

康 寿 经

百岁老人经验录

李铁军 夏登杰 主编



人民卫生出版社

康 寿 经

——百岁老人经验录

主 编	李铁军	夏登杰
副主编	孙美云	谷铁光
	于 勇	

图书在版编目(CIP)数据

康寿经:百岁老人经验录/李铁军,夏登杰主编. — 北京:人民卫生出版社,1998

ISBN 7-117-03055-0

I. 康… II. ①李… ②夏… III. 长寿-保健-方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21029 号

康 寿 经

——百岁老人经验录

李铁军 夏登杰 主编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

三河市潮河印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 $8\frac{1}{2}$ 印张 220 千字

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00 001—4 000

ISBN 7-117-03055-0/R·3056 定价:10.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编委名单

主 编 李铁军 夏登杰

副主编 孙美云 谷铁光 于 勇

顾 问 诸吉炤 程肖彭 项 平 王 琦 肖学周

编 者 (按笔画排序)

毛为桂	田洪山	白庆华	朱益敏	李 立
刘明诒	刘 雪	苏建国	余 萍	余传富
应惠芳	沈 佳	谷香风	陈德润	张俊盘
赵家富	周家兵	宗 宁	柳 进	施小波
奚治斌	姜继实	曹 勤	曹鲁豫	韩申颖
崔长德	谢玉城	谢晓苏		

2K60/01

前言

一、健康和长寿是人类共同追求

自古以来，人类就希望能安享“天年”，“度百岁乃去”。中国古代对人寿命早就有了正确的预测，并清楚地表达了对健康和长寿的愿望。但是几千年来，能够享有天年的百寿健康老人，恰如凤毛麟角，故称为“人瑞”。多数人可望而不可及。因此，长寿现象、长寿奥秘、健康老龄化问题……已成为科学界，尤其是中西医学界的探索焦点。

20 世纪中叶以后，由于科学技术的飞速发展，经济不断上升，人们的生活及营养状况得到了很大改善，加之半个世纪以来未发生范围波及全人类的战祸，人类的平均寿命得到了很大提高。享有“天年”的“人瑞”越来越多，这就为我们对长寿和健康的科学研究提供了更好的条件。全球许多有识之士纷纷探索长寿健康奥秘，总结长寿健康规律，推广长寿健康经验，成果之丰，令世人振奋。

人口高龄化是社会文明进步和经济发展必然趋势，是当今世界重大社会问题。

随着经济发展、医疗条件改善、生活质量提高和社会保障制度完善，人口向高龄化发展，成为当代特征。现正处于推进健康老龄化目标的时代。

据联合国预测：到 2025 年全世界 60 岁以上的老年人口有 12 亿，占总人口的 1/7。我国现有老年人口 1.2 亿，占世界老年人口 1/5，占亚洲老年人口 1/2。预测到 2000 年，

老年人口可达 1.3 亿，占总人口 10%；到 2025 年达 2.7 亿。

健康长寿表达人生完美状况，是人类的期待向往，是所有老人的共同追求。人们祝愿老人们“福如东海，寿比南山”，这是善良的祈愿。

健康比长寿更重要。南京大学前生物系主任 103 岁的陈纳逊教授认为，健康比长寿重要，追求长寿的目标是年长智在，如象白痴，即使活到 200 岁也不值得羡慕。长寿不等于健康，寿高而生活不能料理，行走不便，病魔缠身，生命质量、健康水平大大下降，不仅本身痛苦，也给家庭、社会带来负担。世上没有长生不老的仙丹，但是可以通过实现“健康老龄化”，使大多数老人身心健康，生存质量提高。

健康老龄化涵括生理、心理、社会三方面的内容。简明地说：从实际出发，使大多数老年人身心健康，衰老过程延缓，预期寿命提高；病残率降低，生活自理能力提高；社会保障不断完善，生活质量提高；“五个老有”（老有所养、老有医疗、老有所为、老有学习、老有其乐）得到真正落实，参与社会活动潜力得到发挥提高；使老年人的人生价值得到充分体现，减少对家庭、对社会的依赖程度。

世界卫生组织（WHO）十分明确全世界实现健康老龄化目标。47 届联大强调开展健康老龄化运动，并决定 1999 年为国际老人年。1993 年第十五届国际老年学大会的主题是科学要为健康老龄化服务。表明国际社会把“健康老龄化”进一步加以确认。

二、发挥中医药学的优势，为高龄化社会服务

发挥中医药学优势，是实现“健康高龄化”目标的有利因素。我中华医学，学术渊源可以上溯到 2000 余年之前，

到今天，中医学得到全世界越来越多的人喜爱。中医学至今仍保持着它的完整的学术体系，并且随着时代的发展不断进步。

近代，由于科学技术的进步，人们生活水平的提高，一方面人类的平均寿命延长，另一方面人类疾病谱也发生了变化；一方面化学药物的不断更新，另一方面药物的毒副作用愈演愈烈。因而，向往着回归自然已成为更多人的追求。中国传统医药学，为 21 世纪的人类医学展示了广阔的前景。

中医药、针灸、气功、推拿和各种各样的民间自然疗法，是我国医药卫生的特色，是我国推广健康老龄化的优势，我们应充分发挥这一优势，在社区中大力发展中医药事业，推行针灸、气功、推拿等自然疗法，培养这方面专业技术的社区医生，这对保障社区医疗服务功能，减少老人病残率，提高康复率，具有重要意义。

中华文化、中国传统医药是我华人赖以健康长寿的优势，弘扬中华文化，弘扬中国传统医药学，让全世界华人和全人类在新世纪人人都能健康活到 100 岁。中华民族应该对全人类的健康长寿作出贡献，我们对此义不容辞，视为己任。

三、调查百岁人瑞

随着 21 世纪足音的临近，高龄化社会的到来已经是不争的事实。为了寻求对策，发扬社会尊老爱幼的文明风气，充分发挥中医药在高龄化社会应有的作用，了解百岁老人长寿经验，有关部门特于 1996 年组织有关中西医专家对南京地区百名百岁及接近百岁的老人进行多系统的全面检查，并对老人的长寿经验进行调查、研究、总结、推广。于 1996 年 5 月成立了“南京地区百名百岁老人长寿经验调查领导小

组”，领导小组的主要组成是：

顾问：诸吉焱（南京市副市长、市老龄委主任）

程肖彭（南京中医药大学党委书记）

王琦（卫生部、国家中医药管理局《中国中医药报》常务副社长）

组长：项平（南京中医药大学校长）

副组长：肖学周（南京市老龄问题委员会副主任）

领导小组成员：夏登杰、于勇、孙美云、谢玉城、崔长德、李铁军、韩申颖、魏华、施小波。

参加调查工作的同志有：李铁军、孙美云、夏登杰、曹勤、韩申颖、周家兵、白庆华、奚治斌、沈佳、李立、朱益敏、张国昌。参加调研的各区县老龄委的同志有：曹鲁豫、柳进、谢晓苏、宗宁、陈德润、赵家富、苏建国、谷香风、毛为桂、姜继安、余萍、应惠芳、张俊盘、余传富、田洪山等。

100 位长寿老人中，最高年龄 107 岁，最低年龄 95 岁，平均年龄 98 岁。性别：男性 29 名；女性 71 名。居住市区 61 人，郊区 22 人；郊县 15 人。现代都市人口集中，生活设施、医疗条件优越，具有更适合老人安养的条件。

96 位有血亲后代的长寿老人，有第三代（孙辈）的 7 人；有第四代（重孙辈）的 57 人；有第五代（玄孙辈）30 人；有第六代（灰孙辈）2 人。合计 2898 人，平均 29 人。六合裴刘氏的血亲后代有 152 人；江宁魏富太家达 200 人。

在我国，南京市是提前进入老龄化社会的沿海发达地区的大城市之一。南京是六朝古都，世界著名的历史文化名城，地处扬子江畔，锺山形胜，风景秀丽。近 50 年来，一直处于和平安定的社会环境，经济建设获得很大的发展，人

民安居乐业。到 1995 年底，共有人口 521 万，其中老年人口 58 万，占总人口的 11.1%。总人口年增长 1.8%，而老年人口年增长 4.5%，预测到 2025 年，老年人口比重可接近 25%。

人生七十古来稀，而今八十不稀奇。我国平均预期寿命解放初期为 35 岁，现南京市已达 74 岁。南京市 80 岁以上高龄老人 1982 年有 2.34 万人，1990 年为 3.5 万人，1995 年为 5 万人，年均增长 8.6%。南京市百岁以上老寿星 1995 年 42 人，其中男 3 人，女 39 人，县郊 19 人，城区 23 人，最高寿为 107 岁。

本书是在掌握大量第一手调查资料的基础上，参阅古今中外大量材料编写而成。材料源自各处，文字归于统一。剪裁补缀，删繁就简，俾使云净月明，叶剪花红。但由于编著者学识浅薄，虽然倾尽心力，仍难免错谬不当，诚望海内外先生教正，幸甚！

编 者

1998.5.1

目 录

第一章 人为什么会衰老	1
一、大肠中毒学说	3
二、体细胞突变学说	3
三、差错灾难学说	4
四、自由基学说	4
五、基因程控学说	5
六、交联学说	6
七、神经学说、内分泌学说和免疫学说	6
八、中医肾虚学说	7
九、中医脾虚学说	8
第二章 衰老的表现	9
一、中医对衰老的描述	9
二、百岁老人衰老的表现	10
三、全身各系统、组织器官的衰老表现	13
第三章 人类的寿命	23
一、人类到底能活多大年纪	23
二、人类的期望寿命	25
第四章 长寿者的家族、体质、性别、职业	31
一、长寿与长寿家族	31
二、长寿者的身高、体重	32
三、长寿者出生时父母年龄及胎序	34
四、性别、职业与长寿	34

五、寿命对大学教授和工人、农民一样公平	37
六、婚姻与长寿	37
七、独身能长寿吗	40
第五章 长寿者的性格特点	43
一、安祥禅	43
二、喜乐禅	44
三、知足随缘	47
四、长寿者性格的调查分析	49
第六章 长寿者的生活禅	51
一、顺应自然	51
二、淡然无为	52
三、生活禅—能吃能睡能长生	53
四、体育能健身	58
五、长寿要静养	63
六、长寿要劳体	68
七、长寿要动脑	69
八、书画益寿，娱乐延年	74
九、生活禅集锦	77
第七章 环境对长寿的影响	85
一、崇高之地阴精所奉其人寿	85
二、金陵长寿村	87
三、环境因素影响健康的几个问题	89
第八章 长寿者的饮食	92
一、饮食是最好的医药	92
二、五谷为养	96
三、五菜为充	105
四、五果为助	120

五、五畜为益·····	134
第九章 长寿者的习惯嗜好·····	153
一、吸烟·····	153
二、饮酒·····	155
三、喝茶·····	157
第十章 长寿者的疾病与用药·····	164
一、与衰老相伴而来的就是疾病·····	164
二、百岁老人的疾病和死因调查·····	174
三、老年人的用药·····	176
第十一章 金陵寿星的长寿经验·····	186
一、南京寿魁—108岁的倪培英·····	186
二、冶山脚下的寿星施玉红的长寿奥秘·····	187
三、画家李剑晨的长寿经验·····	189
四、郑集教授抗衰长寿经验·····	190
五、102岁的陈纳逊教授的长寿观·····	192
六、寻求适合自己的精神乐园—姜桂珠的长寿经验 ·····	193
七、满头白发变青丝—发生在女寿星耿宗氏身上的 奇迹·····	195
八、邵裘氏的长寿经验·····	195
九、永葆艺术青春的女寿星·····	196
十、倔强自重独立的百岁寿星杨大美·····	198
十一、喜欢自己动手扫地的沈梁氏·····	199
十二、刘工天吟诗作词赋新篇·····	199
十三、喜养宠物的邵桂枝·····	200
十四、喜爱养花弄草的孙倪氏老人·····	200
十五、邓龙斌含饴弄孙增福寿·····	200

十六、淳溪寿星吕坤伢.....	201
第十二章 中医药抗衰老和新世纪的展望.....	203
一、中医药抗衰老的优势.....	203
二、21 世纪中医药抗衰延年将大行其道	205
三、抗衰老中草药.....	209
四、抗衰老药膳.....	223
五、抗衰老药茶.....	228
六、抗衰老药酒.....	230
七、抗衰老药粥.....	233
第十三章 寿者相—健康和寿命的自我测量.....	235
一、预测自己的寿命.....	235
二、自我测算生理年龄.....	251
三、心理衰老的自我测量.....	254
四、心理年龄的测量.....	256
五、家庭关系的自我测定.....	258
主要参考文献.....	261

第一章

人为什么会衰老

从古到今，无论中外，人类总在为衰老和死亡而苦恼困惑。多少人在梦想实现“长生不老”，如 2000 年前秦始皇派徐福到东海寻求“长生不老药”。但是，直至今日，衰老和死亡依然降临，无一人能够幸免，甚至连活到“天年”（100 岁）也是非常之少，俗谓“山中能有千年树，世上难逢百岁人”。1982 年，我国第三次人口普查时共有人口 10.0391 亿人，百岁老人只有 3851 人，在总人口中所占比例为 0.38/10 万。也就是说，在 1000 万人中只有 38 个人为百岁老人。

随着医疗卫生水平的提高，百岁老人在人口中所占比例可能有所增加，但仍是人口的极少数。上海 1982 年百岁老人 20 个，占总人口数的 0.17/10 万；1990 年百岁老人 80 位，占总人口 0.6/10 万。1994 年百岁老人为 150 个，占总人口 1.15/10 万。德国目前有百岁老人 4000 个，占总人口 5/10 万左右。江苏海安 1996 年百岁老人也达 5/10 万。

全国各省市自治区，百岁老人在其人口中所占比例不完全一样。以 1982 年为例，高于全国平均水平的 9 省或自治区顺序为：新疆 6.61/10 万、西藏 3.27/10 万、青海 1.28/10 万、广西 1.13/10 万、广东 0.77/10 万、云南 0.65/10 万、台湾 0.62/10 万、宁夏 0.57/10 万、河南 0.47/10 万。最低的 4 个省或自治区为山西 0.07/10 万、陕西 0.07/10 万、内蒙 0.08/10 万、河北 0.08/10 万。南京地区 1996 年

百岁老人占总人口数为 0.8/10 万。

我国各民族间百岁老人所占比例也不一样，以汉族与少数民族相比，少数民族百岁老人所占比例大于汉族人。少数民族百岁老人在人口中所占比例（1982 年）为 2.17/10 万，汉族为 0.25/10 万，前者比后者大 8.68 倍。西藏有 47 名百岁老人，占总人口比例为 2.4/10 万。但是，内蒙也是少数民族聚集地区，但其百岁老人较少，所占比例低于全国平均水平（0.08/10 万），为倒数第 3 名。

国外有些国家百岁老人所占比例比中国高，如希腊 1951 年的 20.94/10 万；美国 1950 年 2.98/10 万；前联邦德国 1965 年 0.92/10 万；瑞典 1950 年 0.61/10 万；英国 1950 年 0.60/10 万；前苏联 1970 年 8/10 万，为中国 1982 年的 21 倍。也有些国家比中国低，如匈牙利等。

世界上还有少数地区的百岁老人在人口中所占比例比其他地方高得多，例如中国广西的巴马县和新疆和田地区、厄瓜多尔的维尔卡巴姆巴、前苏联的黑海滨/高加索山区、日本的冲绳、巴基斯坦的罕萨、保加利亚的斯莫利安。1982 年，广西巴马有百岁老人 50 名，在人口中所占比例为 20.8/10 万，比世界平均水平高 54 倍，与希腊水平差不多。新疆和田百岁老人达 21.8/10 万，和广西巴马差不多。

人类的寿命不仅 100 岁不容易达到，就连 90 岁也不易达到。1982 年人口普查，全国 90~99 岁的老人为 258313 人，所占比例仅为 25.3/10 万。

因此，在研究抗衰老和长寿经验时，首先先要研究一下“人为什么会衰老”？然而这个问题现在还没有完全搞清楚。目前大约有 200 余种学说。这里只介绍几种有代表性的学说。

一、大肠中毒学说

本世纪初由俄国学者提出。大肠中大肠杆菌产生的毒素导致人的衰老，因为老年人肠中腐败细菌确实比青年人多，因此主张饮用乳酸杆菌的饮料（如酸牛奶、酸羊奶），利用乳酸杆菌抑制大肠杆菌而达到抗衰老之目的，有人甚至建议切除大肠以抗衰老。

大肠杆菌产生哪一种有毒物质导致衰老呢？尚缺乏实验依据。

二、体细胞突变学说

提出这一学说的依据主要是：经射线照射的大鼠，其寿命比对照组缩短。他们认为这是由于这种照射导致动物体细胞突变，从而导致动物的衰老和死亡。体细胞突变可由射线引起，也可由化学物质引起。

体细胞的突变意味着细胞中功能基因的减少，从而使由该基因产生的功能蛋白质减少，于是一些正常生理活动受到破坏，进而威胁动物或人类的寿命。也有一些细胞可因突变而死亡（致死性突变）。

在自然界，不论是动物或人，没有人天天给他们（或它们）进行放射线照射，为什么会衰老呢？这是因为人或动物经常会受到自然照射。自然照射也可带来体细胞的突变。一些研究也证实，老年动物染色体的异常多于年轻动物。还有报道寿命较短的小鼠，其染色体异常发展的速度快于寿命较长的小鼠。

但是，有很多事实不支持体细胞突变是衰老的始动原因这一学说。地球上的动物所受自然照射差不多，但它们的寿

命可以相差 10 多倍，甚至几十倍，对此很难用体细胞突变学说来解释。测定日本广岛受到原子弹袭击的幸存者的衰老速度，也未发现这些人的衰老速度有明显加快。

三、差错灾难学说

这一学说认为，细胞在转录或翻译中发生错误，导致错误的有缺陷的蛋白蓄积，从而造成衰老。

在人类和动物生存过程中，体内的各种蛋白质具有各种不同的功能。有些蛋白质是机体和细胞的主要构成成分之一，有些蛋白质就是酶。因此，蛋白质合成发生错误，就有可能影响机体的生理功能。

对于差错灾难学说，一些学者用实验研究支持这一学说，但是更多的学者实验研究不支持差错灾难学说。许多实验证明，老龄细胞中不存在差错蛋白。此外，差错灾难学说的要害是认为衰老是因偶然不幸因素造成的，难以解释动物寿命的相对稳定性。

四、自由基学说

自 1956 年有人提出自由基学说，另有一些学者对其进行了充实和发展。

自由基是指：在电子轨道上带有一个或几个不成对电子的分子，例如氧自由基 ($O_2\cdot$)、羟自由基 ($OH\cdot$) 和类脂质自由基 ($L\cdot$) 等。自由基符号以 “ $\cdot$ ” 来表示。“ $\cdot$ ” 代表分子上的不成对的电子，例如谷胱甘肽自由基写成 “ $GS\cdot$ ”。

射线照射可使被照射的机体产生自由基。如果预先给照射的动物服用抗氧化剂（如 2-巯基乙胺等），对照射具有保护作用。因此，这些抗氧化剂便被认为是射线的防护剂，