

超长寿的秘密

陈星烨 张宏造 译



湖南出版社

R161.7
155

超 长 寿 的 秘 密

陈星烨 张宏造译

1/215/03



湖 南 出 版 社

B

752936

超长寿的秘密

陈星烨 张宏造译

责任编辑：杨实 张晓

★

湖南出版社出版、发行
(长沙市河西银盆南路67号)
长沙市银都教育印刷厂印刷

1990年12月第1版第1次印刷
开本：787×1092 1/32 印张：8
字数：184000 印数：1—5270

ISBN7—5438—0046—2

G·5 定价：3.60元

目 录

第 一 部 分

- 一、人们渴求什么? (3)
- 二、忘掉你的年龄 (7)
- 三、长寿的理想饮食 (11)
- 四、你能活到一百岁 (20)
- 五、增强身体的抗病力 (26)
- 六、超重吗? 请加入节食者协会 (29)
- 七、避免劳累过度 (41)
- 八、饮食可使你青春永驻 (48)
- 九、老年美容措施 (65)
- 十、有节律的生活 (73)
- 十一、几种长寿食品的制做方法 (78)
- 十二、长寿菜单计划 (81)

第 二 部 分

第一章 探求健康长寿的秘诀

- 一、我与长寿学 (137)
- 二、格鲁吉亚介绍 (142)
- 三、真正的长寿食谱是什么? (147)

四、新长寿学的诞生.....	(149)
第二章 世界长寿专家们在如何思考？	(180)
一、皮教授的长寿报告.....	(181)
二、约尔贝拉吉博士的报告.....	(198)
三、哥加夏教授的意见.....	(201)
第三章 有关健康长寿的对话	(204)
第四章 严肃认真的对话	(223)
一、牛奶对人的有害性迟早会被人们认识.....	(223)
二、香烟真格对人有害吗？.....	(225)
三、鸡蛋的质量有问题.....	(228)
四、用饮食疗法根治癌症.....	(231)
第五章 长寿者信息	(235)
一、阿加耶夫老寿星.....	(235)
二、报刊文章摘登.....	(237)
三、卡尔契拉巴先生的来信.....	(240)
四、自然医食长寿食谱.....	(245)

第 一 部 分

青春永驻的秘密

〔美〕 盖伊罗德·汉斯著
陈 星 烽 译

一、人们渴求什么？

我有许多朋友和学生，他们中间有世界知名的人士，有最幸运的人，有百万富翁和超智能者，也有没有名气的、命途多舛的倒霉鬼、穷汉和低智儿。所有这些人都有一个共同点，那就是他们都有一种固执的渴求。

人们渴求什么呢？

他们不渴求更多的食物，而是要有更健壮的体魄、更敏捷的头脑，虎虎有生气，永远年轻。因为我可以教给他们健康、美丽和长寿的秘密，所以，当我在美国、英国各大城市讲演时，有成千上万的热衷于此的忠实朋友全神贯注地聆听着。

其实，人的长寿主要依靠下列三个条件：

第一点，就是要对生活极感兴趣。许多年之前，我曾患了一种自以为不可治愈之症，几乎对生命失望了。可是，也许由于我太热爱生活的缘故，我与疾病进行了顽强不懈的斗争，对自己的生活非常满意，对继续生存下去充满信心。每年的5月，我都要庆贺我的生日，乐于收到朋友们的美好祝愿和他们的好消息，不承认自己又老了一年。我庆贺自己的生日不是为了一年生命的消失，而是为了新的令人欢欣鼓舞的一年的开始。

第二点，就是要有博爱之心。这也许与我生长在一个大家庭里有关系。我家有12个同胞兄弟姐妹，我排行第11，这样在与人和睦相处方面有许多事可做。

作为一个饮食学家、营养学家、讲演家和舞文弄墨的人，

我走遍了欧美各地。无论我走到哪里，都会结识许许多多的好朋友。他们之中有王公贵族、社会名流、影视明星、政治家、商业经理、球星、作家、哲学家、医生、艺术家、科学家、教师、传教士和军人。

第三点，就是要对长寿有极大的向往。我对有关长寿的报道和论述总是十分关注，如营养学、医学、内分泌学、外科学、生物学、生物化学、精神病学、哲学、体育等等，只要我能够找到，我都带着浓厚的兴趣去阅读。

我参观过欧美各地的著名温泉地，考察了那些地方的特殊饮食方法和养生之道。在疗养地和医生办公室里采访医生，在实验室采访科学家，在健身房和运动场地采访体育工作者。我有几间房子专门用来陈放有关长寿这个论题的书籍，书柜里摆满了有关这方面的小册子、复印件和剪报。我对人寿的论述孜孜不倦地思考着、调查、试验和研究着。

这是为了什么？

我本人希望活得更长一点，至少活到100岁。如果你希望活100岁，而且在有生之年身体上不感到什么病痛，不愿让脸上的皮肤如同干皱的枯苹果，还能够自由地活动。那么，我们就一块儿来研讨吧。我会教给你怎样正确地饮食，不仅使你不感到饥饿，而且感到吃得健康。我还会教你在40岁、50岁、60岁、70岁都不显老。倘若你还想到80、90也不显老的话，那么我们仍继续努力吧。我要告诉你们的秘诀，这是许许多多人实践过的，他们都活过了古稀之年，有的还活过100岁。可是他们看上去竟毫无衰老的痕迹哩。

肯定有人还存在许多疑虑，背着许多精神包袱。第一个包袱就是：我们的生命只有60~70岁。

任何人都知道这是事实。保险公司认为也是这样，他们可

以在这个年龄之内对你实行人寿保险。那些制定退休计划的人认为也是这样，他们规定到了50或60岁以上的人就要劝退了，因为人的生命期只有60~70岁，医生、牧师、你以及你们的父辈都认为这是天经地义的事。我本人不那么认为。我了解医学、营养学，这些科学使我更坚定了对生活的信念。在现代，我们潜在的生命期远比我们的父辈的想象长。过去，一个人到了25岁就认为已是过了生命期的一半，可是，现在情况不同，美国有500万人的年龄超过了70岁。今后这个数字还要大大增加。

的确，《圣经》里谈到过人有60~70岁寿命之说。现在，我对这样的话越听越不耐烦了。我最近又一次查阅了《圣经》。我在第90首圣歌中找到了这句话，这是率领希伯来人走出埃及的领袖摩西说的，是对耶和华表示哀悼的悼词，并非预言。可是，多少世纪过去之后，摩西的这句悼词却被人们当做预言而接受了。我想，如果摩西有灵，知道了这种讹传的话，他也会感到不安的。要知道，摩西本人就活了120岁。而且，我还在《圣经》的另一处惊喜地发现，摩西在离开人世的情景是：“他的眼睛不模糊，他的力气也没减退。”

现在，让我们来谈谈另一个精神包袱。这就是“为时太晚”的思想。

这是谁说的？我查遍了经典，发现这是一句中国的古话。什么时候叫做晚呢？谁也说不出来。在远东，也许就在中国的一些地区，人们连简单的卫生保健知识都没有，因而很少有人长寿。过去远东人的平均寿命大约只有25岁。

真的“为时太晚”吗？感谢老年病学的研究成果，科学实践证明：即使一个人到了所谓的老年，仍然还不算“为时太晚”，他还能延长生命期，有足够的时间来战胜老年疾病。要知道，中国也还有另一句古话，大意是：“机遇虽然不一定马上来，

但总是有的。”

抛开那些多余的顾虑吧。年轻的时候虽然失去了机会，但机会永远在等着你。你永远不迟，你读这本书，就在敲机会之门，这扇门指引你通向健康长寿。振作起来，你要对自己大喝一声：“我不老，我还精力充沛，我的今后的道路还长着啦！”让我们兴致勃勃地迎接新的岁月来临吧！

二、忘掉你的年龄

现在，暂时把书本搁下，你对你自己说：“我——这个坐在椅子上的人——能活到100岁。”你要大声地说，重复地说。

这种方法你也许感到新奇。但是，要知道，你必须清楚有了这个信念你就会觉得有了时间。请接受这个观点吧！

活到100岁，这就是说，不论你现在年纪多大，但还年轻。

假如你现在四十有五，以前你总是对自己说：“我已经45岁了。”

但现在你想到你将活到100岁，你可以这样对自己说：“我才45岁哩。”

要给生命期定一个期限目前是不可能的。如果要使生命活到应有的期限，就应该有各方面的保证，包括精神方面的因素、心理状态，也应有理想的满足生命需要的饮食条件。科学家们认为：生物的生命期大约是它的生长期的7~14倍。如果人的生长期为20岁，那么，人应该能活到140岁。俄国学者亚历山大·波多莫列基博士说：“一个60或70岁的人还很年轻，才活了人生的一半。对待老年人可以象对待病人一样，因为衰老实际上是一种反常的病态。”

科学已经证明人对生活的热情可以使生命期延长。俄国教授基里扬科从一个战争中丧生的兵士体内取出心脏，又使心脏跳动了24小时。另一位科学家布留霍年科对一条死狗做人工血液循环的实验，使这条狗又获得了生命。著名的阿列克瑟·卡列

尔博士作了一次试验，从鸡的心脏上切下一片组织放入理想的营养介质中，只要这片组织的“培养基”中含有所有的所需营养物并能排泄废物，这片鸡心就能活下来。

但是，怎样才能做到让生物活下去而不变老呢？

从早期的历史记录看，人类见过长生不老泉。传说此泉位于美洲的西印度群岛，饮此泉者有病治病，无病可返老还童。

有的科学家说，人的生命在于腺，腺年轻则人年轻。法国科学家布朗一舍夸得认为，永驻青春的秘密在动物的精腺。巴黎学者沃罗洛夫把猴子的精腺植入另一只猴体内，耐心地观察它是否会返老还童。美国生物学家进行了与布朗一舍夸得相同的研究，而且对睾丸激素进行了改进，但结果使人失望。

另外有些科学家说：你的大肠吸收功能好，那么你也会年轻。著名的细菌学家麦切尼科夫认为，人体内的毒素才使人过早老化，而有害物质是因食物在肠内分解释放出来的，永驻青春的要诀是要不断清除肠内产生细菌的有害物质，通过饮用酸奶及酸奶酪可以在肠内产生有益的细菌。

英国的威廉·欧斯劳博士说：“你的年轻依赖于你的中枢。”

波多莫列基博士说：“你的年轻决定于你的结蒂组织。”

法国的桑地·彼也尔博士在其著作中写道：“你的年轻取决于你的血液。”现在巴黎的科学家们进行的返老还童的研究工作主要是遵循彼也尔博士的这个理论，从年轻人体内抽出血浆，把它注入老年人的体内。

我认为最终的答案并非腺、肠、中枢、结蒂组织、血液或其他任何身体部分，长寿的秘诀在于整个躯体。斯坦纳彻认识到了这一点，他曾对我说：“你已经幸运地打开了通向真理的门。”我坚信人的年轻和他的容貌、感觉、思想、信念和行动是一致的，而这些又依赖于以下三个要素：

良好的饮食，
强健的体魄，
进取精神。

简言之，人的年轻与其饮食起居紧密相关。

世界各地的科学家对长寿的研究越来越多地证明，所谓的青春泉实际上就是合理的营养。哥伦比亚大学的亨利·舒曼博士被认为是世界上最有名气的营养学权威之一，他曾在纽约医学学会上提出正确地选择食物会使人的寿命得到极大延长的观点。他还说，延长的岁月对社会将更为有利。

“良好的饮食”是什么意思呢？首先，要有充足的营养；即人体细胞不仅在数量上而且在质量上要有充足的营养；第二，营养要平衡，即给人体细胞提供适当比例的生命养料。科学家们普遍认为，过量的营养会被贮存而发胖，会给机体加快老化进程提供养料。

举一个简单的，也许是太残酷的例子，把人体看作一部机电车，车身内外由蛋白质组成，中枢、腺、肠、结缔组织、肌肉、皮肤、骨骼、毛发、牙齿、眼睛都含有蛋白质，而且由蛋白质保持其性能，脂肪和其他碳水化合物是机体的机油和汽油，它们一起燃烧产生能量，维生素和无机物是机体内的活跃成分，食物的利用和吸收都有赖于它们。

这是一架奇妙而坚固的机动车，其躯体有着不可思议的维持和再生能力。如果对它小心照料，它就会顺利地不停运转；假如不要拆除重要部件，那么它在任何年龄都有自行医治和再生的能力。但是不能轻视隐患，必须小心地对待机体的各个部分。譬如说，当汽缸不能全部点火，完好工作时，就必须由一个熟练的技工对它进行检查，不仅要找出毛病，而且要检测出隐患部位的状态，防止引起系列破损。即使这个时候这部分机

体还能正常工作，也要有规划地对其进行全面检查和维修，同时要积累档案资料，历史地了解它的性能和变化。

目前，美国各地建立了“保健诊所”，在第一流的诊所里聘请了高级医师做顾问，装备有世界上最先进的诊断医疗设备，这种价格昂贵的设备是单个的医师买不起的。这个诊所的医生仔细检查求医者的症状，但更多考虑的是人的整体——躯体、头脑以及特殊情况等方面是否出现了问题。这些专家感兴趣的是整体结构，他们要捕捉的是质变处，要设法防止质变，以及预防措施等等。

老年疾病一个又一个地得到了控制。如糖尿病通过食用一定的食物及胰岛素可以控制其发展，心脏病、血管硬化、关节炎、中风、高血压等都在采用有效的科学方法控制。我深信，采用我们日益增长的预防知识和营养学知识，会使人类步入一个新的——更为年轻、更长寿的——纪元。

三、长寿的理想饮食

年龄是生理和心理方面的事，与年历并无关系。在一些著名诊所通过对许多上百岁的老寿星的检测，发现他们具有四个显著的共同特点：很强的消化功能，慢而有节奏的心跳，强的排泄功能及愉悦的性情。

现在，我把我认为的最心情舒畅的人之一介绍给你。我第一次见到她是在9年之前，她同瓦劳斯·帕里、苏加·赫劳、查尔斯·劳尔顿、杜·阿门切、伯特·戴维斯、齐姆斯·斯瓦特等以及其他很多著名人物共过事，但这些我全无所知。我只知道她是在洛杉矶挤进大礼堂听我讲演的数百人中的一个。

虽然我以前从未见过她，但我立刻认出来她就是我上面说的那种人。她挺直地坐在位子上就像在受训一样，显眼的白头一动也不动地对着我，她的脸上流露出热诚而甜美的表情，这说明她是一个既有内在美又有外表美的人。

毫无疑问，她是一个普普通通的人。在我的演讲结束之后，我看见她挤在围着讲台的人群中，她走上前来见我。我们互相握手介绍，这时我才知道她还是一位演员。

“请告诉我，”她的眼睛泛现着幽默，双手托放在腹部，用她那受过语言训练的清脆而响亮的嗓音说，“我这儿小腹隆起该怎么办？”

她的说话逗得整个大厅都笑了起来。那时她82岁了。

她对我说，在她65岁时，她要教养4个孩子和一大帮孙子，

她决定去上大学。69岁时，她毕业于加利福尼亚大学。不久，好莱坞电影公司看中了她，一颗被称为“雷诺兹祖母”的新星诞生了。到了82岁，她已经有13年的明星生涯，而她的明星地位还看不到尽头。

毕生有计划地进行体育锻炼，适当地放松脑子，对生活的执着追求，这些事做起来并不难。她的饮食习惯很好，我只是建议她在食物中要增加高蛋白，它能使再生组织更坚实，使天生的“肌肉衣”更富有弹性，更有利于保护我们的腹部。腹部是人体中最有生命力而又最薄弱的部分。我在她的饮食中加入了啤酒酵母，并教她做我认为必不可少的肠胃活动锻炼。

6个月之后，我再一次来到洛杉矶讲学，“雷诺兹祖母”又坐在听众席上，课后她又来到我面前。

她比以前显得更容颜焕发了。她的眼睛闪着光，充满激情。她告诉我，她正在拍一部新片，这是她曾演过的最佳角色，在《走自己的路》中主演宾·科诺斯比。

现在，雷诺兹祖母是电视“迷你节目”的主持人。在这个节目里，她给孩子们讲一些现代催眠故事。她健康、长寿、心情愉快的秘密是什么呢？她没跟我说过。也许她会跟你说，她有一个结实的身體，热爱生活，每天沉浸在欢愉之中。她不知道有什么秘密，也曾未研究过。她的秘密就在于本能地毕生按照如何使自己更年轻、更健康的基本法则去生活。

还在很久以前，我发现我的那些年逾70、80、90岁还显得朝气蓬勃的朋友和学生们的研究结论有很多一致的生活规律。我是通过研究、实验得来的，他们却凭着直感，殊途而同归。他们从无偏食习惯，身体一直处于最佳状态，而且精神上愉悦开朗。我发现无需告诉他们，他们自己从实践中也知道这些，譬如吃得太多要比吃得不够要坏。