

送吃送喝送烟酒，不如爸妈活过 99
送给爸爸妈妈最好的健康礼物

如何 活过

100

岁

亦平◎著

减缓衰老速度、延长寿命周期的 198 种科学养生方式

多掌握一点养生常识，就会离疾病远一点，离长寿近一些，
长寿不长寿，健康不健康，关键看你怎么活、怎么养、怎么做！衰老的速度 25% 取决于基因，
75% 取决于生活方式。也就是说：最好的医生是养生。

养生宝典
长寿秘诀



中国出版集团



研究出版社

如何活过 100 岁

——减缓衰老速度,延长寿命周期的 198 种科学养生方式

亦 平◇著



中国出版集团



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何活过 100 岁 / 亦平著. -- 北京: 研究出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5199-0057-1

I. ①如… II. ①亦… 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(2017)第 051556 号

如何活过 100 岁

出品人 赵卜慧

作者 亦平著

责任编辑 寇颖丹

责任校对 张琨

发行总监 黄绍兵

出版发行 研究出版社

地址 北京市东城区沙滩北街 2 号中研楼

邮政编码 100009

电话 010-63292534 63057714(发行部)
63055259(总编室)

传真 010-63292534

网址 www.yanjiuchubanshe.com

电子邮箱 yjcbstxb@126.com

印刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 23.75

版次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5199-0057-1

定价 49.90 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

序

在人的一生中，职务也好，收入也好，地位也好，名誉也好，只有健康才是最为重要的。有些人刚过中年就把自己打拼成个小老头，有了钱，没了身体；有了理想，没了精力……因为之前他们可能不太在意健康问题，等他们身体上的“零件”出现问题，或许会豁然醒悟：有什么别有病，长寿的人才最有福气。年轻时用身体赚钱，老了用钱买身体，这样的买卖无论如何都是不划算的。

“生死有命，富贵在天”。这是很多中国人都信奉的一句话，为了改变命运、为了长寿，古代帝王尝尽了各种方法却收效甚微，那人的寿命到底是由什么决定的，人如何才可以活到 100 岁？这是一个涉及科学养生的现实问题。

养生，什么是养生？

两千多年前的《吕氏春秋》中有专门探讨养生问题的篇章，其中《尽数》篇中有这样一段话：“长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在去害。”就是说，长寿之道，并不是寿命本来短而硬要把它加长，只不过是让寿命达到它应达到的数儿。而要达到这应达到的数儿的办法，就是坚决去掉危害它的东西。“去害”，就是指去掉人的不良习惯、嗜好、情绪和行为。人要长寿，

就必须与危害自己身心健康的心理和行为决裂。

有些人觉得：养生很深奥，只有行家才懂。所以，不管身体舒不舒服，好迷信于一些专家、学者、权威，最后好端端一个人成了药罐子、对方的病人与潜在客户。本来可以实现的长寿梦想，结果成了梦。其实，养生并不难，也不复杂，关键是要养成良好的生活习惯，并持之以恒。不是今天听这个专家吃红薯，明天听那个教授喝绿豆汤，后天跟风似的买一堆保健品。最后病没治，钱却没少花，还要生一顿闷气。

现在，人们的生活环境、经济条件都大为改善，稍加注重科学养生之道，活八九十岁也不算“古来稀”，年过百岁也不是天方夜谭。关键是你想不想活一百岁，要不要活一百岁，敢不敢活一百岁。只要深得养生精髓，把目标定在一百岁也不算出格。为什么？因为人的理论寿命要比这长得多。

科学研究证实，哺乳动物的理论寿命是它的生长周期的5-7倍，也就是说，它从出生到发育完全成熟这样一个过程叫作一个周期。那么，我们人从出生到25岁就全面进入了成熟时期，如果按5-7个生长周期推断，我们至少要活到125岁，甚至要活到175岁，所以人类理论上应该活到125-175岁。125岁的老人，现实中有吗？有，130岁的也有！所以，活到100岁只算一个小目标。

将来如何轻松活过100岁，做个惬意的老寿星呢？

《怎样活过100岁》从近百位长寿老人的饮食、运动、心态、环境等多角度进行分析，借鉴《本草纲目》等传统医学精髓，以及国内外较前沿的科学养生保健方法，梳理了百岁老人历经实践验证的养生之道，将其浓缩为简单实用的长寿秘籍。内容全面，方法实用，观点权威，科学性和实用性并存，是居家必备的养生保健全书。

无论你是朝气蓬勃的年轻人，还是退休在家，不论你身材傲人，还是臃肿老态，请记住：在健康之路上，人生永远没有太晚的开始。从今天开始，就让该书成为你贴心的养生博士，帮助你预防衰老、延年益寿吧。

如何活过 100 岁

——减缓衰老速度,延长寿命周期的 198 种科学养生方式

目 录

第一篇 世界长寿地区

挪威：全世界寿星最多的国家	2
意大利撒丁岛：拥有百岁老人最多的地方	3
日本冲绳岛：“长寿的世界纪录之岛”	4
巴基斯坦罕萨：六七十岁不算老	6
厄瓜多尔比尔卡班巴：“神圣的山谷”	7
外高加索：百岁老人还选美	8
中国钟祥：全国驰名的长寿之乡	9
中国长寿村：与外隔绝的小山村	10
中国新疆：百岁长寿老人人数居全国之冠	11

中国三亚：联合国公认的最适合人类居住的城市	13
中国如皋：长寿养生福地	14
中国彭山县：彭祖家乡寿星多	16
中国巴马：“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”	17

第二篇 居住环境与长寿

赵云芝：环境幽静得犹如世外桃源一样	20
宋玉喜：空气清新无污染	22
高罗氏：空气中负氧离子含量高达 91%	24
陈椿：居住环境是健身的重要内容	26

第三篇 起居与长寿

老子：顺应自然，何病能生	30
韩者香：十二月养生法	32
巴甫洛夫：生活严格遵循“时间顺序表”	34
马金莲：良好的生活起居习惯	36
朱宝吓：睡眠是健康的第一要素	37
王兴训：顺应四时规律安排睡眠	39
漆元鑫：早晨醒后宜赖床 5 分钟	40
刘海粟：打盹儿有益于人体健康	42
张素坤：中午必须休息	43
舒均和：睡硬板床睡出了好身板	45
李德才：只有枕头好才会睡得好	46
刘凉英：洗热水澡胜过吃补药	48
池尚开：常泡温泉体安康	50

林芝友：每天早上洗冷水浴	52
张光建：每天至少 1 小时洗脚成“工程”	54
程子林：洗脚后抠脚板 100 下	56
尚爱池：梳头坚持了几十年	58
范香秀：洁牙、叩齿保健康	59
张务菊：“要把疾病晒死”	61
杨宝妹：根据自己的情况添加衣物	63
万美珍：只穿棉织的衣服	65
北乡门：生活节奏缓慢有益于健康	97

第四篇 食养与长寿

张徐氏：喜欢吃红烧肉	70
张任天：非常爱吃猪蹄	71
黄初秀：特别爱啃骨头	73
黄公教：特别爱吃羊肉	74
徐阿二：爱吃螃蟹爱聊天	76
赵桂生：几乎每餐都有鱼	78
王王氏：每天都离不开鸡蛋	80
杜品华：特别喜爱吃茄子	81
田红艳：爱好吃洋葱	83
孙萍：没有大蒜不吃饭	85
李莲英：辣椒拌饭是最爱	86
汪德耀：人称“豆腐大王”	88
张秀熟：特别爱吃菠菜	89
罗细秀：常吃野菜益于长寿	91
马英：从小就喜欢吃海藻类植物	93
罗德章：平生最喜欢吃红薯	95

陈张氏：每天下午冲一碗芝麻炒面	97
黄妈伦：玉米是终身主食	99
刘姜氏：喜欢吃花生	100
江玉珍：特别爱含冰糖	102
张琛：每天都吃时鲜水果	103
方秀云：香蕉成了她的主食	105
刘秀容：每天吃一个西红柿	107
倪培英：每天坚持多饮白开水	109
唐逢玉：喜欢喝泉水	111
张苍：羊奶——甲级绿色食品	113
田锅友时：每天喝一杯牛奶	114
沙拉依：一年四季都有喝酸奶的习惯	116
萧劳：一杯鲜豆浆，天天保健康	117
王顺英：平时喜欢喝醋	119
王金凤：几十年来几乎每天都喝米酒	121
孟子伶：喝了 30 年葡萄酒	122
骆德凤：唯独喜欢饮酒	124
欧蕊标：与茶结缘 70 多年	126
侯向武：80 多岁时戒掉了吸烟	127

第五篇 饮食方式与长寿

孙氏：饮食多样化，不挑食	130
张再姑：饮食合理	132
王时荣：热饭、热菜、热水——非热不食	134
葛良玉：每天要吃 5 顿饭	136
胡阿妹：一日三餐，细嚼慢咽	134
王桂香：长寿只缘餐饭少	139

巴马老人：坚持“饥饿疗法”	141
张学英：粥是“第一补人之物”	143
李香云：带馅食物有益于老年人健康	145
瑶家三姐妹：少吃动物油，喜欢吃茶油	146
丘竹英：低盐饮食人长寿	148

第六篇 药物调养与长寿

赵益品：适当进补，对身体大有益处	152
张道陵：灵芝久食轻身不老，延年益寿	153
无瑕：黄精——延年益寿之佳品	155
付含芳：枸杞相伴一生	157
温杨氏：嗜好人参酒	159
田宗顺：吃何首乌，一年四季不断	161
陈素娟：吃了一辈子的白果	162
吴如堂：日吃三枣不易衰老	164
刘淑清：晨起一杯菊花茶	166
麦杏：每天都要咀嚼一粒槟榔	168
刘瑞珍：酸梅陈皮调理肠胃	169
郑桂英：每天早晨食用少量姜末	171
赛迪艾买提：对核桃情有独钟	173
郭子兰：常年坚持食用蜂蜜	175
曾明亮：四季喝自制的药茶	177
苏祖斐：每晚临睡前必服维生素	179
邵兰香：一直坚持吃钙片	184
邓进福：天天洗药水浴，从不间断	183
张洪霞：从年轻时就不愿碰药	185
杨菊梅：对付疾病，及早发现并治疗	186

第七篇 运动与长寿

孙美花：每天坚持运动	190
何文章：雷打不动的晨练	192
石欣昌：40 年如一日坚持慢跑锻炼	194
奥山虎：世界上唯一能参加马拉松赛的百岁老人	196
李矛银：散步好处多多	198
涅斯托尔：赤脚走路岁百年	200
刘满秀：每天例行的爬楼梯、上屋顶运动	202
谢溪泉：每天骑车，双脚才不会僵硬	204
三浦敬三：滑雪滑出健康体魄	206
王永芳：打门球，十分适合老年人	208
麦克莱恩：在高尔夫球场打球超过 70 年	210
邱阿六：靠打网球保养身体	212
杨连捷：踢毽子“踢”出一个好体格	214
张赫敏：每天健身球不离手	215
席佩尔：铁杆球迷	218
刘君谦：坚持冬泳 40 多年	219
华佗：模仿五禽健身锻炼	221
郭采如：习练武术	223
吴图南：风雨无阻练太极拳	225
冷谦：十六段锦养生健身	227
叶宗滨：坚持用调息法练道教气功	229
阮国长：咽津液保养肺腑	231
魏祥波：独创了一套健身方法——甩手法	233
谢肇：每天早上起床后做手脚按摩	234
李景修：每天早晨空腹做按摩，持之以恒	237

陈立夫：养身在动，养心在静	239
曾明亮：每日静坐，静心养寿	241
刘全保：劳动使我活了百多岁	242

第八篇 情志调养与长寿

侯右诚：心理健康	246
玛丽亚：保持心境良好	248
汤静逸：心情舒畅可长寿	250
卡尔芒：快乐是健康长寿的“金钥匙”	252
刘世琼：笑口常开，无病无灾	253
叶坤：一生乐观	256
唐开珍：爱热闹	257
毕焕：知足常乐，保持身心健康	259
周有光：随遇而安过百岁	261
张学良：胸怀坦荡人长寿	263
张国清：淡泊名利可长寿	265
乐天法师：淡泊人生，超然生死	267
吴楚和：清心寡欲	269
帅孟奇：心底无私天地宽	271
钟宝玉：宽容豁达，一切都好	273
田李氏：逢事看得开，遇事不着急，从容处之	274
黄华珍：凡事不操心	276
郑云鹄：心态平和，与世无争	277
张佩玉：乐善好施，助人悦己	279
朱冠英：什么事都能忍	281
周杏花：适度“遗忘”亦养生	283
马长花：“没心没肺”自然健康长寿	284
陈赐容：人老心不能老	286

陈鸿逵：一颗童心保长寿	288
侯琴芝：拥有好奇心，乐于接受新事物	290
韩桂英：用想象来调节精神、愉悦身心	291
蔡松苍：幽默风趣亦长寿	293

第九篇 人际关系与长寿

庞向兰：家庭和睦，人心自然舒畅	296
赫伯特·玛格达夫妇：夫妻恩爱人长寿	298
钱立坤：夫妻间经常交谈有益于健康	299
汤姆斯·帕尔：性生活不是年轻人的专利	301
田润斋：勇敢地追求自己的幸福生活——再婚	303
郑集：爱情能战胜死神	305
袁克兰：儿孙绕膝人增寿	307
魏若南：朋友是我的一笔财富	308
万籁鸣：“忘年交”替代了“老朽感”	310
孙朴庵：正确面对退休生活	313
张素英：与世无争	315
张贤达：夫妻以和为贵	316

第十篇 兴趣爱好与长寿

李淑一：兴趣广泛，快乐永伴其身	320
黄立端：一生解闷读诗书	322
张秋敏：熟背唐诗能陶冶性情，活跃思维	323
吴西：80岁开始练书法	325
叶秀山：赏画使人产生无限联想	327

皆川米子：特别喜欢音乐（至此）	329
毕德本：京剧一天不唱，心里就不得劲儿	331
潘惠玲：山歌唱不停	333
黄慧娟：最大乐趣是扭秧歌	335
陈木珠：特别爱好旅游	336
郎静山：拿照相机就是我的生活	338
郭景通：宠物做良伴，老人乐悠悠	340
赵庞氏：花草做朋友，相看两不忧	341
魏培番：养鸟怡情无限好	343
陈允秀：对钓鱼上了瘾	345
陈葵：编织是一种养生、休息的方法	347
胡家芝：剪纸剪出健康	348
曹晓初：电子游戏玩不厌	350
高永生：桥牌，时尚大脑健美操	351
范秀英：打麻将是最爱好	353
谢侠逊：嗜棋如命	355
王青云：喜欢洋娃娃玩具	357
李李氏：聊天使生活充满阳光	358
斯特·马丁：乐此不疲地工作	360
晏济元：园艺劳动陶冶情操，有利健康	362
费桐藻：“老来俏”	363

第一篇

世界长寿地区

挪威：全世界寿星最多的国家

北欧的挪威，是全世界寿星最多的国家。在这里，你随便问一位寿星级的挪威老人，长寿的秘诀是什么？他多半会告诉你：“人类与自然是分不开的，大自然造福人类，人更要走近大自然，这样才会健康、快乐。生命在于运动，生活无忧无虑。四百万快乐的挪威人之所以长寿，那是他们懂得生活、热爱生活、珍惜生命！”

在挪威，人们不但长寿，而且十分健壮，七八十岁的老人行走如风，在车水马龙的街道上骑自行车，自己动手铲雪、料理花园、装修房子，还有人自己盖车库。生活中，出门打扮得最漂亮的都是老人，因为他们不上班，有充分的时间装扮。

有人说：“挪威人是带着雪橇出生的。”这话一点不假，挪威人酷爱冰上运动，像滑雪、溜冰，冬奥运的世界冠军不少都是挪威人。

挪威人十分崇尚自然。夏天周末的海滩上，到处是男女老少享受日光浴，因为这里的阳光很宝贵。挪威的假期是夏季三周，冬季一周。在假日里，人们纷纷离开城市到别墅去度假。别墅一般都是建在离城市远远的海边或深山老林中，他们用煤油灯照明，用煤气做饭，从井里打水吃。有的屋里甚至没有抽水马桶。别墅的主人到林中摘野果子，自制果酱，去采蘑菇或者钓鱼，充分享受和自然在一起的乐趣。

挪威人吃的食物比较简单，他们爱吃粗粮面包、吃生蔬菜、吃苹果。饮食讲究的是营养，而不是味道。挪威人特别重视教育下一代爱惜粮食，不要浪费。在第二次世界大战期间，挪威人深受战乱之苦，过着饥寒交迫、饥肠辘辘的日子。这使人们养成了爱惜粮食的习惯。即使是不新鲜的面包，他们也要拿去喂