



1-7

秘探

〔健康生活〕丛书

编委会：晋耕 汝阳 重鹏 汪刚
姬政 岳诚 郑悦 程晋

古今长寿探秘

陈铁平等 编著

参加编写人员：黄永进 李 英 王文杰
张玉君 高 惠 于 民

陕西人民教育出版社出版

新华书店首都发行所发行

安康印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.625 字数 226 千字

印数：1—9,300

1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月陕西第 1 次印刷

ISBN7—5419—2988—3/G·2604

定价：4.65 元

内容提要

本书通过丰富多采的生动实例，通俗、简明、真实的语言，详尽地介绍了古今中外长寿地区、长寿老人、长寿名医、作家、诗人、画家、演员……以及长寿皇帝、总统、领袖人物的秘诀，系统地阐述了人们的情绪、运动、饮食、疾病、习惯、精神生活以及环境、社会等等方面与长寿的密切关系。知识面广泛，极富趣味性。不仅为探索长寿秘密的中外科学家提供了大量的真实资料和调查数据，也是中、老年人健康长寿的良师益友，更为青壮年朋友预防衰老，永葆青春提供经验和方法。

前 言

随着人类社会的不断发展，科学和技术不断进步，在即将进入日新月异和高度科学化、现代化的二十一世纪时，长寿问题已逐渐引起人们广泛地重视。长寿，已经不仅仅是关系某些人个人身体健康的问题，它已成为关系到全社会、全人类存在与发展的重要科学内容和科研项目。

对长寿的探讨和研究，促使现代医学越来越重视环境、心理、社会因素等对疾病的发生、发展、治疗的作用。

人们对长寿的关切，特别是人类对古朴恬静的村庄、自然的田野、山林、溪流的向往，以及对天真无邪的童年、焕发青春、充满幻想的青年时期的怀念，更促使旅游业兴旺发达、经久不衰。

对长寿的探索，还涉及到遗传、遗传工程、生理、心理、语言、美学、营养、食品、人际关系等科学。

本书试图用大量的事实、论述和调查数据阐明和体现上述的论点。

本书还广泛地猎取了古今中外长寿地区、名人、名医、作家、诗人、画家、演员及革命领袖、总统、皇帝的养生之道和长寿秘诀，系统地、周详地介绍了他们及有关人士对情绪与长寿，运动与长寿，饮食与长寿，环境与长寿，疾病与长寿，习惯、精神生活与长寿等方面关系的具体论述和切身体验。这本书不仅为科学家研究、探索长寿的秘密提供了科学的观点和丰富的现实资料，更为中、老年人健康地、顺利

地经历人生的最后历程起到响导作用。

充满艺术魅力的著名电影演员吉娜·罗洛布丽吉达（「巴黎圣母院」女主角）在年逾六旬时说过：“要是精神感到年轻，衰老就不来临。随着岁月的消逝，人总会失去一些东西。但又会得到更多东西。我失去了少女的青春美，可是感情的丰富比青春美更有价值。”让我们在年轻的精神状态下进入这本书的世界，带着丰富的感情、迈着矫健的脚步走向有价值的、幸福的现实生活。

最后，由于作者水平有限，本书错误和不当之处在所难免，诚望专家、学者和广大读者不吝指教。

目 录

一、长寿的探索

长寿的科学探索	1	养生十六宜	11
人类寿命的发展趋向 ...	5	中年养生保健三原则 ...	13
健康定义和心理健康		保持智力, 青春常在的	
标准	6	秘方	15
身体健康的标志	7	健康长寿诀窍新论	15
老年人健康的十个		延年益寿七律	16
标准	8	保健格言与长寿谚语	
人的性格健康的标志 ...	8	拾零	16
什么人长寿	9	世界益寿珍闻	17
减去十岁的秘诀	9		

二、寿星秘诀

我国的老寿星	23	陆游的养生四法	33
当今世界寿星轶事	24	乾隆的养生十六字诀 ...	34
寿星们的长寿秘诀	25	毛泽东谈长寿之道	35
高僧长寿秘诀	26	姚雪垠的养身七律	35
延年益寿的中医保健灸	29	梁漱溟谈养生之道	35
高桐轩的老人十乐	31	九旬老画家姚淑玉话	
孔子的保健“八不食” ...	32	养生	36
孙思邈的“十二少”养		名医姜春华的养生之道	37
生法	33	百岁中医赖显明的长寿	

要诀	39	苏联医学教授伊万诺夫	
老中医姜子云的长寿		的保健法	43
之道	41	美国里根的健康诀窍 ...	44
德国康德的三条健		英国喜剧明星乔治·本斯谈	
身法	43	养生	45

三、情绪与长寿

笑口常开，青春常在 ...	46	放松疗法	66
情绪与抗病能力	47	精神放松的方法	68
不良的精神状态会		孤独是老年人的致病	
致癌	49	因素	69
精神因素与高血压病 ...	50	孤独生活不易长寿	70
精神因素与冠心病	50	倾诉衷肠是无价良药 ...	75
善于控制自己的情绪 ...	51	培养良好情绪的七	
自知其乐者高寿	52	原则	76
乐观精神有利延年		战胜忧虑恐惧心理	
益寿	53	八诀	76
笑是良药	55	进取心理有益健康	
笑者长寿	56	长寿	77
笑不可过度	57	要注意老年人的心理	
劝君莫压抑情绪	57	需求	82
不要“自我惩罚”	58	长寿老人的心理特点 ...	83
精神压力能压出病	60	心理卫生的准则	84
走出情绪低谷的方法 ...	62	怎样防止心理老化	84
坏脾气影响寿命	64	人老勿松	85
吃饭动怒易患病	65	心理障碍种种	86
廉价的长寿药	65	心理健康的标准	88

有益的情趣	90	记日记是一种保健良方	98
不可忽视“精神营养” ...	92	集邮有助延缓衰老	99
学会欣赏	94	书画者能长寿	100
要会欣赏宁静	95	有益的消遣活动	100
唱歌有助健康长寿	97		

四、环境、气候与长寿

生活环境与长寿息息	天气与健康	113
相关	骤变的气候对人体的	
环境幽静使人长寿 ...	影响	115
环境对遗传的影响 ...	老年人春季养生保健	116
居室与健康	夏季话养生	117
避免居室的污染	秋凉话养生	118
室温对人体健康的	秋凉秋燥话保健	120
影响	冬季脚要保暖	121
窑洞人家多长寿	要善于对付“六淫”	122
粪便管理与健康	早晨老年人死亡	
烧树叶会致癌	率高	122

五、运动与长寿

运动能长寿	125	台球是高雅的健身运动	132
多吃多动能长寿	126	健身球是中老年人的	
传统体育与健康长寿	126	好友	133
气功使人长寿	127	跳舞有益健康	134
练气功的原则	130	跑步运动好处多	135
打太级拳能抗衰老 ...	130	夏季跑步须知	136
练太级拳注意事项 ...	131	坚持晨跑能治失	

眠症	137	妇女坚持运动减少患	
快步走, 人长寿	138	癌症	152
登楼梯能长寿	139	健脑全神操	153
洗澡的保健知识	139	感觉机能的健康	
冷水浴的保健知识 ...	140	锻炼	154
有益健康的深呼吸		脑力劳动者坚持适度锻炼能	
运动	141	益寿	156
腿勤能长寿	141	手指活动能提高	
饭后散步有益	142	智能	157
零星时间保健十法 ...	142	冠心病人的康复	
搓脚心防百病	143	锻炼	158
坐着的保健操	144	体育锻炼可使血压	
早晨运动的利与弊 ...	145	正常	159
清晨怎样锻炼身体 ...	146	肺气肿病人的康复	
晚上睡觉前不宜		锻炼	160
锻炼	146	交替运动预防中风 ...	161
自我保健按摩法	147	偏瘫病人的康复	
“九步法”使你一觉睡到大		锻炼	165
天亮	148	糖尿病人的康复	
自我监督运动量	149	锻炼	166
运动中的饮水方法 ...	150	骨质增生与体育	
中老年人运动注意		锻炼	166
点滴	151	运动创伤的康复	
肥胖老人的运动		锻炼	169
方法	152	眼与近视眼康复操 ...	169

六、饮食与长寿

饮食与益智长寿	172	强心益寿的橄榄油 ...	187
维生素与抗衰老	173	长寿仙饭与黑芝麻 ...	188
长寿者的饮食秘诀 ...	175	大豆是“长寿食品”.....	189
老寿星的膳食特点 ...	176	红薯是“长寿食品”.....	189
老年人适量节食有益		中年人怎样调整	
长寿	178	饮食	190
科学烹调有益长寿 ...	179	中老年人的营养	
膳食合理强身益寿 ...	180	标准	191
少吃肉，多吃素	181	中老年人的不正常营养	
单一素食不可取	182	状态	192
延年益寿的食品知		老年人的饮食原则 ...	194
多少	183	老年人怎样提高	
预防早衰的七种		食欲	194
食品	185	老年人不宜吃高脂肪	
避免食入催人衰老的		食物	196
物质	185	更年期妇女怎样注意	
常吃蔬菜、水果有益健康		饮食	196
长寿	186		

七、习惯与长寿

生活方式、习惯与健康		饱餐的害处多	202
长寿	198	嗜好烟酒损害寿命 ...	203
良好的生活节律使人		吸烟指数与死亡率 ...	204
长寿	199	戒烟能长寿	206
“开夜车”有损健康 ...	200	少说多听有益健康 ...	207
常咽唾液能长寿	201	莫要乱挖鼻孔和	
饭前洗手好处多	202	耳孔	208

使用钞票须注意		常开窗有利健康	210
卫生	208	常晒太阳好处多	211
容易忽略的部位的		日光浴的讲究	212
卫生	209	游泳要讲究环境	
蒙头睡觉不好	209	卫生	212

八、疾病与长寿

正确对待疾病	214	勿小看感冒	228
怎样预防中年期积劳		防感冒按摩法	229
成疾	216	要防治上呼吸道	
疲劳种种及预防	217	感染	230
减缓疲劳的诀窍	217	治疗慢性扁桃腺炎	
掌纹识病	218	方法	231
指甲与健康	219	治疗慢性支气管炎的	
口味异常能辨病	220	措施	231
警惕声哑	221	支气管哮喘治疗方法	233
落枕的自我按摩	221	诊治肺炎方法	235
打鼾可能是一个危险		防治咳喘对心脏有利	236
信号	222	心动过缓的处理方法	237
患慢性病的人也能		心动过速发作时的处	
长寿	224	治方法	237
怎样防治神经衰弱 ...	225	肺心病的治疗方法 ...	238
怎样防治失眠	226	心绞痛发作的处理	
治疗三叉神经痛的		方法	239
方法	227	冠心病病人过冬注意	
治疗美尼尔氏病的		事项	240
方法	228	高血脂症的诊治	241

早期发现动脉硬化的	治疗外阴部瘙痒症的
方法 242	方法 262
动脉栓塞症的治疗 ... 243	妇女要防治慢性宫
心肌梗塞的预防 243	颈炎 263
患过心肌梗塞病人的注意	治疗子宫脱垂的
事项 245	方法 264
高血压的治疗 245	治疗前列腺肥大
高血压脑病的治疗 ... 248	方法 265
脑血栓形成的预兆和	怎样推迟老花眼的
表现 249	到来 266
脑溢血要迅速抢救 ... 249	治疗白内障方法 267
脑血管病愈后谨防再	要尽早治疗青光眼 ... 267
复发 250	防治老年性耳聋 268
中风的预防 250	防治风湿性关节炎
注意血压偏低 252	方法 269
心血管病人怎样才能	治疗静脉曲张方法 ... 270
高寿 253	治疗骨刺方法 271
腹胀的预防 256	老年人要慎防骨折 ... 271
治疗慢性萎缩性胃炎	老年骨折病人的膳食和
方法 257	营养 272
诊治消化性溃疡的	骨折病人不宜多吃肉骨
方法 257	头汤 273
得了肝硬化病以后 ... 258	保护皮肤的方法 273
诊治糖尿病的方法 ... 259	痔疮的预防方法 274
糖尿病人自身调理的	防治慢性便秘方法 ... 275
方法 261	诊治更年期综合症
怎样诊治低血糖病 ... 262	方法 276

难得的长寿“病”.....	276	致癌	288
呼吸困难时的抢救		能起防癌作用的营	
方法	277	养素	289
预防癌症方法	278	生食可抗癌	290
食管癌的防治	279	常吃蘑菇能抗癌	291
治疗胃癌方法	280	小柴胡汤可用于预防	
治疗支气管癌方法 ...	281	肝癌	291
皮肤癌的预防	283	不能吸收的纤维素能	
癌症与免疫系统	283	抗癌	292
癌症与饮食有关	285	干扰素对多种癌症有	
癌症与烹调有关	285	疗效	293
食品中含的致癌		人体癌细胞里的杀癌	
因素	286	抗体	294
酸菜制法不当会		新的抗癌物质“肿瘤坏死	
致癌	287	因子”	294
吃腌鱼易诱发鼻		少数癌症病人有家族倾	
咽癌	288	向性	295
带颜色的食品能		解癌之谜可望成功 ...	296

九、长寿与其它

用脑与寿命	298	“增令现象”.....	303
勤思考可延年益寿 ...	299	夫妻间的健康监护 ...	305
与人为善健康长寿 ...	299	音乐有益健康长寿 ...	309
中老年再婚与长寿 ...	302	“背景音乐”影响人的	
夫妻和睦是长寿的重要		行为	309
条件	303	男人下厨房有益	
正确认识男子的性功能		健康	310

适度睡眠有益长寿 ...	311	中年人保健十法	317
长寿与血型	312	梳头与健康	318
腰围识寿命	313	自我按摩与健康	
肚脐形状反映健康		长寿	318
状况	313	健脑益智的要则	319
耳大者长寿	314	消除疲劳的方法	320
唾液与健康长寿	315	姿势和长寿	320
长寿与性别	316	免疫力与长寿	322
中年人简易保健法 ...	316		

一、长寿的探索

长寿的科学探索

人与一切动物一样，有其生命的发展史，根据世界各国学者提出的“寿命系数”计算，人从出生、成长到消亡、如果没有不幸事件使其夭折的话，寿命应在 100 岁左右。

1. 自然寿命，科学家认为：①寿命是成熟期的 8—10 倍，如成熟年龄为 14—15 岁，则寿命长达 110—150 岁。②寿命是青春期的 5—6 倍，青春期为 20—22 岁，则寿命长达 110—120 岁。③寿命是生长期的 5—7 倍，生长期为 20—25 岁，则寿命 100—175 岁。④以脑重与体重比例关系推算，寿命约为 92 岁。根据联合国的调查资料，寿命为 98 ± 5 岁。

科学家认为，生物的衰老，是由一种无法逆换的生物钟所控制的。二十年前美国斯坦福大学的海尔弗利克教授，在研究细胞时发现，胎儿的成纤维细胞，在培养瓶里只经过 50 年代，细胞就全部死亡了。因此，打破了认为只要有养料，体外细胞的生命是无限的传统概念，这种人胚细胞只能分裂 50 年代的规律被称为“海尔弗利克界限”，是生物寿命不可逾越的界限。而人胚成纤维细胞分裂的间隔期为 2·4 年，从 2·4 乘 50，人的寿命应为 120 岁。而乌龟，其细胞分裂为 110 次，寿命竟长达 300 年。

2. 寿命三角。科学家们把一个人的寿命比作是一个三角形面积，其底边是先天赋予的遗传因子，另两边则是后天的环境因子。环境包括衣、食、住、行、疾病、精神、气候

等。

每一种动物寿命不一样，是因它们的遗传因子不同，就是它们的基因不一样，而基因是遗传的基础。我们人的面孔酷似父母都是由各个遗传的基因构成的。德国科学家调查，65%的高寿老人，出生于75—80岁的家族。短命夭折常与遗传性疾病有关。遗传性疾病是相当复杂的，一般有三种：染色体畸变，多基因病与单基因病。其中单基因病最多，是遗传密码发生了“点突变”的关系，1978年统计已达2735种，估计未来可能达到40000种之多。这类疾病已构成婴儿夭折的原因之一。有人统计，8.5%的婴儿死亡系由此所致，幸存者亦不过是“畸形人”，对社会与家庭构成了长期的负担。

对于这一类疾病，预防与治疗都令人感到遗憾。随着分子生物学的发展，人们对遗传疾病的重视，防治办法也进入启蒙阶段。重要的防治办法有四：①环境保护。单基因疾病的根本变化是“基因突变”，生活在地球上的人类的环境日益恶化，被公害所污染。诸如电离辐射，化学物质、病毒等，都是基因的诱变剂。呼吁合理处理废水、废汽、废渣，合理使用农药和化肥，预防病毒感染，避免滥用药物，都是十分重要的措施。②配偶选择。选择出生于长寿家族的为配偶是不实际的。但由于两个毫无血缘关系的人，携带同一种突变基因的机会极少，近亲（表兄妹、堂兄妹）机会则较多，所以，一定要宣传避免近亲结婚。有某些遗传病，近亲结婚的机会比非近亲结婚者多3—19倍。家中有可疑遗传者，婚前应到遗传病咨询所检查，了解后代患病的机率。③产前检查。目前产妇到医院检查，只了解产妇孕期卫生与疾病，胎儿存在与胎儿方位，这显然是不够的。产前检查可通过羊水

检查与观察染色体的变化等，对胎儿作出出生前的诊断。如发现严重的遗传疾病，可以进行人工流产。这对于父、母一方或双方有遗传病者更为适用。④积极治疗。由于近代医疗技术的发展，有些先天性代谢障碍疾病，可以根据其发病机理进行治疗。为了减少“毒性”食物，补充必须的代谢物质，“毒性”产物的移除，外科手术可切除某些病灶或进行器官移植。

3. 祛弊延年。人不是生活在真空中，而是与大自然为伍，日光、空气、清水和食物是生物的第一需要，而衣着、居住、职业与运动同样是人类不可缺少的生存条件。此外，生活方式，情欲、知识水平、疾病，无一不与生活密切相关，而且都影响人的寿命。

科学家调查，在苏联克里米亚半岛上，百岁老人很多。该地的海拔高度为 600—800 米，为居住最适宜的温度。

百岁老人并无素食者，混合饮食者较多。长寿者多数适量饮酒，但很少抽烟，抽烟者易于衰老与死亡、患心血管疾病。有人调查 33 位百岁老人，11 人戒烟，22 人抽烟很少（每日仅 1—7 支）。苏联科学家认为长期服用酸牛奶对长寿有所裨益。酸牛奶中，乳酸菌是有益菌，可与有害菌进行生死搏斗。饮后可抑制肠道细菌，抑制肠道内异常发酵，减少腐败物的产生。制止与阻碍人体吸收有害菌分解所产生的毒素，使人体以免迅速老化。近年国外发现乳酸菌还具有降低胆固醇与防癌的功能，乳酸菌被誉为“长生不老细菌”。长寿者多有饮茶与喝咖啡的习惯。

4. 无疾而终。老年人在夜间静卧之后，或仰天长笑之时而猝然死亡，表面看来是寿终正寝，实际上却并非如此。常常是病情隐匿、症状不显所致。佛家的坐化也并不是无疾