



如何享年100岁



Steven West
Donald Tyburn-Lombard
HOW TO LIVE TO BE 100 AND ENJOY IT!
Aabbott McDnnell Winchester Publishers, 1977

根据艾博特·麦克唐奈·温切斯特出版公司1977版译出

如何享年100岁

【美】 S. 维 斯 特 合著
D.T. 罗勃特

屠敏珠 译

社会科学文献出版社出版、发行

(北京建国门内大街5号)

新华书店经销 牛栏山印刷厂印刷

787×1092 1/32开本 6.75印张 150千字

1989年3月第一版 1989年3月第一次印刷

印数00001—16000

ISBN 7-80050-072-1/G·13 定价: 2.80 元

前 言

本书是作者10本著作中最出色的一本。它用简明易懂的语言，向你呈献了一个具有科学依据和以新技能为基础的方案，引导你充满活力、精神饱满地活到100岁或超100岁。书中包括如下若干主题：

使你懂得缺乏核糖核酸(RNA)和脱氧核糖核酸(DNA)的膳食会促使人衰老；

如何克服你的不良情绪；

生命活力与17种最重要的活命食物；

性生活与 α 状态能延长寿命；

罕萨斯活到120岁的奥密；

若干有关保持年轻的心脏辅助运动。

读此书会使你品尝到生活的新乐趣，将使你活得更健壮。

序

论经验，人生是一场冒险，对于它的终止你不再有所渴求，这意味着在你将离去时，你已面对了人生。

作者

此书可能是你常读的书中最重要的一本，它会使你改变对生命、年老的全部观念。为什么？因为在这本书中，你会发现真正的、完全确凿的关于年轻本质的阐述——它的真正的本源以及人能活到100岁或超过100岁的无数令人惊讶的资料。

这些资料从何而来？它们来自各种不同的、可靠的渠道，包括政府机构、科学界、医学研究，人类学家、营养学家，以及来自医学部门和科学研究部门所提供的、经过精选的统计学分析报告、医学报告和无数科学论文。也有其他若干结果是来自星占学研究和心理学调查资料。

所有这些资料总括起来得出一个简单、明了、无可非议的结论，条条道理都会使你相信——不要去顾及你现在的年龄，你完全有能力活到100岁和超过100岁。果断地去行动，全仗自己努力。

请明白，我所讲的人生是指生命充满了活力，包括脑力、体力和性机能；我所讲的人生是指生命的充分延长，意味着你活着的每一时刻都享受着人生的欢乐。

我所以向你提供各种实验和实践途径，是要你现在就开

始正确地去使用那些简单、有效方法，这意味着将帮助你看到、并感受到你在变得年轻起来，并保持这种感受直到100岁或超过100岁。

我还要向你揭示，如何去保护和发展你的脑力、体力、性机能，以及心灵的——精神的力量，那样会使你的生活充满生机、充满理性，并有足够的能力充分地去享受生命提供的一切。

不久之后，当你快要读完此书时，你就会感到激起的兴奋，并认识到你有充分能力对新的发迹产生兴趣；你能对新到来的、使人振奋的人们建立起的挑战性关系应付自如，并感到快乐；同时还会使你具有寻求不受禁令约束、正当获得性快感途径的能力。

你还会知道许多过去所不知的、令人吃惊的事情，诸如关于阳痿、无情欲、遗传、辐射、药物，以及水土、气候会对你所期望的实际寿命产生隐秘影响的种种“神话”。你还将学到有关食物、维生素、香烟、咖啡、酒精等知识。这些知识不仅会帮助解放你自己，而且还会在你预期的寿命上再加40、50、60、70岁。

假如你对活到100岁或超过100岁的可能性有所怀疑——可考虑如下事实。美国政府用数字表示：前—世纪美国仅有100万人活到65岁以上。估计2000年活到75岁以上的人会超过1300万。

你会成为其中之一。

你手中持有的这本书将向你正确地揭示如何才能真正抵达延年、益寿、精力旺盛地活到100岁和超过100岁的目标。

读它——享有它——照它指点的去做！

S.维斯特 1977.5.1 纽约

目录

前言

序

第一章 长寿现状..... (1)

为什么你能活到125岁或超过125岁;

在三个地方当真出现了“世外桃源”;

关于当今人活到100岁以上的实况;

富有活力、伴随爱情活到100岁以上的事例;

饮食和世界观是保持老年期精神饱满的关键;

影响寿命和健康的要素。

第二章 长寿的敌人..... (11)

美国人死亡的主要原因;

不良的生活方式如何缩短人的寿命;

为什么高收入与高死亡率直接相关;

高收入职业涉及的13种紧张因素;

如何运用思维、知觉、活动能力;

早老和下意识的慢性自杀;

死亡的宠儿——热衷于烟、酒;

通过暗示帮你戒烟;

烟瘾8小时戒除法;

假如你已成为酒徒又全无所知,应当告诉

你,酒精会损害你的健康。

第三章 了解你的身体..... (38)

用简明的语言引导你巡游全身;
如何才能保养机体、修复组织;
去认识疼痛的本质、药方、医生;
关于你受益于阿司匹林的真相;
没有药物和医生如何治疗你的头痛;
不用缓泻药如何治疗“不正规”;
到处寻找出色的家庭医生;
9点医学防范测试。

第四章 生活方式与预期寿命..... (61)

某些生活方式对早死已成定则;
怎样的精神面貌会影响你的健康;
你居住在何处能决定你寿命的长短;
为什么室内工作者易衰老并早死;
确实会因烦恼而死;
消除孤独危机的途径;
创立你个人的欢乐记帐本;
令人痛苦的孤寂情景纪实;
如何才能克服孤独感;
广泛的兴趣爱好对健康有益。

第五章 何种食物适宜你的年令..... (76)

超级市场的食品确实不可取;
介绍有关RNA、DNA和“抗老”膳食;
是食物创造了你的生命力;
采纳瑜伽观点建立平衡饮食习惯;
“延年食品”确实使你保持年轻;
家庭如何制作保加利里酸奶;

何时并如何节制饮食有助健康;
制作天然美味食品简易食谱;
充分认识维生素对生命的重要性;
关于蛋白质和矿物质。

第六章 怎样才能延年并保持外貌年轻……………(103)

简便易行的活动和锻炼会使你年轻;
学会“调节”你心脏活动的本领;
步行能使你年轻长寿;
如何为你自己指定一项身体检验指标;
如何学会触摸自己的脉搏,为什么要教你这样做;
对健康状况及脉搏进行一项特殊测试;
锻炼带来惊人的显著效果;
5种简单、高效的恒量运动;
你可做一些有趣的瑜伽操;
一项与按摩脊柱疗法相当的调理运动;
有关气色、泌汗和身体气味的基本知识;
关于你的头发及如何保护好头发;
照顾好你仅有的一双脚的艺术。

第七章 性生活与长寿……………(133)

为什么性对你有益,能使你保持年轻;
有关男性激素和女性激素的知识;
对性的另一些见解;
有关手淫、阳痿、无情欲的平常事例;
采取适当的性功能试验以增长见识;
关于催欲药及其危害性;
增强性机能的10种不同途径。

第八章 选择紧张或是从容……………(147)

认识紧张的本质及其危害；
注意危险的“A”型性格；
指导你如何进入或脱离 α 状态；
靠 α 状态达到某些目标和目的；
睡眠充当着保持我们生命力的重要角色；
“死的念头”对着“生的希望”；
忧虑和恐惧的基础及如何去克服；
如何去使用至关重要的“紧张表”；
关于催眠和自身催眠；
你的精神/体格控制着你的外形。

第九章 利用星占学去保持年轻.....(176)

星占学为什么能发现你最虚弱之处；
在你的星座标记下了解自己；
注意星占学提供的早期前兆微候；
为什么我们的生命必须对不同的周期作出应答；
在满月期决不要进行手术。

第十章 你现在就可年轻起来.....(188)

你的实际年龄和年轻与否并无直接关系；
想变得年轻什么时候都不嫌晚；
如何记录每日时间/活动清单；
如何依靠细小的、有成效的起步去制定个人活动表；
束缚坏习惯的艺术；
如何激发自己走向生命年轻化之路。

附：营养和健康须知

第一章

长寿现状

每一个人都希望活得长久，但没有一个人愿意老。

乔纳森·思维特

让我们现在就开始来回答某些问题。这些问题几乎每个人随时都会在谈话中提到，那就是有关寿命问题。现在可以有把握地说，实际上每个人都读过或是听到过关于在这里或那里的人群中已有活到100岁以上的消息。他们或多或少承认了这些消息的价值（虽然许多人怀疑这些人出生日期记载得不十分准确）。无论如何，多数人相信，偶尔会有一些男女的寿命超过100岁，但他们确实怀疑这类情况会发生在他们之中。于是他们提出了如下种种类型的问题。

“超过100岁是不是一种非分之想的偶然之事？”

“不，既不是异想天开之事，也不是偶然之事”。

“你的意思是说，活那么长很自然？！”

“是的，是正常的、自然的”。

“对每个人都一样？不是指有选择的少数几个？”

“在地球上的每一个人都应该——除了意外事故或自然灾害——活到125岁或150岁”。

“我恰恰不相信这点。瞧！如果是事实，就应该有千百万人都活得这么长，但无论在这里或那里，不都只是少数吗？”

“对，正是现在，已有千百万人活得这么长——一点没错！”

“我不明白这个”，

“你现在应该明白”。

“好，让我们说：就算你正确。全世界人口总数大约40亿，对吗？”

“是的，多点、少点罢了！”

“那么，为什么预期的平均寿命才大约70岁，美国也只不过达到74岁，这是怎么回事？”

“很简单，人们并不真正想活那么长，实际上，世界上大多数人不是在公开地就是在隐秘地自杀”。

“我不明白这点”，

“我的意思很清楚，人们不是经过慎重考虑心甘情愿，就是下意识地在杀害他们自己。”

× × × ×

而——大体上——所有这些问题都包括在此书内。我正要向你们揭示，通过许多简单的途径去停止你们杀害自己，这样你才能活到生命的全长，而这正是被你们向往的。我还要向你们提示，如何去充分享受增加的这些年月，使你向前看到这一点——而不是担忧——像你现在这样。

× × × ×

让我们从基本论据开始。

人类属哺乳动物。哺乳动物的预期寿命是如何测定的？一般通则是：骨骼充分发育成熟所需年限乘以5，例如：

狗：	骨骼发育成熟	2—3年
	预期寿命	12—15年
马：	骨骼发育成熟	4年

预期寿命	20—21年
人类：骨骼发育成熟	25—28年
预期寿命	125—150年

三个“世外桃源”

大多数人在不同时期都曾读过詹姆斯·希尔顿所著《被遗忘的地平线》这本纪实小说，也有不少人看过这部影片。故事中引人好奇的要因是意外地发现了在喜马拉雅高山里隐藏着溪谷，那里的人从来不老。在这一类型地带的水中含有某些矿物质，这里的食物能使在这个像施行过魔法的溪谷里居住的男人们和女人们一直保持年轻并充满活力，个个活到百岁以上。

这个溪谷的名称叫“香格里拉”，用我们的语言应该直译为具有魔力的地方。那里的男人和女人都能永远年轻、美丽。换言之，他们恰似童话中的仙子一般，难道不是吗？

在1969年美国心脏病专家协会派遣了一支医学考察队，去南美的尼瓜多尔境内一个名叫维尔卡巴巴的地方。他们的目的是要进一步证实关于该地区大多数男女都能健康地活到100岁以上，并能维持智力、体力、性机能方面的活力直到死亡的一份报告。这个医疗队发现了许多奥秘。

维尔卡巴巴是一处隐蔽的盆地（该地名意：神圣的盆地）四周围绕着高耸的山峰，被描写为“绝对宁静”之处。常年气温在华氏70°，每年光照和雨量均衡，每天风向同一，全年不变。它的海拔高度（5000英尺）十分有益于健康。此处无蚊、蜘蛛或蛇，有大量各种各样的水果、花卉、蔬菜和家畜。

那里根本没有严重疾病，特别是没有心脏病。有一位美国人，患有严重心脏病，他在维尔卡巴巴居住一年，亲身经验到自己身患的心脏病自然而然得到了改善。

无数男女们超过100岁，而且身体健康，能与年轻人一样轻轻松松地并肩劳动而不感疲劳，他们一直有生气地活着。他们在吃的方面十分俭节，每天摄取约1200卡路里的热量，他们呼吸的是新鲜空气，饮的是来自2条未污染河流的洁净活水。他们极少烦恼，十分富有幽默感。从23岁起到123岁，他们始终享受着同样多的性欢乐。

还有另一个峡谷，位在海拔8500英尺高的喜马拉雅群山中，名叫罕撒，它远在巴基斯坦的最北端。根据访问过那里的科学家们估计，该地区人均年龄变化在95—150岁之间。他们得出的一致结论是：该地区每100人中有50人以上年龄超过90岁，每1000人中至少有6人超过100岁。

对照美国政府公布的数字，美国每10万人中有3人活到100岁。

对罕撒人进行过研究的全体科学家和医学工作者，无不为该地区男女在智力、体力方面超乎寻常的良好状况感到惊讶。那里90岁以上还当父亲十分平常，60岁妇女甚至更大的年龄仍能生育儿女。

罕撒人从不顾及自己的年龄，无论多大照常卖力干活，尽情娱乐。一种特殊类型的马球和棍球是本地十分流行的体育运动项目。再有，与维尔卡巴巴人一样，他们吃得十分简单（每日1900卡路里）。主要膳食组成是新鲜水果、蔬菜，少量肉或不吃肉。那里果树的平均寿命也特别长，在美国，果树平均寿命是25—30年，而罕撒地区，果树持续生长、结果超过100年。

第三个“世外桃源”在苏联外高加索（约900万人口），超过100岁以上的人数在世界上占有最高百分比。在他们的语言中，根本没有“年老”或“老年”这个词。老——这个字，他们用以表示“长世纪”。

在最近一次人口调查中发现，高加索有5000以上男女的年令超过100岁。在阿勃加索有15000男女（在50万人口之中）年龄超过90岁。进一步了解得知，每300人中就有1人超过100岁。其中有二位最惊人（完全可靠）的长寿者，1位叫希·米斯利蒙夫，他死于1973年，享年168岁。另一妇女名叫沙巴，死时160岁。她的情况实在令人惊异，从140岁开始，她的个子每年一点一点地缩短，到她死时（20年后）只有3英尺高，是在她的小屋里睡着自然死去的。

更令人惊奇的是，这些长寿者随着年令的增长依然精神焕发、健壮无比。凡超过100岁者都有完好的牙齿、良好的视力、美丽的头发和皮肤，并且在智力、体力、性功能方面照常不衰。

同样，这些人饮食很简单（每天1700卡路里），他们不饮酒、不吸烟、吃水果蔬菜多，他们从起士摄取的蛋白质比取自肉的多。而新鲜空气、清洁的水和活动都是他们长寿的关键因素。

现在，我们从这三个地区的情况可以推断出某些共同的特点，它可以帮助你达到长寿目标，就像这些人已取得的成功一样。

看来有一个主要因素，它像一根色彩艳丽的线织入了他们生命的图案里，那就是活动。他们终身都在持续不停地活动中渡过。他们从日升忙到日落，不论是工作或娱乐，总有许多事情去做。他们具有强烈的幽默感，他们尽情地、精力

旺盛毫无约束地享受着性欢乐。他们的五种官能充分地发挥着作用，他们中的多数彼此都十分了解，围绕着他们的世界、他们吃的东西、喝的水、饮的奶，他们所享受的一切的一切似乎都注进了他们生命的长河之中。

另一个共同因素就是他们的膳食。值得注意的是，这三个地区每日摄取的卡路里都很低——在 1200 到 1900 之间。对照美国，平均日卡路里摄取量为 3300。

还值得引起注意的是这些长寿人所吃食物的种类。例如谷物，它在这三个“世外桃源”都属大宗产品，但与我们吃的谷物不同。我们所吃谷物都是精炼过的，也就是说，大多数营养素已在精炼过程中丢掉或失去。这就是为什么我们如此强调要在精炼谷物产品中加入各种维生素。移走天然维生素再加入人工合成维生素实在愚蠢得很。

长寿人吃的谷物是新鲜的、土长的小米和小麦，它们含有“胚芽”，胚芽里贮存着大量维生素，包括维生素E在内。科学家现在已确认“E”是维持性活动及生命活力的重要物质。

另一个长寿食品是奶和奶制品，特别是奶酪、起士、白脱和酸奶。这些各式奶制品占“世外桃源”居民饮食的很大部份。

当然，多吃水果也是十分重要的因素之一。因为果糖是供给脑所能利用的糖类中十分重要的一种。

蔬菜是另一关键因素——不仅指其本身，还包括烹调方法。因为这里大多数地区没有已制备好的食物，都是临时快速烹调而成。这样，各种维持生命的营养素不会因烹调过度被破坏，也不会丢失。

在这三个地区，土壤里都富含矿物质。蔬菜和水果看上去十分漂亮，而且味道和它们的外表一样美好。另外，草药

也可供食用。因不需杀虫剂（在那样高的海拔高度），蔬菜、草药、莴苣类的叶子不需经过清洗即可食用，根本不会因洗涤带走它们天然的芳香和味道。

你注意到他们在主食方法回避肉吗？这里多数人获取蛋白质是从奶、蛋、芝士而不是肉，他们偏爱其他食品超过肉，而肉的来源也较少。不论什么原因，事实是他们避免吃肉也就等子在他们的膳食中排除了大量饱和脂，这类饱和脂会影响动脉，增加高血压和心脏病。

在这三个地方工作的科学家们受长寿人异常平静的心态的感染——当地人的情绪稳定而轻松，他们工作从不过度，从不急速，很少或根本不发愁，不怀明显敌意——所有这些使科学家们也开始放松自己，带着极大的乐趣以悠悠自在的速度进行着工作。

在我们把所有因素总括起来时，一种模式就开始浮现出来，它所表示的意思是清楚明白的。在我们用语言表达之前，让我们审视一下这些长寿人的人生观，它也是明白表现出来的，或可说是不言而喻的。

请注意，我要提出的是对相当大量长寿人已建立的典型人生观的综合，很清楚，他们是懂得如何从生活和人生得到最多乐趣的。

1. 积极的思想似乎是普遍的模式。这些人朴实坦诚，从没有消极想法，他们的思想直接、简明、十分实际。他们从来没有出现过对开始去做的事不能完成的念头。

2. 他们很少顾及年纪，甚至直到他们十分老的时候也极少考虑。他们不认为有任何理由可以中止工作、娱乐和性生活。

3. 他们在饥饿时进食，津津有味地品尝所吃的每一种食

物。重要的是他们吃得很节制，他们不是贪食者，原因很简单，他们不需要贪食。精神健壮、体力充沛的人并不需要去利用那些能引起食欲的食物代用品——这些代用品正是造成超重的主要原因。

4. 他们的五种官能（视、听、嗅、味、触）就像磨石上的剃刀一样锐利。他们体验着环绕在他们周围的世界，他们生活、恋爱、工作。有鲜花，水果、蔬菜……还有他们带着无限乐趣，生气勃勃认真从事的那些手工作业。他们的身体富有潜力，他们的智力十分聪慧。对他们来说，性是对爱情的快乐庆贺，是温柔的体贴和爱慕，当然，毋庸置疑也是一种肉欲。

5. 哺乳是件乐事，也是日常之事。实际上儿童是受到关心、尊重、赞美和无限爱护的。

6. 在这些村庄，犯罪是绝对不可想像之事。那是因为那里人与人之间的关系是彼此尊重、有给予也有接受。恰如那里没有蚊子孳生的条件一样，在这些真正的“世外桃源”里也不存在产生犯罪的土壤。

没有一件我们所知道的关于长寿人令人惊讶的事情是偶然发生的意外之事。他们长寿、快乐、生气勃勃地生活在平静、和谐之中，这些确凿的事实已经清清楚楚地被许多科学调查者们所证实。

假如这类长寿者在世界的某一处被发现，那么很容易设想是偶然之事。但已在三个不同的、广泛分散的地方发现，因此，我们可以认为同样情况可能存在别处。

事实上，长寿已被人类实现，而且现在还在实现，并将继续实现。我们的任务是切切实实地去寻求我们应该做些什么？要像他们一样享受富有的、激动人心的和美满的生活，