中国广西的巴马、希腊的西米、意大利的凯姆波蒂迈勒、
巴基斯坦的罕沙、日本的冲绳，这五个地区居住着……

世界上最长寿的人

长寿的秘密

白金版

本书作者调查了世界最长寿人群居住的五个地区，总结出活到120岁并保持身体健康的简单生活原则

Secrets of Theworld's Longest-Living People

[英] 萨利·比尔◇著
金马◇译

中国社会出版社

世界上最长寿的人

长寿的秘密

[英] 萨利 比尔著

金马译

图书在版编目（CIP）数据

世界上最长寿的人／（英）萨利·比尔著；金马工作室译．
北京：中国社会出版社，2004.9
ISBN 7-5087-0198-4/R·40

Ⅰ.世… Ⅱ.①比…②金… Ⅲ.长寿－保健－方法
Ⅵ.R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第080867号

The Live-Longer Diet
Copyright © 2003 by Sally Beare
Chinses translation published by China Society Publishing House
Published by arrangment with Judy Piatkus(Publishers) Ltd
All rights reserved

著作权合同登记号：图字01-2004-4759号

版权所有　翻印必究

书　　名：世界上最长寿的人（图文版）
作　　者：[英] 萨利·比尔
译　　者：金马工作室
责任编辑：张殿清

出版发行：中国社会出版社　邮政编码：100032
通联方法：北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦
　　电话：66068205　电传：66051713
经 销 商：各地新华书店

印刷装订：北京飞达印刷有限责任公司
开　　本：640mm×960mm　1/16
印　　张：18.5
字　　数：150千字
版　　次：2004年9月第1版
印　　次：2005年9月第2次印刷
书　　号：ISBN 7-5087-0198-4/R·40
定　　价：25.00元

凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题，本社负责调换
欢迎读者拨打免费热线80081081114或登录WWW.BJ114.com.cn查询相关信息

特此说明

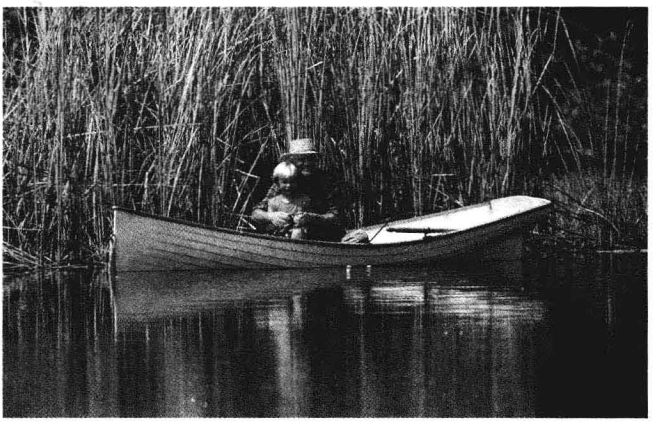
在阅读本书前，请认真阅读此说明，然后再阅读本书。本书旨在传播长寿的原理和观念，本书所涉及到的有关食物、药物和营养素的用量以及禁食、洗肠等治疗方法，读者如要采用，请征求职业医生和相关专家的建议，然后根据自身的情况，自行做出决定。本书的作者和编者对误用、误食本书设计的药物和治疗方法等引起的后果不负任何责任。

前言

长寿与健康太简单了！

今天，对于我们的亚健康状态，对于我们已经感到的身心不适，我们常常有一种力不从心的感觉，一种真正的无奈。真实的情况是，绝大多数人根本不知道怎么办，只好得过且过。但是你知道吗？这种忽视自己健康的做法是非常错误的！因为我们本来是可以活120岁的，而且可以活得非常健康。

5年前的一天，我坐在一个朋友汽车的后座上和她聊天，而她正在寻找一个合适的停车位。她瞟了一眼后视镜之后偶然发现了我的舌苔不健康，她开始就我舌头上的白苔发表意见，感觉得到她在真正关心我的健康。确实是这样，当时那两年来，我的舌头上是出现了一层厚厚的舌苔。3个不同的门诊医生除了给我开点儿阿司匹林以外，都别无他法。他们告诉我当有了进一步明显的病症再去找他们。由于不时会有人询问我的



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

舌苔问题，我只好在公开场合详细地谈论我的口腔，那是非常尴尬的事情。

在这次停车时的谈话之后，我意识到该做些什么了。朋友建议我去拜访一下营养师，我就按照她说的去做了。去拜访营养师那天，开门迎接我的是一位女子，她散发着健康的光彩，充满能量，精力充沛，在我跟前的楼梯上蹦蹦跳跳。她告诉我，我的问题不仅仅是舌头上那些繁密的舌苔，而且我一天大约要打20个喷嚏，阑尾附近隐隐作痛，时常感觉胃部胀气，似乎一个感冒接着一个感冒，超级嗜睡以致早上常常起不来床……不错，我的身体状况全被她说中了。

其实我的问题比她说的还多，但那时我还没有觉醒。这次拜访之后，我认识到如果我不作改变，我的生活将会走下坡路。过去我一直没有意识到我的精神状态是因为我的营养出现了问题的缘故。我愿意并决心花力气去改变自己的身体状态。诸位，你是否比我好些呢？说真的，我看到许多人是不如我的。

营养师告诉我，我的所有症状都和消化系统紊乱有关，所有问题都出在吃的问题上。她说我应该彻底检查一下自己的食谱。我的食谱主要是意大利面食、三明治、葡萄酒和头盘沙拉。她并没有告诉我不应该吃什么，而是给我列了一张应该吃什么的单子——上面包括各种我并不反感的可口水果和蔬菜，例如鳄梨、芦笋、茴香、木瓜、蚕豆和脱淀粉谷粒。

我漱了漱口，就直奔超市去大采购。只用了几个月，我就变得精力充沛，早晨从床上蹦起来，疼痛一去不返，不再打喷嚏，不再感冒，心情好多了，舌苔也变成了稳定的粉红色。尽管我比任何时候都喜欢食物，而且饭量很大，但是我却减少了几磅体重。朋友们为我的脱胎换骨而惊奇不已，而且开始向我咨询有关饮食的建议。我也开始读营养学的书籍，才

前言

发现书里有很多这样的实际案例——仅仅通过饮食的少许改变，就可以帮助患者战胜所谓的“绝症”。

也就是大约这个时候，我开始制作一部电视系列片，讲述人类老化的过程和这个领域的前沿研究工作。就在我吃着糙米沙

拉、蒜酱豌豆（将豌豆略蒸，加入蒜泥和酱油进行调味）的时候，庞大的美国生物科技公司正在永无休止地寻找那些昂贵而复杂的治疗方法，来抗衡人类老化和由此带来的病症。但与此同时，世界上有这么一些群体的人，他们分别生活在孤立的地区，仅仅靠他们自然的饮食和生活习惯，就已经在享受生物科技公司梦寐以求的健康和长寿了。

后来，我很快就放弃了电视事业，投身到不列颠营养和健康学院，接受做一个临床营养师的培训。后来，我改行了，我是真诚的，我希望我关于营养问题的研究能给更多的人带来利益。在

研究人类衰老问题时的发现给了我巨大的启发，于是我开始写这本书。我希望您能和我一起分享这些“秘密”，不仅恢复自己的健康，而且得到乐趣和满足。因为健康和长寿其实太简单了！

我们完全可以成为世界上最长寿的人

“如果我知道我可以活这么久，那我会更加善待自己。”
——尤比亚·布莱克（1883年～1983年），著名的拉格泰姆音乐（1890年～1915年期间在美国流行的一种音乐，演奏者常常通宵达旦——译者注）钢琴家。

我们完全可以活到120岁

科学家们现在承认：如果具备所有的长寿条件，我们可以活大约120岁。而且活120岁并不仅仅意味着可以四世同堂甚至五世同堂，它还意味着我们可以在40岁时看上去像30岁，100岁时看上去像80岁。更重要的是，无论我们到了哪个年纪，都可以精力充沛、活力四射。简而言之就是可以青春常驻！这是一个好消息，而且，任何时候开始努力都

不算晚——即使那些已经多年萎靡不振，身有病患的人，也可以变得年轻，恢复创伤，远离疾病；就算增加不了几十年的寿命，但也至少可以延寿几年。

但是，延年益寿、青春常驻的秘密究竟是什么呢？什么是能够使我们接近120岁的“良药”呢？无论是古老的智慧、数以千计的权威研究，还是最近对新领域的开拓性探索，都表明上面这个问题的答案就在于——我们吃什么。我们已经知道，恰当的饮食可以帮助我们避免诸如癌症和心脏病这样的主要杀手。

美国公共卫生部长最近说，美国每年有220万人死亡，其中180万人的死亡和饮食有关。现在老年学家同样也发现：正确的饮食、定时锻炼身体、避免压力等良好的生活习惯，可以延缓甚至逆转衰老的过程，能使你的外观和感觉都年轻起来，并防止那些和衰老相关的疾病。

可令人吃惊的是，人们却不愿意接受这些简单的事实，更不愿意相信吃得恰当一点加上一些锻炼，会比其他延年益寿的办法要有效得多。自从人类存在以来，就开始徒劳地尝试寻找一种持久的、魔术般地防止衰老的良药。

在《圣经》中古老的传说里，有一个全副武装的大天使，在伊甸的花园里守卫着一棵树——生命之树——树上就有这样的良药。1930年左右，俄罗斯医学教授塞奇·沃罗诺夫向他富有的病人们承诺：通过将猴子睾丸的切片移植到人的阴囊里，并用丝线缝合，可以使人返老还童。结果没有任何一个他的病人有长生不死的记录；相反，有些人反而因此患上了性病。而塞奇·沃罗诺夫自己却赚足了钱，使他可以在巴黎最奢华的酒店包下整整一个楼层居住。

今天，制药公司希望投入数千万英镑的资金，研制出延缓人类衰老的良药。但是他们的方法，包括向人类大脑里注射干

细胞，研制“神奇”的药剂以及分离出导致衰老的基因，都还没有被证明切实有效。分离出导致衰老的基因，是头脑简单者采取的方法。因为研究证明，继承的基因同样也受外界环境因素影响。就像伟大的科学家厄恩斯特·克雷布斯（美国科学家，致力于抵抗癌症的研究。—译者注）所说的那样：“在医药科学中，没有任何一种化学制剂或者药品可以使我们更健康，或者使我们更适应环境，或者更聪明，或者给我们更长的寿命。自然界中没有一种药品或者分子结构可以完成这些功能，除非这些分子存在于普通食物中”。

对“提托诺斯现象”说不

长寿并不意味着生活在衰老的世界里——老年人经常要忍受种种和年纪相关的病痛，这并不愉快。我们可不想成为斯威福特在《格利佛游记》中描写的那个长生不死的斯特勒尔布勒格——他不断地衰老、生病，随着他的年岁增加而变得越来越面目可憎，处境凄惨。也不想成为不幸的希腊英雄提托诺斯，他的神仙爱人黎明女神为他请求到了永恒的生命。但是，糟糕的是她忘了要求他永远年轻。最后，她不得不把她日益衰老却无法转世轮回的男朋友关在房子里，眼不见心不烦。最终，出于同情，她把他变成了一只蚂蚱。

与提托诺斯和斯特勒尔布勒格不同的是，只要我们适当地照顾自己，我们就不仅仅可以延年益寿，还可以提高健康水平。这是非常重要的，因为在英国、美国、澳大利亚这样的发达国家，越来越多的人寿命延长了，这就是所谓的“人口老龄化趋势”。当英国女王继承王座的时候，她每年给300多个百岁老人

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

发生日贺电，现在这个数字已达3000人。人口增加仅仅是部分因素，真正的危机在于，我们的年轻一代为了负担这些老年人而不堪重负。英国现在有1100万人领取养老金，估计到2050年，这个数字可达1600万人。英国政府甚至决定废除65岁退休的制度来应对将要到来的危机。如果我们打算在65岁之后仍然成为社会中活跃的一员，那么，在那个年纪之后，保持我们的健康和清晰的思维就尤其重要了。长寿本身并不是我们的终极目标。如果我们生命的最后20或30年都在护理间度过，骨骼容易折断而且行动艰难，糊涂到记不住自己来到护理间的原因，每顿饭都要吃一大把药片，那么就算能活到120岁也是毫无意义的。真正的价值在于人们应该了解到，我们一出生就有120岁的储存寿命，如果我们细水长流，那么无论我们是小孩，30多岁，或者80岁；无论我们什么时候死去，都会生活得更加积极、健康、快乐。

谁是世界上最长寿的人

在世界某些地区生活的健康长寿的居民，证明了我们中的大多数人都衰老生病得太早。这主要和我们的饮食有关，也和生活方式中的其他因素有所关联。这些长寿地区拥有异乎寻常

简介

的良好健康记录，和数量很大的行动矫健、生活能够自理的90多岁老人，百岁老人，超百岁老人。例如，在日本的冲绳岛，每10万人中有34名百岁老人；而在英国，每10万人中仅有5名百岁老人。那些中年和老年人看上去要年轻得多，而疾病——任何疾病，从头疼到癌症——都很罕见。

我们知道，关于这些居民的健康和年轻，环境因素比良好的基因因素作用大得多。因为研究表明，当这些居民搬到其他国家居住，享用当地饮食，他们同样会得当地的疾病，出现衰老的迹象。这些居民的存在同样驳斥了这样的论断：目前变性疾病（组织细胞性质改变，影响原有功能而引起的疾病。—译者注），例如心脏病和癌症高发病率的唯一原因，是我们活得太久了。

本书中讨论的世界上5个最长寿地区是：

冲绳：日本的一个岛屿

凯姆波蒂迈勒：意大利南部的一个村庄

西米：希腊的一个岛屿

罕沙：巴基斯坦西北部的一个山谷

巴马：中国南部的一个县城

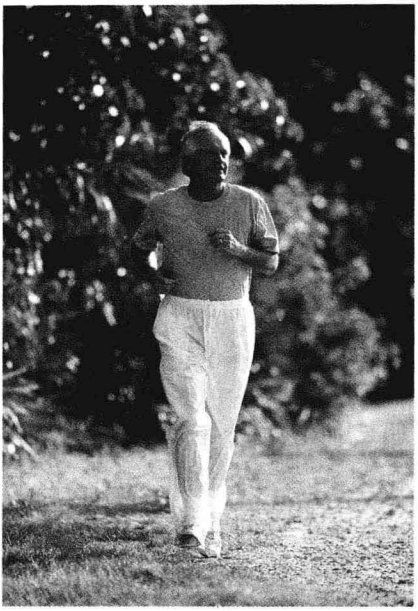
健康、长寿没有“秘密”

本书揭示了那些居民特别健康、特别长寿的秘密。

实际上，根本就没有什么秘密：其实就是常识性的知识，一些饮食和生活习惯。而且如果你也像他们一样吃，一样生活，你也一样长寿并且健康。

他们吃在当地生长收割的农作物制成的新鲜可口的食物，他们有积极的生活方式，大量的新鲜空气和积极面对生活挑战的态

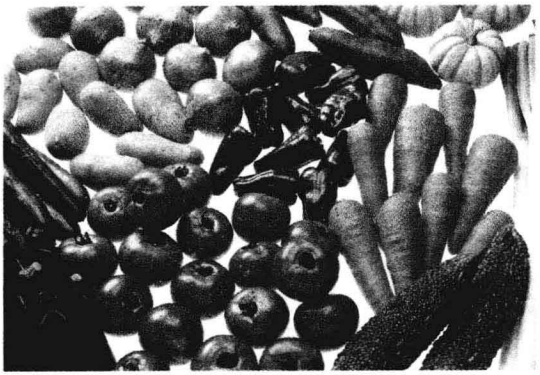
度，这些因素造就了这些居民的优势。其实只要额外的一点努力，大多数属于他们的优势也可以出现在我们以后的生活中。当然，你不能从超级市场买到新鲜空气和幸福的婚姻；但是如果想做，每一个人都可以找到办法来舒缓压力，做更多的体育锻炼，好好照顾自己。至于食物，本书中所有菜谱的成分和其他类似的原料，都可以在超级市场和健康食品商店找到。



享受营养美食的原则

在这5个长寿的地区，人们盘子里的食物不仅有营养，而且美味。他们烹饪的原则是采用高质量、新鲜的原料，然后尽可能少地干扰它，这样原味才可以透过来。人们总是抱怨“健康食品”味道寡淡，其实健康食品并不意味着就是一片苹果，一片蛋糕。它可以是满盘子的新鲜蔬菜和香草、豌豆或者鱼肉，用大蒜、洋葱、姜和酱汁、一点红酒或者其他数百种健康烹饪料调味。健康饮食的原则非常简单：采用大量新鲜的水果和蔬菜，天然食品比加工食品要好，采用正确种类的油，不要吃太多的肉类和尽量缩短烹饪时间。我们并不想吃那些在实验室里制作出来，在老鼠身上试验过的食品。我们想要那些实用、美味、老少咸宜的菜谱，

简介



并不仅仅因为它可以给我们带来健康，而且它们吃起来很美味。在第一部分中，我将列举本书所讨论的5个地区中典型的菜谱。这些菜谱将会帮助你忘记卡路里和减肥的毅力，成为你和朋友们喜爱并享用的美食。它们还可以帮助你每天都拥有充沛的精力和健康，感觉自己越来越年轻。

古希腊的“医药之父”希波克拉底，曾经说过这样的名言：“让食物成为你的药物，让药物成为你的食物。”如果这句话是真的，那么食物至少不必在口感上像药物。

为什么这本书适合你反复阅读

为了避免罹患退化性疾病，并享受完美的健康，我们必须摄入完整谱系的营养物质。这至少包括17种～20种矿物质，13种维生素，11种必需的氨基酸和2种必需的脂肪酸。“必需的”是指它们对身体的健康必不可少，但是身体中无法合成这些物质。为达到最低要求，我们每天至少要吃5种水果和蔬菜，10种当然更好。然而，大多数西方的饮食中远远少于这个基本要求，并且据英国食品标准署研究发现，仅仅有36%的英国人清楚这项要求。

我们由养料构成，我们吃什么会影响到我们的思维、身体

和精神。肥胖症在发达国家越来越多，但是因“饥饿”致死的人数却在上升——其实是说他们缺乏营养物质。富含卡路里的食品，例如油酥面饼、甜点，可以增加我们的体重，但是却拿走了我们健康必需的物质，例如维生素和矿物质。因为这个原因，退化性疾病的患病人数有所增加。1988 年，美国公共卫生部长在有关健康与营养的报告中称：美国约有 75%的死亡和营养缺乏有关。总而言之，某些疾病并不能靠药物和治疗来痊愈。多数疾病和老化加速，都是因为一个原因导致的——食物中某些营养素缺乏和毒素过量。我们中的大多数人都感觉自己嗜睡、有规律地头痛、月经不调、情绪波动、爱吃甜食，在老去的过程中患有退化性疾病。但是，溃疡、消化不良和过敏，并不是在衰老过程中不可避免的包袱。任何怀疑饮食对健康有着巨大影响力的患者，肯定没有拥有真正的健康饮食。而那些享受高营养饮食的人，通常都会有良好的皮肤，体重减轻，能量增加，小病小灾无影无踪，早上能从床上蹦起来，减少罹患慢性病的危险。如果我们能够按照上面的方法去做，我们可以再多活 10 年～20 年，这一点值得一试。

主要的致命性疾病是可以防治的

你没有必要害怕英国的主要致命性疾病（在其他发达国家，诸如美国、澳大利亚和南非也是如此，发展中国

家同样如此）。除了老化（它可以相对程度地减缓），这些疾病很大程度上是可以防治的。

1、老化

除非科学家能够找到办法让我们永生，否则老化和死亡永远是生命中不可逃避的现实。在19世纪60年代，伦纳德·海弗利克博士发现，人体中数以千万计的细胞在它们看上去老化之前，只可以进行有限次数的分裂；一旦达到上限之后，它们就会死去。这个现象，被称作海弗利克上限，说明我们与生俱来就有一个“老化时钟”，它事先为我们分配好了生存的总量时间（现在知道大约有120年）。

不幸的是，今天绝大多数英国人的死亡原因，并不是达到海弗利克上限——几乎所有的死者，细胞仍在分裂。死亡的主要原因是疾病和老化加速。在英国，一个男性的平均寿命为75.1岁，而女性为79.9岁，潜在地减少了我们40年的时间。然而，我们不仅仅要减慢老化过程，还要修复已经造成的破坏。

著名的老年学和营养学家约翰·麦克杜格尔写到：“每天我都可以看到行尸走肉般的患者变成容光焕发、充满活力、身手敏捷、阳光灿烂的人。成功延长寿命的秘密是如此简单，以至于难以置信——它就是一个健康的饮食习惯、中等程度的体育锻炼和整洁卫生的习惯，但是它的结果不亚于一个奇迹。”

2、心血管疾病

心血管疾病是在英国乃至美国、澳大利亚和南非等经济发达国家导致死亡人数最多的疾病，每年大约有30万人死于中风和冠心病。但它也是最可被防治的疾病。著名的美国营养学家迈克尔斯·科尔根博士说：“不要害怕冠心病，只要你能摄入正确的营养物质，加上一点点轻松运动，出去透透气，那么，它是所有人造疾病中最容易防治的，甚至还可以康复。”通过减少

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com