的食物吃，同时借助医疗的力量，远离成人病，我们也能像伸展着优雅姿态的古木一样，维持着优雅的面貌活到100岁。

我们夫妻俩在18年前带着当时上小学五年级和幼儿园的两个女儿在乡下农村安家立户。我们家饭桌上的所有青菜和野菜都是从300余平方米的宅旁菜地里种出来的。我们住在只有15平方米的老式农房里，红色洋铁皮的房顶，纸糊的房门，养着土鸡，在宅旁菜地里种着蔬

菜。刮风或下雨的时候看起来乱七八糟，周围的很多人都很不理解，但我们一点都不在意。因为我们意识到，住在农村，吃没被污染过的食物，是维持健康的捷径。

延长生命的健康饭桌

几年前，我的《拯救危机中饭桌的粗食》一书出版了，书的内容是讲，食用没被污染过的素食，同时配合适当的运动，过朴素的生活，是维持健康的捷径。随后，我言及的“粗食”便通过电视节目、报纸、杂志等媒体引起大众的瞩目。

从那之后，我便一直主张：“我们应该用没被污染过的粗生粗长的食物填充我们的饭桌，过朴素的生活。虽然这样的生活对于现代人来说也许是像梦一样的故事，但确实有很多人过着这样的生活，那就是长寿村的老人们。”但是，在没亲自去过长寿村的情况下说这样的话，作为一个学者，心里一直有些介意。我想亲自到世界有名的长寿村去看看那些年过百岁的老人的饮食习惯，向在残酷的现实中被各种疾病折磨的现代人介绍“延长生命的健康饭桌”。

怀着这样的想法，我和妻子利用学校假期，背上行囊，一起踏上了走向世界10大长寿村的旅程。脱离繁忙的日常生活，踏上旅人之路，并不是一件那么容易的事。年龄将近60岁的两个人，竟然要去不太为人所知的国家自助旅行……孩子们劝我们说：“好不容易出去旅行一次，就不要去位于偏僻地区的长寿村了，太危险，还是选择跟团吧，舒服又方便。”身边的其他熟人都都非常担心。但是我把他们的担心全部抛到了脑后，全身心投入到了旅行准备当中。

回头想想，我的人生本身就是一场自助旅行没什么差别。小时候

经历过无数次搬家，结婚之后仍是如此。刚结婚一年半我就拎着一个包去美国留学，之后也搬过很多次家。大女儿小学毕业后还曾经问过这种话：“爸爸，你知道直到我小学毕业我们搬过几次家吗？”我一下子没答上来，女儿紧接着代替我回答了：“6次。”我们家曾经过着这样的生活，却在现在这一个地方，还是一个快塌了的农房里一住住了18年。

现在我希望自己能给自己一个机会，回过头，再去看一看忙忙碌碌活到现在的自己的生活。现在是再次踏上旅人之路的时机了。把所有行李都装在一个背包里，向着长寿村，为了寻找长寿的秘诀而出发。

为旅行做准备的时候最伤脑筋的就是背包的重量。一方面要去的地方并不是大众性的旅行场所，而且年纪也不小了，沉重的行李会消耗体力，很明显会给身体健康带来不好的影响。我最终决定只在背包里装相机、牙刷牙膏、刮胡刀、一条毛巾和两双袜子、一套内衣，而衣服就决定在住宿的地方随洗随穿了。

和活了100年以上的长寿老人见面

世界有名的长寿村大部分都在深山中。沿着不停延伸的山路一直向上，就会出现岑寂且平和的小村。村里人的生活大部分都不富足。守着一小片园子艰难地生活。从他们的脸上隐约能看出他们过往是如何过活的。100岁以上的老人们非常健康，做起纯劳动和日常活动一点儿障碍都没有，不仅如此，他们还顺应自然，充分地享受着人生。

其实每到一个地方的长寿村，我总是会很不安。有时也会有不少老人看到陌生的外国人带着相机突然出现显得很不愿意。所以总是需要小心翼翼地和他们接触。去到每一个地方语言不通也是一个很大的

问题，因为，虽然我一定程度上会说英语，但中国话、日语、法语、意大利语、西班牙语、保加利亚语等几乎一句都不会。当时我非常后悔自己太懒没好好学语言……不过每去到一个地方，都能遇到帮助翻译的人，就像原本就有人在等着我们一样。他们对于我了解长寿的秘诀并向更多人传播的想法非常欢迎，即使是第一次见面，也竭尽全力帮助我们，再次向他们表示感谢。

长寿村的老人避开了现代人担惊受怕的癌症、糖尿病、心脏病等疾病，活了100年以上。看着他们，我对于今后该如何生活思考了很多，也在一定程度上得到了结论。现在我想把我的这些经历和其他人一起分享。希望各位能够暂时停下繁忙的脚步，给自己时间去考虑该如何健康地生活。

2009年9月

李元钟



维持身体健康的矿物质比例在50岁之后也不发生变化，一直保持正常水平，所以到了100岁也不会出现骨质疏松症。面对这样的结果，沃克博士称，在比尔卡班巴完全不存在现代人易患的心脏病、糖尿病、癌症、脑出血、动脉硬化、痴呆等疾病，他将其表述为地球上食物丰富的乐园，即“伊甸园”。他认为，在一个地方生活，喝着那里的水，吃着那里的水栽培出的农作物，体内成分的比例就会变得和那里的水的成分的比例几乎相同。_25页



目录

第1章 享受干净的空气和高质量的水

有柠檬和策桩子茶相伴的悠闲的日常生活 / 003
饮用天然矿泉水、享受温泉的人生 / 029

在长寿村发现的健康法则 I

干净的空气和水是长寿的基本 / 054

在长寿村发现的健康法则 II

要吃没被污染的自然食品 / 056

第2章 用素食叫醒身体

无忧无虑的愉快山村_061

男性会长寿的地中海海岛_085

在长寿村发现的健康法则 III

要吃血糖指数低的粗食 / 104

在长寿村发现的健康法则 IV

摄取好油让血管干净 / 108

第3章 吃素并享受慢速进食

世界最长寿国家的最长寿村 / 115

没有先天性优越的自然环境也可以长寿 / 133

在长寿村发现的健康法则 V

少吃多动 / 146

第4章 热爱地区传统食物

美丽丛林中的优酸乳之乡 / 151

一杯葡萄酒的秘密，法国悖论 / 177

在长寿村发现的健康法则 VI

要热爱地方食物 / 196

在长寿村发现的健康法则 VII

要吃机能性生理活性食物 / 198

第5章 勤奋多动，笑容常在

永远年轻的村子 / 205

顺应自然生活的腹地之村的人们 / 227

在长寿村发现的健康法则Ⅷ


维持骨骼的强健 / 248

在长寿村发现的健康法则Ⅸ

让大脑健康，预防痴呆 / 250

后记

为了健康100岁 / 254



第1章

享受干净的空气 和高质量的水

厄瓜多尔比尔卡班巴
格鲁吉亚高加索



•基多

厄瓜多尔

•瓜亚基尔

洛哈

•比尔卡班巴

有柠檬和策班子茶 相伴的悠闲的日常生活

厄瓜多尔的比尔卡班巴

世界闻名的长寿村比尔卡班巴，位于南美大陆西北部的厄瓜多尔。厄瓜多尔是只有1200万左右人口的小国家，首都是基多。厄瓜多尔原本是“赤道”的意思，而基多则是因为距离赤道只有15km左右而得名。因为长时间受西班牙统治，西班牙语是厄瓜多尔的通用语言。厄瓜多尔曾经一度经历经济困难，甚至从2001年开始接受IMF的支援，最终抛弃了本国的货币，现在使用美元。因为和韩国签订了签证协议，所以从韩国去那里短期旅行不需要签证。

从韩国到基多路程很远，单单飞行时间就超过20个小时。我和妻子要先从仁川飞到洛杉矶，然后换机飞到亚特兰大，才能坐上飞往基

多的飞机。不过从亚特兰大到基多的路程也没那么容易。广播里传出通知说，因为气温突然降到零下，所以飞机窗户上结了霜，为了除霜起飞时间会延迟。很多飞机在跑道上排起了队，除霜的工作按秩序进行。最终我们被迫在机内等了6个小时。

飞机到达基多的时间是凌晨两点，但是因为指挥塔台的灯已经熄灭无法着陆。重新往南又飞了一个小时，在凌晨三点的时候降落在瓜亚基尔机场。我们只能在机场候车室里继续等待。最终在凌晨六点钟再次出发去基多，直到早上八点才算勉强安顿下来。原定于前一天晚上九点到达的飞机直到第二天早上八点才到，其实乘客可以充分表达不满的，但是没有任何人表达不满。对于平时急性子的我来说，这样的情况特别考验我的耐心。好吧，这是基多已经开始在教育我了，让我不要着急，要悠闲地生活。

基多位于海拔2850米的高山地带。从飞机上看到的基多完全被山包围了。西边由平缓的群山形成一片祥和的景象，东边则由凯扬波山上常年不化的积雪形成了一片壮观的风景。在我沉迷于景色的同时，坐在旁边的80岁美国人切尔西老奶奶在专心致志地看书，老奶奶的丈夫则忙于在报纸上玩猜字游戏。据说猜字对记忆力有好处，能预防痴呆。

老奶奶说他们夫妻是要去厄瓜多尔的著名观光地加拉帕戈斯群岛。加拉帕戈斯群岛是以1832年英国生物学家达尔文的访问为契机被世人所知的，距离厄瓜多尔大致10000km，拥有各种鸟类和鱼类、高等植物等丰富的海洋生物资源。两位老人看起来都很健康。我问他们有什么健康的秘诀，老奶奶这样回答：“努力多动，吃健康食物，住在山好水好的美国山岳地带怀俄明州。”同时她还自豪地说怀俄明州也是山多水好的地方，毫不亚于厄瓜多尔。为了探访长寿村而开始的旅行，在还没到达第一个目的地之前，我就从飞机上偶然遇见的老夫



厄瓜多尔首都基多的赤道公园

妇那里找到了一个长寿的秘诀。

和老奶奶说着话，不知不觉就到了基多。虽然已经是一月中旬，但基多的白天还是很温暖。有人说基多是“永远的春城”，到了这里确实体会到了。

从基多去比尔卡班巴的路也并不轻松。要先到往南800km外一个叫洛哈的城市，然后再从那里继续向南42km才能到达。先乘飞机飞了一个小时到达洛哈机场，在洛哈机场降落，看到跑道之后我有点儿晕。起飞的飞机像滑到了跑道下面一样只能看到尾巴，稍后飞机就完全消失了。厄瓜多尔的山很多，洛哈机场就像是把山削掉建造了跑道一样。我这辈子第一次见这种跑道。

从机场坐上出租车驶向市内。从机场所在的盆地到位于另一个盆地的洛哈市内要翻过一座山。出租车沿着山路尽情地向上奔驰了一段时间后，又重新向下行驶了很久才到达洛哈市内。感觉已经坐着出租

车跑了一个多小时了，但是要去目的地比尔卡班巴还要从这里继续往前走。在洛哈市内的汽车站我们坐上了开往比尔卡班巴的汽车。坐在汽车上蜿蜒蜒地越过安第斯山脉的溪流，历经一小时二十多分钟，我们终于到达了比尔卡班巴。

比尔卡班巴，亚当和夏娃的伊甸园

比尔卡在印第安语中的意思是“神圣的”，班巴的意思是“村”。有传说称比尔卡班巴就是圣经中“亚当和夏娃生活的地方”。村子在海拔1500米的高地上，整个村子位于群山环抱中的盆地中。结束漫长的旅途后到达的比尔卡班巴特别的幽静，只能看到一两位老人一手拎着小包袱一手拄着拐杖走过。就像村子的名字一样，整个村子好像都散发着一股神圣的气息。我们见到的每个人都很悠闲，不论是说话还是行动，看起来都慢了一拍。

这里共生活着5000多名居民。在1971年的人口调查中，819名人口中有9人的年龄在百岁以上。据说1920~1930年之间，死亡人口中有超过150岁的人，还有在168岁死亡的人。不过厄瓜多尔政府正式确认的最长寿的人的年龄是137岁，为1987年死亡的乔斯·玛丽·娄阿。虽然难以相信，但是据说她去世的时候她的儿子才32岁，那就是说年过百岁还生了儿子。近年来在这里最长寿的人是2001年以126岁高龄死亡的Albertono Roa。在圣堂开出的出生证明书中，她的出生年月记载为1874年11月15日。

这里是老人特别多的村子。很容易就能看到90多岁的老人在田里干活的样子，而且没看见过戴眼镜的老人。在别的地方，从几万