

读百岁书 走长寿路



百岁真经

丛书主编 马贵觉

本册主编 肖秋生 刘迎光

天津科学技术出版社

读百岁书 走长寿路



百岁真经

丛书主编：马贵觉

本册主编：肖秋生 刘迎光

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁/马贵党主编. —天津:天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4406-9

I. 百... II. 马... III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156477 号

责任编辑:杨庆华 刘丽燕 吴文博

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 65 字数 814 000

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:168.00 元(共三册)



百岁人生竞自由

戊子新春,由天津科学技术出版社出版的《百岁》与广大老年读者见面了。在我们的社会正进入人口老龄化的今天,走向百岁——这充满乐观自信、攀登生命高峰的豪言壮语,强烈地震撼着我们的的心灵。

什么是生命?从生理学上说,生命是生物体所具有的活动能力。生命是蛋白质存在的一种形式,它最基本的特征就是蛋白质通过新陈代谢作用,不断地与周围环境进行物质交换。新陈代谢一旦停止,蛋白质随之分解,生命也就结束了。通俗地说,生命就是活着。可是生命不是孤立存在的,它面临着种种挑战。获诺贝尔和平奖的特里莎修女对生命做了很好的诠释。特里莎修女生于阿尔巴尼亚,后入印度,终身致力于慈善事业。她曾冒着生命危险,亲自将“麻风村”的病人背出来,拯救病人的生命;曾带领救护车队冲入波黑战区,抢救儿童、妇女和老人……当她去世时,印度为她举行了隆重的国葬。她在赠与纽约艾滋病患者之家的诗《生命》中写道:

“生命是机会,利用它/生命是美丽,钦佩它/生命是福气,品尝它/生命是梦幻,实现它/生命是挑战,迎接它/生命是责任,完成它/生命是游戏,参与它/生命是财富,保存它/生命是爱,享受它/生命是神秘,了解它/生命是承诺,实现它/生命是辛酸,战胜它/生命是歌,吟唱它/生命是战斗,接受它/生命是悲剧,振奋它/生命是冒险,勇敢点/生命就是生命,拯救它/生命是运气,成全它/生命太宝贵了,千万不要毁灭它!”

这诗写得何等好啊!生命本来是随机现象,是苦乐参半的,这诗道出了生命的种种境遇。生命是脆弱的,人不能主宰生命,但人却可以在生命的主宰下生活得更好!捧读《百岁》,犹如捧起生命的火花,照亮我们前面的生活道路。你能活到百岁吗?我能活到百岁吗?是的,谁也不能肯定活到百岁,也没有人会给你打保票。但我认为,走向百岁更是一种人生观。它要求我们用积极的态度对待生命,对待人生,保持生活的勇气与活力,让自己的有生之年过得更加丰富、充实。



归根结底,人类追求长寿百岁,就是追求生命的自由。但是,生命充满了身心的忧患,往往被缠绕在千般苦痛、万种烦恼之中,并不自由。那么,我们怎么追求生命的自由呢?无非是儒家“入世的自由”和道家“出世的自由”。

自由是一种社会的、历史的范畴,而不是一种个体的、绝对的范畴。一个孤立的人无所谓自由与否,只有人们在同自然、社会和其他人发生关系的时候,自由才有意义。儒家十分清楚地认识到这一点,并以自己特有的方式很好地协调这一范畴,认为每一社会个体只有首先遵循社会既定的规范——礼,才有社会个体自由的存在和发挥。所以,儒家既能够兢兢于责任义务,尽性立命,修齐治平,践其天责,裁成万物,又能够一切世味不入于心,无执无累,超脱无缚,自在无碍,遗世独立。按孔子的说法,从“十有五而志于学”,到“而立”、“不惑”、“知天命”、“耳顺”,最后达到“从心所欲不逾矩”。孔子讲了人生的历程,也反映了对自由精神的认识和实践历程。所谓“从心所欲不逾矩”,就是把“礼”亦即社会规范,融化于自己的心智当中,一言一行,一举一动,毫不刻意,顺心而行。对老年人来说,要实现“入世的自由”,一方面要遵从社会规范,跟上时代前进的步伐,另一方面从精神境界要达到“不惑”、“知天命”、“耳顺”、“从心所欲不逾矩”,此心不累不动,则生命自有洒脱气象。

道家崇尚自然,推崇“出世的自由”。《老子》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”意思是说,人以地为法则,地以天为法则,天以“道”为法则,“道”以自然为法则。这里讲的自然指的是天然,就是人类本来的面貌。用老子的话来说,就是“无为自化”,自然而然。对老年人来说,一切顺其自然至关重要。淡泊名利以求自由,心甘情愿地做平常人,保持平常心。做平常人好,既无门庭若市的荣华,也就免去了门可罗雀的伤感;既无锦衣玉食的富贵,也就感受不到席终人散的凄惶。无所争,所以轻松;无所求,所以尊严;无所怨,所以快乐。“万人如海一身藏”,自己一步一个脚印地走完人生之旅就是胜利。

以“入世”的态度积极处世,以“出世”的态度洒脱度日——这就是走向百岁的起跑线!

编者

2008年1月1日

目 录

敢活百岁	(1)
自信人生二百年	(3)
莫言白日催华发	(15)
说说健康老龄化	(33)
寿比南山夕阳红	(47)
何不潇洒走一回	(63)
能活百岁	(77)
谁能活到一百岁	(79)
解读“百岁”求真谛	(97)
来之安之亦长寿	(115)
心情愉悦养天年	(133)
吃苦是福勤快乐	(155)
夕阳恋情喜唰唰	(175)

会活百岁 (201)

爱美时尚人不老 (203)

童心未泯常思少 (223)

百炼成钢长寿魂 (243)

淡泊超然平常心 (265)

粗茶淡饭身自安 (283)

享乐百岁 (291)

一心须向静中安 (293)

家庭和谐乐融融 (303)

不卷征帆任晚风 (315)

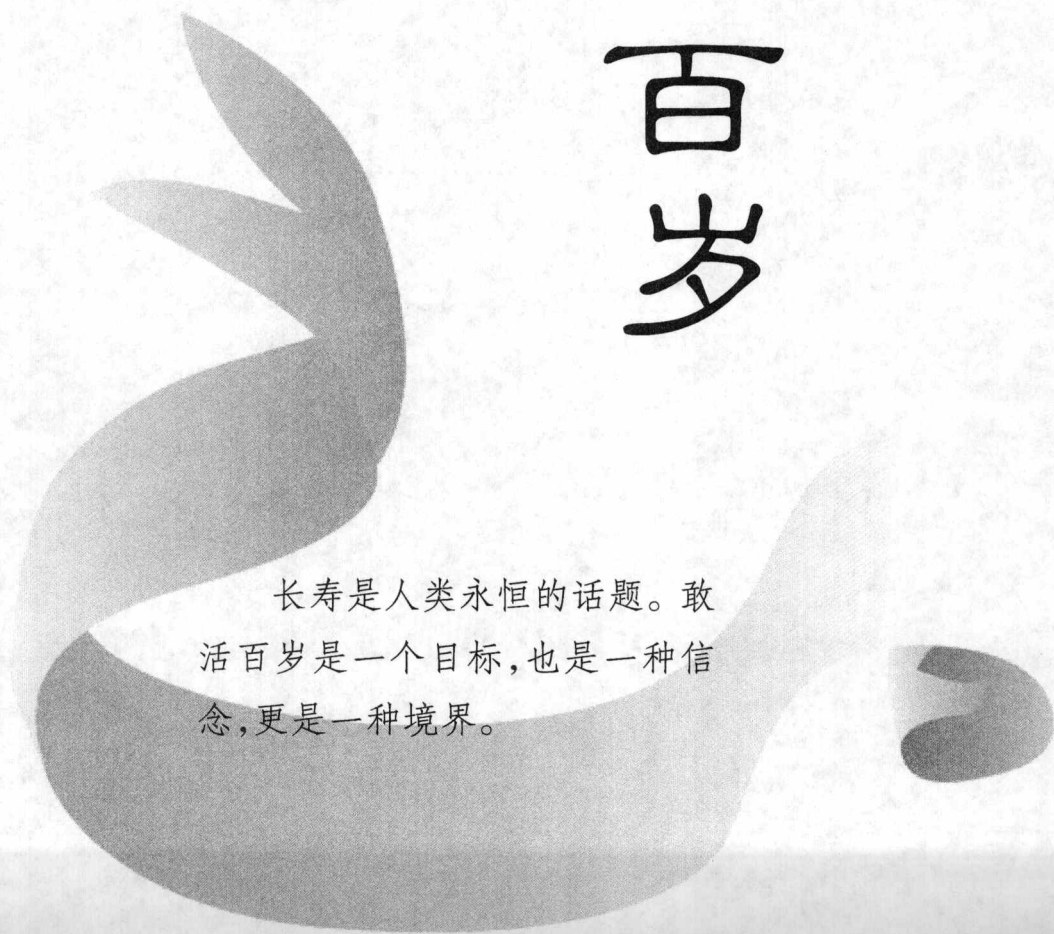
总道忘忧有杜康 (327)

一笑人间万虑轻 (339)

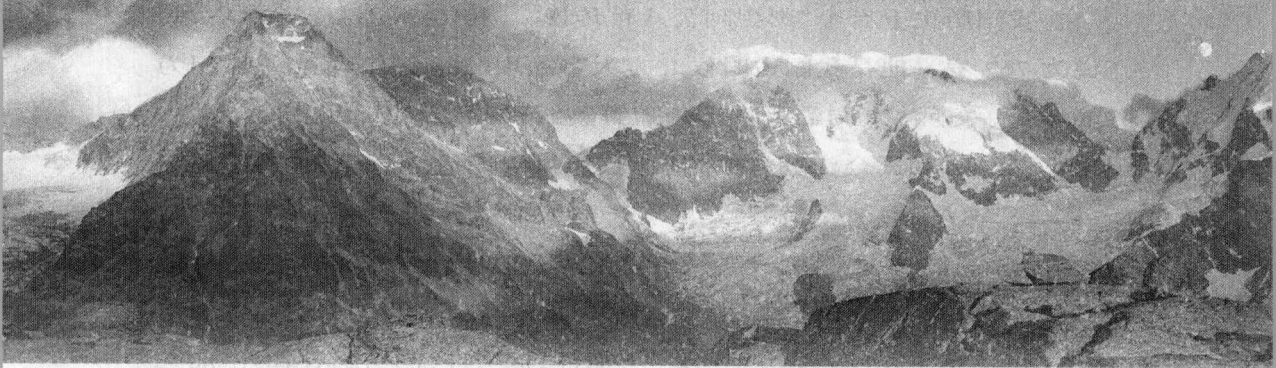
老有所乐健身心 (353)

敢活百岁

长寿是人类永恒的话题。敢活百岁是一个目标,也是一种信念,更是一种境界。



自信人生二百年



“自信人生二百年，会当水击三千里。”这是伟人毛泽东在 1917 年所写一首诗中的诗句。毛泽东于 1958 年 9 月在文物出版社出版的大字本《毛泽东诗词十九首》的书眉上有这样的批注：“水击：游泳。那时初学，盛夏水涨，几死者数。一群人终于坚持，直到隆冬，犹在江中。当时有一篇诗，都忘记了，只记得两句：自信人生二百年，会当水击三千里。”诗人在诗中所表达的意思是，我很是相信人生会有二百年，如果我能活二百年的话，我可以水击三千里啊！革命领袖这种潇洒自如的艺术夸张，给人一种期盼健康长寿和人生希望的感觉，揭示了诗人对生命的渴望、对生活的渴望、对未来事业斗争的渴望。人生奋斗不止方能其乐无穷，这就需要时间，需要生命不断地延续。“自信人生二百年”——使我们看到了伟人毛泽东坚强的革命志向和宏伟的人生目标！

“自信人生二百年”毕竟是一种艺术夸张，但追求健康长寿却是人类几千年来孜孜以求的愿望。中国人过去喜欢把长寿称作“天年”。“天年”这个标准是怎么一回事呢？原来，古人为了说明人的寿命年限，经过无数实践，把按自然规律人生应活的年龄称作“天年”。人能健康生

活达到或超过人生应该享受的这个年龄,也就是“天年”,才算健康长寿;否则,都是属于短命的。那么,“天年”的寿限究竟是多少岁呢?

我国历史上有个“彭祖阿公八百传说”。相传彭祖活了 800 岁,一说为 767 岁。他是我国古时候北方大帝颡顼的一个玄孙,名铿。因为能做一手好菜,烹调的野鸡汤味道鲜美,黄帝品尝后,大加赞扬,高兴之下,竟把彭城(今江苏省徐州市附近)封给了他。这样一来,铿的名



气四处传播,人们都跟他学习烹调,尊他为我国饮食营养学的始祖,称他为“彭祖”。至今,我国彭山还有彭祖墓遗址。据考证,彭祖确有其人。那么彭祖到底活了多少岁呢?据说西汉武帝时,鲁恭王从孔子的住宅获得了一大批书简,当时无人可识,只有孔安国认识古籀文。汉武便命他用当时的文字写出,其中有对彭祖的记载,说他活了 767 甲子。这个甲子应是以日数(即 1 甲子为 60 日)计算的,折合出来,共 46 020 天。以每年 365 天计算,彭祖共活了 126 岁。

国内外有历史事实考证和文献资料记载的,世界上最长寿的男子是英国的弗姆·卡恩,他活了 207 岁,一生经历了英国的 12 个朝代;世界上最长寿的女子是南美洲的玛卡兰珠,活了 203 岁;世界上最长寿的夫妻是日本的满平夫妇,丈夫活了 194 岁,妻子活了 173 岁;世界上过和谐恩爱夫妻生活最长的还有匈牙利人罗文,死时 172 岁,妻子沙拉死时 164 岁,夫妻共过了 147 年和谐恩爱生活。世界上活过 170 岁的还有奥地利人克查尔腾,死时 185 岁。世界上最长寿乡村和地区有喜马拉雅群山中的巴基斯坦罕萨,人的平均年龄在 90 岁



到 150 岁之间,男 90 岁以上,女 60 岁以上仍生育儿女是常事。南美厄瓜多尔边境内的比尔卡班巴小村庄,绝大多数男女都能健康活到 100 岁以上。前苏联的高加索地区,5 000 名以上男女超百岁;我国喜马拉雅山下的汉扎村,110 至 150 岁健壮有朝气的老人比比皆是,这里是个没有疾病的乡村;广西巴马瑶族自治区,随处可见有百岁以上老人的长寿之村。现代科学研究表明,人类的正常自然寿命应该是 125 至 175 岁,而且这还不是它的极限。根据动物学家的大量科学研究结果发现,寿命与动物(含人类)的发育和成熟期有关系。(1)人类寿命与其成长期的完成时间成正比例:人类寿命是发育成长期的 7 倍(一般人各器官中骨骼的发育是最后完成的,约到 24 至 25 岁完成)。人类成长期,一般需要从 18 至 25 岁才能完成。按此规律,人类的自然年龄,也就是我国古人称之为“天年”的,应是 $18 \sim 25 \times 7 = 126 \sim 175$ 岁。(2)哺乳类动物最高寿命(龄)相当于它们性成熟期的 8~10 倍,而人类性成熟期一般为 12(13)~15(16)岁。按此规律,人类的自然年龄应是 $13 \sim 15(16) \times 8 \sim 10$ 为 110 至 160 岁。所以,无论从实践或科学研究来看,都充分证明人的“天年”(正常自然寿命)应该是 110 至 175 岁。其实,早在两千多年前,我们的祖先就曾对人寿“天年”有过推测。《内经·素问·上古天真论》载:“尽终天年,度百岁乃去。”唐代医学家王冰解释说:“度百年,谓至 130 岁也。”老子也认为“人生大期,以 120 岁为限”。《尚书·洪范》亦把人活 120 岁看成是“尽其天年”。由此可见,人长生不老,万岁万万岁是不可能的,但人生百岁既不是古来稀,更不算长寿,因尚未到达“天年”寿限!

然而,在现实生活中让人类备感委屈又令人费解的是,大多数人不要说是长寿,就连自己应有生命极限都享受不到,绝大多数人只能有预期寿命一半长的寿龄,就算作长寿了。因而流传“人生七十古来稀”这句话。大多数人为什么不能享受自然规律赐给的寿龄?为什么活不到“天年”?为什么会短命?是什么原因或因素阻碍人应该达到的

寿命极限呢？曾有媒体为了回答这些问题，专门组织记者进行了一次以“为生命喝彩”为主题的走访百位百岁老人活动。在走访过程中，记者们面对一个又一个跨越极限后的生命奇迹，由衷地体会越过生命的极限不仅需要健康，更需要一种整体的呼应，需要坦然面对一切的内在勇气和大气磅礴、承担一切的胸怀和韧性。的确如此，人类生命的过程就是一个不断面对各种夭折、不断战胜夭折的过程。那么，怎样战胜并超越生命中的夭折，把自己生命的历程延伸到极限之后呢？这里最重要的是保持“三心”。

第一，敢活百岁的信心。

美国斯坦福大学医学院博茨教授写有《生命当长》和《敢活一百岁》两本书。博茨先生是医学博士，他 70 岁还能参加马拉松长跑比赛。博茨先生的基本观点就是：人对自己的长寿要有信心，要有敢活一百岁的豪气和信心。博茨在书中告诫人们，没有长寿信心的人，就不能努力为之奋斗，同时也是不利于健康的。这话说得十分有道理。人进入老年时，如果对自己的长寿没有准备，必然产生一种茫然无措的感觉。例如，人们常说的“人生七十古来稀”这句话，就是对自己的寿命缺乏足够的信心。中国人还有一句格言“生死由命，富贵在天”，同样透出一种宿命论的思想。博茨以自己的母亲作例子：他的母亲预期自己的寿命是 70 岁，可是她活到了 95 岁。这后来 20 多年的寿命出乎她的意料之外，她完全没有思想上的准备，因此感到困惑和不知所措，总认为自己活过了头，于是晚年不能随心所欲地融入日常的家庭快乐。

我们应当佩服博茨给自己的第二本书取一个非常有气势的题目：《敢活一百岁》。的确，人能不能活一百岁是一回事，问题是你敢活一百岁吗？敢活一百岁，首先是一个敢字，因为想活到百岁对于我们来说毕竟是一个很高的目标，所以该书开头的第一句话就是：“面对老年要有勇气”。对此，该书进一步说明：“勇气意味着敢于确立目标，这对探索人生必不可少。”所以，敢活百岁，不仅是为了“活”到百岁，



更重要的是“坚持不懈地去探寻人生的意义,这种能力体现了人生的最高境界”。“为了使自己的生命之火在一生中都能发出耀眼的光彩,你就需要始终积极地参与生活。如果你对生活感到厌倦、不满或是淡漠、毫无激情,那么你想活到百岁的希望几乎是零。但如果你鼓起了勇气,生活有了情趣,那么充满活力的百岁人生就会向你召唤。”这是该书的精华、灵魂。要活百岁的目的是追求人生的最高境界,如果我们能确立这个目标,生活就有了方向。

从心理和生理的关系来看,对寿命的预期值确实在很大程度上决定着人的实际寿命。因为每个人心中都必然会有对自己寿命的期望值,越步入老年,这个期望值会越加深刻。它会深深地刻印在你的潜意识中,从而会很有力地指挥你的大脑功能和各种内分泌功能,生命的终点往往会如期而至。同时,当你的年龄越接近自己的期望值时,你的“终点感”会越明显和强烈,你的追求会越少,生活的情趣也日渐衰减。这样“终点感”会转化成真实的生命终点。所以,我们一定要有信心树立较高的生命期望值,让生命的火花盛开不衰。“如果你想长寿,你就可能长寿。”

其实,我们中国人老早就在追求长命百岁,道教就是宣扬人与自然的和谐统一,把生命长久作为自己的道义。当然,宗教所宣扬的长命百岁充满迷信色彩,道教也不例外。历史上不少道士秘炼什么“仙丹”,害死了很多人,包括一些封建皇帝。博茨先生提出的“敢活一百岁”,则是建立在科学的基础之上的一种科学计划。他说:“我在本书中介绍的新的科学知识将有助于你既深思熟虑又满怀信心地制定出自己的人生计划。不管怎么说,机会总是偏爱有准备的人。活到100岁,我们不仅有这个机会,也有这个责任。”《敢活一百岁》这本书和这个响亮的口号,已在我国大地上回荡好几年了,尤其是在2002年初中央电视台(二套)的“健康之路”节目中,专门以《敢活一百岁》为题做了介绍,洪昭光教授作为嘉宾做了很著名的讲话。在我们社会进入人



口老龄化的今天,这句口号是如此强烈地震撼着我们的心。

我们进入老年,这是不可抗拒的自然规律,但通过自己的努力争取健康长寿,同样也是符合自然规律的。每个人要在自己的头脑里有长寿的概念,树立起一定能长寿的信心。那种“生死由命,富贵在天”的宿命论,只会一辈子庸碌无奇,对自己的人生里程没有总的设想和规划,工作、学习、锻炼、生活、交际全无具体安排,做一天和尚撞一天钟,不做和尚庙里空,还不到 60 岁就在准备安排后事,立遗嘱。有人说:“七十三,八十四,阎王不请自己去。这是人生的自然规律,连孔子、孟子这样的大圣贤,前者只活了 73 岁,后者也只活了 84 岁,我们不可能比他们两个圣人活得还久。人生七十古来稀,能活七十,顶多赶上两个大圣人的寿命也就足够了,要想再活长一点儿,不敢奢求,那也是不可能的。”试想,这样的心态和作为不短命才怪!因此,你想要长寿,你就要在思想上有长寿的要求和信念,彻底消除封建迷信思想和陈腐的旧观念,牢固树立现代人健康长寿的新观念和人生价值取向,要有上进心,在行动上有所付出、有所作为,只有这样,才能调动机体的一切积极因素,加快体内的新陈代谢,把自己的潜能挖掘出来,充分发挥体内免疫系统抗病、防病的作用,更好地实现机体的自我更新,战胜困难,战胜疾病,赢得寿命。

为什么我们要追求活到百岁,因为我们热爱生活,因为我们健康长寿,唯有如此才能够为我们寻找人生意义提供机会。我们不是为活着而活着,而是因为热爱生活、参与生活而活着。因为我们生活得有意义,有情趣,有兴趣,所以充满激情和朝气的生活,才给我们带来充满活力的身体。“如果你对生活感到厌倦、不满或是淡漠,毫无激情,那么你想活到百岁的希望几乎是零。”

第二,敢活百岁的恒心。

上届联合国秘书长安南在国际老年人年启动仪式上,以《共建不分年龄人人共享的社会》为题的讲话中,有一段饱含深情的话:“六个



月前,我年满 60 岁,已是一位老年人。随着岁月的流逝,时间似乎过得更快。但事实上,如果没有,或让我们暂时忘却暴力、疾病和贫困所造成的悲剧,对世界大多数人来说,寿命就会延长,生命也不再像是短暂的冲刺,而更像是马拉松。马拉松选手会告诉我们,要完成这项比赛就要保持健康的生活方式,要保持训练,同时还应有顽强的毅力。要长寿就需要我们有同样的精神。”这就是说,追求长寿就像一场马拉松长跑比赛,绝不是靠几个冲刺就能够完成的,它靠的是毅力和耐力,靠的是恒心。

毛泽东在年轻时代有这样一句座右铭:“贵有恒何必三更起五更睡,最无益只怕一日曝十日寒。”曾有人这样形容恒心:为航者,恒心乃越海之舟也;为攀者,恒心乃达月之梯也;为遁者,恒心乃心地之门也;为渔者,恒心乃罩洋之网也;为猎者,恒心乃降虎之威也。革命前辈徐特立四十岁学法文时,曾以“日学一字,五年学成”为座右铭,结果三年就掌握了法文;京剧表演艺术家袁世海在客厅墙上挂了手书的三个大字——“天天练”,古稀之年,仍坚持奉行。同样,恒心也是通向长寿百岁的必备意志品质。

有这样一个小故事,三国时曹操手下第一猛将许褚,少年时节是个放牛郎,他每天抱着一只牛犊,等到牛犊长成大牛,许褚也练成了神力。这就是说,恒心不是一朝一夕形成的,而是长期磨炼出来的。恒心是一种意志力,是对自我的管理和控制。我们从 60 岁进入老年的话,要活到百岁有几十年的时间,生活的道路还很漫长,困难会越来越多,如果没有坚强的自制力,缺少毅力和恒心,是很难达到长寿目的的。老年生活在两方面尤其需要持久不变的恒心。

一是在生理健康方面必须有恒心。生命在于运动,运动在于持之以恒。如果老用“天气不好”、“身体欠佳”、“时间太紧”、“事情太多”等为借口,三天打鱼两天晒网地锻炼,是难以取得好的效果的。老年保健不仅仅是体育锻炼的问题,还要注意选择适合自己的生活方式,同

样要长期坚持下去。天津财经大学有位七十多岁的退休老教师。他早晨 6 点半起床,7 点多到校园散步,活动 40 分钟,8 点左右回家吃早点;9 点看看报,和老伴儿聊聊天;11 点躺下睡一个小时,12 点半起来,1 点吃午饭;看 2 点的新闻,看看书报;4 点出去买点菜,回来再躺一会儿;6 点半吃晚饭,看新闻、焦点访谈;老伴儿看看电视剧,他闭目养神;9 点听音乐,9 点半洗漱,10 点半睡觉。十年前他得过急性心肌梗死,下过病危通知。可由于生活方式安排得好,他身体一直还不错。天津石化公司一位叫李凤奇的退休干部,也是七十多岁,他 5 点起床,6 点前到水上公园转转,听唱京剧;8 点多回家吃早点,看报看电视;12 点吃午饭,休息一个小时;2 点听“京剧大戏院”,接着听“枫叶正红”节目,继续看报、剪报、做笔记;5 点听袁阔成讲“三国演义”;晚饭后看电视,11 点左右睡觉。他每天早晨起来还空腹喝凉水 2 杯,李凤奇的身体一直很健康。健康生活方式的基本准则有 20 个字,即合理膳食,适量运动,戒烟限酒,讲究卫生,心理平衡。只要坚守住这道防线,身体健康就有基本的保证。

二是在心理健康方面必须有恒心。我国魏晋时代著名养生学家嵇康在《答向子期难养生论》中指出:“养生有五难,名利不灭此一难也;喜怒不除此两难也;声色不去此三难也;滋味不绝此四难也;神虑转发此五难也。”“五者无于胸中,则信顺日济,玄德日全,不祈喜而有福,不求寿而自延,此养生大理之所效也。”(《全三国文》卷四八)这里提到的五难,有四难是属于心理方面的,就是说几乎全部与心理有关。可见,古代养生学家谈保健养生就是以心理保健为主。现代健康观念也是强调身心与环境要处于安宁和谐的状态,体格与

