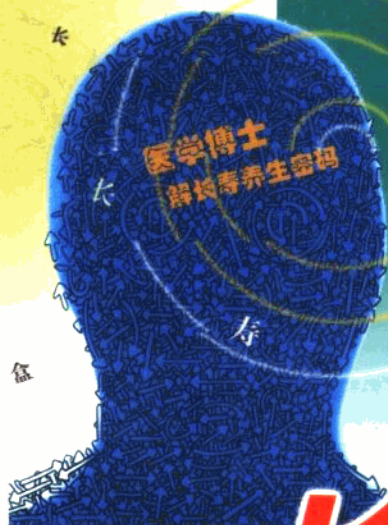




医学博士
解码长寿养生密码

百岁寿星
教你培植生命力

CHANGSHOUHE

长寿盒

雪莹 / 著

上海大学出版社

[前边的话 ^ 名家语录]

* 老年人的慢性病并不是老年时得的，大多是在中青年时期得的。慢性病与病毒有关，而这毒素与人的生活习惯关系密切……

* 世界上只有一种病，那就是排泄不畅……约有90%的慢性病是由便秘而来的……

——国际医学界科学家 爵士 **亚伯索那·雷恩**

* 按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才算正式老年人……

* 有人就以为现在心脑血管病、肿瘤、糖尿病多都是因为经济发达了，生活富裕造成的，错了，完全错了——是精神文明不足，健康知识缺乏而产生的……

* 钟道恒博士说过一句话：许多人不是死于疾病，而是死于无知……

——国家心血管病科研领导小组组长 教授 **洪绍光**

CSH 委员会声明——

请培植您的生命力

21 世纪,是养生学、预防医学全面昭揭的世纪,每个人都可以建立自己的生命工程学,人活百岁已不是梦,不活百岁也许是您自己的错。

诚然,有生就有死,这是宇宙的力量,自然的规律。然而,它丝毫不能削弱人们渴望延年的愿望,阻止不了人们对生命奥秘进行探寻的兴趣。如今,作为认识生命力、捕捉生命力、培植生命力的契机,养生学、预防医学正愈来愈受到人们的关注。

那么,养生长寿在乎人?在乎天?到底有没有秘诀呢?

关于这个话题,不仅是常说常新;而且是各有所论,说法不一。就此,本书不仅以翔实的访查等予以了回答,在忠告提示中也有所表述,在此不加赘言。

据科技《探索》杂志报道称:

日本的冲绳岛有百岁老人约 400 名,这个高寿老人的数字与其总人口的比率,几乎是发达国家同样数字比例的 4 倍。冲绳人很少患心血管病、中风等,既使患这些病也是在生命的临终期;冲绳人也很少患癌症,其发病率远远少于英国和美国。那么,冲绳人是不是有长寿基因呢?是不是用了什么高科技手段呢?事实做了这样的回答。调查发现,冲绳岛的居民不吸烟、不酗酒,既使偶尔为之也很少。他们的饮食很少有肉类,3/4 来自植物、水果、蔬菜和



食物纤维。除了海产品消费较多外,水果和蔬菜消费最多,吃盐淹、熏制食品较少,肥肉脂肪同样少。而且由于长年劳作,不停地运动,无形中锻炼了身体。但是,移居欧美国家的冲绳居民入乡随俗,寿命自然缩短。移居西方国家的冲绳人,更不像生活在冲绳的居民那样幸运长寿。那么,到底是什么因素决定了冲绳岛居民的长寿呢?人们的长寿因素到底是什么呢?

正是基于这样的疑问和探寻理念,我们才开始着手此CSH项目。当然,对于远在冲绳岛的寿星们的生活状态,我们无缘详尽地调查,但我们对本土寿星原生态生活的研究、揭示,也许更有利您的参照。本着客观、真实、自然、科学的原则,历经几年的时间,我们对数十位百岁寿星的遗传环境、家庭背景、成长经历、起居习性、生活爱好、饮食特点、精神心理等多方面情况进行探寻、研究。总结并发现寿星们许多鲜为人知的事情,颇感惊奇之际,凝神感悟反思,大有茅塞顿开之感。对此,委员会成员深觉有义不容辞的责任将其整理出来,提供给大家。客观地讲,这其中包含了丰富的有关养生和延年最前卫、最独到的信息,它一方面不受既成生理学、医学等有关学问框架及观点束缚,具有颠覆、反传统特性;一方面又以新颖的理念及可求证的生活实例,给寻求养生保健方法的您以最详尽的具体指导。在此,我们不吝发布出来,以飨市民、百姓,希望以此为您及您的家人和朋友带来幸福、康乐,带来好运!

纵观我们的这项工作,虽然相当地繁杂、耗费心血,但是大家一点也不觉得辛苦。因为我们知道,通过我们有限

的工作可以给人们带来无限的益处，带来幸福和康乐，还有什么比这更有价值呢？当然，我们每个人通过这项工作也都有所收获。这就是通过研究寿星们的生活，每个人都接受了一次绝无仅有的精神洗礼、一次神圣的教诲，这是比什么都重要的。

诚然，我们并不是说这里提供的信息就是延年长寿的秘诀。但是，不论您岁数多大，不论您是男还是女，置身在充满酒、色、财、气诱惑的世界，面对包围着名、利、荣、辱的生活，您能否以平常心视之呢？对于有着豁达、向善、尚德特点，乐思进取的寿星们，您会自惭形秽吗？您该如何把握自己延年益寿的“诀窍”呢？相信，当您掩卷在手，通读此书之后，您必定会有所品味、有所警醒、有所深思；您今后的生命质量一定会获得空前的提高！常言道：“开卷有益。”当你沉静下来之后，你会对这句常言理解得更深刻的。

请记住，人的生命力需要培植，您是主宰自己命运的“上帝”。所以，请培植您的生命力！

2002年9月9日于上海



自 序

在中国传统文化中,人们愿讲“五福”:长寿、富贵、康宁、好德、善终。其实,五福最重要的只有一点,就是身体好。现代社会,失去健康的人已越来越多,一般人稍不舒服,就要打针吃药,其实,他们常常忽视了最显而易见的一点,这就是平日的的生活。个人素养与健康之道密不可分。现代社会,有素质才有利于长寿。这大概就是记录此 CSH 委员会信息成果带给我最深切的感受之一。

常言说:锈由铁生又伤铁,其实人的身体也是一样。通过此书,您会体会到,最能帮助您的和最能伤害您的,都是自己。健康只有一个方案,就是培植您的生命力靠自己;益寿延年靠自己!那么,如何靠自己呢?其行为准则在寻常的日子里该怎样体现呢?这就是本书的要旨所在。

诚然,我写过、记录过很多的东西,也读过很多的书,但是,假如我无缘此项记录工作,不获取该项目有关信息,我的人生至少会有一种缺憾、后悔,会失去很多使我终生受益的东西。当然,健康的您、年轻的您完全可以不必注意这些信息,可是,倘若到了您不健康的时候、不再年轻的时候才得到这些信息,我敢说您的缺憾、后悔真的会比我多,比现在多!

诚然,有生就有死,无论科学怎样发达,也不能从中除去死亡,因为这是宇宙的力量、自然的规律。当然,人类同时在再生中活着,因为人的个体,由细胞之死和再生而维持生存;即细胞之死保护了个体的生存,而人类又由个人之死而得以延续。人类要永久地延续下去,必须由个人之死和新人的诞生来维持。如果没有新



旧交替,人类将老化乃至灭亡。这就如同苏东坡所云:“逝者如斯,而未尝往也。”正因为生命 DNA 中隐藏着生死的程序,人们才倍加珍爱生命,活着就要活出高质量。无疑,这也是现今人们在可尽人力的情况下所能追求到的。

许多人在人生中有及时行乐的思想,要么就无所事事地混日月,这其实是一种对死的恐怖,一种对未知的恐怖。虽然人类的 DNA 中注满人类的遗传因子,但科学已证实,人的寿命还与许多别的因素有关。据科学资料介绍,人类的平均寿命,4 000 年前的青铜器时代是 18 岁;2 000 年前的罗马时代是 22 岁;从中世纪到 18 世纪是 30 岁;19 世纪时达到 35 至 40 岁;20 世纪初则达到 40 至 50 岁,以后 1960 年前后增加到 70 岁。过去,人的平均寿命短的最大原因是多产多死,尤其是婴幼儿的死亡率高。不用说东方国家,在 17 世纪至 20 世纪的欧洲国家,每对夫妇平均生育 6 个孩子,其中的 2 个在 5 岁和 6 岁时死亡,另一个则在 20 岁以前死亡,真正长大的人只有 3 个而已。解放前,我国公民平均寿命仅为 35 岁;20 世纪以来,我国公民平均寿命已达 70 岁以上。现如今,已到了人活百岁不是梦的 21 世纪。

不言而喻,21 世纪,预防医学时代的到来已成大势,养生学的繁荣也是势如破竹。所有这些的出发点,就是有助于更多的人,在太平盛年,实现长命百岁的梦想。但是,长命百岁是需要“道”的,不是盲目地吃这个滋补品,喝那个营养液,用什么保健品就可实现的。“生命之道,百道之初”,自古及今,凡是大智大慧之人无不研究生命之道、悟得生命之道,并有所建树!这也是此项工作带给我的又一深刻感受。那么,什么是长寿之“道”呢?其实,长寿之“道”您也可以拥有,您缺少的只是悟性,并学会开发它、培养它、享用它,从而步入长寿延年的生命轨道。也许,只有“通”生命之道,



才能通无限“道”的缘故吧？所以，古今学者，对其的研究也是乐此不疲。他们研究心理、生理对人的影响，也研究自然、环境对人的利弊等等。本来吗，对于许多人来讲，没有健康便没有一切。只有不懂保健之理的人，才只“单纯”地活着，才不会通无限“道”，更不会享有充满意义和奋斗的人生。

诚然，关于养生、延年，笔者不是专家，不敢贻笑大方，尤其是倍感这些相关信息极为宝贵，值得珍视，更不敢来得半点的马虎和懈怠，只能站在纯客观的角度，承受委托重任，将有关信息记录在案，择之而从，供大家。当然，只因笔者才疏学浅，而祖国医学、养生学又博大精深，在浩瀚的生命科学海洋，这里所能呈现出来的只能是其中的一隅，沧海之一粟。再者，关于寿星们的养生“诀窍”，好多真是意会不足、言传有余，所以最大的信息损耗恐怕还在于语言。尽管我竭诚尽力要体现 CSH 委员会成员的聪明才智，但失误恐怕在所难免，必有遗珠之憾，还望读者朋友们多多批评、见谅。作为一名普普通通的社会科学工作者，对生命科学、生命哲学我是充满兴趣和热爱之情的，我希望通过我所记录下来的这些，能够被人们有所认知，从而为人们的康乐、社会的发展、时代的进步贡献一点我应有的力量。

据百慧策划工作室白领小姐们说，她们读到的结集在此的信息，对人们极有实用价值，所以她们曾经煞费苦心为该书命名。如果我没有猜错或理解错的话，百慧策划工作室起书名为《长寿盒》，这其中包含着极多的理念和胜意。因为在《圣经的故事》里曾有给人类带来灾难的“潘多拉的盒子”，而百慧策划工作室的女孩们是那么一群拒绝假、恶、丑，崇尚真、善、美的小精灵，她们当然希望此书会给人们带来好运，带来健康、长寿、快乐。她们更希望和平、光明、幸福永远属于这个世界，永远伴随在人们左右。所以，命书名



长 寿 盒

CHANG SHOU HE

为“长寿盒”，她们是希望每位读者翻开这部书时，就等同于打开了一个能给人带来健康、快乐、幸福的盒子，就可以享受盒中之宝，受益无穷！

我相信，这美好的期盼同样属于 CSH 委员会成员，吻合于他们美好的初衷。当然，这同样也是我本人诚挚的祝愿，祝您好运！

雪莹 2002 年 10 月于上海



忠告导读

至今为止,从某种意义上讲,生命学还可以说是莫测而深奥的。21 世纪,应该是人类走向长寿的世纪,预防医学、养生学更应开始全方位昭揭,并造福于人类,为人类带来长寿康乐的福音。

然而,有关衰老的研究以前曾常常被斥为是江湖郎中骗术。今天,古老的东方养生学与现代医学有机地结合,正越来越焕发着灿烂的光芒。不言而喻,社会科学范畴中哲学的方法论,在自然科学的发展中起着无可替代的作用;任何自然科学的成果都脱离不了社会科学的总结、推理、论证、史载,脱离不了从现象到本质的分析研究。尊重事实、尊重科学,这不仅应是科学工作者所具有的品质,也应是人们应具有的生活态度。那么,你为什么不从现在开始,品味一下寿星们的生活呢?

灵与肉的和谐完美一直是文艺作品所追求的,正是它不容易实现,所以在文艺作品中才成为永远的情结。诚然,养生的境界就是身体、精神的共同健康。谁也不能讲什么是绝对灵验的,但是遵循从现象到本质、从个体到普遍的世界观,从研究生命的个案现象开始,借鉴寿星们的养生法,你或许就会感悟到培植生命力的神奇功效以及养生学的意义所在。



长 寿 盒

CHANG

SHOU

HE

养生学界人士认为,没有治不好的病,只要你建立自己的生命工程学,懂得调控自己,就能够掌握主动的健康法则,得以益寿延年。祝你好运!





前边的话

CSH 委员会声明 请培植您的生命力

自 序

忠告导读

上 篇

咫 尺 红 尘

寿星档案 NO. 1

无忧舒胸怀 快乐福寿来

——记 148 岁的“中国长寿之王”龚来发

人生在世,各种各样的事儿不一定都遂心愿,善养生者会把握快乐的支点,因而也便能顺应命运的浮沉,得以延年……

养生学术解码	7
医学博士导引	9
信息心理体操	10

寿星档案 NO. 2

直面生活不思烦 忘却年龄赛“金丹”

——“百岁新郎”章克标侧记

美国老年医学家们已经发现,一个人表面的衰老,年龄因素只占很小的一部分,那些不认为自己老的人往往活得更好……

养生学术解码·····	15
医学博士导引·····	16
信息心理体操·····	17

寿星档案 NO. 3

口恋冰糖老酒 勤劳自强康寿

——110岁的“上海之最”沙云瑞探访录

“以劳为福,以逸为祸”是自古以来养生学家推崇的;以此为契机,只将年龄当作人生一个中间阶段,是使人达到长寿的“强体剂”……

养生学术解码·····	23
医学博士导引·····	23
信息心理体操·····	24

寿星档案 NO. 4

食则有节保健康 莫忘萝卜多嚼姜

——103岁的女寿星高氏访谈录

摄取食物不是沉溺于美食,养生也绝非是养尊处优;现实生活



中有许多人是在美食和懒惰中“慢性自杀”的,大智之人是对生活有所把握之人……

养生学术解码	28
医学博士导引	30
信息心理体操	31

寿星档案 NO. 5

高寿并不难 莫忘护两端

——101岁著《百龄回忆录》的教育家顾燕荪侧记

古之常言:“梳头浴脚长生事”。现代科学研究证明,梳发、摩擦足心之所以为历代养生家所推崇,是因为其对养生的好处难以言喻……

养生学术解码	35
医学博士导引	36
信息心理体操	37

寿星档案 NO. 6

名利何相干 明志自“成仙”

——记101岁的正骨专家罗有明

“名利奔迫,喜怒交争,思虑厥寿,弥丧其生。”而青禾绿草则可以养目,观书绎理则可以养心,奉献爱心则可以养人……

养生学术解码	44
医学博士导引	45



信息心理体操·····	46
-------------	----

寿星档案 NO. 7

有容德乃高 心宽体自强

——102 岁的农民寿星孙学元侧记

“人因食五味，壅滞闭三焦。”气浊则神昏，气乱则神劳；“贪欲无穷忘却精，心胸不敞伤寿命。”所以，人们常道：知足常乐……

养生学术解码·····	51
医学博士导引·····	52
信息心理体操·····	53

寿星档案 NO. 8

人生七十方开始 过眼浮云应摒弃

——记 100 岁的“三乐老人”方建申

曾有名人表示，生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。人生很大程度取决于你的心理定位，这就是豁达……

养生学术解码·····	57
医学博士导引·····	58
信息心理体操·····	59



寿星档案 NO. 9

阴阳有序气不动 “一无一有”益长生

——上海文化艺术杰出贡献奖百岁获得者朱屺瞻侧记

独立生活能力对所有年长者来讲都是至关重要的。如果他们被“帮助”得越来越依赖他人,渐渐地就失去了思维的习惯,也就加速了他们衰老的早日到来……

养生学术解码·····	67
医学博士导引·····	67
信息心理体操·····	68

寿星档案 NO. 10

童心不泯真性在 悠哉有为天地间

——102岁的我国著名儿科专家苏祖斐侧记

科学研究证实,当人做坏事或不利于他人和社会的事情时,由于心中阴暗感、罪恶感的存在,人体就会分泌一种有害物质,给人体带来伤害,不利养生……

养生学术解码·····	74
医学博士导引·····	75
信息心理体操·····	76



寿星档案 NO. 11

情绪力量要调控 自助自强免创痛

——107 岁的女寿星陈文宽探访录

世界上“先锋派”养生医学家提出最新观点认为，人有百余种生命力，情绪力是其中之一，它能使一个人的生命被打倒、惊坏，反过来也会使人重唤生机……

养生学术解码·····	82
医学博士导引·····	83
信息心理体操·····	84

寿星档案 NO. 12

正气挺拔不老松 扶正祛邪葆常青

——102 岁的女寿星金振权访谈录

生命从来是处在“正邪相争”之中的，“寿夭休命论，修行本在人”。只有愚昧、混沌者才不知道讲究扶正祛邪之道……

养生学术解码·····	90
医学博士导引·····	91
信息心理体操·····	93

寿星档案 NO. 13

有病治病不迷惘 相信科学寿绵长

——记 80 岁后四上手术台的 105 岁寿星曾乐君

科学研究发现，正常细胞在致癌物的作用下变为潜在肿瘤后，

