



世界长寿秘诀

JIE CHANG SHOU MI JUE

明 编译

山西科学教育出版社

世界长寿秘诀

李明 编译

山西科学教育出版社

世界长寿秘诀

李明 编译

*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.875 字数: 79千字

1990年11月第1版 1990年11月山西第1次印刷

印数: 1—5800册

*

ISBN 7-5377-0284-5

R·96 定价: 2.00元

内 容 提 要

青春永驻及长生不老是亘古人类的想往。人生在世，不但想活得久，也想活得好，而且还希望明天会更好。本书作者是世界知名的营养学家，他根据世界各地的研究成果，搜集资料写成此书，告诉我们世界各国长寿村落饮食、环境及养生的经验，教给您运用最自然的方法、维护身心健康，追求青春之源。

原作者简介

巴博亚罗拉博士是美国世界闻名的营养学家、天然法医疗医生、教育家及作家，在欧洲成长并接受教育。曾于瑞典、西德、瑞士等国之生化医学中心研究生物化学、营养学及天然疾病痊愈法。每年环游世界各国对专家及一般民众举行多场演讲，并抽空为一些开业医生讲学。

他曾受邀至许多大学及医学院演讲，包括史坦佛大学医学院在内。巴博亚罗拉博士曾写过14本畅销书，其中《健康之道》（《How to get well》）及《您迷惑吗？》（《Are you confused?》）两书更列入世界最畅销书行列。《健康之道》一书是自然医疗法的权威书籍，有许多大学及医学院列为教科书。更有许多研究者、医生及医学院学生视为“天然医疗圣经”。美国公共事务学会曾颁奖鼓励他的书籍对关节炎治疗之贡献。

亚罗拉博士现为全球生物化学学会主席、全球自然医疗协会会员、全球文明病及环境研究协会会员。

李 明

1990年9月

译者的话

随着社会、科学的进步和人们生活水平的提高，寿命将渐渐延长。因此“老化医学”也将成为未来医学界的导向。近年来有关健康长寿的书籍确实不少，但许多资料搜集多繁杂、片面，从医学角度看，有的观点不够全面、权威和完整，而巴博亚罗拉博士这本书，正好弥补这些缺陷和不足。

巴博亚罗拉博士是世界享有盛名的天然法治疗医生及营养学家。他的足迹遍及全球，他搜集了世界各个长寿村落的饮食、环境及养生的经验硕果，巴博亚罗拉博士曾选著14本畅销书，本书是其中的一本。它简明扼要的描述了世界上长寿星们的长寿奥秘和养生诀窍。书中主要介绍的是长寿的养生方法。告诉人们用天然饮食方式，食用花粉、人参、胚芽、芝麻、天然果汁、素食、静坐、弹跳等来改变人们不合理的生活习惯，改善健康状况，并且不要仰仗药物来维持健康。书中也告诫人们戒烟，忌食或少食咖啡、大肉，多运动，克服不良的生活习惯，保持心态平衡，以延长寿命。

本书长寿秘诀中除饮食方式外，还有环境及养生的经验。书中提示我们有正确的方法，净化环境、防止污染，教给我们运用自然之法，维护身心健康，追求青春之源，保持青春永驻。

李 明

1990年9月

目 录

第一章	瑞典健康长寿秘诀.....	(1)
第二章	芬兰健康长寿秘诀.....	(9)
第三章	德国健康长寿秘诀.....	(16)
第四章	保加利亚健康长寿秘诀.....	(23)
第五章	俄国健康长寿秘诀.....	(25)
第六章	罗马尼亚健康长寿秘诀.....	(31)
第七章	日本健康长寿秘诀.....	(34)
第八章	汉扎村健康长寿秘诀.....	(39)
第九章	东方国家健康长寿秘诀.....	(47)
第十章	墨西哥健康长寿秘诀.....	(51)
第十一章	中国保健长寿秘诀.....	(56)
第十二章	比特康岛健康长寿秘诀.....	(59)
第十三章	美国健康长寿秘诀.....	(62)
第十四章	青春的源泉.....	(74)
第十五章	许多百岁以上人的话.....	(100)
第十六章	您能够活更久.....	(104)
第十七章	是什么原因使您寿命缩短.....	(106)

第十八章 维持健康长寿的注意事项…………… (110)

第十九章 为何要活得如此长久…………… (112)

第一章 瑞典健康长寿秘诀

自古以来瑞典女子就以均匀的身材、甜美的容貌闻名于世，这些优点不因年龄增长而逊色。瑞典是位于斯堪地纳维亚半岛的小国，此国的许多美女享誉服装界和影剧圈。同时也曾出现过不少世界小姐和环球小姐。瑞典男子也以高挑、英俊，有着运动家的身材瞩目于世界。他们拥有世界上最好的健康纪录，婴儿的死亡率在世界上是最低的国家。我曾在瑞典居住多年，研究他们的生活样式及饮食习惯，我认为他们每天所吃食物和健康美貌是有密不可分的关系的。

一、瑞典人健康长寿

首要因素——蔷薇果实

最近，有许多美国和俄国科学家证实，维生素C具有延年益寿的特性，蔷薇果实是富含天然维生素C的食物（它略逊于野樱桃），俄国人将这种食物称为“维生素蔷薇”。蔷薇果实所含的维生素C比桔子多20~40倍，其中还有各种维生素、矿物质及维生素P，以下是蔷薇果实和桔子所含营养物质的比较：

（一）蔷薇果实所含的钙质比桔子多28%。

(二) 蔷薇果实所含的铁质比桔子多25%。

(三) 蔷薇果实所含的维生素A比桔子多25倍。

(四) 蔷薇果实所含的维生素C比桔子多20~40倍。

蔷薇果实直到最近才被营养界注意，而广泛使用，但是在瑞典早已食用数百年了。实际上，蔷薇果实是瑞典人饮食上极重要的物质，以此来调制营养汤类，含丰富的维生素茶、软糖及点心等，瑞典商店中极易发现蔷薇果实。但是仅有几种蔷薇果实可食用，至于含维生素C最丰富者为海玫瑰（*Rosa Rugosa*）。

蔷薇果实大小如同草莓是生长在蔷薇花下的桔红色果实，在瑞典到处可见，尤其是北方大量种植，秋天采收。

二、永葆青春的秘方——蛋白质胶原

为什么蔷薇果实对于健康长寿这么重要呢？最近许多科学家发现皮肤退化衰老产生皱纹等等因素，是因为蛋白质胶原产生变化。蛋白质胶原可将体内的细胞组织联系在一起，至于蛋白质胶原及其他结缔组织欲维持强韧必须有充分维生素C，所以摄取足量维生素C的食物，才能有坚实光滑的皮肤及美丽的外表。蛋白质胶原与皮肤、肌肉、各种器官、腺体等的安定性及拉张强度有关，缺乏维生素C使细胞间接遭到破坏，引起组织的脆化与不安定。此外，缺乏维生素C并在各方面影响您的健康，因为没有弹性及张力，眼睛无精打采，皱纹提早出现。

当然，维生素A、维生素B、矿物质及其他重要的脂肪酸也和健康关系密不可分，但是由于缺乏维生素C，蛋白质

胶原遭受破坏，确实会导致皮肤退化、早生皱纹。当您读完本书后，您会确信“保持健康是保持年轻的秘诀”，维生素C在预防疾病、保持健康、增加青春活力的功能上会有举足轻重的地位。

三、维生素怎样使人保持年轻

俄国科学家发现维生素C有刺激肾上腺的功能。肾上腺可分泌20多种皮质荷尔蒙，可使身体各功能保持最高效率。大多数科学家都同意荷尔蒙和衰老有关，尤其在中年以后。俄国科学家证实每天供应足量的维生素C可恢复肾上腺功能，使荷尔蒙的分泌量和年轻人一样。维生素C亦可改善体内有效利用荷尔蒙，我们知道荷尔蒙往往随年龄增大而减少分泌量。

世界著名科学家及诺贝尔奖得主鲍林博士（Linus Pauling）曾指出大量的维生素C可有效增加男性生殖力。众所周知在老年期受精率及生殖能力一直会下降，尤其在美国更是常见，美国人普遍缺乏维生素C，美国农业部发表报告指出48%以上的美国人饮食中缺乏必需营养素，世界维生素C权威，马可麦克（J·W·McCormick）博士进行研究，发现接受测验的数千名美国成人中90%以上缺乏维生素C。

性腺体正常运动才能维持身体健康，保持年轻的外貌。而老化的最先征兆往往是性荷尔蒙分泌量减少。日本樋口博士证实维生素C的浓度和性腺荷尔蒙的制造关系十分密切，食物中所含的维生素C越多则性腺所制造的荷尔蒙越多。比方说滋养睾丸使其功能活跃的前列腺液中就富含维生素C。

长时间缺乏维生素C可减缓性腺制造荷尔蒙的能力，而导致早衰。

随着年龄增加，细胞氧化大幅减弱，也容易提前老化，而维生素C能够改进细胞呼吸，自然亦有预防老化的功效。

动脉硬化及心脏病常是身体老化所引起的病症。佛罗里达州南生化研究所所长索国罗夫医学博士，广泛搜集资料进行研究。证实摄取维生素C可避免动脉硬化及心脏病，西德名教授威尔纳葛拉伯医学博士言称维生素C对于肝炎、病毒性感冒、小儿麻痹症、代谢性疾病，及急性中毒有神奇功效，大量食用甚至于可以抑制癌症。

四、维生素C——天然抗氧化剂及自由基去活性剂

许多最新的研究报告，特别是卡麦侬及鲍林博士所提出的，都指出维生素C对癌症过程有治疗效果，尤其是早期癌症。史迁柏格（Raymond Schamberger）及派翠拉奇斯（Nicolas Petrakis）博士的研究报告指出，许多癌症尤其是乳癌及大肠癌主要导因之一，就是自由基，除了致癌外亦引起许多器官的退化，自由基是脂质过度氧化所致。脂质（脂肪及油类）和氧化合形成过氧化物、乙醛等，这些被破坏的脂肪分子转化为有害的自由基，不仅引起身体退化及产生癌症，亦引起蛋白质胶原、弹力蛋白（elastin），及结缔组织网蛋白（reticulin）交互缠络，使得皮肤粗糙有皱纹，关节及软骨僵直而难以运动，减弱管壁伸缩功能而硬化，使得器官腺体不能正常活动。因此健康状况退化，引起衰老。

请牢记维生素C是最有效的抗氧化剂。自由基去活性剂，可避免脂肪过氧化及形成自由基。即使健康情形已经退化，并且已形成自由基，维生素亦可去其活性；蛋白质胶原互交缠络时，维生素C亦有舒解的功效。

维生素C对于身体其他功能亦有助益，使年龄渐长的人亦能保持青春——可调整胆固醇浓度，可使体内有效的吸收钙、铁及其他矿物质，可制造许多酵素及荷尔蒙，增加身体对传染病的抵抗力，消灭体内有害细菌及滤过性病毒。中和或消除大部分内生性及外生性毒素。而现今世界普受污染，维生素C可保护身体，防御铅、汞、镉、苯等来自化学工业的污染。

维生素C通常使用量约为3000毫克~5000毫克，在精神承受压力、空气严重污染、重病痊愈期、中毒时，维生素C每日摄取量可达一万毫克。

五、瑞典人健康长寿 的第二要素——乳浆

制造乳酪的过程中，残留的液体即是乳浆，通常美国人都抛弃或用来喂食动物。瑞典人将乳浆保留，脱水做为乳浆奶油或乳浆乳酪，早期在瑞典尚未全面有牛乳制造厂之前，直接在农场制造——将乳浆置于大铁壶中煮至沸腾，将半固体状的乳浆贮存物搁于木板或布块上，压成乳酪型态。此即将乳浆乳酪置于玻璃罐中和奶油混合，形成奶油状“乳浆奶油”，挪威及芬兰也是以这种方法制造乳浆乳酪。

六、永远保持青春的秘诀——大肠卫生

我之所以将乳浆视为瑞典人健康长寿的秘诀是有若干科学依据的。长久以来人们就一直研究“长生不老”的秘诀，但是大肠卫生是重要的一条。所谓大肠卫生就是指消化系统和同化系统，以及代谢系统良好而有效的活动。

俄国细菌学家马奇尼可夫（Ilja Metchnikoff）在研究长生不老上有独特的创见——他认为大小肠中自行代谢产生的废物引起体内中毒才是老化的主因。

肠内有数亿个分解食物、帮助消化系统吸收及代谢的有益细菌，许多营养成分，包括维生素B群就是借这些细菌制造而成，马奇尼可夫发现酸化牛奶、乳浆制品可滋养小肠内有效细菌，抑制体内形成腐败细菌引发中毒现象。大肠中所含的有益细菌越多，则腐败细菌产生的毒素越少。乳浆含有乳糖可滋养肠内有益细菌，所以乳浆可能是避免因肠内细菌腐化，肠蠕动迟钝、便秘导致中毒的最佳食物，而乳浆还有助于吸收食物中的营养成分。

七、健康长寿的敌人——便秘

许多科学家确信慢性肠蠕动减缓、便秘使食物消化吸收不好，会引起疾病及提早老化。长期便秘使细菌代谢腐败所产生的毒素留于肠内，毒素被吸收进血液中，引起中毒。因此，便秘可能和风湿症、关节炎、皮肤病、慢性头痛、消化不良、大肠炎、神经紧张、口臭等疾病有直接关系。

乳浆含有77%以上的乳糖是肠内嗜酸性杆菌最天然之食物，科学家已证实乳浆可避免便秘、胃胀气、粪便腐败、内部器官退化。便秘是美容的首号敌人，有严重便秘的人脸上常有斑点、皮肤色较暗淡，偶而有粉刺、湿疹及其他瑕疵，便秘的人由于经常由胃部排除毒素，所以常有口臭现象。根据埃及艳后时代的史书记载，她经常使用微泻性草药旃那叶（senna）来清除肠内废物，避免便秘，就是她能维持美貌的秘诀。

斯堪地纳维亚半岛上的人摄食乳浆得以维护身体健康、青春和长寿。乳浆因能培植制造维生素及抗病的有益细菌，避免便秘，所以，他们都有晶莹无疵的皮肤。

瑞典人每天都摄取乳浆，所以家家户户的餐桌上随时可见乳浆乳酪及奶油。乳浆除了是肠内神奇的废物消除剂、促进肠内有益细菌滋长，同时也是一种极有价值的食物，因为其中富含矿物质（尤其是铁质）和各种维生素（尤其有防老效果的维他命B₁）。以下是瑞典及挪威乳浆乳酪的营养成分如下：

（一）77%乳糖——一种对肠道有助益之活化成分。

（二）和一般乳酪比较只含3.6%的乳酪脂肪（一般乳酪含25~40%的乳酪脂肪）。

（三）所含铁质是牛肉的6倍，是蛋及豆类所含铁质的2倍，比肝脏所含铁质高50%左右。

（四）比一般乳酪所含维生素B₁高10倍，比牛肉高2倍，比牛奶高5倍。

（五）所含的维生素B₂为牛肉的7倍，牛奶的20倍，纯面粉的20倍。

乳浆所含的维生素B₁及B₂仅次于啤酒酵母，而维生素B群在保持青春外貌、预防老化占有重要地位。可惜在美国不易觅得新鲜乳浆乳酪及奶油，但是乳浆锭及乳浆粉末在健康食品店内处处可得，务必每天饮食中添加乳浆（尤其是肠蠕动迟缓、胀气及便秘的人），每天将二汤匙的乳浆粉加入饮料或饮食中，这种瑞典健康长寿秘方的乳浆并不是药物，是一种来自天然界的食品，却能帮助您，使您青春永驻。

第二章 芬兰健康长寿秘诀

2000年前一部古医典上记载着：“让我发一场高烧，便能治愈疾病”，德国现代医学大师扎贝尔（Werner Zabel）医学博士及依谢尔斯（Josef Lssels）博士均说过，“以人工方法引起发烧，可治疗包括癌症在内的许多疾病”，以下就是扎贝尔博士告诉我的真实故事。

“数十年以前有一次意大利东部的彭甸（Pontine）沼地流行疟疾，当时政府将沼地干涸，疟疾即停止传染，并终消失了。但是最近科学家研究指出，早期疟病刚消失时，彭甸沼地的居民没有人罹患癌症，而最近彭甸沼地的癌症发生率和意大利其它地区差不多。”扎贝尔博士认为唯一的解释该就是：“疟疾地区的人时常发高烧，刺激身体内产生自卫能力，所以不易得癌症”。据意大利政府报导萨丁尼亚岛（IS. of Sardinig）从未有过癌症的病例可能因为这小岛的人都曾受疟疾侵袭过。

一、发烧——误解的疾病治愈现象

发高烧为多年来一直被误解和苛待的症候。有许多医生认为发烧不利病况，总希望借药物于最短时间内压制住热