

最新長壽之道

张三齐 林云

陕西科学技术出版社

最新长寿之道

张三齐 林云

陕西科学技术出版社

责任编辑 刘宏印

最新长寿之道

张三齐 林 云

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安永新印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.75印张 2插页 16万字

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-5369-0062-7/Z·8

统一书号：17202·54 定价：1.80元

内 容 提 要

本书运用唯物辩证观点，在系统研究和分析各种长寿理论和学说的基础上，提出了人类的“常规寿命”、“生命系数”等新概念，并根据当代最新研究成果、长寿老人经验以及社会生活实际推导出个体寿命与“生命系数”、“常规寿命”之间的定量关系。本书还从生理学的角度阐明了影响人的生命进程的生命系数中所囊括的各种因子，并提出了一整套的科学化的健身指南和长寿生活准则，为人们的“长命百岁”提供了相当可靠的理论根据和切实可行的实施办法。

盛世更愿人长久

(代序)



人，谁不愿在绵延不绝的历史长河中多荡几桨、多行一程？谁不想在五光十色、生机盎然的大千世界里多几眼赏心悦目的扫描？物质生活越是舒适，精神生活越是丰富，人们就越不愿离开美好的人世。古往今来，不知有多少人为长生不老而苦苦求索。尤其是那些封建帝王，他们极端留恋那威风凛凛、花天酒地的腐朽生活，总想求得一种使人不死的灵丹仙药。但结果不仅不能如愿，有的反而过早丧生。据《史记》记载，齐人徐福（即徐市）等向秦始皇上书说：“海中有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之。请得斋戒，与童男童女求之。”徐福与男女数千泛海后，“数岁不得，费多”，回国后诡称：“蓬莱药可得，然常为大鲛鱼所苦，故不得至，愿请善射与俱，见则以连弩射之。”秦始皇深信不疑，便很高兴地又“遣振男女三千人，资之五谷种百工而行”。徐福再次泛海之后，“得平原广泽，止王不来”。受骗后的秦始皇尽管数次东巡，但始终未求得“不死药”，年仅50而寿终。之后，声名显赫的汉武帝刘

彻，在建章宫铸造一种大铜盘，高20丈，大10围，盘上铸有仙人，管理上天降下来的甘露。刘彻以甘露拌美玉粉饮用以求长生不老，结果未免一死。更可悲的是历史上那个叱咤风云的人物唐太宗轻信西域僧人炼的“仙丹”（用硫黄、水银、朱砂等在炉火中炼制成的药丸）能使人长生不老，服用后因水银中毒，消化器官糜烂而死，年仅51岁。

也许是“人生自古谁无死”这个至理名言日渐深入人心，当代人相信有“不死药”的越来越少了，但是相信“科学能使人延年益寿”的却愈来愈多。随着科学技术的飞速发展和生活环境的不断改善，人们的“长寿欲”也随之增长。尤其是粉碎“四人帮”之后，我国长治久安的局面已初步形成；进入八十年代，人们更觉眼前春意浓：到处莺歌燕舞，遍地姹紫嫣红，远处田园似锦，身边绿荫如屏；看神州，千家万户添笑语；望海外，炎黄子孙多归心……谁不为中华民族的第三次腾飞而喜上眉梢，谁不为“小康之家”的指日可待而笑醉心田！盼得大治太平日，盛世更愿尽天年。

“天年”，即人的“自然寿命”，它究竟是多少？这是每一个有思维能力的人所普遍关心的问题。

我们的祖先早在两千多年前就指出：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽经其天年，度百岁乃去。”唐代医学家王冰解释说：“度百岁，谓至120岁也。”老子也认为“人生大期，以百二十年为限。”《尚书·洪范篇》中说：“一曰寿，百二十岁也。”总之，古人认为人的“自然寿命”是120岁。

现代科学工作者对人类的“自然寿命”进行了长期的探

求与研究，至今还未取得令人信服的结论，流行较广的有以下几种说法：

①国外有学者认为，各种动物都有一个比较固定的寿命期限，而且这种期限与各种动物的生长期有一定关系。例如，哺乳动物中的狗的生长期为两年，其寿命为10~15年；猫的生长期为1.5年，其寿命为8~10年；牛的生长期为4年，其寿命为20~30年；马的生长期是5年，其寿命为30~40年；骆驼的生长期是8年，其寿命为40~50年。由以上数字不难看出，“一种动物的寿命相当于其生长期的5~7倍”。以此类推，人的生长期为20~25年，其“自然寿命”应该是100~175岁。

②有些老年医学研究者认为，一般哺乳动物的最高寿命约相当于它们的性成熟期的8~10倍。以此推算，人的性成熟期是14~15年，则“自然寿命”应为110~150岁。

③美国老年学家海尔弗利克通过多年的实验研究之后发现：各种动物的胚胎细胞在成长过程中的分裂次数和时间间隔是有规律的，分裂一定次数后就会出现衰老和死亡；细胞分裂的极限次数与分裂周期的乘积即为该动物的自然寿限。例如，鸡的胚胎细胞平均分裂周期为1.2年，至多能分裂25次，所以其寿限为 $25 \times 1.2 = 30$ 年；小白鼠的胚胎细胞分裂周期为3个月，分裂次数为14，其寿命为3.5年左右；人类胚胎细胞至多能分裂50次，分裂周期约为2.4年，所以人的“自然寿命”应为120岁左右。

④1983年，苏联科学院通讯院士阿列克赛·日尔蒙斯基对人类自然寿命提出了新的见解。他在观察鱼类、鸟类和哺乳动物的生长发育过程，研究各行星的演化史之后，确认自

然界在发展进程中，其结构或组织进行一次变异所经历的时间间隔是有规律的，这个时间间隔约以15.15的系数递增。

人类的“自然寿命”也遵循这个规律。

一个人的生命孕育期是从受精卵开始的，经过怀胎直至诞生，这段时间平均为266天。以266乘以15.15约等于11年。11年之后，人生又要发生重大转折，此后的时间间隔应为11年乘以15.15，大约等于167年。日尔蒙斯基认为这个数字就是生命的终结期，即人的“自然寿命”是167岁。

以上四种说法都是鼓舞人心的，其中的第三种说法的可信性较强，但它也不能解释为什么有少数人迅速老化而衰亡，另外的少数人却远远超过120岁。笔者认为，这四种说法都是缺乏科学性的，因为前三种是机械地把人和动物相类比。动物缺乏智慧，不能主宰自己，只能被动地适应环境；而人是有智慧的超级动物，不仅能够主宰自己，而且还可以能动地改造环境。第四种说法是把有生命的人和无生命的运动物体罗列在一起，并把15.15作为宇宙间普遍适应的“变异系数”，这实在使人难以置信。用15.15乘266天所得出的11年表示什么？它既非人的性成熟期，又不是人的生长期。用11又去乘以15.15是什么意思，为什么不加上11就认为它是人类的“自然寿命”？！因此，这种理论既缺乏论据，又缺乏逻辑性。

总之，上面说及的“自然寿命”这个概念是个模棱两可的概念，它似乎是指人的寿命极限，又好象是指绝大多数人所能达到的寿限。因此，这个概念是不准确的，所求证的数字也都是不可靠的。下面我提出一个较为准确的“常规寿命”概念，即人在正常、没有意外而又不去改造周围环境的

情况下所能生存的年限。这个年限究竟为多少呢？笔者经过多年研究，认为决定人类寿命的关键器官是心血管系统，它同一部长久运动的机器一样，在正常情况下（适当的负荷、节律和维护保养等）都有事先设计的“使用”期限。人的心脏的搏动次数的“设计值”决定了人的常规寿命。这个“设计值”是自然界造化的结果，它高于哺乳动物的10余亿次的数值，笔者认为计为20亿次较合适。一般情况下，健康人每分钟心跳为70次，所以人的常规寿命为： $20\text{亿次} \div (365 \times 24 \times 60 \times 70\text{次}) \approx 54.4\text{岁}$ ，为方便起见，计为55岁。

你不必感到惊愕。这个数字是指在“听天由命”的情况下所能达到的寿限。人类——有着无穷智慧的地球的主宰者岂能听天由命！因此人的实际寿命遵循这样一个公式：

$$N_{\text{实}} = f \cdot N_{\text{常}} = f \cdot 55$$

式中的 f 为社会环境影响系数，亦可称之为“生命系数”。它是遗传、自然条件、地理位置、医疗水平、生活方式等诸因素的综舍值。在现代的发达国家， $f > 1$ ；在某些第三世界国家， $f \leq 1$ 。

由于每个人的先天因素、生活水平、生活习惯等各不相同，这就造成了 f 值的差异，所以实际寿命亦各不相同。根据对有史以来的历史资料的考证，发现 $0 < f \leq 5$ 。这就是说，持续不断地供给人体营养和能量的血循环系统中的心脏，如果受到极坏的内在和外在的环境因素的影响，它可以很快就“报废”，使人生瞬息即逝；如果它处于极佳的环境中则可以搏动近百亿次，使人类的最高寿命达到289岁左右（见表1）。

表 1

中 外 寿 星 一 览

国别	姓 名	性别	寿龄	生卒年	职业
中国	慧 昭	男	289	526~815	高僧
英国	弗姆·卡恩	男	207	1588~1795	
南美	玛卡·兰珠	女	203		
日本	满平(万部)	男	194	1602~1796	农民
匈牙利	π·克察尔泰	男	186	1539~1724	农民
英国	肯 特 坎	男	185	415~600	神父
中国	乐正子长	男	180	宋 朝	高僧
匈牙利	约翰·罗文	男	172	1563~1725	
	约翰·罗文之妻沙拉	女	164		
苏联	希·巴·穆斯利莫夫	男	168	1805~1973	守卫
缅甸	吴 东 枝	男	168	1794~1962	
中国	何 能 嗣	男	160	唐 朝	
中国	何 见 龙	男	159	1523~1680	
中国	菩提流志	男	156	572~727	高僧
苏联	M·B·埃瓦卓夫	男	151	1809~1959	农民
秘鲁	米格尔·卡比奥	男	150	1832~1982	

注：此表原载《科学大观园》1982年第4期

至此，有关长寿问题的探讨已经大大简化，人们对长寿的追求以及各种努力只不过是在致力于提高生命系数而已。努力提高自体的生命系数，对于每一个思维正常的人来说，都是不难办到的。

那末，生命系数中囊括哪些因子？它们之间的相互关系如何？通过什么途径能使生命系数增值较快……所有这些正是读者十分关切也是本书所要探讨的内容。不过，对那些能迅速递减生命系数的各种疾病及其症状、病理和药物治疗等，都留给医学专家们去探讨。本书只是以唯物辩证观点，运用科学界的最新研究成果纯粹从生理学的角度揭示影响寿命的各种因素，并提出一整套的科学生活方法，进而达到却病延年的目的。

社会生活实践告诉我们，随着现代科学技术的提高和普及，全世界人口的平均生命系数在与日俱增。我国就存在着这样一个惊人的事实：解放前，全部人口的平均寿命还不到35岁。而现在，人口的平均寿命已达70岁以上。也就是说，在过去的35年里，新中国增长一岁，人口的平均生命系数增长0.18%。目前，发达国家人口的平均寿命已接近80岁。预计不久的将来人们就能战胜死亡率最高的两个病魔——心肌梗塞和癌症，把人类的生命系数提高到1.9左右。到那时，“长命百岁”就不仅仅是一个良好的祝词，而是绝大多数人的生活现实了。

宋代文豪苏东坡曾经深有感触地写道：“谁道人生无再少，门前流水尚能西。”身处科学技术迅猛发展的时代，作者满怀信心地告诉广大读者：让人生超越一个世纪已经是指日可待的事情了。只要你认真地泛览各种有关健康长寿的

文章，尤其是80年代的长寿新说，取其精华，结合自身的具体情况，制定出切实可行的科学化的“健身指南”和生活准则，不折不扣地付诸实施，使你的“生命系数”达到“2”是不难实现的。

您想使您的生命系数增值吗？请接着往下阅读吧！

目 录

盛世更愿人长久（代序）

第1章 导致衰老的内在因素	1
一、大脑与衰老	2
二、内分泌与衰老	4
三、自身免疫与衰老	6
四、“生物钟”与衰老	8
五、细胞分裂与衰老	9
六、遗传与衰老	11
七、胶原、“自由基”与衰老	13
八、溶酶体、类脂色素与衰老	15
九、性别、身高与衰老	17
十、体温、其它“内因”与衰老	21
第2章 衰老的症状	23
一、皮 肤	24
二、体 重	25
三、毛发和指甲	26
四、身 高	28
五、眼 睛	29
六、耳 朵	31
七、鼻	32
八、口腔及消化系统	32
九、骨骼和肌肉	34

十、心脏、肝脏和血管	35
十一、肺和呼吸道	37
十二、泌尿和生殖	38
十三、脑和神经	39
第3章 延缓衰老的自我控制因素	42
一、饮食调节	42
二、精神状况	50
三、体育锻炼	54
四、嗜好	57
五、作息起居	63
第4章 长寿老人经验谈	66
一、调节饮食。注重营养	66
二、乐观豁达。家庭和睦	71
三、生活规律。早睡早起	79
四、坚持运动。适当静养	80
五、讲究卫生。习惯良好	87
第5章 延缓衰老的生活准则	92
一、营养全面的饮食	92
1. 以素为主的杂食方式	92
2. 饭前饮水、饭后用茶	105
3. 饮少量啤酒	108
4. 增加餐次	109
5. 细嚼慢咽	110
6. 饮食防癌的一些原则	110
7. 适当补充抗衰食品	113
二、科学而又有规律的日常生活	117

1. 早睡早起, 保持良好睡眠	117
2. 保持适宜的室内温度	121
3. 冷时多穿, 热时脱下	122
4. 看电视要有节制	123
5. 适量适时服药	124
6. 适宜的性生活	125
三、保持愉快的情趣和充实的生活	126
1. 幽默风趣, 笑口常开	128
2. 泰然处事, 心平气和	128
3. 有选择地欣赏花卉与音乐	129
4. 兴趣广泛, 生活充实	132
5. 夫妻恩爱, 及时配偶	134
6. 处好“代际”关系	136
四、多多活动和持久地进行轻度运动	138
1. 步 行	139
2. 太 极 拳	140
3. 坚持做一定量的周身活动	141
4. 登 楼 梯	142
5. 慢 跑	143
6. 按 摩	144
五、养成并保持良好的卫生习惯	147
1. 勤 洗 手	147
2. 注意进餐卫生	148
3. 不要用手指沾口水翻书点钞	148
4. 睡前刷牙, 饭后漱口	149
5. 科学地洗澡	150
6. 睡前用热水洗脚	152
六、戒烟和白酒	153

七、勤动脑	155
第6章 用辩证的观点对待强身缓衰诀窍	159
一、珍馐未必是最佳补品	160
二、精神作用往往强于药物疗效	161
三、医生和药物亦能给人添病	163
四、过激运动不如“静养”	167
五、睡眠并非多多益善	171
六、瘦削不及偏胖	173
七、在“莫衷一是”时要三思而行	176
科学使人长寿——结束语	186
附录1 个体寿命预测	192
一、先天因素对寿命影响的系数值	193
二、社会环境因素对寿命影响的系数值	199
三、自我控制因素	210
四、预先测算寿命实例	216
附录2 周身活动法	221
附录3 主要参考资料	229

第1章

导致衰老的内在因素

生长、发育、衰亡在生物界中是任何力量也抗御不了的自然规律。人虽为万物之灵，亦不可例外。

人生的途程大体上有三个阶段：生长发育阶段、平衡阶段和衰老阶段。衰老是在人体生长发育到成年之后，个体自然死亡之前所发生的一种生命力的退化过程；伴随这个过程的是机体内发生功能性、器质性和组织结构的衰退性变化，使人体调节功能和适应内外环境的能力降低，因而导致机体逐渐老化。

显然，要想长寿就得使“平衡阶段和衰老阶段”相应延长，也就是说，要减缓人的衰老进程。为达此目的，现代科学工作者进行了长期不懈的深入研究，试图对人为什么会衰老、导致衰老的关键因素是什么、人体内是否有控制衰老进程的可供人工调节的“钟表”等问题作出科学的圆满的解釋。但时至今日，研究者们虽然取得了一定成果，可是还没有达到预期目的。下面是有关衰老的研究状况和最新成果，