

健康到百岁

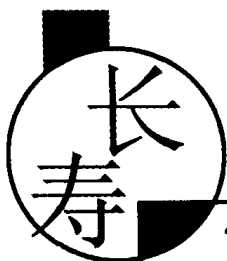
百龄秘闻

长寿

本书编写组 编



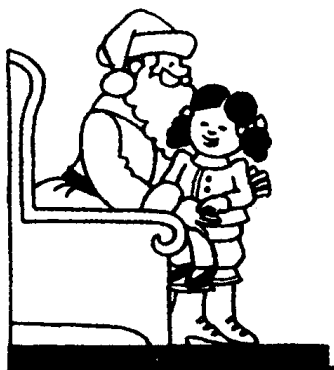
天津科学技术出版社



百龄秘闻

本书编写组 编

天津科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

长寿·百龄秘闻 / 《长寿·百龄秘闻》编写组编.
天津: 天津科学技术出版社, 2002. 1

ISBN 7-5308-3169-0

I. 长... II. 长... III. 长寿-保健-方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069019 号

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 120 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

2002.1.8/07

内 容 提 要

尽管人的自然寿命应该在百岁以上,为什么才仅有少数人活到百岁?这是因为并不是所有的人都开发了长寿的宝藏。本书共收集在《长寿》(原《华夏长寿》)杂志刊登过的 51 篇文章,通过不同国家和地区、不同民族和人种的百龄长寿者的不同长寿经验,向读者揭示了长寿的秘密。只要努力开拓自身潜力,长寿之路可以通向每一个人。



目 录

漫谈长寿	1
怎样才能活到百岁	9
人类寿命的世界探究	16
为什么大多数人活不到百岁	21
长寿者的体质有何特点	26
胖瘦与寿命	31
矮个子长寿的奥秘	35
女性多高寿	38
性格与寿命的关系	40
世界长寿国之一——意大利	42
日本百岁老人的长寿秘密	44
洪扎库特人长寿之谜	47
漫话秘鲁长寿村	57
世界长寿村之秘	59
英国百岁女寿星养生有术	61
世界寿星桑恩·卡尔门	64
新疆老人长寿之奥秘	71
巴马寿乡纪行	74
温泉浴出“老人村”	80





- 83 草原女寿星
- 85 宁夏回族寿星谈：早起、节食、喝茶
- 88 桃花江畔罕见的长寿之家
- 94 嚼槟榔——台湾长寿老人的喜好
- 96 长寿镇里寿星多
- 99 “三怪”寿星——潘蒋氏
- 104 像普通健康人一样生活的百岁老人
- 109 喝冷水养生的女寿星
- 111 助人为乐老寿星
- 113 常年吃笋的百岁老人
- 115 将军寨下访寿星
- 120 “野人”刘延仁今日
- 124 慈禧太后的最后一个宫女
- 127 高僧为何多长寿
- 132 华西村：家有寿星，重奖子女
- 134 大城市的老年人同样能长寿
- 136 百岁老太陈邦英情系香港和澳门
- 139 辛亥革命老人说不传人的保健功
- 143 红军寿星向多本
- 147 张园基养生十六字诀
- 150 马寅初的晚年生活片断
- 156 长寿老人梁敬溟如是说，如是行
- 160 幽强不屈的胡絮青
- 163 长寿老人顾毓琇的情怀



访电视片《邓小平》中的百岁老人黄英伦	167
百岁大学生钱立坤	171
百岁教授新著说抗衰	175
百岁著书的传奇医生	179
与画坛“老神仙”对话	183
百岁老中医“五戒”秘诀	190
百岁校长的长寿之道	192
挺进“吉尼斯”的百岁夫妻	195





漫 谈 长 寿

● 廖沫沙

一、既是难题 不算难题

《长寿》期刊约我写一篇关于健康长寿的文章。这对于我来说,是个难题目:第一,我从来没有或很少考虑过自己的寿长寿短的问题。青壮年时期想不到,老年时期却不允许我去想到它;第二,这不是一个“从心所欲”(随意想一想)的问题,而是牵涉多方面的科学知识的问题;恰巧我是个“科学盲”,对这个问题,既无法科学地去思索它,更不能科学地去谈论它。倘使要勉强地谈一谈,那就很可能“逾矩”(越出科学的轨道)。

因此,我把这篇文章的题目,定为“漫谈”。“漫谈”者,即随便谈谈也。如果允许我随便谈谈,那就虽是难题,也不算难题了。

二、没有永恒 却有永恒

生、老、病、死,是每一个人——也是每一个生物体都要经历的自然发展过程。恩格斯曾经引用德国的伟大诗人歌德的一句名言:“一切产生出来的东西,都一





定要灭亡。”（见恩格斯《自然辩证法·导言》）恩格斯是用这句话来说明宇宙间不存在永恒不灭的事物，任何事物都是在“变动不居”。按照马克思主义的唯物辩证法来说：物质的存在即是运动，运动即是物质的存在；事物的存在、统一，只是“有条件的、暂时的、易逝的、相对的”，而它的“发展、运动是绝对的”（列宁：《谈谈辩证法问题》）。

“相对之中有绝对”，没有永恒，但毕竟有个“暂时”。问题是，这个“暂时”能保持多久？拿一个人来说，从生到死，他一天也不会停止生理上的运动、变化、发展，生生不息；但是在他的心脏最后停止跳动、进入死亡之前，他总是在生活着的，不管这种生活和生命能存在多久，十年、十几年、一百年，他在这段时间之内是绝对地存在着，占有永恒之中的一段。尽管我们称它为“暂时”，而暂时与永恒却也对立而又统一。

个人的生命（寿命）是有限的；但是在有限之中却又包含着无限，正如具体的某一物质形态不能永恒地存在，但物质和物质的运动却是永恒地存在一样，人的个体不能永恒，而人类的整体却是永恒的；在无限的宇宙之中，生命或生物的存在现象，也是永恒的。

三、第一生存 第二长寿

前述的客观辩证法，自从人类成为自觉的、有意识的动物，即“人猿相揖别”以来，就已经开始有所察觉。因此他们无论是对客观世界或主观世界（包括他们自身的寿





命),总是在不断地努力,从有限争取无限,从不能永恒争取永恒。

“永”者长也,“恒”者久也。所以“长寿”也可以称为“永寿”。争取长寿,这是人类几千年来的一个普遍的愿望;除去某些特殊的(自然的和社会的)原因加以阻挠或转移之外,人们是不会放弃这种愿望的。当然,人的第一个愿望是生存,第二个愿望才是延长他的生存,也即长寿。人类只有首先实现了他们生存的愿望以后,才有可能去争取实现他们长寿的愿望。

因此,我们从历史书上可以看到,人类社会的原始时期或蒙昧阶段,生存还很困难,长寿只能成为神话,成为幻想。长寿的观念,最初是来自其他长寿的动物,例如乌龟。所以乌龟成了长寿的象征,成为灵物,人们向它祈求,用为占卜。由此又推想出长寿的神(人的变种或异化)。这都是阶级社会以前所产生的长寿观念。到阶级社会出现以后,一部分剥削阶级,由于剥削别人的劳动果实,满足了自己的生存愿望,从此就开始了人类自求长寿的努力了。这就是我国史书上不断记载的帝王将相求仙、炼丹、寻药,谋取长生不老的由来。秦皇、汉武就是其中的代表人物。

四、长寿的三大方案

大约在阶级社会出现的同时,或前后不久,神话变成了宗教,祀神成了某些人的专业。

这些神职专业人员,既是神的侍从,也是剥削阶级的





侍从,当然也满足了自己的生存愿望,吃饱喝足之余,不能不涉想到人类的第二个愿望——长寿。

全世界的宗教多种多样,他们所信奉的神也不一样,但是那些奉神的宗教专职人员,对长寿之道所设想的方案,却相差不多。如果要把他们长寿的方案加以分析,然后归类,我看,无非是这样三种:

1. 我们中国的方士或道士,是主张通过求仙、炼气、烧丹、吃仙草仙药,使人长生不老,肉体飞升,到一个什么仙山或仙岛,变成逍遥自在、永世长生的仙人。

2. 佛教的和尚、尼姑,相信人的肉身死后,灵魂可以轮回转世。所以他们主张这一辈子苦行修炼,既不吃荤腥,也不近异性(男不婚、女不嫁,或出家修行,终日拜佛念经)以求坐化成佛或往生西方极乐世界,世世代代享福不尽——这也算是永生不灭,是另一种长寿法。

3. 侍奉上帝的主教、神父、教士,他们认为身死灵魂在,只要生前虔信上帝,勤于礼拜、诵经书、唱赞美诗、早晚祈祷与忏悔,身死以后的灵魂就可以上登天堂,去见上帝,从此永生长寿。

据我看,这三大方案,比较起来,还是我国的道士们略近现实,因为他们是求本身的长寿;炼气功、服丹药,如果炼得好,服得对头,虽不能永生不死,但多活若干年也不是不可能的;肉体飞升是幻想,但是到高山海岛上去遨游远足,倒是个健康长寿的好方法。所谓“仙人”,不就是住在山上的人么?山区里的人,往往是长寿的。



五、诗人、思想家、哲学家

方士或道士的长寿法虽略近现实,但毕竟“玄之又玄”,这就使接近过道士的诗人李白很失望。李白在《拟古》诗中,特别写了一首诗来表达这种情绪:

“生者为过客,死者为归人。天地一逆旅,
同悲万古尘。月兔空捣药,扶桑已成薪,白骨寂
无言,青松岂知春?前后更叹息,浮荣何足珍!”

诗人对寿命的短促,只能付以叹息,提不出任何积极的办法。是不是有哪个思想家或哲学家提出过更现实、更积极的主张呢?

我一时想不起旁的思想家和哲学家,只记起中国的儒道两家关于生与死的一些“语录”。

孔子说过:“生死有命,富贵在天。”这当然是宿命论和唯心主义的东西。但如果学习列宁对黑格尔的唯心论的办法,天——自然界——精神。打倒天:唯物主义(《黑格尔〈逻辑学〉一书摘要》)。我们也可以把孔子的“命”和“天”加以打倒,代之以“自然规律”和“社会历史规律”,那么这两句话也可以变成为唯物主义的论断:生和死决定于客观规律或条件。

孔子的儒家学派还有两句话:“杀身以成仁,舍生以取义。”就是说,为了“成仁”、“取义”,身体和生命都可以牺牲,当然,所谓“成仁”、“取义”,都具有一定的阶级内容和具体意义。如果说,“成仁”、“取义”是为了人类的正义



和推动历史的进步,那就应该说,它是有积极意义的。

庄子说:“生之来不能却,其去不能止。”“安时而处顺,哀乐不能入也。”这是宿命论的消极思想,但也可归入顺应客观规律的唯物主义生死观,是乐观主义的。

道家的创始人——老子,却比同属道家的庄子更积极:“何谓贵大患若身?吾之所以有患者,惟吾有身;苟吾无身,吾有何患?故贵以身为天下,则可寄于天下,爱以身为天下,乃可托于天下。”简而言之就是:我为什么提心吊胆,怕这怕那?就是因为我只顾自身的生死。假若我不顾自身,那我还怕它个啥?所以重要的是,用自己的身体和生命为天下人做贡献,去关心和爱护天下人,那就把自己的生命摆在天下人一块儿去了。

六、马克思的人生观

读者看到前段所引儒道两家的语录和我的意译,也许会质问:你这是在引申、扩大,私有社会的古代人,哪有这样大公无私、舍己为人的共产主义思想?我说:不,“大道之行,天下为公”、“大公无私”等等这类名言警句,不就是古代人发明的么?不论是儒家或道家,都有过这种原始共产主义理想,晋朝的陶渊明写的《桃花源记》就是这个理想的名篇。宋朝的范仲淹,在他写的一篇《岳阳楼记》中,就有这样两句名言传诵人口:“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”可见以天下人的忧乐为忧乐的公而忘私的美德,在我们的历史传统中,早已是客观存在。

把自己的身体和生命寄托于人类社会,把自己在自



然和社会的实践中多年积累起来的经验和学识,转化为客观的“物质存在”,例如工业、农业、文化、教育、科学的社会主义建设事业,或者转化为客观的“精神存在”,例如通过文字和语言以及躬亲实践,传授给成长中的青少年和长远未来的后代人,使他们得以继续发展这些物质和精神的财富,这就是共产主义的思想,这就是“以身为天下”、“寄于天下”和“托于天下”。

这种思想,也正是我们一向尊之敬之的科学共产主义创始人——马克思的思想。

马克思和恩格斯的著作浩如烟海,我读得太少;而且很少见到他们谈个人的生死问题。我现在随手取到一本《回忆马克思恩格斯》,揭开保尔·拉法格写的《忆马克思》第一页,就看到拉法格记下马克思的这样几段话:

“我是世界的公民,我走到哪儿就在哪儿工作。”“科学绝不是一种自私自利的享乐。有幸致力于科学的人,首先应该拿自己的学识为人类服务。”

“我应该训练好在我死后继续共产主义宣传的人。”

我认为,虽然只是这样短短的三段话,却概括了马克思的全部人生观和真正的长寿之道,足以垂训于千古。马克思虽然只活了六十六岁,但他所留下的丰富无比的科学业绩和“为人类服务”的精神,将永垂不朽,比任何长寿的人都长寿。





七、最后的三点意见

我这篇“漫谈”实在是既漫且长,应当结束了。最后我还想说明三点:

1. 健康长寿,既要有物质条件,也要有社会条件;只有在物质文明和精神文明高度发展的社会主义社会,才能够达到普遍的健康长寿。

2. 实现健康长寿,不仅是为了个人,而且是“为人类服务”,为社会、人类创造更高的物质文明与精神文明。

3. 保有健康和长寿的人,是社会积累的财富,他们所拥有的经验和学识,是异常珍贵的,如何使青年一代以至千秋万代能够长远地共享这些可贵的财富,这恐怕也是《长寿》期刊理当研究和讨论的问题吧!





怎样才能活到百岁

●董长城

衰老与长寿是一个复杂的生理过程,受到多种生物因素的影响。到目前为止还没有什么灵丹妙药使人长生不老或返老还童,而只能用科学的方法推迟衰老的速度,延缓衰老的进程,延长寿命,使大多数人都能健康长寿活到百岁以上,这是可能的。现代医学研究证明人类健康长寿活到百岁,受到三个要素的直接影响。抗衰老与防治疾病就要以此模式为准则,在生物、心理和社会等方面采取综合性保健措施,才能保证人类健康地活到百岁。



一、重视和加强心理卫生保健

老年人应学会心理调节,讲究心理卫生,保持心理健康,这对健康长寿极为重要。为此,应做好以下几个方面:

1. 保持乐观情绪:俗话说乐观者长寿,做到乐观、大度,尽量避免紧张、忧虑或精神创伤,遇到不顺心或不愉快之事,应采取达观态度,不要耿耿于怀,徒劳自伤。学会自我调理情绪,善于宣泄情绪,自我安慰,自我解脱,泰



然处之,将自己的注意力转移到愉快之事上去,使心境保持舒畅;

2. 勤学习,多动脑:许多研究都证明脑退化最快的是那些脱离生活而一辈子没有事业心的老年人。勤动脑,积极思维,大脑得到的信息就越多,脑细胞就越旺盛,使大脑产生活力,不但能增加老年人的才智,而且还会延缓脑细胞衰老过程,使人健康长寿;

3. 有一个和睦的家庭:家庭是老年人生活的主要场所,妥善处理好夫妻、子女及亲属关系,建立一个和睦的家庭环境非常重要,尤其是夫妻恩爱,相互理解、体贴、关怀、照顾和鼓励,能使老年人增强生活信心和情趣,对消除孤独寂寞、抑郁等不良心理因素,延缓心理衰老颇有益处;

4. 妥善处理好各种人际关系:老年人应适当扩大社会交流,多交知心朋友,保持融洽友好关系,互敬互助,做到心情舒畅,这对心理卫生大有好处;

5. 创造良好的生活环境:老年人应有一个温馨、和谐和舒适的生活环境;

6. 保持适度和谐的性生活:性生活保健也是保证老年人身心健康所必需的,可使老年人生活更充实愉快;

7. 适当地参加旅游活动:多接触大自然的良辰美景,可陶冶情操,增长知识,锻炼体魄,放松精神,调剂生活,可使老年人心旷神怡,胸怀开阔,从而有益于长寿;

8. 正确对待老年社会问题:老年人都面临着离退问

