

Healthy at 100

像他们一样活到 100岁

30岁知道不算早 80岁领悟不嫌迟

本世纪最有影响力的
健康饮食作家

[美] 约翰·罗宾斯 (John Robbins) ◎著 余力◎译

健康圆满
之道

科学与灵性
的结晶



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

Healthy at 100

The Scientifically Proven Secrets of
the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples

像他们一样活到 100岁

[美] 约翰·罗宾斯 (John Robbins) ◎著 余力◎译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

像他们一样活到100岁/ (美) 罗宾斯著; 余力译. —北京: 中国人民大学出版社, 2011
ISBN 978-7-300-14262-3

I. ①像… II. ①罗…②余… III. ①生活方式-关系-健康 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第214881号

像他们一样活到100岁

[美] 约翰·罗宾斯 著

余力 译

Xiang Tamen Yiyang Huodao 100 Sui

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 170mm×230mm 16开本

版 次 2011年11月第1版

印 张 14.25 插页2

印 次 2011年11月第1次印刷

字 数 198 000

定 价 39.80元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

二 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

你愿意活多久

海明威曾这样写道：“每个年轻男子都相信自己会长生不老。”每个年轻的女子又何尝不是呢。但无论人们对生命的信念如何，无法回避的事实是：我们每个人都在逐渐衰老。然而，不同文化对这一现实的反应却大相径庭。

对于多数身处工业化社会的人来说，老龄是痛苦和焦躁的源头，人们为此心存恐惧。今天，人们见到越来越多的年长者老态龙钟、脆弱而不开心。结果，人们害怕过生日，而非期待变老。由于担心健康恶化而严重影响正常生活，长寿实为诅咒而非祝福，人们无法将自己的老年视为收获、成长和成熟的季节。当展望老年生活时，人们通常会想象风烛残年的自己在养老院里，而非与所爱的人一起欢笑，享受天伦之乐和自然之美。

2005年，美国著名作家亨特·汤普森（Hunter S. Thompson）自杀身亡，年仅67岁，他并未患不治之症。汤普森一生名利双收，还有钟爱他的32岁娇妻相伴。汤普森的遗嘱执行人说：“这是他在头脑清醒时做的决定，因为他无法忍受年老失去尊严所导致的痛苦。”

生活在老人鲜有尊严的社会确实有些无可奈何。各类广告里出现的都是年轻美丽的人，这一切似乎与老人无关。俚语中诸如“怪老头”“老糊涂”“糟老头”以及“老山羊”的称谓其实都是在贬低老人，不断强化着无须顾及或积极对待老人的错误看法。

生日卡片上也常常有取笑老年人的活力、智力和性能力的题材。一些创意

公司出售“巅峰不再”产品，比如一款送给 50 岁生日的棺材型礼盒，里边有西梅汁以及“辅助日常生活的决策器”。那是一个六面骰子，各面上分别写着“打盹”“看电视”“购物”等。

这种幽默也许会让人开怀大笑，但其中关于老人的消极看法却祸害无穷。他们强行将老年视为社会的耻辱，这不仅会影响人们活下去的意愿，甚至让人折寿。在一份美国心理协会发表的研究报告中，耶鲁大学公众健康研究院教授贝卡·利维（Becca Levy）博士的结论是：即便人们并不特别留意，社会上有关老年的成见也会有损健康，并导致破坏性的负面后果。

这项研究耗时 20 年，需要分 6 次对大批中年人询问以下问题：你是否同意人越老越没用这样的说法？显然，就影响长寿的因素而言，人们对老年的态度比胆固醇含量、抽烟或运动的影响更大。该研究的结论是：**对老年生活持积极想法的人比那些持消极想法的人平均多活 7.5 年。**

人们不尊敬老年人，对其视而不见，这其实是在回避自己也将经历的老化过程。结果，人们会选择短视的生活方式，并最终付出沉重的代价。

在过去的几百年间，人们的平均寿命增加了 30 岁。但对许多老年人来说，晚年并非快乐而安宁的人生阶段。一个世纪以前，西方国家的成年人一生中约有 1% 的时间处于非健康状态，而今天，人们处于非健康状态的时间超过 10%。人们的寿命增加了，但通常等死的过程也更加漫长，因为慢性病造成晚年的体能衰弱和认知障碍。这就是说，虽然寿命增加了，但健康的年限并没有延长。

老人越来越多

老年人的健康每况愈下，老人的数目却在持续增加。1900 年，美国仅有 300 万年龄超过 65 岁的老人。到了 2000 年，这个数字跃升至 3 300 万。

一个世纪前，寿命超过 100 岁的美国人是很少见的，每 500 个人中还不到 1 个。现在人口普查局估计，在“婴儿潮”时期出生的人当中，每 26 人就会有

一名百岁老人。今天，一位 20 岁美国人的祖母还在世的可能性高达 91%，而在 1900 年，可能性为 83%。

在智利、哥斯达黎加、墨西哥以及委内瑞拉，老年人的比例预计将在 2000—2025 年翻一番，而中国到 21 世纪中叶将有 4 亿左右的老年人。这意味着，仅仅这一个国家中的老年人数目就会超过 1990 年全球老年人的总数。

联合国人口署的统计结果显示，现今 64 亿人口中 60 岁以上的人约占 10%。估计到 2050 年，地球人口能达到 100 亿，而 60 岁以上的人将增至 20% 左右。到那时，地球上将有近 20 亿 60 岁以上的老人。

如果寿命的延长伴随的是健康和智慧的增长，那的确是一大幸事，但事实并非如此。在美国，85 岁的老人中有近一半患有老年痴呆症。而且，患有老年痴呆症及其他慢性疾病的人数在明显增加，以至于在 21 世纪，美国年轻人花在照顾双亲上的时间可能比照顾自己孩子的时间还要多。

尽管装备精良的现代医学可以延长寿命，但对促进老年人健康却鞭长莫及。一位喜剧演员曾说：“如果将来某一天你能活到 200 岁，但有 150 年你都处在无尽的痛苦和悲伤中，那这又有什么意义？”

古希腊有一则神话，说的是美丽的黎明女神欧若拉深深地爱上了人间的武士提托诺斯。苦于凡人终将一死，欧若拉特别向奥林匹斯山的最高统治者宙斯求情，让提托诺斯得到永生。

宙斯虽然能预见到将来的问题，但还是问她是否真的想这么做。欧若拉的答案是确定的。起初欧若拉非常开心，因为宙斯答应了她的请求。但后来她才意识到，自己忘了为提托诺斯请求永葆青春健康。年复一年，她满怀恐惧地目睹着自己的爱人越来越苍老，身体也越来越糟糕。他的皮肤上爬满了皱纹，他的器官逐渐衰退而停止工作。几十年后，提托诺斯年迈的身体越来越了无生气，但他却无法死去。曾经骄傲无比的武士最终变成了众多不幸的集合体，但他却只能一直活下去。

和提托诺斯一样，尽管人的寿命可以延长，但随之增长的却是更大的痛苦和无奈的存活。

更长寿，更健康

目前最重要的是，我们应该用新的观念取代固有的老观念，以活力和激情去抓住生命中的所有可能性，通过真正的健康之道和对美好明天的愿望让生活步入正轨。

遗憾的是，现有医疗系统更多关注的是疾病而非健康。人们专注于疾病的治疗，却极少关心哪些举措可以让人健康长寿，让晚年生活独立而有活力。结果，人们很容易忽视这样一个事实，即有些人终其一生都富有激情与生命力。

许多人都渴望和谐的生活所带来的自然力量。你也许就是其中之一。你并非孤军作战，因为你有年长者可以请教，学习如何达成自己的目标。在有些文明中，所有人都精神抖擞、精力充沛，70岁、80岁、90岁甚至100岁时仍很健康。这些文明存有大量共同之处，其秘诀已被发掘，其中大部分还得到了最新医学研究的支持。这些秘诀和经验可以成为人们踏上健康与喜悦之途的向导。

这真是充满希望的好消息。它提供了我们急需的蓝本，指引我们过上睿智而活跃的老年生活。当然，年老并非始于65岁生日那天。你的晚年生活取决于你的所有选择、你关爱自己的举措、你的生活安排，甚至取决于你年轻时对未来的看法。我撰写这本书的原因在于，我意识到我们完全可以让老年生活更具活力、更快乐，内心更安宁。

熟悉我过去作品的读者不会对此书中有关饮食与锻炼促进健康长寿的研究感到惊讶。不过，他们可能会对我的某些结论感到意外，其中包括强调积极人际关系的重要性。我发现，孤独比香烟能更快地置人于死地。我还发现，亲密的、彼此信赖的、长期牢固的人际关系会带来奇迹般的治愈力量。阅读本书不仅能助你长寿，还能帮助你在以后的岁月中体验自己最美好、最睿智的一段成长经历。

即便你可能吃得不好，没能好好照顾自己，并可能在生活中承受超负荷的艰辛和苦痛，本书还是会向你揭示，今天和明天的选择能极大地改观你对未来的期许。你将有机会纠正过去对自己身体所犯的错。你将会了解到，如何能重获对生活的勇气与激情，尽管你可能认为这些都一去不复返了。

不论你是 20 岁妙龄还是 80 岁高龄，或者介于两者之间，不论你认为自己身材傲人，还是臃肿得令人绝望，我坚信你会在这本书中发现你所需要的东西。随着时间的流逝，你将获得新生而不是衰退。老年人可以彻底改变把自己视作各种病症的集合的观念，而改变的关键在于你的领悟：生命的每个阶段都充满了爱与美，以及获得满足的机遇。无论你年龄几何，从今天开始你就可以按照书中的方法练习，你将重新获得并保持清醒的头脑、充沛的体力、旺盛的精力，以及充满喜乐的心。

第一部分 为什么这里的人最长寿

- 3 第1章 阿布哈西亚：90多岁的老人比中年人身体还棒
- 17 第2章 维卡班巴：这里没有心脏病、癌症、高血压、老年痴呆症
- 28 第3章 罕萨：像山羊一样攀岩，像北极熊一样洗冰水浴
- 40 第4章 冲绳：百岁老人最多的地方

第二部分 什么是最佳饮食

- 51 第5章 饮食之法之争：不吃主食的阿特金斯饮食法能减肥吗
- 65 第6章 营养：不要再吃果酱、炼乳、罐头蔬菜、灭菌奶啦
- 72 第7章 中国的贡献：发现了人类最理想的饮食结构
- 80 第8章 素食为主：不吃牛肉会贫血吗？为什么不能吃鱼
- 92 【你的生命，你做主】最明智的饮食选择

第三部分 身心不老的良方

- 97 第9章 动到老，活到老：体弱多病的垃圾食品狂变身成健身教父
104 第10章 运动能救命：“铁人三项”让癌症末期的她又多活了20多年
116 第11章 可怕的老年痴呆症：怎样才能不得老年痴呆症
124 第12章 积极的思维：94岁的D祖母要竞选民主党参议员

1082 【你的生命，你做主】让身心永远年轻

第四部分 为什么爱很重要

- 137 第13章 身体渴望爱：缺乏爱比吃垃圾食品、吸烟、不锻炼更让人早死
146 第14章 爱心的力量：养宠物让心脏病患者的死亡率大大降低
155 第15章 为爱而生：不抛弃或轻视任何人是健康长寿社会的标志

1086 【你的生命，你做主】享受爱，给予爱

第五部分 长寿的精神家园

- 171 第16章 分享与健康长寿：不丹人的寿命为什么会大幅度提高
190 第17章 失落的文化绿洲：当长寿民族的神话无法继续时
196 第18章 对死亡的觉悟：死亡不是敌人，它让我们全然了解生命，
始终保有优雅与智慧

2006 【你的生命，你做主】静观生死，拥抱生命

第一部分
Healthy at 100

为什么
这里的人最长寿

第1章

阿布哈西亚

90多岁的老人比中年人身体还棒

20世纪70年代初,《国家地理》杂志曾邀请世界知名的内科医生亚历山大·利夫(Alexander Leaf)考察世界上最健康长寿的人群。利夫博士是美国科学院院士、世界卫生组织医学专家委员会委员、哈佛大学终身教授、麻省医院名誉教授。他长年研究健康长寿人群,探访和考察过全世界一些健康长寿的群体。与今天的状况不同,那时候这些群体还存在于比较原始的地区。

作为一名科学家,利夫博士当然不相信所谓的“不老泉”,也不相信有能医治百病的灵丹妙药。但他相信,地球上确有一些地方,其居民拥有远超出现代西方标准的长寿与健康。他的目标不是要找到最长寿的老人,而是要找到并研究那些大部分老人都能保持健康、充满活力、畅享生命的社会,探究有什么因素会影响人类的健康与长寿。

利夫博士就此开始了一系列探索之旅,并写成了颇有影响的连载文章。他的文章首次以科学的结论向世人揭示了影响未来的生活方式。

利夫博士开始他的旅行和研究的时候,世界上有三个地区的居民是以长寿著称的:一个是厄瓜多尔的维卡班巴山谷,另一个是巴基斯坦的罕萨地区,还有一个是高加索山脉的某个区域,当时属于前苏联。长期以来,这三个地区都是世界公认的最健康长寿者的家园。

利夫博士与《国家地理》的王牌摄影师约翰·劳诺伊（John Launois）来到那些偏远地区，找到那些最健康的寿星。利夫博士测量他们的心率和血压，研究他们的饮食和生活习惯。他观察老人们跳舞，目睹他们在冰冷的山溪里沐浴。他跟老人们谈论日常生活，以及他们的希望、恐惧和人生经历。他希望借此去伪存真，找出长寿的真正原因。



阿布哈西亚

洗冷水浴的百岁老人

“世界上没有哪个地区，”利夫写道，“像南俄罗斯高加索地区那样因老人长寿而声名远扬。”在整个高加索，百岁老人最多的地方是阿布哈西亚（Abkhazia）。20世纪70年代的一次人口普查让阿布哈西亚成为世界长寿之都。

阿布哈西亚占地7 770平方公里，地处黑海东岸与高加索主山脉峰线之间，北接俄罗斯，南邻格鲁吉亚，利夫博士到访前，已有风传说阿布哈西亚人寿命

高达 150 岁。而在几年前,《生活》杂志(Life)曾刊登了一篇文章,里面附有 161 岁的希拉利·莫斯利莫夫的照片。其中一张是莫斯利莫夫与他第三任妻子的合照。他告诉记者说,他的父母都活过了 100 岁,而他弟弟死时是 134 岁。

利夫开始这项研究时,莫斯利莫夫已经离世。《生活》杂志那篇文章里还报道了一位名叫卡法芙·拉苏里亚的妇人,利夫决定去拜访拉苏里亚,并最终在阿布哈西亚的某个村子里找到了她。利夫得知,拉苏里亚是当地百岁老人合唱团的成员。

我与这位娇小又活泼的女人谈了很久,她身高也就 1 米 5 左右,自称已有 141 岁。……她拄着一根雕刻精美的木拐杖,但她的敏捷让那根拐杖显得多余。她记忆力很好……讲到最近和以前的事情时,语言清晰流畅。她从 75 岁到 80 岁一直当接生婆,有超过 100 个小生命在她的帮助下来到世上……谈到妇女的生活时她说:“革命前,女人的生活很艰苦,我们其实就是奴隶。”结束谈话时她与我干杯并祝福道:“我为天下所有的女人喝一杯,愿她们不必太辛劳,家庭和睦。”

虽然已被这位年长女士的魅力和气质所折服,但利夫并不相信她自报的年龄。他试图尽量客观地估算拉苏里亚的年龄。这项工作并不简单,因为不像树木有年轮,人体并没有直接反映年龄的标记。

经过一番研究,利夫认为拉苏里亚太太接近 130 岁。他并不敢断言其准确性,但他相信这是最接近真实的估算。

在阿布哈西亚,无论他走到哪里,遇到的老人都相当强健。“超长寿麦加圣地”这一美誉绝对名副其实。利夫记录了很多阿布哈西亚老人的精彩故事,其中有一位年近 100 岁,但仍耳聪目明的老人。

“你生过病吗?”利夫问。

老人家想了好一会儿,说:“生过,我记得很久以前发过一次烧。”

“你看过医生吗?”