

寿星奥秘

——百名长寿者的生活档案

秦时月著

军事

51.7

94
R161.7
51
2

寿星奥秘

——百名长寿者的生活档案

秦时月 著



3 0077 6780 3



军事谊文出版社

C 013617

(京)新登字: 121 号

责任编辑: 张丽

封面设计: 魏兰

书 名: 寿星奥秘

著 者: 秦时月

出版者: 军事谊文出版社 (北京安定门外黄寺大街乙一号)
(邮编 100011)

发行者: 内蒙古新华书店

印刷者: 内蒙古新华印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/32

版 次: 1993 年 3 月第 1 版

印 次: 1993 年 3 月第 1 次印刷

印 张: 7

字 数: 160 千字

印 数: 10, 000

书 号: ISBN 7-80027-403-9/I·113

定 价: 4.60 元

破译健康长寿的“密码”

秦 牧

在我的案头，摆着一叠内容有趣的稿子，《一百名长寿者的生活档案》。这是一个青年研究者访问、采集、改写、整理而成的。他希望我给写一篇序言。

这样的书不是出自医生、科学家、教授、老编辑之手，而是出自一个青年人之笔，这倒是一件耐人寻味的事情。可见，对某些课题，并不存在任何“代沟”，而是“老少皆宜”，什么年龄的人都感兴趣的。

写作本书的“秦时月”，是一个青年人的笔名。他是研习外语的，但是兴趣很广，好学深思。他在一个研究机构工作。有一次，在北京一个大型集会散场之后，他来找我，倾谈之下，我对他关心社会各方面事物的热情、具有相当丰富常识这一点颇感惊异。因为：这一类型人物在青年群中并不是很多的。他已经发表过不少作品。现在，他抓住这么一个课题，经过几年的搜集、访问，又花了一年多的时间，全力以赴，终于写成本书。

“怎样活得长久一些呢？”自有人类以来，大概许多人都有这么一个愿望。但是，在太古人类的生活遗址中，发掘出来的古人遗骸，经过科学测定，寿命一般都是相当短的，夭殇儿童，比比皆是。能够活二三十岁，大概就很不错了。到了有文字的历史年代，情形稍有进步一些，但也不见得好了

很多。于是：一些皇帝贵族，达官阔人就殚精竭虑，大肆搜寻什么长生不死之药，使方士之流，夤缘奔竞，赢得一批批主顾，以至砌灶宫廷，炼什么“九转仙丹”；或者奉旨搜罗、掠夺什么“五彩灵芝”。这一类愚昧勾当，延续的时间最少也在一千年以上。水银、雄黄、丹砂之类的丹药，使不少皇帝贵族、大臣将军，纷纷提前断送了生命，只留下一时以至万代的笑柄而已。真可以说是文明进步的历程中，人类另一个方面的悲剧了。

科学的逐渐昌明和生活条件的日益改善，倒是使人类的生命，整个来说，逐渐延长了。现在世界上，已经出现了一批“老年型国家”，六十五岁的老人开始占全国人口10%以上，男女寿命各个达到七十多岁。以中国而论，国人平均寿命，从解放前的三十多岁，发展到现在的六十八岁。以我自己的经历而论，我在青年时代，东奔西走，不论在国内国外，从来没有碰见过一个百岁老人。但是，晚年之际，倒是先后和四位百岁老人握过手。人们平均寿命的延长，就是从个别 person 身上，也是可以见其端倪的。例如：经济学家马寅初，摄影家郎静山，画家冯钢百、朱屺瞻，华侨领袖张国基，就都是百岁老人。人们所熟悉的齐白石、梁漱溟、冯友兰、钱穆，辞世时也都年近一百岁。这些事例，说明长寿的密码，已经日益被人类在理论和实践上所“破译”了。

但是人们的平均寿命尽管在日渐提高之中，八十、九十岁以上的寿星在人类中毕竟仍是少数。因此，某地只要出现一个非常高龄的人，必然有大群的人，趋之若鹜，争相探询养生之道，这种闹哄哄的质疑问难，有时甚至使一些老人为之发火。萧伯纳暮年，有人问他年龄的时候，他并不正面回

答，而总是说：“不用急，快了。”油画家冯钢百，在年近百龄之际，当人们问他长寿之道的时候，他竟然说：“长寿么？没有什么秘诀，多看女人就行了。”就是撇下这些不谈吧，在那些作了正面回答的人们当中，也有些答案，是相互矛盾的。如果人们把枝节的、个别特殊的事物当作根本规律，那就大错特错了。例如：长寿者当中，很多人是不吸烟的，但也有吸烟的；很多人是生活有规律的，但也有个别的人是放浪形骸的。如果把任何答案都当作金科玉律，就会走火入魔了。

因此，探索这类问题，本着科学的态度，由表及里，去伪存真，找寻出具有普遍性的规律，才是真正有意义的。

秦时月搜集了一百名长寿者（他们年龄的下限是八十岁）的生活逸事，加以分析。我认为，他所归纳的，大体相当准确。虽然也有个别篇章，我并不认为恰到好处。例如有一篇介绍东北一个老人所陈述的吃蚂蚁可以长寿的谈话，我就不以为然。

但是，绝大多数篇章，我觉得都讲得很好。关于长寿经验，有人说：“少吃、多动、平淡。”有人说：得保持“童心、蚁食、龟欲、猴行。”有人说，应该“心情舒畅，劳逸得当”……这些，都可以说是真知灼见。梁漱溟、冰心，都以诸葛亮亮的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”这些话当作座右铭，这决不是偶然的巧合。概括来说：经常劳动，劳逸结合，有一定的营养，但决不暴饮暴食，精神有所寄托，决不纵欲败度；生活有规律，心情舒畅，淡泊安详，戒除不良嗜好，适当劳动锻炼等等，几乎是那些长寿者经常谈到的，这里面，我认为寓有普遍规律。可以说，没有一个长寿者，是耽于逸乐，四体不勤，整天躺在床上或坐在安乐椅里的。长寿者普遍喜

欢从事一定的劳作，在进行这些活动时兴趣盎然。

患得患失，忧心忡忡是受七情六欲折磨，动不动就暴怒剧哀的人，很少能成为长寿者。

有一个医生告诉我：灵长动物的一支进化到人这样的阶段，其心理活动对生理的影响，比任何动物都要大。因此，心理健康是十分值得注意的。许多长寿者都谈到淡泊安详这么一个课题。可见此中寓有至理。有人在暴怒或者狂笑中猝然丧生，也从另一个角度，为此作了旁证。

许多谈论养生之道的文章，很少讲到运用脑力劳动的重要。我认为这是一个严重的缺陷。本书注意到这一点，在关于夏衍的篇章中提到适当脑力劳动对健康的重要，着实意义深长。夏衍、冰心两位“世界老人”，在九十一岁的时候，我向他们作过访问。他们到了这个年龄仍然没有搁笔，并且头脑敏锐清晰，一如青年，这使我十分惊异。据我所知，有一些完全不爱动脑筋，不喜读书，不爱思考的人，很容易得“老年痴呆症”（有一个整天木然枯坐的老人，整日里讲的只有两句话：“几点钟了”“吃饭了吗？”），而一些善于动脑筋的老人，情形恰好相反。作者能够注意及此，值得称道。

本书涉及到许多中外名人。如中国的齐白石、郭沫若、梁漱溟、马寅初、郎静山、张学良、夏衍、冰心、阿沛·阿旺晋美、苏步青、钱钟书等等，外国的罗素、佛洛伊德、哈默、李约瑟、诺贝尔奖金获得者波林医生、诺星鲍勃·霍普等等，此外，自然还有好些田夫野老，以至于诵经礼佛之辈，文中不仅谈论他们的健康之道，也涉及他们的生活逸事。因此，读来令人感到饶有趣味，它不仅是老年人的读物，也可以是中、青年人的读物，不仅是阐述健康之道的书籍，也还具有一定

的文学、历史价值。

仅仅是高寿并不值得羡慕，应该是健康的高龄才值得向往。那些缠绵病榻，在昏迷中过八十岁生日的“植物人”，我一点也不羡慕他们，觉得这不过是活受罪，那样的状况，倒不如安乐死来得幸福。但是，人到高龄而能生活自理，虎虎有生气，仍继续干一番事业的人，倒着实是值得羡慕的。

通过这类探索长寿规律的书，特别是通过社会进步和科学的昌明，人类寿命的普遍提高，特别高龄者的更多涌现，可以说是必然的事。“不死”是荒诞的梦想，但争取长寿却是一门科学，人类已经逐渐在精神上离开了匍匐爬行的历史阶段，跨进了文明的门坎，可以昂然挺立，阔步前行了。

目 录

序 破译健康长寿的“密码” 秦牧

1、阿安：永不疲倦的高龄女秘书	1
2、阿曼德·哈默：日理万机的飞行寿星	3
3、阿沛·阿旺晋美：长年散步，饮食清淡	6
4、艾斯·宾逊：体健何惧年高	8
5、艾青：达观幽默，生命力顽强	10
6、艾琳·里金：高龄健在的奥运会女子冠军	12
7、埃尔亚斯：夫妻恩爱，婚龄超过百年	13
8、安娜·帕金斯：力争跨越三个世纪	15
9、巴巴拉·耶赛特：长寿之道难以推广	17
10、鲍勃·霍普：永远轻松开朗的好莱坞笑星	19
11、冰心：非宁静无以致远	21
12、伯特兰·罗素：悠闲从容，保持身心平衡	23
13、常书鸿：艰辛劳作，魂系敦煌	25
14、陈照：粗茶淡饭，豁达乐观	27
15、陈 声：控制热量摄取有益健康	29
16、戴华豪：伴侣是长寿之源	31
17、戴仰钦：体健资深的百岁牧师	33

18、董寿平：慎物节缘，平淡天真	35
19、冯钢百：旷达爽朗，毕生勤奋	37
20、冯·卡拉扬：强健的高龄指挥大师	39
21、冯友兰：“何止于米，相期以茶”	41
22、高觉敷：“带病延年法”的启法	43
23、干祖望：童心、蚁食、龟欲、猴行	45
24、格特鲁德·帕尔默：勤于动脑，保持青春	47
25、顾执中：九旬犹是一记者	49
26、郭沫若：“静坐养生法”增进健康	51
27、哈菲斯·卡德尔：黄昏之恋，有益长寿	53
28、哈莉·史迪威：九十岁仍骑马放牧	55
29、韩秋岩：劈波斩浪，健体强身	57
30、胡厥文：乐观无畏的胜癌寿星	59
31、胡元清：豆腐神奇作用的明证	61
32、及川清：“裸身罗汉”的健身秘诀	63
33、捷梅尔·瓦纳恰：正常的生活习惯最重要	65
34、金一鸣：“神仙起居法”强肾益寿	67
35、加辛诺夫：长期饮用桑葚汁	69
36、金恩·荷诺特：爱的奇迹，永葆青春	70
37、卡哈弗芙·拉热瑞娅：符合自然的节奏	73
38、赖显明：一生奉行“养生五戒”	75
39、蓝伯平：长寿县里一颗星	77
40、郎静山：随心所欲，气定神闲	79
41、李约瑟：难以置信的剑桥老人	81
42、李霁野：心情舒畅，劳逸得当	83
43、梁漱溟：少吃·多动·平淡	85

44、林德斯·波林：诺贝尔奖得主的长寿经	88
45、铃木艳子：志存高远，攀山不止	90
46、廖文英：情绪平稳，饮食随意	92
47、廖沫沙：饮水·操练·按摩·达观	94
48、路易斯·布鲁内蒂：工作着是美丽的	96
49、刘海粟：天马行空，四海为家	98
50、刘昆：食五谷益寿，戒七情耗神	100
51、卢伍诸：吃饭只需八分饱	102
52、罗慕洛：年岁不再增长的奥秘	103
53、罗妈政：终身勤劳的超级寿星	106
54、玛格丽特·尤瑟纳尔：寻求宁静的“岛民”	108
55、马寅初：坚持热冷水浴数十年	109
56、茅以升：宏伟的生命之桥	111
57、明蜴法师：六根清净，使心入定	113
58、木沙·阿皮孜：没人见他发过火	115
59、齐白石：勤作画·戒空思·少悲喜	117
60、乔·赛尔瓦：百岁之年生女之秘	119
61、乔治·西默农：纵欲长寿，难解之谜	121
62、乔治·亚当逊：白发苍苍的大自然之子	124
63、钱钟书：绚烂之极，归于平淡	125
64、泉重千代：适量饮酒，延年益寿	127
65、让娜·卡尔芒：曾是梵·高的女模特儿	129
66、萨丹尼：外出旅行以步行为主	131
67、单士元：别具一格的“放气功”	132
68、苏步青：锻炼方式随年龄而变化	134
69、苏珊妮·蒙利佩林：阳光海水的崇拜者	136

70、苏局仙：“心清如水敢盟天”	138
71、孙墨佛：百岁挥毫兴不孤	141
72、宋金娘：台湾亚美族山胞寿星	142
73、泰·塔阿罗阿：均衡饮食，节制吸烟	145
74、谭祥业：食五谷杂粮身体壮	146
75、王观卿：朝夕刺激涌泉穴	148
76、王朝才：夫妻恩爱创造奇迹	150
77、维多利亚·德尔卡门：药补不如食补	152
78、吴图南：练太极拳九十年如一日	154
79、五十岚贞一：百岁之年登上富士山	156
80、西格蒙德·弗洛伊德：保持和谐的生活旋律	158
81、希琳·库庐：注重饮食平衡	161
82、夏衍：生命在于脑运动	163
83、萧伯纳：良好的生活习惯促使长寿	165
84、萧乾：理顺五脏六腑	167
85、谢侠逊：心境恬静，专注棋局	169
86、许德珩：勤于动手，自强不息	171
87、阎中山：吃蚂蚁身轻体健	173
88、杨永太：不知药物为何物	174
89、叶鹿鸣：运用生物钟理论安排生活	176
90、约翰·伊云斯：户外活动健身益寿	178
91、约翰·文图雷洛：全美最老保龄球手	180
92、俞平伯“大水养鱼法”	182
93、郁燕臣：与人为善，心安理得	184
94、张学良：幽居中仍保持生活情趣	186
95、张友渔：任何时候都能安然入睡	189

96、张国基：经常运动，劳逸适度·····	191
97、赵刘氏：食肉无害健康的证明·····	193
98、珍妮·斯托瓦尔：忘记年龄，自然潇洒·····	195
99、郑逸梅：胸襟旷达，随遇而安·····	197
100、朱屺瞻：毕生奉行“十不”原则·····	199
后记 献给迈向新世纪的人们·····	202

阿安：永不疲倦的高龄女秘书

人到了一定年龄，都要退休，但芝加哥一位女秘书阿安到了八十四岁高龄，仍不愿退休在家享清福。工作已成了她终生迷恋的事情。

对她来说，现在工作既不是出于赚钱的考虑，也不是仅仅为了兴趣，而是工作已成了她保持健康的有效手段。

八十四岁那年，阿安仍然可以一分钟打七十五个字，做速记既快又准，整理文件档案井井有条，处理来往信件清清楚楚。

她的老板——一位律师说：“阿安对律师事务的熟悉程度，超过了一些律师，她是我的好帮手，她的工作热情令人惊叹，她不介意加班至晚上十点，甚至假期也想上班呢！”

阿安自己说：“虽然我早已到了退休年龄，但我依然可以工作，做起来不一定比年轻女人差。我不赞成一些上年纪的人过早便离开工作岗位，以为自己老了，没有用了，我到今天仍不觉得自己无用！”

从一九一八年起，阿安即开始秘书生活，一直都在律师楼处理日常事务，她的勤恳、认真、办事能力强及强烈的工作热情，令她周围的人赞不绝口。

在平凡的秘书岗位上，阿安默默地工作数十年，由青年走向中年，由中年走向花甲之年，又走到如今的耄耋之年，但她依然精力旺盛，不觉疲倦，更不考虑退休。

当有人问她为什么如此热爱工作时，这位女寿星说：“在工作中，我可以感到自己存在的价值。”

的确，意识到自己在社会上的存在价值，将使人生过得更充实、更有意义。

长期的秘书生涯，不仅使她生活充实，同时也维护了她的健康，推迟衰老。从生理学上讲，大脑作为人体的司令部，一旦衰老，势必导致各个脏器的衰老。一般而言，人过中年之后，脑组织便逐步萎缩、变性（医学界俗称为“脑软化”），使得老年人的智力日渐衰退，严重者可达痴呆状态，例如一些很少用脑、昏庸度日的人，常在六十岁左右即出现未老先衰的症状，表现在精神萎靡，神情呆滞，反应迟钝和口舌笨拙，等等。

然而象阿安老人这样的经常用脑、工作不懈的人，由于经常保持大脑的活动，不断用新的信息去刺激大脑皮层，因而其大脑组织的萎缩得以延缓。大脑不萎缩，人体各系统器官的生理功能就能保持健旺，协调进行。

可见，终生坚持工作和学习，有利于推迟大脑和身体的衰老，是延年益寿的有效途径。

当然，阿安老人给我们的启示，主要在于其不知疲倦、热爱工作的精神。到了退休年龄，退下来亦无妨，关键在于将退休之后的生活安排得充实一些。其中重要的一条，是不要放弃用脑，“常用的钥匙总是闪闪发亮的”，经常读书报，写文章和进行数学运算及处理一些日常工作，做点轻微的脑力劳动和体力劳动，无疑是有助于延缓衰老的。

西方有名谚语说：“忙碌的蜜蜂永无时间悲哀”。的确如此，晚年生活充实的人，由于经常忙碌，所以不会去感叹

“人生如梦”、“年华如水”，只是想着“还有许多事需要我做”、“社会需要我”。

阿曼德·哈默：日理万机的飞行寿星

非洲早餐，伦敦午宴，夜抵加拿大——这就是美国西方石油公司董事长哈默博士的生活节奏。

这位在耄耋之年仍日理万机的实业家在会见邓小平时曾自嘲：“我每周工作七天，每天工作十四小时，每小时争分夺秒。”上述谈话并非戏言。哈默博士有一架用波音707客机改装的私人座机，名号“西方一号”，他经常象乘坐小汽车一样乘坐这架飞机奔跑于世界各地。他的飞机能同全球各地通话，此外还加装了储油箱，使飞机有五千英里的续航能力。在飞行过程中，他象平时在地面上班一样忙碌，要么通电话，要么随时将高级随行人员找进卧舱议事。

据有人粗略统计，整个七十年代，哈默博士总共飞行了二百六十五万英里，相当于环绕地球一百圈！

显而易见，应付如此繁重的公务，非有强健的体魄不可。不仅如此，他在工作中思路清晰，逻辑严密，平时则谈吐幽默、乐观开朗，具备了一个健康老人的心理状态。数年前，他曾发出如下宣言：“人的生命始于八十一岁！”

是什么因素促使哈默博士如此健康长寿且精力充沛呢？他的华裔助手、西方石油公司副总裁陈立家认为，博士的“秘诀”大概可总结三条：一是陶醉于工作，寓娱乐于工作，

把工作当作一种乐趣，有广泛的兴趣；二是生活有规律，善于自我调节；三是不抽烟、不喝酒，节制饮食。

的确，哈默博士每天早晨都是以轻松愉快的心情对待工作的，没有工作可干，在他看来简直难以容忍，任何一次艰难的谈判对他而言，都是一次新的冒险，一次充满刺激的享乐，不以为累。新的信息常使他保持着适度的紧张。

不过哈默博士的工作方式自有其独特之处，即不埋头于单一的工作，而是不断转换工作内容：这两天过问西方石油公司的事务，再过几天去处理“哈默画廊”的事情（他还是一位著名的美术收藏家，曾在北京举办过《哈默藏画展览》），下周又有可能忙于与世界和平有关的问题。他不仅是白宫的座上宾，而且自己的私人飞机可能在北京或莫斯科降，与共产党领导人也有话可谈，人权问题、投资问题、癌症问题、世界学院……等等，都在其关注的话题之内。从脑生理学讲，象这样调换工作内容，实际上是转换大脑皮层的兴奋中心，不失为一种积极的休息方式。以上是哈默长寿的秘诀之一。

秘诀之二是生活有规律。生活节奏如此之快，看似忙乱，但在忙乱之中却有严格的规律。在家里，每天清晨他都在悦耳的音乐声中到微温的游泳池里运动半个小时，然后收缩腹肌五百下，接着按摩全身，并作冷水淋浴。外出时虽无法保持家里的习惯，但他有一个特殊本领，即利用谈判的空隙，或是行车过程中，小睡十分钟至二十分钟，如此自我调节，使他始终以精力充沛的形象出现在世人面前。

秘诀之三是饮食有节。哈默博士遵照美国著名饮食专家阿特金斯的嘱咐，注意节制饮食，控制体重。并且，他从不抽烟，也没有酒瘾，在国宴上，他出于礼貌与外国首脑碰杯