

从世界和日本的长寿乡来看

长寿者的因素

中国老年基金会编译 译者于国平 校订前涉



中国展望出版社

日·厚生省 老人福利课 老人保健课 监制

从世界和日本的长寿乡来看——

长寿者的因素

中国老年基金会编译

译者 于国平

校订 前 涉

中国老年出版社

长寿者的因素

译者：于国平 校订：前涉

•
中国医学出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京市密云县印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张3 字数61千字

1987年8月北京第1版 1987年8月 第1次印刷

印数1—8,000

统一书号：14271·007 定价：0.95元

出版前言

近些年来，我日本国民的平均寿命的确是延长了，而且延长得令人惊奇。

一百多年以前，我国曾进行过一次国民寿命调查。从那次调查的结果来看，当时日本国民的平均寿命是很不使人乐观的。那时，男子的平均寿命仅有42.8岁，女性也只有44.3岁。以此同昭和五十三年(公元1978年)相比较，简直是两个世界、换了人间。在我们都亲身感受到近百年间所起的这种变化和它的分量的时候，我们不能不认真考虑一下今后应采取什么样的对策，以延长我们的寿命。

一方面应当识认到：长寿之得以在全世界普遍化，是由于社会的进步和人们对于老年人常见病的预防进行了大书而特书、大讲而特讲的结果。但是，另一方面也应该看到：不说随着人们年龄的增长和人体器官功能的衰减会带来不可避免的疾病；而且，由于现代生活方式的便利和安乐，某些疾病也势必做为“代偿”而毫不留情地给人们以相应的“报复”！所以，目前在欧洲先进国家、特别是在美国社会中，人们对于“自我健康管理”的讨论十分热烈，这可以说是对“现代生活与长寿”问题的深刻反省吧！

本书仅就世界和日本的有代表性的几个长寿乡，做了一些通俗的介绍和归纳。其中，如果有某一点能成为您生活中的参考，我们将感到无比喜悦。

我们（财界）老人福利开发中心，准备从这本小册子开始，编辑一整套长寿丛书。因而，热切盼望诸君对本书提出意见和批评。

昭和五十五年（公元1980年）一月

（财）老人福利开发中心

理事长 熊奇正夫



目 录

第一篇 世界和日本的长寿乡	1
第一章 世界三大长寿乡	1
一、高加索	1
1. 文明国型的长寿乡	1
2. 富有神话魅力的地方	2
3. 实际上是由亲属构成的“小国”	3
4. 高质量的民间疗法	3
5. 早餐——沙拉子	4
二、罕萨	6
1. 丝绸之路上的世外桃源	6
2. 罕萨式饮食与长寿鼠	6
3. 癌症极少的长寿乡	7
4. 一日两餐的生活习惯	8
5. 老人的智慧与经验是唯一的依赖	8
6. “长寿乡中山坡多”的典型代表	9
三、比尔卡班巴	10



1. 神圣的山谷.....	10
2. 对所处环境条件无所顾忌.....	11
3. 世界的健康基地.....	11
4. 家畜也长寿.....	12
5. 性生活与健康.....	13
附：比尔卡班巴访问记——	
他初婚是在八十八岁的时候.....	13
第二章 日本的长寿乡.....	16
一、岛根县西之岛.....	16
1. 著名的日本第一长寿乡.....	16
2. 大米少，蔬菜、杂粮丰富.....	17
3. 在向游览地发展的过程中.....	17
二、三重县朽木竈(灶)、大方竈(灶).....	18
1. 平氏家族逃亡者的村落.....	18
2. 差别在于不偏食.....	19
三、山梨县柁原.....	19
1. 充足的运动量.....	19
2. 主食也是杂粮.....	20



3. 众多的子女全靠母乳喂养.....	20
4. 不用任何添加物.....	21
四、日本的长寿乡备忘录.....	21
1. 日本长寿乡的共同点.....	21
2. 日本主要的长寿乡分布情况.....	22
第三章 关于对百岁老人的调查.....	24
一、百岁老人的现状.....	24
1. 百岁老人能否突破一万人？.....	24
2. 女性占绝对优势.....	25
3. 最长寿者是男性.....	25
4. 西日本应居首位.....	25
二、过去的生活经历.....	27
1. 从事农、林业者居多.....	27
2. 退休很晚.....	27
三、过去的健康状况.....	28
1. 从年轻时候起就很健康.....	28
2. 没患过大病.....	29
四、关于性格.....	29



1. 外向型性格者多.....	29
2. 乐天派多.....	29
五、家庭关系.....	30
1. 与血统有关.....	30
2. 死了丈夫的妇女亦可长寿.....	31
3. 在家庭内继续起重要作用.....	31
六、生活习惯.....	32
1. 早起型多.....	32
2. 好奇心强.....	32
3. 调味清淡.....	32
4. 烟与酒.....	33
第二篇 向长寿者学习.....	35
第一章 应采取均衡的饮食方式.....	35
一、所谓八百零八种食物.....	35
二、饮食过量的两大害.....	36
三、偏食也是一害.....	37
四、与胆固醇作斗争.....	38
五、怎样促进消化.....	39

六、重新认识日本的饮食·····	41
七、长寿乡的饮食要览·····	43
第二章 适度的运动·····	44
一、运动不足的人短寿·····	44
二、出一身爽汗大有益·····	46
三、延缓腿部力量的衰减·····	48
四、姿势表明着人的健康程度·····	50
附：防止老化体操·····	52
第三章 健康与生活·····	60
一、正确地对待疾病·····	60
二、保持清洁，身心爽快·····	62
三、身体与洗澡·····	64
四、老年期的爱与性生活·····	66
五、新闻工作者的寿命为什么短？·····	68
第四章 舒畅的心情和充实的生活·····	70
一、数一数幸福有几点·····	70
二、赶走“斯特来斯”·····	72
三、思想萧条会使头脑发呆·····	74

四、清醒地干些下手活.....	76
五、珍惜宝贵的晚年.....	78
六、为三百岁干杯.....	79
七、信心百倍地度过自立的人生.....	81
八、向新事物挑战.....	81
九、要顺应自然条件.....	84
十、朝气蓬勃地活着.....	84

第一篇

世界和日本的长寿乡

第一章 世界三大长寿乡



一、高加索

1. 文明国型的长寿乡

高加索是一个早已闻名于世界的既古老又文明的地方。这里，包括旧石器时代的古遗迹，到处可见。从古时候起，就是人们来往频繁的所在。人类文明的传播和交流，不论是从世界的西方移向世界的东方，还是由世界的东方传播向西方，高加索可以说是它们的必经之路。从这一点上看，高加索这个长寿乡，和本书后文将要介绍的喀什米尔地方的罕萨以及厄瓜多尔的比尔卡班巴两大长寿乡是有所不同的。罕萨和比尔卡班巴，是属于“秘境型”的，也就是说，它们所处的环境带着某些闭塞和神秘的色彩；而高加索则是属于“文明国型”的，它的特点是同外界、他民族的往来频繁，生活水平较高，更有着文明国度里的人们的那种早起晚睡的生活习惯。因为这种类型的长寿乡在世界上所见不多、屈指可数，

所以它引起了世界文明国度中的人们的更大的兴趣和注目。



高加索地理位置图

2. 富有神话魅力的地方

高加索处于苏联南部黑海与里海之间的山岳地带，雄伟的高加索山脉横卧两大湖之间，一座挨一座的海拔五千公尺以上的尖峰峥嵘并立，十分壮观。在山腰的南坡腹地上，草场广阔，盛开着各种争馨斗妍的奇花异卉，放牧着数以万头计的牛群、马群和羊群。

山麓平原区，更以“果树的宝库”而扬名于世。这里的葡萄特别著名，被称之为“俄罗斯的葡萄园”。

这是个风光明媚而又充满甜密的迷人世界。自远古时代起，就被世上人们看成是梦中的天国。这对于古代希腊人来说，是特别能唤起他们丰富的想象力的对象，因而高加索的故事在希腊神话中占据了可观的地位，曾不止一次的被搬上希腊神话舞台。

高加索人本身的文化活动也十分开展，直至目前，尚有

许多由百岁老人组成的合唱队，经常在田头和草场上同青壮年联欢共娱，青壮年也常为他们的长辈举行盛大的寿筵。体育锻炼，更是老人们不可缺少的活动。

3. 实际上是由亲属构成的“小国”

如果您去访问高加索，问起当地的女学生“你的亲属有几位”时，每一个女学生都会回答您说：“五百人。”

高加索，由于历史上从未实行过中央集权化的制度，所以人们只好组织起一个又一个以大家族为基本单位的自卫集团，整个家族就成为一个对付外敌的无形鹿砦和堡垒。也可以说，这里的每一个大家族，就是一个小小的国家。这些个小小国家的领袖，便是家族中最年长的男人。这位数百家族的掌权者，必须承担在亲族间传授生活知识和调解各种内部纠纷的责任。因此，他做为道德上的权威者，必须在他的家族中树立起对他至高无上的威信，得到家族们心悦诚服的尊敬。这种不休止的、紧张的精神劳动，不能不说是他们得以长寿的一个因素吧！

4. 高质量的民间疗法

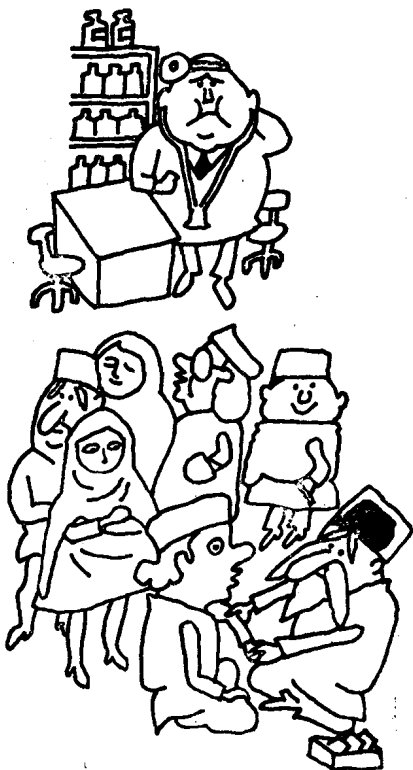
医疗的发达，无疑是使人们长寿的因素。在高加索山区，有五百五十种以上质量很高的草药。利用这些草药而逐渐发展起来的高加索民间疗法，得到了世界医学界的承认和赞赏。加上自古以来交游频繁，古代医疗技术在这里得到了很好的交流和传播并融化于民间疗法之中，所以，高加索的民间疗法有着很高的质量。

特别是止血技术，高超得令人刮目。在伤口处撒上少许食盐，然后绑上止血带之类的东西或者绑上烤热的羊皮等等，都能取得非常良好的效果。

野玫瑰可以促进胆汁的分泌，是治疗肝炎和胆囊炎必不

可少的药品。艾蒿可以帮助胃内的废气排除并促进消化功能。是使用价值很高的草药。

使用民间疗法，着重在医疗经验上，因此也就特别依赖于老年人，长寿者同时也是民间疗法的名医。



5. 早餐——沙拉子

高加索那里的人们，极其重视他们自己的饮食，甚至认为别处的东西都是不好吃、不香甜的东西。

尽管高加索靠近盛产鱼类的黑海和里海，然而对于吃鱼

一直不大感兴趣。因为他们自己是以经营牧畜业为主，所以在烹调方面也是以肉类为主，并且十分拿手。虽说如此，但也不是天天都吃肉，只有在来了客人或者举办宴会时，才大盆大盘地做为招待用。他们吃肉时很讲究新鲜程度，他们往往是把家畜拉到客人面前来屠宰，烹调后立即端到餐桌上。

高加索人的主食，是一种叫做“拉瓦西”的面包和玉米面做成的“马马卢依卡”。另外，每餐必有豆类制品，豆制品是他们获取蛋白质的重要来源。并且常吃一些含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪质的核桃、扁桃、榛子等干鲜果品，有时也把这些果品当调料使用。

在人类生活必不可少的副食品中，高加索人更嗜好蔬菜和水果。大部分家庭都有自己的菜地，种着黄瓜、圆白菜、莴苣、南瓜、茄子、土豆、萝卜、菠菜、芹菜、葱头等蔬菜。清晨起床之后，便先到菜地里去走一趟，转一圈，摘满一篮子又鲜又嫩的蔬菜，

回家来用大蒜调味制成“沙拉子”以进早餐。在水果方面，除开前面已经介绍过的丰富的葡萄之外，石榴和苹果也是高加索的名产。

以上这些，就是高加索这个“文明国型”的巨大的长寿乡里的人们之所以长寿的条件和因素。



二、罕萨

1. 丝绸之路上的世外桃源

世界上爱好登山的男子汉们，无不憧憬着亚洲屋脊——喀拉昆仑山。在喀拉昆仑山的峡谷中间，隐藏着一个叫罕萨的长寿乡。罕萨属于喀什米尔地方，它与印度、中国、阿富汗、苏联、巴基斯坦等五个国境线犬牙交错，自古以来便是著名的纷争之地，至今仍然是麻烦接连不断的地域。因此，真正能踏上此地的外国人是极其有限的。提起喀什米尔地方，有些人开始可能不知道它是一个什么去处。但是，当你说那里是毛织品的原产地的话，大体上都会有些了解。另外，如果说那里是有名的“丝绸之路”上的长寿国，可能就更容易明白了。然而，尽管各国对喀什米尔问题纷争不止，罕萨人却过着安定的、世外桃源般的生活。拿先进国家中的人民相比较，罕萨人的生活也许是艰苦的，但他们得到的却是长寿。



罕萨地理位置图

2. 罕萨式饮食与 长寿原

所谓罕萨式饮食，是由罕萨而得名，并由英国人罗伯特·玛卡里逊介绍到欧洲的。晚年成为营养学和公共卫生学权威