

人

为什么能活到
150岁

邓述才 阎德钰 编著

北京科学技术出版社

人为什么能活到 150 岁

邓述才 阎德钰 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人为什么能活到 150 岁/邓述才等编著. -北京:北京科学技术出版社,2001.4 重印.

ISBN 7-5304-2421-1

I. 人… II. 邓… III. 长寿-人体生理学 IV. R339.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47703 号

人为什么能活到 150 岁

邓述才 阎德钰 编著

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码:100035)

各地新华书店经销

北京市飞龙印刷厂印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 3.75 印张 66 千字

2000 年 10 月第一版

2001 年 4 月第二次印刷

定价:8.20 元

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话:66161952)

NA154109

内容提要

本书根据细胞学、胚胎学、遗传工程学、神经学、基因学等研究成果,论证了人为什么能活到 150 岁,现代人为什么难以活到 100 岁。本书还介绍了如何测算自己的寿命,如何知道自己是否衰老,如何测算自己的生理年龄,如何使血中有害物质减少,如何使血中抗衰老物质增加,怎样才能明显延缓衰老、增强免疫力等方面的知识,以及为什么延缓衰老应从 30 岁开始,世界各国对延缓衰老的研究进展等等。值得中老年人认真一读。

目 录

一、人为什么能活到 150 岁	1
(一)生长期学说	1
(二)细胞分裂学说	2
(三)脑发育学说	3
(四)体力学说	3
(五)医学统计学说	3
(六)性成熟学说	3
(七)神经学说	4
(八)遗传工程学说	4
(九)基因学说	4
二、现在为什么大多数人活不到 100 岁	8
(一)自由基学说	9
(二)交联学说	9
(三)基因遗传学说	10
(四)免疫学说	10
(五)蛋白质变性 & 生物膜损伤学说	11
(六)内分泌功能减退学说	12

(七)大脑细胞死亡率学说	12
(八)微量元素缺乏学说	13
(九)脾肾学说	13
(十)酶类活性变化学说	14
(十一)整体衰老学说	14
(十二)衰老的内因和外因	15
三、如何测算自己的寿命	22
(一)与遗传有关的因素	23
(二)与高血压有关的因素	24
(三)与精神有关的因素	24
(四)与体重有关的因素	25
(五)与嗜好有关的因素	25
(六)与运动有关的因素	25
(七)与营养有关的因素	26
(八)与生活环境有关的因素	26
(九)与家庭有关的因素	26
(十)与睡眠有关的因素	27
(十一)与保健食品有关的因素	27
四、现代世界各国研究延缓衰老的情况	29
(一)改变衰老基因	29
(二)控制细胞衰老	30
(三)移植免疫细胞	30
(四)用胸腺素	30
(五)使神经细胞恢复青春	31

(六)控制甲状腺素	31
(七)延缓衰老预防针	32
(八)核酸疗法	32
(九)排除体中积累的金属离子	33
(十)降低体温延长寿命	33
(十一)限制饮食延缓衰老	34
(十二)饮用发酵乳品	35
(十三)细嚼慢咽延缓衰老	35
(十四)抗自由基损伤	37
(十五)控制脑中的神经介质	38
(十六)延缓衰老的中药	38
五、健康长寿应从 30 岁做起	42
六、如何清除血液中使人衰老的物质	46
七、如何使人体多产生抗衰老的物质	49
八、康尔寿益寿茶能增强人体的免疫力	53
九、康尔寿益寿茶能明显延缓衰老	55
十、康尔寿益寿茶能使您健康长寿	57
十一、人怎样才能活到百岁以上	61
(一)精神愉快,青春常在	63
(二)起居有常,生活有律	66
(三)四体勤,能强身	67
(四)饮食有讲究,活到九十九	69
(五)吸烟酗酒,花钱短寿	72
(六)节制性欲,莫染恶习	73

一、人为什么能活到 150 岁

科学家们经过长期的科学实验发现,各种生物的使用寿命是不相同的。雄家蝇的寿命 18 天,蜘蛛的寿命 6 个月,小白鼠的寿命 1.5~2 年,猫的寿命 8~12 年,牛的寿命 20~30 年,骆驼的寿命 32~48 年,象的寿命 100~200 年,乌龟的寿命 200~300 年,鲸鱼的寿命 300~400 年。在南京至今还存在一株树龄已达 1500 余年的松树,杉树、橡树、栗树的寿命 2000 年,山东定林寺的银杏树是商代所种植的,已经历了 3000 多年,它的周长 15.7 米,树高 25.4 米;美国北部的美洲杉,名叫“创立树”,树龄超过 4000 年,树高 110.9 米;还有非洲的木棉树,树龄 5000 年;澳洲苏树龄 12000 年。

科学家提出多种学说来预测动物的自然寿命,比较公认的有 9 种学说:

(一)生长期学说

著名学者巴凤提出:“动物特别是哺乳动物自然寿命相当于它完成生长期的 5~7 倍。”详见表 1:

表 1 哺乳动物生长期与寿命的关系

动物	生长期(年)	平均寿命(岁)	寿命/生长期
猫	1 ~ 1.5	8 ~ 12	5 ~ 8
狗	2	10 ~ 15	5 ~ 7.5
羊	2	10 ~ 15	5 ~ 7.5
马	5	20 ~ 30	5 ~ 7
骆驼	8	32 ~ 48	4 ~ 6
象	25	100 ~ 200	4 ~ 8

所谓生长期,就是动物的骨骼停止生长为止所需的时间。

人的生长期为 25 年,人的寿命应当是 125 ~ 175 岁。

(二)细胞分裂学说

预测动物寿命的另一种学说是细胞分裂学说。美国斯坦福大学医学教授海尔弗利克等通过实验发现,各种动物胚胎细胞的分裂次数是有规律的,分裂到一定次数就会出现衰老和死亡。因此,细胞分裂次数和分裂周期相乘为自然寿命。如鸡的细胞分裂次数是 25 次,平均每次分裂周期为 1.2 年,其寿命为 30 年,人的细胞分裂次数是 56 次左右,平均每次分裂周期为 2.4 年;所以,人的自然寿命应该是 150 岁左右。

(三)脑发育学说

科学家弗里海洛尔在脑科学的基础上提出,脑部发育与寿命密切相关,哺乳动物的头盖骨系数愈大,则寿命愈长;如小鼠的头盖骨系数为 0.045,寿命 2~3 年,兔是 0.06,寿命是 8 年,鹿为 0.35,寿命 15 年,而人类为 0.7,寿命应达 150 岁左右。

(四)体力学说

日本东京大学万井正人教授研究的结果是:人的体力 25 岁左右发展到顶点,30 岁以后一般人就开始下降,每隔 6 年就变 1 岁,万井正人教授根据综合生理,心理研究结果,人的正常寿命应该是 150 岁左右。

(五)医学统计学说

前苏联科学家维埃利雷斯左夫,提出人体由很多“零件”有机地组成,它的可靠性,衰老和死亡决定着人的寿命。他用现代概率理论通过电脑计算出人的正常寿命应在 180 岁左右。

(六)性成熟学说

还有科学家研究生物学的规律后提出:人的寿命相当于性成熟期的 8~10 倍,人的性成熟期限 14~15 岁,据此推出人的自然寿命应该是 112~150 岁。

(七)神经学说

著名科学家巴甫洛夫根据神经学说,提出人应该活到 100 ~ 150 岁。

(八)遗传工程学说

科学家鲍哥莫列茨根据遗传学提出人可以活到 140 ~ 150 岁。

(九)基因学说

科学家哈勒根据基因学提出人的最高寿命不应少于 200 岁。

1993 年,世界卫生组织公布的调查结果:日本人的平均寿命最长,男子平均寿命为 76.5 岁,女子平均寿命为 83 岁,我国男性平均寿命为 69 岁,女子平均寿命为 71 岁。

世界各国都有长寿的记载,澳大利亚的克查尔腾活了 185 岁。日本的万部,1895 年,日本的宰相在东京召见他时,他已 194 岁,妻子 173 岁,儿子 153 岁,孙子 105 岁,万部在 242 岁时同儿子一起参加一座新桥梁的落成典礼。英国的弗姆卡恩活了 207 岁,经历了 12 个国王。缅甸台布塞,阿布齐维活了 180 岁。肯尼亚的哈娜,努珠基现年 150 岁,身体仍很健康,她现在的三个儿子分别是:90 岁、85 岁、73 岁。1978 年原苏联报

纸报道：阿塞拜疆有个农民活了 142 岁，美国弗姻·卡恩竟达到 209 岁。1993 年日本厚生省统计表明，1985 年以后，日本百岁寿星呈直线上升趋势。

唐代白居易诗集中记载参加九老会的李元爽当时已经是 136 岁，中国西藏的李中云活了 252 岁，后汉葛越活了 280 岁，唐朝的慧昭和尚活了 290 岁，唐朝名医孙思邈活了 101 岁。

1983 年，全国第三次人口普查时发现我国（台湾省未统计在内）共有 3765 位百岁以上寿星，其中最高龄者 130 岁，他就是新疆新和县的库尔班亚克。还发现，我国新疆的和田、阿克苏、喀什三个地区就有 630 位百岁老人，广西巴马县的王禄伍年龄达 124 岁，四川绵竹县老中医罗明山 111 岁，每天还要走 10 余里山路，去街上喝茶，为人看病。瑶族兰李氏为 135 岁，新疆英吉沙县的吐沙拉依 135 岁。广东省第四次人口普查统计，在 1990 年 11 月 1 日零时，百岁以上的老寿星共有 644 人，而 1964 年第二次人口普查时广东只有 129 人，1983 年第三次人口普查时，广东百岁老寿星只有 433 人，由此可见百岁老人在逐年增多。

世界著名的《吉尼斯世界纪录大全》，是一本权威性的工具书，记载最老的新娘是 100 岁的英国妇女威尼费德·克拉克。现在她落选了，被 102 岁澳大利亚妇女明尼·芒罗所取代，这位明尼·芒罗于 1991 年与一名 84 岁的老人喜结良缘。

另外,从我国历史来看,人的寿命也是在不断延长,我国历代人的平均寿命如表 2:

表 2 我国历代人的平均寿命

历史时期	平均寿命
夏商时期(公元前 2197 年)	不超过 18 岁
西周秦汉(公元前 221 年)	20 岁
东汉(公元 1054 年)	22 岁
唐代(公元 740 年)	27 岁
宋代(公元 1080 年)	30 岁
清代(公元 1795 年)	33 岁
民国(解放前 1949 年)	35 岁
新中国(1957 年)	57 岁
新中国(1991 年)	69 岁

从表中看出,共产党人领导下的新中国,从解放前的人均寿命 35 岁增加到 1991 年的 69 岁,平均增加了 34 岁,增加率高达 97%。

1995 年联合国公布了当代世界人均寿命最高的和最低的国家,如表 3:

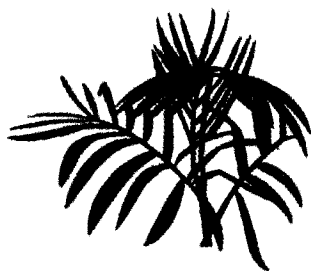
表 3 全球人均寿命最高和最低国家

人均寿命最高国家		人均寿命最低国家	
国名(地区)	人均寿命(岁)	国名(地区)	人均寿命(岁)
日本	78.6	塞拉利昂	42

续表

人均寿命最高国家		人均寿命最低国家	
国名(地区)	人均寿命(岁)	国名(地区)	人均寿命(岁)
冰岛	77.8	阿富汗	42.5
瑞典	77.4	冈比亚	43.5
香港	77.3	马里	44
荷兰	77.2	索马里	44.5
挪威	77.1	安哥拉	45
加拿大	77	乍得	46.1
澳大利亚	76.5	毛里塔尼亚	46.5
法国	76.4	贝宁	47
塞浦路斯	76.2	莫桑比克	47.5

综上所述,人的寿命越来越长,不管是从理论上或是实践上都说明,人都是可能活到 150 岁,而且是健康长寿的生活。



二、现在为什么大多数人活不到 100 岁

人自然寿命是 150 岁,为什么现在多数人还活不到 100 岁?这是一个很复杂的问题,也是现代医学研究的重点之一。简单地讲,主要集中在两个方面:一是衰老,二是疾病。衰老是生物体在其生命过程中,生长发育到达成熟期后,形态结构和生理功能两方面所出现的一系列退行性变化。美国学者指出:随着机体逐渐衰老,出现各种生理衰老和病理性衰老现象。但实际上,这两者往往同时存在,互相影响。

近年来,随着细胞生物学、分子生物学、生物工程学、生物化学、免疫学、遗传工程学、基因学等的迅速发展,提出了新的衰老学,丰富了衰老理论,找到了很多延缓衰老的好办法。

从古到今,在漫长的历史发展过程中,人们根据对衰老机制的不同理解,提出过大约 300 多种关于衰老的假说和学说,如温热学说、膜损学说、大脑衰退学说、生物膜损伤学说、差错灾难学说、遗传程序学说、内分泌功能减退学说、交联学说、自由基学说、免疫功能下降学说、内分泌功能减退学说等等。现对当前国际上

的最新关于衰老的十二种学说简介如下：

(一) 自由基学说

这一学说是在现代分子生物学的基础上，由哈曼提出的。哈曼认为，随着机体的增龄变化，某些成分发生变化反应后，就对机体造成损害，从而引起衰老。

什么叫自由基呢？简单地说，凡含有奇数电子的分子或原子就叫自由基。也称游离基。生物体在其代谢过程中，为了取得能量，维持生命活动，必须不断地进行氧化，在体内所进行的氧化还原过程，就是电子的得失过程，结果就产生了自由基。自由基的性质十分活跃，在体内很不稳定，往往和生物体内的蛋白质、脂肪等发生反应，生成蛋白质、脂肪等物质的氧化物或过氧化物。从而失去原来的作用，对自身产生损害作用，导致老化。

(二) 交联学说

这一学说是 20 世纪 60 年代初由布约克斯坦提出，认为机体中的核酸、蛋白质等大分子可以通过共价键联结成难以分解的聚合物，从而使这些生物大分子不能在体内发挥正常的功能。某些氨基酸、铝、镁、铜等金属，以及某些有机酸都可引起大分子交联。促使交联随增龄而增多的体内主要因素有自由基等，体外因素有高温等因素。在体内发生的生化反应中，只要