

老年译丛

敢活 一百岁

■〔美〕瓦尔特·M.博茨 著
■商务印书馆



老年译丛

敢活一百岁

〔美〕瓦尔特·M. 博茨 著

祖淑珍 祖庭礼 译

滑明达 审校

商务印书馆

2001年·北京

图书在版编目(CIP)数据

敢活一百岁/(美)瓦尔特·博茨著;祖淑珍,祖庭礼译.-北京:商务印书馆,2001

(老年译丛)

ISBN 7-100-03285-7

I. 敢… II. ①瓦… ②祖… ③祖… III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 13323 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

老年译丛

敢活一百岁

[美]瓦尔特·M.博茨 著

祖淑珍 祖庭礼 译

滑明达 审校

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码:100710)

商务印书馆发行

河北三河艺苑印刷厂印刷

ISBN 7-100-03285-7/C·68

2001年7月第1版

开本 850×1168 1/32

2001年7月北京第1次印刷

印张 8 1/2

定价:16.00元

译者前言

“敢活一百岁”，这充满了乐观自信，勇于向生命发出挑战的豪言壮语在我们的社会正进入人口老龄化的今天是那样强烈地震撼着我的心，所以当美国学者瓦尔特·M. 博茨博士所著的《敢活一百岁》这本书出现在面前时，我们毫不犹豫就决定将它译出并尽快介绍给中国广大的中老年朋友。

今年 70 岁的博茨先生是美国斯坦福大学医学院教授、医学博士，曾任美国老年医学学会主席，美国医学学会和美国护士协会主席。他长期活跃在老年学和健康学领域，不仅行医治病，还撰写过 100 多篇学术论文，著作有《生命当长》。此外他作为老年健康长寿活动的身体力行者，每年都积极参加马拉松长跑比赛。

根据自己丰富的医学知识和半个多世纪的观察实践，博茨先生在本书中向所有希望健康长寿的读者提出了一系列值得认真思考的问题：什么是健康完美的人生？人到底能够而且应该活多久？何时为老年？老年时做什么？怎样做？为什么要这样做？其中可读性和实用性最强的当属第六章中作者介绍自己长寿之道的 99 个步骤，这些看起来都是些关于衣食住行的极具体的健康指导和建议，而且实施起来也简单易行，但它们却像一级级台阶，引导我们一步步向着人生百岁的高峰挺进。

作为一名职业医生，博茨大夫在书中时时不忘向读者宣传和

2 敢活一百岁

普及医学科学的最新知识,同时他还是一位人生经验丰富的睿智长者,所以字里行间又不乏充满智慧、富有哲理的闪光话语:“躺着的人永远不会摔倒,但什么地方也去不了”,“聪明的人都是乐观主义者”,“机会总是偏爱有准备的人”,“如果你想长寿,你就可能长寿”……语言生动,态度亲切,但却给人以深刻的启迪。

应当承认,由于中美两国文化背景和国情的不同,加之作者本人所处的较为优越的社会地位的影响,书中提出的一些建议和观点未必完全适用于中国的读者。但从总体上说,该书中介绍的科学地认识生命的知识和许多大胆新颖的见解将有助于我们能脚踏实地又满怀信心地去实现百年人生的宏伟目标。

本书的第六章由祖淑珍翻译,其余各章由祖庭礼翻译,滑明达对全书进行了审校。

我们深知自己的翻译水平有限,但祈盼广大中老年朋友健康长寿的愿望却十分真诚强烈。用一句话作总结吧:

有志者事竟成。

译 者

2000年6月于北京

目 录

导 言	未来更令人神往.....	1
第一章	勇气和才智.....	7
第二章	“生活就是如此”,或者说我们如何走上这条 生活之路	31
第三章	与生命有关的因素	42
第四章	百年之根	61
第五章	全面计划人生	75
第六章	九十九步到百岁	84
第七章	了解自己的年龄,以行动来创造自己的年龄	243
第八章	给生命画像.....	251
后 记		262

导言 未来更令人神往

当我们乘坐人生的航船乘风破浪飞速驰骋时,2000年1月1日那越来越广阔的地平线出现在我们前方。为进入新世纪,人类已做好了准备,但要把人生的航船带进新的千年仍需付出巨大努力。在接近新千年的时刻,我们不禁想知道未来的世界会是什么样。到3000年1月1日,那时的生活环境与我们现在会有什么相似之处吗?下一个千年的人生道路会把我们引向何方?未来的地图上什么最引人注目?何处是峰峦,何处有峡谷?我们现在前进的速度太快了,就像在急速行驶的车辆上看不清稍纵即逝的景色一样,对未来做出明确的推测绝非易事。人类发展的速度会越来越快,未来变得愈发模糊不清,人们预见未来将会更加困难。

我出生于1930年,在我还是个孩子时,就期望能活到目睹新千年到来的那一天。毕竟只有为数不多的同龄人才有可能亲身体验这激动人心的时刻——翻过了多少天的日历,拨过了多少天的钟表,这千年一遇的历史时刻才能到来。新的一千年!看来我们将是幸运的跨世纪的见证人了,我们将要生活在一个新的千年。

当我们向前看时,也不时地用眼角的余光扫视生活航船的后视镜,从中看到人类走过的历程。如果观察得再仔细一点,我们就会发现上一个千年遗留下的痕迹。在1000年1月1日临近时,街道上笼罩着一片恐惧。世界末日即将到来的预言在人群中广泛地

2 敢活一百岁

传播。最后的审判就要降临。迷信、愚昧弥漫，世事难以预料。1000年是欧洲中世纪最黑暗的年代，自古希腊、罗马以来的史料中对1000年那段时期没有任何取得进步的记载。

一千年前，人类的生活落后而艰辛。饥荒和瘟疫肆虐，预计人们的平均寿命不到20岁。世界一片黑暗，文明惨遭蹂躏，野蛮残暴横行一时。丹麦人入侵并掠夺了伦敦。11世纪曾有过18位教皇，其中好几位被人毒死。据估计，当时全世界有两亿人口。挪威航海探险家李夫·埃里克森在公元1000年前后到过美洲。贞洁带和盔甲是那时的服饰。印刷机、英国的大宪章和科学方法都是以后几个世纪里发生的事情。

今天的历史学家不费多大气力就能确定近一个世纪以来我们所取得的重大成就。但上一个千年的历史学家能做到这点吗？他们会对当今世界作出怎样的评价？我们可以毫不夸张地宣称，在过去的10个世纪中，我们已经走过了漫长的道路。事实上，仅仅在最近一个世纪中，我们就已经历了太多的巨变。与一千年前相比，我们的人口增长了30倍，达到了60亿。人的预期寿命延长了将近4倍，在最近一个世纪就延长了30年。这个数字相当于从青铜器时代到1900年间的全部增长率。

说我们生活在太空时代是很恰当的。这个新词汇是人类在挣脱了地球的吸引力，第一次飞向太空时创造的。从飞船上俯瞰地球时，我们发现这个星球上已经沒有一块未被开发的处女地了。我们征服了世界上最高的山峰，也探索了马利亚纳群岛附近的海底深沟。在回顾中我们同样也看到了个人的历史。我母亲的第一份工作是做教师，当年她是乘马车去学校的。我第一次乘飞机穿越美国是在1941年，飞机是DC3型，中途分别在哈里斯堡、匹兹堡

和印第安纳波利斯作了短暂停留,在堪萨斯城住了一宿后,第二天又接着飞行。今天人们当天就可以由旧金山经洛杉矶到纽约做往返旅行。超音速的飞行使人能连续不断地分别在三大洲欢庆新年除夕。在回顾中还让我们看到了人类近期的发展史。对宇宙的认识在不断地扩大和加深,原子能被分裂亦能被聚合,人体的基因图,生命演变进化的过程以及人类的起源被描绘了出来。

所有这些以及其他无数的历史画面在回顾中一一展现,它们记录下了世界的变化和人类的进步。在公元 3000 年撰写的史书中这些发生在本世纪的重大事件必将会有浓墨重彩的记载。

但是这个时代还有一个比上述辉煌成就更为重要的贡献,它对我们未来几个世纪将产生更为广泛和深远的影响。比太空行走、电子计算机和巨无霸汉堡包更为重要的是,人类对健康完美人生的认识进一步加深,这方面的变化在过去的一千年中真是令人难以置信的。公元 1000 年时的预言家是如何预言今天的世界呢?时光流逝,今非昔比。尽管有了一系列重大的发明,尽管世界发生了翻天覆地的变化,但有一点却完全没有变,那就是脱氧核糖核酸(DNA)。这个构成我们灵与肉的物质成分与 50 代人之前一模一样。虽然人体的基本构成始终未变,虽然有了惊人的新科技,但是人类对自身的了解仍在很大程度上模糊不清。朱利安·赫胥黎在其《人类的未来——进化的前景》一文中写道:“人类对于外界的探索 and 征服远远超过对人类自身的探索和征服。”德尔斐^①诸多的神谕中“认识自我(人类)”这个箴言最为神圣。尽管有这些告诫,但是迄今为止,人们对什么是健康完美的生活的了解仍然十分肤浅。

① 指古希腊德尔斐的阿波罗神示所。——译者

4 敢活一百岁

我深信,正是对人类自身生活的新认识能为丰富多彩的新千年带来最光明的希望。这也正如赫胥黎所写的那样:“我们对世界和人类的新看法将取代目前相互冲突的认识,它已指明了我们实现人类完美生活这个唯一的、压倒一切的目标。这意味着通过调动和发掘人的更大潜能,使更多的人更完善地实现自我,使更多的国家和社会取得更大的成就和进步。”

至今,我们都不清楚人类生命的限度及内涵。事实上,几乎所有的人生命都太短了,就像野生动物似的,很少能活到寿终正寝。一个新生儿的夭折之所以使人心碎,那是因为我们认为一个弱小的生命被残酷地剥夺了。但所有的过早死亡同样是残酷的。彼得·拉斯莱特写道:“人生最闪光的阶段竟然在未到来之前就因早逝而消失了。”我在本书中提出的观点目前仍未有可能性,因为对人类自然寿命究竟有多长这一问题尚未有最后的定论。

人们一直弄不清楚这个问题,对于长寿,一方面是极端夸大(如著名的玛士撒拉神话^①),另一方面对现实生活中大部分人早逝的事实困惑不解。本书的目的是对人类寿命方面的新知识加以确定,并且探讨这些新知识种种潜在的影响。这个星球和人类的未来都将受到这种新意识的影响。这是一个目标崇高,充满希望的故事,一个令人欢欣鼓舞的故事。人类历史上第一次能认识到幸福完美的人生应该是什么,这本身就值得我们永远珍视与庆贺。旧的制度,陈腐的观念将受到新观念的挑战并发现不足,从而使我们最终完全发挥和实现人的所有潜能。

我在本书中传递的不仅仅是有关人的寿命方面的知识,更多

① 玛士撒拉为《圣经·创世记》中以诺之子,相传享年 969 岁。——译者

的是关注和探讨整个生命过程中所包含的生活结构。把握住生命可以给人巨大的动力和智慧去填补生活中的空白。换句话说,当你问题缺乏全面了解时,问题就难以解决。但是如果看清了全局,问题就迎刃而解了。

在本书中,我不仅要为活到 100 岁的观点大声疾呼,而且还要提出一些积极的方法,使百岁人生成为现实。正如一位智者曾经说过的:“如果你自己想长寿,你就可能长寿。”本书提出了活到百岁所要采取的四项措施,它们的第一个字母组成了我的书名:D(Diet)代表饮食,A(Attitude)代表态度,R(Renewal)代表焕发新的活力(rest——休息,recreation——娱乐,retirement——退休,resilience——恢复活力),E(Exercise)代表锻炼。其中的 D、R 和 E 三项是达到百岁目的在身体方面应做的努力,而 A(态度)则是四项中最重要的一项。态度贯穿于整个计划的制定和做出的决定之中,而计划和决定又是其他措施的保障。

人生最有价值的礼物之一就是预见自己未来生活的能力。我的母亲差一点就活到了 100 岁。她在 95 岁时无疾而终,没有患什么老年疾病,也没有打针吃药。她的长寿是一种偶然,但你我的长寿却是有计划要达到的目标。约翰·列侬说:“生活就是在你制定其他计划时所发生的事情。”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。

本书把基本的科学与哲学理念相结合,把分子与才智相融合,把个人的需要与社会的关注相联系,把权利和责任相统一,在延长了的人类生命中,建立起了新的时间概念。这为研究人生

的现实和可能提供了一个基本准则。

诺曼·库辛斯过去常讲约翰尼的故事。约翰尼是一个懒惰、轻率、浮躁的小孩。有一天母亲发现他在自己房间里悄悄地忙着什么。她就把约翰尼叫出来,问他在干什么,心里想着他大概在做什么坏事。约翰尼回答说,他不想受到打扰,因为他正在做一件大事。母亲不相信他的话,硬挤进房间想看个究竟。“如果你一定要知道,那好吧,我正在画上帝。”于是母亲反驳道:“听起来像那么回事,可是没人知道上帝长什么样。”约翰尼回答道:“等我画完他们就知道了。”

过去没人知道人生应该是个什么样,现在我们知道了。我们是人类历史上懂得什么是健康完美人生的第一代人。本书就是要向你描绘出这样的人生。

第一章 勇气和才智

面对老年要有勇气，
拥有生活须有活力。
想让自己的一生传为佳话，
除了才智，还要热情洋溢。

1995年，在婴儿潮时期出生的7500万人中的第一批已进入了他们人生中的第50个年头。对此，我们都知道得很多。但我们不知道的是，从2045年开始，他们中有多少人能够迈进人生的第100年。如果他们中的大多数人准备实现这一目标的话，那就必须具备两个主要条件——勇气和才智。才智是指大量新知识的积累和运用。这些新知识提供了如何实现百岁人生的时机、方法和答案。它们可以把过去的无知和错误与科学知识区别开来。这些无知和错误的认识在此前一直阻碍着我们最大限度地延长自己的生命。在你所做的一切事情中，“何时为老年”是一个很重要的时间概念。“老年时做什么”是在了解什么可以改变，什么不能改变的基础上，把有限的生命用于从事适当的工作。“怎么做”则是了解事物不同组成部分构成的方法。当今时代是人类历史上第一个积累了足够知识，能够正确解答有关人类生活主要问题的时代。才智可以在身体、心理和社会等方面影响你的一生。作为社会的一个成员，才

智可以在个体和集体两个层面上对你产生影响。这是活到百岁的两个主要构成要素。

才智

勇气

何时为老年

为什么

老年时做什么

怎么做

具备才智很有必要,但是仅有才智还不够。为了设法得到你生活中美好的东西,还需要勇气。勇气意味着敢于确立目标,这对探索人生必不可少。坚持不懈地去探寻人生的意义,这种能力体现了人的最高境界。“为什么”就是为延长了的人生寻找生活的意义,以及为实现有意义的生活所必需的活力和投入。维克多·法兰克在《人类自身的探索》一书中引用了尼采的一段话:“只有认识了生活真谛的人,才能战胜生活中的任何困难。”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。你需要保证生活中的每一分钟都在积极地参与。这就是自然的生存规律,而你需要有勇气努力获得这种生活的自然能力。

约翰·加德纳建议把我们的宪法修改为:“生命、自由和对生活意义的追求。”正是对意义的追求,才使生活有了实质。没有这种追求,人类不过是在一个孤零零的星球上缺乏思想、漫无目标的航行者。如果我们能确定目标,生活就有了方向。但是确立目标的努力需要有勇气。

这种勇气并不是像冒着个人生命危险冲进失火的建筑物那样

短暂的英雄行为,而是指坚忍不拔地、默默地穿越日常生活中的所有山峰和峡谷所需要的意志和精神。勇气和才智才是延年益寿的源泉,百岁绚丽人生的秘方以及我们祖先的梦想。勇气和才智不是抽象空洞,含糊不清的东西。它们有可靠的记录,是经过测试并相互协调的整体。现在,我们有足够的数据和经验能使婴儿潮时期出生的那代人——当然还包括所有的年轻人——有可能怀着十分自信的平常心态去筹划自己的百岁庆典,拟定将邀请的客人名单,并有足够的肺活量一口气吹灭生日蛋糕上所有的蜡烛。

但是,活到一百岁也并非轻而易举之事,不努力就难以达到。设法实现百岁目标是你自己的事,不要依赖他人。现在的情况是,如果我们确实达到了长寿的目标,那么政府会不高兴,工业界也会发出惊呼,而几乎所有家庭面对这种广泛的老齡化都会不知所措。为适应大量出现的百岁老人这一状况,围绕着旧观念和社会组织必将发生巨大的变化。

生活不可避免地会带来一些损失。你活得越长,损失就越多。但是,这些损失本身并不构成主要的威胁。真正的威胁是缺乏恢复活力的能力。你如何面对并适应损失是影响到能否活到百岁的一个主要因素。在你的努力过程中会有许多意想不到的困难,包括对积极生活的抑制,错误的信息,陈规旧律,偏见和不协调等等。不想活到一百岁有种种理由,但这些理由都是判断上的错误。谁都想活一百岁,这理由比不想活一百岁的理由充分、有力得多。不想走完本来可以走完的人生道路,这种想法令人气馁。我们为一个目标而生,那就是活着。当你实现了人生目标,在迎接生命的最后时刻,你应该说:“是的,我已经活过。”无须为生后是否还有来生过多担忧,应该多想想去世前的生活。

才智——何时为老年

具备长寿所需的才智,首要之点就是你对自己预期寿命的新认识。从生到死的旅途究竟有多长?一位83岁的朋友告诉我,他每天站在窗前,无聊地向外张望,等待着殡丧人员的到来。后来——“我发现了!”^①——他神奇地意识到“原来自己还没到升天的时候。”但直到那一刻,他仍缺乏明确的概念和知识,弄不清自己究竟处于生命的哪一个阶段,换句话说,不知道他在生命旅途上走了多远,还剩多少路。

很有可能直到现在,你對自己寿命的一切估计都是错误的。你是怎样知道自己生命的期限呢?通常你是根据父母和祖父母的一生来确定自己的生命时钟的。如果他们早逝或享有高寿,你或多或少会有他们的寿命来预测自己生命的长短。我外公外婆分别在50多岁和60多岁死于癌症和糖尿病。在20年代,这也是人们一般的预期寿命。然而我祖父、祖母则活到70多岁。记得我的父母,以及他们所有的朋友都认为,父亲那一家都活得长,超出了人们的预期,活过了头。

我确信,我的父母是根据我父亲一家的寿命来确定他们生命的时钟的,把70多岁设定为自己生命之火熄灭的时刻。父亲74岁时去逝,与预期的寿命刚好吻合。但我母亲却活到了95岁高寿,她是12个兄妹中活得最长的,守了整整22年寡。尽管直到去世时,她的身体仍然十分健康,但她对活到如此高龄也感到出乎意料,困惑和不知所措。她的寿命远远超过了原先的预期寿命。在

① Eureka = 我发现了! (现用作因重大发现而发的惊叹语。)—译者

我们家过生日和圣诞节时，她会因为我的孩子们——她的孙子们在找到她的5美元钞票时没有做侧手翻而深感不安。虽然我一直在鼓励她参与家庭生活，但她仍觉得不自在，与他人合不来。她常常要我们“举止与年龄相称”，但问题是，她不知道怎么使自己的举止与年龄相称。

母亲活到95岁⁵，不是由于她听了当医生的丈夫和儿子的建议。她采取一种有悖常情的高傲态度，对我们所说的一切都置之不理。在生下我之后，她一直超重至少30磅。母亲活到95岁高龄是因为她本来就应该活这么长，甚至更长。我们都应该活这么长。

在我母亲还是小女孩的时候，人们的平均预期寿命只有45岁。怪不得临终时，她认为自己活过了头。但是，现在人们普遍认为，人的最长寿命应该为120岁左右，或者一百万个小时。当然，这并非意味着我们每个人都能活这么长，但至少已有两个人活到了这个年纪。日本人千代重泉作为有文字记载以来寿命最长的人被收入《吉尼斯世界纪录大全》，他活了120岁零237天（不过在1996年2月21日，法国阿里斯的让·卡尔门特活到了121岁）。仅仅断言我们中一些人能活到一百多岁会制造出一种美妙诱人的幻想，这无异于像是参加美利坚合众国总统竞选。我们的宪法坚称，任何人都能成为总统，但事实上只有为数极少的人能真正成为美国总统。尽管如此，这种长寿的可能性给了我们更多的想象空间，增加了更多的参与意识。

几乎所有的生命变化过程都与一种铃形曲线相吻合。这也就是说，大自然的运行规律不会允许所有的人都长得一样高，一样重，就像树叶不会在同一天都从树上落下。按照自然的这种规律，