



怎样活到100岁

养生长寿探秘

河北科学技术出版社

(冀)新登字 004 号

主编:史晋豪

编委:李逢时 史春伟

孙锡萍 刘红卫

主审:李 恩 齐致宜

怎样活到 100 岁

养生长寿探秘

史晋豪 主编

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)

河北新华印刷三厂印刷

850×1188 毫米 1/32 32.125 印张 293200 字 1992 年 9 月第 1 版
1992 年 9 月第 1 次印刷 印数:1—5505 定价:6.50 元

ISBN 7-5375-0739-2/R·153

卷 首 语

一书在手,可知多少古今中外长寿养生秘诀。

如果你是一个年过花甲的老年人,她会告诉你养生抗衰、延年益寿的诀窍,使你焕发青春,尽享青年人可以享受的人间乐趣!

假如,你还是一个年方弱冠、风华正茂的莘莘学子,她会使你懂得,预防各种老年病,须从青少年时期开始。

倘若,你已到了不惑之年,那么,在这本书里,可以清楚地告诉你:

珍惜你的健康吧,只要你掌握了怎样活到100岁——《养生长寿探秘》的全部知识,并付诸实施,那么,活到100岁,就是一个既可望,而又可及的现实。即使你的身体不太健康,或曾患过癌症的人,活到100岁也是完全可能的。只要你把这本书认真地读下去,她就会使你茅塞顿开,从中找到人可以活到100岁,而且每个人都应当活到100岁,和怎样才能活到100岁的科学措施、方法和理论依据!

编 者

1991年11月

目 录

第一章 人的寿命·····	(1)
人的寿命·····	(1)
下个世纪人类可活到 150 岁·····	(4)
人人都可长命百岁·····	(5)
人能健康地活百岁·····	(6)
我们都可活到 100 岁·····	(7)
饮食调理恰当, 人寿可达 200·····	(8)
如何能活到 140 岁·····	(8)
怎样活到 100 岁·····	(10)
人的寿命已可延长·····	(12)
152 岁崔老太的长寿秘诀·····	(14)
苏联生物学家预言: 人寿可达 300 岁·····	(15)
联合国教科文组织推荐返老还童液·····	(16)
胎盘血清可返老还童·····	(17)
返老还童的新曙光·····	(18)
长寿的奥秘·····	(18)
探索长寿奥秘·····	(20)
探索长寿之道·····	(21)
“返老还童”有指望·····	(22)
使寿命延长 50% 的阴离子·····	(23)
“生存能”决定寿命·····	(24)
101 岁癌症患者长寿之谜·····	(25)
胡厥文两胜癌症·····	(25)
北京百岁老人长寿之秘耐寻思·····	(26)
寿命预测·····	(27)

算一算你的医学年龄	(32)
第二章 养生与长寿	(37)
养生的基本方法	(37)
对老年生活的 9 条建议	(38)
世界益寿珍闻	(38)
百岁老人话长寿	(43)
养生二十宜	(43)
健脑养生法	(46)
怎样保养心脏	(51)
平衡保健——长寿的新理论	(53)
秘诀尽在“适度”中	(56)
长寿不足为奇	(58)
你想长寿吗？请记住 10 原则	(59)
中山医院提出延年益寿新观点	(60)
新发现的延年益寿方法	(61)
超然的沉思可益寿	(61)
日本医学家介绍保健长寿新观点	(62)
调整睡眠可能延长寿命	(64)
睡眠——最佳药物之一	(65)
保持旺盛脑力的“秘诀”	(66)
医学模式与人类健康	(67)
百岁老中医长寿要诀	(68)
使您健康的诀窍	(70)
健康长寿从童年开始	(72)
智力不衰的奥秘	(73)
老年人应当了解一些自身特点	(76)
抗老与益寿	(79)
怎样保持血管年轻	(81)
冠心病人也长寿	(82)
高血压者长寿的秘诀	(83)

老年人血压高可能是长寿的信号	(84)
病残者也能夺长寿桂冠	(84)
神奇的“咀嚼健康法”	(85)
惜唾如金	(86)
唾液养生有奇效	(87)
适度的性生活,对老人健康有益	(88)
纵欲对老年人的健康有害吗	(88)
和老年人谈性生活	(90)
性腺与衰老、抗衰老	(93)
哪些药物会影响性功能	(97)
第三章 运动要讲科学	(101)
美医学家揭开运动健身的奥秘	(101)
“生命在于运动”新议	(102)
生命在于脑运动	(102)
散步的学问	(103)
老年慢性病人的体育锻炼	(104)
老年人运动五戒	(107)
慎防运动性头晕	(109)
运动一小时,延寿一小时	(110)
半身不遂的运动处方	(111)
运动与冠心病的防治	(112)
运动预防心脏病的新发现	(113)
适当活动可降低心脏病死亡率	(114)
妇女不运动易死于心脏病	(114)
80 起步犹未晚	(115)
卧式竞走使我起死回生	(116)
手指运动的功效	(117)
饭后不要走,活到九十九	(118)
第四章 心理与健康	(120)
心理健康标准	(120)

心理因素与老年病	(122)
情绪在影响着你的健康	(124)
情绪与抗病力	(126)
美国教授谈精神健康秘诀	(128)
忧郁会导致脑老化	(129)
愤怒可使你丧命	(129)
与人为善,有益健康	(131)
女性的特殊健身法——唠叨	(134)
神奇的爱抚	(134)
突然恐吓可使人致死	(136)
要哭就哭,不必强忍	(137)
情绪引起的病	(137)
查一查你的精神状态如何	(138)
第五章 老年病防治	(140)
癌是可以预防的	(140)
为防癌要摄取足够维生素	(151)
维生素 E 抗癌作用新探	(155)
临界高血压不容忽视	(156)
怎样使老人的血压保持正常	(158)
高血压病的自我治疗原则	(160)
高血压、心脏病猝死的导火线	(164)
关于冠心病的新发现	(165)
怎样预防冠心病的第一、第二次发作	(167)
高血压的种种误解	(169)
预防中风的有效方法	(172)
急性心肌梗塞的发生、发展及防治	(175)
预防脑出血十必须	(176)
判断是否心绞痛十大要点	(178)
突发心脏病的四种征兆	(180)
老年人应注意脑供血不全	(181)

警惕进食性心脏病发作	(182)
心血管病与维生素 B ₆ 缺乏有关	(184)
老年人早期心衰的防治	(186)
对骨质疏松症的新看法	(189)
中老年人的肾脏保健法	(191)
征服慢性前列腺炎	(193)
怎样预防肺结核复发	(196)
征服气喘四关键	(198)
便秘,可引起老年人暴死	(201)
警惕老年低体温	(203)
第六章 防病与抗衰	(206)
大脑老化的自我测验	(206)
老人的大脑未必衰退	(210)
探索老年人智力不衰的奥秘	(210)
美专家开出延缓衰老食谱	(213)
如何预防脑血管病复发	(213)
推迟大脑衰老的奥妙	(215)
抗衰老新路	(216)
延缓衰老有办法	(218)
推迟衰老并非梦想	(219)
防老研究新突破	(220)
服水寿可追神仙	(221)
晨饮一杯水,可防心绞痛	(223)
饮水不足将导致脑的老化	(223)
动脉硬化可消退	(224)
预防老年人心律失常	(224)
降压药能预防冠心病发作	(226)
血液粘稠度增高不应忽视	(227)
预防心肌梗塞再发	(228)
预防脑卒中应从饮食抓起	(229)

预防心绞痛十二要点	(230)
预防胃癌三要点	(231)
中、老年人谨防鼻咽	(232)
美国癌症防治观十条	(233)
细嚼与防老抗癌	(234)
来自日本的防癌信息	(238)
癌症自愈的奥秘	(241)
女性防老有妙法	(241)
肠道菌群与抗衰老新说	(242)
必需微量元素与老年病	(243)
预防衰老应从中年开始	(245)
怎样延缓膝关节的衰老	(246)
警惕慢性疲劳	(247)
第七章 生活卫生顾问	(249)
什么是身心疾病	(249)
怎样识别皮肤癌	(251)
手——感冒传染的重要途径	(254)
高血压病的新观点	(256)
血压降得过低有危险	(257)
低盐饮食可促进老人的血管舒张功能	(258)
多不饱和脂肪可能增加心脏病	(258)
中老年人拇指麻木不能忽视	(259)
高血压与高血脂是老人致聋主要原因	(260)
值得重视的无痛性冠心病发作	(260)
中老年人要注意脑细胞的衰老	(261)
半身不遂的早期信号	(262)
脑血栓形成可预知	(262)
酸性食物过量危害大脑	(263)
保暖可降低脑血管病死亡率	(264)
胆固醇与心脏病的关系	(264)

生活方式与冠心病	(266)
癌症的早期自我发现	(266)
日本政府提出防癌十二条	(267)
绝经期激素疗法易致癌	(268)
喝少量啤酒对心脏有益	(268)
点状白斑:皮肤衰老的信号	(269)
每日吃四瓣大蒜可防癌	(270)
长吃素食会缺锰	(270)
土豆皮不能吃	(270)
炒菜放盐的学问	(271)
七点建议可使寿命延长 7 年	(271)
第八章 饮食与营养	(272)
营养学家于若木谈老年营养	(272)
食物营养问答 30 题	(274)
饮食的最佳选择	(278)
豆类食品对健康大有好处	(280)
鹌鹑蛋比鸡蛋营养价值高吗	(285)
部分食物的营养素含量	(286)
请检查你的饮食搭配是否科学	(290)
第九章 维生素与微量元素	(292)
维生素九问	(292)
老年人需要的几种维生素	(293)
脂溶性维生素过多症	(294)
维生素 E 研究新知	(295)
老人斑与维生素 E	(296)
维生素 C 和 E 能预防白内障	(297)
维生素 C 能减轻高血压的危险性	(297)
维生素 C 与癌症	(298)
维生素 C 与男子不育	(298)
维生素 B ₂ 有利消肿作用	(299)

缺乏维生素 B ₆ 可引发心肌梗塞	(300)
对维生素 B ₆ 的新认识	(301)
维生素 B ₁₂ 治皮肤病有奇效	(301)
缺乏维生素 B ₁₂ 易患老年性痴呆	(302)
维生素 A 可治疗心血管病	(302)
维生素 A 可致畸胎	(303)
矿物质是健康的源泉	(304)
微量元素——健康长寿的“灵丹妙药”	(306)
硒的作用	(307)
锌能使人长寿	(308)
锌与人体健康	(308)
缺铜影响机体免疫功能	(309)
铁能延缓人的衰老	(310)
与人体衰老有关的微量元素	(311)
铝能促人衰老	(311)
镁有助于防治脑中风	(312)
不可缺少镁	(313)
防老抗衰铭有功	(314)
钙质有助于抗癌和治心血管病	(316)
摄钙不足与高血压	(317)
第十章 家庭医生	(318)
究竟什么叫冠心病	(318)
心脏最新保健法	(319)
心绞痛如何选择用药	(321)
怎样防止心肌梗塞发作	(322)
怎样选择抗心绞痛的药物	(325)
心绞痛病人怎样服硝酸甘油	(327)
具有特殊功效的降脂新药	(329)
心源性猝死	(330)
心脏性猝死的现场急救	(331)

心肌梗塞早期康复医疗要点	(332)
找找晕厥的原因	(334)
原发性心脏骤停的最初抢救	(335)
尽快解除心绞痛的经验	(335)
心肌梗塞发作时应平静而卧绝对禁动	(336)
蜂王浆抗衰老治癌有奇效	(337)
让直肠癌早露原形	(338)
常见癌症的早期信号	(339)
外阴癌可防可治	(341)
慢性咽炎治有妙方	(343)
前列腺增生的中西医结合疗法	(344)
三叉神经痛的根治	(345)
阿斯匹林的奇效	(346)
第十一章 气功养生	(349)
养生长寿功	(349)
真气运行法——五步功成	(360)
真气运行法练习要领	(363)
阴阳回春功	(366)
男女回春术	(369)
编后话	(372)

第一章

人的寿命

人的寿命

健康长寿是每个人的共同愿望。然而在旧社会，对绝大多数人来讲，只能是一种幻想。劳动人民食不裹腹，终日为生活奔波，还奢谈什么长寿呢？即使是一些有钱人家，甚至帝王将相，由于缺乏科学的保健知识，能够怡享天年，达到长寿者也并不多见。所以才有了“人活 70 古来稀”这句谚语。

解放前，我国男女的平均寿命只有 35 岁。解放后由于生活水平的不断提高和医疗卫生条件的不断改善，到目前，我国男女的平均寿命已接近 70 岁，所以才有了“80 不算老，70 小弟弟”这句新的谚语。

那么人的寿命究竟应有多长呢？据有关人类学专家论证，随着时代的进程、科学技术不断的发展，人类的寿命将得到成倍的增长，有的科学家断言：今天 40 岁的人，只要调整一下自己的生活方式，按照科学的方法生活和工作，每个人都可活到 100 岁！

生物学家对人类最高寿限的研究推算，哺乳动物的寿命约为其生长期的 5~7 倍。人类生长期的完成约在 20~25 岁之间，人类的最高寿命则是 100~175 岁。

按细胞分裂代数推算，人类细胞分裂代数约在 50 次左右，平均每次分裂周期约为 2.4 年，其最高寿限约为 120 岁左右。

以上这只是世界各国科学家们通过最先进的科学方法的论证。那么，实际情况又怎样呢？被称为医学之父的希腊医师波格拉底活了 104 岁，死于公元前 377 年。英国农民帕尔活了 152 岁，经历了 8 个英国君王，120 岁时还续弦娶妻，在被英王召见时因过食而死。而弗姆·卡恩，则整整活了 207 岁，一生经历了 12 个英国君王。缅甸长寿老人的记录是 168 岁。匈牙利有一对世界上生活最久的夫妻，他俩共同生活了 147 年，丈夫罗文死时 172 岁，妻子沙拉死时 164 岁。

在我国历史上，百岁老人也比比皆是。据有关史料记载，《南史》中有“梁普中北侵穰城，城内有 204 岁者”。《辽史》上载，冷寿光年可 156 岁。唐代南天竺高僧菩提流志也活到了 156 岁。大医学家甄权、孙思邈、王冰都活到了 100 岁以上。白香山九老中有李远爽活到 136 岁；清康熙年间姚江人孙见龙活到 159 岁；道光年间广东三水人陆云从百岁入学（即中秀才），103 岁参加会试。新疆维吾尔自治区英吉沙县城关乡，维吾尔族农民吐地沙拉依，1984 年 135 岁（1849 年 4 月 2 日生）时，身体仍很健壮，面色红润，情绪饱满，毫无老态气衰之感。经医生检查：除牙齿脱落外，头发变白不脱，听力稍差，视力相当好，每天仍能看书报 4~5 小时，脉搏每分钟 68 次，血压 15.73 / 10.13 千帕，体重 64kg，血型为 AB 型。1929 年，当他 80 高龄时，独自一人骑毛驴赴沙特阿拉伯行商，在外 18 年。1947 年由阿拉伯启程返家，历时两年，于 1949 年 7 月抵达家乡，当时年整 100 岁。而清朝长寿气功养生家李庆远则整整活了 256 岁。

李庆远原籍云南省，90 岁时到四川省开县定居。他生于康熙 18 年，死于民国 24 年（1679——1935）。现仍在世的、江苏省常州市成全巷 24 号，87 岁（1986 年）的气功家刘成勋老人，1925

年3月偕友数人曾专程到开县拜谒李庆远老人。刘成勋回忆说：“老人身体健壮，面色红润，很有光泽，当时虽已200多岁，但看上去最多只有七八十岁的样子，并不显得苍老。”

从历次我国人口普查的资料看，活到百岁以上的不鲜见。1953年有3384人，1964年为4900人，1982年为3765人。年龄最大的为155岁。

在第四次人口普查中，我国百岁以上老人猛增到6434人，仅广西壮族自治区1990年百岁和百岁以上老人就有1007人。

目前仍然健在的，世界上年龄最大的170岁的日本影视明星泉重千代，虽然已不在故事中但任角色，但他那鹤发童颜的形象，在电影和电视的广告中仍不断和观众见面。

据有关老年医学专家研究发现，人类没有什么单纯的老死，也就是说，世界上还没有发现一个真正的无病而终的人。有的国家积累了400余例活到100岁以上的老人尸体解剖材料，结果证明，即使寿命最长的高寿者，最后死亡也都有一定的疾病因素。哪怕是平素精力十分充沛的百岁老人，也都由于心血管病理变化或感染性疾病（如肺炎）导致最后死亡。

老年期组织、细胞的衰老和退化只是作为促发老年病的基础。反过来，这些长寿者之所以能够活到100岁以上，大多是由于先天或后天获得的某些生理特点，使一些常见的老年病未能早期侵袭其身。例如这些人的冠状动脉口径较大，即便发生动脉硬化，也不易发生冠状动脉堵塞，故其心脏能跳动100多年而不出问题。另外，尸检结果还表明，有的百岁老人们直到生命的最后一息也没有明显危及生命的病理性改变，最后只是由于某种偶然的因素（如感染或消化系统失调等）而引起死亡。从上述科学研究结果可以看出，防治老年性疾病对于延年益寿具有何等重要的意义。

如果你想长寿，就应当及早学习并掌握一些老年医学的知识，特别是老年疾病的早期诊断和治疗，以及防老抗衰的知识。例如：

怎样保护你的心脏？怎样预防血管硬化？怎样防止大脑的衰老？怎样预防高血压？发现患有高血压后怎么办？怎样预防和发现癌瘤？以及饮食营养和常见病的自我诊断治疗等等。这些都是使你健康长寿活到 100 岁必不可少的！

下个世纪人类可活到 150 岁

当今，一般发达国家人均寿命为 70 岁左右（其中女人比男人多 5 岁），这远远未达到人的自然寿命。

人类达不到自然寿命的原因很多，比如疾病、器官损坏……

人们固然可针对上面情况采取防治措施，然而延长人类的寿命的另一途径可在睡眠上作点文章。

我们知道，每个人每天平均要睡 8 个小时（婴幼儿、老人睡眠时间更长），这是一天时间的 $\frac{1}{3}$ 。科学家已经发现，若降低人体能量消耗，控制生物钟节律，可延缓人类的衰老——冬眠是动物延长生命的一个手段。

2050 年，一种专门使人在睡眠时可节省能耗的卧具——“冬眠床”将可面市。人们睡此床上即可产生动物冬眠那样的效果——心跳、呼吸、血液循环减慢，这不仅可减缓人的体能消耗，让人体生物钟变慢，同时也使睡眠质量大大优于过去，特别是那些因失眠而需吞服大量安眠药物的苦恼者。

睡前你可调节电子开关，控制你的睡程长短。电子设备还会帮助你“复苏”，唤你醒来。

到那时，由于其它延缓衰老的措施出台，你的寿命达到 150 岁是不会有问题的。

人人都可长命百岁

“人人都可长命百岁”，这是设在江苏南通市的中国人体科学学会抗衰老研究中心主任于夫接受记者采访时说的。

5年前衰老微循环学说出现后，人们延寿的希望大增。于夫说，国际上衰老学说不下400种，国内也有140多种。这些学说各有道理，但不能相互解释。我从医数十年，通过近千例的临床观察和研究，认为微循环功能障碍是导致早衰的根本原因。人体心脏的搏动是血液流动的动力，血管包括毛细血管是血液的通道，而相当于头发丝1/20的毛细血管则是血液和组织液进行物质交换的场所。这些交换，提供细胞代谢所需要的营养，清除细胞代谢所产生的废物，这就是毛细血管的流力作用和灌注能力。这种灌注功能正常，人的脏器功能才能维持正常功能；而当其受到生理或病理改变时，管径变细，血液通过减少，组织的物质交换也随之减少，机体平衡失调，脏器功能改变，以致出现衰老和病变。这一学说能对国内各种衰老学说中的70%作出解释。

中国抗衰老研究中心，将衰老微循环学说付诸实践，研制了一套检测仪器，让人们能亲眼窥见自己的生命世界。这些仪器包括：心脑血管参数仪，组织血流激光扫描仪，血流变全套检测设备，微循环显示系统，肿瘤检测仪等。还研制了“增微一号”、“仙鹿丹”、“脑力再造丸”等6种中成药和1~4号的“泡脚液”，以及药物背心、药帽等抗衰老用品，推出了抗衰老保健“药膳”。我们有幸作了微循环检查，被告知“半年内不会有脑血管意外”。

一年来，这个中心收治国内外患者4000多例次，都取得疗效。其中400多名“高危”心脑血管病患者，至今无一例发生意外。美国、日本、新加坡、泰国等20多个国家的150位外籍病人，悲苦而来，欢笑而去。他们盛赞这个中心“回春有术”。