

# 健

# 康 百 岁

— 长寿四要素 —

主 编 耿洪森

JIANKANG BAISUI  
CHANGSHOU SIYAOSU

以饮食营养、坚持运动、  
防病治病、精神乐观四大  
长寿要素为基础，介绍长  
寿知识、经验、秘方，内  
容丰富，语言简洁。

# 健康百岁——长寿四要素

顾问: 耿德章 高开焰 姚玉舟

名誉主编: 沈 干

主 编: 耿洪森

副主编: 李佐标

编 委: (按姓氏笔画为序)

王玉柱 凤 鸣 邓诗超 冯玉兰

冯明福 吕 枫 邢金芳 沈 干

张 可 李江珑 李佐标 李 青

周炳根 郁荣礼 胡晓芬 陶仁祝

耿洪森 潘兴乾

## 图书在版编目(CIP)数据

健康百岁:长寿四要素/耿洪森主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5337-3915-7

I. 健… II. 耿… III. 长寿-保健-基本知识  
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 154404 号

健康百岁:长寿四要素

耿洪森 主编

出版人:朱智润

策划编辑:吴萍芝 责任编辑:黄 轩

封面设计:王 艳

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号)

出版传媒广场,邮编:230071)

电 话:(0551)3533330

网 址:www.ahstp.com.cn

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

排 版:安徽事达科技贸易有限公司

印 刷:合肥晓星印刷有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:18

字 数:452 千

版 次:2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数:7 000

定 价:38.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)



## 序

长命百岁是人类自古以来的梦想,随着经济、社会和医学的高速发展,这一梦想正在逐渐变为现实。据有关部门资料显示:全世界60亿人口中,目前已有21万多名百岁老人,即平均每百万人中有37名百岁老人。据统计:目前我国百岁以上老人有1.78万,以每百万人拥有百岁以上老人数量上来看,我们还处于发展中国家地位,与世界先进水平还有一定的差距。因此,我们要认真贯彻中共中央关于加强预防保健工作的意见,努力在广大中老年人群中普及健康长寿的科学知识和行之有效的养生经验,提高人们的健康保健意识,增强人们自我保健的知识和能力,提升人们的健康水平。

《健康百岁》在这方面做了非常有益的探索。全书着眼于养生保健,思路清晰,结构严谨,内容丰富,既有衰老与寿命、长寿四要素等养生科学理论知识的介绍,又有百岁老人经、百岁寿星录、中医药益寿经、养生长寿歌诀等具体生动的事例和养生宝贵经验的总结,有理有据,说服力强,是一部融科普性、实用性于一体的优秀健康养生参考书。对于增加中老年人群的养生知识、增强自我养生能力、促进健康的生活方式、提升身心健康水平都是很有裨益的。

我们相信,只要我们坚持贯彻加强预防保健工作的方针,不断在健康教育工作方面下工夫、探索,百岁健康将不再是梦想。

沈群

二〇〇七年春于合肥

## 前言

时光如水,岁月匆匆,在科学技术高度发展的今天,人们生活一天比一天好,物质生活富裕了,精神生活丰富了,人们更希望健康,更盼望长寿。古往今来多少学者、多少研究人员孜孜不倦,勤奋刻苦,努力地追求健康、长寿,探索人类如何活得更长,能享其天年,度百岁乃去。生活是美好的,世界是新鲜的,人实在是应该多活些岁月,应该长寿,“健康百岁”是人们期盼的美好理想和奋斗目标。据化石考证,最早的细胞出现于32亿年前,它就是地球上最早的生命,大约13亿年前,绿色植物的祖先获得了某种蓝海藻以协助自身获取能量,而动物的祖先则接受了能将氧气还原为水的一种原核生物。直到5亿年前,所有的动植物还一直局限于海洋中,以避免受到来自太阳的紫外线的辐射。又经过几亿年的进化,约在6500万年前出现了灵长类;约在500万年前出现了人类,科学家们推测生命源于海洋。生命在漫长的岁月中,由原始细胞逐渐演变简单到复杂的细胞,由低级到高级,在内外环境的影响与作用下,得以生存、繁衍与发展。人的寿命有多长,到底能够活多少年?据传说,英国的弗姆·卡恩活了207岁,日本的满平活了242岁,中国的李庆远活了256岁,慧照和尚活了290岁,彭祖活了800岁,人的寿命问题至今仍然是个谜。虽然据科学推测,人类寿命为120~175岁,但科学的发展会越来越使人的寿命不断延长。

健

康百岁——长寿四要素

本书以饮食营养、坚持运动、防病治病、精神乐观四大长寿要素为基点,展开陈述,进而介绍长寿知识、长寿经验、长寿秘方,内容尽可能广泛而又保持简洁的特色,供广大中老年读者参考使用。笔者期盼更多的人注重保健,讲究养生,向百岁进军。“盛世人长久,小康出寿星”,只要努力、认真,“健康百岁”的美好愿望就一定能够实现。

耿洪森

2007.8

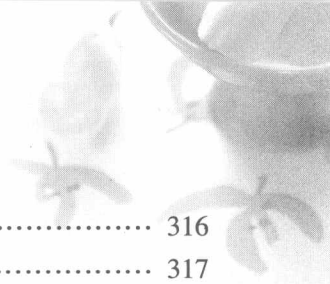
# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一章 衰老与寿命            | 1  |
| 第一节 衰老               | 2  |
| 第二节 衰老的因素            | 10 |
| 一、年龄的划分与老年的界定        | 10 |
| 二、衰老与老年              | 11 |
| 三、衰老的因素              | 13 |
| 第三节 衰老的探索            | 23 |
| 一、现代有关衰老的主要学说        | 23 |
| 二、祖国医学对衰老的认识         | 30 |
| 第四节 人的寿命             | 34 |
| 一、平均期望寿命             | 35 |
| 二、最高寿命               | 37 |
| 三、健康期望寿命             | 38 |
| 四、寿命的三角形             | 38 |
| 五、人类寿命增长的两个黄金时代      | 39 |
| 第五节 影响寿命的因素          | 43 |
| 一、影响人类寿命的因素          | 43 |
| 二、生命运动规律             | 48 |
| 三、人体24小时工作时刻表        | 48 |
| 第六节 抗衰老              | 50 |
| 一、延缓衰老               | 50 |
| 二、延缓衰老的学说            | 62 |
| 第七节 天年与长寿            | 79 |
| 一、天年                 | 79 |
| 二、长寿                 | 82 |
| 第八节 人生第二个春天(61~120岁) | 96 |

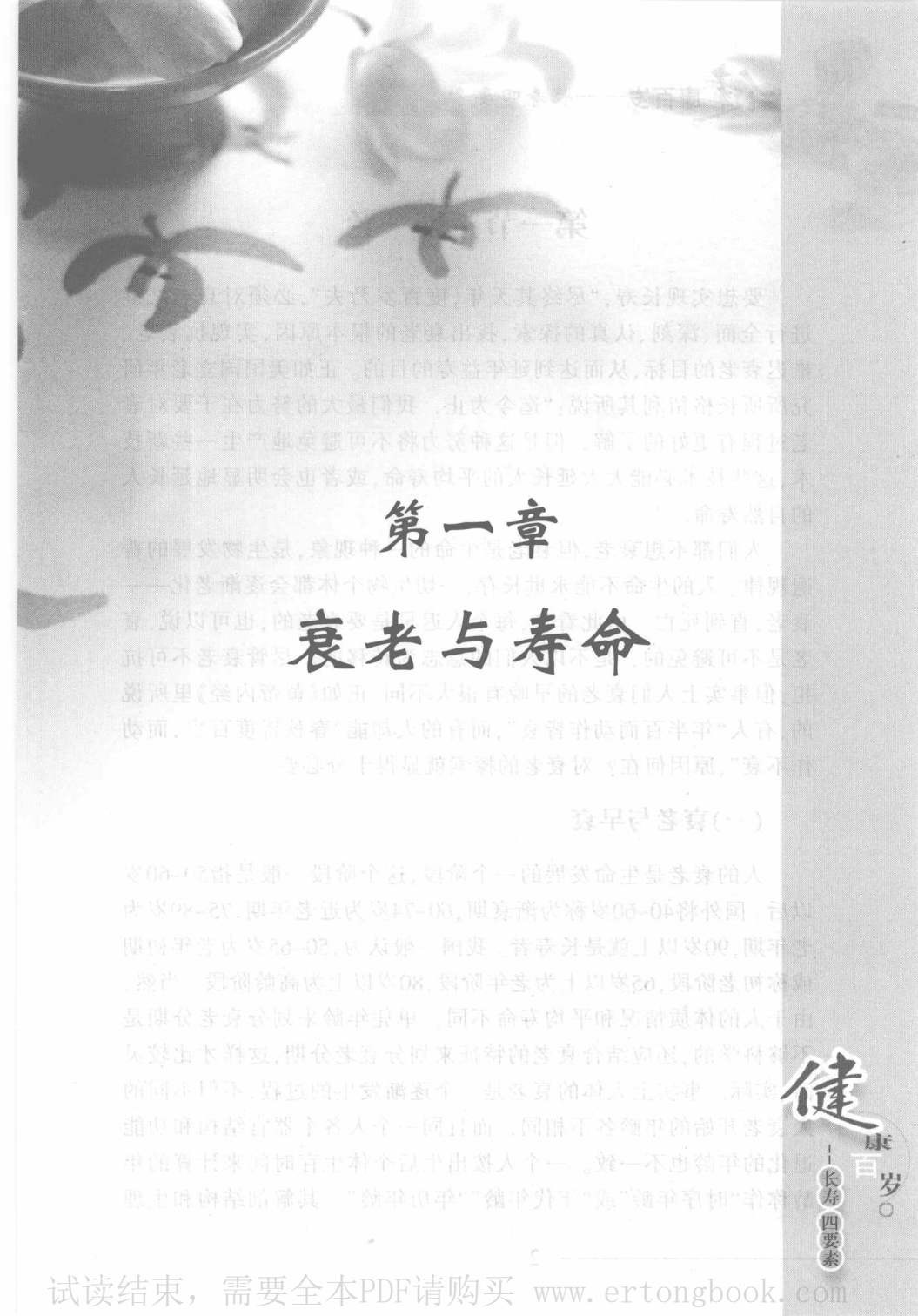




|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第二章 长寿四要素</b>        | 105 |
| <b>第一节 注重营养</b>         | 106 |
| 一、人类食取营养的需求             | 106 |
| 二、蛋白质是生命的基石             | 107 |
| 三、碳水化合物是健康长寿的保证         | 108 |
| 四、各类食物的营养价值             | 108 |
| 五、延缓衰老、益寿的食物            | 110 |
| 六、合理膳食,平衡营养             | 112 |
| 七、饮食养生的方法               | 112 |
| <b>第二节 坚持运动</b>         | 145 |
| 一、生命在于运动                | 145 |
| 二、运动的基本原则与项目的选择         | 148 |
| 三、运动量与运动处方              | 153 |
| 四、运动健身的技巧               | 155 |
| 五、运动健身的注意事项             | 162 |
| 六、主要疾病的运动治疗保健           | 165 |
| <b>第三节 防病治病</b>         | 174 |
| 一、亚健康状态的防治              | 174 |
| 二、疲劳综合症的防治              | 177 |
| 三、防治中老年常见的五大疾病          | 179 |
| <b>第四节 精神乐观</b>         | 254 |
| 一、心理健康                  | 254 |
| 二、永远保持乐观的心态             | 279 |
| 三、长寿出自从容来               | 282 |
| <b>第三章 百岁老人经</b>        | 287 |
| <b>第一节 百岁老人的地区分布</b>    | 288 |
| <b>第二节 百岁老人在各省、市的特点</b> | 293 |
| <b>第三节 百岁老人长寿探秘</b>     | 303 |
| <b>第四节 女人长寿奥秘</b>       | 313 |



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>第四章 百岁寿星 .....</b>    | <b>316</b> |
| <b>第一节 男性百岁寿星 .....</b>  | <b>317</b> |
| <b>第二节 女性百岁寿星 .....</b>  | <b>344</b> |
| <b>第三节 夫妻百岁寿星 .....</b>  | <b>402</b> |
| <b>第四节 人活百岁的秘诀 .....</b> | <b>405</b> |
| <b>第五章 中医药延寿 .....</b>   | <b>488</b> |
| <b>第一节 中医延寿观 .....</b>   | <b>489</b> |
| <b>第二节 名家养生延年 .....</b>  | <b>496</b> |
| <b>第三节 抗衰老延寿药方 .....</b> | <b>509</b> |
| <b>一、补气类 .....</b>       | <b>510</b> |
| <b>二、养血类 .....</b>       | <b>517</b> |
| <b>三、气血双补类 .....</b>     | <b>524</b> |
| <b>四、滋阴类 .....</b>       | <b>527</b> |
| <b>五、壮阳类 .....</b>       | <b>535</b> |
| <b>六、益智聪明类 .....</b>     | <b>542</b> |
| <b>七、常用中成药 .....</b>     | <b>544</b> |
| <b>第六章 养生长寿歌诀 .....</b>  | <b>546</b> |
| <b>第一节 长寿养生歌 .....</b>   | <b>547</b> |
| <b>第二节 长寿三字经 .....</b>   | <b>561</b> |
| <b>第三节 长寿养生诀 .....</b>   | <b>564</b> |



## 第一章

# 衰老与寿命

### 衰老与寿命(一)

衰老与寿命是一个古老的问题，也是一个现代的问题。衰老与寿命是人类生命过程中的两个重要环节，它们之间的关系是复杂的、多因素的。衰老是一个自然的过程，是生物体随着年龄增长而发生的生理、生化、形态、功能等方面的变化。寿命则是指生物体从出生到死亡所经历的时间。衰老与寿命的关系是相互影响、相互制约的。衰老加速了寿命的缩短，而寿命的延长也延缓了衰老的过程。衰老与寿命的关系是一个动态的过程，它受到遗传、环境、生活方式等多种因素的影响。衰老与寿命的研究对于人类健康、疾病防治、寿命延长等方面具有重要的意义。衰老与寿命的研究是一个多学科交叉的领域，涉及到生物学、医学、遗传学、环境科学、社会学等多个学科。衰老与寿命的研究是一个长期的、艰巨的任务，需要科学家们不断探索、不断发现。衰老与寿命的研究是人类文明进步的重要标志，也是人类追求健康、长寿的重要途径。衰老与寿命的研究是一个充满挑战的领域，也是一个充满希望的领域。衰老与寿命的研究是人类文明进步的重要标志，也是人类追求健康、长寿的重要途径。衰老与寿命的研究是一个充满挑战的领域，也是一个充满希望的领域。

健

康  
百  
岁

—长寿四要素—



健

康百岁——长寿四要素

## 第一节 衰老

要想实现长寿,“尽终其天年,度百岁乃去”,必须对衰老之谜进行全面、深刻、认真的探索,找出衰老的根本原因,实现抗衰老、推迟衰老的目标,从而达到延年益寿的目的。正如美国国立老年研究所所长格留利其所说:“迄今为止,我们最大的努力在于要对衰老过程有更好的了解,但是这种努力将不可避免地产生一些新技术,这些技术必能大大延长人的平均寿命,或者也会明显地延长人的自然寿命。”

人们都不想衰老,但衰老是生命的一种现象,是生物发展的普遍规律。人的生命不能永世长存,一切生物个体都会逐渐老化——衰老,直到死亡。由此看来,每个人迟早是要衰老的,也可以说,衰老是不可避免的,是不以人们的意志为转移的。尽管衰老不可抗拒,但事实上人们衰老的早晚有很大不同,正如《黄帝内经》里所说的,有人“年半百而动作皆衰”,而有的人却能“春秋皆度百岁,而动作不衰”,原因何在?对衰老的探索就显得十分必要。

### (一)衰老与早衰

人的衰老是生命发展的一个阶段,这个阶段一般是指50~60岁以后。国外将40~60岁称为渐衰期,60~74岁为近老年期,75~89岁为老年期,90岁以上就是长寿者。我国一般认为,50~65岁为老年初期或称初老阶段,65岁以上为老年阶段,80岁以上为高龄阶段。当然,由于人的体质情况和平均寿命不同,单凭年龄来划分衰老分期是不够科学的,还应结合衰老的特征来划分衰老分期,这样才比较灵活、实际。事实上人体的衰老是一个逐渐发生的过程,不但不同的人衰老开始的年龄各不相同,而且同一个人各个器官结构和功能退化的年龄也不一致。一个人按出生后个体生存时间来计算的年龄称作“时序年龄”或“年代年龄”“年历年龄”。其解剖结构和生理

功能与一般人状况相当的年龄称作“生物学年龄”。生物学年龄又可再分为生理学年龄与解剖学年龄。部分人的时序年龄与生物学年龄之间存在的个体差异可以为5~10岁,甚至更大。也就是说,衰老可能提早,也可能推迟。起伏在时序年龄临界线上的生物学年龄存在着极为普遍的个体差异。

国际上对什么叫衰老,至今还没有统一的定义,其中一种比较通俗易懂而又比较切合实际的说法是:“衰老,乃是指机体各器官功能普遍的、逐渐的、降低的过程”。亦有人认为,衰老是一种多环节的生物学过程,是机体在退化时期功能下降和紊乱的综合表现。如一个老年人与青年人相比,其最重要的差别就是各器官功能的普遍降低。举例说,如果将一个年龄为20岁的青年的器官功能定为100%,那么,一个年龄为70岁的老年人,其脑血流量减少约20%,心脏射血量减少约30%,肺活量减少约40%。可见,衰老不是指一两个器官,而是包括全身几乎所有的器官,这也是和患病后器官功能降低所不同的情况。例如有人患肝炎时,他的肝功能会降低,但其他器官功能的损害并不明显。而人在衰老时,器官功能的降低却几乎涉及全身所有的器官。

衰老有2种不同的情况,一种是正常情况下出现的生理性衰老;另一种是疾病引起的病理性衰老。生理性衰老是生命过程的必然结局,病理性衰老则可结合防病加以控制。病理性衰老,有人称之为早衰。所谓早衰,是指生命在生长发育的过程中,由于各种原因引起疾病,从外部侵袭引起脏器形态和功能发生变化,提前出现身体脏器的退行性改变,过早衰老。

研究证明,动物(包括人类)衰老的速度,与其寿命的长短有着密切的关系。一般来说,衰老的速度越快,寿命便越短;衰老的速度越慢,寿命便越长。举例来说,鼠类的衰老速度大约比人类快30倍。可以认为,人类寿命比鼠类大约长30倍,研究人员在对老年人进行衰老速度的测定时,也发现长寿者的衰老速度参数要比一般人好。这就启示我们,衰老速度较慢,可能正是这些人获得长寿的一个不



可忽视的重要因素。既然衰老速度的快慢极大地影响人类的寿命,那么对人类衰老速度的测定就显得比较重要了。

对人类衰老速度的测定,主要是通过测定一些器官的功能,以取得必要的数据。国外学者测定人类衰老速度的项目,有多至数百种的,但一般多为10~20个项目。例如美国巴尔的摩老年学中心,测定人类衰老速度的项目共24个。其中主要是下列项目:一秒钟用力呼气量;收缩压;血红蛋白量;血清白蛋白量;血清球蛋白量;口服葡萄糖2小时后血浆葡萄糖量;听觉;视敏度;基础代谢;X线测定手骨皮质的情况;肌酐排出量;最大工作效率;反应时间。我国一些老年医学研究者也对速度进行了测定,其主要项目有,反映肺功能的肺活量;反映视功能的视调节能力;反映听功能的电测听;反映肾功能的内生肌酐清除率;反映神经功能的神经传导速度;反映嗅功能的嗅觉;反映肌肉收缩功能的握力;反映血管功能的血压;反映神经运动功能的运动频率;反映心功能的心电图等。

根据衰老速度的测定,及时制定抗衰老的具体措施,从而延缓衰老,有利于长寿。

## (二)衰老的原因

主要是研究和探讨诸多内外因素如何通过机体内在变化而引起和加速衰老,亦即探讨生理性与病理性衰老的机制。对衰老原因的认识,是衰老理论的核心,是探索延年益寿之道的基礎。

### 1. 精神因素

俗话说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”这里的“白了头”,就是中医所说七情(忧、思、喜、怒、悲、惊、恐)中的忧伤对人体刺激后所引起的衰老征象。可见,长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤,超过人体生理活动所能调节的范围,就会引起体内阴阳气血失调、脏腑经络的功能紊乱,从而导致疾病的发生,促进衰老。

### 2. 疾病因素

疾病可加速衰老,促进早亡,缩短寿命。原因是患病后,可加重

阴阳平衡失调,加重气血精神脏腑的亏损,甚至导致气散精竭神去,阴阳离决而死亡。有人调查106例90岁以上活着的老人,健康无病者58人,占54.7%,表明无疾病所伤者易获高寿。可见,疾病是导致或加速衰老的原因之一。

3.遗传因素 大量事实证明,人类及动物的衰老和遗传有密切关系。因遗传特点不同,衰老速度也不一样。正如王充在《论衡·气寿篇》中所说:“强寿弱夭,谓禀气渥薄也。……夫禀气渥则其体强,体强则寿命长;气薄则其体弱,体弱则命短,命短则多病寿短。”“先天责在父母”,先天禀赋强则身体壮盛,精力充沛,不易衰老。反之,先天禀赋弱则身体憔悴,精神萎靡,衰老就提前或加速。据某次调查,四川省372名百岁老人中,祖孙三代有长寿记录的13人;广西巴马瑶族53名老寿星,其上一辈有31人也是特别高寿。遗传学家曾追踪了1600名孪生老年人,发现他们的寿命非常接近,单卵双生子,寿命平均只差3年,双卵双生子差6年,而且许多孪生子之间引起死亡的疾病也往往类似。可见,衰老与遗传密切相关。

4.睡眠因素 人经久不眠,必然导致衰竭。不要说长时不眠,就是长期睡眠不足,对健康也有很大损害。其损害,首先表现在神经系统过度疲劳,以至可能发生神经衰弱、体力和脑力劳动效率降低、精力不足、记忆力减退、头晕脑涨、眼花耳鸣、全身乏力等症状,轻者可以恢复,严重者还影响心血管系统、呼吸系统、消化系统的功能,进而导致器质性病变或早衰。可见,睡眠极差能促使衰老。难怪古人说:“眠食二者养生之要务”,“能眠者,能食,能长生”。事实证明,睡眠可以消除疲劳,还清一日身体活动中的“氧债”,调节各种生理功能,稳定神经系统的平衡,是生命之中重要的一个环节。

5.环境因素 环境,既包括自然环境,又包括社会环境。前者如大气、日光、水分、地质、森林、天文、气象、电离辐射等;后者如社会的经济和政



治结构、劳动条件、家庭、文化、教育等。这些环境因素不仅错综复杂，而且处于不断的变化之中，人体借助机体内在调节和控制机制，与各种环境因素保持着相对平衡，表现出对环境的适应能力。但是这种适应能力是有限的，当有害的环境因素长期作用于人体，或者超过一定限度，就要危害健康，引起疾病，促进早衰。不但人是这样，生物也是这样，很多生物在古代有，现代找不着了，就是因为那些生物不能适应变化了的环境而绝了种。关于人的寿命与环境的密切关系，《黄帝内经》里早就明确指出：“高者其气寿，下者其气夭。”高，是指空气清新、气候寒冷的高山地区；下，是指平原地区。因为“高者气寒”，植物生长缓慢，生长期长，寿命也就长；而“下者气热”，植物生长较快，寿命就相应短促。这可从马晒人与爱斯基摩人的对照中得到印证。爱斯基摩人生活在世界上最寒冷的地区，长年奔波在冰川雪地，饮食以肉为主，但他们的血脂不高，年过50岁还具有青春期的面容和活力。而生活在非洲的马晒族人虽然其生活方式（游牧生活）及饮食结构与爱斯基摩人很相似，但是他们的平均寿命很短，属于目前世界上寿限较低的民族之一。由此可知，人体衰老与否，的确与人们自身生存的环境密切相关。同样，社会环境的好与坏也直接影响着人体的健康。首先是不同的时代，人类的寿命就不同。据考古学家鉴定，中国猿人的死亡年龄，在14岁以下的占69.2%，15~30岁的占11.7%，40~50岁的占14%，50岁以上的仅占5.1%。由此可见，当时中国猿人大多未成年就死亡了。而近几十年来，人类的平均寿命明显延长。人类的平均寿命不断延长的原因是多方面的，但社会经济的发展是一个重要因素。

### 6. 运动缺乏

法国思想家伏尔泰曾说过：“生命在于运动。”一语道破了生命的奥秘，揭示了生命活动的一条规律。事实证明，运动可以提高机体新陈代谢，使各器官充满活力，尤其是对心血管系统更是极为有益，从而推迟各器官的衰老改变。有位病理学家通过数千名尸体解剖的研究，发现脑力劳动者动脉硬化的发生率是14.5%，体力劳动



者仅1.3%，两者相差11倍。动物学家发现，大象在野外生活可活到200岁，一旦被俘获，关进动物园，尽管生活条件比野外好得多，却活不到80岁。野兔平均可活15年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命才4~5岁。此外，野猪的寿命也比家猪长1倍。那么，为什么野生动物比家养动物寿命长呢？重要的一条是野生动物为了采食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，身体得到了很好的锻炼。祖国医学亦认为“动则不衰”。

### 7. 饮食因素

早在20世纪30年代，英国奈尔大学的营养学家克莱德·麦卡就做过这样的试验：限制一组小白鼠热量的摄取量，但保证其他必要的营养；另一组小白鼠自由取食。结果：自由饮食的小白鼠175天后骨骼就停止了生长，限制饮食的小白鼠300天、500天乃至1000天后骨骼还在缓慢地生长着；自由饮食的小白鼠不到两年半全部死亡，限制饮食的小白鼠活了3~4年，限制组小白鼠的肿瘤发病率也比自由饮食组的低得多，最常见的肾硬化几乎完全消失。经过多次重复试验，结果都是一样，这就是老年学研究中最惊人的“麦卡效应”。

近年来发现的一些长寿老人，除其他原因外，普遍都有控制饮食的习惯。可见，限食能延缓衰老、实现长寿。为什么适当限食能延缓衰老呢？美国免疫学家奥福尔指出：限食可以使机体免疫力在老龄时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。日本九州大学医学部大村裕教授研究发现：进食过饱后，大脑中一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质比进食前增加数万倍。这种物质能使毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增殖，并能促使脑动脉粥样硬化，是引起大脑早衰的主要物质。大村裕教授指出，目前虽还没有有效的药物来控制饱腹时“纤维芽细胞生长因子”在大脑中的生成，但推迟脑血管硬化和大脑衰老则是完全可能的。节制饮食，可防早衰。