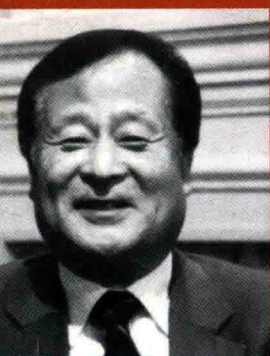


【韩】朴尚哲 著
玉淙崢 译

世界级**长寿科学家**现身说法，
活到百岁不是梦！

长寿时代，为了有品质的生活，从现在开始准备！

敢不敢 活到100岁



朴尚哲

“掌握长寿秘诀” 的世界级长寿科学家

首尔大学医学院生化学教授、韩国科学技术部老化细胞凋亡研究中心与首尔大学老龄化社会研究所负责人、国际老化学会会长，曾获得韩国国民勋章、年度科学家奖



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



敢不敢 活到100岁

【韩】朴尚哲 著 玉淙峥 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

全世界老龄化革命已经拉开了序幕！从日本 102 岁高龄的医生，韩国 98 岁高龄的 CEO，到百岁的诗人，百岁的画家，这些不放弃自己生活追求的超级老人们，打破了我们对于百岁老人的偏见。但并不是所有的人都能够那么从容地面对自己的老年生活，大部分人对于自己年龄的增长感到无奈和恐惧。本书通过对长寿老人的调查、分析，从身心、运动、营养、交往、学习、分享等方面，总结了健康、长寿之道。百岁时代，为了得到长寿的力量，从现在开始准备吧！本书帮助您拥有一个自信满满的金色人生！

Plan Your Whole Life by Park Sang Cheol 朴尚哲

Copyright 2012 © by MIND HOUSE PUBLISHING

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2015 by CHINA MACHINE PRESS

Simple Chinese language edition arranged with MIND HOUSE PUBLISHING

Through Eric Yang Agency Inc.

北京市版权局著作权合同登记图字：01—2013—6375 号

图书在版编目 (CIP) 数据

敢不敢活到 100 岁 / (韩) 朴尚哲著；玉淙峥译.

—北京：机械工业出版社，2015.2

书名原文：Plan your whole life

ISBN 978-7-111-49461-4

I. ①敢… II. ①朴… ②玉… III. ①长寿-基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 038466 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：谢欣新 责任编辑：张馨月

版式设计：张文贵 责任校对：赵蕊

责任印制：乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2015 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·12.25 印张·133 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-49461-4

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

在“百岁时代”生活的智慧（代序）

“百岁时代”已经成为了现今社会的流行语。随着医学技术的发展与社会环境的变化，只要稍稍努力，成为百岁老人并不困难。实际上，在韩国，每年百岁老人的数字正在逐年递增。遥想 20 世纪 60 年代，那时韩国的平均寿命才勉强刚刚过 50 岁。这么看来，这变化还是相当惊人的！本书作者将如此快速增长的老龄化称为“老龄化革命”。但是这种过快的变化，却并不完全是好事。因为老年的时间越长，我们越是需要为此作出更加完备的准备。

在这本书即将面世之际，作者想得最多的便是，如何让更多的人更加健康地、更加生机勃勃地迎接自己的“百岁”的到来。一本书虽然不能改变一个人的人生，但是所谓千里之行始于足下，哪怕是读者们能够通过这本书对老化与长寿有了新的见解，也算是尽其所用了。

下面我们选取了几段对朴尚哲校长（作者）的采访：

您算是国内正式进行百岁人研究的第一人。是什么样的契机，让您对老化与长寿有了不同的见解呢？

记得那是 1990 年年中的一天。中午休息的时候，我偶然走到钟路二街附近的公园，那里聚集了很多老人。我当时就被眼前那一幕震惊了。数百名老人蹲坐在长椅或公园草地上，他们之中的大部分人因为不常运动的原因，大都患有关节炎，连正常站立都很困难。

一到中午时间，大家为了获得免费的午餐，便开始在免费供应点前面排起长长的队。队伍中的一多半是老爷爷，个别也有几个老奶奶。老奶奶们大多会做饭，至少不会饿着自己，但是老爷爷们大多一辈子没怎么进过厨房，无法自己解决吃饭的问题，只好来申领免费的午饭。

在一旁看着这一幕的我，心中油然而生一股使命感。当时身为首尔大学医学院老化研究所所长的我，决心一定要为这些老年人做些什么。在此之后，便开始正式研究人们在老化的过程中会经历的过程。随着年纪的增长，首先，人的身体机能会慢慢下降。那么我便开始对人们在老化的过程中身体机能会在哪些方面发生哪些变化产生极大的好奇。以此为开端，我开始了百岁人的研究。

您不辞千辛万苦走遍全国各地去拜访了很多百岁老人，甚至还出国去会见一些百岁老人。不知您从这些百岁老人身上体会到了什么？

我本来想当然地以为，百岁老人们一定已经是那种临近死亡的状态，想必处境都会非常悲惨。并以此为前提，开始了百岁老人的研究。哪知道，在真正见过了这些百岁老人之后才发现他们的生活状态与我想象的正相反。谁能想象得到，102岁的老人见到我之后还要跟我比仰卧起坐呢？令人吃惊的是，他竟然能够轻松做三四十个，而我连二十个也做不了。有一次也是去见一位百岁老人，正值这位大爷扛着锄头从田间回来，见到我就问：“你是从首尔来的？你可知‘温故而知新’这句话？”然后便开始了一场激情澎湃的演讲。啊，这些百岁老人们不仅仅一个个体格健硕，而且还意识清晰，思维活

跃，每当这个时候，我都深受感动。我见过的很多百岁老人都常常说这样的话：

“天天躺着不动有什么意思？得动起来，得干活！人死了才会躺在床上不动。那样懒懒散散地活着有什么意思？”

不管是除草，还是编篮子，抑或是种树，写字读书，他们总是乐在其中，让自己忙活起来，不愿意每天躺着没事干。曾经有位 95 岁高龄的老人还申请了我的授课课程。看着我一脸惊讶的表情，老人问道：“怎么，难道我不能申请您的课程吗？”我当时就惊讶于老人家一把年纪了还能有这样的精气神，此后每当跟一些国际学者一同探讨的时候，也常常说起这位老人。人到了生命的最后一瞬间，还能有想要做什么的意志和想要学什么的热情——这才是长寿的力量所在。

“百岁时代”已经来临。但是相关调查却显示，大约有 40% 的国民认为，长寿也不见得是一件好事。那么，社会上对于长寿型社会形成的忧虑，您是怎么看的？

这种忧虑也是理所当然的。人上了年纪，就容易得病，在经济上难免要依靠子女，或多或少会给子女带来一些负担。所以，当然不能不担心。但是，我们实际去拜访的百岁老人们的生活状态，却完全是另外一番模样。老人们从来没有想依靠谁，几乎所有事情都亲力亲为，尽可能独立完成。如果我们都能够像这些老人家的生活模式看齐，依靠自己的力量，优哉游哉地活过百岁的话，那么——长寿真的是是一件幸福的事情。

说到这里，我们不得不面临一个问题：我们如何能做到像那些

百岁老人，独立而有尊严地生活呢？其中的秘诀，我们可以总结为五个词——运动，营养，关系，学习，参与。适当地活动身体；适量地饮食；维持与配偶、子女、邻里间的友好关系；不断地努力学习；积极参与各项活动，不管是志愿活动还是什么活动，都是多多益善的。在这里，我最想强调的是“关系”。韩国自杀老人的比例在所有 OECD（经合组织）国家中处于首位。造成这种局面的最重要原因就是孤独。随着年纪不断变大，尤其是年纪超过百岁之后，身边的朋友、家人都会相继离开人间。朋友越多，越有利于长寿。所以说，越是人到老年，越需要可以共同分享喜怒哀乐的朋友和邻里。为此，老年人们一定要努力让自己融入到周边环境，更加积极地与人打交道，虽然这并不容易。越早开始实践这五条长寿秘诀，越能更快乐地享受自己的老年生活。

百岁时代，意味着退休之后至少要多活 30 年。这漫长的时间该如何度过呢？

退休后，如果光靠着一点点退休金过日子的话，该有多么担惊受怕啊。很多人在退休之后，为了日后生活有更好的保障，往往会考虑投资理财。但是，即便你有 10 亿韩元，就能保证可以度过幸福的老年生活吗？生命，在于运动。那么现在，你活着的当下，是否也竭尽全力“运动”了呢？时刻自省自己是否过得很好这件事，是非常重要的。只要竭尽全力过好每一天，退休之后的生活一点也不可怕。

社会学家彼得·拉瑟列将退休后的健康生活称之为第三人生。这个时期是自我收获的时期。50 多岁退休并不意味着人生的结束。

退休后的 50 年如何度过，能活出怎样的精彩，才能成为全盘评价人生的考量。所以，退休是走向新的人生一个全新的起点，也是人生中一段极其重要的时期。为了更好地迎接这新的开始，我们需要接受人生中的第二、第三度教育。所以，一刻都不能怠慢，一定要活到老学到老。说实话，我们的人生历程中并没有“退休”一词。只不过是人生的各个阶段，赐予你全盘改变生活轨迹的几个机会。

作为知名长寿学家，您是如何规划自己的老年生活的？

并没有什么特别的计划。其实，我已经很自然地走进了这一阶段。如果硬要说是一个计划的话——那便是每时每刻竭尽全力地好好生活。也就是，在能力所及的范围内，尽可能投入地工作。而且，如果有机会接触到从来没有接触过的领域，我会以非常愉悦的心情去尝试做一做，当然，要竭尽全力。还有一个与“工作”同样重要的事，就是让自己时刻保持“合群”。这是我这么多年来与百岁老人们频繁接触中体会最深的一点，随着年纪的增大，最重要的就是合群，与人接触。我更想通过我的专业知识，帮助更多的老人进行再教育，提升思想认识，让百岁老人们获得更多生活的勇气与意欲，让人们更多地彼此了解，更加积极地参加各种活动，不管是在精神上还是在身体上都能更好地享受这段如黄金般珍贵的人生。

您想对本书读者说些什么？

千万不要因为年纪大了就放弃自己！这是这个世界上最让人鄙视的行为，也是最不应该有的心态。我希望大家不要这样。在对长寿、老化的不断研究和与百岁老人们的深入对话过程中，让我感触最深的便是“我还没有老！”这句话。这一句简短的话语中，富含了

太多内容。让人们老去的，不是身体，而是自己的认知。如果你自己觉得你不老，你就是不老。如果你觉得自己可以做到某件事，不管年纪多大了，那么你就是可以做到。反而是怯怯懦懦的自缚心态以及错误的固有观念才是让我们生病，才是让我们变老的要因。竭尽全力让生命迸发光彩是我们作为人类的高贵的义务。随性而美丽地活到生命最后一刻，是谁也代替不了的义务。如果你自己觉得自己没老，自己可以做到，那便什么都不是困难，任何事情都难不倒你。如果你想收获大放异彩的瑰丽人生，方法只有一个。竭尽全力活得尽兴！规律的运动与饮食，热爱学习的热情，与人相处与分享的快乐——让你的百岁人生比谁都更健康与活力四射！



目 录

在“百岁时代”生活的智慧（代序）

第一部 设计你的百年人生

第一章 年轮胜过青春 / 3

现在的 80 岁等于过去的 50 岁 / 4

老化是为了生存而发生的变化 / 9

过你的真品人生 / 13

第二章 不要再拿年纪当借口 / 17

你可以活到 100 岁 / 18

疼痛，是重要的感觉 / 23

长寿，可以减少医疗费 / 26

更加积极地迈向年老 / 32

第三章 最好的理财，是一生“现役” / 35

一帆风顺的人生，真的有那么好吗？ / 36

不要抵抗，学会接受 / 40

真正的人生，从退休后开始 / 43

40 岁开始，为自己的黄金人生做准备 / 48

第二部 像百岁老人一样，坦荡地生活

第四章 身体与心灵需要经常活动（运动） / 55

男人早死，是因为不愿意动弹 / 56

越活动，越健康 / 60

喜欢还是不喜欢，要诚实地表达 / 65

更加积极地对待身体与内心 / 70

【百岁老人的运动法】年过八旬开始走路练习 / 74

第五章 一天三顿饭，一顿不能少（营养） / 77

我们的传统饮食就是最佳选择 / 78

一天三顿准时吃 / 85

食物的灵魂 / 91

【百岁老人的饮食方式】随着年龄的变化，味觉也会发生变化 / 95

第六章 朋友多了，人生自然畅快（关系） / 97

孤独是心病的根源 / 98

遇到真正的伴侣，才能更好地生活 / 103

以情联结的关系，才是最好的关系 / 108

【百岁老人的人际关系】白头偕老是最大的幸福 / 112

第七章 不学习的大脑会变老（学习） / 115

让自己变得有用 / 116

大脑活动从来不会停 / 119

活到老，学到老 / 122

【百岁老人的学习法】挑战自己，与年龄有什么关系？ / 125

第八章 积极参与，乐于分享（参与） / 127

积极参加各项活动 / 128

比钱更有意义的事情 / 131

索取之前，先付出 / 135

【百岁老人的参与精神】分享，会让幸福变得更大 / 138

第三部 永远精彩，永远有滋有味

第九章 对于生命，也有需要遵守的礼仪 / 143

遵守身体的三纲五常 / 144

不管做什么，做起来！（Do it） / 150

毫不吝惜地给予（Give it） / 153

不断学习（Prepare it） / 157

第十章 苍天之下最可贵的是生命 / 161

活着就是一种恩赐 / 162

100 年人生，请不要暴殄天物 / 166

享受生命的姿态与滋味 / 170

活得好，才能走得好 / 175

结束语 / 179

第一部

设计你的百年人生



敢不敢活到
100岁

第一章 年轮胜过青春

——敢不敢活到100岁——



历史上很多大家的名作均成就于晚年时期。歌德、雨果、达·芬奇、毕加索、德鲁克等如此，韩国的黄熙、宋时热、徐幕亦是如此。他们中的大部分人都是80岁之后才完成了流芳于世的伟大作品——这便是年轮的力量。

现在的 80 岁等于过去的 50 岁

每天五点半起床，快走四公里。早上七点半之前到公司，然后开始打扫 120 平方米的办公室，之后开始开会。会议结束之后，他才得闲吃下一条紫菜包饭，一瓶酸奶。然后开始一天的正常业务。不管是今天还是明天、后天，都是一贯的工作节奏，一个人能完成两到三个人的工作量，直到晚上九点才下班。

这个故事的主人公并不是一个年轻的创业青年，当然也不是我，而是年过 98 岁还活跃于一线的韩国最高龄 CEO 边景山的故事。年近百岁，还实际担任着一个企业的领导人，并成功将自己发明的医疗器械输出到日本——他可以被称之为超高龄的发明家了。

第一次与他相识，是我在首尔大学讲授“长寿科学之最强领导者”的时候。当时他来听我的课，我还担心如此高龄的“听讲者”会不会跟不上进度。但是我的过度担心遭到了他的质疑：“为什么你觉得我跟不上你的课？”这一句话让我哑然。以此为契机，我有了这个年过九旬的“弟子”，而这位“弟子”超过所有年轻人的热情总是让我一次又一次地感动。

都这把年纪了还如此活力四射的边社长有他的一套长寿秘诀。50岁之后，他便开始全盘改变了自己的生活习惯。原来的他，一天要抽三四包烟。有一次在喝完两瓶洋酒之后突然失去意识，倒地不起。费尽周折终于恢复意识的他，从此痛改前非，彻底地改变了原有的生活习惯。

跟妻子天地永隔之后，他娶了比自己年轻 35 岁的娇妻，还在俄罗斯莫斯科国立大学生物学博士尤兹约克夫教授与英东大学发明专利学尹尚元教授的共同推荐下，被举荐到诺贝尔基金会诺贝尔奖审查委员会。一句话概括，他就是“超级老人”。

“肉体就要在活着的时候使劲使用。‘静止’就等于死亡，所以我总是工作到有一点‘过劳’为止。”

“今天的一天也要向炙热的烟火一样，点燃我的金色人生。”

金色老年，金色人生

像边景山这样，热衷于自己事业的超级老人还真的不少。日本就有一位现年 100 岁的医生日野原重明，退休后反而名声更高的 89 岁的吉米·卡特总统，83 岁的高龄还在金融投资界呼风唤雨的巴菲特以及电影界巨匠克林特·伊斯特伍德，这些人都是活得越久越精彩的典范。

像这样，60 岁之后反而让生命大放异彩的人，在现如今变得越来越多了。他们与以往的退休族不同，虽然年龄增长，却更热衷于独立地开拓自己的人生——人们把这样的阶段称之为“黄金一代（Gold Generation）”。他们即便过了退休年纪，也不愿意依赖于政府的体恤金和子女的供养，希望可以自己开拓新的经济活动，享受趣味生活，健康而堂堂正正地迎接自己的人生。同时，这也意味着