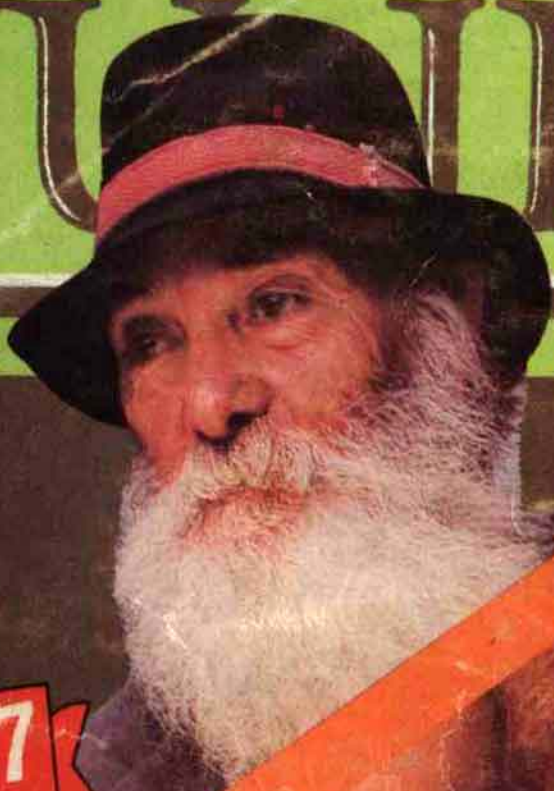


9个神奇的长寿秘密

WU JIAO



NEW! 107



物质养生学、精神养

学，9种鲜为人知的

秘密，附有《长寿

潜力自我测验

表》，既有科

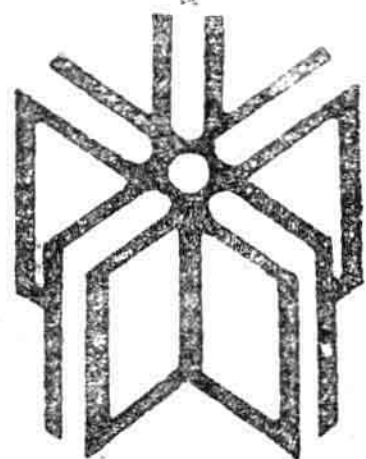
学性，又有

实用性。

五角丛书 • 上海文化出版社出版

her again.
U.K.

you always planned to ma
left London, since you
call and tell her?
ts less than yo



五角丛书

9个神奇的 长寿秘密

〔美〕H·E·希尔著 罗志野译

上海文化出版社

责任编辑：王牧群

封面设计：陆震伟

9个神奇的长寿秘密 [美]H·E·希尔著 罗志野译

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.375 字数 76,000

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数 1-44,000册

ISBN 7-80511-445-5/R·13 定价：1.50元

登记证号：(沪)104

前 言

人们都希望长寿。其实，所谓长寿就是延缓衰老。按照生物学的研究，人类的生命期限应该是150年，而目前的平均年龄只是应有的年龄的一半。

美国学者希尔(Howard E·Hill)认为，人们的寿命之所以没有完成应有的期限任务，是因为人们在生活方式上和生命成长发生矛盾。譬如，刺眼的光、不调和的声、不正常的活动、不对口的食品，都使人们的寿命缩短。希尔本人就是一个例子，由于美国不正常的生活使他还不到退休年龄就感到身体衰弱，医生说已“不可医治”。然而他勇气百倍，花了30年的时间，不仅研究了各种有关学派的理论，自己恢复健康，而且还亲自帮助病人恢复健康，许多七八十岁身体孱弱的老人，在他的帮助下，都焕发出第二次青春。

希尔认为，长寿的秘密其实人们都有所了解，问题在于一般人们对它“视而不见”，“听而不闻”，不从根本上来恢复健康，只是乱吃药，反而使身体每况愈下。希尔既着重于整体健康理论，又重视有节奏的运动，使生命有机体均匀地消耗能量，并且向自然索取人体需要的能量，使有机体长久健康而不衰。希

尔认为，人们要向错误的习惯作斗争，有些人们所乐于称道的生活习惯其实只会给身体带来损害。

希尔通过30年的努力，写出了这本书。他从两个方面探讨长寿的秘密：一是物质方面，即食物养生学；一是心理方面，即精神养生学。他立足于科学，抛弃一切偏见与迷信，广泛搜集资料，并运用大量的实例，进行深入浅出的论述，使人读来倍感亲切，同时具有极大的说服力。这本书一出版，立刻在美国引起轰动，几乎所有的图书馆都收藏了这本有价值的书。他自己也经常在美国各城市及世界各地飞来飞去，被邀请讲学，介绍他总结出来的九个长寿的秘密。

我也是个兴趣广泛的人。前几年身体不好，既有心脏病，又有风湿性关节炎。在医生无法医治时，不得不自寻医治的方法。后来，我发现了希尔先生的这本书。我便按照他的讲法，结合我个人的实际情况，坚持了一段时间，果然，奇迹出现了，心脏病早已烟消云散，风湿性关节炎也不治而愈，视力与听觉都有所提高。我深切感到希尔先生的长寿秘密确实具有特殊的魅力与魔力，因此我译出来，献给广大的朋友们。我以为，如果严格地按照希尔的讲法去做，身体状况不仅会得到改善，个人的生命期限也一定会延长。

我祝愿每一位读这本书的读者都健康长寿。

罗志野

1990年11月2日于南昌江西大学

目 录

前言

长寿秘密的发现 1

第一个发现 格莱丝的试验 我的长寿
小组的价值 奇迹性的康复

饮食是长寿的基础 6

什么是白色食品 培养良好的饮食习惯
均衡吸收营养成分 人们会变成食蔬
菜者吗 人们能改变饮食习惯吗 改变
怀疑者的态度 饮食革命之父 活力能
量的源泉 我的食品观

长寿秘密之一：五种热带水果的回春

之力 17

青春的源泉 酶皇室 如何发挥酶的能力
酶对长寿的意义 与疾病抗争 长
寿的内部捍卫者 疾病和酶的抗争 第
一个长寿秘密的小结

长寿秘密之二：绿光的魔力 26

古老之谜 生命的源泉 自然防腐剂
作为除臭剂的“绿色魔水” 青春药液
普通庄稼的魔力要素 第二个长寿秘密
的小结

长寿秘密之三：乳化剂 35

- 古老的中国健康食品 乳化剂与长寿
真正的自然食品 一个恢复健康的神奇
故事 健康豆粉 卵磷脂产品 广泛应
用 生产发展 惊人的结果 高蛋白饮
料 第三个长寿秘密的小结
- 长寿秘密之四：草药的奇效 45
神奇的疗效 奇异的痊愈力 细胞增生
力 有效的外敷药 深刻的治疗史 自
己栽培 草药是古代的医治艺术 第四
个长寿秘密的小结
- 长寿秘密之五：长寿的奇异奠基石 53
维他命E防止心脏病 正当的吸取量
什么是维他命E 维他命需要战士 第
五个长寿秘密的小结
- 长寿秘密之六：不寻常的“草根” 59
人参美名传 人参与痛风性关节炎 人
参史话 人参与生育 野参价值 魔力
来自泥土 人参唯一的副作用 一种特
别的人参 苏联大面积培植人参 接近
万灵药的人参 朝鲜参 研究在继续中
第六个长寿秘密的小结
- 长寿秘密之七：从呼吸索取生命力 68
不能强行深呼吸 呼吸运动时要减少身
体活动 正确的呼吸与延年益寿 自觉
呼吸 戏剧性的康复 睡眠与新鲜空气
夜气与健康 如何运用自己的生命能
力 增加恢复的原动力 体内清洗 生

命的火花 第七个长寿秘密的小结	
长寿秘密之八：活动筋骨	77
过度运动的危险 新观点 舍弃竞争性运动 自我选择 激烈运动易使人衰老	
自我选择活动筋骨的方法 有节奏的用脑 必须否定 竞技与身体成熟	
第八个长寿秘密的小结	
长寿秘密之九：振动动力学原理	84
自然再生的秘密 如何运用自然医治力	
同化动力能 二十个具有能化的词	
振动锻炼的能化威力 能化振动的四个来源 解除关节的痛苦 超声是否是振动	
第九个长寿秘密的小结	
如何运用长寿秘密	96
良好的养身之道 水与生命 水中的能量因子 水是人体电源的导体 水对生命的奇迹 对水怀疑，便自己过滤 长寿不是笑话 本节小结	
让生命快乐地凯旋	102
笑是良药 笑的报酬 娱乐要有限制 理想的工作日 时间的用处 得与失 某些消遣中的危险 娱乐中包含着忧患 清除一切不健康的情绪 清除生命和能的毁灭者 建立成熟的心灵 过去让它过去，只要使未来新生 接受好的快乐无时不在 本节小结	
面向长寿	117

需要试一下的事 向历史伟人索取宝藏
有价值的思想新水平 通向长寿之途
收集有根据的健康观念 记忆的意义
人类交往的价值 本节小结

长寿秘密的发现

这些人，包括各种环境中的男士和女士，由于他们接受了长寿秘密的启迪，他们生活得健康而又幸福。

如果你要长寿，首先你必须知道长寿的自然法则。若干年前我发现了长寿的秘密。这里我要和你们探讨的九个长寿的秘密并不深奥，然而，知道这些秘密的人却为数甚微。

为什么我要寻求长寿的秘密呢？这是与我自身的遭遇有关的。起初医生告诉我，我患了痛风性关节炎，已经发展到了无可救药的程度。可想而知，我自然不喜欢医生的这一宣布，因为我要活！于是，面对着这一严酷的现实，我必须建立自己的新的价值观念。

这时，从身体上说，我痛苦难受；从心理上讲，生命对我无比宝贵，所以我决定来解决这个难题。虽然我不是医生，也没有受过医疗卫生方面的专门训练，可是我有信心，我一头扎进追求健康生活的探求中去。终于，我运用所获得的新知识，战胜了我的跛腿。

通过在探求中发现的九个长寿的秘密，我果然挽回了自己的健康。

第一个发现

早在我寻求到九个长寿的秘密之前，我就发现我的病痛是来自不好的生活习惯，对应该吃什么，过去我很少注意，更糟糕的是常常不自觉地旋风似的狼吞虎咽；我经常吃快餐及方便食品，现在我才知道，那些食品大大地损伤了我的身体。

我花了许多时间阅读、翻查有关的文献，访问著名的营养专家及健康食品的制作人，听有关健康问题的各种讲座。我苦苦地探索着怎么样才能对健康有益，怎样才能减轻我的痛苦。

起先我的探寻只不过是试试看，后来却把我引进了基本的自然法则。我发现越来越多的维他命、矿物质和营养剂。我便把我知道了的东西逐一运用到我的生活习惯中去。我尝试自然食物及饮料。我研究并运用我自己制订的原则。我竟然奇迹般地从无可救药中得到康复。实现了我多年来的愿望。不久，我对长寿的研究广为人知，甚至连长寿研究会的前主席 G·西莫尔也聘请我去指导一些病人学习如何长寿。这些病员中有全美退休协会及国家教师退休协会的成员。他们大部分都在中年以上，接近退休或已经退休。他们有一个共同的愿望：长寿与健康的生活。他们每一个人都感到现代生活的压力很强，在高度竞争的社会中，要活下去，就不得不承受生活的压力。他们感到长期以来营养不良。

格莱丝的试验

有一个例子十分能够说明我所研究的长寿秘密的意义。格莱丝相当勤劳，工作辛苦，她是她所在学院里的历史系主任。由于工作不得法，退休后留下了后遗症：身体衰弱，老是疲倦，医生认为她将不久于人世。她尝试各种药方，结果都无效。后来她开始试验我提出的九种长寿秘密，积极地把这些秘密安排到她的日常生活中去。仅仅三个星期，格莱丝出现了第二次青春，容光焕发，显得十分年轻。她兴致勃勃地把她的成绩告诉了我。

不久，我又听说格莱丝正在计划一次环球旅行，去瞻仰世界各地的历史胜迹，这些名胜古迹她给历史系的学生讲过多年，而她本人却未曾到过。她早就有访问这些胜地的计划，但由于身体的原因不得不放弃这种计划。长寿的秘密终于使她得以怀着十分激动的心情去实现埋藏心中多年的愿望。

格莱丝只不过是讲长寿的秘密后许多明显病例中的一个。绝大多数听讲的人都通过实践我的理论，为自己开辟了新的生活之路。而我自己在医生宣判我无可救药后，已过去了几十年，我现在仍然过着充实的、积极的、有意义的生活。

我的长寿小组的价值

长寿之路也不是一帆风顺的，有时也会遇到麻烦。十几年前，西莫尔医生请我到学习班里讲授如何改变生活及增长寿命，我做梦也没有想到两年后

我的老毛病竟然复发了，痛风性关节炎使我痛苦难忍。我的疾病和我的长寿秘密发生了强烈的矛盾。我班里有不少人有着和我相似的病痛，可我和他们不同，我是讲授者，要解答他们提出的各种疑难问题。我个人的状况十分明显，想瞒过大家是不可能的，事情就是这样的糟糕！

我有一位好医生，他是著名的医学博士。但是他消除痛苦的方法只能使我每况愈下。他一再告诫我：没有铝制的拐杖，千万不能走路。我没有接受他的忠告，我不采用那种新发明的玩艺儿。无疑，我必须重新估价我所提出的理论，我必须使我的长寿小组的人相信我。很幸运，小组中有三个人接受了我的挑战，一位是电报公司的高级职员，一位是教师，一位是一所大医院的护士长。

我对自己的康复怀有极大的信心，我按照自己的作法去恢复健康，同时，我也运用我的长寿秘密作为教材为他们三位讲授如何改善自己的状况。结果，我们大家在自己的生活中都发生了变化。我们也都进行了慎重的反思：我们究竟是要继续忍受疾病的折磨呢，还是要重新获得健康的体魄？当然，我们选择后者。我本人在三个月内使自己恢复了正常的生活。从那次以后直到今天，许多年过去了，我的生活充实而有意义。

奇迹性的康复

几十年中，我对数以千计的来听我讲课的人们传授九种长寿的秘密。我也十分高兴地告诉读者几

位最具有戏剧性的病人康复的情况。第一位便是前面提到的电报公司的退休高级职员。他初到我的班里时已有79岁，他双臂撑着两根坚固的木棍。现在几年过去了，他已判若两人，不仅丢掉了拐杖，行动敏捷，而且精神抖擞，看上去比实际年龄要年轻得多。

前面提到的那位退休教师，由于她的双臂和两手经常疼痛不堪，所以不得不放弃她最喜爱的音乐。后来经过康复，她又恢复了音乐活动，又能在小型爵士乐团中弹奏，并能每周为社会演出两次或三次。

最振奋人心也最使我满足的是那位退休护士长，她原本在地区的一家最大的医院中工作。当她76岁时，因病卧床，无法自由行动。后来，她参加听我讲学，并和我共同讨论。起初她对我的九个长寿秘密还抱有怀疑态度，不过，还是试着用我的方法去生活，六个星期后奇迹便出现了，她的病痛逐渐消失，两个月后，她完全恢复了常态，生活完全能够自理了。

几十年来，我知道有许多人像我一样，也得到了长寿的知识。这些人包括各种环境中的男士和女士。由于他们接受了长寿秘密的启迪，他们生活得健康而又幸福。

饮食是长寿的基础

几乎每个人决定吃什么或不吃什么完全依靠个人的味觉，他们不了解，他们喜欢吃的东西，实际上往往对自己的健康十分不利。

在具体研究长寿的九个秘密之前，首先要了解人们生活中营养的重要意义。你要健康，就要知道怎样去吃，如何吃是人们长寿秘密的基础。

大部分人认为，要归纳出日常生活中促进健康的营养成分十分不易。更不幸的是，几乎每一个人决定吃什么或不吃什么完全依靠个人的味觉，他们不了解，他们喜欢吃的东西实际上往往对自己的健康十分不利。

人们尽管知道营养的价值，然而一坐到桌边或餐馆里，就忘掉了这个问题。亲爱的读者，如果你真希望有个健康的身体，我希望你在心中铭刻上下面这句座右铭：避开白色食品。

几个世纪以前，白色是纯洁的象征。然而在食品区域内，“纯洁”这个词却意味着缺乏身体所必须的基本物质。

科学已经一次次地证明，把食品加工得越白，越缺少真正的营养价值。而缺乏营养的食品实际上是以疯狂的速度在加速人的衰老过程。从滋味上讲，白色食品也许诱人发生兴趣，可是人们用的却是巨大的健康代价来和这种兴趣交换，这是得不偿失的。

人们如果正确地领悟了白色食品的有害性，下面的篇章便会变得十分有意义了，它将引导人们去过健康长寿的生活，不再用那些有害的食品把自己一下子赶到暮年，须知年华是难以恢复的。

什么是白色食品

为了安全，凡是白色食品，不要食用！这句话简直像是异端邪说，震荡着读者的心灵。人们通常以为白色总是和干净、纯洁、美好联系在一起的，然而，谁能想到，白色食品却加速着身体能量的消耗，换句话说，也就是加速着身体的衰弱。

什么是白色食品呢？

白色脂肪。所谓白色脂肪就是指非液体的油脂，它是扼杀人类健康的凶手。不能在食品中加进这类脂肪。人们在烹制食品时应该采用植物油。近代医学已经证明，硬脂肪不仅不易消化，而且会在动脉的里层结成胶状体，正是这种胶状体能引起疾病，缩短人的寿命。无论是猪肉、牛肉、羊肉中都含有这类脂肪，在鸭、鹅肉中也含有不同程度的这类脂肪。

白色面粉。这里指的是精白面粉，这种面粉多被用来制成无生命元素的面包卷或者甜饼，因为营养成分在加工时都被去掉了。我们应选择棕色的面

粉，这才是对健康有益的面粉。

白糖。白糖实际上也是没有生命元素的食物，它只能提供一种快速能，这种能迅速地射出，一经射出，人们便感到疲倦。所以我主张不要食用白糖，而改食蜂蜜、粗制糖，或者带有自然甜味的东西，因为这些能维持较长的能量，对身体有益。

白色大米。这里指的也是精白米。大米和面粉一样，真正的营养成分在外皮上。那些外表粗糙的、棕色的大米对人有更大的营养价值。

牛奶。牛奶一直被认为是优秀的饮料，事实不然，牛奶对于婴儿是有效的。但年龄一过14岁，其营养价值便令人怀疑了。人们过去还认为牛奶是病人的营养品，但根据今天的医药常识来看，这也是个疑问。

培养良好的饮食习惯

不能吸取过多的食物，肠胃不是一个无底洞或大峡谷。许多人都习惯于吃得过多，他们把为生活而吃的观念变成了为吃而生活。只有当医生警告他们时，他们才想到要改变饮食；或者在他们被送进医院时，才在强迫之下开始节食。

人们不可能既长寿而又超量饮食，两者是不能调和的。人们必须有自己的选择：要么适应新的饮食习惯，要么选择短命。人们若不想短命，就该放弃坏的饮食习惯，掌握食物的真正营养价值。一旦有了新的饮食习惯，延年益寿并会自然向你靠拢。

几乎每一个人都听说过这样一句老谚语：“他用