

生命因健康而长寿

中国100岁 老人的养身秘诀

人能长寿一定有良方

同样是人，有人长寿，有人却短命。
然而生命却只有一次，选择什么样的活法去延长
我们的寿命，全在你自己。

禾田◇编著

 中国纺织出版社

生命因健康而长寿

中国100岁 老人的养身秘诀

人能长寿一定有良方

同样是人，有人长寿，有人却短命。
然而生命却只有一次，选择什么样的活法去延长
我们的寿命，全在你自己。

禾田◇编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国 100 岁老人的养身秘诀/禾田编著. —北京:

中国纺织出版社, 2005. 1

ISBN 7-5064-3207-2/R·0059

I. 中… II. 禾… III. 长寿-保健-经验

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 120559 号

责任编辑:苏广贵 特约编辑:王延丰

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:640×960 1/16 印张:22.5

字数:330 千字 印数:1—6000 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

现代生物研究表明,人与哺乳动物的最长寿命大约相当于他们性成熟期的 8 至 10 倍。从胚胎细胞分裂次数分析,专家发现人类细胞分裂次数是 50 次,平均每次分裂周期是 2.4 年,据此医学界断言,人类理论寿命应在 120 岁至 160 岁。但是,目前地球上绝大多数人的寿命都在 100 岁以下,仅有极少数人活过 100 岁。

人类迄今为止所做出的一切努力,都是围绕着改善健康、提高生活质量、延长人类寿命这一主题而拼搏。衰老和死亡是生物的自然规律,如果违背这一规律,就等于违背了科学法则。因此,所谓长生不老,从根本上来讲是不可能实现的。医学和保健的目的不在于无限地延长人的寿命,而是要通过科学手段延长寿命周期中的青春时段。

随着社会经济和医学科学的不断发展,人类已经成功地将自身的平均寿命提高到了一个新的水平。20 世纪末,人类的平均寿命已经比二战结束时增长了近一倍。今天,发达国家人口的平均寿命已经超过 76 岁,我国人口的平均寿命也已接近 70 岁。然而,就在人类为自己所取得的成就而自豪的时候,我们却又不得不面对这样一个局面:一方面,现代医学使人类的平均寿命得以大幅度延长;另一方面,由于环境的恶化和生活节奏的加快,许多与年龄老化有关的疾病明显增多,而且这些疾病呈现出了显著的低龄化趋势。

我国与欧美发达国家一样,老年病已袭向青壮年人群。肥胖、冠心病尤为突出,在这类疾病中有 20% 是 40 岁以下的年轻人。糖尿病的发病年龄也提前到了 35 岁。随着亚健康人群的不断膨胀,使得我们处于一种长寿但不健康的尴尬之中。我们中的相当一部分人群将不得不怀揣着药瓶度过自己

下一半的生命周期,这种带病生存的痛苦甚至可能因医疗条件的改善而大大延长。

有人认为,老年病的低龄化趋势已经证明,我们的老化已经至少提前了10年。而且,这种过速老化将会对我们的个人生活和社会结构产生严重影响。

因此,我们需要与衰老进程展开抗争——选择科学健康的生活方式。在现代社会,工作节奏日趋紧张,物质的丰富正在从不同层面诱导着我们的消费,此时,人们应怎样选择健康的生活方式呢?我国100岁以上老人们,在生活中积累了极有价值的经验。希望此书能起到抛砖引玉的作用,给你以启迪和切实的帮助。

祝你健康长寿!

编 者

2004年11月

目 录

第一篇 生活习惯

第一章 与自然和谐·····	3
长寿村·····	3
都江堰·····	5
湘西苗乡·····	5
巴马·····	6
乐山·····	6
金土村·····	6
泰兴·····	7
出游·····	8
第二章 保持好习惯·····	9
起居有常·····	9
爱干净·····	13
睡眠充足·····	14
不吸烟·····	17
第三章 朴素的保健诀窍·····	19
按摩·····	19
梳头·····	20
化素妆·····	22
洗澡·····	22

洗脚	23
不畏寒	24
第四章 崇尚劳动和锻炼	25
勤快	25
劳动一辈子	26
多运动	28
打太极拳	30
练内功	30
精气在内脏的运动	32
步行	34
爬楼	36
针线活	36
第五章 寄情动植物	37
养花	37
养蜜蜂	39
喂养宠物	41
钓鱼	42

第二篇 饮食

第六章 人体所需要的营养	47
蛋白质与氨基酸	47
脂肪	50
糖类	51
水	53
维生素	55
无机盐	56

微量元素	57
酶	59
第七章 讲究营养平衡	61
荤素搭配	61
粗茶淡饭	61
少吃零食	62
常喝水	63
适当喝茶	65
“八分饱”	66
饮食讲气氛	68
第八章 吃良好的食物	69
寿星常吃的食物	69
寿星适量吃的食物	96
附:参考食物	104
第九章 药膳常用药物	127
补气	127
补血	131
滋阴	134
补阳	138
止咳化痰	145
消食理气	147
平肝安神	150
活血化淤	151
清热解毒	152
消肿祛湿	156

第三篇 精气神

第十章 有精神支柱	161
乐于工作	161
顽强	162
心态年轻	165
好新鲜	167
上进	167
第十一章 欣赏和参与艺术	169
听音乐	169
诗歌	170
练习书画	170
赏画	172
跳舞	173
做工艺	174
第十二章 博爱的胸怀	175
善良	175
乐善好施	175
宽容	176
做人厚道	177
爱社会	178
第十三章 勤于用脑	179
智慧常在	179
下棋	179
读书	181
创造性劳动	182

打麻将·····	183
玩玩具·····	185
看少儿节目·····	186
第十四章 达观,性情好 ·····	187
开朗·····	187
心宽·····	187
不大喜大忧·····	187
随意·····	188
莫生气·····	188
开口笑·····	188
幽默·····	190
第十五章 内心安静 ·····	191
养气·····	191
看淡名利·····	192
不计较过去·····	193
无争·····	194
随遇而安·····	196
超然·····	197
第十六章 人际关系和谐 ·····	199
家庭和睦·····	199
夫妻恩爱·····	200
专一·····	202
孝敬·····	202
朋友多·····	203
肯聊·····	204
天伦之乐·····	205

第四篇 预防疾病

第十七章 心脏..... 209

第十八章 肝脏..... 223

第十九章 肠胃..... 249

第二十章 肺..... 265

第二十一章 脑..... 281

第二十二章 口腔..... 307

第二十三章 皮肤..... 327

第一篇 生活习惯

第一章 与自然和谐

长 寿 村

谁也不会想到,当人类进入 21 世纪的今天,在我国河北省境内的太行山深处,还有一个曾经与外隔绝的小山村。全村人口不足一百,乡间多有鹤发童颜的老人,或牵牛扛犁,或挑担背篓,皆喜洋洋也。该村人均寿命 85 岁,已故老人中百岁以上有三位。据说寿命最长的达 130 多岁,但现在无法考证。全村四代同堂者比比皆是。由于村民世代长寿,该村的原名艾蒿坪在人们心目中已被淡忘,取而代之的是越传越远、越传越神的长寿村。长寿村人何以长寿呢?专家学者对此开始科学的考证。

长寿村地处太行山深处,青山环抱,绿树遮荫,气候宜人,空气清新,方圆百里以内看不见冒烟的大烟囱。问及村民长寿原因,朴实的村民皆笑说:“俺村风水好”。其实这风水,不是风水先生所讲的风水,恰是未遭污染的自然风水。山里人身在其境感受不深,而山外人一进山口,就会明显感到呼吸着那沁人心脾的空气如饮甘泉。

长寿村位于摩天岭群峰环抱之中,海拔 1100 多米。四面环山挡住了冷热气流的袭击,据武安市有关气象资料记载:这里夏季最高气温仅在 27 ~ 28℃ 左右,夏天中午睡觉还要盖被子,因此蚊蝇极少,病菌不易滋生。再加上周边山坡上万亩的原始次生林植被覆盖,使空气常年湿润,含氧量极高。树多雨多,夏日天空有点云就下雨,比 60 公里之外的武安市区一年要多下 30 多场雨,成为京娘湖蓄水的主要源头和北河的发源地。长寿村村民种植的谷子、玉米以及土豆、茄子等全施农家肥,没有化肥、农药的污染,连黄瓜瓢都泛着绿色。再加上山大坡广,野菜、野草、野果,足以同自然灾害抗衡,因此长寿村的村民即使历经“天灾人祸”,也是无恙长寿。中国老年协会调研部主任程勇先生认为:生活环境与长寿有着密切的关系,葱郁的草木,良好的气候,清新的空气,充足的氧气,无污染的水源,向阳通风的居所都是长寿因素。天气寒冷虽不是长寿的自然因素,但长寿人群多出现在山里,是因

为那里更符合自然规律。如俄罗斯的高加索地区,我国的广西巴马山区和巴基斯坦的罕萨地区等。长寿村这一得天独厚的自然风水成为长寿村人的长寿秘诀之一。

长寿村的山坡上灌木丛生,有党参、丹参、黄芪、柴胡、益母草、黄精、何首乌等 200 多种野生中草药。山里人有个头疼脑热,拽一把柴胡或山豆根什么的回去熬熬,喝了马上见好,这些全是老祖宗口传下来的偏方验方。村民个个是识别中草药材的行家里手。尤其值得一谈的是那上千亩连翘茶林,更是垂髫村姑、耄耋老者的乐园。他们春采花夏拽叶,经过一蒸二炒三撮,制成长寿村独有的长寿茶自享自用。不知神农尝百草,身中七十二毒后饮茗解之,尝的是否是这里的草,饮的是否是这里的茗,但连翘这个茗却是千真万确地给长寿村人世代解毒。整个长寿村至今连个小诊所都没有。癌症无一例,心脑血管病更是与之绝缘。据科学考证,这些均与常饮连翘茶有关。粗茶淡饭之后,一日三杯清茶,体内诸病俱消。据武安市工商局的一位同志反映,喝这里的连翘茶,还根治了他十几年不愈的慢性咽炎。据《本草纲目》载:连翘有解表、消炎、清肺之功效。还有一个“打老儿”的故事很能说明问题。相传,有一天一个外地人来到长寿村,看见一个媳妇儿正用柳条抽打一位老翁,外地人看不惯就上前制止,问她为何虐待老人?媳妇儿却说:“我打的是我儿子,我偏要打,我让他喝茶他偏不喝,你看他还不到 80 岁,就老成这样了”。“打老儿”茶,便由此而来。现在长寿村的村民人人会手工制作“打老儿”茶,进而发展为长寿茶。

拿长寿村村民引以自豪的“俺村风水好”那句话说,这其中的水好,涵盖了几乎一半的长寿因素。这里的水不是雨水,不是池水,也不是井水,而是从山体里汨汨涌出的泉水。有人说这山中形成的一条暗河或暗湖;有人说由摩天岭上万亩原始林蓄积而成,有诗云:“摩天岭巅吾为峰,长寿泉水云乃源”;有人说这是南极仙翁葫芦里神水。众说纷纭,离奇莫测。不过泉水浸渍了几百种中草药,尤其是连翘的根须,却是千真万确的。长寿泉水强身健体、防病治病的功能不可否定,常饮此水如同常饮保健茶。说来也怪,这里的水煮饭,小米、绿豆就化得快;这里的生水喝了不闹肠胃;这里的水,四季流量均衡,涝年不增,旱年不减。白发老翁自诩长寿,问及原因,首推神泉,故有“长寿泉”之称。据河北省矿泉水产品质量监督检验站化验表明:长寿泉的泉水富含钙、锶、偏硅酸、碘、锌等多种矿物质。该水低盐高钙,有益元素含量适中,重金属、有机物、放射性等有害物质优于国际各项限量指标均 10~100 倍以上。这在天然矿泉水中实属罕见。

据专家分析:低盐(钾、钠)对人体心脑血管系统有益,钙是人体生长发育不可缺少的一种重要元素,锶有助于钙的吸收。常饮此水尤其对儿童、妇女和老年人有益。

另外饮水中的高钙能使人长寿。据有关资料介绍,日本是世界人均寿命最长的国家之一,而冲绳又是日本人均寿命最长的地区。一项调查研究发现,冲绳人饮用的水含钙量高,能有效地预防脑溢血、癌症和心脏病这三大疾病的发生。同样,因长寿泉水含钙量高,故长寿村人世代长寿。

据晋代著名学者道教大师葛洪撰写的名著《抱朴子·内经》中的《仙药篇》记载:南阳酃县山中有甘谷水,谷水所以甘者,谷上左右皆生甘菊,菊花随其中,历史弥久,故水味为变。其临此谷中居民,皆不穿井,悉食甘谷水,食者无不高寿,高者为百四五十岁,下者不失八九十,无夭年人,得此菊力也。长寿村村民世代长寿,除泉水中含有对人体有益的适量元素和水中污染指标极低以外,再就是得此几百种中草药尤其是连翘茶之力了。泉水经过这些中草药根须的过滤浸渍,既纯净,又有药用。“历史弥久,故水味为变”,防癌防疫,健身强体之功能尽含水中,饮者长寿也就必然了。

由于长寿村长寿泉具有珍贵的天然资源价值,现一、二级水源地已列入武安市重点保护范围。

都江堰

据都江堰市统计部门透露,到2003年底,该市总人口59.64万人,其中百岁以上的老人就有62人,最大年龄114岁。该市人均预期寿命78.7岁,比四川省的人均71.36岁高7.34岁,比全国平均寿命71.9岁高6.8岁。

专家认为,都江堰长寿与其优越的生态环境、洁净甘甜的水源、生物的多样性等因素有关。

湘西苗乡

湘西土家族、苗族自治州民政部门普查结果证明,湘西苗族同胞中长寿者最多。最长寿的老人是凤凰县人吴某,今年114岁,耳不聋,眼不花,行动自如,看上去就仿佛是70来岁的人。花坦县麻栗场镇立新村是一个不到500人的苗族村,90岁以上者有5人,村民龙五意,今年已经103岁。

湘西处于湘、黔、川、鄂四省交界处，四面大山，自然环境非常优美。这里森林覆盖面积大，山清水秀，没有受到丝毫污染。生活在这里的苗族人民可谓尽得天然，生活宁静。他们饮用的水是纯天然矿泉水，含有丰富的矿物质。苗族人多喝生水，却少有肠道传染病发生，主要得益于天然的水资源。

巴 马

广西巴马瑶族自治县，是国际自然医学会认定的“世界第五长寿乡”。国际上，关于长寿率的定义为每 10 万人中拥有百岁老人的数量。“世界长寿乡”的标准是每 10 万人中至少应有 7 位健康的百岁老人。而目前拥有 24 万人口的广西巴马瑶族自治县有健康百岁老人 74 位，平均每 10 万人中拥有 30.8 位百岁老人，是国际“世界长寿乡”标准的 4.4 倍。

国际自然医学会的研究表明，巴马地区的土壤、山泉水源中富含溴、碘、锌、锂、硒等 10 多种对人体有益的微量元素，这些微量元素从土壤中进入各种食物，再进入人体，它们对人类的正常发育和健康长寿起着重要作用。

巴马人居住的房屋多是木质结构或以土壤夯制而成，富含微量元素的土壤能够长年累月地释放对人体有益的放射能，使吸收这些“自然能”的人们在不知不觉中延年益寿。

乐 山

四川乐山市，如今已出现 122 名百岁寿星。百岁寿星在乐山市总人数中的分布密度已达到 10 万比 3.51，高出全国长寿地区 10 万比 3 的平均标准。

有人发现乐山寿星不断增加的主要原因是地理环境优越。调查认为，乐山境内家居岷江、青衣江和大渡河沿岸区域的百岁老人竟占到 80% 以上。

金 土 村

湛江徐闻县的金土村是闻名粤西的“长寿村”。据最新的调查统计，全村人口 2006 人，其中 100 岁以上的老人有 7 人，90 岁以上的有 95 人，80 岁