

世界長壽秘訣

青春永駐及延長壽命是亙古人類的夢想。人生在世，不但想活得久，也想活得好，而且還希望明天會更好。本書作者是世界知名的營養學家，他根據到世界各地的旅遊研究，蒐證資料寫成此書，告訴您世界各個長壽村落飲食、環境及養生的經驗，教您運用最自然的方法，維護身心健康，追求青春之源。

林明美 譯



牛頓文庫

世界長壽秘訣

發行人 / 高源清

總編輯 / 劉君祖

科學主編 / 陳育仁

科學編輯 / 張凰蕙

美術主編 / 洪家輝

美術編輯 / 方紫雲 · 彭澗容 · 陳敏雀

原作者 / 巴博亞羅拉

譯者 / 林明美

封面圖片 / 方智

企劃製作 / 牛頓雜誌社

出版 / 牛頓出版社

地址 / 臺北市和平東路二段107巷25號之1一樓

電話 / 7059942 · 7061976 · 7061977 · 7062470

郵撥 / 0731188-1牛頓出版社

印刷 / 江淮印刷廠

定價 / 90元

初版 / 1986年11月30日

出版登記證 / 局版臺業字第3139號

法律顧問 / 林樹旺律師

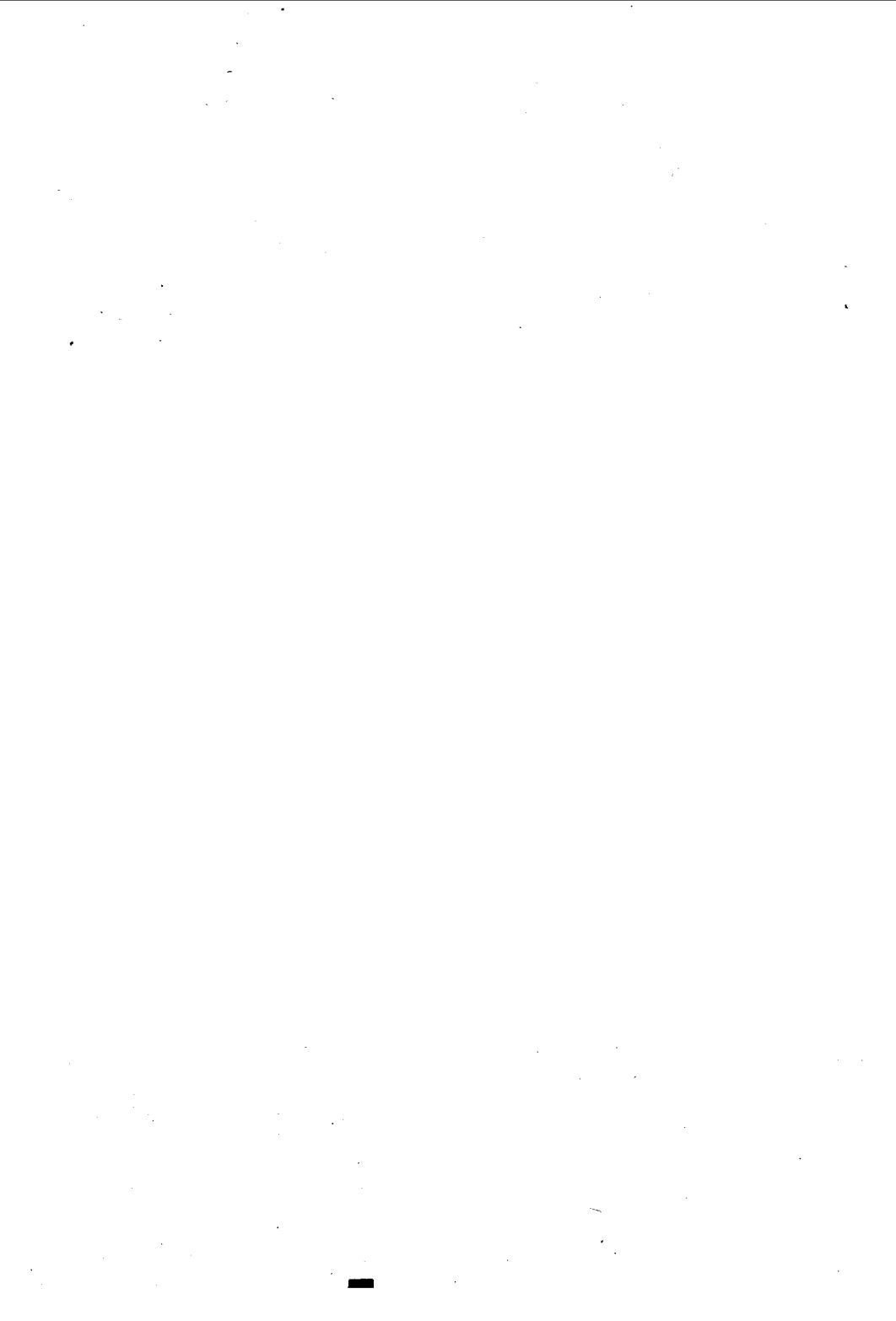
● 版權所有，翻印必究 ●

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社更換。

牛頓文庫

世界長壽秘訣

牛頓出版社



譯者序

隨著科學進展人們的壽命也漸漸增長，「老化醫學」是未來醫學界的導向。我之所以譯述巴博亞羅拉博士的這本暢銷書，乃因為他是世界享有盛名的天然法治療醫生及營養學家，他所著的「健康之道」(How to get well)一書甚至於被許多大學及醫學院列為教科書。我確信這本書的發行可使國內許多上了年紀的人能夠對健康的維護有更科學且更簡便的導向。坊間健康長壽的書籍固然不少，許多資料蒐集自日本各大健康雜誌，以醫學界觀點視之，仍不夠權威和完整，希望這本書能夠略微彌補這些缺點。

我曾住過美國中西部落磯山下的一座小城，當地居民盛行食用花粉、人參、胚芽、芝麻、天然果汁、素食，也熱中打坐及禪學，留心觀察下，我發覺他們似乎比一般人年輕十歲左右，許多近七十歲的老人仍然活躍商場、科學界及教育界。科學的目的是在不污染生態環境下，提供人們更高的生活品質，這本書很扼要地描述世界許多長壽者的養生方法，寄望國人用更天然的飲食方式，來改善自己的健康狀況，而不必仰賴大量的藥物。美國小城市的真實生活現況，提示我們只要有正確的方法，可以祈望有更長的壽命、更佳的健康狀況，必然有更充裕的時間和精力完成自己的理想和目標。在美國健康食品中，可看到許多老祖母時代的食品，如糙米、海藻、胚芽、酵母、健康酪、花粉、人參、水果醋等，似乎暗示人們，「即使科學最昌明的美國也確信追求青春之泉，應該從飲食著手」。尤其在競爭劇烈的現代生活中，如何維護身心健康平衡，也許這些人瑞的經驗能給我們一些啓示。

目錄

前言	7
第一章 瑞典健康長壽秘訣	16
第二章 芬蘭健康長壽秘訣	24
第三章 德國健康長壽秘訣	32
第四章 保加利亞健康長壽秘訣	40
第五章 蘇聯健康長壽秘訣	42
第六章 羅馬尼亞健康長壽秘訣	49
第七章 日本健康長壽秘訣	52
第八章 漢扎村健康長壽秘訣	58
第九章 東方國家健康長壽秘訣	66
第十章 墨西哥健康長壽秘訣	71
第十一章 中國健康長壽秘訣	76
第十二章 比特康島健康長壽秘訣	80
第十三章 美國健康長壽秘訣	84

第十四章	青春的泉源	97
第十五章	許多百歲以上人瑞的話	124
第十六章	您能够活更久	129
第十七章	是什麼原因使您壽命縮短？	131
第十八章	維持健康長壽的注意事項	135
第十九章	爲何要活得如此長久？	137



前言

長壽和青春永駐

——究竟是不可實現的夢想？

或是有藉助科學來達成的可能性？

我們慶幸生活在人類最美好的時代，每天隨時發生許多舉世震撼的事情。舊傳統雖已被摒棄，新價值觀仍然未確立；生活的步調加速演進著；人類相互關係有戲劇性的改變，不但和其他人有所牽連，也和整個生活環境有密切關係。對二十世紀人類的歷史，可做如下描述：

- 被誤導的科學演進時代。
- 進展緩慢的化學紀元。
- 科學和藥品、食品、化學工業惡性聯結的時代。

然而對二十世紀末葉最正確的描述該是：

- 歌頌青春永駐的紀元。

現代人正尋覓各種途徑以延長青春和避免衰老，至今各方正熱切尋求保持青春更長久以及避免早衰的各種方法。許多書籍討論這些方法，從預防老化飲食、常春藥物、荷爾蒙治療、全身包纏、拉皮、脫皮、敷面膜到各種草藥、細胞注射、美容手術等，在在都是爲了保持青春或延長壽命。許多美容醫師及提供人們青春治療的醫師因而致富，我們將盡一切努力避免衰老而不只是保持心態年輕而已。

現代科學亦努力尋求延長人類壽命的各種方法和避免老化的各種疾病和徵象。世界各地「老化醫學」研究中心也努力尋覓解除老化的秘訣，和找尋延長壽命的各種方法。世界各地均有驚人的發現，但以美國、日本、西德、蘇聯發現最多，在這本書中我將和您分享一些「青春永駐」及「長壽」的發現。

古時候的一些發現

追求「青春永駐」的秘訣（緩和老化過程、長壽、保持青春活力及健康）不是今日才有的特殊情況，早在遠古時代，人們就不斷追求青春泉源。西元三世紀的中國、西元前一千四百年的印度、古巴比倫等古代醫書均記載人們用湯藥、各種草藥、食物等來延緩老化過程及活化已衰老的身體。據說閃族國王吉爾加梅西因害怕死亡，全力尋求不老藥方，只可惜睡覺時被魔鬼偷吃掉了。十九世紀末期至二十世紀初期，一些醫生和科學家將研究青春永駐的方向扭轉至內分泌腺，使得探究方向又略現曙光。他們認為，內分泌和荷爾蒙可能和延長壽命有關，其中最令人懷念的是名生理學家布朗-賽卡德（Charles Edouard Brown-Segard），在七十二歲那年，自己注射了狗睪丸抽取物，且聲稱年輕了三十年（甚至於娶了一位年輕太太），但是幾年後仍然辭世。在他之後不久，另一位歐洲科學家佛諾夫（Serge Voronoff）醫生因這項實驗及富豪之士的支持，承諾自年幼的猴子身上取得睪丸新組織，然而花費數百萬元，不但沒有成功移植新組織

，反將猴子身上的天花轉移給他的支持者。隨後，他們二人和瑞士外科醫生奈罕斯（Paul Niehans）創立所謂的「細胞治療」，他從綿羊胎兒的器官中提取新細胞注入已老化的身體內。儘管他無法做合理的解釋，但是老化細胞確實變年輕，每年有上千名病人在瑞士接受這種細胞治療，為「恢復年輕」帶來了新紀元。

延長生命的騙局及謊言

現今八十年代，對於年輕健康的崇拜已達到了頂點，尤其是美國，人類歷史中從未有對返老還童及延長生命如此狂熱的興趣。為什麼呢？或許這就是我們普遍迷失方向及價值觀混淆的結果。

因而以追求青春永駐為主流的美國，今日已出現許多延續生命和返老還童的方法與藥物，各式各樣不勝枚舉。很多追求青春永駐的人尋找各種方法及手段來延緩、停止，甚至倒轉生長過程以保持年輕。因應而生不少新觀念的醫生、診所及藥物以供快速發展的需要，而能使人青春永駐的醫生、返老還童的診所及延長壽命的藥物已如雨後春筍般地四處林立。不幸地，在這個新醫學領域出現一個新名詞——老化醫學，像煙霧般地遮蔽了一切。現

在老化醫學界是如此的墮落，充滿了庸醫和騙子。這些容易上當的追求者真是不太聰明，他們輕舉妄動無謂地花費大筆金錢，而所回收的只是一大堆的返老還童藥方、針劑及藥品，甚至還可能危及自身的健康和生命。

雖然，科學及實驗上證明有百分之百的效用，完全安全地防止提早老化及在最健康及理想的狀況時保持青春永駐的方法。然而當我們看到本書中的一些內容時——這些保持青春永駐的醫生及延長生命的專家並不顯得特別吸引我們。爲什麼呢？因爲保持青春美麗及延長生命的秘訣，事實上與我們的飲食方式和生活習慣有著密切的關係，也牽扯到心靈與精神狀況與我們的意志情況，你無法藉此機會牟利，而必須販賣昂貴的藥品、針劑及神奇的藥方賺得利潤。這就是爲什麼延長壽命的研究者將他們的努力朝向發展對返老還童及延長壽命有神奇功效的新藥。但可悲的是，那些販賣年輕的人，以及追求年輕的人都比較喜歡藥丸。因爲藥丸比改變新的飲食習慣及採用一些新態度及價值觀等方式更易辦到。

因爲美國追求青春永駐的人與日俱增，同時普遍受到返老還童及延長壽命的不良藥方之影響，所以，在此警告讀者避免使用以下物質及放棄這類嗜好，防患未然。

BHT 及 BHA

丁基甲酚 (BHT, butylated hydroxytolnene) 以及丁基甲

氧基酚 (BHA butylated hydroxyanisole) 是化學抗氧劑，廣泛地使用在減肥藥中當做防腐劑。長壽的人 (如同一些長壽追求者自我稱呼一般) 中有人把這些綜合人造藥物當作每天必吃的補品，他們宣稱連續服用抗氧口服劑一個定量，可以預防脂肪中的過氧化基 (穢物) 屯積在體內，於是也可以預防這些自由基的成長，更可以抑制這些自由基的存在。目前，醫學界一致同意，自由基 (被扭曲的分子，通常因穢物、輻射、環境、化學藥品、壓力等而形成) 和癌症及其他危險情況的產生和提早的衰老有密切關係。避免或抑制在體內已成型的自由基，將是一個有組織的步驟，能抑制危險狀況的發展及延續生命。但是嘗試丁基甲酚及丁基甲氧基酚來抑制自由基的成長是一件很危險的事。(在此書將討論如何以自然及無害的方法預防) 有很明顯的證據指出，丁基甲酚及丁基甲氧基酚並不是如同長壽的人所宣稱的完全無害。曾經有文獻指出，實驗室中的動物服用這些藥劑會導致肝臟、腎臟及甲狀腺病變。洛揚拉 (LOYOLA) 大學學生證明服用丁基甲酚及丁基甲氧基酚使得懷孕的老鼠產下腦化學變化及行為模式不正常的子代。雖然我們不知道長期服用這些藥物會產生什麼後果，但無論如何，基本上從一些小小的經驗，我們可知丁基甲酚及丁基甲氧基酚在謹慎而敏感追求青春永駐及延長壽命的領域中無法占有一席之地。

有許多綜合抗氧劑經常在熱中「長壽」的人口中傳述著。沒有任何文獻證明，長期使用絕無害處。

去氧核醣核酸及核醣核酸的補充劑

核酸是攝取食物的重要因素，但是正常的飲食核酸已足夠了，特別是在「正確的飲食」(Optimum Diet)一書第十四章中提到以服用補充劑的方式攝取去氧核醣核酸及核醣核酸，事實上根本不必要。進一步說，服用過量的核酸，尤其是單品且集中的服用，對健康會造成嚴重傷害。核酸轉化成嘌呤，再轉變成尿酸。大量食用富含核酸的食物或服用核酸補充劑，可能罹患尿毒症、腎臟病，甚至於都是因尿酸過多而引起的。

細胞療法

雖然細胞療法在研究返老還童的研究中心裏有各種不同的形式，但是尚未獲得醫學界肯定。沒有證據顯示細胞療法有效，即使真的有效，也不知道它究竟有何效用。因為體外的細胞經常受到免疫系統的排斥，細胞療法最大而最有利的作用可能是刺激身體免疫系統的機能。用一個昂貴又麻煩的方法刺激免疫系統機能值得嗎？在本書中我將說明許多簡單而又容易的方法，來刺激體內的免疫系統。

荷爾蒙補充治療

長久以來研究延長生命的科學家懷疑內分泌腺掌握了年輕的秘密。我們知道年老時，腺體作用變得遲緩，荷爾蒙分泌也減

少，性荷爾蒙尤其明顯。同時，年齡漸長，也會逐漸喪失利用荷爾蒙的能力。科學家總是想以一個白色藥丸來追求青春之源。他們假設退化的或不足量的荷爾蒙可以一顆藥丸或針劑來取代。因而避免年紀增長並延長壽命。當然，他們也可能因為適當的注射某些其他的荷爾蒙而挽救了一些日趨老邁的身體機能。

於是，一個最常見的返老還童法——荷爾蒙補充療法就這樣產生了。對更年期的女性注射女性荷爾蒙（雌激素），而更年期的男性則注射男性荷爾蒙。同樣地，想返老還童或延續壽命的人也給予其他荷爾蒙注射劑。如醛類脂醇（aldosterone）、增壓素（vasopressin）、氫化可體松（hydrocortisone）、垂體荷爾蒙（pituitary hormones）、黃體脂酮（progesterone）及安息香酸強力春情素（estradiolbenzoate）等等。但這些荷爾蒙療法的支持者忽略了天然荷爾蒙的製造工廠——內分泌系統極為複雜，其中的腺體彼此影響著，任何一個荷爾蒙是否發生作用取決於其他適當比例的荷爾蒙整體所顯現的結果。因此單獨注射某種荷爾蒙將攪亂整個內分泌系統；如此一來可能就弊多於利。同樣地內分泌學者及「長壽的人」喜歡扮演超級試驗品的角色，他們顯出各種不同種類的荷爾蒙及神經細胞之間的影響、反影響、作用及關係。但實際上沒有一個人真正知道（我有預感，永遠都不會知道）每分鐘呈現錯綜複雜的荷爾蒙及神經系統的一切細節。更重要地，凡是曾經以針劑或藥丸來平衡荷爾蒙，或以刺激方式來強化自然而神秘的荷爾蒙之分泌是註定要失敗的。

很明顯的，每一種荷爾蒙補充治療法（特別注意，每一種都

有一項缺點，目前已發現有好幾種副作用，包括逐漸成長的惡性腫瘤。都只有某些特性，進一步地說，很多已宣稱的好處都是短期性的，最重要的是，有很多確鑿的證據指出荷爾蒙取代法會妨礙生長過程及延續生命。

有效的返老還童秘訣

儘管研究延續生命的科學家誤導了方向而不自知，但本書在後面的章節裏仍將為你揭示有效、明確、安全甚至於能倒轉生命過程及延續生命的方法，而且簡易有效。或許可了解為什麼這些具有科學精神的長壽追求者，總是期待複雜而難解的方法來解決他們的問題，然而，始終找不到解決問題的方法。事實上，保持年輕為延長壽命的秘密是奠基於簡單而尋常的方法。這些方法很容易融入個人追求青春永駐的項目之中，更妙的也不是憑空推斷而來，假設及理論早已有了百分之百的實驗證明及科學依據。

在環遊世界研究中，我發現各國人民使用幾千年的草藥、天然食物及食物精華，獲得更佳健康及更長的壽命。例如漢札（Hunza）的居民將他們特殊的健康狀況、旺盛的生命力，及較長的壽命歸功於飲用天然硬水（含礦物質的水）。數千年的飲用經驗證實硬水中的天然礦物質對人類健康有所助益且延年益壽。最近的科學文獻已經證明飲用天然礦泉水對於人體的健康有決定性的影響，並能夠幫助我們預防致命的疾病，如心臟病、糖尿病及骨髓炎等。

在蘇聯，科學家們發現百年人瑞都食用富含天然而未經調味及處理的蜂蜜，值得注意的是這種蜂蜜與花粉混合是貨真價實的营养品。

在芬蘭，當地居民認為蒸汽浴（三溫暖）是保持身體健康、避免疾病及延長生命的必要條件。科學家已證實高熱或蒸汽浴所引起的週期性人為誘導的發燒，對於新陳代謝影響極大，有助於抵抗許多疾病，如關節炎、癌症等，更重要的是能延長壽命。

在墨西哥，科學家發現一種常見的草藥含天然的雄性及雌性荷爾蒙，可防止因年齡增長而使荷爾蒙分泌減少的現象。

在瑞典，當地人常用一種野果實，他們認為食用這種果實，使他們有更年輕的外貌、良好的健康及更長的壽命。科學家已發現這種天 果實中富含維生素C，不僅可維繫身體健康預防疾病，同時也是有效的天然抗氧化劑，能夠平衡及摧毀體內的自由基。我們知道自由基可導致癌症，還能引發其他的疾病，使人提前老化。

讓我們來探訪這些保持青春永駐及延長壽命的秘訣，這些是我四處旅行及研究中所發現的秘訣，無論是理論上或實驗上皆證明對於防止老化及延長壽命都極有效用。

請加入我們在國際間令人興奮的旅程，一同來發掘真正的「青春之源」吧！