

长寿秘诀

赵克明
王福水
编著



長生出版社

(京)新登字 123 号

责任编辑:常 正

封面设计:王春生

图书在版编目(CIP)数据

长寿秘诀/赵克明,王福水著. - 北京:长征出版社,1998

ISBN 7-80015-465-3

I. 长… II. ①赵…②王… III. ①老年人-保健②长
寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 16157 号

长征出版社出版发行

(北京市阜外大街 34 号;邮编:100832)

山西省统计局印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月山西第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 1/32 8 印张 186 千字

印数:5000

定价:11.80 元

前 言

本书用大量翔实材料,科学地阐述了人完全可以“长命百岁”以及如何才能达到“长命百岁”,并且通过古今中外十二位名人的亲身实践,进一步证明了长命百岁靠养生。同时还汇集了许多养生歌诀、格言、谚语等。老年人读了以后,既能增加长寿的信心,又可学到长寿的方法,对延年益寿大有好处。

人是需要知识的。生产需要生产知识,生活需要生活知识;与人交往需要交往知识,自我保健也需要保健知识。少年和青年时期,是学习知识集中的时期,进入社会以后,仍然不能忘记学习。到了老年,这种学习仍然需要。要活到老,学到老。“老不学艺”这句话,看来并不科学。就说养生这门学问吧,年轻的时候,精力充沛,忙于工作,很少考虑延年益寿问题,很少在养生方面下功夫,而年龄大了,一旦退休,事情少了,想的多了,长寿的欲望强了,这方面的知识要求就显得十分迫切。于是,老年报纸、老年杂志、健康刊物、养生书籍等就特别风行起来,成了老年人的抢手货。本书收集了古今中外有关养生的大量知识,说理详尽而透彻,讲得科学而有趣,并且提供了许多长寿榜样。老年朋友掌握这些知识,虽不能够医治百病,但对健康长寿殊有益处。

人是有思想的,思想指导行动,思想影响身心。如果不知道怎样想问题,看事情,为人处事,就会给自己的身体带来损害。我们已经看到,许多人的短寿夭折,很大的成份是由于思想负担的沉重,自找麻烦,自讨苦吃,不能自我解脱,结果没病弄成有病,小病弄成大病,直至最后无可挽回;而另外一些

人,善于养生,善于处理人生当中的各种问题,乐观向上,身体健康,成为人们羡慕不已的寿星。本书提供了这方面的事例,教给人们看问题、想事情的方法,优化人们的性格。原来性格就好的,可以受到鼓舞,继续发扬;原来性格方面有毛病的,可以锻炼改造,使自己成熟起来,走向健康。

1990年以来,中国60岁以上的老年人口年平均增长速度为3.37%,远远超过同期总人口1.19%的增长速度。到1994年底,中国有60岁以上的老年人口11697万人,占全国总人口的9.76%。本书的出版能对老年人健康长寿有所帮助,也就满足了我们编写本书的初衷。

本书中的资料,包括科学成果中的素材,中外名人的实践经验,歌诀格言等,取材于各种报刊。成书时有的署名,有的未署名,不论署名与否,对老年人延年益寿都做出了有益的贡献,在这里我们一并表示诚挚的感谢。

编著者

目 录

前言	(1)
----------	-----

一、研究成果

生活从 60 岁开始	(1)
让时间充实起来	(14)
多用脑 保养好	(27)
重视情绪的调整	(34)
笑是最好的药物	(48)
健康要靠锻炼	(64)
吃喝要讲究科学	(78)
帮你睡个好觉	(96)
夫妻恩爱人长寿	(107)
正确对待疾病	(122)
健康体魄,始于足下	(135)
创造优美的环境	(143)

二、实践经验

孙思邈的养生经	(151)
苏东坡的养生术	(159)
陆游的养生诗	(164)
石成金的养生歌	(167)

巴甫洛夫的健身诀	(171)
泰戈尔的平衡法	(173)
马寅初活到 101 岁的秘诀	(175)
张学良的高寿方	(179)
陈立夫的四老体会	(184)
苏局仙的三字经	(187)
冰心老人的长寿法	(189)
董寿平谈长寿	(193)

三、歌诀格言

养生健身歌诀	(196)
格言谚语	(205)
食疗忌口歌	(206)
药性歌	(211)

四、附录

有趣的治病方法	(229)
---------------	-------

研究成果

生活从六十岁开始

随着“老”字跨入门槛，“死”字在脑子里也一天胜似一天地膨胀起来。离退休在心理上的第一个打击，就是确认自己老了，不能工作了，于是思想上“不行了”、“完了”的念头油然而生。加上人们好心的安慰和居心叵测的白眼，以及远离工作、远离人群的苦恼，真有点等待“作古”的味道。许多人没有退休的时候盼退休，退休以后却又羡慕以前忙忙碌碌的日子。如果不能正视退休以后所造成的困扰，便不止会患心理疾病，整天忧心忡忡，愁眉不展，或者心烦意乱，坐立不安，甚至可能因此而患上生理疾病，加速迈向终点的进程。

那么，一个人究竟能活多大岁数？60岁在人的一生中，是不是就算了结，从而应该画上句号？

现在，我们就来回答这些问题。

仍铸辉煌的百岁老人

“人活七十古来稀”，这是老话，如今可不是这样。人们不仅活七十而且活八十、九十，甚至一百；不仅寿命长，而且在离退休以后，还能做好多事情，下面是一些百岁老人的例子：

百岁镇长 巴西戈雅斯州沃西登塔尔镇竞选镇长时，当

时 107 岁的沃索里乌竞选获胜,成为该镇历史上年纪最大的一任镇长。他虽然年过百岁,但记忆力超群,毫不逊色于年轻人,他还以幽默和健谈闻名,所以能战胜对手而当选。

百岁编辑 瑞士的卜尔·奥古斯丁,于 1986 年 6 月度过了百岁生日,当时,他还在主编一家周报。现在,他已 108 岁,不仅继续从事编辑工作,而且管理一家印刷公司,这个公司拥有 300 名工作人员。他称得上是当代年岁最大的编辑和印刷工作者。

百岁诗人 美国的奥法·努斯鲍姆 1988 年时已 112 岁,一直从事教育工作。他从 92 岁时开始写诗,很快取得成就,并出版了个人诗集,成为年岁最大的诗人。

百岁报“童” 智利的巴尔德尼格罗·罗曼,从 12 岁开始当报童,直到现在已超过百岁,仍在干报童的工作。由于他工作勤奋,作出了贡献,因此智利总统亲自写信表彰。

百岁模特 秘鲁有一模特已 112 岁,仍在从事模特工作,她就是佩德罗·阿亚拉。她有一张典型的印第安老人的面孔,脸上皱纹纵横交错,满头银发。正是她的这种形象,使她在 15 年前成为一家美术学院所喜爱的模特。

百岁旅游者 冰岛 104 岁的亨利·詹金斯是世界上最老的免费旅游者。他年过百岁,但腰不弯,背不驼,思想敏捷,被冰岛政府选为寿星代表参加了联合国举办的百岁以上老人免费周游全球的活动。该项旅游活动于 1991 年 10 月 31 日结束。

百岁球迷 捷克首都布拉格有位 101 岁的人,叫英德日尔·夏斯特内,是个著名的球迷。他一生中从未放过一场布拉格“斯帕尔塔”足球俱乐部的比赛。

百岁新娘 澳大利亚 102 岁的妇女明尼·芒罗与一位 84 岁的男子结婚,使她成为目前世界上年岁最大的新娘。

百岁女小说家 英国一百岁的女小说家巴巴拉·卡特兰，已出版了 590 部小说，内容大都是传奇故事。她计划在有生之年要写到 600 部。巴巴拉尽管年事已高，但写作热情不减，迄今她的小说已售出 6.5 亿册，被译成 30 种文字，受到读者欢迎，并被《吉尼斯世界纪录大全》列为健在的出书最多的女作家。她平均每年出书 23 部，获得“世界最高产作家”的称号。

以上说的是一些外国的百岁老人。有人可能会说，离我们太远，真假难辨。那么，我们就介绍一些中国的百岁老人吧。

1995 年 2 月 2 日，大年初三。家住南京城西草场门的著名民间剪纸艺术家胡家芝老人迎来了自己的百岁寿辰。就在这一天，胡家芝老人终于圆了自己多年的梦；办一个个人剪纸艺术展览。

胡家芝的老家在浙江省桐庐县，她父亲胡传泰是著名的书法家。10 岁那年，她跟随母亲到乡下外婆家看芦戏，看完戏回家，她竟能将五彩的纸张剪糊成戏里的花旦模样，并用描花的小笔给花旦们画上脸谱。花旦们栩栩如生的表情，把身边的大人都给看呆了。她的表弟、著名画家叶浅予当时也在旁观的人中间。多年后，叶老回忆起当时的情景时说：自从看过表姐的剪纸花旦，我也开始跟着剪剪画画，爱上了美术这一行。算起来，表姐要算我的启蒙老师了。

于是，胡家芝成了当时桐庐有名的巧手姑娘，谁家喜事，过个年节，总忘不了请她剪点喜花，做个彩灯，被大家称为“福星”。那个时期，胡家芝的剪纸艺术主要以线条玲珑精细流畅的浙江民间风格为特点。1952 年，她随家人搬迁到南京后，作品更趋完美，既吸收了南京民间剪纸的“画中有画”风格，又糅入北方民间剪纸的淳朴、厚重。

已 100 岁的胡家芝老人身子骨十分硬朗、利落，剪起纸来，眼不花，手不抖。谈起长寿健康的诀窍，老人笑咪咪地伸出手指总结说：“勤活动，勤动脑，不思恶，心情好。”胡家芝每天早上 8 时起床，洗漱完毕后喝一杯盐开水，再自己动手煮上一碗燕麦片。这时，家中保姆从菜场买菜回来，老人便帮忙洗菜摘菜，并浇一浇阳台上的花草，然后，翻看一些诸如《中国民间工艺大全》之类的书或看看报纸。中午在沙发上稍息片刻后起来剪一些纸，再放到墙上的镜框里自我欣赏一番。老人最喜欢看的电视是《三国演义》，但到晚上 9 点钟便一定要上床睡觉。节假日，她也会在家人的陪伴下去逛逛公园，那里的花草鱼虫都是胡家芝构思的好题材。谈起视力好的原因，胡家芝说她从前眼睛近视 750 度。自从 1968 年跟大儿子一家下放农村后，曾在房前屋后种了一亩地的胡萝卜。由于粮食紧张，便天天吃胡萝卜，竟然把眼睛给吃好了；因此她在百岁之年，仍能创作完成纹样复杂、线条细腻的大型剪纸《百寿图》。

另一位百岁老人是华东师范大学的周子美教授。他是浙江吴兴县南浔镇人，又是柳亚子任社长的在中国文学史上颇有影响的文学团体南社的成员，早在解放前就出版考证性专著，现在南浔嘉业堂藏书馆里还收藏着周老先生写的《明史命案考证》一书的手稿。周老先生出生于书香门第，毕业于圣约翰大学。他的第二个前妻是浙江有名的文史学家罗振常的女儿，文学修养很高，夫妇俩经常写诗唱和，情趣盎然。周先生早年在华东师大中文系任教，后因耳朵失聪，改在图书馆从事古籍善本的研究和整理，后任华东师大古籍研究所教授、研究生导师，专门研究古代文献的版本学、目录学，出版过很多书。

如果你见到周老先生，很难把他与百岁寿星联系起来，因为他没有老年人常有的老态。他走路轻捷，思维依然敏捷，精

神饱满，说话声音宏亮。现在他的日常起居由保姆照料，生活很有规律，小辈也经常来探望他。早上6点多起床，晚上8点左右睡觉，没有午睡习惯。年轻时不挑食，现在牙齿缺损，咀嚼功能差，常吃些肉墩蛋、肉蛋饺、烧烂的红烧精肉和蔬菜汤，偶尔吃点骨头汤，但不能太油。看书是他的一大乐趣，大多看古代散文、随笔之类，还经常请同事到学校图书馆借书。闲来无事，便整理书橱里的书，也算是过过“书瘾”。唯一遗憾的是跟他讲话的人太少，为此午饭后总要下楼找人聊天，以解其闷。脑子里还经常考虑学术上的问题，并发表议论。前不久他对助手说，图书馆里有一些韩国的资料，可确定选题研究。周老先生的这一建议已被采纳。

问题已经十分明白，人活百岁都不足为奇，六十岁更不是一生的总结，而是新生活的开始。

人活百岁不为奇

那么，一个人到底能活多久？长寿，长寿，这个寿应该而且可能有多少长？

据记载，公元14世纪前，人的平均寿命只有30岁至40岁，生活在数十万年前旧石器时代的中国猿人的死亡年龄，14岁以下的占19.2%，而能活到50岁以上的只有5.1%。在这种历史条件下，自然便产生了“人生七十古来稀”的格言。

今天，随着科学技术的不断发展和医疗条件的不断改善，人的平均寿命已达70多岁。尽管如此，长期以来，人们都没有放弃“尽终齐天年，度百岁乃去”的美好愿望。

事实上，在当今世界，百岁老人已不鲜见。据美国人口普查局预测，到2040年，将有140万美国人活到100岁或更长，

有些人口学家还预测这个数字可望达到 400 万。其实,随着人们对衰老原因认识的不断深化,百岁也已不在是人类寿命的上限,1986 年去逝的日本人泉重千代,就活了 120 岁零 237 天。据美国《时代》周刊报道,前不久,法国卫生部长也参加并祝贺了法国一名妇女的 120 岁生日……时下人口的发展趋势表明,许多国家长寿者越来越多。

科学家们长期的研究与观察,发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限,而且这个期限与它们的生长期或成熟期的长短有一定的关系。例如狗的寿命是 10—15 年,生长期为 2 年;猫的寿命是 8—10 年,生长期为 1.5 年;牛的寿命是 20—30 年,生长期为 4 年;马的寿命是 30—40 年,生长期为 5 年。从这里可以发现,自然寿命是生长期的 5—7 倍。按这个比例推算,人的生长期是 20—25 年,自然寿命是生长期的 5—7 倍,应当是 100—175 岁。也有人根据动物胚胎细胞分裂情况来计算寿命,认为细胞分裂次数与分裂周期相乘即为自然寿命。人类的细胞分裂次数是 50 次,平均每次的分裂周期为 2.4 年,自然寿命应该是 120 年左右。这就是说,无论用哪种办法推算,人的寿命都应该在 100 岁以上。

这是否仅是一种推算,属于一种达不到的空想?并非如此。除前面已经提到的百岁老人外,我们还知道,近代世界上寿命最长的男人是英国的弗姆·卡恩,他活了 209 岁。世界上寿命最长的女人是南美洲的玛卡兰珠,她活了 203 岁。我国唐朝一个和尚,名叫慧智,据说他活了 290 岁。现在我国一百岁以上的老人就有 3700 多人,最高年龄为 130 岁。辛亥革命老人喻育之,到 1991 年为 104 岁。他微红的脸上皱纹不太多,寿眉下一对有神的眼睛,思维敏捷,讲话流利,声音宏亮。北京市老寿星廖文英,进入耄耋之年,晚餐还吃一小碗红闷肉。老人耳聪目明,脸色红润,大可达到人的自然寿命的高

峰。

从我国人均寿命的整体结构看,也是一步一步提高的。夏、商时期,人均寿命不超过 18 岁,西周、秦汉为 20 岁,东汉为 22 岁,唐朝为 27 岁,宋为 30 岁,清为 33 岁,中华人民共和国建立前为 35 岁,1957 年为 57 岁,1981 年为 68 岁,1985 年为 68.97 岁。目前,男性平均寿命为 69 岁,女性为 72 岁。“人活七十古来稀”,现在则变成人活七十不稀奇了。

事实证明,人类是有达到百岁以上高寿的自然素质和潜在能力的。科学越发达,社会越进步,生活条件越改善,人的寿命越会向自然寿命靠拢。我们不应受“人活七十古来稀”的束缚,更不应该以为人到六十就算完了。如果拿 120 岁的较低自然年龄来计算,60 岁只是全部年龄的一半,我们可以说 60 正年轻,寿命长得很。按照国家规定,60 岁要离退休,但按照人的寿命,60 以后仍是天地广阔,大可以干一番事业的。我们一定不可以自己泄自己的气,自己把自己的时间白白浪费掉,更不可以每天忧心忡忡,庸人自扰,自讨苦吃。离退休的同志们,应该振作精神,鼓起劲头,从零开始,好好作一番打算,在后半生努力再创一番事业。

长命百岁靠养生

人的寿命既然应在 100 岁以上,那么为什么总是有人长寿,有人夭折?怎样才能避免夭折而做到长寿?说来道去,关键还在养生。

世界卫生组织对人的寿命进行了观察和科学论证,得出的结论是:每个人的健康长寿,60%取决于自己,15%取决于遗传基因,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取

决于气候影响。有人说：寿命长短主要在自己的身体状况，而身体的好坏多是先天的，不是后天的，人力无法改变。其实，这些说法是不对的。我国唐代名医孙思邈，活了102岁，也有的说活了143岁。他先天的体质并不好，“幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”。但后来竟健康长寿。他的经验是：“寿夭休论命，养生在各人。”他在100岁时写了《千金翼方》，提出养生大纲，开创了我国老年医学的先河。宋代名医刘守真也说：“人主乎性命者也，是主性命者在于人，去性命者也在人。修短寿夭，皆自人为。”现代科学证明，人的生死并不是年龄所致，古今中外的过世者，纯属老死者几乎没有，大都是因疾病和意外事故而死亡。

做到不夭折而长寿，努力应该是多方面的，新中国9位元帅（林彪属非正常死亡）寿命平均为82岁，最高94岁，最低61岁。9位元帅均为清末生人，与同时代人相比较，显然是高寿了。他们的一生之中大部分时间是处在战争年代，即使和平时期也多处于紧张的脑力劳动之中，其强度与频率，远甚于常人。他们长寿，有几条主要因素，一为体质基础好。9位元帅的青少年时代的体质都比较好，这是高寿的基础和条件。二是善于自制。9位元帅讲究科学的生活、工作与学习，而非事事无度。三为性格和顺。世人公认，朱、刘、聂、徐4位老师的性格在9位元帅中，是很和气平顺的，他们4位分别是89—94岁的高寿，在9位元帅中处于前列。四为经常锻炼。9位元帅在青少年时代，既动脑筋又练身体。尤其是战争年代，与敌人斗争必须脑勤、脚勤。直至新中国成立后，他们仍然勤于身心锻炼。五为爱情平和。9位元帅的爱情较为平和与顺心，也是寿命高达80多岁的决定因素之一。

俄罗斯的兹马诺夫斯基，经过长期研究之后，列出了一个健康公式：

情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理

健康 = —————

懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒

由这个公式可以明确地认识到,有益于健康的是“长寿三要素”,损害健康的是“健康三杀手”。分子越大人越健康,分母越大身体越差。这个公式十分值得人们深思。

首先看分子:情绪的稳定是健康的基础,人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪,是人体生理受外界环境影响后的反应,一旦过度,就会损害人的健康。

适量的运动是健康的关键。缩缩病出,动动力出,不运动、不劳动的人,各种器官就软弱无力,难以经受环境的变化,难以抵御细菌和病毒的袭击。而经常运动的人,体质坚强、精力充沛,具有较强的免疫力和抵抗力。

合理的饮食是健康的保证。合理饮食不仅能保证身体机能的正常运转,还能增强抗病能力,甚至协助治愈某些疾病。如果饮食不合理,会破坏机体平衡,诱发疾病。

其次看分母:懒惰是健康的腐蚀剂。一懒百病生,懒惰不仅会使身体机能软弱无力,还容易染上各种疾病,损害人的健康。从古至今游手好闲的人多短命,勤劳爱动者多长寿。

嗜烟等于慢性自杀。吸烟不仅浪费大量金钱,更主要的是损害呼吸系统的健康,诱发肺癌、支气管疾病、白内障,对肝脏、心脏、皮肤等都有损害,以至于世界卫生组织把每年的4月7日定为世界无烟日,向人们大声疾呼:“要吸烟还是要健康?”在一些发达国家,对吸烟已经到了老鼠过街人人喊打的程度,戒烟的人日益增多。

嗜酒是健康长寿的死敌。酒精中毒,不仅诱发肝硬化、肝癌,还麻痹神经,诱发心血管疾病,损害大脑,造成意外伤亡,贻害后代。

我们养生,要从多方面下手,比如防病治病,注意饮食,适量运动,培养良好的生活习惯等,但最重要的,则是注重心理养生。不要把希望寄托在医药上,今天看病,明天吃药,又是西药,又是中药,还有补药,家里好像开了药店,本人成了药罐子,那是不解决问题的,而且会在思想上造成很大的压力。我们的祖宗马克思说:“一种最好的心情,比十付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”古罗马的政治家、哲学家西塞罗写过一本《论老年》,他认为,一个人必须能适当地驾驭他的体力,并且要量力而为,这样他就永远不会觉得力竭气衰。人体自然的老化,必须用人为的努力予以克服或延迟,我们必须与年龄抗争,对它的侵蚀需要有警觉性的抵抗,最重要是要保持心理年轻。16世纪伟大的哲学家、科学家、唯物主义者、英国学者培根也说:“养生有道,非医学的规律所能尽。”他认为养生不仅仅限于医学的范畴,还应该更多地注意纷纭的外部世界对人生的影响,更多注意人们的精神世界、品格修养。我国历代常寿者也总结了自己的经验,认为药补不如食补,食补不如心补,养生也就是养性,养性就是道德与精神修养。这是顺应人的衰老规律、抗老延寿以及老年病防治的最有效的方法。

养生是一件长期的事情,不光老年,青年、少年都应该做。但老年特别是刚离退休以后,尤为重要。根据许多人的经验,离退休以后,由于社会环境和生理上的变化,心理上也必然产生种种变化,甚至还会主体意识极端化,出现心理失调现象。离退休后一年内为变化活跃期,一年以后为基本稳定期。活跃期又可分为偏离上升期和偏离下降期,一般以半年为界。最初半年,心理明显变坏,半年左右达到顶点。这时的心理特征是多疑,烦躁,遇到不顺心的事不冷静,爱发脾气,易计较小事等。半年后,心境逐渐转向冷静,开始认真思考和安排晚年生活。到了基本稳定期,心理变化虽有起伏,但幅度较小,趋

于稳定。因此,心理养生最重要的是活跃期这一段。我们已经说过,古往今来的过世者,大都是因为疾病和意外事故死亡,而致命的疾病,则以心血管病和癌症居多,这些病又和心理状况有关。古人云:“年寿得长者在于去害。大怒、大气、大忧、大恐都为害。”越是怕死,越是短寿;越是养生,越是长寿。一个人如果活不到 100 岁,不怨天,不怨地,只怨自己不能管自己。

认识到以上几点,就可以自觉去养生。当然,养生也难。晋人嵇康说:“养生有五难。名利不减,此一难也;喜怒不除,此二难也;声色不去,此三难也;滋味不绝,此四难也;神虑精散,此五难也。五者必存,虽心希难老,口诵至言,咀嚼英华,呼吸太阳,不能不夭其年也。五者无于胸中,则信顺日深,元得日全,不祈喜而自福,不求寿而自延,此养生大理所归也。”难归难,做还是要做。而且千千万万的事例证明,只要认真去做,还是可以做得到的。

养生保健并不难

养生要破除神秘感和条件论,以为那是大人物或有钱人的事情,一般人只能听天由命。事实并非如此,我们看看一些大人物的养生秘诀,就会相信,平民百姓都是可以做到的:

基本吃素,坚持走路,遇事少怒,劳逸适度

——毛泽东

健全自己的身体,保持合理的规律生活,这是自我修养的物质基础

——周恩来

身体要强健,就要多锻炼,冰水洗面小跑步,爬山游泳晒太阳