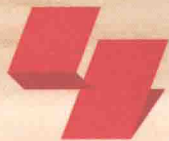


中央电视台中文国际频道

CCTV
中文国际



长寿密码

LONGEVITY CODE

大型人文电视纪录片《长寿密码》图文版

杨刚毅 主编 / 张 鸥 副主编

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



中央电视台中文国际频道



长寿密码

LONGEVITY CODE

大型人文电视纪录片《长寿密码》图文版

杨刚毅 主编 / 张 鸥 副主编

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

长寿密码 / 杨刚毅主编. — 北京: 中国广播电视出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5043-7103-4

I. ①长… II. ①杨… III. ①长寿-保健-基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 004192 号

长寿密码

杨刚毅 主编
张 鸥 副主编

责任编辑 佟 昕
装帧设计 亚里斯
责任校对 张 哲

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号
邮 编 100045
网 址 www.crtpt.com.cn
电子信箱 crtpt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京雷杰印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
字 数 198 (千)字
印 张 15.5
版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7103-4
定 价 39.80 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

序 言

中国老龄科学研究中心副主任 党俊武

《长寿密码》纪录片是人类梦想追寻的记录，更是共和国繁荣昌盛的缩影。

长寿是人类诞生以来的梦想，也是全人类共同的追求，但庆幸的是只是到了现当代长寿才成为现实，更为重要的是到目前为止，中国百岁老人已经达到5.6万人，超过世界上最长寿国家日本的百岁老人总数的5.1万，这充分说明，长寿既是全人类的现实，也是我们中国的现实。七集《长寿密码》纪录片对人类长寿现象的探寻，忠实地记录了人类慢慢长寿路的踪迹，也忠实刻画了中国人记录长寿的努力与艰辛，我认为《长寿密码》纪录片既是对长寿秘密的探查，更是对共和国繁荣昌盛秘密的揭示。

其次，《长寿密码》纪录片是老人世界的记录，是引导全社会关注老龄问题的呼唤。大家知道，世纪之交全人类迈入了老龄社会，中国也进入人口老龄化时代。目前，全世界老龄人口已经达到6亿，中国老龄人口在去年年底突破2亿，到2053年，中国人口老龄化达到峰值，老年人口达到4.87亿，80岁以上人口达到1.4亿。

众所周知，中国的人口老龄化超前于现代化，是典型的未富先老。我们在思想理论、物质基础和制度安排以及体制机制等诸多方面准备不足，是典型的未富先老，同时人口老龄化时代也是人们普遍长寿的时代。对此，《长寿密码》纪录片向全社会宣告长寿是美好的，但是我们还没有做好充分



准备，呼吁在为长寿欢呼雀跃的同时，我们还必须立足现实，高度关注老人世界、老人问题，转变观念，脚踏实地，为长寿做好全面的准备。

《长寿密码》纪录片是长寿社会的憧憬，更是对构建理想的老龄社会的新理念的宣示。人口老龄化是人类社会的客观规律，老龄社会将是未来人类社会的常态，对于老龄社会，我们还相当陌生。有人认为可能充满挑战，有人认为可能充满机遇，有人充满悲观，有人充满乐观。但是《长寿密码》告诉我们，长寿社会就是老龄社会，老龄社会不是年轻社会，它已经远远超出我们长期在年轻社会形成的话语体系。如果我们站在年轻社会的立场上看待老龄社会，我们可能就充满悲观。如果站在老龄社会看待老龄社会，我们将充满乐观。更为重要的是，《长寿密码》纪录片向我们揭示长寿不仅仅是老年人的事情，而是全体社会成员共同关切的问题，因为老年人不是别人，而是我们每一个人自己，除非不信或不到老年。在新的老龄社会，我们的理想应当是什么？如果您对这个攸关人生命运和全人类未来前途问题感兴趣的话，请您关注《长寿密码》纪录片。

梗概



《长寿密码》于2011年9月开机启动，历时近两年，到2013年8月5日在中央电视台中文国际频道黄金时段全力推出，并于2014年春节期间黄金时间重播。

《长寿密码》是由中国中央电视台中文国际频道倾情重点打造的大型人文电视纪录片，是一部涉及国内外“养生长寿”话题的特别立项节目。全片以“推进社会主义和谐社会建设”为指导，从人类社会的发展历史文化、人群所处的自然和人文地理环境，水土特性、矿物资源、饮食习俗、遗传基因、抗病能力、心理调节等角度入手，通过访问拥有养生长寿资源的地区、长寿老人和国内外相关学术专家，深刻揭示人类长寿的各种原因。

这是中央电视台第一次全方位、多层次、多视角地向广大电视观众展示长寿文化的起源、长寿现象的成因、长寿之乡的秘闻、长寿老人生息的纪录片。

《长寿密码》纪录片共分七集，每集45分钟。分别是：《走近长寿》、《仁和者寿》、《食以养生》、《再造春秋》、《动静之间》、《不老歌谣》、《天人合一》。

该片以主题型拍摄方式确立选题内容的系列节目，以窗口式的递进，加上专家解密的方式，为影片的创作空间提供了极大的可塑性和适应性。换句话说，它甚至可以吸引更加广泛意义上的观众。《长寿密码》播出后引起了很强的社会效应，被业界视为关注人文、民生的重要力作。

据央视总编室市场评估部公布的数据显示：8月5日晚22:00播出的《长寿密码》收视率高达0.64%，增幅超过70%。整个节目播出后，对该时段的收视提升为12%以上。这是中文国际频道领导选题立项的成功，更是节目组精心制作，深入挖掘，不断修正的结果。

有人调查，由于《长寿密码》的播出，人们甚至已经在悄悄地改变着出行的方式和目的，即由过去旅游名山大川，逐渐转变为旅游对生命更具有实际价值的长寿之乡。它已经深深地影响到了人们的生活和观念。

可以说，《长寿密码》是一部制作精良，广受关注的好纪录片。



目录



序 言	2
梗 概	4
专家链接	6

第一篇 走近长寿	1
第二篇 仁和者寿	31
第三篇 食以养生	65
第四篇 再造春秋	103
第五篇 动静之间	129
第六篇 不老歌谣	159
第七篇 天人合一	185

意 义	216
陈 述	219
结束语	221
反 馈	223





第一篇 走近长寿

【导语】

“寿命”是大自然给予每个人的一笔“时间存款”，没有人知道确切的“余额”。虽然生命是有限的，但人类却从来没有放弃过对生命无限的向往。尽管人类文明已经进入科学昌明的时代，悠久的寿命追求行为仍然在按照固有模式，顽强地延续着。

【关键词搜索】

大理 白族 耆英会 千叟宴 苍山洱海 花轿 类经 庄子 彭祖 天干地支 吐鲁番 伊斯兰 月历 普洱 傣族 景迈山 竹筒 活佛 法国 詹尼·路易·卡门 格鲁吉亚 安季萨·赫维恰娃 昭平 黄姚古镇 麻阳 北回归线 铁腕刮痧 亳州 健身操 乳山 虾 中国最长寿的人 巴马 罗美珍 5000岁 寿棺 阴阳 随葬品 灵魂 本杰明·富兰克林 干细胞 DNA基因



在今天的世界各地，默默无闻地生活着很多长寿老人。他们过着普通而又精彩的生活，当人们听到他们的消息，往往都会停下匆忙的脚步，渴望了解更多的秘密。长寿无疑是人类对生命的最大愿望。

耆英会是中国云南大理白族自治州河尾村一个为老年人祝寿的盛典，从清朝流传至今，每年农历二月初二这天，这里的村民们会以白族最隆重的礼仪，给村里的老寿星们祝寿。在中国古代，帝王们为了表示恩泽天下，也为了提倡忠孝仁义，经常会为高龄寿星举办千叟宴。这种蕴含着长寿期盼的国家大典，最终演变成了民间的敬老礼俗。



【知识链接】

耆英会，是指年高有德者的集会。宋朝的文彦博留守西都洛阳时，曾集年老士大夫十一人聚会作乐，谓之“洛阳耆英会”。宋代司马光在《洛阳耆英会序》中说，文彦博为“耆年会”，凡十三人，人为一诗，命画工郑免图于妙觉佛寺。宋代的沈括在《梦溪笔谈》中也有人事一的说法。明代沈自晋演其事为《耆英会》传奇。大理市上关镇河尾村的“耆英会”起源与著名举人杨琼有关。1912年，杨琼入京当选国会议员，并被推选为议会主席。其外甥吴玠堂入京看望他时，看到北京有“耆老会”活动，觉得与白族敬老的习俗非常相似，于是回乡即把村里的老年人组织起来，成立“耆英会”。每年农历二月初二，河尾村都为80岁以上

的老人举办庆典。当日，老人佩戴大红花，乡里轮番前往庆贺，恭请老人坐上花轿，游村过巷。这种尊老爱老的习俗一直延续至今。



【地理链接】



云南省大理白族自治州

云南省大理白族自治州，东邻楚雄州，南靠思茅、临沧地区，西与保山地区、怒江州相连，北接丽江地区。自治州首府驻大理市下关，距昆明市338公里。自治州国土总面积29459平方公里。大理地区是云南最早的文化发祥地之一，据考古发掘，新石器时代遗址广泛分布在以洱海为中心的高原湖泊群周围。

中国清华大学的彭林教授说：中国人是很善良的一个民族，人老了以后，子女都要孝敬他，政府要关怀他。中国的《礼记》里面有一篇“王治”的文章，里面讲得非常详细，到了60岁、70岁、80岁，社会就要去关爱他（她）。后来，这个东西成了中国人的一个传统。



【地理链接】

河尾村隶属大理市、上关镇，地处上关镇南边，距上关镇政府所在地1公里。全村国土面积2.27平方公里，海拔1,974.85米，年平均气温18℃，年降水量742毫米，适合种植水稻等农作物。该村的主要产业为乳畜业，主要销售往县内。河尾村历史悠久，历史上就以尊老敬老为优良传统，世代相传。



河尾村位于海拔1900多米的高原上，被美丽的苍山洱海相拥相抱着。日照充足，四季温润。村里有1000多户人家，80岁以上的老人有300多位。按照当地的风俗，这里的花轿不再是新娘的专属。耆英会这天，80岁以上的老者会坐着花轿集体过寿。



云南省大理白族自治州河尾村 杨佐仁

85岁的寿星杨佐仁，在家人的帮助下穿戴起祝寿的服饰。已经第六次坐花轿的他，显得兴奋而从容。他十分自信地说：我的身体好，越老是越好，做活儿也做得起，高兴嘛。

随着百年的时光流淌，耆英会敬老尊贤的礼仪已经深深融入了当地人的生活中，血脉里，在这里，长寿不仅仅是个

体生命的延续，更是整个家族的荣耀。

长寿令人羡慕，人人向往，那究竟人活多大年龄才算长寿？有没有统一的标准？据古籍记载，人的自然寿命当在百岁以上。中国明代著名医学家张景岳在中医宝典《类经》中曾说道：“百岁者，天年之概。”中国俗语中也把百年以后作为人死亡的定义。





【图书链接】

《类经》，是明代著名医家张景岳的代表作之一，也是继隋代杨上善《太素》之后，对《内经》进行全面分类研究的又一著作，他将《灵枢》、《素问》分作十二大类，三百九十节，共计三十二卷，全书多从易理，五运六气、脏腑阴阳气血的理论来阐发经文蕴义，颇能启迪后人，深为后世所推崇。

关于长寿的标准，中国自古以来也有据可查。战国时期的《庄子》一书中说：人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。



江苏省如皋市 朱云程（101岁）



【图书链接】

《庄子》亦称《南华经》，道家经典著作之一。书分内、外、杂篇，原有五十二篇，乃由战国中晚期逐步流传、糅杂、附益，至西汉大致成形，然当时所流传的，今已失传。如今所传三十三篇，已经由郭象整理，篇目章节与汉代亦有不同。《庄子》在哲学、文学上都有较高研究价值。庄子的文章，想象奇特，文笔变化多端，并采用寓言故事形式，富有幽默讽刺的意味，对后世文学语言有很大影响。

耆英会花轿队伍



古代的《养生经》中则说：上寿百二十，中寿百岁，下寿八十。中国晋代著名养生家嵇康也认为，上寿可达120岁。



【人物链接】

嵇康(224-263, 一说223-262), 字叔夜, 汉族, 三国时期魏国谯郡铨县(今安徽省濉溪县临涣镇)人。著名思想家、音乐家、文学家、玄学家[1]。正始末年与阮籍等竹林名士共倡玄学新风, 主张“越名教而任自然”、“审贵贱而通物情”, 为“竹林七贤”的精神领袖。他是曹魏宗室的女婿, 曾娶曹操曾孙女, 官曹魏中散大夫, 世称嵇中散。



嵇康

目前看来, 将60岁作为长寿的年龄下限太低, 而把80岁作为长寿的最低年龄, 能够被绝大多数人理解认同和接受。

北京大学教授楼宇烈说: 现代科学证明, 所有的动物的生命长短是跟它发育期的完成有关系的。拿人来讲, 发育成熟完成是20到25岁。生命的长短是人发育期的4倍到5倍, 如果20岁完成, 5倍是100岁。如果是25岁完成, 25的5倍就是125岁。所以中国古代的人讲这个上中下三寿很有道理。

相传中国古代的彭祖寿命远远超出了上寿, 据说他活了880岁。后来一直被中国人视为养生第一人, 气功第一人, 烹饪第一人, 房中第一人。



【人物链接】



四川省彭州市彭祖塑像

彭祖, 也称钱铿、钱铿、彭铿。是上古帝王颛顼的四世孙, 父亲是吴回的长子陆终, 母亲是鬼方首领之妹女媧, 因擅长烹饪野鸡汤, 受帝尧的赏识, 后受封于大彭, 是彭姓的祖先。相传他靠自己的养生之道, 活了880岁, 这是以当时66天为一年纪年的方法所指的年纪, 按现在365天作为一年纪, 实际寿命为130岁。

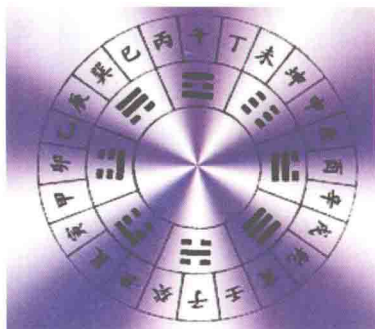
其实, 古时候的人们把60天当作一个干支日的轮回。若按今天的计算方法, 活了880岁的彭祖, 实际年龄应该是130多岁。这个年龄不用说在

当时，就算现在，也是惊人的长寿了。于是人们崇拜他，久而久之，彭祖就成了中国寿星老儿的原型。



【知识链接】

天干地支，简称“干支”。在中国古代的历法中，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸被称为“十天干”，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥叫作“十二地支”。十干和十二支依次相配，组成六十个基本单位，两者按固定的顺序互相配合，组成了干支纪法。从殷墟出土的甲骨文来看，天



天干地支

干地支在我国古代主要用于纪日，此外还曾用来纪月、纪年、纪时等。十天干分别代表人体各部位是：1. 甲：是头和胆。2. 乙：是肩和肝。3. 丙：是额和小肠。4. 丁：是齿、舌和心。5. 戊：是胃和肋肋。6. 己：是脸和脾。7. 庚：是筋和大肠。8. 辛：是胸和肺。9. 壬：是胫和膀胱。10. 癸：是足、肾和精子。十二地支相对应的身体部位是：1. 子：对应的是会阴、耳、腰、液、溺。2. 丑：对应的是肚、腹、脾、肌、肉。3. 寅：对应的是手、胆。4. 卯：对应的是肝、胸、目、手、爪、筋。5. 辰：对应的是背、胸、颈、肩、皮肤。6. 巳：对应的是面、牙齿、心包络、三焦、咽喉。

在中国古代，有两个星宿被认为与福寿之相有关。这就是角亢两宿，人们相信，日夜盘旋在天上的各种星宿能主宰人未来的命运，希望像星宿一样长存的人们，认为见到天上的南极星会添寿，于是，与星便连在了一起。



【知识链接】

中国古代天文学家把天空中可见的星分成二十八组，叫做二十八宿。它是中国传统文化中的主题之一，广泛应用于中国古代天文、宗教、文学及星占、星命、风水、择吉等等术数中。在与人体相对应的说法中，汉代高诱注释说：“二十八宿：东方青龙七宿是角（心脏）、亢（肺）、觜（胆）、胃（胃）、箕（大肠）、尾（小肠）、瑛箕（膀胱）；北方玄武七宿是斗（肝脏）、兕



二十八星宿

牛(三焦)、贞女(脑)、箕虚(髓)、爵危(骨)、圭室(脉)、胡壁(女子胞);西方白虎七宿是奎(脾脏)、睚娄(气)、盎胃(血)、盪昂(津液)、笏毕(元气)、璋觜(宗气)、聿参(营气);南方朱雀七宿是井(肾脏)、甌鬼(卫气)、壘柳(脏腑之气)、敦星(经络之气)、壁张(官窍)、琥翼(奇经八脉)、明轸(十二经脉)”。

在探索寿命奥秘的路途中，人们从未间断过记载生命历程的努力，而丈量生命长度的年龄就成为人类衡量是否长寿的关键。

在古代，由于世界各地统计年份的方式不同，于是产生了各种统计年龄的方法，有些甚至沿用至今。中国老年学学会会长寿委员会主任萧振禹说：西方大概计算年龄的方法，第一个是出生证明；第二个是社保；第三个就是教堂洗礼。中国计算年龄的办法现在来看，主要靠户口和身份证、家谱、辈分关系等，还有要看中国特有的文化“属相”。

平均海拔73米的新疆吐鲁番，被称为中国第一洼地。这片被天山戈壁和大漠环抱的绿洲，有着丰富的光热条件和独特的气候，是著名的瓜果之乡。



新疆维吾尔自治区吐鲁番



【地理链接】

吐鲁番是中国的长寿之乡。它位于新疆维吾尔自治区中东部，天山东部山间盆地，地理坐标在北纬41° 12'—43° 40'，东经87° 16'—91° 55'之间，面积70049平方千米，是中国内地连接中国新疆、中亚地区及南北疆的交通枢纽。吐鲁番属独特的暖温带大陆性干旱荒漠气候。因地处盆地之中，四周高山环抱，增热迅速、散热慢，形成了日照长、气温高、昼夜温差大、降水少、风力强五大特点，素有“火州”、“风库”之称。全年平均气温为14℃，夏季平均气温在30℃

左右，全年气温高于35℃的炎热天气，平均为99天；高于40℃的酷热天气，平均为28天。

在吐鲁番当地的维吾尔族人中，过去计算年龄有他们自己的方式。离吐鲁番市不远有个葡萄乡木纳村，村里有位百岁老人阿依木汗·艾外都力，老人虽说已过百岁，可身子骨还很硬朗，干起活儿来是把好手。艾外都力性格爽朗，什么事喜欢自己说了算。她说自己的身体很好，是1908年出生的。她还让儿子买合木提·塔力甫拿来了中国老龄委2009年颁发的长寿老人证给我们看。



新疆维吾尔自治区吐鲁番市葡萄乡木纳村 阿依木汗·艾外都力(104岁)

我们发现，如果根据伊斯兰历一年354天的计算方法，老人今年已经107岁了。而按照公历一年365天计算，老人应该是104岁。



【知识链接】

伊斯兰教历为太阴历，每年比公历约少10日21时1分，积2.7回归年约少一个月，积32.6回归年相差一年，就是说，当公历32年时，伊斯兰教历已满32年。因此，伊斯兰教历各月在每年所处的季节并不是固定的，大约每经过32年6月就循环一个周期。这正是穆斯林的斋月、开斋节、古尔邦节等有时在冬季，有时在秋季，有时在夏季，有时在春季的原因。它的计算方法是：一年12个月，奇数月份为30天，偶数月份为29天；平年354天，闰年355天，不置闰月；每30年为一周期。由于太阴年比太阳年少11天，故公历每32年在伊斯兰教历应有33年。



2012年公历农历伊斯兰教历对照表

艾外都力老人一生没有生育，儿子买合木提·塔力甫是老人的养子。母子俩感情很深，塔力甫最大的愿望，就是妈妈能活得更长。他用维吾尔语为我