

# 如何活过 100岁

[美]丹·比特纳

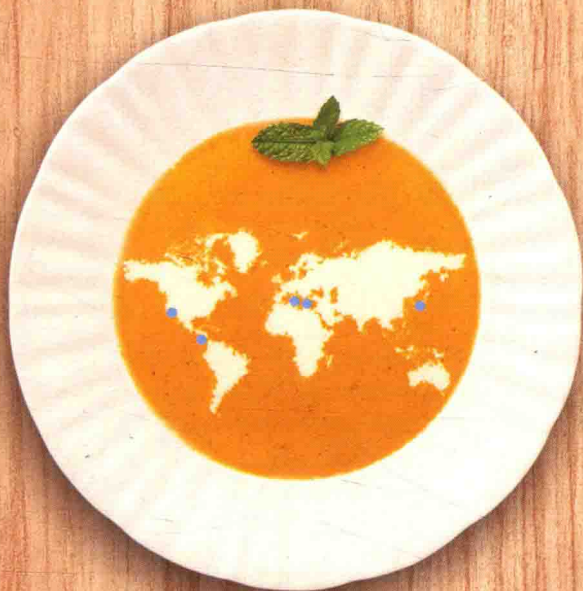
著

邓峰

译

THE BLUE ZONES  
SOLUTION

世界最长寿地区的吃法与活法



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



丹·比特纳

Dan Buettner

美国国家地理学会研究员，《国家地理》杂志特派记者。

比尔·克林顿健康事业倡议论坛特邀嘉宾。

美国公共广播公司（PBS）评选为“在老年人中最有影响力的50人”之一。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

如何活过 100 岁：世界最长寿地区的吃法与活法 /  
(美) 比特纳著；邓峰译. — 北京：中信出版社，  
2016.5

书名原文：The Blue Zones Solution: Eating and  
Living Like the World's Healthiest People  
ISBN 978-7-5086-6094-3

I. ①如… II. ①比… ②邓… III. ①饮食营养学  
IV. ① R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 066692 号

The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People  
Copyright © 2015 by Dan Buettner  
Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation  
Published in agreement with Sterling Lord Literistic Inc.,  
through The Grayhawk Agency  
ALL RIGHTS RESERVED.

## 如何活过 100 岁：世界最长寿地区的吃法与活法

著 者：[美] 丹·比特纳

译 者：邓 峰

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：中国电影出版社印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16

彩 插：4

印 张：19.25

字 数：200 千字

版 次：2016 年 5 月第 1 版

印 次：2016 年 5 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

京权图字：01-2016-2631

书 号：ISBN 978-7-5086-6094-3

定 价：49.00 元

版权所有·侵权必究

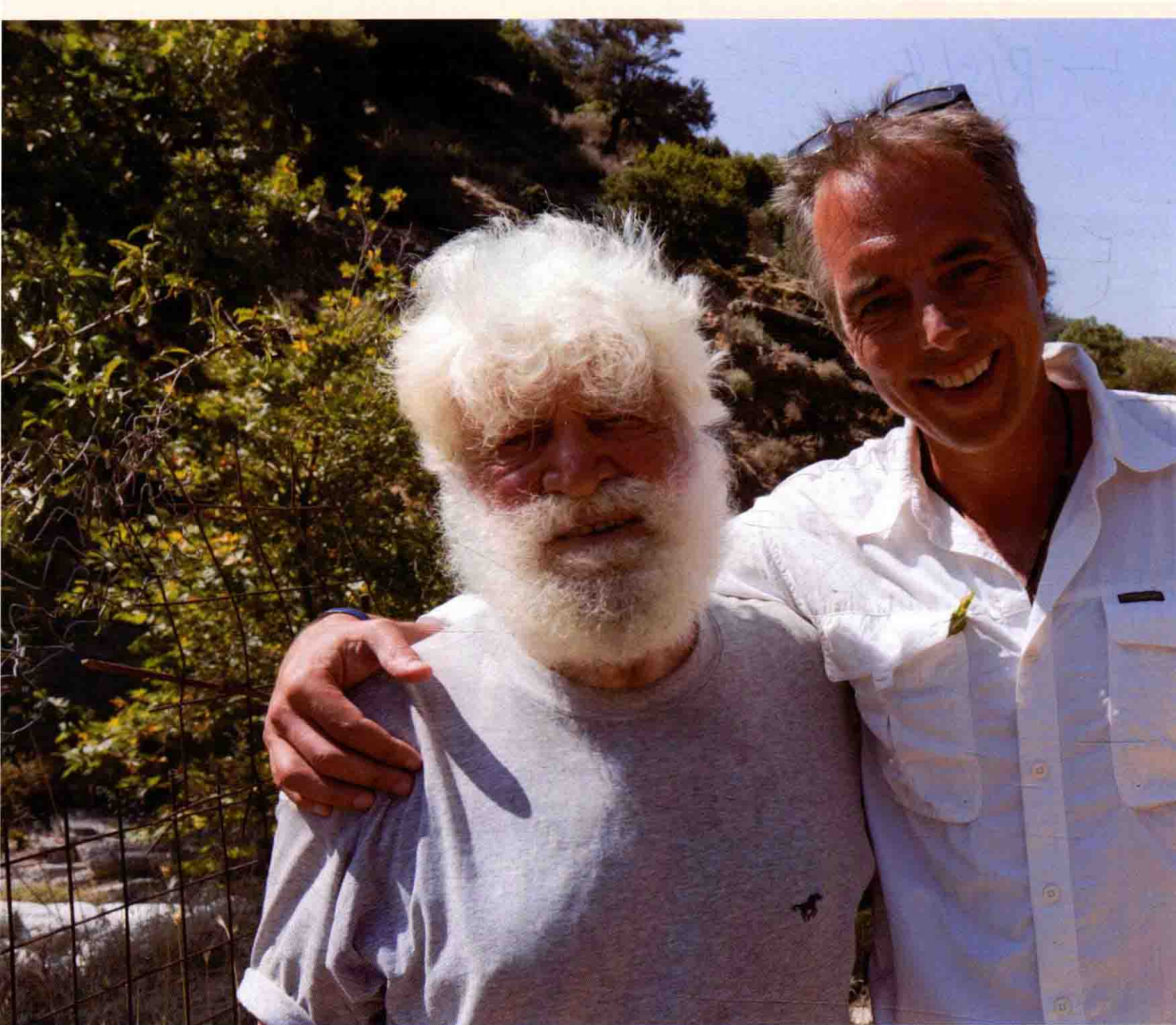
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555

服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com





## 发现长寿的秘密

2004年开始，在美国国家老龄化研究所的参与资助下，丹·比特纳联手《国家地理》以及全球最出色的长寿研究人员，以科学考察的方式在全球寻找拥有最长寿、最健康人群的地方——蓝区(Blue Zones)。在“蓝区”中，百岁老人的比例比美国高出10倍。

在认定全球5个蓝区之后，比特纳与科学家前往每个地区，辨析那里可能有助于长寿的生活方式。

左图：与长寿老人在一起

下图：在《纽约时报》上发表的文章



## 全新的健康观念

比特纳之后在《纽约时报》上发表文章，谈到了这些地方，《忘却死亡的岛民》成为《纽约时报》最热门的文章之一，也是《国家地理》“长寿的秘密”系列报道中的封面文章。比特纳获得了美国国家杂志奖。

先后出炉的图书作品《蓝色地带》( *The Blue Zones* )、《去最幸福的四国找幸福》( *Thrive* )登上了《纽约时报》畅销书排行榜，比特纳亦大受欢迎，先后参加了奥普拉脱口秀、TED 演讲，以及比尔·克林顿的“健康事业倡议”行动。

这些成功带来了一个全新的挑战：普通人能否借助蓝区经验改善自己的健康状况，延长寿命？



## 建设普通人自己的长寿区

比特纳大胆提出，蓝区的生活方式可以复制。在这种想法的推动下，自2009年起，全美规模最大的、预防性质的医保项目“蓝区城市转变计划”，将世界上有关长寿与康乐的最佳实践带入人们的社区生活之中。

比特纳与美国多地政府、健康之路公司以及众多保险公司合作，越来越多的组织机构、世界500强公司加入蓝区饮食计划。到目前为止，这一项目走进了全美20多个城市，改善了超过500万美国人的健康水平。

## 我们可以活得更好

哈佛大学营养学系主任瓦尔特·威利特说：“比特纳发起的倡议可以让我们改变思考身体健康的方式，使其发生翻天覆地的变化。”医学博士穆罕默德·奥兹认为：“学习健康长寿之法的理想途径便是研究那些做得好的人。比特纳从蓝区中提炼出了最深刻的洞见。”

无论处在探寻健康的何种阶段，用蓝区的方式思考健康长寿的生活，我们可以活得更长、更健康、更快乐。

“健康与长寿都源自在正确的环境下生活，  
或者是建立正确的环境。”

——丹·比特纳



扫码观看丹·比特纳TED演讲

《如何活过100岁》



# 如何活过 100岁

[美] 丹·比特纳  
—著  
邓峰  
—译

The Blue Zones  
Solution

世界最长寿地区的吃法与活法

献给我的兄弟史蒂夫、尼克和托尼

——我探索中最好的朋友与伙伴



## | 致读者 |

本书中的观点与理念出自作者，旨在就其探讨的话题提供参考资料。购买此书应知悉，作者与出版方并未在本书中推广医疗、健康或其他任何个人专业性服务。在采纳书中建议或得出结论前，读者应咨询医疗、健康或其他领域中有资格的专业人士。

将本书中任何内容付诸实用，从而直接或间接引发任何法律责任、损失、风险或个人后果，不由作者与出版方承担。



FOREWORD

## 推荐序

所谓“蓝区”（Blue Zones，也叫蓝色地带），是指那些居民寿命较长、生活习惯健康的地区。记者兼健康活动人士丹·比特纳，在全球范围内调查了这些不可思议的地方，赋予了国家地理学会研究员项目崭新的含义。

在这本《如何活过 100 岁》中，丹详尽地描述了如何才能让普通人接受受益于长寿的膳食与生活习惯。基于他本人撰写的大量报道，以及手下专家团队的详尽研究，丹梳理出了蓝区居民之所以长寿、健康的关键因素。从某种意义上说，他通过反向工程<sup>①</sup>（reverse-engineered）得出了一套有关健康与长寿的解决方案，我们也因此得益，可以延年益寿并提高生活质量。

诚然，问题的关键不仅在于我们要活多久，也关乎我们能活多好。蓝区居民不仅能长命百岁，更是普遍得以颐养天年。他们身体健康，日子过得有意义，生活中充满关爱——高龄但不失孩童之心。

在过去数年中，丹发起了一项重要的公共卫生行动，即按照本书中的原则

---

<sup>①</sup> 反向工程又称“逆向工程”，对成品进行解剖分析，从而弄清该产品的机理，掌握其设计诀窍的一种方法。这里用其比喻义。——编者注

改变美国的城市——建立美国自己的“蓝区”。他的经验是，只要方案实施起来简单易行，你就更有可能做出对身体健康有益的选择。本书将为你演示如何做到这一点。

丹的发现呼应了我与同事进行了近40年的研究。我们同样发现，对人们的健康状态来说，最重要的决定性因素就是日常生活方式的选择：

- ◎ 选择天然、植物性饮食（这样摄入的糖分与脂肪含量自然较低）
- ◎ 练习压力管理技巧（包括瑜伽与冥想）
- ◎ 进行适度的锻炼（例如散步）
- ◎ 维系自己的社交圈，从中获得支持（彼此关爱，过有意义、有目标的生活）

换言之就是：吃得好，减压力，多活动，多关爱。

我和同事在非营利组织预防医学研究所（Preventive Medicine Research Institute）以及加州大学旧金山分校进行了临床研究，证明按照此种方法全面调整生活方式可以获得诸多益处。

通过随机控制的实验与其他研究，我们已经证明，这些简单易行、无须高科技且低成本的干预措施，其作用是非常强大的。业内领先的医学与科学学报也发表了我们的研究成果。



除了能预防多种慢性疾病，这些调整生活方式的做法通常也可以使病情出现好转。

例如，我们首次证明了，仅靠改变生活方式，就能让相当严重的冠心病出现好转——如果能把坚持健康生活方式的时间由1年延长到5年，心脏病的平均发病次数可以减少2.5次。我们还发现，改变生活方式可以使2型糖尿病患者的病情好转，而且可以减缓、阻止早期前列腺癌的恶化，甚至可以使病人恢复健康。

正因为这样，那些可以让心脏病以及其他慢性病出现好转的生活方式项目被纳入了医疗保险范围——这是医保首次这样做。我和丹已经同健康机构“健康之路”（Healthways）展开合作，来实现我们在更大范围上帮助人们健康生活的愿景。

我经常听到人们说：“唉，只怪基因不好，我又能怎么办呢。”实际上，办法就在眼前。改变生活方式真的可以改变基因工作的方式——把那些能保证你身体健康的基因调动起来，关闭那些可能导致心脏病、前列腺癌、乳腺癌、糖尿病的基因——只要短短三个月就可以调整500多个基因。

我们的最新研究还显示，改变饮食与生活方式可以延长端粒，也就是延长染色体末端的长度，它们决定了人的衰老。这其实就是从细胞层面开始延缓衰老。端粒变得越长，你的寿命也就越长。认同这些生活建议的人数越多，这些人的端粒也就越长。

这些方法并不强求你做什么或不做什么，你有很大的选择余地。就像作者在书中详细指出的那样，最重要的是从整体看你的饮食与生活方式。

正如作者在蓝区发现的那样，我们也意识到，人们对膳食与生活习惯的调整越大，他们就越发健康，而且感觉身体更轻松——不管什么年纪都是如此。

### 迪恩·奥尼什 (Dean Ornish)

医学博士

预防医学研究所创始人兼主席，加州大学旧金山分校临床教授  
著有《健康光谱》及《迪恩博士的心脏病调理方案》  
个人主页见 [www.ornish.com](http://www.ornish.com) 与 [www.facebook.com/ornish](http://www.facebook.com/ornish)



INTRODUCTION

导 言

## 世界长寿区的秘密

几年前，在12月的一个下午，艾奥瓦州斯宾塞市市政经理鲍勃·费根驾着SUV（运动型多功能车）去找自己的医生。这是54岁的他定期体检的日子。多年来的培根煎蛋早餐，以及只能在开车时勉强挤出时间吃完的午餐，让他最近感到有些力不从心。早上一起床他就感到很疲惫，接着还要在市政厅熬上一整天。在晚饭吃过土豆炖肉后，他会倒在躺椅里，哈欠连天地看上几个小时电视。医生看了一眼费根的验血报告说：“鲍勃，你得去看肾病专科了。”

“这是我听过的最糟的消息了。”费根说。他的父亲几年前死于肾病。看着自己的父亲躺在透析机旁，生命一点点地流逝，他曾发誓决不让这种病痛出现在自己身上。“结果到头来还是难以避免。”

他约好了专科医生，妻子则在一旁默默地陪伴他。医生在看过验血报告后给出了坏消息：费根的肾脏正在衰竭。双肾只剩下1/3能用——费根在服用控制糖尿病、高血压以及胆固醇类药物，可能是其中的某种药导致了过敏反应，但医生并不能确定是哪一种。费根说，在这种情况下有几条路可走。可以做肾切片检查，弄清楚到底是什么问题。也可以一次停用一种药，看看哪种是致病



的药物。或者一次停掉所有药物。只有一件事情是确定的，他解释道：“如果现在不治，好日子就到头了。”

立刻停用全部药物听起来风险不小。不过只要能挽救自己的性命，费根愿意一试，于是大家一致同意采取这种做法。

“从医院走出来的那天，我就知道我们不得不做一些翻天覆地的改变。”他说。

## 及时雨

类似鲍勃·费根的故事，我此前听过太多。内容都是一个意料之外的警告，警示你生活正误入歧途。在我看来，所有的美国人都会接到同样的信息。人们都会突然明白过来，就如同脸上被狠狠地掴了一掌一样：安排生活的方式出了岔子——这涉及我们的饮食，忙乱的生活节奏，人际关系以及我们创造的社区——这里面有东西让我们无法幸福、健康地生活，而我们本可以做到这一点。

我之所以了解这一点，是因为十多年来我一直在周游世界，见过那些活到百岁依然过得真正幸福、健康的人——他们所生活的地区被称为“蓝区”。我同一组杰出的研究人员共事，想弄明白这些人长寿的原因：是因为优秀的基因、独特的饮食，还是良好的习惯？一段时间之后，通过实地考察等严格的科学研究，我们从世界各地蓝区的百岁老人身上发现了一些普遍的生活方式与环境因素。在调查这些问题的过程中，美国国内的事情却让我非常吃惊：多数美国人的饮食与起居习惯与我见过的蓝区居民截然不同。

于是，我接下来的工作就是想办法把那里的解决方案带回美国。其中的一个主要内容便是研究所有蓝区常见的食物与饮食习惯，想知道我们美国人能从全球百岁老人的食品选择、食谱以及饮食方式上学到些什么。有什么东西是我们国内的厨房、餐桌以及家庭可以借鉴的。我深知，明白如何正确饮食是一回事，真正付诸行动则是另外一回事。我们可以做些什么才能让美国人重回正轨呢？

蓝区居民并没有因为要保持健康而与环境格格不入，他们的环境实际上保证了健康饮食。为什么在美国事情就大不一样了呢？就在这时，我们的团队大胆启动了一项名为“蓝区项目”的新实验，寻找那些想让自己更长寿，想让生活更幸福，愿意让环境发生翻天覆地变化的人群与社区。

这项计划来到了费根的家乡，正好赶在他病情确诊前数月。斯宾塞坐落在艾奥瓦州西北部，位于小苏河与奥奇丹河之间。这座城市有一条宁静祥和的大街，两旁是古雅的砖式建筑，还有两座路德派教堂。这里每年9月会举办“克莱县集市”，可吸引30万人到访，其中多是艾奥瓦州本地人。人们来到集市上看家畜、玩骰子、骑牛、吃油炸思摩<sup>①</sup>。这座城市边上有间大工厂，工厂把糖、调味剂以及现成的猪软骨搅拌在一起，生产出美国的大部分果冻。1999年的时候，市郊外1.5公里的地方开了一家沃尔玛超市。如今，周边80公里范围内数十个小型社区的居民都来这里购物，同时在这家超市享用奎兹诺斯、塔可钟、Arby's等快餐，然后赶在晚饭前驱车返家。

斯宾塞的社区代表曾邀请我们展示一项能给城市生活环境带来永久变化的方案——这些改变措施借鉴了世界上最长寿人群的饮食与文化。虽然斯宾塞是座小城，常住人口只有11 193人，但是和其他美国人一样，人们总是感觉到相互间的关系越来越疏离。“蓝区项目”向他们做出了承诺，要让这些人获得新的机会，把希望生活在更健康社区的人们彼此联系起来。

## 确实有效

鲍勃·费根身材结实，喜欢穿浅色 polo 衫，经常戴着奥克利（Oakley）墨镜，

---

<sup>①</sup> 思摩（S'more）是一种美式聚会小吃，通常由两块饼干夹一块棉花糖与一片巧克力制成。油炸思摩需将做好的思摩用蛋卷皮包起来放入油中烹炸，有时会穿在一根小棒上。——译者注

总是一副撇着嘴坏笑的样子，让你觉得自己好像是碰见了当地最酷的一个孩子。不过，在2012年11月一个刮风的晚上，费根看起来就没那么自信了。当他走上克莱县会议中心大厅的讲台时，他紧张地摆弄着稿子，盯着台下450多名朋友和邻居。在这些人中，就有当时在斯宾塞开展蓝区项目的团队成员。我们中的许多人当时刚刚走进室内脱离了严寒，还没来得及脱掉外套。

费根摆弄了一下麦克风，把身子向前倾了倾，向听众问好。他还特意顿了一下，等待台下的回应，只可惜掌声一直没有响起。“一年前我们将‘蓝区项目’请进社区，它已经开始改变我们。”他接下来谈到迄今为止发生的所有变化。他描述了自己是如何一马当先，改变思路，不再把街区只当作停车场，而是也把它看作生活空间。他讲到市政委员会的各种新提案：限制开发、在公共建筑中提供饮用水、确保所有人都能方便地买上便宜蔬菜，以及在假期开放学校，让每个人都能使用体育馆和操场。他指出，当地的海威超市已经开始提供有关烹饪健康美食的课程。到目前为止，他继续讲到，约有750人签名参与蓝区活动。他每列举一项成就，台下就响起一阵掌声，只不过是礼貌性的。

“现在我想讲讲自己的故事。”他提高了嗓门，抬起头望着台下，一脸真诚，“8个月前，我发现自己的肾功能只剩下1/3。”场下的人们开始安静下来，坐到了自己的椅子上。费根的祖辈是德国农民——是那种能够默默承受个人痛苦的人，而此时的他却仿佛变了个人。费根讲到他肾衰竭的事情，他的父亲如何去世，以及他与专科医生协商得出的方案。“我不会也这样死掉。”他大声说。

他说，为了遵守蓝区计划中“自然运动”的主旨，自己步行的时间更多了。他的饮食也合理起来，吃的沙拉更多了。“每次我坐下吃饭的时候，我都会想到两个孙女，玛丽贝尔和维奥莱特。”他说，“我无法想象她们失去我的样子。”渐渐地，他开始感觉身体好起来了。

“这周我去医院取最新的化验报告。医生告诉我，我的胆固醇与血压已经恢复正常。”说完这句话后他停了一下，丝毫看不出有做作的样子，之后大声