

高金声 沈济文 罗富钧 秦金昌 主编

长寿科学知识集锦

Changshou Kexue Zhishi Jijin

高金声 沈济文 罗富钧 奉宝昌 主编

辽宁人民出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路108号 110001)

清原县印刷厂印刷

字数:306000 开本:850×1168 1/32 印张:12.25

印数:1—10000

1996年8月第1版 1996年8月第1次印刷

责任编辑:王丽竹

版式设计:余 鸣

封面设计:李 飞

责任校对:张 雁

ISBN 7-205-03724-7 /Z·81

定价:15.00元

《长寿科学知识集锦》编辑委员会

顾问：钱信忠 郭沧萍

编委会主任：孙隆椿 张文范

编委会副主任：千国厚 骆琳 周银校 戈彦

马克猛 周健强 孙忠成 张书伟

主编：高金声 沈济文 罗富钧 秦宝昌

副主编：柏娟 马玉萍 唐振兴 陈玉 孙衍春

编委委员（按姓氏笔划顺序排列）：

丁雪峰	于文秀	马玉萍	马克明	方莹
王建成	王建国	王秉臣	田秋安	庄玉芬
李成一	李双玉	李安靖	李晏	李志有
李金和	李树果	李珏	李颖	李维志
刘文光	刘淑琴	刘树功	朱学芬	孙衍春
张玉梅	张书伟	阴元成	沈济文	陈大衡
陈玉	陈凤和	陈国经	吴化卿	汪振宏
宋洪斌	罗富钧	金立群	金凤芹	柏娟
赵国峰	赵秉志	高金声	秦宝昌	秦玉梅
唐振兴	钱明业	韩晓东	杨凤兰	谢政
管炳南	魏秀芝			

為健康老齡化作貢獻

為長壽科學知識集錦題

錢信忠

一九九六年四月

普及長壽科學知
識促進老年身體
健康

孫隆椿
九二
四月

跨世紀的金融工程

實現健康金融工程

中國金融協會會長

張文範

一九九二年

三月廿日

学习长寿科学知识，
对不利于健康的行为
和生活方式杜渐防微，
增进老年人的健康寿
命，实现健康的老龄化！

祝

《长寿科学知识集锦》的出版

邹伦序

1986年7月30日

序 言

于国厚

长寿是人类生存的一种理想,也是我国和世界各国从古到今,人们努力追求的人生目标,随着经济和社会的发展,科学技术的进步,物质生活的改善,人类的寿命也在逐步地增加。根据联合国教科文组织的统计,全世界人口平均寿命,已由本世纪初的 45 岁,逐步提高到现在的 74 岁。研究人类生存长寿问题,在中国和世界各国,已经成为研究生命科学的一项热门课题;而且围绕生命科学,也从地理学、生物学、医药学以及卫生保健、饮食营养、体育锻炼和习武、练功等方面进行过不懈的实践,取得了可喜的成果。《长寿科学知识集锦》一书,就是综合了各国科学家们的新观点、新见解和实验成果以及搜集了大量的典型范例,通俗易懂地加以论述和论证的结晶。这对广泛深入地普及长寿科学知识提供了一部新的教材。它不仅为老年人追求抗病防衰、延年益寿指明了方向,揭示了科学养生保健的途径,还为防病治病总结出丰富的经验,提出了保持长命百岁的可行方略。

历史的经验告诉我们:人长生不老不可能,万能的“灵丹妙药”也难求,但是,争取做到减少疾病,延年益寿,长命百岁,是可以做到的。美国现有百岁以上老人三万多人,原苏联百岁以上老人二万多人,埃及六千多人……我国现有百岁以上老人也有六千多人。这说明,只要欲求长寿者能够通晓长寿科学知识,借鉴古今中外的长寿经验,沿着长寿科学规律去努力实践,又能在实践中不断创造新鲜经验,就能够达到长命百岁的目的。

《长寿科学知识集锦》一书的内容十分丰富,理论联系实际,结构条理分明,语言通俗易懂,是一部格调高尚,生动有趣,启人深思的好书,对离退休的老同志特别有益。归纳起来,这部新作有如下三个特点:一是论点科学新颖,深入浅出,说理清晰,令人信服,切实可行。开篇就介绍了世界上130岁以上的十五大超级寿星的事迹,然后深刻地论述了人生长寿的科学考证,生命旅程的几个阶段,长寿者的种种风姿,先天遗传的条件,后天努力的环境创造,以及性格修养,锻炼意志,情趣追求等等,对激发老人争取长寿的信心,树立起对延年益寿的精神支柱,焕发出抗老防衰生命活力具有重要作用。二是科学知识的广泛性和实用性强。书中既叙述了中国古代春秋战国以来历代先贤圣哲们追求长命百岁的理论观点和实践经验,也广泛地辑纳了世界各国长寿者攀登的足迹,还有各方面科学家的探求实验,更有长寿者们的种种实践体验,这就为欲求长寿者们提供了修身炼性的科学依据,效仿学习的典范以及在抗老防衰养生保健中可以提供遵循的规律。三是有较强的趣味性和可读性。书的前半部摄取了世界各国千奇百怪的长寿者的趣闻,可使老年人在兴趣浓生中阅读。

养生和长寿是一种科学。为实施“科教兴国”的战略,要在广大人民群众中大力普及科学技术知识,宣传科学思想和科学方法,以推进社会的文明进步。《长寿科学知识集锦》编写者们,能够呕心沥血地为广大人民群众特别是老年人,适时捧出这部科普读物,是非常有益的。我相信全国各地老龄工作者和离退休的老年人,能认真地读这部书,会受到启迪和教益的。

(本文作者为中国老龄协会副会长)

一九九六年七月二十一日于北京

导 言

长寿是古今中外人们研究生命科学的一项热门课题,也是中国乃至全人类追求的理想目标。自有人类历史以来,人们就在千方百计地研究谋求达到人生长寿的希望和理想;围绕生命科学的发展,也从地理学、生物学、医药学以及卫生保健、饮食营养、体育锻炼和习武、练功等方面进行过不懈地努力实践。历代先贤圣哲们曾殚精竭虑地追求过长生不老的途径,绞尽脑汁地寻找过生命不衰的方略,竭尽全力的研究过青春永驻的妙方。虽然还远远没有达到人类永生不老、生命长久的更高理想,但是,由于人类生命科学的不断发展,相对的可以做到延年益寿、长命百岁。

中国历史上,秦朝就有过箕子访问朝鲜、徐福东方求神的故事。永生不老的“灵丹妙药”难求,延年益寿、长命百岁还是可以做到的。人人都必然走过诞生、成长、成熟;有所作为到衰老、死亡的人生旅程,一代传一代的使人类生命延续下去。生老病死是人类旅程中的自然规律,是任何人都不可抗拒的。在人类生命科学历史发展过程中,也积累了不少延年益寿的知识和长命百岁的经验,出现过许许多多超常的寿星,留下了一桩桩耐人回味的趣闻。我们在本书里,将从广泛搜集海内外丰富资料的基础上,展现一些人类发展史上生命科学知识的趣闻,为离退休者和老年人们提供意志修养、

身心锻炼、防病抗衰、卫生保健、安度晚年等等的历史借鉴,激发他们“老有所学、老有所为、老有所乐”的热情,增添他们在颐养天年生活中的一些科学知识和情趣。

《长寿科学知识集锦》目录

序言	于国厚(1)
导言	(1)

一 人活百岁古来稀 超级寿星遍世界

1. 世界上十五大超级寿星	(2)
2. 百年婚龄可贺可庆	(6)
3. 百岁老人返老还童	(7)
4. 百岁寿星登山造田显神力	(9)
5. 长命百岁的孪生姐妹	(10)
6. 百岁婚恋热 寿星喜得子	(10)
7. 高寿者,大多是乐观地劳动者,不倦地事业追求者	(11)
8. 在困境中磨练的百岁寿星	(12)
9. 杰克逊在试验活到 150 岁高龄	(13)
10. 一家连续四代超过百岁	(14)
11. 百岁寿星趣闻种种	(14)

二 超常各异长寿者 千奇百怪独特人

1. 老翁蓄发长八米 世界最长胡须人	(17)
2. 有 X 光眼的老妇 瞎眼 35 年又复明	(18)
3. 额上长角和有少年心脏的老人	(19)

4. 脸部透明,断腿再生,忘记半身,水过敏的老人 (20)
5. 跪着睡觉,倒立行走,后行万里的老人 (21)
6. 喝担水,不喝水,无痛感和无病住院的老人 (22)
7. 吃蚂蚁、毒蛇、砂子和垃圾的老人 (22)
8. 等婚七十载,婚龄相差六十四,怀孕六十年,九十老
妇生女孩 (24)
9. 九旬夫妻同时谢世“长相厮守”生死恋 (25)

三 古往今来长寿论 五花八门经验谈

1. 孔子的养生“三戒” (27)
2. 老子、庄子的精神养生之道 (28)
3. 白居易的养生诗 (29)
4. 陆游的养生长寿秘诀 (29)
5. 乾隆十六字长寿真言 (30)
6. 齐白石的长寿奥秘 (31)
7. 赵子岳健康长寿经验谈 (32)
8. 张学良的长寿之道 (34)
9. 华淑君的养生法 (35)
10. “十乐”长寿之道 (35)
11. 养生之道四则 (36)
12. 十叟长寿歌 (36)
13. 抗衰老“三字经” (37)
14. 现代人生活十戒 (37)
15. “七十三”、“八十四”不是坎 (39)
16. 祛病延年的良药——幽默 (39)

四 长寿科学潮正热 百岁寿星逐年增

1. 人到底能够活多少岁? (41)

2. 哪些人能够长寿？	(42)
3. 人体的一般老化过程	(43)
4. 养身长寿十要诀	(44)
5. 老年养身四戒	(46)
6. 人足五乐、寿也	(46)
7. 有益长寿的职业	(47)
8. 梦多有益于延长寿命	(47)
9. 老人长寿需要铜	(48)
10. 与寿命有关的八个问题	(48)
11. 老年人的性爱与长寿	(50)
12. 十个矮子九个长寿	(51)
13. 不利于健康长寿的九种生活方式	(52)
14. 最容易早死的十种人	(53)
15. 人的哪个部位最早衰老？	(53)
16. 人生各阶段死亡危险程度和减寿天数	(54)
17. 人有五种年龄	(55)
18. 纪念婚龄的名称	(55)
19. 长寿的雅称	(56)
20. 老人保健歌	(57)
21. 长寿三字经	(58)

五 优越适宜的环境 和睦孝悌的家庭

1. 亚沙巴赞广植桑 成为世界“长寿乡”	(60)
2. 植杏吃杏斐济国 汪洋岛国寿星多	(61)
3. 冰封雪地春长在 高山峻岭百岁翁	(62)
4. 酷练自身立大志 战胜困苦夺长寿	(64)
5. 家庭和睦有利于健康长寿	(66)
6. 全球独此一家七世同堂	(67)

7. 伉俪情深多寿 金婚佳偶获奖 (68)
8. 夫妻恩爱和睦家庭充满笑声 (70)

六 爱好执著健身心 兴趣盎然添寿龄

1. “笑一笑十年少” 乐乐呵呵寿命高 (73)
2. 豁达大度健康 胸怀坦荡长寿 (74)
3. 知足常乐 助人为乐 (75)
4. 淡泊名利求长寿 心清志洁乐陶然 (77)
5. 坚持信念精神优势 调解心理稳定情绪 (79)
6. 适度有规律运动 促进老年人健康 (81)
7. 音乐戏剧赏心目 琴棋书画慰神情 (83)
8. 周游世界访名胜 跋山涉水观美景 (85)
9. 兴钓江河畔 沐浴湖海里 越戏旷野间 (88)
10. 集邮珍品情有致 收藏古董乐无穷 (92)

七 老骥伏枥 志在千里

1. 坚定“老有所为”思想 千方百计作贡献 (96)
2. 树立“永远上进”意识 再造人生辉煌篇章 (98)
3. 毅力顽强体魄健壮 生命不息勤劳不止 (101)
4. 白发飞天人颜未老 悬壶济世救死扶伤 (103)
5. 勤奋劳动老当益壮 大器晚成古稀夺冠 (106)
6. 枫叶晚秋焕发异彩 梅花严冬怒放光华 (108)
7. 为社会献一技之长 在平凡中做出奉献 (109)

八 智者华发知日短 老人惜时更贵金

1. 炎黄子孙爱祖国 不图功名求振兴 (113)

2. 壮志已酬心未老 继续攀登脚步勤 (115)
3. 以身许国成伟业 年逾花甲创辉煌 (117)
4. 壮志科坛播异彩 古稀智林闪光辉 (120)
5. 九十一岁的李生科学家 (121)
6. 终身不嫁的女科学家 (122)
7. 大器晚成弦乐师和办报老人 (123)
8. 叩开“地宫”之门的老人 (124)

九 历艰越险身心健 劫后余生福寿多

1. 老年年年登高山 珠穆朗玛似等闲 (126)
2. 松心指节宜晚辈 鹤发童颜胜当年 (128)
3. 逆境锻铸坚毅志 磨难造就刚强心 (130)
4. 罹难脱险身尤健 死里逃生心未衰 (133)
5. 战胜病魔越险关 年近古稀献余热 (137)
6. 洪浪脱险生命旺 虎口余生有作为 (140)
7. 花甲老妇敢斗狼 “狼妇”晚年寿命长 (154)

十 科学养生能长寿 健身炼性可延年

1. 养生就是保养精、气、神 (156)
2. 常规养生十八道 (160)
3. 进行养生的三个基本条件 (162)
4. 养生练身应从青壮年开始 (169)
5. 适应环境养生锻炼效果佳 (173)
6. 老年养生锻炼的几种方法 (177)

十一 注重卫生保健康 加强营养添寿年

1. 人体保健的最佳时间 (183)

2. 十五种老年保健食品	(184)
3. 七种滋补良药及应用	(187)
4. 益寿食品和各种回春汤、粥	(189)
5. 几种美容保健食品和方法	(192)
6. 健身按摩精选	(196)
7. 补充微量元素 促进老年健康	(201)
8. 返老还童妙方和五花八门的健身浴	(205)
9. 相关的健康方式和着装保健之益	(208)
10. 克服不利于健康的生活方式	(211)
11. 老年人保健十忌	(214)

十二 预防老年性疾病 要做到千方百计

1. 老年病的起因和预防的途径	(217)
2. 预先检测老年疾病的几种方法	(223)
3. 癌症的一二五种危险信号	(227)
4. 老年食用防止疾病的必要食品	(229)
5. 抗老防病的中、西药品	(231)
6. 预防三十种老年疾病的方法和措施	(232)

十三 二十种老年常见病因、诊断和治疗

1. 怎样治疗高血压病	(244)
2. 怎样治疗心脏骤停	(248)
3. 怎样治疗慢性支气管炎	(250)
4. 怎样治疗慢性胃炎	(252)
5. 怎样治疗慢性肝病	(256)
6. 怎样治疗糖尿病	(259)
7. 怎样治疗肥胖症	(263)