

长寿密码



郭志军 孔晓华 冯 卫 冯天林◎编著

人类的平均寿命和最高寿限都相对恒定，
但个体的寿命却存在很大差异。

这是因为个体的生活方式差异很大。
长寿“密码”就是长寿的生活方式。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

● CHANGSHOU MINMA ●

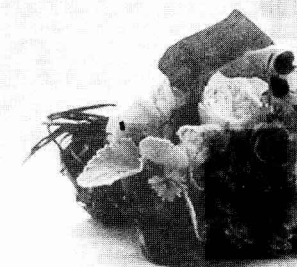
长寿密码

郭志军 孔晓华 编著
冯 卫 冯天林



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

长寿密码 / 郭志军等编著. —北京: 人民军医出版社,
2011.10

ISBN 978-7-5091-5047-4

I . ①长… II . ①郭… III . ①长寿—保健—基本知识
IV . ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 170070 号

策划编辑: 孟凡辉 文字编辑: 王晓东 责任审读: 余满松

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8802

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4.5 字数: 72 千字

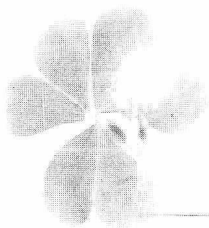
版、印次: 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 5000

定价: 18.00 元

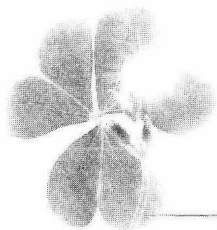
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书分析、归纳和提炼出长寿之乡和长寿之人的长寿秘诀，分三章介绍了长寿之乡的共同特征、长寿之人的共同特征、长寿的生活方式密码、长寿的心理密码、长寿的饮食密码、长寿的运动密码，全面揭示了长寿的秘密并提供了操作性极强的长寿秘诀。本书是每一位关注健康、向往长寿者必备的生活参考书。



前言

不是哪一副灵丹妙药就能令你长寿，也不是哪一个神奇穴位或按摩法就能令你不老。长寿是多种因素综合作用的结果。这些因素包括饮食、运动、精神状态、家庭和社会和谐，当然还有你的遗传基因。很多人说某某长寿是人家的遗传基因好。但现代遗传学研究认为，决定我们每个人寿命的基因片段（端粒）虽然略有差异，但理论上，我们每个人都可以生存120年以上。其实，很多人在端粒还没有消耗殆尽时就已经因为不良生活方式导致的疾病而死去。可以说，之所以有的人长寿，有的人短寿，主要是生活方式的差别！与其说某某家族的基因好，不如说他们掌握了长寿的密码。

世界上有不少长寿之乡和长寿之人，为什么他们能够长寿，为什么长寿之乡会产生众多的长寿者，值得我们仔细研究和分析。通读本书，您就会发现，其实多数长寿者都是无意中具备了某种或某几种长寿的因素，或者说是习惯，并长年坚持。可以说他们是无心插柳地做了寿星。俗话说，“世上无难事，只怕有

心人”。如果我们有心总结并有心实践长寿习惯，就不怕不长寿。正所谓“他山之石，可以攻玉”。下面让我们去看看长寿之乡到底有什么长寿秘密，长寿之人到底有什么长寿秘诀吧。

古人说，“善摄生者寿”。古人一个“摄”字极为形象地说明健康需要主动出击，去获取、去争取。健康并非与生俱来，只有主动争取才能健康长寿。就让我们从现在起，为自己的健康与长寿主动出击吧！

编者

2011年3月

目 录

● CONTENTS ●

- 第一章 长寿之乡的秘密**001
- 第一节 到长寿之乡看一看002
- 第二节 世界长寿之乡的共同特征014
-
- 第二章 长寿之人的秘密**017
- 第一节 他们是寿星017
- 第二节 长寿之人的共同特征033
-
- 第三章 长寿密码**039
- 第一节 长寿的生活方式密码039
- 第二节 长寿的心理密码049
- 第三节 长寿的饮食密码065
- 第四节 长寿的运动密码112
-
- 第四章 长寿口诀**125
- 第一节 十叟长寿歌125
- 第二节 长寿十七宜126
- 第三节 长寿十六忌132

动、良好的饮食习惯、生活有规律，是巴马多寿星的重要因素。

(1) 巴马人长寿，首先得益于良好的自然环境。这里山岭环绕，开门就见山，所以空气清新，每立方米负氧离子的含量高达20 000~50 000个，可谓“天然氧吧”。这里没有不良工业所产生的废气、废水、废弃物及噪声污染等。同时，这里的房屋建筑也符合居住宜居的条件：两层、朝南，上层住人，下层放杂物等。清洁、宽敞、通风、干爽、日照适宜，这种环境对人的健康长寿是大有好处的。

(2) 这里的多数田块面积小，既不能使用耕牛，更无法使用拖拉机，巴马人每天的劳动生产都要登山，每天与山打交道，也炼就了健康的身体。

(3) 巴马人长寿还与饮食有关。巴马人的饮食特点是低热量、低脂肪、低盐和高维生素、高纤维素。每日两粥一饭，均自然地处于限食状态。主食以玉米粥和大米粥为主，辅以白薯、蔬菜、豆类等天然食品，这些食物均含有丰富的膳食纤维和微量元素。他们还用火麻油炒菜。火麻油是目前所有食用植物油中不饱和脂肪酸含量最高的。除了火麻油之外，巴马长寿老人还常年食用山茶油。山茶油在民间也有长寿油的说法。山茶油里的油酸含量比橄榄油还要高。并且该县北部山区的农田和菜地锰、锌含量极高，而铜、

一些研究团体或个人以及联合国调查研究后发表了
很多专题报告，认定各长寿地的居民，不仅寿逾百岁者
占相当比例，而且居民大都身心健康，心脏病和癌症的
患病率很低，而且像文明社会的各种慢性病，如高血压
病、糖尿病、阿尔茨海默病（老年痴呆）、慢性支气管
炎、骨关节炎、溃疡病等也少得很。因此，在世界各国
掀起了一股世界各地长寿村研究的热潮。

在此介绍世界各地长寿村的目的，并非鼓励大家
为了健康长寿重返偏僻的山区，或是汪洋中的岛屿，而
是提供给你长寿之地居民思想净化、生活简朴、少思寡
欲、勤于劳作、合理饮食与乐观的人生态度等健康生活
法则，以启示现代社会的人们践行健康长寿之法。

第一节 到长寿之乡看一看

1. 广西巴马 巴马瑶族自治县位于广西盆地和云
贵高原的斜坡地带。在这里，90岁和100岁以上的老人
人数逐年增多。调查还发现这里95岁以上的老人，绝大
部分生活能自理，60%以上仍能参加一些家务劳动，有
的还能从事一些农牧活动。并且长寿老人中，患有高血
压病及冠心病的只占10%左右，患有肿瘤的就更少了。

专家细致研究后认为，良好的自然环境、喜欢劳

大的人坐在炕头上，他就问炕上的老人“你为什么要打你儿子”，那位老人生气地说“因为他惹我爸爸生气了”，这个人往屋里一看，里面的屋子里坐着一位更老的老人！也就是说在拉依苏，几代同堂是很常见的事。

专家分析此地区长寿的原因有：

(1) 宜人小环境：和田地区虽然干旱少雨，多风沙，又被昆仑山和沙漠所包围，但和田绿洲内的小环境却比较优越。有昆仑山积雪融水浇灌的农田，渠道纵横、流水潺潺，地表水比较充足，和田又处处是树的海洋，户户掩映在绿树丛中。许多来过和田的中外专家将和田称为“森林公园”。

(2) 苞谷馕、拉条子和水果：早在1989年，中国社会科学院新疆分院就曾经联合自治区卫生厅、老龄委等单位对南疆地区的百岁老人进行过调查，而且在那次调查中，人们有了一个新发现：当地老人的粪便中双歧杆菌特别多，相当于城市里中年人的量。这说明当地老人的肠胃环境特别好，这与他们的日常饮食密切相关。那么，他们日常饮食是什么样的呢？

苞谷馕是用玉米面做的，这种馕独特的地方就是在玉米面里掺有洋葱或者胡萝卜，因此别有风味。一般人都会让家里的老人吃一些稀软的东西，可在拉依苏村，不仅仅是肉孜老人，很多长寿老人都喜欢吃坚硬的苞谷馕。因为在当地，一直盛传着吃苞谷馕能养胃的说法。

镉含量低。研究表明，高锰低铜的土壤分布与心血管病的发病率成负相关，与人均寿命成正相关。锌被称为“生命之花”，能提高人体免疫力，维持人体正常新陈代谢。国际自然医学会会长森下敬一对巴马进行调查后认为，不饱和脂肪酸和微量元素的摄入是巴马人长寿的关键所在。

(4) 另外，巴马的长寿老人生活都非常规律，一般是每天晚上七八点钟就睡觉，次晨五六点准时起床，按部就班、勤奋愉快地生活劳动。起居有常，可能也是他们健康长寿的原因。

(5) 除了以上几点，巴马的长寿老人大多性情温和，待人坦率，开朗乐观，无忧无虑。这样的性格，自然是有益于健康长寿的。

2. 中国和田 据统计，和田地区百岁老人多达213人，每10万人中有21.8名百岁老人，远远高于经济发达的东部地区。特别是新疆和田的拉依苏村更为突出。拉依苏村共有2400人左右，60岁以上的老人有167人，80岁以上的老人有30人，百岁以上的老人有16人。1984年，世界长寿之乡考察团对这一带进行实地考察后，把这一地区定为“世界第四大长寿乡”。在当地流传着这样一个笑话：有一个人第一次到拉依苏村，看到一个70多岁的老人在家门口很伤心地哭，就问怎么回事，老人答道“我妈妈打我”。这个人觉得奇怪，进屋一看，一位年纪更

泌尿道、汗腺排出时，能刺激管道壁分泌，所以又有祛痰、利尿、发汗、预防感冒以及抑菌防腐的作用。而西红柿含有大量的番茄红素，番茄红素是类胡萝卜素的一种，是一种很强的抗氧化剂，具有极强的清除自由基的能力，对防治前列腺癌、肺癌、乳腺癌、子宫癌等有显著效果，还有预防心脑血管疾病、提高免疫力、延缓衰老等功效，有“植物黄金”之称，被誉为“21世纪保健品的新宠”。它是自然界中最强的抗氧化剂，其抗氧化作用是β胡萝卜素的2倍，维生素E的100倍。在清除人体“万病之源”——自由基方面，番茄红素的作用比β胡萝卜素更强大。2003年，美国《时代》杂志把番茄红素列在“对人类健康贡献最大的食品”之首，番茄红素也因此被称为“植物中的黄金”。目前，番茄红素保健品已在欧美、日本和我国港台地区被广泛接受。

自己动手做拉条子

主料：白面、羊肉、洋葱、西红柿、时令蔬菜（一般是用青辣椒或豆角）。

配料：葱、姜、蒜、盐、味精、色拉油、孜然（或小茴香）、一盆凉水。

第一步：和面。和面的水最好是加了盐的水，这样面就会好吃点，而且吃起来很筋道！做拉条子的面不能硬，不然拉不开。和好的面切

长寿村的老人们在吃苞谷饅时常会搭配一些时令水果或干果。实际上，拉依苏村的林果在当地是非常有名的，这里盛产桃子、杏子、苹果、甜瓜等多种水果。当地百姓都认为他们的长寿跟瓜果是分不开的。拉依苏村的村民喜欢就着核桃、葡萄干吃饅。另外，新疆人爱吃拉条子。拉条子里有羊肉、洋葱和西红柿。羊肉能壮筋骨、厚肠胃、治腰膝羸弱，下面还要讲到。洋葱中含有的化学成分主要为硫化物、类黄酮、酚类、甾体皂苷类、含氮化合物和前列腺素类等；其药理作用主要有抑菌、抗癌、降血糖、降血脂、抗血小板聚集和抗氧化等。中西医临床证明：洋葱有平肝、润肠的功能，它所含挥发油中有降低胆固醇的物质——二烯丙基二硫化物，是一种前列腺素样物质并能激活血溶纤维蛋白活性，有较强的舒张血管和心脏冠状动脉的能力，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成。洋葱中含有微量元素硒。硒的特殊作用是能使人体产生大量谷胱甘肽，谷胱甘肽是人体内的一种抗氧化剂，能够防止癌症的发生。人体内硒含量增加，癌症发生率就会大大下降。洋葱还具有降血糖作用，因洋葱中含有与降血糖药甲磺丁脲相似的有机物，并在人体内生成具有强力利尿作用的皮苦素。糖尿病患者每餐食洋葱25~50克能起到较好的降低血糖和利尿的作用。洋葱中的植物杀菌素除具有刺激食欲、帮助消化的作用外，还由于它经由呼吸道、

泌尿道、汗腺排出时，能刺激管道壁分泌，所以又有祛痰、利尿、发汗、预防感冒以及抑菌防腐的作用。而西红柿含有大量的番茄红素，番茄红素是类胡萝卜素的一种，是一种很强的抗氧化剂，具有极强的清除自由基的能力，对防治前列腺癌、肺癌、乳腺癌、子宫癌等有显著效果，还有预防心脑血管疾病、提高免疫力、延缓衰老等功效，有“植物黄金”之称，被誉为“21世纪保健品的新宠”。它是自然界中最强的抗氧化剂，其抗氧化作用是β胡萝卜素的2倍，维生素E的100倍。在清除人体“万病之源”——自由基方面，番茄红素的作用比β胡萝卜素更强大。2003年，美国《时代》杂志把番茄红素列在“对人类健康贡献最大的食品”之首，番茄红素也因此被称为“植物中的黄金”。目前，番茄红素保健品已在欧美、日本和我国港台地区被广泛接受。

自己动手做拉条子

主料：白面、羊肉、洋葱、西红柿、时令蔬菜（一般是用青辣椒或豆角）。

配料：葱、姜、蒜、盐、味精、色拉油、孜然（或小茴香）、一盆凉水。

第一步：和面。和面的水最好是加了盐的水，这样面就会好吃点，而且吃起来很筋道！做拉条子的面不能硬，不然拉不开。和好的面切

成半厘米厚拇指宽的条，抹一些油，然后盖上湿布醒一会儿。千万不要刚和好就拉（如果懒得做，可以买那种粗的手擀面，虽然不是很正宗，但也可以凑合吃）！

第二步：炒菜。羊肉切厚片，然后用盐和料酒煨好，备用。时令蔬菜切丁，西红柿切碎，洋葱切丝，孜然备用。锅里放油，烧至七八成热，下羊肉片翻炒一下，然后捞出。下西红柿、洋葱、时令蔬菜和孜然翻炒一会儿，倒入过了油的羊肉片，放盐、味精调味。如觉得汤不多可以加点水。

第三步：拉面。将醒好的面片拉好，下入沸水中煮熟，然后捞到那盆凉水中过一下，装盘，倒入刚才炒好的汤菜即成。

（3）矿泉水。拉依苏村的人们都有直接喝凉水的习惯。而他们饮用的都是拉依苏村水库的水。事实上，“拉依苏”在维吾尔语里意为“浑浊之水”，因为每年六七月份洪水都会流经这里，使得河水变浑浊，拉依苏村也因此得名。水的源头在30多公里外的水库上游，在那里有数以万计的泉眼。生活在这里的人们饮用的是昆仑山上积雪融化的雪水，水质很好。据测定，水中含有丰富的对人体健康十分有益的锰、镁、锌、铁、钙等微量元素。其中锰元素为抗衰老元素，可延年益寿。这一点，从老人头发的元素检验中

得到了验证。而且拉依苏村的村民平时喝凉水，各种微量元素没有流失。另外，村民们普遍饮茶。

(4) 百岁老人生活在农村，都会参加各种劳动。许多人在百岁以后还干些力所能及的活儿。百岁老人外出常步行，有的时常爬山。另外，除冬季外，他们多有赤脚走路的习惯，医学研究表明，脚底有许多穴位，经常按摩这些穴位对人的健康极有好处，而赤脚这种习惯，在不经意中达到了经常性自我保健的目的。

(5) 性格开朗：和田是歌舞之乡。在举行麦西来甫（联欢歌舞会）时，许多老人跳得十分欢快，有的还引吭高歌。老人平时开朗温和，邻里及家庭成员间的关系融洽。年老后，大都儿孙满堂。面对人生的各种坎坷，他们都能泰然处之。这种良好的心态对人的身心健康是非常重要的。

(6) 大芸、羊肉和南瓜：科学家们认为和田地区维吾尔居民长期食用大芸和牛羊肉也是长寿因素之一。大芸的中药名是肉苁蓉，维吾尔族人又称为沙漠人参、大漠金参。肉苁蓉作为补肾健体草本精华，在我国使用已有近两千年的历史。《神农本草经》中就记载了肉苁蓉做羊肉羹用。《本草纲目》中称“西人多用做食。只刮去鳞甲，以酒浸洗去墨汁，薄切，合山芋，羊肉做羹，美好，益人胜服补药”。现代研究表明，大芸含有多种生物活性成分，如苯乙醇苷类。

这种成分具有免疫调节功能。

俗话说“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身”。据《本草纲目》载，羊肉“暖中补虚，补中益气，开胃健力，益肾气”，是助元阳、补精血、益劳损之佳品。常吃羊肉对提高人的身体素质及抗病能力十分有益。

夏吃羊肉也有益，增强暑天抗病能力

由于羊肉味甘性热，很多人认为羊肉只适合冬令进补，夏天食用则会上火，不合时宜。但中医专家认为，恰恰是夏天吃羊肉，可以助体内驱寒解毒。对提高人的身体素质及暑天抗病能力十分有益。这是因为夏季天气炎热，为了躲避炎热，室内长时间开放冷气；冰镇饮料、冰激凌等解暑之物不离手，人们生吃蔬菜瓜果较多；这些都极易使人的脾胃受寒；加之夏天气温高，人容易出汗，耗气伤津，故此部分人会出现脘腹痞闷冷痛，喜温喜按，不思饮食，头身困重，大便稀薄且次数增多，舌苔淡白等症状，中医辨证属于脾胃虚寒或寒湿困脾。这时吃些羊肉是有益处的，羊肉可以祛湿驱寒，暖胃生津，这与《黄帝内经》所载“圣人春夏养阳，秋冬养阴”的观点也是契合的。

当然，如果是体质偏热，阳偏盛的人不适合食用羊肉。