

献给长辈的最佳礼物

BAISUI
LAOREN
CHANGSHOUMIJUE



100位 百岁老人长寿秘诀

喻德柱 编著

海天出版社

“欢欢乐乐过日子，痛痛快快干活计，这就是我长寿的原因。”

——刘继贞

“我的长寿秘诀是早早起，勤梳洗，每天梳头半小时。”

——冯阿凤

“我的长寿秘诀是养身在动，养心在静，动静结合。”

——吐地沙那依

“长寿的秘诀是可喜不大喜，可忧不大忧。”

——陈椿

ISBN 7-80697-275-7



ISBN 7-80697-275-7/R·18

定价:18.00元



献给长辈的最佳礼物

BAISUI
LAOREN
CHANGSHOUMIJUE



100位 百岁老人长寿秘诀

喻德柱 编著

图书在版编目(CIP)数据

百岁老人长寿秘诀/喻德柱编著. —深圳:海天出版社,
2005.1

ISBN 7-80697-275-7

I.百... II.喻... III.长寿—保健—方法
IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088343 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:胡小跃 封面设计:张幼农

责任技编:卢志贵 责任校对:张 玫

海天电子图书开发公司排版制作 电话:(0755)83460900

深圳市鹰达印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:10

字数:250 千 印数:1-5000 册

定价:18.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。



二、适宜老年人运动锻炼的项目	122
三、老年人锻炼须知	132
四、“静”也养生	137
第五章 四时养生	141
一、春季养生	143
二、夏季养生	143
三、秋季养生	144
四、冬季养生	145
第六章 起居养生	149
一、起居有常	150
二、睡觉有道	153
三、衣着适宜	157
四、劳逸适度	159
五、房事有节	160
六、讲究卫生	165
七、戒烟限酒	169
第七章 环境养生	171
一、优美的自然环境	172
二、舒适的居室环境	175
三、良好的人际关系	183
第八章 养生长寿歌诀集锦	189
一、孙真人养生诀	190
二、百忍歌	192



三、王蔡的养生五字诀	193
四、胡文焕的养生要诀	194
五、十叟长寿歌	195
六、养生十六宜	196
七、乾隆皇帝养生秘诀	198
八、“清”字长寿歌	198
九、七字养生经	199
十、老年保健三字经	200
十一、老年健身八字经	201
十二、健康长寿歌	202
十三、新长寿歌	203
十四、健身歌诀	203
十五、抗衰延寿三字经	203
十六、养生“十要”	206
十七、养生歌谣	207
十八、益寿三字经	208
十九、戒烟歌	209
二十、不老歌	209
二十一、粥疗歌	209
二十二、食疗歌（一）	210
二十三、食疗歌（二）	211
二十四、养生谚语、格言	211
二十五、自在歌	212
二十六、莫恼歌	213
二十七、养生歌	213
二十八、老年人健康长寿三字经	214
二十九、菜疗歌	215

三十、 养生四字经	216
三十一、 养气歌	217
三十二、 养生铭	217
三十三、 清字领头养生歌	218
三十四、 常笑歌	218
三十五、 不气歌（一）	218
三十六、 不气歌（二）	219
三十七、 吾老歌	220
三十八、 乐学歌	221
三十九、 养心歌	222
四十、 乐志歌	222

第九章 百位寿星长寿秘诀	225
--------------------	-----

第一章 人活百岁不是梦

diyizhang renhuobaishuibushimeng



健康长寿是人类共同的愿望和追求。长期以来，人们都希望找到一种“长生不老药”和永葆青春的“仙丹”，这是违背自然发展规律的，但通过科学的养生、保健，争取活到百岁，是完全可以办到的。

翻开史书，古今中外，寿命跨越百岁的人并不少，如英国的弗姆·卡恩活了207岁，整整经历了12个朝代；日本的长寿冠军满平活了242岁；中国人李庆远清康熙十八年（公元1679年）生于云南，90岁入川，善权术和医理，1935年卒于开县，享年256岁。而据《中国名人大辞典》和《历史高僧生卒年表》记载：我国的慧昭和尚生于公元526年，卒于816年，终年290岁；日本还有一对农民长寿夫妻和长寿家庭：万部1795年时已194岁，他的妻子是173岁，儿子152岁，孙子105岁。匈牙利的詹诺其，1825年已172岁，他的妻子萨娜164岁，他们共同度过了147年恩爱生活，他们的儿子有的也活到116岁。南美洲的厄瓜多尔首都基多以南40公里有个伟尔卡班姆巴村，自1907年以来，寿命长达140岁的有40人，大多数人活到了120岁至130岁，最少的也是100岁，故被人们誉之为

“心脏病免疫岛”、“世界上最老的老人国”和“长寿国”。此外，还有高加索地区的哈布哈吉亚，巴基斯坦克什米尔的罕萨，我国新疆维吾尔自治区的南疆和广西壮族自治区的巴马瑶族自治县，都是著名的长寿地区，每10万人中拥有的百岁老人数量皆位于世界前茅。我国西藏自治区的车孜村，是新近涌现出来的长寿村。据有关资料证实，这个村自1942年至1992年间无一人死亡，人口已由过去的680人增至现在的6224人，年龄最大的为142岁，还有188个130岁以上的老人。因此，可以说，“人活百岁不是梦”。

一、人的自然寿命能超越百岁

1953年以来，我国进行了五次人口普查，结果表明，我国百岁老人逐渐增多，平均寿命不断增长。1953年，第一次人口普查，全国共有3373位百岁以上老人，占全国总人口的5.9/百万。2001年，百岁老人17877人，占全国总人口的1464/百万，目前巴马的百岁老人达74人，比1990年第四次全国人口普查时增加了8人，占全县总人口的万分之三，即1万人中就有3个百岁寿星，这一比例雄踞世界各长寿之乡榜首。这充分表明，长命百岁不是梦，而是活生生的事实。有人通过动物试验和长期跟踪观察，发现哺乳动物的自然寿命是其生长期的5至7倍。人属于高级哺乳动物，其寿命也应与一般哺乳动物基本相同，即为人的生长期的5至7倍。那么，人的生长期是多少呢？医学专家认为，人的生长期一般为20岁至25岁，即到长出最后一颗牙齿的时间为止，由此可以推出人的自然寿命为： $20(25) \times 5$ 或 $20(25) \times 7$ 即100~175岁。还有一种说法，就是人的自然寿命相当于细胞与分裂周期的乘积，

人体的细胞胚胎每次分裂的周期约为2~4年，可以分裂50次以上，即自然寿命为120岁以上。可见，人的自然寿命是能够超越百岁的。

二、社会经济的发展使长寿成为可能

如果将经济物质基础比喻为水，把人的寿命比喻为船，则“水涨船高”。也就是说，社会经济发展了，人的生活条件、医疗条件改善了，人的寿命也会相应延长。从考古资料可以看到，生活在距今四五十万年前的“北京人”，过着采集和狩猎的生活，使用天然火，平均寿命只有15岁；而生活在6000年前的“半坡人”，以农业为主，会人工取火，其平均寿命延长到三四十岁。据世界观察学会发表的报告称，1950年至1993年间，人类平均寿命延长了19岁，平均每10年增长4.4岁，这都与世界经济的发展关系密切。人均寿命增长大体可分为“猛增”和“缓增”两个阶段。如本世纪初，发达国家的人均寿命进入“猛增”阶段，几乎每10年增长4岁；但是当人均寿命达到69岁左右以后，增长速度就大大放慢了，即所谓“缓增”阶段，1952至1977年平均每10年只增长1.4岁，而自19世纪70年代到1983年，发达国家人均寿命每10年仅增长1岁。

受经济落后的困扰，发展中国家的人均寿命跨入“猛增”阶段的时间，要比发达国家普遍推迟50年左右，1950年至1975年，亚洲、非洲、拉丁美洲的人均寿命，每10年增长5岁左右，进入“猛增”阶段。在旧中国，经济、文化、卫生医疗均十分落后，广大百姓饥寒交迫，营养严重缺乏，超常劳动，传染病蔓延，许多人有病无钱治，早衰早亡，那时人均



寿命只有35岁。

新中国成立后，国民经济迅速发展，医疗条件和人民生活大大改善，从1949年到1981年的32年间，人均寿命每10年增长10岁左右。目前，我国人均寿命达到71岁，居发展中国家之首。据国家统计局提供的最新资料表明，自上世纪80年代后期，我国人均寿命达到61.8岁，其增长速度进入了“缓增阶段”；1981年至1990年10年间，人均寿命只增长了0.78岁，与世界人均寿命总的增长规律相吻合。为什么人的寿命增长要分为“猛增”和“缓增”两个阶段？这既有经济上的原因，也有其他因素。当人们缺吃少穿不得温饱的时候，发展经济解决温饱就成为影响人们寿命的决定性因素，这个时期也就是人寿的“猛增”阶段。如亚洲、非洲、拉丁美洲的许多发展中国家都正处在这样一个阶段，我国从1949年至1981年基本上也属于这个阶段。这说明，经济发展是延长人类寿命的物质基础。

既然如此，为什么当今一些经济发达国家经济大大发展了，有了雄厚的物质基础，人的寿命增长速度反而慢了，进入了缓慢增长阶段？这是因为影响人寿的不仅仅是经济因素，且还有其他许多因素。从一定意义上说，当人的温饱问题解决以后，其他因素对人的寿命影响即相对明显。日本国民经济年产值并不是世界上最高的，但人均寿命连续多年保持世界之冠。卡塔尔阿拉伯联合酋长国和科威特等国的人均国民生产总值都在2.5万美元以上，但人均寿命却远远不及日本，因为过量的饮食、过多地摄入动物蛋白质及脂肪、不良的生活方式，易导致所谓的“富贵病”、“现代病”，反而影响长寿。中国历史上200多个皇帝的物质生活条件够好了，但平均寿命不足40岁，其原因之一是他们好逸恶劳，花天酒地，



法国寿星卡尔芒

放纵性欲。但总地来说，改善生活条件和医疗条件，治理环境，无一不是以经济发展为基础的，只有经济发展了，才能有效

地让人人享有医疗保健，并能战胜各种疾病。

现在，我国已进入了小康时代，国民经济正在持续快速发展，综合国力大大增强，医疗卫生条件大大改善，人民生活水平不断提高，这就为人寿跨越百岁提供了物质保障。

三、选择和美化居住环境是长寿的重要条件

世界上的长寿地区都处在优美的自然环境中，许多老人之所以能长命百岁，都与优美的居住环境有密切的关系。长寿者一般都生活在优美的自然环境中。全世界有五大长寿地区，中国有两个——即新疆的南疆和广西巴马瑶族自治县，这两个地区的自然环境有着许多共同的特点，都属山区，并有多条河流。南疆位于昆仑山麓，山的西部紧邻另一个著名的长寿地区——巴基斯坦的罕萨。巴马位于广西西北部，地处云贵高原的东部边缘地带，在都阳山脉南部，红河，灵岐河流经巴马全境，蔬果、饮水和空气都很少受到污染。南疆和巴马的百岁老人大多生活在海拔500~1500米的山区，年平均气



温在 $17^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 之间，年降雨量为1250毫米~1500毫米，年平均日照为1400~1800小时。这些地方青山绿水，空气清新，自然环境宜人。

新疆百岁老人中有72.8%分布在南疆地区，南疆地区的百岁老人占新疆总人口的716/百万，巴马地区的百岁老人占该县总人口的305.3/百万。这两个地区都是山区，树林多，负离子特别高，对人的健康长寿特别有益。我国和世界各国百岁老人也大多生活在山区和农村。新疆13个地区1445位百岁寿星中，91%身居山区农村，生活在海拔500至1500米的地区，那里雨量充足，温度适宜，山清水秀，水质纯净，平均气温 $17^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 。

1968年，同济医科大学调查了128名90岁以上的老人，其中居住在农村的占76%。1984年，长沙市医学研究所对湘西土家族苗族90岁以上的344位老人作了精神情绪、生活能力、体质指数、心电图、血液生化值、老化度和疾病分布等近300项内容的检测和观察，证实山区老人的衰老速度较城市缓慢。巴马地区百岁以上的老人全部住在农村，而绝大部分又住在离山顶200米之处的山腰。湖北省对125位90岁以上的老人作了调查，发现有96%住在农村。有人统计，居住在农村的人比居住在城市里的人平均寿命长5岁左右，其原因是农村，特别是山区植物多，负离子含量高，空气清新，污染少，山区日光照射时间比平原少，居民受太阳辐射影响少，身体细胞不容易早衰，且其土壤中生长出来的粮食、蔬菜含有多种微量元素，如锰、硒等。

现代科学证明，锰元素有利减少脂肪积累，可延缓器官的老化。这些地方的竹根矿泉水，饮后清甜爽口，滑润解渴，能增强食欲，延年益寿。同时，由于山区闭塞，交通不便，

就迫使那里的人从小就坚持劳动锻炼。山区下地劳动不比平原，要翻山越岭，走四五里路是常事，水源距家近者上百米，远者几公里，一天用几担水全凭肩挑和两条腿走。再说赶集，少则十来公里，多则几十公里山路。因此，当地居民无论男女老少，爬山、走路、肩挑背扛都是家常便饭。由于长年累月的体力活动，人们肌肉发达有力。关节僵直、动作迟钝、骨骼脆弱等衰老现象比较少见。体力活动还使心肌纤维强壮有力，使心脏和整个循环系统功能处于较佳的水平，对防止老年性心血管病有很大作用。再加上居住地树木多，山清水秀，鸟语花香，空气新鲜，水质好，土壤所含的微量元素多，污染少，气温适宜，吃的是五谷杂粮和新鲜瓜果。在这样的美境中，人怎么不长寿呢？

生活在海岛上的人也长寿。日本国是个岛国，同时也是世界上的长寿国。梁子岛是我国第一长寿岛，该岛离武汉市60公里，面积两平方公里。据当地政府统计，在这个约2400人口的小岛上，现有百岁以上寿星17人，90岁以上的19人，80岁以上的23人，70岁以上的90多人，每150位居民中就有一位百岁老人。该岛人均寿命84~86岁，远远高于中国的70.8岁的平均寿命。那里有清澈见底的梁子湖。小岛上林木葱郁，还有奇湖，湖心又有岛。岛上无污染，无噪音，冬天无蚤，夏天无蚊蝇，气候温和，空气清新，松柏常青，四季鲜花盛开。翠林、绿叶、红花、谷物、蔬菜、瓜果等植物构成了绿色世界。人们呼吸着新鲜空气，吃的是湖里的鱼虾和农民用农家肥培育出来的蔬菜瓜果，饮食清淡，清澈的湖水可直接饮用。那里的鱼有105种，经化验仅次于著名的武昌鱼，常年食用此类鱼可预防贫血症、低血糖、高血压和动脉血管硬化等疾病。岛上的居民均为渔民，祖祖辈辈都以打鱼为生，经常

参加划船、撒网、晒鱼等劳动。优美的自然条件、清淡的饮食和一定的体力劳动，使梁子岛成了我国第一长寿岛。

巴基斯坦的罕萨也是一个被崇山峻岭包围的山村，时常云雾缭绕，空气新鲜。该村两万人口中，年逾百岁的有40多人，90岁以上的老人竟达数百人之多。厄瓜多尔的比尔卡班巴村常年气温在18~24℃之间，河水富含多种矿物质，海拔高度1500米，湿度68%，土壤肥沃无污染，该村3000多居民中，有几十位百岁老人。我国百岁以上老人的居住环境也大都十分优美，湖南省平江县113岁熊酱凤老人，娘家在黄龙山下，她先与前夫住在黄龙山上，后来改嫁到天岳关村，仍属黄龙山，且面对暮阜山。那里山清水秀，鸟语花香，她独家独院，幽静自在，无拘无束，身体十分健康。湖南省耒阳市有一对百岁夫妻郑朝瑞和邓元仔也生活在既有优质山泉，又有新鲜空气，四面青山环抱的鹿子村。贵州省西部的盘山，有一片古老神奇的土地——

老厂竹海，这里人平均寿命86岁，目前生活着11位百岁老人。老厂海拔1800至2100米，年平均降雨量1400毫米，年平均气温15℃~20℃，属于亚热带，春干夏湿温暖气候。登山望远，竹林浩瀚，宛如绿色的海洋，在竹林间，一条条清澈的小溪盘绕着青翠的山崖缓缓而流，景色恬静而优美。



法国一对寿星 90 多岁互结连理