

人人都能活到100岁

重要、易实践的健康基础课程

【美】A.维克多·赛格诺（A.Victor Segno）著

胡彧 译

HOW TO LIVE 100 YEARS AND
RETAIN YOUTH, HEALTH, BEAUTY

*A COURSE OF PRACTICAL
LESSONS IN LIFE CULTURE*



中国出版集团



现代出版社

人人都能活到100岁

重要、易实践的健康基础课程

【美】A.维克多·赛格诺（A.Victor Segno）著
胡戣 译



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人人都能活到 100 岁 / (美) 赛格诺著; 胡彧译. —北京: 现代出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5143-4019-8

I. ①没… II. ①赛…②胡… III. ①保健—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 252034 号

人人都能活到 100 岁

作 者 [美] A. 维克多·赛格诺
译 者 胡 彧
责任编辑 崔晓燕
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市金泰源印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 5.75
版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4019-8
定 价 29.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

A. 维克多·赛格诺 (A. Victor Segno, 1870—1937), 美国最有影响的灵修和“新思想”作家之一、“心灵主义”学说的创建人。他曾在洛杉矶创办“赛格诺成功俱乐部”并招收会员,向他们传授成功及健康的经验和方法,通过简单的训练感受心灵疗法的神奇功效。赛格诺非常重视精神的作用,他认为成功和在生活中获得幸福,心境平和及心灵修养是大前提。

赛格诺成功俱乐部本身就非常成功,学员趋之若鹜,纷至沓来。赛格诺成功俱乐部创办的初衷就是使会员通过心理和精神修炼达到成功,当然这个成功概念不仅限于单个人的提升,重要的是让所有会员通过灵修和心理修炼,及会员之间的心理感应,互相达到一种“和谐”的状态,最终让所有会员获得成功和生活的充实感、幸福感。赛格诺成功和健康课程的神奇效果推动着赛格诺的事业进入了鼎盛时期。后来,他进一步扩大事业的规模,在美国回声公园 (Echo Park) 湖畔建了一座两层的小楼。该建筑包括演讲大厅、八角形的接待室和颇具特色的圆屋顶。这座

建筑立即抓住了湖畔漫步者的心灵，甚至连几岁的儿童都对其充满憧憬。时至今日，赛格诺成功俱乐部在赛格诺先生去世多年后仍遍及世界各地，而且还在不断壮大。

赛格诺的著作颇丰，除本书外，还有《心灵主义法则》《美好婚姻造就幸福的一生》《记忆力的秘密》《生命的意义》等。

前言

PREFACE

人类在有限的生命当中，始终怀揣着各种美好愿望。也许正当我们打算逐个来完成愿望的时候，死神却忽然到来，夺走了我们的生命。我觉得，人的一生都在为自己的事业努力拼搏，到最后却始终未曾享受成功的结果，实在很不公平。

因此，我决定找出原因，并尽可能对症下药，以求解决问题。

我的发现和实验最终证明，忽视养生之道，是我们短命的罪魁祸首。而我接下来要提倡的养生之道完全禁得起考验，我期望把这些东西教给那些渴望长寿的人们，以便他们从中受益。

如果你坚持认真地按照我的办法去做，我保证，活到100岁对你而言，绝不会是一种幻想。

——A. 维克多·赛格诺

目 录

CONTENTS

- 第 1 课 人人都要坚信自己能活到 100 岁 1
- 第 2 课 恢复身体机能的自然疗法 11
- 第 3 课 如何才能做到健康长寿 19
- 第 4 课 意念的力量 31
- 第 5 课 学会全神贯注 41
- 第 6 课 呼吸之道 53
- 第 7 课 简单且合乎自然的锻炼方法 65
- 第 8 课 学会放松和保证充足睡眠是健康的基石 81

第9课 我们应该吃什么 95

第10课 沐浴的功效 109

第11课 穿衣之道 117

第12课 如何追回逝去的青春 127

第13课 让美丽伴随我们一生 139

第14课 爱和婚姻让生命更长久 149

第15课 避免突发事件 159

第16课 毕生都要坚持的健康准则 167

Lesson 1

第 1 课

人人都要坚信自己能活到 100 岁

活着是人类最普遍的愿望之一，大自然赋予了我们求生的本能，正是依靠这种本能，我们在漫漫人生路途中，才坚持自己的追求而不懈怠。我们一度羡慕、梦寐以求期望成为身心完美之人，没有烦恼和痛苦。然而，因为种种困难的刁难和折磨，那些对生活缺乏信心的人最终走向了自我毁灭。幸运的是，我们所有的快乐都源自丰富多彩的生活，我们的奋斗因而底气十足。生活意味着健康，而健康正是生命的重要内容。失去健康，生命也不可能多姿多彩。当我们越发取得成就的时候，自然而然就期盼能节省出更多的时间来完成事业，并最终享受这成果带来的财富和名誉。对生存的渴望越强烈，生命力越强大，而大自然可以满足每一个人的正常需求。

一组人寿保险数据清楚地显示出，在过去20年里，人均寿命正大幅增加。因此对保险公司来说，调整其运营方式和服务类型变得迫在眉睫，他们必须因人而异，为不同的年龄群制定不同的保险费率，为不同的客户设定不同

的需求、提供不同的服务。这是个显而易见的事实，因为它与你的生命息息相关。然而，与以往人们所实现的愿望相比，对未来的希望与期待大大超出现在，因为我们正处在一个科技创新的时代，我们完全可以成为自己身体的主宰，保持健康、留住容颜，如此才能在生命被延长的后续过程里，追求愈加丰富的人生内涵。以前，人们对自己的身体构造和养生保健的知识都知之甚少，可现在，他们对自己的身体状况已经了如指掌，不再害怕死神对我们的窥探。

为满足大众对长寿和健康生活的需求，在下面的课程中，我将为大家提供详细、明确而又实用的指导，期望每个遵循此指导的人能够身心健康，以最佳状态活到100岁，甚至更长。据报道，目前寿命在100岁以上的老人，世界上已有上千人之多。这充分证明了人类平均寿命的突破和超越并非痴人说梦。现在也许只是几千人，然而，到了下个世纪就会有数百万人加入到长寿的队伍中来，该目标的完成指日可待。以前人们总是怀着敬畏的心情和惊奇不已的目光来看待那些百岁老人，仿佛这些人能长寿纯粹出于一种神秘的力量，是大自然对他们的特别恩赐。这是严重的误解，因为大自然也总试图为我们每个人创造丰富多彩的生活。可惜，人类常常在无形中给自己设置种种障碍，

阻碍了自己的健康和长寿之路。年逾百岁的男人和女人并非拥有什么特异功能，他们不过是经常有意无意地调节自我，使自己能够与生命的机理保持一致，和大自然保持一致，因此得到了自然给他们的馈赠。

请大家坚信一个理念：美丽健康、长命百岁是完全能够实现的，不如仔细设想一下长寿的诸多好处吧。拥有长命百岁的愿望值得肯定，而那些坚持不懈获得健康、留住容颜的人们则更让人称赞。那些步履蹒跚的老人，他们孩子般天真的话语虽能博得人们的欢欣，但绝非我要展示的百岁老人形象。我心目中的百岁老人是身体健康，快乐、智慧地过好每一天；他们在为事业奋斗的同时，依然可以快乐、充实、健康地享受着无限美好的时光。我想这样的描述，一定会让大家对我理想中的百岁老人的认识有个更清晰直观的印象。

有些人虽然没有特定的生活规则，却依然活到100岁，这绝不是偶然现象。因为大自然的一切偶然现象都有必然性。那些不通过刻意努力就能活到100岁的老人，一定是在无形中依循了大自然的规律，因此，即便他们没有太过注意卫生条件的落后，却依然可以长寿。这并不是说生活规则不存在，而是他们没有严格去注意，他们的一些良好生活习惯刚好抵消了另一些不良习惯的影响，从而维护了

自身平衡。他们如果完全按照正确的生活规律生活，毫无疑问，寿命还会更长。虽然一些人忽视了生活规律，仍能获得长命百岁，可如果你刻意效仿的话，结果只会适得其反。相反，如果你坚持按照我在课程里提出的要求去做，你就可能实现渴望已久的目标。

有的人忽视了这些规律，结果早早地进入坟墓，这不值得。在人们越来越关注长寿话题的如今，常常会有人这样问：“我怎样生活才能延年益寿呢？”我可以告诉你，你能问这样的问题非常聪明，你今天的生活方式将决定你未来的健康和幸福，换句话说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”未来你长寿或短命、健康或疾病、快乐或悲惨，都会在今天埋下伏笔。

你一定读过庞塞·德·里奥追求健康长寿的浪漫故事吧。他踏遍了佛罗里达的山谷和森林，只为了寻求传说中能让人留住青春、健康和美丽的神秘喷泉。因此，他注定是要失败的，虽然他的愿望美丽动人，但他的方法不切实际，他犯下一个严重的错误，他不该和今天许多人一样，相信青春和健康只取决于外界条件。懂得健康和科学生活的人们都明白，唯有靠我们自己才能留住青春。然而，许多人意识不到这一点，转而向药罐子求助，这样反而损害了自己原本健康的身体，反而让自己的身体遭受了不必要

的侵害，因此远离长寿。那些把药物看成救命稻草的人最终发现，他们依赖的“救世主”正在摧残着他们的身体。可到了那个时候，往往为时已晚。

大自然可以帮助我们治愈疾病，而不仅仅是通过药物。人类制造的药物没法与大自然抗衡，所以我们有时强调，要抛开错误的依赖心理，潜心研究真正有用的办法，并身体力行。这样，人们将会惊喜地发现，我们自身已经成为一个源源不绝的喷泉。如果能充分意识到这点并加以发掘，就能让身体的各部位如沐春风、活力四射了。

年轻美丽的生活的确令人向往，而老态龙钟之躯总是令人厌恶。因此我们如果想让自己的胸怀大志和聪明才干在某一领域得到发挥并有所建树的话，尽可能留住青春，保持身心健康是我们首先必须重视的。积极进取的人士急切地想知道如何保持活力、延长生命，正是为了完成自己的抱负。我觉得，一旦他们懂得了长寿之道，他们就能意志坚定、精神饱满地去追求自己的理想，把握人生的各种机会，投身到创造高质量生活的工作中去。

我们发现，总是那些身强力壮的聪明人最渴望长寿，恰恰是那些胆小懦弱的人一心想着逃离尘世。聪明人明白，活得越长久，完善自我的机会就越多，就有更多时间陶冶情操，享受美好生活带来的乐趣，因此，善待自己，

造福他人。

有时，当一个人的事业发展到顶峰，正要宏图大展，开拓新领域的时候，忽然就感到力不从心，开始走下坡路。过去积累的经验与智慧本可以为他创造更大的财富，偏偏在这时，他的身心疲惫让他心有余而力不足。因此，到了今天，我们绝不允许此类悲剧的重演，阻碍我们前进的步伐。

时代在发展，新的发明创造更是层出不穷。我们认为，只要不懈努力，我们就可以让自己的子孙后代生活得无比美好。事实上，未来总比你我想象的要更加绚烂多彩。因此，同那些敢想敢做的人一样，你一定也渴望健康长寿和精神饱满地去享受幸福。

随着人类智慧的日益进步，人们将不断战胜疾病、摆脱贫穷、消除痛苦，并不断地积累财富，实现和谐幸福的生活远景和目标，而我们所生活的地球也将变成一个真正意义的天堂。我有理由让你相信，奇迹必然显现。因此，你有必要充满自信地投入精力，坚持不懈地将这些原则付诸实践。我希望你明白，能活多久并不重要，重要的是我们活得越久，对于生活的创造和贡献也就更多，而我们的生活质量也将因此而迅速提高。

因此，我们的目的就是尽可能地提高日常生活的质

量。你将发现我教给你的，并不是为了满足一己之欲的求生方式：没有生命，一切无从谈起；而失去了健康、充满活力的生命，我们的人生将黯然失色。我们都清楚“适者生存”的法则，因此为了生存，我们每个人都渴望健康长寿。假如你想健康地活到100岁，你必须先有这个伟大的愿望。空想是无用的，你必须通过脚踏实地的努力获得长寿。大自然特别残酷，它要淘汰弱者；但也很公平，它让适者生存。读完这本书，你就会知道你也可以活到100岁，并且能像那些25岁的小伙子一样，身强力壮、思维敏捷、耳聪目明。活过100岁并不意味着衰老，它代表的仅仅是生命的又一个高峰。

现在认真、客观地评价一下你自己。镜子中的你是什么样子的呢？你看起来朝气蓬勃、活力四射、美丽大方吗？如果幸运的话，你可以这样保持100年，或者你看到的自己顶多还只是中年？你正处于年轻和衰老的分水岭吗？如果答案是肯定的，本书的课程可以教你如何延年益寿、延缓衰老。你在镜子中看到岁月的痕迹后，是不是会觉得一切无法挽回、一切都太迟了呢？不，不是这样，只要你愿意为重振自我付出最大的努力，衰老的痕迹就会褪去，你的意志力会增强，记忆力会提高，身体也将重新焕发活力。