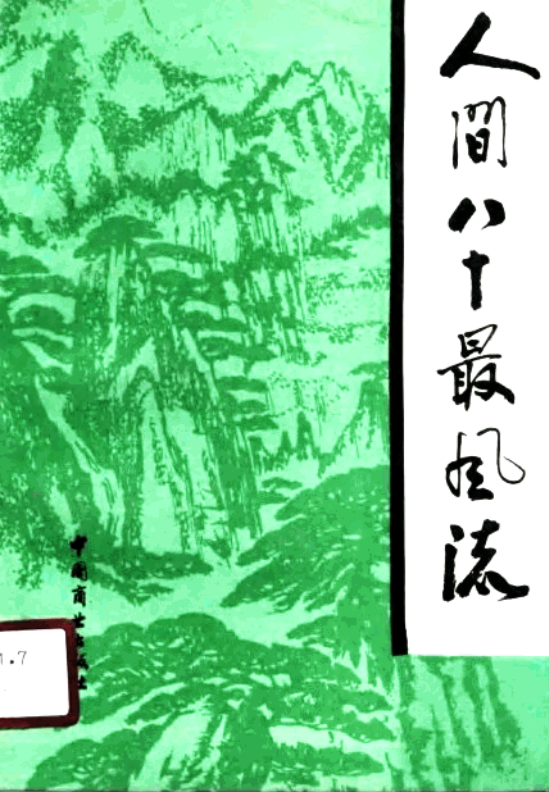


人間八十最風流



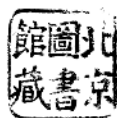
中國商業出版社

R161.7  
124  
5

# 人间八十最风流

常敏叔 编译

124



中國商社出版社

B

人间八十最风流

常敏毅 编译

中国商业出版社出版发行

新华书店科技发行所经销

广益印刷厂印刷

787×1092毫米32开 5.75印张130千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数：1—2000册 定价：3.50元

ISBN7-5044-0403-9/G·16

## 目 录

### •老骥伏枥篇•

|                  |       |
|------------------|-------|
| 人间八十最风流·····     | ( 1 ) |
| 莫道桑榆晚,为霞尚满天····· | ( 5 ) |
| 裸身罗汉——及川清·····   | ( 8 ) |

### •寿命探索篇•

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 我们为何会变老?·····     | ( 12 ) |
| 自信人生二百年·····      | ( 16 ) |
| 衰老·长寿·膳食·····     | ( 21 ) |
| 十六位日本老人的健康秘诀····· | ( 24 ) |
| 铁血宰相康复之谜·····     | ( 29 ) |
| 托马斯暴行案的启示·····    | ( 31 ) |
| 桐原风情录·····        | ( 34 ) |
| 厄尔卡邦巴长寿村的内幕·····  | ( 38 ) |

### •养生防病篇•

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 抗衰老的运动处方·····   | ( 42 ) |
| 美国专家谈营养与健康····· | ( 44 ) |
| 信使何以高升?·····    | ( 48 ) |
| 千金要则——欲健勿胖····· | ( 50 ) |

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 纵谈糖尿病·····      | ( 53 ) |
| 漫话过敏·····       | ( 56 ) |
| 腰痛琐语·····       | ( 60 ) |
| 感冒面面观·····      | ( 63 ) |
| 肝病须知·····       | ( 66 ) |
| 情绪在影响着你的健康····· | ( 71 ) |
| 最完美的健身术·····    | ( 74 ) |

## ·良药佳疏篇·

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 从《红楼梦》中的冷香丸谈起····· | ( 78 )  |
| 抗老之水——YKG·····     | ( 82 )  |
| 自有野草可代参·····       | ( 84 )  |
| 抗癌单刃剑·····         | ( 87 )  |
| SA——曙光之丸·····      | ( 90 )  |
| 慈禧益寿方药探秘·····      | ( 93 )  |
| 一千三百年前的美容膏·····    | ( 96 )  |
| 大海·青春·健康·····      | ( 100 ) |
| 海洋抗老药(四则)·····     | ( 102 ) |
| 神秘的NST·····        | ( 107 ) |
| 延年益寿的梅干·····       | ( 110 ) |
| 雪底绿铁甲,佳疏与良药·····   | ( 115 ) |
| 近藤繁子的草药方·····      | ( 118 ) |
| 国外流行的益寿补品·····     | ( 121 ) |
| 金丹九转太多事·····       | ( 123 ) |
| 食与药·····           | ( 124 ) |
| 危险!滥用处方·····       | ( 128 ) |

## •防病健身篇•

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 生活因素与人类寿命.....  | ( 132 ) |
| 风吹柳絮满店香.....    | ( 137 ) |
| 新兴的健身妙法.....    | ( 140 ) |
| 护肤美容 永葆青春.....  | ( 142 ) |
| 梦可延年说君知.....    | ( 146 ) |
| 饮誉日本的“养命酒”..... | ( 149 ) |
| 足疾A B C.....    | ( 151 ) |
| 药与药之间.....      | ( 154 ) |
| 人间芳菲可抗老.....    | ( 156 ) |
| 老年人的性生活.....    | ( 159 ) |

## •饮食与健康篇•

|                  |         |
|------------------|---------|
| 引人瞩目的食物治疗便方..... | ( 164 ) |
| 龙眼肉·何首乌.....     | ( 167 ) |
| 请君吃蚌.....        | ( 171 ) |
| 黄芪——抗衰老良药.....   | ( 173 ) |
| 从始皇陵说到长寿路.....   | ( 174 ) |
| • 附录 •           |         |
| 人口老化与老年医学.....   | ( 176 ) |

## ·老骥伏枥篇·

### 人间八十最风流

相传我国古时有一个风俗：当某人寿至八十时，常以朱书“八十”两字，贴在小孩的额头上，以求人皆能寿至八十。故宋朝的辛弃疾在《鹧鸪仙·为人庆八十席上作》中写道：“今朝盛事，一杯深劝，更把新词齐唱。人间八十最风流，长贴在儿儿额上。”

80岁，这是令人何等神往的年龄啊。可是，亲爱的读者，您是否知道古今中外，风流八十的人们都是怎样生活、工作的吗？

### 雄姿焕发的“灰豹党”

“Rest is rust”——休息就等于是生锈。

——“灰豹党”口号

1970年，美国的一位名叫玛基·昆的年近80岁的老太太，针对美国政府不注意老年人的切身问题，慷慨激昂地讲演，要求增加老人的福利待遇和社会尊重。玛基·昆号召全美国所有退休的老年人团结起来，并且发起了一个“老人权利运动”。

开始参加这个运动的仅有5名老年人，3年之内增加到

3,200人，10年后的1980年，其成员已达27,000人，并建立了102个支部，遍布美利坚合众国的36个州。这些满头银发的老人，在总统大选年，走上街头，拉起队伍，高举旗帜，要求总统候选人对他们的要求洗耳恭听，要求候选人无论如何要把老人福利问题列入政纲之内，否则绝不投赞成票！

美国65岁以上的老年人，占总人口11%，达2,400万人。由于他们人数众多，影响面较大，已经影响到了美国总统的选举和施政纲领。他们自豪地宣称是美国的一大政党——“灰豹党”。

他们双鬓灰白，却有着一颗不断进取的心。他们的口号，表明了80年代的美国老年人的雄心和信念。玛基·昆这位“灰豹党”的创始人，曾经预言：美国老年人将随着时间的推移而倍增。100年后，老人在美国社会上将拥有绝对优势，终将会使美国的人口构成发生巨大变化。科学家们承认：50年后，65岁以上的老人将增至5,500万人，要占整个人口的22%，那时每4～5人中，就会有一名真正的“灰豹党”。

请看，一位80左右的妇女，发起这样一个运动，竟此如深刻地影响着一个社会的政治和文化。

## 最值得尊敬的人们

人生太短暂了，事情是这样的多，能不兼程而进吗？

——爱迪生

人到老年，常常会沉缅于往事的回忆，但很多高寿的人，却感到时间的宝贵，因而永远朝前看，积极地进取着。他们是值得整个社会尊敬的人们。

芬兰8旬老人维尔基宁骑自行车进行环球旅行，目前已行走了8,000公里；西德81岁的阿尔弗雷·舒布目前正在维尔堡大学攻读博士学位；英国73岁的妇女彻里曼，在1981年澳大利亚老年人国际游泳锦标赛中，连续打破了四项世界记录，真可谓老当益壮，英姿焕发。日本神町的一位老年妇女80岁时，还在经营一个帽子店，清理帐目，兑找现金，出货进货，非常精明，丝毫不乱。她酷爱运动，89岁时还参加登山活动……。

在我国，年过8旬，体魄健康，精神矍铄的老人大有人在。他们当中有不少人仍然在积极地工作着。特别是那些学者、教授们，在探索科学真理的道路上，在从事学术研究、著述的工作中，那种奋勇前进，勇攀高峰的精神，是令人深受感动而又给人以很大启迪的。例如，中国社会科学院顾问，年届85高龄的陈翰笙教授，他名曰顾问，实际上，他的日常工作，他的学术活动和社会活动，比起按时上下班的一般工作人员说来，要忙上好多倍。在他的每周日程表上，不论上午、下午，还是晚上，都是排得满满的。他在视力不佳的情况下，要主编、审读数以百万字的文稿。他要辅导研究生撰写学术论文，要辅导青年进修外文。他要参加各种学术会议，要会见国际友人……。对于陈翰笙教授这样年高德劭、学识渊博、永远进取的老人来说，“老”意味着什么呢？那正象金色的田野一样：阳光灿烂，禾穗漫漫，果实累累；更何况对陈翰笙教授来说，这个金色的田野，还不仅仅意味着收获，更确切地说，他是在满怀丰收喜悦的同时，在辛勤地播种、耕耘……。

光荣属于那永远不知“老之将至”的人，属于那为祖国、为人民、为社会不停息地尽义务做贡献的人！

## 莫道长寿学不得

从今健康，不用灵丹仙草。更看一百岁，人难老。

——辛弃疾：《感皇恩》

有人说：长寿是遗传的，这话说得并不完全。长寿先天的因素固然有，但主要的可能还是后天的因素。如笔者最近拜访的哈尔滨人力车运输站退休老工人陈纪德（80岁），父母都不是长寿，母亲42岁、父亲46岁分别早逝。再如生于1863年死于1975年的112岁的日本的一位妇女，父母、姐妹均非长寿。象这样的例子屡见不鲜。

英国有句谚语：“太阳平等地照耀着一切。”而寿命和健康对于我们每一个人也都是平等的，关键取决于你自己。苏联医学博士兹马诺夫斯基有一个著名的健康和长寿公式：

$$\text{健康} = \frac{\text{情感稳定} + \text{运动} + \text{适度饮食}}{\text{懒惰} + \text{酒} + \text{烟}}$$

这就是说，你的寿命和健康和你的情绪稳定、运动、合理而适当的饮食成正比；和懒惰成性、酒烟成癖成反比。由此可见，一个人能否健康长寿，在很大程度上，还是事在人为。心情愉快最重要。巴基斯坦老农民伊拉哥1982年已15<sup>9</sup>岁，经常放声高唱古老的早已被人们所遗忘的民歌，苏联阿布哈兹“长寿者民族歌舞团”，有很多100多岁的老人还经常登台载歌载舞。其次是运动。运动给人带来的好处自不待言。陆游的一行诗说得最好——“不动成黑卧，微劳学鸟伸。”

与此相反，缩短你寿命的因素首推懒惰。美国科学家富

兰克林说得好：“懒惰，象生锈一样，比操劳更消耗身体。经常用的钥匙总是亮闪闪的。”长寿者的饮食一般都有节制，并不偏食。如上海104岁的吴凤池老人，一日三餐，定量定时，每顿一碗米饭或粥，吃菜没什么忌讳，还经常吃肉。哈尔滨长寿老人陈纪德也是如此，早晨一杯牛奶，中午4两高粱米饭，晚间吃些米粥、馒头，鱼、肉、菜样样都吃。

最后，以苏联95岁的寿星马列耶夫的一句话结束本文——“为了活得长久，应该多做工作。劳动，这是生命的主要源泉。”

## 莫道桑榆晚 为霞尚满天

晚年，是人生激流中的又一次考验。唐代大诗人白居易在晚年写下了“……自问老何如？眼涩夜先卧，头慵朝未梳；有时扶杖出，尽日闭门居；懒照新磨镜，休看小字书”的诗句。

与此相反，和白居易同时代的另一位文学家刘禹锡在晚年却这样写道：“莫道桑榆晚，为霞尚满天”（酬乐天咏老见示诗）。

桑、榆是两个星名，位于西方。日在桑榆，比喻天晚了，后来人们常常以此比喻人的晚年。刘禹锡这两句诗的意思是：不要说太阳到了桑、榆之间就快落了，它发出的霞光一样可以映红天空。

是的，古往今来，象刘禹锡这样晚年壮心不已的确实大有人在。

## 宋仁宗草书“千岁”

宋时，皇帝登殿前要有殿前仪仗队护驾，左右各一排，名曰“峨眉班”。其领队的张士逊，当时已80余岁，鬓发尽白，但每次朝会，他都参加，主持峨眉班的一切活动，步履轻健，拜跪轻利，毫不艰难。

宋仁宗非常重视这位老人，封他为邓国公，一些要事也常常请他商讨。张士逊早年中进士，做过中书门下平章事，对朝廷事务很熟悉，能尽其所能出谋献策。为了表彰他的精神，宋仁宗曾当百官之面，亲笔书写“千岁”的大字横幅赐给张士逊，祝他老当益壮，寿比南山。张士逊深受感动，竟放开喉咙，高唱了一首歌来抒发自己的感情。一时传为美谈。

## 京师哄然的举人

清朝道光年间，有个叫陆云从的人，参加了广东的举人考试，并以很好的成绩通过了会考，由皇帝亲自下诏赐其为举人。一个举人为何要由皇帝亲自下诏？原来陆云从当时已是102岁的老人了。

102岁的人仍勤奋学习，不断进取，这在封建社会是很难得的。

第二年，他又参加北京的大考，又获得较好的成绩。道光皇帝亲自授给他国子监司业衔职务（教育部的官员）。消息传出，“京师哄然，咸往观之：貌如60许人，耳聪目明，步履甚疾。”

## 一张履历表

下面是一张履历表，来源于清朝梁章钜的《归田琐记》。

姓名：沈旧愚

出生：1598年（明朝）

简历：65岁以前，攻读诗书，以为国出力。

66岁（1644年），参加省考，中。

67岁（1645年），参加会考，又中。

70岁（1648年），被授编修书刊的官员。

71岁（1649），参加大考，以二等成绩，晋升侍讲学士。

72岁（1650年），到湖北，任省试主考官。

75岁（1653年），晋升为礼部侍郎。

76岁（1654年），为全国会考总裁。

77岁（1655年），患食道癌回乡休养治疗。

79岁（1657年），身体好转，进京祝寿。

85岁（1663年），皇帝出游，迎驾于清江。

98岁（1673年），逝世。

请看，一个老人，晚年犹在不断学习、进取中，而且和癌症搏斗长达20年之久，不能不说是个意志坚强的人，是个“为霞尚满天”的老人。

## “一百岁时还要来”

富士山是日本人民骄傲的象征。它高3,776米，山头终

年白雪皑皑，山腰却一片葱绿，山下则樱花遍野，极为壮观。

1981年8月8日，一位微有秃顶，身穿运动服的人骄傲地登上了富士山的顶峰。

他就是96岁的五十岚贞先生。五十岚贞先生是福岛县东日川郡人，他为了向人们证明：老年人并不是一块朽木，从91岁起便每年都要攀登富士山一次。

这次是上午6点开始登顶的，曾因大风雨折回，但在他65岁的二女儿二三代的搀扶下，终于在11点到达顶峰。尽管山上很冷，但他却满心喜悦地说：“我没有比这更高兴的了，我一百岁时还要来。”

（作者注：据新华社报道，1985年五十岚贞100岁时，他实现了夙愿，终于又登上了富士山。）

## 裸身罗汉——及川清

“诸位，你们想健康和长寿吗？那就请少穿衣服和放声欢笑吧——这就是我，及川清的健康之术。哈哈，笑吧，笑起来吧！”这是日本电视台播送的采访及川清的实况，他赤裸着上身，满面红光，和一个健壮的运动员一样，可是谁能想到，他却是一个年已古稀的老人呢！

及川清是日本健康普及会会长，岩手县人，生于1901年。由于他一心致力于提高国民健康素质的活动，1976年获得了国际“吉瓦尼斯”社会公益奖。1982年日本记者再度访问他时，他尽管已81岁了，可仍然赤裸上身，认为“少穿衣服是健康之本”，周游全国进行健康长寿的宣传，被人们誉

为“裸身罗汉”。

## 自强术的继承者

及川清回忆说，他年轻时是个真正的“病包”，而且脾气很不好，常常虐待新婚的妻子，是个神经质的人。他出生的家乡岩手县，那里凡是熟悉他的人都认为他是最令人讨厌的。

1923年，日本军国主义者为了网罗炮灰，连少年儿童都被征兵，可当时没有任何一个征兵站要他，因为那时他看起来就象快死了一样，身体衰弱到了极点。

工作找不到，打零工也没人要，甚至当炮灰也不行，百般无奈，他只好削发为僧，进入了东京佛会创办的“自强术”道门。

这个道门实际上是一个身体复壮的练功之地，其中最重要的一课便是每天凌晨的裸身操，无论春夏秋冬，风雪冰雹，天天必须脱光上身，徒手做15分钟的操。15分钟不算长，但对一个弱不禁风的青年来说，实在象过鬼门关一样难熬。但他硬是咬着牙顶了过来。

不久，他的身体完全康复，心情也愉快起来了，每天为了开朗心胸，还要哈哈大笑数次，成了“自强术”的最佳继承者。由于他坚韧不拔的努力，终于获得了罗汉的称号。

## 外脏坚而内脏壮

中国的传统医学一向认为：皮肤是人体重要的组织，是肺部脏器的组成部分（肺主皮毛），而肺又主宰人身元气，

元气足则血盈，血盈则体健。及川清先生对这些理论奉信不移，他在回答著名记者三波的问题时直接指出：“皮肤是外脏，和内脏同等重要。”他认为：“皮肤能调节体温，排出废物，这都是很重要的生理功能。每天用干毛巾擦身，也是使皮肤强健的一种好方法，外脏坚，内脏也会强壮的。

及川清除了每天坚持裸身操外，还坚持经常裸身行走，到山区，到农村，到城镇，到海岛去宣传少穿衣服，让身体皮肤多经风雨的长寿健康术。即使是大雪纷扬，暴雨如注，也仍然不穿上衣。

“您不怕冷吗？”三波问。

“冷？不怕，不怕。冷使我精神饱满，皮肤强健，双眼有神，脸面发热，身体似乎有一种跃动感，倒是在家里有时太暖了，我反而要披一件衣服，哈哈……。”

及川清先生还发起成立了“日本赤身俱乐部”。据1982年10月统计，约有成员20万人，大多数可以做到少穿上衣或不穿上衣进行锻炼和工作。

## 笑以外，还有……

赤身、大笑以外，及川清先生还有些特殊的生活习惯，这些生活习惯也是他得以长寿的原因之一。

首先，他每天清晨必定要空腹喝几杯水。他说：“早晨饮水，只要天天坚持，确实会使人年轻，使肠道感到轻松，血液纯正。我至今胆固醇一点也不高，血压仍然是80~120/mmHg。”

凉开水能够消炎和增加血红蛋白的含量已经为科学所证实。饮入凉开水，能加速代谢物的排出，使血液纯正呈碱

性，这是非常有利于健康的。

其次，他从不喝酒，但饭量很大，连小伙子也比不上他，无论人家怎样相劝，也无论在何种宴会上，他都滴酒不沾。

第三，他心胸开朗。由于心胸开朗，才能经常欢笑。他认为笑是人类生活的顶峰，笑是文明发展的标志。这话有一定的道理。笑，可以使人产生力量，能运动全身的肌肉，能激发全身的神经。

当然，我们不必学习及川清先生的赤裸着上身工作和外出行走；可是，他在宣讲中有一句话却有可取之处。他说：

“让我们无论是在家里，还是在工作中，无论是忙季还是轻闲时，都少穿点衣服，放声地笑吧！”

——译自《家之光》（4），185，1981（日文）