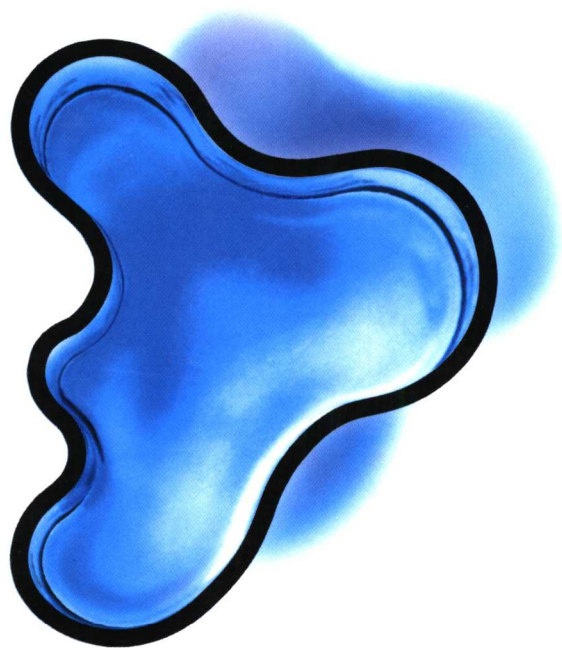




THE MYSTERY  
OF LIFE & DEATH  
Secrets of How to Live 120 Years

# 生老病死的密码

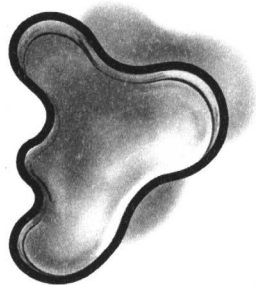
——揭开活到120岁的健康秘诀



一本与《人体使用手册》并驾齐驱的生命健康书  
150家主流媒体鼎力推荐 300家网站火爆转载

揭开活到120岁健康长寿的秘诀  
医学界对平常的饮食最新、最准确、最科学的诠释

梅奥医学◎编著



THE MYSTERY  
OF LIFE & DEATH  
Secrets of How to Live 120 Years

# 生老病死的密码

——揭开活到120岁的健康秘诀

梅奥医学◎编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生老病死的密码：揭开活到 120 岁的健康秘诀/梅奥医学编. —北京：朝华出版社，2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1741 - 0

I. 生… II. 梅… III. 长寿—保健—普及读物 IV. R161. 7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 112583 号

## 生老病死的密码：揭开活到 120 岁的健康秘诀

作 者 梅奥医学

出 版 人 郭林祥

责任编辑 王 磊 钟一丹

特约编辑 王 剑

责任印刷 赵 岭

封面设计 王 剑

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044  
电 话 (010) 68433188 (总编室) 68433141 (编辑部)  
(010) 68413840 68433213 (发行部)

传 真 (010) 88415258 (发行部)

投稿信箱 zhhbook@126.com

印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710×1040 毫米 1/16 字 数 150 千字

印 张 14. 25

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1741 - 0

定 价 28. 00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

## 前 言

长寿是人类长久以来的一个梦想。千百年来，人们为达长寿目的可谓花样百出，手段穷尽。历史上秦始皇派人漂洋过海寻不死仙丹，甚至某些迷信邪教鼓吹“长生不老”之术，如今都已成为笑谈。的确，世上并没有不死仙丹和不老之术，生老病死作为生命发展的规律，我们注定躲不开死亡的追击。但《生老病死的密码——揭开活到 120 岁的健康秘诀》透露，原来最好的“不死仙药”不在传说中的仙岛，而就在我们身边！

据科学家们研究发现，只要你具备了所有的长寿条件，洞悉生老病死的“密码”，虽然不能长生不老，却完全能够活到 120 岁！而且在这段时间里，依然能保持充沛的精力。这意味着一个人到了 50 岁，看上去还像 40 岁般年轻；就算到了 100 岁，也还能像 80 岁一样矍铄。

在我们所生存的地球上，真实的事例不胜枚举——

位于意大利南部罗马和那不勒斯之间的凯姆波蒂迈勒村，被誉

为是世界上“青春常驻的村庄”。那里很少会有人在85岁前去世；人们经常可以看到90多岁的老人骑着摩托车在年轻人中间穿行；每到破晓时分他们也会在农田里劳作；当地人很少会生病，甚至过了100岁，也没有拜访过医生。

著名的布拉德利·威尔克斯医生和克雷格·威尔克斯医生，曾经给冲绳一名102岁的老人检查身体。刚开始他们认为老人只有70岁，当老人告诉他们实际年龄后，这两位医生大吃一惊，因为检查后发现这位百岁老人的身体竟然没有任何问题！

到底是什么让他们保持健康长寿又充满活力呢？

真正让我们长寿的秘诀又在哪里？

大量的科学研究和事实都告诉我们：健康长寿不再是炼丹炉里的古老传说。秘诀很简单，可能就是一只小小的西红柿、一颗蒜头而已！

本书即是从我们身边常见的事物入手，洞悉鲜为人知的健康“秘诀”，是医学界对健康最新、最准、最科学的诠释。这些“秘诀”，我们原是视而不见，见而不知的，可一经本书道出，却如此地震撼人心！

相信读过此书，你对生命本身将不再感到茫然、无从下手了，而是能够通过遵循生老病死的规律，在最大程度上尽可能地延年益寿，享受人生乐趣。

# 目 录

## 第一篇 挑战 120 岁寿命极限的秘诀 I

<b>第一章 神奇的黄金苹果：西红柿</b> .....	2
“当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了” .....	2
凯姆波蒂迈勒的长寿之谜 .....	3
西红柿有益健康的秘密 .....	4
青春常驻的简单秘诀 .....	6
巧计挑选西红柿 .....	8
“黄金苹果”不能这样吃 .....	9
延伸阅读：西红柿熟吃好还是生吃好 .....	11
<b>第二章 泥土里长出的青霉素：大蒜</b> .....	12
“有大蒜的地方，就没有医生” .....	12
古埃及人保持体力的秘方 .....	14
大蒜有助于改善性功能 .....	15
大蒜——血管清道夫 .....	16
大蒜——癌症的克星 .....	18
强力杀菌要靠大蒜 .....	19
大蒜也是减肥秘方 .....	21

大蒜的健康吃法 .....	22
延伸阅读：快速除去大蒜臭味的妙招 .....	23
<b>第三章 抗癌第一斗士：红薯</b> .....	24
“不吃地瓜的人是傻瓜” .....	24
红薯抗癌 100% .....	26
轻松减肥也要靠红薯 .....	27
红薯选取有绝招 .....	28
这样吃红薯最明智 .....	29
几种美味的红薯餐 .....	31
延伸阅读：巧用红薯的小秘方 .....	33
<b>第四章 受益两代人的粗粮：全麦食品</b> .....	34
千万别忽视了“穷人食物” .....	34
消脂减肥的营养餐 .....	36
有趣的动物实验 .....	37
最健康的四种全麦食品 .....	38
延伸阅读：小心食用精制谷物 .....	41
<b>第五章 来自希腊的液体黄金：橄榄油</b> .....	42
神奇的绿色食品 .....	42
橄榄油一到，心血管病全跑 .....	44
不饱和脂肪酸有益健康 .....	45
高血压病患者的福音 .....	47
可以吃的天然化妆品 .....	48
消化系统的“万金油” .....	50

让衰老的脚步再缓慢一些 .....	51
延伸阅读：橄榄油的烹饪方法 .....	52
<b>第六章 酒中人参：红葡萄酒 .....</b>	<b>54</b>
法国人不得心脏病的秘诀 .....	54
喝葡萄酒就像吃人参 .....	56
动脉硬化不妨喝点红葡萄酒 .....	58
当红葡萄酒遇上牙疼 .....	59
预防乳腺癌的最佳饮品 .....	60
吃葡萄不吐葡萄皮，也不吐葡萄籽 .....	61
喝红葡萄酒之三忌 .....	62
延伸阅读：如何自制红葡萄酒 .....	64
<b>第七章 健康第一饮：绿茶 .....</b>	<b>65</b>
108岁称之为“茶寿” .....	65
绿茶的长寿秘诀 .....	67
绿茶出现的地方，就没有癌细胞 .....	68
儿茶素可改善你的容颜肤色 .....	70
让绿茶清除血管中的杂质 .....	71
让你体态轻盈的秘方 .....	72
延伸阅读：储存绿茶的5个禁忌 .....	73
<b>第八章 百药之王：水 .....</b>	<b>75</b>
人是水做的 .....	75
水的医疗价值 .....	77



水能预防肥胖并能减肥 .....	80
肾健康全靠 8 杯水 .....	82
多喝水能减少忧郁 .....	83
水是制造睡眠的天然调节剂 .....	84
受益一生的用水时间表 .....	85
延伸阅读：这样喝水最健康 .....	86

## 第二篇 挑战 120 岁寿命极限的秘诀 II

<b>第九章 甜蜜的杀手：糖</b> .....	88
糖是疾病的温床 .....	88
嗜糖为什么容易骨折 .....	90
近视眼也由糖引发 .....	92
乳酸攻击牙齿的秘密 .....	93
多吃糖的危害不亚于吸烟 .....	95
最健康的吃糖法 .....	96
延伸阅读：吃哪种糖最健康 .....	98
<b>第十章 可怕的白色晶体：盐</b> .....	99
盐是导致高血压的刽子手 .....	99
吃盐过多容易引发呼吸道疾病 .....	102
盐让你的骨质流失 .....	103
美女生在山上，不生在海边 .....	105
科学吃盐保健康 .....	106
烹制食物要把握放盐时间 .....	107
延伸阅读：如何抵挡盐的诱惑 .....	108

<b>第十一章 人体内的双刃剑：脂肪</b> .....	110
让你爱恨相加的脂肪 .....	110
$\omega-6$ 脂肪酸引发骨质疏松 .....	113
肥胖都是脂肪惹的祸 .....	114
“口福”引发的脂肪肝 .....	116
你到底需要多少脂肪 .....	117
神奇的 $\omega-3$ 系列脂肪酸 .....	119
延伸阅读：5 类脂肪含量较低的肉 .....	121

<b>第十二章 天生三分毒：药物</b> .....	122
为何“是药三分毒” .....	122
镇静药治出畸形儿 .....	123
阿片类止痛剂的七大罪状 .....	125
久用胃药当心骨折 .....	127
减肥药物的利与弊 .....	128
久服安眠药当心蓄积毒 .....	129
丰胸药物不丰胸反致瘤 .....	130
延伸阅读：人吃五谷治百病 .....	132

### 第三篇 挑战 120 岁寿命极限的秘诀 III

<b>第十三章 吃饭只需七分饱</b> .....	136
一个让人吃惊的试验 .....	136
吃得少，活得老 .....	137
“美食家”患上老年痴呆症 .....	138

胃不和则卧不安 .....	139
你应该吃多少才算最健康 .....	140
测测自己的生理年龄 .....	142
延伸阅读：一日三餐怎么吃 .....	143
<b>第十四章 多吃植物，保持健康 .....</b>	<b>145</b>
“人类不是天生的食肉动物” .....	145
瑙鲁的悲剧 .....	148
癌细胞的帮凶——动物蛋白 .....	149
最适合人类的蛋白质来源：大豆 .....	150
美丽的红嘴绿鹦哥：菠菜 .....	152
延伸阅读：6种去除油水的素食 .....	154

#### 第四篇 挑战 120 岁寿命极限的秘诀 IV

<b>第十五章 最完美的运动方式：走路 .....</b>	<b>156</b>
像马萨伊人一样走路 .....	156
走路时，我们体内发生的事情 .....	158
走路是最好的补药 .....	160
走路比跑步更健康 .....	161
走路健身的秘密所在 .....	163
让走路甩开疾病的纠缠 .....	164
延伸阅读：正确的走路姿势 .....	166
<b>第十六章 最轻松的调养方式：睡眠 .....</b>	<b>168</b>
睡觉是不可或缺的健康法宝 .....	168

睡眠不足诱发的健康危机 .....	170
不要破坏自己的“生物钟” .....	172
失眠，夺走健康的恶魔 .....	173
如何把握好睡眠质量 .....	175
睡觉也要摆 pose .....	176
让你轻松进入梦乡的方法 .....	177
这些食物让你安然入睡 .....	178
延伸阅读：测测你的睡眠质量 .....	179

## **第十七章 神奇的半身浴 .....** 181

风靡日本的“半身浴” .....	181
享受半身浴轻松减肥 .....	183
半身浴让你血液循环更顺畅 .....	184
让半身浴驱除你的疲惫感 .....	185
老年人最适合半身浴 .....	186
半身浴怎么洗最完美 .....	187
延伸阅读：洗浴温度多少最合适 .....	188

## **第五篇 挑战 120 岁寿命极限的秘诀 V**

## **第十八章 肥胖，人类健康长寿的大敌 .....** 190

肥胖的种种隐患 .....	190
肥胖导致糖尿病的秘密 .....	192
肥胖是心脏的负担 .....	194
脂肪肝爱向肥胖者招手 .....	196
肥胖女性的烦恼 .....	198

克制一下，千万别多吃 .....	198
想减肥，多运动 .....	200
延伸阅读：花样百出的减肥方法 .....	201

## **第十九章 粪便，最准确的人体信号 .....** 203

粪便是胃肠的镜子 .....	203
看粪便，知健康 .....	206
是谁在影响排便 .....	208
“要想长生，肠中常清” .....	209
排便，也有窍门 .....	211
延伸阅读：观婴儿粪便，知健康 .....	213

# 第一篇

## 挑战120岁寿命极限的秘诀 I

- 第一章 神奇的黄金苹果：西红柿
- 第二章 泥土里长出的青霉素：大蒜
- 第三章 抗癌第一斗士：红薯
- 第四章 受益两代人的粗粮：全麦食品
- 第五章 来自希腊的液体黄金：橄榄油
- 第六章 酒中人参：红葡萄酒
- 第七章 健康第一饮：绿茶
- 第八章 百药之王：水

## 第一章 神奇的黄金苹果：西红柿

---

- \* 在意大利语中，西红柿是“黄金苹果”的意思。
- \* 西红柿中所含的番茄红素（lycopene）是最好的抗衰老物质，它不仅能防止衰老，还能防止癌症和各种成人疾病。
- \* 西红柿中的有机酸可以帮助脂肪的消化。
- \* 西红柿最好做熟了再吃，生吃西红柿不抗癌。
- \* 喜欢抽烟喝酒的人一定要多吃西红柿。
- \* 西红柿颜色越红，营养越丰富。

### “当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了”

欧洲有一句俗语：“当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了。”

200 多年以来，西红柿一直是欧洲人，尤其是意大利人最重要的食物。对意大利人来说，西红柿是餐饮最必不可少的，即便意大利人偶尔有一顿不吃西红柿，他们也会来上一大瓶番茄酱。

2003 年，意大利营养保健局的路易斯萨巴蒂博士主持进行

了一项关于“西红柿对人体健康影响”的研究。该研究结果显示，意大利南部地区的西红柿消费量是北部的两倍，该国南部地区的胃癌和肠癌等消化系统的癌症发病率也明显低于北部地区。

西红柿除了预防消化系统癌症之外，还具有明显的抗老化和美容功效，而且对男性的前列腺癌也有明显的防治作用。

2004年，韩国KBS电视台曾经专门组织了一个摄制小组前往意大利。摄制组采访了意大利最著名的长寿村卡巴尼克村，结果发现当地人几乎所有的饮食都围绕着西红柿。此外，摄制小组还发现位于意大利那不勒斯近郊的西红柿研究所先后培育了50多个西红柿品种，包括专门吃沙拉用的西红柿，做汤喝的西红柿，做番茄酱用的西红柿，还有其他诸如圣女樱桃等美味漂亮的新品种。

意大利人之所以如此离不开西红柿，原因只有一个：西红柿能给他们带来健康！

## 凯姆波蒂迈勒的长寿之谜

位于意大利南部罗马和那不勒斯之间的凯姆波蒂迈勒村，被誉为是世界上“青春常驻的村庄”。那里很少会有人在85岁前去世，人们经常可以看到90岁的老人骑着摩托车在年轻人中间穿行。当地人很少会生病，甚至过了100岁，也几乎没有拜访过医生。当地人开玩笑说：“如果你想破产，就到凯姆波蒂迈勒来开诊所吧。”

同样是人类，同样吃着五谷杂粮，过了古稀之年，他们为什么还像年轻人一样充满活力，洋溢着青春气息呢？



原来在这个世外桃源里，水果和蔬菜是凯姆波蒂迈勒人最为青睐的食物。他们热衷于种植各种各样的水果和蔬菜，在日常饮食中极为推崇苹果、梨、葡萄、橘子、柠檬等水果，同时对美味的芦笋、茴香、芝麻菜、辣椒、芹菜、豌豆、胡萝卜等地中海品种蔬菜，也持有一贯的热情。每逢雨季，他们就成群结队到田野里采集各种各样的野生菌类，然后把它们作为意大利面条和汤团的调味沙司，或者以盐水和醋进行腌制，经过一段时间后，就变成了一种妙不可言的食品。

面对这么多的蔬菜水果，而西红柿仍然是凯姆波蒂迈勒人的最爱，他们的意大利面条沙司酱、炖菜和汤里都有大量的西红柿。这里的人之所以这么长寿、健康，也就是因为西红柿里含有大量有效防止衰老的抗氧化番茄红素。

## 西红柿有益健康的秘密

200多年来，西红柿一直是意大利人最主要的营养源。最近，国际会议公认为它对很多疾病具有预防效果。为此西红柿备受关注，因而成了意大利人心目中的“黄金苹果”。

现代医学研究表明，西红柿内含有丰富的维生素C、类胡萝卜素（如番茄红素）等，而这些元素都是防治癌症过程中所必备的。

维生素C是提高人体免疫力最主要的力量来源，西红柿是水果和蔬菜中维生素C含量较高的一种。通常情况下，每天只要食用500克~1000克西红柿，便可满足人体当天对维生素C的需求。

除了维生素C之外，西红柿当中还含有大量的类胡萝卜素。很多人都知道类胡萝卜素有助于保护视力。其实，它还能够有效地