



# 长寿的奥秘

刘法树 周炳根 著

安徽人民出版社

---

出版登记证号：(皖)01号

责任编辑：张胜莲

**长寿的奥秘**

刘法树 周炳根著

---

出版发行：安徽人民出版社

地址：合肥市金寨路381号九州大厦 邮编：230063

经销：新华书店

印刷：马鞍山印刷总厂

开本：787×1092 1/32 印张：10.5 字数：22万

版次：1995年8月第1版 1995年8月第1次印刷

标准书号：ISBN7-212-01228-9/G·139

定 价：8.85元

印数：00001-05000

---

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

## 前 言

《长寿的奥秘》是一本介绍长寿学的科普读物，它较全面地介绍了有关长寿的一些理论和现代科学知识。它还以较大篇幅阐述了与寿命有关的老年生物学、老年心理学、老年经济学、老年社会学、老年医学、老年行为学等方面内容。尽管在介绍这些知识时，只能是相浅的，但这毕竟是它与一般养生保健书籍的重要区别所在。

长寿问题，实践性强，理论性更强；牵涉面广，甚至与文化传统、民族心理素质等方面也有着密切关联。在这本书中，首先回顾了人类在追求长寿道路上漫长的探索，介绍了关于长寿的种种学说，叙述了关于影响长寿的各种因素以及如何获得长寿的一些方法和技术。还与读者一起探讨了关于寿命预测、如何理性地对待死亡等比较敏感的话题。通过围绕长寿方面的种种论述，目的是使读者（包括中青年、青年读者）形成一种“长寿意识”，以及懂得什么是科学的全面的长寿观。

编写中，既要体现科学严谨态度，又要对各种长寿观点兼容并蓄；要有一定理论深度，又要兼顾实用价值；文字力求深入浅出、通俗易懂、具有可读性，使读者看得懂、用得上、有启发，并为自己、为他人的健康长寿作出努力。

作者

# 目 录

## 前 言

## 第一章 永恒的探索

1. 延年益寿——古老而又崭新的梦想 ..... 1
2. 漫长而又永恒的探索 ..... 6
3. 人的极限寿命到底是多少 ..... 15
4. 见仁见智的长寿学说 ..... 20

## 第二章 长寿是生命推迟衰老的过程

1. 遗传的特性决定人的寿命  
——长寿与遗传 ..... 27
2. 生命的蓝图在您的基因里  
——长寿与长寿基因 ..... 31
3. 让细胞“能力站”活力永存  
——衰老与线粒体 DNA ..... 37
4. 加固抗衰老的防线  
——衰老与免疫 ..... 40
5. 亦功亦过话说胆固醇  
——长寿与胆固醇 ..... 45
6. 人类血液中的“清道夫”和“长寿因子”  
——长寿与脂蛋白代谢 ..... 51
7. 催促人体衰老的体内“垃圾”  
——衰老与自由基 ..... 55

8. 神秘的衰老物质	
——衰老与脂褐质 .....	63
9. 不可忽视的生命催化剂	
——衰老与酶 .....	66
10. 让生命的火花永远闪烁	
——长寿与微量元素 .....	68
11. 生命之火应该有效地燃烧	
——长寿与体温 .....	75
12. 增加肠内有益菌	
——长寿与双歧杆菌 .....	79
13. 让“中枢司令部”永远年轻	
——长寿与脑老化 .....	83
14. 长寿就是推迟器官老化	
——长寿与器官老化 .....	91
15. 没有贬意的“脑体倒挂”	
——长寿与重力影响 .....	109
16. 生命的无形镣铐	
——衰老与交联学说 .....	112
17. 从统计中得出的结论	
——长寿与体型 .....	113
18. 为什么长寿总是青睐人类的女性	
——长寿与性别 .....	118
<b>第三章 健康的心理对于长寿比营养、药物更重要</b>	
1. 不可忽视的“夕阳心态” .....	122
2. “人老先从心上老”	
——心理衰老与长寿 .....	129

3. “不留块垒在胸中”  
——心理张力与长寿…………… 134

#### 第四章 长寿离不开环境与生活方式的选择

1. 社会经济发展是延年益寿之根本 …… 141
2. 医学模式转变是人类寿命提高的双胞胎 …… 158
3. 合理膳食是获得长寿的重要武器  
——饮食与长寿…………… 167
4. “服水自可追神仙”  
——长寿与水平衡…………… 175
5. 不见仙方觅睡方  
——睡眠与长寿…………… 180
6. 动静相宜人长寿  
——运动与长寿…………… 187
7. 顺四时 适寒暑  
——气象与长寿…………… 195
8. 伉俪情深偕百年  
——夫妻恩爱与长寿…………… 205
9. 家庭和 人增寿  
——家庭和睦与长寿…………… 213
10. 药物——既是长寿的朋友又是长寿的敌人 …… 220
11. 掌握节奏——长寿的钥匙  
——生活节奏与长寿…………… 231
12. 更理智地对待生命  
——文化素质与长寿…………… 233
13. 阻止不该到来的死亡  
——意外伤亡与长寿…………… 236

14. 纤芥之疾不可轻 .....	245
15. 长寿地区探秘 .....	251
16. 名人长寿探究 .....	258
17. 也许是一个秘诀——食蚊与长寿 .....	271
<b>第五章 健康地多活 50 年</b>	
1. 只有全面的健康才是有价值的长寿 .....	276
2. 预测寿命——一个棘手的课题 .....	284
3. 寿而弥坚 老有所为 ——积极进取有益长寿 .....	293
4. 薪不断 火不灭 ——理性地对待死亡 .....	301
结束语 .....	307

# 第一章

## 永恒的探索

### 1. 延年益寿——古老而又崭新的梦想

“神龟虽寿，犹有竟时，腾蛇乘雾，终为土灰。”这是三国时代曹操的名句。它说明我们的祖先一方面对衰老死亡这种客观现象有一个清醒的认识，但又表达了人们对衰老、死亡的一种无可奈何的喟叹。

古往今来，不管社会制度、宗教信仰等如何差异，而健康长寿则是人类共同的理想。

古今中外，不论社会地位、肤色语言等如何不同，谁不祈求延年益寿？因为求生存、求长寿是人的本能。然而，当你面对着人的降生、发育、成熟、衰老、死亡，这一永恒不变的规律，你不禁又变得诚惶诚恐——生命之舟始终在悄然地无法逆转地驶向天国。无数人发出叹息：在生命的轨迹中，人类永远是束手无策的。连孔子这样杰出的思想家、哲学家在《论语》中也发出了“生死有命，富贵在天”的哀叹。

那么生命的衰老现象就无规律可循了吗？当然不是。生命所赋予我们的种种迷离，显得变幻莫测，难说其蕴。生命有时像一棵古树，岁月的刀斧砍戮，周身伤疤累累，但在春雷悸动，依然是嫩绿枝头，郁郁苍苍。须发结霜的老将，仍披盔挂甲，壮心不已。但有时又轻轻渺渺，如同一张极薄的纸，一丝微



风便翻过生命册的一页，使人顿生惋惜之情。尽管现代科学技术日新月异，但人类，这一世间最高级生命，至今对自身的了解还有许多未知的疑团及禁区。因此，一些颇有成就的科学家断言：人类在征服自然的进程中，有两个最困难的命题：一个是最遥远无际的宇宙，一个就是对自身生命的了解！

现代科学技术证明：生命现象一直是科学史上一个非常重要的课题。直到现在，对生命的很多现象，人们并不理解。对其本质还处于无知的状态。掌握生命现象的规律，对人类生存和发展有非常重大的价值。

任何生物都是经过生长、发育、成熟、衰老、死亡这样一个自然进程。人体也同样按这个过程从幼年、童年、青年、壮年、老年这样规律来发展、转变。在有限的生命过程中，每个人都在以不同的方式体现自己的生命价值，提高自己的生命质量，而寿命——生命的长短就是生命质量中一项非常重要的内涵。正因为如此，生命学、衰老学、寿命学方兴未艾，越来越引起人们的重视。

我国目前规定 60 岁以上的人为老年人。据报告，全世界满 60 岁的老年人数，在 1950 年是 21400 万人，到 2050 年预计将增加到 10 亿人以上。同时，也预计在这期间老年人占总人口的比例（称老年人口系数），将从 8.5% 上升到 13.7%。我国目前也正在向老龄化过渡，而且我国老年人的数字正在逐渐增多。据不完全统计，中国年满 60 岁的老年人，1953 年约有 4000 多万人，占总人口的 7%；1980 年约有 8000 万人，占总人口的 8%。现在我国老年人口数正在以每年递增 600 万至 1000 万的速度增长。解放后，由于我国社会稳定，文化大革命之后，经济水平在不断上升，加上计划生育政策的推行，我

国人口出生率在短时间内迅速下降，一些发达国家人口老化往往经历半个世纪，而我国完成人口老化这一过程仅用了 18 年时间。据预测：到 2000 年，我国老年人将达到 1.3 亿人，约占总人口的 11%；至 2025 年将达 2.8 亿人，占我国总人口 20% 左右。我国人口众多，老年人数也居世界第一位，因此认真研究老年问题是非常重要的，而研究与老年相关的问题，就是老年学，它有以下几个方面内容：

一、老年生物学：研究人体在年龄增长过程中的生命现象特征，寻找衰老的普遍规律与特殊规律，研究衰老的机制和原因。

二、老年医学：又称老年病学。主要研究老年人疾病的防治。

三、老年社会学：是用调查、统计等方法，研究老年人的寿命和产生长寿者的规律，对如何改善老年人的生活、经济、文化和社会措施进行研究的一门综合性科学。

四、老年心理学：是研究老年人的心理特征、心理行为特点的一门科学。

老年的改变为人所熟知，但是人的衰老缓慢变化都很难令人发觉。人发育至 30 岁到了高峰，以后多种功能就会缓慢滑坡。40 岁以后皮肤逐渐出现皱纹，眼周、耳朵等部位最先出现。再往后，老年性色素斑分布于手背、脸部等处。到了 80 岁，老态龙钟，面部出现“定型面貌”。

假如把衰老说成全都是生理现象，或全部都是病理现象都不妥当。因为衰老的原因是复杂的，在生理和病理之间，很难找到一条鸿沟。在老年学上，把老化分为原发性衰老和继发性衰老两种。

原发性衰老：是内因性的，由内在的、细胞核及线粒体遗传的基因所定。不同的生物种属有不同的衰老年限，按照有关学说或假说，人的寿命极限应该是 120 岁左右，而人如能达到这个寿命极限，则是由原发性衰老决定的。

继发性衰老：是由营养、创伤、疾病及精神因素所造成的。继发性衰老的很多原因是可以发现、预防、医治、改善或修正的。自 70 年代以后，由于我国人民生活水平的提高和医疗条件的改善，我国人群的平均寿命已大幅度提高就是例证。

老年生物学作为生命科学的一个分支，主要是研究人体在衰老过程中生命运动的现象及规律。最近几十年来，生命科学有了很大的发展，生物学已经弄清楚了遗传的物质基础，基因的分子结构就是 DNA（脱氧核糖核酸）的双螺旋结构。但是生物体的基因表达在时间上、空间上到底遵循怎样的程序？怎样启动的？生物体成长后它为什么不会重复原来的发育过程？它为什么一定要遵循发育、生长、衰老、死亡过程？诸如此类问题还很多。为解开这些谜，科学家们正在研究和探索基因的表达和调控的规律。这就涉及到生物的遗传、性状和发育生长的整个过程，是一个当代前沿科学的大课题。

我们一方面要从分子水平、基因角度来了解生物体，另一方面，还要从外界环境、后天因素等一个复杂系统的角度来了解生物体。这是当前生命科学中所面临的两方面的重大课题。很多科学家预言，90 年代生命科学会有突破性的进展。这一方面是因为知识的积累已经为取得突破打下了良好的基础，同时，其他学科的发展为观测分析生命现象提供了更精确的仪器和其他的分析工具。在人体内因上，从分子水平上了解人体发育、生长、衰老过程，从根本上了解人体各重要生命功能

的活动发育规律,将会从根本上提高人类的健康水平。

与每一个人密切相关的,还要从生活实践,从社会学、心理学、临床医学、营养学、微生物学,乃至行为科学、气象学、环境科学等方面诠释人类长寿的奥秘。结合生物学中的细胞生物学、分子生物学、免疫学、遗传学等新兴学科的研究,将自然科学与人文科学结合起来共同协作研究,使抗衰老成为一个系统工程来认真加以对待,为提高人类生命质量作出努力。使每个人(包括老年人)都懂得:“抗衰老的艺术,就是同衰老带来的烦恼作斗争的艺术,就是要把人生最后的岁月变成幸福的晚年。”

以上也就是本书所要努力探讨的内容。

## 2. 漫长而又永恒的探索

这是一个真实的故事。

1994年6月24日，日本第86届首相羽田孜首相迫于国内形势，提出内阁总辞职。他在首相职务上只担任了58天。在他担任首相之前，曾担任细川内阁的副总理兼外相。在他任这个职务的时候，1994年1月28日，他出席了在日本举行的一次出版纪念会，由日本著名学者饭野孝有介绍他对徐福东渡研究的专著《弥生的日轮》，饭野先生经过多年的研究和考证认为，徐福东渡不是传说，历史上确有其人其事。徐福所率3000童男童女繁衍的子孙如今正生活在日本列岛上。谁也没有想到，纪念会刚刚开始，羽田外相悄悄走了进来，站在人群中。

参加这次纪念会的有我国《光明日报》的记者陈志江，当羽田先生听说陈志江是中国记者时，眼睛一亮，笑容可掬地说：“我的祖先也是中国人哩！他们是随徐福一起东渡日本的。我们家有一套完整的家谱可查。”说着，羽田外相随手从餐桌上抽出一张餐巾，用随身携带的毛笔在上边写下了‘秦阳馆’三个大字。随后解释说：“在日语中，秦与羽田的发音相同。据传，徐福渡日本后，所率人员分为两支，一支留在富士山脚下的山梨县，以秦为姓，一支迁到占野县，取姓羽田。‘秦阳馆’三字是悬挂在羽田家族宗祠上的匾额，这也是羽田家的祖先是秦人的有力证明。”

在谈话期间，来宾纷纷走上前来，或与羽田外相合影留念，或请羽田外相题字。而羽田外相就将“秦阳馆”三个苍劲有

力的汉字签在来宾的日记本以及《弥生的日轮》一书扉页上。

这段发生在日本政界头面人物身上的谈家谱小花絮，却是我国历史上 2000 多年以前秦始皇追求长生不老故事的延续！

早在春秋时代，孔子就有“仁者寿”之类关于长寿问题的论述。可以说人类自有文明史以来就殚精竭虑地搜求长寿之术。“嫦娥偷吃不死之药而身轻如云，奔向月球”，这是我国先民远古关于追求长寿的神话和幻想。奴隶主把奴隶和马匹活埋以殉葬，折射出他们追求生命不朽的心态和企望。人类对长寿和永生的幻想大概是人的平均寿命太短而引起的。

我国自秦朝至清朝的 2100 年间，共 200 多位皇帝，虽然他们自命是“天子”是“龙的子孙”，但是他们大多怕死，到处寻求长生不老之药。

我国东边有浩瀚无垠的大海，陆地上的大江大海之水，日夜不停地流进大海却从来不见海水漫溢，长期引起人们的惊讶和赞叹，流传不少神话传说。有的神话说，东海里有个不见底的“归墟”，世上大江大海的水都流到那里去。那里有蓬莱、方壶、瀛洲三座仙山。山上有神仙往来居住，而且山上有长生不老之药，神仙们就是以这些不老之药为食，所以可以长生不老。秦始皇迷信神仙不死的传说，并且经常和方士们在一起讨论如何求得万寿无疆之术。徐福一再说仙人可以找到，就住在蓬莱等三座仙山上。于是秦始皇在统一了全国之后，于公元前 211 年出游到山东海边，亲自在实地考察。大海一望无垠，哪见仙山的踪影！但方士又说蓬莱的仙药可以找到，只是被大鲛鱼阻挡了，要请善射之人用连弩射击它。秦始皇自己也亲自弯弓射箭连连向大海发弩。为了找仙人讨教长生之道，为了采到

仙山的长生不老之药，秦始皇叫徐福率童男童女 3000 人入海找蓬莱仙山。那徐福入海之后，不可能找到什么仙人仙药，又无法向秦始皇交待，只好越海潜逃至日本，这是后话。而此事在国内引起轩然大波，读书人对此议论纷纷，秦始皇恼羞成怒，加上政治上的原因，竟活埋了儒生 460 余人。

到了汉武帝时，求仙求道以求长生不老之术，更有过之而无不及。司马迁在《史记》中评价汉武帝说他“尤敬鬼神之祀”。为迎合帝王永远不死的心态，又有方士李少君说，海上蓬莱的仙人是可以看得见的，并且说看见了有个名叫安期生的仙人吃大如瓜的枣子。河南也有人报告发现仙人的踪迹。汉武帝派出载数千人的大船，东行海上去寻找蓬莱这个仙山。但是，仙人一直没有找到。汉武帝还是想念不已，于是想出一个办法，他让人们在长安建章宫的北面挖一个大池，叫太液池。池中堆土为山，高 20 余丈，叫蓬莱、方壶、瀛洲，于是出现了人造的海上三座仙山，以此慰藉求仙的心灵。以后，历代相袭，凿池为大海，堆土作仙山。隋唐、宋、清等朝帝王无不这样做。现在的北海就是金世宗仿照北宗汴梁的艮岳建造的，至今北海琼岛上还处处留下了当年帝王求仙的遗迹。仙山无处寻，仙人找不到，长生不老之药得不到，只好令百姓造一个仙山仙池，宿于斯，游于斯，聊以自慰，做一个精神上的长生不老仙人而已。

为迎合帝王希望长生不老的心理，道家鼓吹一种仙丹，服后能长生不老。于是炼丹术就应运而生。炼丹术渲染得神乎其神，炼丹士们或在人烟稀少的深山中，或在外人不得进入的密室内、岩洞里，摆设一些炉、鼎、罐、筛、坩锅、蒸馏器、研磨器具等，并营造一种烟雾缭绕、虚幻神秘、玄妙莫测的环境。炼丹士们口中念念有词，用汞、硫磺、铅、砒霜、硝石、云母以及一些

植物性的药物，炼成红色的丹丸，称为灵丹妙药，以满足统治者长生不老的追求。事实上，丹中含有大量汞、砷、铅等有毒有害物质。如汉武帝求仙 50 年，为了成仙，竭力巴结方士，重用方士，甚至把女儿嫁给方士，在宫中升火炼丹，迷信那点石成金的方士，幻想羽化登仙。到了唐代，皇帝们迷信丹药已到了空前绝后的程度。1970 年西安市何家村出土了一套唐代炼丹器具和药品，有朱砂、琥珀、珊瑚、石英、乳石和密陀僧（氧化铅），唐朝皇帝大多吃过这些“长生药”，其中中毒而死的有唐太宗、唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗等 6 位皇帝。特别值得一提的是“历史上少见的明君”唐太宗，吃了自称已活了 200 多岁的道士那逻迺娑婆寐的“金丹”，很快中毒而死，年仅 52 岁。明朝皇帝朱厚恩与方士终日炼丹炼汞，仅 3 年时间，就害死近 500 名女童来炼制“长生药”，由此发生嘉靖宫变。明代三大宫案中的红丸案，记述的是 39 岁光宗常洛因服用鸿胪寺官员李可灼以红丹矿石烈火炼成红丸而死的故事。

为求长生食用“金丹”而丧生的何止这些帝王将相，就连当时一些学富五车的大才子也未能幸免。让我们来读一首唐代大诗人白居易的“思归”诗，诗中这样写道：“退之（韩愈）服硫磺，一病旋不痊。徽之（之稹）炼秋石，未老身溘然。杜子（杜牧）得丹诀，终日断脰臄。崔君（崔云亭）夸药力，经冬不衣棉。或疾或暴夭，悉不过中年。”这首诗真实而又形象地记述了唐代一批大诗人寻仙求药，丹鼎升炼已到泛滥的程度。而且炼丹中用药之品种也大为扩大，据《药石尔雅》记载，当时的长生丹药已达 98 种，各种炼丹经书 97 部，服丹求仙蔚然成风。大文学家韩愈曾经说过，他亲眼目睹工部尚书归登服用含汞量高的丹药得病，最后咯血而死。可是他自己呢？还是不以为训，



而服食含硫磺极高的丹药，终于一病不起，呜呼哀哉！现代医学已经证明这些用红丹矿石以烈火炼燃，是一种含汞、铅等有毒成份制剂。少量服用，可以刺激新陈代谢，使病人的症状得到缓解，因而蒙蔽了一些人，以为真是找到长寿捷径，寻到灵丹妙药。而这只是暂时现象，服用一过量，或多次服用蓄积中毒，就会引起溶血、血管痉挛、中毒性脑病、酸碱平衡失调，最后导致死亡。宋代医官寇宗奭有鉴于服丹的严重后果，提出严重警告，认为“极须审慎，有毒故也”。这些话至今仍有现实意义，但在当时不可能引起人们的注意。以至于服食金丹求长生之风一直延续到清代，雍正皇帝在位仅 13 年，死时 58 岁，从《清史稿》看，他从身感不适到去世仅两天。为什么雍正皇帝死得如此突然？据参加编修清史的金梁等人说法，雍正死于服食道家丹药。近来海外也有学者持此看法。因为雍正继位后，对道教很重视，他既自称居士，又同道士讲求修练，还揽道士祈晴求雨。他很相信道家治病方术，常召道士为自己治病，饮食符水，长期服用以小孩尿液酿成的丹药。他还拨内府钱帑维修江西龙虎山宫观，为道士购置香火田地等。雍正九年，龙虎山道士娄近垣因治愈他疾病而被封为龙虎山提点、钦安殿主持。由此看来，雍正死于食丹药慢性中毒而死也不能说是虚传。

除了服食金丹外，古人认为甘露也可以延年益寿。封建帝王认为甘露既是吉祥的象征，又是一种延年益寿的“圣药”，吃了可使“不寿者八百年”，因此梦寐以求之。有的帝王还改变年号，以甘露命名，如汉宣帝刘询，前秦苻坚等，都曾以甘露作为年号。汉武帝在长安城内的建章宫内，大兴土木，建造了一座高二十丈、大七围的承露盘。清乾隆帝造了一座铜仙承露，立于 4 米多高的石柱之上，手托铜盘，祈求上天赐露。至今这个