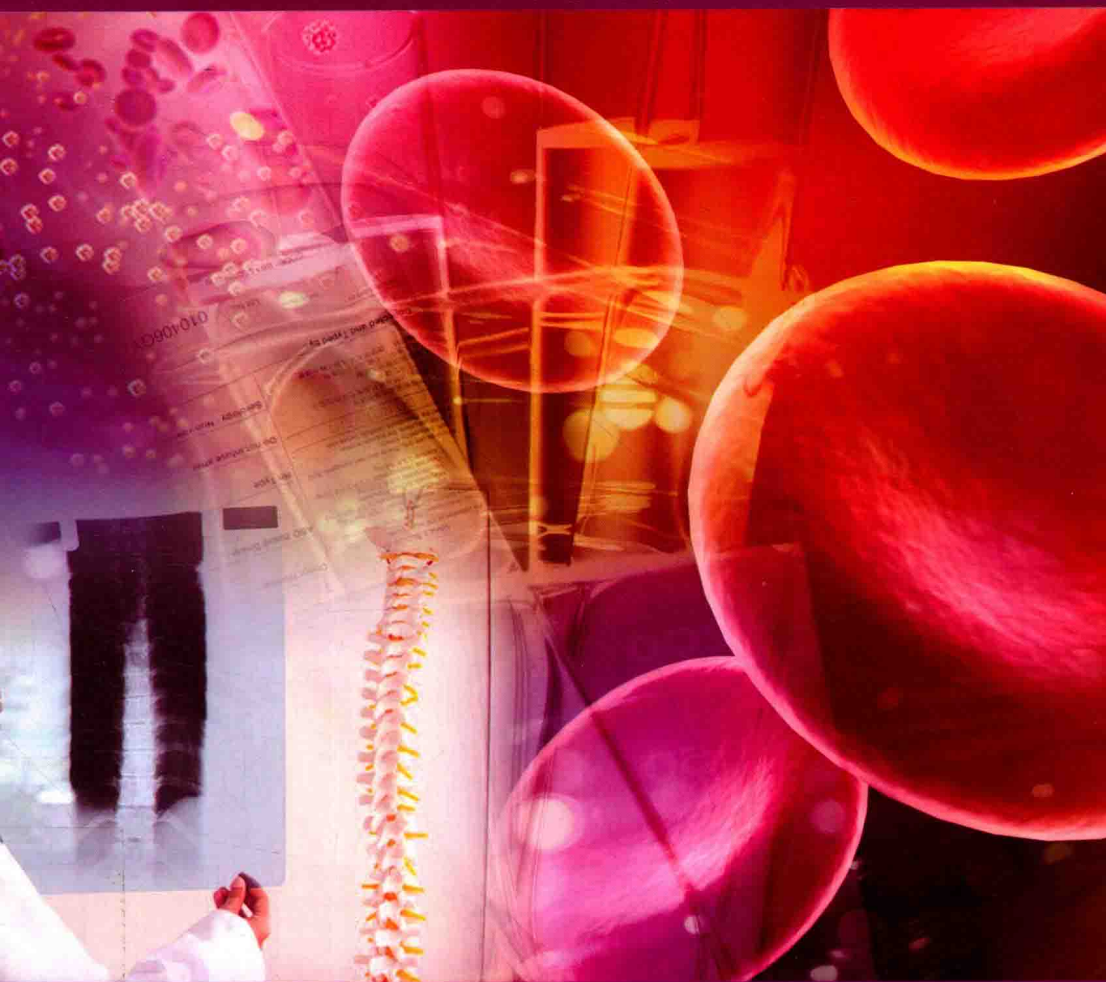


XUEYE NIANQING RENBULAO

血液年轻人不老

王保平◎编著



金盾出版社

血液年轻人不老

王保平 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书作者为心脑血管病专家,其通过多年的临床经验创建了一套独特的血液健康疗法,并将血液平衡学说总结、实践、发扬光大。本书从探讨人类寿命之奥秘、人会无疾而终吗、人为什么会衰老、三大失衡影响寿命的原因开始,简要介绍了人能长寿的重要因素、人类防病抗衰老的研究历程;重点推荐了血液健康疗法,并介绍了血液健康疗法的起源和实施依据,同时举例说明了血液健康疗法的多个成功案例。书后则介绍了媒体对作者实施血液健康疗法的心路历程。

图书在版编目(CIP)数据

血液年轻人不老/王保平编著. —北京:金盾出版社,2014.11
ISBN 978-7-5082-9249-6

I. ①血… II. ①王… III. ①心脏血管疾病—防治②脑血管疾病—防治
IV. ①R54②R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037279 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京印刷一厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:14 字数:200 千字

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~20 000 册 定价:50.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



王保平，济宁医学院教授、济宁医学院血液稀释研究所所长、济宁老年血管病医院院长、山东心脑血管病医院院长、济宁市侨联副主席、山东省医院协会民营医院分会副会长，中国保健科技学会血液平衡中心主任、中国经济贸易促进会副会长、中国智库理事会高级研究员、山东省十届人大代表。

王保平教授是中国血液平衡医学理论和血液健康疗法的创始人，自 1978 年至今从事“血液稀释临床研究”“血液平衡医学基础研究”“血液健康疗法研究”。创新发展到“血液再生、血管再生、心脏再生”的再生医学新阶段，走出了一条具有中国特色的创新医学之路。

王保平教授 30 多年来共计完成了十多项省科委、卫生部及医学院下达的重要科研课题，先后获国内外奖励 100 余项、国家专利 3 项。曾在国内外期刊发表论文 120 多篇，主笔及合作著书 20 余部，其中 2 部列入医学院校研究生教材。2002 年 7 月王保平教授被评为“山东省归侨侨眷先进个人”“山东省敬老模范先进个人”。2004 年获得山东省维权“3.15 个人荣誉奖章”。2005 年被评为“感动济宁十大慈善人物”。2014 年被山东省医院管理协会评为“2013 年度山东省优秀医院院长”。曾先后到美国、澳大利亚、德国、新西兰、印尼、斯里兰卡、新加坡、沙特、意大利、韩国等几十个国家及国际医学组织访问并讲学。

济宁老年血管病医院

地址：山东省济宁市金宇西路 11 号

网址：www.east120.com

邮箱：jnwbp@126.com

邮编：272037

电话：0537-2228120 2120120

心脑血管病咨询：400-6937-120

序

《中国慢性病防治工作规划（2012—2015）》指出，影响我国人民健康的慢性非传染性疾病（慢病）——心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病发病率快速上升，确诊患者达 2.6 亿人，死亡率已占全民总死亡率的 85%，其所产生的经济负担已占国民医疗总费用的 70%，成为民众因病致贫、因病返贫的主要原因。改革开放 30 年来，国民经济以每年 10% 的速度增长，但由于“慢病”的暴发，国家对医保经费的投入增长已超过 30%，严重影响国民经济的可持续发展。

健康关系着千家万户。随着经济的发展、社会的进步和生活水平的提高，人民群众对保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求在不断增加。党的十六大将公民健康素质、思想道德素质、科学文化素质综合表述为人的全面和谐发展，十八大又进一步提出了“建设生态文明”的伟大号召。当前，提高全民健康素质已成为国家发展的战略目标。

1996 年，世界卫生组织庄严宣布：“21 世纪的医学不能以疾病为主要研究领域，而应以人类的健康为主要研究方向。”不言而喻，预防胜于治疗、防患于未然要比有病后才忙于治疗高明得多。习近平主席教导我们说：“中医药是打开中华文明宝库的钥匙。”中医药作为中华文明的瑰宝，是中国独特的卫生资源，中医始终倡导“防重于治”的“不治已病治未病”理念，“治未病”包括以下三个层次，即“未病先防”“已病防变”和“瘥后防复”。中医在医疗实践中，处处体现了“预防为主”的思想。

济宁老年血管病医院院长王保平教授，于 20 世纪 70 年代以来，就职于济宁市中心医院外科、济宁医学院附属医院心内科，创办了“济宁医学院血液稀释研究所”。王保平教授虽然学的是西医，但深受传统文化熏陶，30 多年来坚持以中医理论为指导，融合现代医学技术，从细胞学、微循环、血液流变学研究着手，探究诱发“慢病”的共同原因，寻求治疗心脑血管病、糖尿病的新方法，向世界级难题发起挑战，创立和发展了“血液健康疗法”，创建了济宁老年血管病医院。在各级领导和众多专家的支持下，30 多年来坚

持血液平衡医学、血液健康疗法的临床应用，取得了骄人的成绩，受到广大患者的交口称赞。

王保平院长编著的《血液年轻人不老》一书，是具有学术价值的高级科普读物。研究资料全部来自于他几十年临床实践和真实病例。本书从全新的视角，讲述了血液健康与疾病和健康长寿的关系；介绍了血液的奥秘，干细胞生成的知识。阐述了作者有关心脑血管病、糖尿病的临床治疗理念。本书内容新颖实用，非常有针对性，也可以作为医务工作者学习临床医学辩证思维的工具书。读者通过阅读本书不仅能学习心脑血管养生保健的知识，还可以了解血液平衡医学的原理，为提高自身及家人健康水平发挥作用。

纵观欧美发达国家，当前面临的冷酷现实是：曾经引以为自豪的医疗保险体系捉襟见肘、濒临危境，而医药公司和医疗仪器公司则利润倍增。现代医学越来越强烈地受到医疗仪器公司与医药公司的控制，造成过度检查、过度医疗，血管支架、抗生素与化学药物的滥用，使医疗费用居高不下。2011年3月12日，全国政协委员董协良的两会提案揭露：直径2～4毫米的一枚血管支架，出厂价不过3000元，到医院便成了2.7万元。董协良指出：“心脏支架9倍的暴利，已经超过了贩毒。”正如韩启德院士在“医学史对我们的拷问”一文中指出的：“当前迷失在技术与市场云雾中的当代医学，已经忘记了原本从哪里出发。”毛泽东主席教导我们：“一个没有文化的军队是愚蠢的军队，而愚蠢的军队是不能战胜敌人的。”只有立足于中华文明的智慧，站在东西方两个文明结合的高度，坚持“以人为本”，才有可能创造出符合中国国情的、先进而科学有效的医疗方法，才能以最低的代价提高中华民族的健康素质。

解放军总医院营养科教授

卫生部健康教育首席专家

中华中医药学会首席健康顾问

赵霖

前言

健康与长寿是人类共同的愿望和永恒的追求。人类在改造自然的过程中创造了现代文明，但又被环境污染，生态恶化，各种不健康的生活方式导致的现代文明病（又称作慢性非传染性疾病，简称慢病，即肥胖症、高血压、高血脂、心脑血管病、糖尿病、癌症等）威胁着人们的身心健康。每年全球有 4000 多万人被心脑血管疾病、糖尿病、外周血管病、癌症等疾病夺走生命，每 3 秒钟就有一人因患心脑血管疾病而猝死；我国每年猝死人数也达 52 万之众。现代文明病所造成的危害已经远远超过了瘟疫和战争，严重影响着民众的健康和寿命。

20 世纪 70 年代末 80 年代初，我在山东济宁市中心医院（现为济宁医学院附属医院）做外科医生时，父亲、岳父因患心脑血管疾病而相继去世，心痛之余，孝心和责任感激发了我向这个世界级疾病的治疗和康复难题挑战的强烈愿望，从此改行学习心血管内科，曾任济宁医学院附属医院心内科副主任，济宁医学院血液稀释研究所所长，并走上潜心研究心脑血管病的道路。

我身处孔孟之乡，深受中华传统文化的熏陶，并勤于吸收儒家的中庸之道思想，以中医学理论为基础，结合现代技术，从细胞学、微循环和血液流变学研究着手，深入研究多种慢病引发的共同原因，积极探寻人类健康与长寿的新思路、新方法，在血液平衡医学、血液健康疗法、诱导干细胞产生及活血、生血、养血等中西医学的前沿领域开展了丰富的临床应用研究，取得了很好的效果。本书从全新的视角，以尽量通俗的方法讲述了血液健康与疾病及健康长寿的关系，比较详细地介绍了血液的奥秘，干细胞的生成及在临床应用中的重大意义，特别介绍了血液健康疗法临床应用的大量案例，指出了心脑血管病等现代文明病防治的新方向。

20 世纪 80 年代，我们创新并完善了血液平衡医学及血液健康疗法。建立了济宁老年血管病医院。在省市各级领导和全国众多专家的支持下，虽然这一创新医学疗法不断受到挑战和质疑，但是，随着研究的不断深入，技术的日趋完善，慕名而来的患者络绎不绝，全国 20 多万遭受病痛折磨的心脑血管病患者重新恢复了健康。通过基础研究与动物实验的结合，并且经大量

的血液流变学、分子医学研究及 CT 冠脉造影等现代科技手段，证明了血液健康疗法在临床使用安全且疗效显著的同时，可以产生“动脉血管再生”“侧支循环形成”“病变心肌梗死面积缩小”“动脉斑块消退”“心脏明显缩小”等独特的心脏再生方面的改变，为该项技术的深入研究，攀登医学高峰指出了方向。希望本书可以给中老年读者及医务工作者在防治现代文明病、延缓衰老等方面提供有益的借鉴，帮助读者有效提高健康水平，成为健康达人。

在作者研究及本书编撰的过程中，曾得到中国医学科学院血液学研究所李贵山教授，中国中医科学院、国际临床血液流变学学会主席廖福龙教授，中国中医科学院养生保健研究中心主任黄明达教授，卫生部健康首席专家、解放军总医院营养学专家赵霖教授、鲍善芬教授，中国医学科学院协和医科大学总教务长郑超强教授、国际医学生物工程科学院杨子斌院士、陆丽娜教授，上海复旦大学医学院金惠铭教授，北京中日友好医院庄逢源教授，山东大学医学院高德思教授、李大年教授，山东医科院阮景纯教授，济宁医学院刘玉琴教授、王立赞教授、王保生副教授，青岛大学医学院高绪孟教授、孙运波教授，济宁老年血管病医院众多专家，北京安贞医院、宣武医院等众多心脑血管病专家给予的指导和 support，在此一并致谢。

山东省济宁老年血管病医院院长 王保平

目 录

第一章 人类寿命之奥秘 /1

一、人的正常寿命有多长 /1

(一) 成长期论 /2

(二) 性成熟期论 /2

(三) 细胞分裂论 /2

(四) 基因论 /2

(五) 天年论 /3

二、人会无疾而终吗 /4

三、人为什么会衰老 /5

(一) 遗传因素 /5

(二) 端粒与端粒酶平衡机制 /6

(三) 自由基平衡影响衰老和长寿 /9

(四) 心理平衡影响衰老和长寿 /10

(五) 性格类型影响衰老和长寿 /11

(六) 人际关系影响衰老和长寿 /12

(七) 免疫功能平衡影响衰老和长寿 /12

(八) 微循环影响衰老和长寿 /13

(九) 动脉血氧分压影响衰老和长寿 /14

(十) 动脉硬化影响衰老和长寿 /15

(十一) 胶原蛋白影响衰老和长寿 /16

(十二) 维生素、微量元素影响衰老和长寿 /17

(十三) 血液的酸碱度影响衰老和长寿 /17

(十四) 抗衰老因子平衡影响衰老和长寿 /19

四、生态与生命的三大失衡影响人类寿命 /20

(一) 人与人、人与自然、人与自身的三大失衡影响寿命 /20

(二) 心理失衡、代谢失衡、生理失衡导致疾病 /20

第二章 人能长寿的主要因素 /23

- 一、国内外科学家对长寿规律的探讨 /23
 - (一) 西方科学家对长寿的研究 /23
 - (二) 我国长寿老人生活调研 /24
 - (三) 关于懒人可以长寿的说法 /26
 - (四) 长寿观念的误区 /26
 - (五) 长寿的目标与生命的价值 /27
- 二、近 50 年中国百岁老人的状况 /29
- 三、黄金分割与五大平衡是人的长寿之道 /32
 - (一) 心理平衡长寿 /34
 - (二) 血液平衡长寿 /34
 - (三) 动静平衡长寿 /35
 - (四) 生活平衡长寿 /35
 - (五) 营养平衡长寿 /36
- 四、孔子思想及人生三戒与长寿关系 /37

第三章 人类防病抗衰老的研究历程 /39

- 一、东西方文化与医学的关联 /39
 - (一) 东西方文化差异产生不同的医学思想 /39
 - (二) 东西方医学哲理的差异产生不同的医学模式 /40
 - (三) 东西方医学哲理的差异对疗效有不同的评判标准 /40
 - (四) 中医、西医对中西医结合的认识差异 /41
 - (五) 东方人对中医宏观思维的认识 /41
- 二、东西方文化差异产生两种血液治病疗法 /42
 - (一) 两千年的西方医学史——放血治疗史 /42
 - (二) 中国刺血疗法——智慧和真理的象征 /45
- 三、人类未来的医学模式分析 /47
 - (一) 西方医疗模式是否适合中国 /47
 - (二) 西医西药并未使人类更健康长寿 /47
 - (三) 我国慢性病危害严重 /47
 - (四) 现代医学模式已不能适应现代社会及人类的需要 /48

(五) 新的医疗模式——血液平衡医学与血液健康疗法 /48

第四章 血液健康疗法——血液健康人长寿 /50

一、血液健康是人体抵御衰老的基础 /50

(一) 生命的源泉——血液与水 /50

(二) 血液的主要成分 /55

(三) 血液的生理功能 /65

(四) 中医对血液血管生理功能的认识 /68

二、血细胞之母——干细胞的抗衰老作用 /69

(一) 血细胞的起源 /70

(二) 干细胞——21 世纪生命科学的研究方向 /70

(三) 红细胞的概念 /75

三、血液病变是一切疾病的根源 /78

(一) 高倍显微镜下的血细胞微观世界 /78

(二) 白细胞的微观世界与疾病 /84

(三) 血小板的微观世界与疾病 /85

(四) 动脉粥样硬化斑块与胆固醇 /86

四、血液病变导致百病丛生 /87

(一) 血液病变与心脑血管疾病 /88

(二) 血液病变引起的其他病变 /96

(三) 血液病变引起脂类、糖类等代谢紊乱 /98

(四) 血液病变导致机体免疫力低下，肿瘤高发 /104

(五) 血液病变引起机体亚健康状态 /106

第五章 血液健康疗法——征服心脑血管病的希望 /108

一、血液健康疗法治病机制与临床基础研究 /109

二、血液健康疗法消退动脉粥样斑块的理由 /109

三、血液健康疗法消退动脉粥样硬化斑块机制探究 /110

(一) 血液流变学的治疗与调整 /110

(二) 中西药物活血、生血、养血整合疗法 /111

(三) 生活方式的全面调整 /111

四、血液健康疗法消退动脉粥样硬化斑块新发现 /112

- (一) 血液健康疗法具有显著的降血压、降血脂、降血液黏滞度疗效 /112
- (二) 冠状动脉内支架和脑动脉内支架闭塞后再开通 /112
- (三) 血液健康疗法采用绿色生态五大用药原则 /113
- (四) 血液健康疗法采用无害化整体治疗 /113
- (五) 血液健康疗法采取高级简单的科学原则 /114
- (六) 原创性医学思想 /114

五、血液健康疗法解决八大医学难题 /114

- (一) 血液健康因子超氧化物歧化酶增长 80%/114
- (二) 血管健康因子一氧化氮增长 100%/115
- (三) 治疗冠心病、心肌梗死五千余例无一例死亡 /116
- (四) 治疗急性脑出血二百余例基本康复率 90%/119
- (五) 治疗脑梗死三万余例有效率 98%/121
- (六) 治疗原发性高血压三百余例有效率 99%/122
- (七) 治疗高黏滞血症二万余例基本治愈率 98%/123
- (八) 治疗 2 型糖尿病三百例有效率 97%/124

六、血液健康疗法消退动脉粥样硬化斑块的四大途径 /126

- (一) 调血脂，降血黏滞度，降血压 /126
- (二) 疏通静脉，疏通微循环 /126
- (三) 溶栓溶斑，使血液更年轻 /126
- (四) 扶正固本，整体健康 /126

七、分析血液健康疗法消退动脉硬化斑块特点 /126

- (一) 疗效特点 /126
- (二) 典型病例 /127

八、血液健康疗法成功病例分析 /128

第六章 有利于血液健康的营养膳食和药物 /149

一、具有活血、生血、补血、养血的食疗 /149

- (一) 补血食疗方 /149
- (二) 粥汤类食疗方 /155
- (三) 贫血食疗方 /157
- (四) 家庭自制补血方 /157

- (五) 常用补血食物 /158
- 二、具有活血、生血、养血的中草药 /162
- 三、有利于血液健康的药物 /173

.....

第七章 血液平衡医学论文选编和专家评价 /175

- 一、国际医学专家评价 /175
- 二、《健康报》刊登文章“创建中国品牌医院 争夺医疗奥运金牌”
——记王保平教授及血液平衡医院集团 /177
 - (一) 具有自主知识产权的血液平衡疗法 /177
 - (二) 众多医学专家托起了腾飞的翅膀 /178
 - (三) 捷足先登的创新思路和灵活应变的管理模式 /180
 - (四) 中国医院的品牌化、集团化发展展望 /182
- 三、《人民文学》刊登王保平的“哥德巴赫猜想”——记王保平
及其征服心脑血管病的血液平衡疗法 /182
 - (一) 鬼才 思想者 创新者 /182
 - (二) 儒者 医者 奇思妙论者 /184
 - (三) 谁能驳倒我，奖他 100 万 /186
 - (四) 别看广告，看疗效 /191
 - (五) 品牌连锁 福泽天下 /192

第一章 人类寿命之奥秘

生命如同花开花落，无论我们怎么抗拒，皱纹总会爬满脸庞；无论我们多么眷恋，肉体终有一天会归于尘土。千万年来，人类梦想青春永驻，一直在真实与想象的世界里追逐长寿、抗拒衰老，并不断探寻摸索，艰难前行。

一、人的正常寿命有多长

两千多年前，人类的平均寿命仅仅只有二十几岁，能活到六七十岁的，就算是长寿的老人。在动荡、落后、贫困的年代，人们连温饱都满足不了，何谈长寿之求。所以，那些年代普通百姓追求的只能是如何生存，而不是长寿。

俗话说“七十三、八十四，阎王不请自己去”，既是对孔子、孟子两位圣人不可逾越的“圣寿”之敬谓，也是那个时代对“七十而知天命”的释义。尽管创立道教的“仙人”老子或悬壶济世的医圣孙思邈等“先人”长寿过百有余，而普通民众平均寿命仅在三四十岁徘徊。

据有关史书记载，我国历代皇帝有确切生卒年月可考者共有 209 位皇帝，平均寿命仅为 39 岁，活到 70 岁和 80 岁的各有 4 人，60 岁以上的 24 人。清朝共有 12 位皇帝，每天都山珍海味、美酒佳肴，甚至补药不断，但平均寿命才 51.4 岁。离“百岁老人”还未走完“一半”。

有关资料显示，1796 年，人类平均期望寿命是 25 岁；1896 年，人类平均期望寿命达到 48 岁；1996 年，美国人的平均期望寿命是 80 岁。如今，许多著名的抗衰老科学家预测，到 2050 年人类的平均期望寿命将有可能达到 120 岁以上。

我国在新中国成立前，人均寿命仅三十多岁，那时“人生七十古来稀”，活到五六十岁就已不错了。百岁老人更是“凤毛麟角”，少之又少。进入 21 世纪，我国人均寿命已达 72 岁，香港人均寿命达到世界第二——男性平均寿命 79 岁、女性平均寿命 85 岁。上海也被列入长寿地区。不仅长寿之乡广西巴马、新疆和田、海南岛等享誉世界，就连山东省曲阜市 60 万人口中百



岁女寿星也有近百位，山东省济宁市金乡县也被列为世界长寿区。最近公布的世界寿命调查，中国澳门、香港平均寿命达 84.4 岁和 82.04 岁，已超过日本平均寿命，成为世界平均寿命名列前茅的长寿区域。最近统计数据显示，中国的百岁老人已达 1.78 万人。如今八九十岁长寿老人不再稀奇。有人预言再过 30 ~ 50 年，中国百岁老人将随处可见，那时中国人的平均期望寿命将达到甚至超过 100 岁以上。

从科学的角度讲，追求长生不老只是一种梦想。况且，只追求生命的长度（寿命）而忽视生命的宽度（质量），只会使老龄化社会或带病生存的状态恶化。人类追求的应当是“颐养天年”或“寿终正寝”。可是天年到底应该是多少，综合近代有关动物生命科学研究分析，人类对天年有许多不同的观点，但存在许多雷同或相似的地方。

（一）成长期论

一切动物的寿命是其成长期的 5 ~ 7 倍，人的成长期为 20 ~ 25 岁，则人的寿命应长达 100 岁或以上。

（二）性成熟期论

一切动物的寿命都是性成熟期的 8 ~ 10 倍，如人类性成熟年龄为 14 ~ 15 岁，则寿命应长达 110 岁或以上。

（三）细胞分裂论

一切动物寿命都是细胞分裂的 50 次。人胚胎成纤维细胞分裂的间隔期为 2.4 年，从 2.4 年乘以 50，人的寿命应为 120 岁。

（四）基因论

有少数科学家认为，当人类控制了影响长寿的基因或者长寿基因移植到细胞成为现实以后，人类寿命可以达到 200 岁甚至以上。但现实是基因药物、基因疗法的研究一再遭到失败，自迈入 21 世纪，人类科学家已将基因研究的重点重新转向了“蛋白质（细胞学）研究”。有科学家预言，21 世纪是人类开展“蛋白质”研究的时代。美国劳鲁弗托提出人可以工作到 85 岁，活到 120 岁的寿命学说。所以，我们完全可以相信，靠自我保健养生，人类起

码能活到 100 岁。

（五）天年论

中国血液健康疗法创始人王保平教授首次提出天年系数论的观点，即父亲和母亲的寿命相加再加减后天调整系数（科学水平、文化水平、职业与压力、生活习惯、生活区域及疾病系数）= 相对天年。如患有重大疾病，此相对天年就要减寿。比如，没有心血管、脑血管、肾脏血管病，也没有糖尿病、高血压、高血脂、肥胖症、癌症的个人史及家族史，又有正确良好的生活习惯，文化水平和收入水平较高，无重大家庭矛盾，虽有一定生活工作压力，但压力又不太大，预期天年可能在 100 岁或以上；反之，患有各种不利长寿的负性因素，相对天年就要减少。当然，如果在青年时期就注重科学养生，及时采用正确治疗方式（非药物）调整不正常的血液和生命指标，使大、中、小动脉及微血管及大脑、心脏、肾脏、肝胆、胰脏、胃肠系统等长期处于较正常状态，又爱好运动，性格开朗，乐于助人，相对天年就会延长，父母即使寿命较短，儿女也会颐享天年。

那么天年究竟应该是多少呢？现在我们比较乐观的数字，也是国内外学者普遍公认的，即人的自然健康寿命应当是 120 岁左右或 120 岁以上。120 岁可以视为人的“天年”。但如果对患有影响寿命的重大疾病或生活习惯、职业与压力进行调节，都可能减少或者增加预期寿命。所以，对人类预期寿命的调控研究是一项十分严肃，十分严谨的大事业，并且要克服相当多的偏见与利益冲突，甚至可能耗损医生毕生的精力去解决某一个课题，而不是由一个简单的论述或简单的研究就能定论的。

综合以上研究，结合红细胞的正常寿命是 120 天，一年 12 个月，中国人属相有 12 种，西方人有 12 星座，急救电话是 120 等。中国人和外国人都似乎对“天年”是 120 岁更容易接受。“天年”是生物在地球上从单细胞生命开始进化，经过亿万年的发展变化所形成的功能和规律，是生命在基因调控下，蛋白质合成生长，新陈代谢和活动衰亡的过程。这个过程，不同的生物种群各有其不同的时限。因为生物在进化中要延续生命，形成了分裂增殖和生殖繁衍后代的方法。繁殖新生的个体生命力更强，更能够适应环境条件的变化，有利于生命的延续存在。亿万年进化所形成的生命时限规律，我们



称之为“天年”。人类既有“天年”，却为什么人总难以达到长寿过百岁呢？这就是今天医学家需要共同努力去破解的谜。现在人的平均寿命只有六七十岁，只达到“天年”的一半左右。这六七十年的时间，正是人们真正可以争取长寿的目标。

二、人会无疾而终吗

根据医学家研究，现代人类基本上不存在生理性死亡，有些老年人在睡眠中死去或仰天大笑之时而猝死，表面上似乎无疾而死，实际上并非如此。医学家对所谓“无疾而终”的百岁老人进行尸体解剖时发现，每例平均有 7.3 种疾病。

20 世纪初，随着科学技术的进步，抗生素、疫苗的发明，使人类征服传染性疾病有了举世瞩目的“业绩”，人类寿命显著延长。但近几十年来，尤其跨入 21 世纪，人类更可怕、更危险的慢性非传染性疾病却像瘟疫般扩散。脑卒中、老年痴呆、冠心病、猝死、癌症、肥胖、骨质疏松、自身免疫功能低下、糖尿病、痛风等疾病严重威胁着 40 岁以上的中老年人，甚至青少年和儿童中，也有年纪轻轻地就迈进了这些慢性病的大门。这些慢性非传染性疾病也是中老年人死亡的主要原因。我国专家团队与美国华盛顿大学健康测量与评价研究所、澳大利亚昆士兰大学研究人员合作，发现中国慢性非传染性疾病导致的死亡率已占总死亡人数的 84.5%，心脑血管疾病、癌症已成为中国居民的主要死因（《健康报》2013 年 4 月 16 日）。

用现代科学的标准去分析活到百岁的老人也证明，许多年过百岁老人的死亡原因都是因为身体中的各种各样的疾病。百岁老人也存在着心脑血管病、动脉硬化这些疾病的痕迹。所以说人没有无疾而终。比如，近期日本有个老人活到 112 岁，吉尼斯认为是活得最长寿的老人，他也不是无疾而终。

世界卫生组织（WHO）宣布：健康与衰老、长寿与早衰，其中 15% 取决于遗传因素，7% 取决于气候因素，60% 取决于自己，10% 取决于社会因素，只有 8% 取决于医疗条件。