

发现·激动人心的发现·激动人心的发现

学苑出版社

九个 长寿的 秘诀

〔美〕霍华德·希尔 著

谢根可 译



责任编辑：张广海 袁 芯

封面设计：王 凡

九个长寿的秘诀

〔美〕霍华德·希尔 著

谢根可 译

学苑出版社出版发行

湖南省祁阳印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.4 字数127000

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

统一书号：ISBN 7 — 80060—219—2 / G · 138

定价：2.10元

内 容 提 要

世界上没有哪一种医疗技术能包治百病，没有任何证据表明药物能治好人类的一切疾病。轰动世界的《九个长寿的秘诀》的奇迹与成功就在于它着重自然疗法，自我疗法和整体疗法。一旦你明白了这个道理，你就会下决心走自己的道路，探求长寿的有价值的生活方式。

本书作者霍德华·希尔从事延缓衰老争取长寿的研究工作达30年之久，他把毕生研究的成果和成千上万例实践经验加以总结写成此书，就是这本书使他轰动了整个世界。

本书译者是一所师范大学的教授，花甲之年长期患病，精神异常痛苦。一个偶然的机会，他得到了《九个长寿的秘诀》这本书，并按照秘诀的第三、四、七三条重点实行，取得了显著效果，至今他早扔掉了药瓶，除了重操教学之外，还搞了很多科研工作，他奇迹般地又充满了活力。

本书概述了老年常见病几十种，并且例举了30多个有名姓、有时间的实例来加以论证，朴实无华，通俗易懂。

目 录

作者序.....	(15)
----------	--------

译者序.....	(18)
----------	--------

第一章 九个长寿的秘诀:

激动人心的发现.....	(24)
我的第一个发现.....	(25)
格雷斯·V 试行秘诀.....	(26)
我的锻炼小组的效果.....	(27)
几个戏剧性的例子.....	(29)

第二章 怎样使良好的食物

成为长寿的物质基础.....	(31)
一条简便易行的原则.....	(32)
怎样纠正不良膳食习惯.....	(34)
怎样做到食物平衡.....	(35)
有朝一日我们都会成为素食者吗.....	(37)
改变饮食习惯, 创造了奇迹.....	(38)

说服怀疑者.....	(40)
营养学革命之父.....	(41)
活力的源泉.....	(44)
我对食物方面的探索.....	(45)

第三章 第一个长寿的秘诀：

恢复活力的五种热带水果.....	(47)
酶的家族.....	(51)
怎样发挥酶的活力.....	(51)
为什么酶对长寿是重要的.....	(52)
怎样预防疾病.....	(58)
长寿的体内卫士.....	(59)
酶的抗病能力.....	(59)
本章内容要点.....	(60)

第四章 第二个长寿的秘诀：

绿色之光.....	(62)
长期的谜底揭开了.....	(63)
生长和生命的源泉.....	(65)
一种天然抗菌剂.....	(66)

绿色神方可用于除臭剂.....	(70)
长生不老药的发现.....	(71)
通向健康的关键.....	(72)
紫苜蓿是叶绿素的极好来源.....	(73)
本章内容要点.....	(73)

第五章 第三个长寿的秘诀:

了不起的乳化剂.....	(75)
引人注目的发现 健康价值	
和食用价值.....	(75)
乳化有益于长寿.....	(77)
是天然食物,不是仿制品.....	(77)
惊奇的故事.....	(78)
大豆可制成有益于健康的豆粉.....	(79)
卵磷脂的生产正在稳步增长.....	(80)
有多种用途.....	(81)
乳化物的生产飞速发展.....	(82)
为什么要保持低胆固醇.....	(84)
展示了惊人的结果.....	(84)
一种正在兴起的高蛋白饮料.....	(86)

本章内容要点·····	(87)
-------------	--------

第六章 第四个长寿的秘诀：

一种庭院栽培植物的医疗效力·····	(88)
神奇的药物·····	(88)
奇妙的愈合力·····	(90)
促使细胞繁殖的力量·····	(91)
一种外敷膏药·····	(92)
悠久的历史史·····	(94)
食用价值高·····	(94)
可以自己栽培·····	(95)
草药治疗——古老的技术·····	(97)
本章内容要点·····	(98)

第七章 第五个长寿的秘诀：

长寿的奇妙基石·····	(100)
可防止心脏病的维生素·····	(100)
剂量必须适当·····	(103)
这种维生素到底是什么·····	(105)
有些说法尚有待于证实·····	(106)

“驻颜有术”	(107)
--------------	---------

本章内容要点	(108)
--------------	---------

第八章 第六个长寿的秘诀:

人参的奇效	(109)
-------------	---------

医疗声誉正在扩大	(110)
----------------	---------

人参可治疗关节炎	(112)
----------------	---------

人参史话	(113)
------------	---------

人参可延长性生活	(113)
----------------	---------

野参价格昂贵	(114)
--------------	---------

人参从土壤里获得神秘的魔力	(115)
---------------------	---------

唯一的副作用是兴奋	(115)
-----------------	---------

需要进一步研究	(115)
---------------	---------

人参并非药物	(116)
--------------	---------

一个特级品种	(117)
--------------	---------

正在大面积栽培	(119)
---------------	---------

距万应灵药还有多远 ?	(119)
-------------------	---------

泽被澳洲	(120)
------------	---------

正在进一步研究	(120)
---------------	---------

本章内容要点	(121)
--------------	---------

第九章 第七个长寿的秘诀

怎样利用呼吸的活力	(122)
为什么强迫呼吸不好	(123)
怎样正确呼吸才能益寿延年	(123)
有意识呼吸的神奇力量	(125)
戏剧性的康复	(125)
怎样在睡眠时利用新鲜空气	(127)
有关夜晚空气的迷信	(127)
怎样利用肺活量	(128)
怎样激活恢复健康的动力	(129)
使机体内得到净化的神奇力量	(131)
强化的“生命火花”	(132)
呼吸——力的储存	(132)
本章内容要点	(133)

第十章 第八个长寿的秘诀：怎样利

用舒张和收缩的恢复性力量	(135)
激烈运动的危险性	(136)

一个新概念	(136)
为什么必须放弃体育比赛	(138)
选择适合于自己的运动程序	(139)
怎样选择自己的舒张和收缩的方式	(139)
为什么要有节制	(140)
没有争论的余地	(140)
体育运动与成熟	(141)
本章内容要点	(142)

第十一章 第九个长寿的秘诀:

振动的动力学原理	(144)
大自然的奥秘	(144)
怎样与这种天然治疗力量保持接触	(145)
吸收这种动力学的能量	(146)
元气更新的奥秘	(148)
振动装置的恢复元气的更新力量	(149)
怎样利用振动的四个来源	(150)

1、光

2、声音

3、颜色

4、机械振动

防治关节炎 (157)

超声波也属于振动吗 (158)

本章内容要点 (159)

第十二章 怎样学会利用长的秘诀 (161)

我的生活程序 (162)

水的神奇作用 (164)

为什么必须饮用未经处理的天然水 (164)

水是给予能量的因素 (165)

水是人体电能的良好导体 (165)

可疑就要过滤 (166)

长寿决不是玩笑 (167)

生命离不开水 (167)

本章内容要点 (169)

第十三章 愉快地生活就是胜利 (170)

笑是最佳良药 (171)

一张“笑声唱片”得到双倍的补偿 (172)

娱乐要有限度 (175)

理想的工作日	(176)
怎样扩大经验的价值	(176)
“社会消遣”的危险	(177)
娱乐的危险	(178)
怎样消除一切消极情绪	(180)
清除生命和能量的破坏因素	(182)
保持成熟的心灵	(184)
怎样才能忘掉过去，激励将来	(186)
为什么只能接受美好的东西	(186)
愿欢笑长相随	(187)
本章内容要点	(188)

第十四章 追求吧，追求一个长寿的

有价值的生命	(189)
可供选择尝试的事情	(190)
过去伟大的心灵蕴藏着无穷的宝藏	(191)
长寿的关键	(192)
收集有关健康的正确意见	(192)
你自己的庞大的信息处理系统	(194)
九个长寿秘诀的要领	(196)

作 者 序

人们着手从事令人兴奋的延长寿命的冒险时，其主要目的和意图应当是尽量推迟身体的成熟期，或延缓衰老过程。

为了达到这个愉快的目标，我已经在这个领域研究了30年，寻找我能探索到的最简单易行的方法，特别考虑那些最接近基本自然规律的计划 and 程序。现在，我要把我发现的东西向你揭示出来，某些已证明有益的物质和活动能帮助延缓你自己的衰老过程。这些东西很少为人所知，所以我称之为“秘诀”；它们的效果又往往如此显著，似乎具有神奇的魔力。这样“神奇的秘诀”主要有九个，它们都是一些简单的自然的方法，可以延长积极的充满乐趣的生命，而且远远超过

所有的期望。

现在正是清醒过来、愉快地生活的时候！

没有那一种医疗技术能包治百病——尽管有时被吹得玄乎其玄。一旦你明白了这个道理，你就会下决心走自己的道路，探求长寿的有价值的生活方式。

现在还没有任何证据表明，药物、外科手术、调整、按摩、心理疗法、祷告、呼吸运动、振动、50里滑冰、自然疗法或素食等能治疗好人类的一切疾病。但是，却有相当的证据表明，上述每一种实践在一定的时间、地点是管用的。

在寻求长寿之道的真理时，我研究了每一个思想流派或每一种医疗实践，对它们进行了评价和实事求是的鉴定，答案已呈现出来。

在很早很早以前，一个认识自然规律中的真理的人，活到150岁是正常的。甚至在今天我们有时还可以听到，在所谓原始地区，有人能活到这个高龄。事实上，这个“成熟的高龄”并不希

罕。一个人要达到这个高龄并不难，只要认真阅读大自然的打开的书本，并遵照客观存在的规律办事就行了。

只要把九个长寿的秘诀变成日常生活常规的一部分，你就一定会有良好的机会增添生命的活力，从而获得长寿。

霍华德·E·希尔

译 者 序

1987年初，有一次我在外文书店偶然看到美国人霍华德·希尔所著英文版《九个长寿的秘诀》一书，引起了我很大的兴趣。我年过花甲，已经离休，对长寿经验、尤其是长寿“秘诀”感到兴趣，是很自然的事。当时我买了一本。买书时我万万没有料到，这本只花了一元多钱的小本本，竟会给我的家庭带来万金难买的健康！

希尔从事延缓衰老争取长寿的研究工作达30多年之久。他应加利福尼亚州长滩寿命研究所前所长格勒格·齐默博士的邀请，长期主办以老年人为主要对象的“更好生活学习班”还在美国各州以及国外举行各种电视、广播讲座，讲授他的研究成果。他把毕生研究的成果和成千上万名学员、听讲者的实践经验加以总结，写成此书。这

时他已经70多岁了。

我觉得本书有下列几个明显的特点：第一，着重自然疗法，自我疗法及整体疗法。第二，理论与实践相结合。作者总结了许多个人、集体、甚至整个疗养院的实践经验。朴实无华，不带丝毫概念游戏的味道。第三，带有浓厚的民间色彩，着力挖掘古往今来的民间医疗保健经验。第四，在各个抗衰老的因素（包括精神因素、生理因素、环境因素和社会因素等）中，作者特别强调精神因素的重大作用，这在物欲横流的西方社会里，也颇不寻常。作者提出要经常保持乐观的态度和愉快的情绪，永远向前看，决不沉缅于过去，提出“笑是最好的良药”。这种说法是完全科学的，正确的。我们知道中枢神经系统对人的生存具有头等重要的意义。长期精神紧张，使大脑皮层处于持续的兴奋状态，必然引起脑细胞的萎缩，从而使中枢神经系统不能有效地调节各个器官的功能，内分泌紊乱，细胞代谢失调，出现病变和早