

ZENYANG
HUODAO
100SUI

怎样活到 100岁？

刘惠荣 编著

河北人民出版社

怎样活到100岁？

刘惠荣 编著

河北人民出版社

一九八一年·石家庄

怎样活到100岁？

刘惠荣 编著

河北人民出版社出版（石家庄市北马路19号）

沧州地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 25/8印张 53,000字 印数：1—160,000 1981年6月第1版

1981年6月第1次印刷 统一书号：14086·123 定价：0.22 元

前 言

我国中医古籍《内经素问》中有这样的记载：“男子五八（40岁）肾气衰、发堕齿槁。六八（48岁）阳气衰竭于上、面焦、发鬓斑白。七八（56岁）肝气衰、筋不能动、天癸竭、精少、肾脏衰、形体皆极。八八（64岁）则齿发去。”

“女子五七（35岁）阳明脉衰、面始焦、发始堕。六七（42岁）三阳脉衰于上、面皆焦、发始白。七七（49岁）任脉虚、太冲脉衰少、天癸竭、地道不通、故形坏而无子也。”这一段描述了人从壮年走向老年的变化过程和老年人的身体特征。

按现代医学说法，根据人类繁衍规律，认为一个世纪有三代人。就是说，60岁以上为老年人，30岁到60岁为中年人，30岁以下为青年人，这便成为老、中、青的依据。

研究和发展老年医学是很有意义的。老工人、老农民、老知识分子等是最有经验的人，是国家最宝贵的财富。应该尊敬老人、爱戴老人、保护老人，使他们在工作和生活中做出应有的贡献。

为了给老年人提供养生法，使老年人延年益寿，活到百岁或突破百岁大关，编写了这本小册子，供读者参考。

作 者

目 录

一、生物的寿命·····	(1)
二、长寿人的食物·····	(9)
三、现代食品的缺陷·····	(21)
四、运动与长寿·····	(27)
五、遗传、性别、发育与长寿·····	(33)
六、烟、酒与长寿·····	(46)
七、长寿人的性格·····	(61)
八、既无长生药，又无长生术·····	(67)
九、怎样活到100岁?·····	(72)

一、生物的寿命

一切生物都具有一定的寿命，其寿命长短因种类而异，这是遗传学所决定的。

1. 植物

种子植物是高等植物，树龄从数十年、数百年以至达到数千年。如表 1 所示。

表1 种子植物树龄举例

树 名	树龄(年)	树 名	树龄(年)
石 楠	88	橙 子 树	500
葡萄树干	130	栗 子 树	500
梨 树	300	松 树	1000
桑 树	400	枞 树	1000
柳 树	400	山毛榉树	1000
梧桐树	400	樟 树	1000
枫 树	400	杉 树	2000

我国也有许多长寿树，其中不少均在千年以上。

2. 动物

动物寿命按种类相差悬殊，如蜉蝣生物只生朝夕，而龟鹤则达数百年之久。哺乳类动物、脊椎动物寿龄情况见表 2。

表2 动物寿龄举例

动 物 名 称	寿龄(年)	动 物 名 称	寿龄(年)
鼠	6	牛	30
野兔	7~8	犬	35
蜗牛	9	马	30~40
田螺	10	金 鱼	40
饲养长臂猿	7~12	骡	45
小松鼠	9~12	海狸	50
狐狸	15	鹅	80
狼	15	鹤	90
大松鼠	15	饲养象	120
猫	18	鸚鵡	150
山羊	20	鲤鱼	150
鸭	20	野象	200
孔雀	24	龟	300

3. 人类

世界上最早记载人口平均寿命的国家是古希腊，当时平均寿命19岁。以后则有连续记载。十六世纪欧洲人平均寿命21岁；十七世纪欧洲人平均寿命26岁；十八世纪增至34岁；二十世纪初已达到50岁，这是由于文明进步的结果。

古代社会有自然灾害、猛兽伤害、食物不足、生产工具落后、病疾缺医少药等，所以人的平均寿命比现在短得多。欧洲人从古至今寿命增长情况见表3。

随着生产力的提高，人类平均寿命不断增加。据文献记

表3 不同时代欧洲人的平均寿命

历 史 时 代	平均寿命(岁)
生铁、青铜时期	18
古罗马时代	29
文艺复兴时代	35
十八世纪	36
十九世纪	40
十九世纪末	45
1920年	55
1935年	60
1952年	68.5

载，1977年全世界人口平均寿命为59岁，其中不发达国家（如非洲）平均寿命40岁，而工业发达国家平均寿命70岁左右。

现代各国人口平均寿命各不相同。一九七三年世界卫生组织宣布，平均寿命男性超过70岁、女性超过75岁的国家已有七个，这些都是工业发达的国家。当前世界上人口平均寿命较长的国家是瑞典、日本、荷兰、挪威、冰岛等国。一九七五年日本人口平均寿命，男性为71.76岁，女性为76.95岁。

一九七七年一些国家人口平均寿命见表4。

解放前，我国部分地区统计，农民平均寿命为34.8岁。解放后，随着人民生活水平的提高，平均寿命逐渐增加（未见公开资料）。一九五三年全国人口普查时，百岁以上的老人有3384人。一九八〇年广州做了一次有关长寿情况的调

表4 一些国家1977年人口平均寿命

国 别	男性寿命(岁)	女性寿命(岁)
美 国	68.2	75.9
英 国	67.8	73.8
法 国	68.6	76.4
加 拿 大	69.34	76.36
挪 威	71.32	77.6
瑞 典	72.11	77.6
芬 兰	66.57	74.87
日 本	71.16	78.31
澳大利亚	67.14	72.75
苏 联	64	74
印 度	41.89	40.55
扎 伊 尔	41.9	45.1
阿尔及利亚	54.7	54.8

查。调查结果，全市有1790多人超过90岁。其中有百岁以上
的“寿星”近30人。据了解在52名90岁以上的老人中，男性
14人，女性38人。五届“人大”代表、百岁老人冉大姑是人
们熟知的长寿老人，现住广西宜山县龙头公社板所二队。

大自然赋予人类的正常寿命，要比目前人们实际生存的
寿命长得多。

有一条生物学规律，即哺乳动物的最高寿命，相当于它
们性成熟期的8~10倍。如果人类的性成熟期按14~15岁计
算，则人类最高寿命应该是110~150岁。

另外生物学研究还发现，按照自然发育法则，哺乳动物的寿命应该是成长期的5~7倍。哺乳动物四肢骨骼的长管状骨的骨端软骨钙化后就标志着该动物成长期的完成。例如：

马，成长期5年，寿命30~40岁；

牛，成长期4年，寿命20~30岁；

骆驼，成长期8年，寿命40岁；

人，成长期20~25年，寿命100~175岁。

这样看来，人类应该活到100岁以上，才符合自然规律。有趣的是这个出自西方现代医学的数字，却恰恰与我国中医古籍《内经素问》中讲到的人应该活到100岁的数字记载互相吻合。

《内经素问》中有如下叙述：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽经其天年，度百岁乃去。”

这样便可以确信，人起码应该活到一百岁。那么又是什么因素影响了人类的寿命呢？

解放前由于战争、疾病、灾荒、饥饿使我国人口平均寿命很低；而且在许多朝代里中国人口不能增长，始终维持在4亿以下。

解放后这些因素大大减少。人民生活不断提高；传染病受到控制；人口病死率下降。全国人口平均寿命年年增长；解放后30年人口增加一倍多，目前达到十亿人。

中国在二十世纪八十年代以后影响人的寿命的主要因素可能是营养过剩、运动少、环境污染等因素。所以当今老年病人中患半身不遂、癌症、心血管病、高血压、动脉硬化者较多。

以生物的个体而论，一个人的生命就象一团火一样。当燃料不足时，火焰就微弱，甚至熄灭；当燃料过多时，也不能出现炽热的火焰，却只能冒烟，甚至熄灭。一个人活着就是生命的火焰处在持续地燃烧之中。

从前有一位老中医，收了一个徒弟，开始师傅并不给徒弟讲述医术，却让徒弟终日管理一个煤火炉，并严令徒弟要使火炉日夜燃烧，不准熄灭。待数年后徒弟管理火炉得心应手，白天有“欢”火，夜间有“封”火，终年不熄灭；师傅这才开始向徒弟传授医术。指出，为人医病就是医生在调节病人的生命火焰，使之永不熄灭，得以长寿。现今用近代科学知识来理解，这位老中医应用的教学法正是仿生学的原理。

人体的结构可以比作为一部机器，但这部机器是自动控制，自身控制自身；而且现今世界上任何一部自动控制的机器也不及人体结构复杂、精密。比如机器人比真人要笨拙千万倍。机器人的设计是用电子计算机原理达到自动化控制的。有人设想，如果把一个人体的自动控制结构完全应用现代化的电子原件配备成机器人，它的体积就要达到一座中等城市的大小；更何况迄今为止，医学家还没有把人体的自动控制调节原理完全揭晓。在生理学中，关于人体自身能把体内情况自动维持稳定的精细调节机制还没有研究透彻。也就是说，人不能制造出假人来。美国影片《未来世界》中的机器人只不过是科学幻想。医学家懂得，机器人的设想和现实情况比起真人来还差十万八千里！

汽车司机终年维护好一部汽车，要比家庭主妇管一个煤火炉复杂得多；火车司机终年维护好一部火车，要比汽车司机花费的心血大；管理电子计算机的工程师，或设计维修自

动化控制仪器系统的研究人员，要比火车司机绞的脑汁多，一个高明的医师去调节自己或病人的生命之火，使之达到100岁时，还需要更多的学问和知识。

煤火炉、汽车、火车以至机器人都处在被动的地位；人从出生起就是主动活动。比如，婴儿想要吮乳时是婴儿自己的食欲，母亲不能强迫婴儿吮乳；婴儿排便时也是婴儿受自己便意的驱使，母亲不能给婴儿规定排便时间。

也许有人会产生一个想法，认为机器是被动活动，产生故障、磨损、毁坏是必然之理。人从出生来到世界上就是主动活动的，在个体自动控制下会依照自身产生的需求自然地生存下去，就不应该患病，而应该乐享天年活到100多岁。为什么达不到这个目标呢？这是因为人并不都是医学家，并不都明了人体的生理学知识。“七情六欲”就象火车需要适度加水、加煤、排气一样有规律。但是一位火车司机可以凭自己的知识把火车调节得很好，却没有能力把自己的身体调理得适度。因此，医师的天职便是指导人们生活，成为人群中生活的顾问。当一些人身体发生故障时，就变成了病人，医生为病人治病实际上是在调节病人使其重新恢复到正常的运转状况之中。

《内经素问》中讲到：“今时之人，不然也。以妄为常，醉以入房，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这样说，人活不到100岁是因为自己不会调理自己，可能引起某些老年患各种慢性病的人有点灰心、丧气。事实上不必这样。有一个故事，很能发人深省：从前，在威尼斯有一个富翁，名叫路易吉·科尔纳罗。他天天大吃大喝，荒淫无度，饮食起居无常，衣食住

行放纵，毫无节制，结果刚到35岁就病衰得奄奄一息。许多医生都认为他已不能治愈，死亡必将临头。但有一位医师为他开了一张处方，这张处方是给科尔纳罗的一份生活制度表。科尔纳罗遵照医师的忠告去做，严格遵守这张有益于健康的生活制度表。结果他逐渐恢复了健康，又多活了约50年。为此他还写了一本书《如何活到百岁》叙述他的经验。

这是一个极端的例子，却也是个真实的故事。现今患各种慢性病的老年人，虽然与科尔纳罗患的病不一样，可是也能从这个故事中得到启示：世界上并没有长生不老药，人只要自己爱护自己就可以长寿。所谓爱护就是生活中要做到饮食有节、起居有常、不妄作劳等等。

据医学界调查，世界上有三个长寿的地区：苏联的高加索山和巴基斯坦克什米尔的罕萨，以及厄瓜多尔的维利巴姆巴。这三个地区都是农业山区，生活艰难，劳动负荷大，步行爬山，以低脂肪低蛋白的自然食物为生，老人受尊敬，都有和睦的家庭，人民热爱生活。

我国广西昌都瑶族自治县和巴马瑶族自治县是长寿之乡。现在这两个县百岁以上的老人有51名之多。可见乐享天年，活到百岁以上是不足为奇的事。

二、长寿人的食物

影响长寿的因素很多，而每天所吃的食物是最主要的因素之一。究竟吃些什么可以长寿？据近代研究老年医学的专家们对长寿人食品的调查有如下内容：

1. 大豆

黄豆在3,000多年前就已经在我国普遍种植了，十八世纪把种植黄豆的技术传到欧洲。中国东北是盛产大豆的地区，提起大豆人们都非常熟悉。

大豆制品如豆腐、豆芽、豆面、豆浆、豆腐干、豆腐片、豆腐脑、豆汁、代乳粉、豆奶、豆炼乳等都是大豆类食品。

大豆里有40%的蛋白质，20%的脂肪和糖类，以及丰富的钙、磷、铁等矿物质和各种维生素，并不亚于肉食。所以，大豆历来就有“植物肉”之称。据分析得知，一斤大豆相当于2斤多瘦肉、3斤鸡蛋或12斤牛奶的蛋白质含量。一九六〇年我国经济困难时期，不少人患浮肿病，后来国家供应大量大豆，使浮肿病患者很快恢复健康。每一斤大豆含铁55毫克，而成人每天只需要10毫克铁就满足了，而且这种铁人体很容易吸收，对治疗缺铁性贫血患者非常有益。

国外现代医学对大豆的评价，认为大豆食品优于肉食。因为以动物蛋白为食物的人易患肥胖病。目前我国城市中一些患高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病的老年人都懂得少

吃些肥肉。北京市政协开会时，因为老年人多，还特别备有素食餐厅，餐桌上的食品全都是素食，素食的主要成分是大豆类植物蛋白和植物油。现代医学研究认为，大豆和豆油有降低血清胆固醇的作用。

美国医学界改变了过去“以粮换肉”的观点，他们看到肥胖病、高血压病的普遍存在是以肉、蛋、牛奶为主食造成的结果。因为大豆含胆固醇极少，又能降低人的血清胆固醇，所以是高血压、动脉硬化、心脏病等病人的有益食品。因此，美国医学中现在提倡给病人食用大豆类食品来治疗肥胖病。在美国军队野战医院里规定手术后恢复期病人不用牛奶、肉类和蛋类为食物，而用大豆类食品做为营养来源。

日本医学界做动物试验，给同类动物分别以植物蛋白和动物蛋白分开喂养，结果发现，食动物蛋白的试验动物发育成长快速，寿命短。而食植物蛋白的试验动物则发育慢，寿命长，耐久力大。

日本东北大学近藤正二教授在《长寿和饮食习惯》一书中，根据他的调查资料指出，在产大豆多的农村里长寿人多，因而他特别推荐读者吃豆腐。

日本古守丰甫医师指出，在奥林匹克运动会上多数金质奖章获得者都是以大豆蛋白为主要食品的运动员。他认为中国的劳动人民比其他国家的人民有惊人的耐久力，就是因为以素食为主和部分地区以大豆为食的缘故。

现在看来，大豆能治疗成人病，既能治疗浮肿，又能治疗肥胖病。难怪古今中外的长寿书籍中都把大豆放在篇首了。

中医认为大豆具有宽中下气、利大肠、健脾胃、消胀满

等作用。

2. 蔬菜和水果

蔬菜是人体健康不可缺少的食品。米、面、肉、鱼、奶食物主要供给人体糖、脂肪和蛋白质；而蔬菜是维持生命必需的维生素的主要来源。维生素A、B、C都有防癌作用，这是近代医学研究所证明了的。一个人如果缺乏维生素，就会代谢失调、生长停顿，得多种疾病。例如维生素A有促进骨骼生长、促进性腺功能、加强同化等作用，可以防止夜盲症和视力减退。如果缺乏维生素A就会得干眼病、夜盲症等。又如维生素B族可以促进消化，增强神经和心脑的功能。如果缺乏维生素B₁，会得神经炎、脚气病；缺乏维生素B₂，会得口角炎，体温下降，脉搏和呼吸频率减低，最后失去知觉；维生素C能防止毛细血管渗透性增加，又能把血管壁内所沉积的胆固醇转移到肝脏变成胆汁酸，从而有预防和治疗动脉硬化的作用。如果缺乏维生素C，还会得坏血病。此外，维生素E可以促进细胞分裂，延迟细胞衰老，从而有利于动物和人延长寿命。近代研究还发现它可以预防动脉硬化，预防脑血管和心血管病发作。

成人每天需要维生素A 6毫克，主要是通过蔬菜获得胡萝卜素，然后在体内转变成维生素A，供给人体利用。含胡萝卜素较多的蔬菜有：胡萝卜、菠菜、小白菜和辣椒、豆芽等。

成人每天需要维生素B₁和B₂约2~3毫克。菠菜、土豆、雪里红、油菜、豆芽、白菜中含量较多。

维生素C每天每人需要100毫克，蔬菜中以鲜辣椒里面含量最多，另外在萝卜缨、萝卜、洋白菜、柑桔类、枣、西红

柿、豆芽中含量也很丰富。其他如黄瓜、香蕉中含有人体所必需的维生素PP和维生素K；在卷心菜、新鲜莴苣、菜花中还含有维生素E。

每天一斤蔬菜中所含的维生素和矿物质足够一个人消耗。因为蔬菜中除维生素外，还含有矿物质钙、磷、铁以及纤维素，此外还有点蛋白质、脂肪和糖类。

上面已经提到，蔬菜、水果中含有多量维生素、矿物质和纤维素。纤维素尤其重要，因为它是人体生理活动所必需的。消化道的功能主要是分泌和蠕动，蠕动是靠食物中的大量纤维素充盈肠管，刺激肠壁引起的反射。吃含纤维素多的蔬菜则能满足这一生理功能的需要；而以肉、蛋、奶类精细食品为主的人，则纤维素少，不能满足人体的这一生理功能。

英国医学博士哈基斯托氏研究吃不同食品的居民，他们所吃食物在肠内通过的时间和大便的数量，结果如下：吃非精制食品者，食物在肠内通过时间为35小时，大便量为470克；吃精制食品与非精制食品各一半者，食物在肠内通过时间为49小时，大便量为223克；吃精制食品者，食物在肠内通过时间为77小时，大便量为108克。

哈基斯托博士指出，吃精制食品的人，食物中纤维素少，大便量少，易引起便秘。便秘是健康的大敌，它能使多余的胆脂滞留于体内，促使脂类储积；而且粪便中的分解产物又因便秘而再吸收，从而引起人体自身中毒。不仅使人易患肥胖病，而且有可能发展成糖尿病、胆结石、冠心病、阑尾炎和大肠癌。

相反，吃非精制食品的人，食物中纤维素多，纤维素有