

日本人为什么长寿?

百寿力
長寿遺伝のミラクル



健康养生需要科学实证的精神

◎ 白泽卓二著 刘波译

日本抗衰老医学会理事

和老爸老妈
一起轻松使用的
健康养生书

用科学与数据总结长寿的秘密

※ 世卫组织最新统计

日本男性平均寿命79岁,女性平均寿命86岁,世界最高!!!

长寿是一种生活习惯

吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

日本人为什么长寿?



长寿并非偶然 掌握长寿背后的精神

白滨 三郎

著 王 静 译

揭秘长寿背后的秘密 探寻长寿的真相

——日本长寿之乡的长寿秘诀——

长寿是一种生活习惯

江苏人民出版社

(南京·北京·广州)

ISBN 7-214-06000-9
9 787214 060009 >
定价：25.00元

长 寿 是 一 种 生 活 习 惯

日本人为什 么长寿?

百寿力

長寿遺伝のミラクル

健康养生需要科学实证的精神

● 白泽卓二 …… 著

日本抗衰老医学会理事

more than
100



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日本人为何长寿 / (日) 白泽卓二著; 刘波译. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5385-4881-5

I. ①日… II. ①白… ②刘… 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(2010)第196017号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2010-2543号

HYAKUJURYOKU - CHOJU IDENSHI NO MIRACLE by Takuzi Shirasawa

Copyright © 2008 Takuzi Hirasawa

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Tokyo Shimbun Jigyokuyoku Shuppanbu.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Tokyo Shimbun Jigyokuyoku Shuppanbu, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

日本人为何长寿

作 者 白泽卓二 (日)

翻 译 刘 波

出 版 人 李文学

责任编辑 李少伟 张晓峰

装帧设计 **typo_design**

开 本 126mm × 185mm 1/32

字 数 50 千字

印 张 5.5

版 次 2011 年 03 月第 1 版

印 次 2011 年 03 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团.

北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电 话 总编办 0431-85644803

发行科 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 北京慧美印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-4881-5 定价: 18.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

第 I 章 日本人为什么长寿？

⇒ 日本厚生劳动省公布的寿命最新统计数字显示，2009 年日本人的平均寿命为 83 岁，其中女性的平均寿命是 86.44 岁，男性的平均寿命 79.59 岁，连续 4 年刷新世界最高纪录。

-
- 01 人类到底能活多久 14
 - 02 什么决定着我们的寿命 16
 - 03 日本人活得最长？ 17
 - 04 日本人的长寿秘诀 19
 - 05 长寿是一种生活方式 20

第 II 章 百岁追梦，你能吗？

⇨ 当我有幸见到这些百岁老人时，不禁惊讶：看上去如此年轻，完全不是猜想中鬓发斑白、垂垂老矣之态的人，他们是如何拥有健康长寿的？

-
- 01 85 岁学击剑，100 岁还在骑车 24
 - 02 101 岁，大脑萎缩 ≠ 老年痴呆症 28
 - 03 99 岁成功滑降勃朗峰 34
 - 04 年过百岁搭公车 39
 - 05 环球讲学，100 岁实现 43
 - 06 爱吃肉的百岁人瑞 48
 - 07 96 岁节食，难道是为减肥吗？ 52

第 III 章 半小时告诉你长寿秘诀

⇒ 无论年纪多大，拥有一颗挑战的心就是青春永驻的秘诀。从现在开始还不算晚！

-
- 01 每天好心情 58
 - 02 爱思考，人不老 61
 - 03 千万别做“宅老族” 65
 - 04 小心身体别塞车 67
 - 05 让步行成为一种习惯 71
 - 06 保持 20 岁时的身材 74
 - 07 清晨来杯羹 76
 - 08 从脚下跨出的一步开始 79

第 IV 章 长寿遗传因子你也拥有

⇒ 其实每个人身上都存在长寿遗传因子，并不是特异体质的人才能拥有它。

-
- 01 重新审视你的“衣柜” 82
 - 02 控制人体老化的“指挥家” 84
 - 03 谁在引导长寿之路 87
 - 04 吃太多也不好 89
 - 05 不需要特殊运动的神奇效果 92
 - 06 躲过生活习惯病 93
 - 07 不容忽视的生活方式 95
 - 08 导致身体老化的元凶——氧？ 97

第 V 章 掌握身体靠自己

⇒ 高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖，当你的身体开始表现出 4 大疾病之一的症状，你已加入心脏病和脑梗塞易感人群的行列。

-
- 01 先从糖尿病下手 102
 - 02 肥胖、高血压、高血脂、高血糖之“死亡四重奏” 105
 - 03 超重是健康的大敌 109
 - 04 加入自我降压行动 113
 - 05 对付动脉硬化的强大武器 119
 - 06 70 岁前预防癌症的 15 条金科玉律 121
 - 07 把长寿食品摆上餐桌 124
 - 08 健康长寿的 4 条饮食要素 128
 - 09 百岁老人带你运动 132
 - 10 记录每天的身体状况 138
 - 11 尽早戒烟吧 140
 - 12 酒虽好，别贪杯 142

第 VI 章 一学就会的身心锻炼法

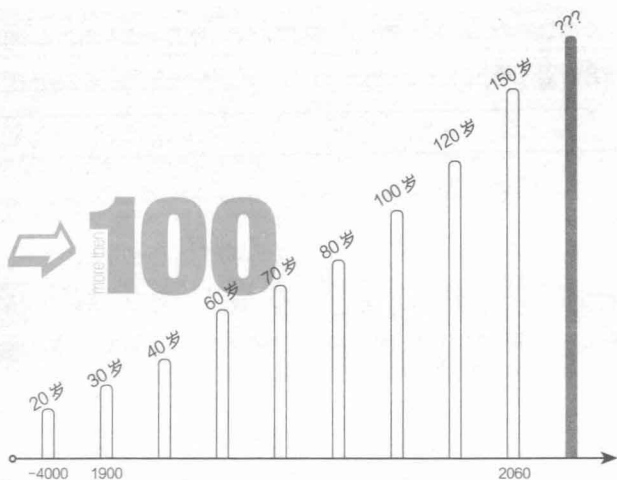
⇒ 对“老化”做到早期发现，早期应对，无论何时，我们都能活出健康而有活力的自己。

-
- 01 勤思考，多交流…………… 148
 - 02 90岁也能增加肌肉的训练…………… 153
 - 03 能降压的腹式呼吸法…………… 158
 - 04 设法留住你的牙齿…………… 158
 - 05 错误饮食亮出的黄牌…………… 162
 - 06 出门晒晒日光浴…………… 165
 - 07 “平衡”生活，让人生“动”起来…………… 168
 - 08 没有一种神药会让你健康长寿…………… 171

第 I 章

日本人 为什么长寿？

日本厚生劳动省公布的寿命最新统计数字显示，
2009 年，日本人的平均寿命为 83 岁，
其中女性的平均寿命是 86.44 岁，
连续 25 年蝉联世界第一；
男性的平均寿命 79.59 岁，
平均寿命延长了 0.30 岁；
此纪录连续 4 年刷新世界最高。



人类到底能活多久

那还是发生在 5 年前的一件往事。

年满 70 岁的三浦雄一郎同他的次子三浦豪太成功地登上珠穆朗玛峰峰顶,其后不久,NHK 科学纪实报道组以“老龄”为题(副标题是“挑战老龄”)制作了一档节目。这档节目谈到了三浦敬三(三浦雄一郎的父亲)的身体状况及运动能力,并以科学的角度阐释了人们为之津津乐道的话题——“长寿的秘诀”。以此为契机,我们开始了与三浦一家的接触。在对三浦敬三及三浦雄一郎调查采访的过程中,我们明确了长寿的秘诀在于“饮食”、“运动”和“生存价值”三点,并开始把思考的焦点投向其三者之间的关系。

至此，已在日本东京都老人综合研究所持续了 10 年之久的对长寿遗传因子的分子遗传学研究以及对三浦家的调查逐步引起了舆论界的关注。

虽然百岁老人仍然少见，但是人类的平均寿命（尤其是在发达国家）在过去的几十年中一直在延长。4000 年前，人类的平均寿命只有 18 年。到公元 1900 年时，人类的寿命增加了约 27 年。时至今日，人类寿命增加的幅度仍在继续。可是这种趋势究竟能保持多久？人类寿命的极限到底是多少？

科学家们曾认为，可能还需要 100 年，人类的寿命才能延长一倍。但近年来的多项研究成果已使他们逐渐相信，这一时间将大幅缩短。根据加拿大医学专家的预测，未来 50 年内，人类的平均寿命可能延长到 150 岁。另据英国《卫报》报道，长期从事人体衰老机制研究的美国生物医学家瓦尔特·隆哥教授发现，经过基因“修改”的酵母菌，寿命延长 6 倍！这项试验创造了延长生物生命的最高记录。

如果按人类的平均寿命 70 岁来算，一旦可以将生命延长 6 倍，那么人类岂不是可以活到 400 多岁？

什么决定着我们的寿命

近年来凡涉及人类自然寿命研究的话题，人们总会习惯性地与新近发现的长寿遗传因子联系在一起。

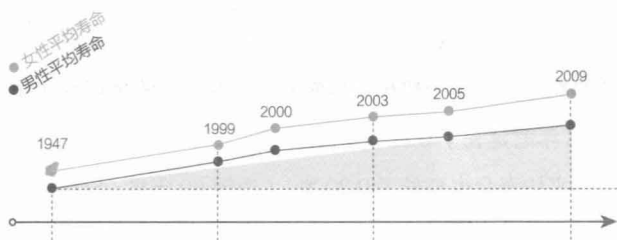
马萨诸塞州工业大学的雷尼·古伦特教授从酵母中发现了长寿连锁基因 Sir2，并通过对实验动物的研究，发现包括限制热量摄入在内的一些方法可以显著地延长它们的寿命。在此基础上，古伦特教授明确指出：**限制卡路里的摄入是延长人类寿命的内在机制。**

但是科学家的这些方法是否可以成功地应用到人类的身上，以及能延长多少寿命呢？

随着对长寿连锁因子研究的进展，我们可以直观地发现：基于分子层次，很容易理解百岁长寿老人饮食中存在着粗粮搭配倾向、强大的咀嚼力等长寿的代表性特征。

如果说基础层次的理论会迎刃而解，那么接下来，如何让更多的人拥有长寿，让理论应用于实践呢？答案自然令人期待。当研究进一步深入，我们不难发现，遗传对寿命的影响在长寿者身上体现得较突出。一般来说，父母寿命高的，其子女寿命也长。德国科学家用 15 年的时间，调查了 576 名百岁老人，结果发现他们的父母死亡时的平均年龄比一般人多 9~10 岁。美国科学家发现，大多数百岁老寿星的基因，特别是“4 号染色体”有相似之处。

但许多研究表明，通往长寿之路的关键还在于个人科学的行为方式和良好的自然环境、社会环境。除“饮食”外，从同一遗传基因角度出发，我们更为确信探讨“运动法”和“生存价值”对开展这项研究的意义。



日本人活得最长？

日本是一个国土面积不到 40 万平方公里的岛国，承载着一亿多人口，在历史上，日本并不是什么长寿之国。但在每年公布一次的百岁寿星数据中我们很快会发现，1947 年，日本女性平均寿命只有 54 岁（瑞典 70 岁），男性为 50 岁；到了 1963 年，日本百岁寿星只有 153 人，此后每年都有所增加；1994 年达到 5000 人，1998 年则超过一万人，达到 10158 人。

20 世纪末，日本女性寿命在 81 岁以上，男性平均寿命为 76.4 岁。2000 年，日本女性平均寿命为 84.62 岁，男性平均寿命为 77.64 岁，世界第一；2003 年，日本女性平均寿

命为 85.33 岁，男性平均寿命为 78.33 岁；2005 年，日本女性平均寿命为 85.52 岁，男性寿命为 78.56 岁，连续 20 年最长寿。

根据日本厚生劳动省公布的寿命最新统计数字显示，2009 年日本人的平均寿命为 83 岁，其中女性的平均寿命是 86.44 岁，男性的平均寿命 79.59 岁，连续 4 年刷新世界最高纪录。从这一数据可以看到，日本女性的平均寿命比 2008 年时延长了 0.39 岁，连续 25 年蝉联世界第一；日本男性平均寿命也延长了 0.30 岁。（短短 60 年里，日本女性的寿命竟延长了 32 年。）

报告称，过去，癌症、心脏病、中风和肺炎是影响日本人寿命的主要疾病，但随着医疗水平的不断提高，只要不暴发大规模流行性疾病，日本人的平均寿命还会延长。

事实摆在眼前：日本人的寿命一直居于世界第一。更令人惊奇的是，日本人的身高也平均增长了 15cm。

为什么日本人活的时间最长？为什么在二战结束初始时，其人口平均寿命刚及 50 岁，不到一个世纪，日本竟从低寿国跃居长寿国？

日本人的长寿秘诀

古语中“百寿者”一词，就是指那些年过百岁，但仍精力充沛、健康快乐生活着的老年人。英语里称他们为“Centenarian”，直译为“百岁人瑞”，类似这种说法均派生于“1 世纪”、“百年（century）”等词，人们惯用这些词来尊称那些寿命长达 1 个世纪以上的老人。

如果将“长生不老”视为梦中的物语，那么，健康长寿就是触手可及的现实。

针对人类寿命的课题，从 2007 年 7 月起，我有幸调入顺天堂大学任职，开始正式着手对抗老化医学的研究工作。借助分子生物学和遗传学，在研究百岁老人长寿秘诀的探索之路上，我的工作揭开了崭新的一页。

借由工作的机会，我探访过很多百岁甚至超越百岁的老年人，如果你试着去深入老人们的生活状态就会发现：在他们中间，原来存在一些共同的“秘诀”。

可以说，优良的生存环境、良好的生活习惯、适当的饮食习惯、完善的医疗保证制度都是影响其长寿的主要因素。但除了这些制度和环境上的因素，更让人值得注意的是这些长寿老人的生活方式。

本书中所提及的百岁老人都是笔者从事人类长寿研究工作的出发点，这些内容进一步成为研究控制老化理论的参照摹本。