

探索长寿的奥秘

郝建华

探索长寿的奥秘

郝建华

青海人民出版社

探索长寿的奥秘

郝建华

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 青海新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：2.25 字数：42,000

1982年11月第1版

1982年11月第1次印刷

印数：1—29,300。

统一书号：13097·48

定价：0.19元

前 言

健康长寿是人类的普遍愿望。一个愿为祖国的繁荣富强奋斗的人，只有具备了强健的身体，才能更好地贡献出自己的才智。遗憾的是，正当人们积累了丰富的知识和经验，能够给社会多做贡献的时候（五十岁），衰老也就接踵而来了——耳聩目昏，行动迟缓，精力不济。那么，是不是人到了六十、七十岁，就该“寿终正寝”了呢？远远不是。正如苏联已故的鲍哥英列茨院士所说：“一百岁远非人类生命的极限，甚至也不是人类生理活动和工作能力的极限。”

那么，怎样才能克服人类的早“衰”现象，达到延年益寿呢？自古以来，中外学者曾对这个问题作过许多研究，虽然说法不一，但有些道理却是一致的。

为了满足人们对长寿知识的需求，帮助老年人取得延年益寿的经验，促进老年学和医学科普事业的发展，本书试从运动、饮食、精神、环境、疾病等方面，探索长寿的奥秘。

本书编写过程中，承蒙山东医学院张峰平同志协助，在此表示感谢。

郝建华

一九八二年于北京

目 录

一、人的寿命究竟有多长?	1
二、中外寿星有多少?	4
三、生命在于运动	8
四、饮食与健康	12
五、精神因素与长寿	22
六、环境与人	26
七、三种老年变性病的防治	31
八、十叟长寿歌浅释	38
九、长寿老人经验谈	50
十、生命科学的光辉前景	63

一、人的寿命究竟有多长？

人的正常寿命究竟有多长？这是一个古老的问题。早在两千多年前，我国医典《内经·素问》就指出：“尽终其天年，度百岁乃去。”意思是说，活到一百岁，才是人的终年极限。虽然我们现在还不能给予这个理论百分之百的肯定，但可以说，它与现代的科学论断是基本吻合的。现代一些生物学家认为，哺乳类动物的寿命与它们的性成熟期或生长期有关。有的科学家还提出了一个“寿命系数”：哺乳类动物的寿命应为其生长期的五至七倍。比如，狗的生长期为两年，寿命就应是十至十五年；牛的生长期为四年，寿命应为二十至三十年；马的生长期为五年，寿命应为三十至四十年。人类的生长期约二十五年，那么，人的正常寿命应该是一百二十五至一百七十五岁，甚至更长。

据报道，苏联科学家利用联合国从世界各地得到的材料，测量了许多动物和昆虫的寿命，推算出人的寿命应该是九十八岁。多数学者认为，根据人这个有机体的情况来看，生命延续的正常年限，至少是一百至一百五十年。

事实上，人也是能够活到正常寿命的岁数的。例如，英国的弗姆·卡恩老人一生经历了十二个王朝，活了二百零九岁。苏联一九二一年统计，百岁以上老人有两万九千人。日本一九七七年统计，百岁老人有六百九十八人。在我国百岁

老人也不难找到，据1953年统计，百岁老人有三千三百八十四人，年龄最长者一百五十五岁。又据新华社1980年1月报道，广西壮族自治区巴马瑶族自治县板升公社两万人中，九十岁以上的就有八十六人，百岁以上的有二十三人。新疆维吾尔自治区长寿老人也较多，伊明尼牙孜老人活到一百一十岁还能从事摘棉花、捆包谷等农活，一天能劳动九小时左右。

奇怪的是，生活中却常常看到另外一番情景——“人生七十古来稀”。人们活到五、六十岁，就常常被看作是“老人”了。其实，按照人的正常寿命来看，五十至六十岁的年龄，正该是身强力壮的黄金时代，七十岁左右的人，还谈不上“老”呢。

为了考究人类早“老”的原因和探索长寿的奥秘，在很久以前，外国就有人对衰老和寿命的课题进行了科学研究。法国巴黎巴斯德研究所副所长、著名生物学家梅奇尼柯夫在1908年就出版过一本专著：《生命的延长》。在这以前，1901年一位名叫洛兰德的曾出版过《延续了的老年》一书。这大概是近代最先提出推迟衰老和延长寿命的两本科学著作。他们认为，人类之所以“七十古来稀”，是因为人的寿命除了受社会因素和父母直接遗传因素的影响外，还受环境因素，诸如精神折磨和疾病侵害等影响。而这一切又同社会制度、科学水平、生活水准和生活习惯息息相关。外国学者柯马罗夫在1962年曾作过一张图解表明，如果引用特殊的生物学手段，有可能使人类的青壮年期一直延伸到一百三十至一百四十岁，而老年期更可以延伸到一百八十岁以上。另一老年学者说：“实际上，只要改变细胞内生物化学及生物

物理的过程，就能确保从根本上延长人类寿命二至三倍以上。”美国密歇根大学罗森堡教授正在研究降低体温延长寿命的药物。有的科学家利用免疫活性的淋巴细胞注入动物体内，可使动物的寿命延长三倍。

总之，近十多年来，国外探索衰老的实验以及临床药理学方面已有新的进展。预计到2000年，人的生理衰老和高心理衰老都可以得到延续，有可能使人的寿命达到一百至一百五十岁。

二、中外寿星有多少？

据说，在世界上有三个著名的长寿地区，就是厄瓜多尔的贝尔卡邦巴，苏联的高加索和巴基斯坦的欣札。这些地区出现了不少百岁以上长寿老人。其中尤以赤道之国厄瓜多尔的贝尔卡邦巴最为著名。这个地区海拔一千三百五十米，早晚平均温度为摄氏十七至二十二度，无季候风，可谓常春之乡。在这个环境里生活的老人，即使年满百岁，也是腰直腿健，身骨硬朗，还能在山间、田野劳动。这里有个偏僻的村庄，居住着世界上最多的老人，人们称它为“老人国”。据《百岁老人死亡登记册》的记录，许多老人活了一百二、三十岁，活到一百四十岁的就有四十人，最少的也活了一百岁。在这个“老人国”里，活到八十高龄是平常的事。目前，有一部分百岁或过了百岁的老人，仍能参加劳动。

苏联高加索山脉的阿塞拜疆、格鲁吉亚和亚美尼亚地区，百岁老人占人口的比率最高。据苏联长寿研究所统计，当地一千万人口中，百岁以上老人就有六千多人。著名的生理学家巴甫洛夫曾经在这里生活、工作了很长的时间，他活了八十七岁。强健的身体，充沛的精力，使他能从事六十多年紧张而精确的科学研究工作。他常常一天工作十二个小时，不是亲自作动物解剖实验，就是写文章，或者到精神病院为病人治病，到学校里去讲演，等等。虽然工作紧张、忙

碌，但效率很高。这样的健康长寿和工作能力，来自何方？当然除地区的环境因素外，首先来自他对体力劳动和体育活动的爱好，比如他总是亲自动手在庭院掘土施肥，种植花卉。他爱好骑自行车、划船、体操、拳击、游泳和滑雪。从童年到晚年，他经常做吊环和鞍马锻炼，七十岁以后，又坚持一种有益的快走锻炼。就是到了八十岁高龄，他还喜欢游泳和背着东西散步。其次是他有严格的生活规律，工作时，专心致志；休息时，无忧无虑。而且从来不吸烟不喝酒。他酷爱文学和集邮活动，也爱好收藏名画和采集昆虫。所以，广泛的爱好和丰富的生活内容不仅为他扩大了知识领域，而且也陶冶了性情。

巴基斯坦的欣札也是世界长寿地区之一。据《穆斯林日报》报道，居住在这个地区的作家兼记者阿卜杜勒·马吉德·拉希，一百一十六岁时，身体还很健康。他的智力、动作和视力同年轻人一样。当别人问到他长寿的原因时，他说：“生活简朴，不发愁，不吸烟。主要饮食是茶、蔬菜和面包。”他工作有规律，并且每天坚持散步六英里。

在我国，长寿老人也是不胜枚举的。在气候严寒、氧气稀薄的青海高原，就有一位年届百岁的回族妇女，如今仍然红光满面，耳聪目明，还能从事家务劳动。这位妇女名叫马尕则，是青海省大通县景阳公社岗二大队的社员。她生于清朝光绪六年（1880年），二十岁结婚，到五十三岁时共生了十一个儿子、两个女儿，目前只有一个女儿、一个儿子活着。最小的一个儿子出世时，她已五十三岁。现在她有儿孙五代，共九十多人。马尕则为什么能如此长寿呢？据她的儿

孙们说，原因有五个：一是遗传性，马尕则的母亲是过了百岁才去世的；二是坚持劳动锻炼，她九十岁高龄时还能下地干活；三是不喝酒、不抽烟，常喝牛奶、酸奶；四是生孩子时注意保养，每次生产后都要吃一、两只羊；五是山沟里空气新鲜。

湖北省竹山县文峰公社利民大队有一位一百一十二岁的老人，名叫陈敬德，他生于清朝同治八年(1869年)，现在他头脑清楚，视力和听觉良好，身体也很硬朗。从事种植、配制药材达六十年之久的河南省泌阳县医药管理局中药材配制厂职工唐道成，一百一十一岁了，眼不花，耳不聋，上山不喘气，过桥心不慌。他热爱劳动，一九七七至一九七九年，三年间，仅种植、配制中药材这一项就为国家创造价值一万余元。

那么，这些长寿老人所以能长寿，都与什么因素有关呢？据报道，一个由广东、广西、湖北等省组成的医学考察队，考察了位于桂西北、海拔四百三十五到六百九十八米的我国长寿地区之一——广西壮族自治区巴马瑶族自治县。他们认为，这里的老人长寿与以下四个因素有关：

(一)环境因素 山区的环境幽静，空气新鲜，而且人们居住分散，与外面来往较少，不易患传染病。

(二)劳动因素 这里的老人常年参加体力劳动，或爬山走路。八十岁后虽不外出劳动，仍干些如煮饭、喂猪等家务活。一百岁的壮族老人覃卜颂，现在还经常到田边割马草，到河边放鸭子，爬二十米高的山坡砍柴。

(三)饮食因素 他们的主食以玉米为主，还有红薯、

稻米、豆类等。蔬菜是瓜苗、青菜、红薯叶、南瓜及野生的苦麻菜等，很少吃含脂肪高的肉类食品。此外，他们习惯于每日两餐，从不暴饮暴食。由于这样，他们很少患心血管病和肿瘤等严重危害老人健康的疾病。

（四）精神因素 绝大多数老人的性格从容温和，乐观开朗，急躁易怒的极少，没有孤僻忧郁的人。

另外，他们在考察中发现，这些长寿老人的亲属有一半也是长寿的。

三、生命在于运动

古往今来，人们都在寻求长生不老的秘方。有的寄希望于某种药物，有的追求某种幻想。实践证明，这些都是徒劳的。我们知道，任何生物的有机体，都在不断地变化——产生、发展、枯竭与消亡。人类有机体的衰老与死亡虽然是不可避免的自然规律，但是人类有机体的衰老也有着合乎规律的衰老与早老之分。人们从“流水不腐，户枢不蠹”的自然现象中得到启示：生命在于运动。只要坚持劳动和体育锻炼就可以增强体质，防治疾病，长寿也是可以达到的。

中医学认为：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。《黄帝内经》一书也曾指出：“春秋皆度百岁，而动作不衰。”这是由于我们的祖先能够做到“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，“春夏养阳，秋冬养阴”，所以“尽终其天年”。后汉名医华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动则各气消，血脉流通，疾不能生，譬如户枢终不朽也。”并且制定了“五禽戏”的体操运动，锻炼身体。唐代医学家孙思邈说：“人欲劳于形，百病不能成。”可见，健康长寿与体力劳动有密切的关系。

现代医学和生理学工作者也曾对劳动的积极意义作了大量的研究指出：强烈的劳动，可以使基础代谢率超过安静时的数倍。即便是脑力劳动，由于中枢神经系统活动不明显，而

代谢率却仍有一定的提高。愉快的劳动更有利于加强大脑皮质对肌肉和各内脏器官的调节能力，加强中枢神经系统的功能，促进血液循环，改善呼吸功能和代谢状况，促使全身肌肉得到更有效的锻炼。解放后，有关部门曾对新疆、广西、湖北、江苏等地的五百八十五位八十岁以上的老人进行了调查。发现这些老人中百分之八十以上都是体力劳动者。

运动除了劳动之外，体育锻炼也是很重要的方面。广州市先进体育工作者谭锦棠，在他三十二岁的时候患上了肝炎、关节炎、胃病等多种疾病。那时，他体重不到九十斤，被人称为“弄腰鬼命”的弱者，全靠吃药打针吊住半条命。他自己也悲伤地估计，顶多能活到三十五、六岁。然而十三年过去了，今年四十六岁的谭锦棠体重增加到了一百一十五斤。他能游一万多米，长跑二十五公里也不觉得累，真可谓愈活愈年青了。强健的体魄，使他精神愉快，工作顺利。近十年来，他从未请过一次病假。有时应付紧急任务，他还日以继夜地连上三班呢！今昔相比，判若两人，如果说有什么“灵丹妙药”的话，那就是体育锻炼。十几年来，他坚持冬春跑步，夏秋游泳，从不间断，因而战胜了病魔，推迟了衰老的到来。

体育运动在我国有着悠久的历史，仅以越野跑为例，早在元代我们的先辈就把它列为竞赛的活动项目了。当时称越野跑为“贵由赤”。它的意思有两种：一种就是元末陶宗仪的《南村辍耕录》中所称的“快速行走”；另一种是清人阮葵生在《茶余客话》一书中的解释，“贵”是快速行走，由赤官主持。不论哪一种说法，都说明我国在十二世纪就已有长

跑运动了。

那么，体育运动对健康长寿究竟有什么好处呢？这里再以长跑为例来回答这个问题。

据说，在古希腊的一个山崖上，曾经铭刻着这样的格言：“如果你想强壮——跑步吧！如果你想健美——跑步吧！如果你想聪明——跑步吧！”科学家们也认为，最完美的运动之一就是跑步。长期坚持跑步，可以增强人的心脏功能，提高抗病能力，增强肺功能，延缓衰老时间。我们知道，氧气是人类生活的“第一食粮”，每时每刻都离不开它。人坐着的时候，对氧气的需要是极少的，每分钟吸氧气量仅为二百五十立方厘米。如果人体长时间保持这样小的吸氧量，就会导致肌力衰弱，对健康非常有害。如果在新鲜的空气中散步，每分钟吸氧量可增加到一千立方厘米。而跑步每分钟则可增加到四千立方厘米，从而大大增加肺活量，使身体各部分得到更多的氧气，天长日久肺功能就逐渐增强了。

跑步的另外一个益处是能够降低人体内的胆固醇量，增加高密度脂蛋白。据休士顿卫里公会医院哈唐医生说，他们比较了八十五名慢跑者和五十九名马拉松长跑者，及七十四名不太爱做运动者的饮食和胆固醇量。结果发现，虽然吃类似的食物，但马拉松长跑者体内的高密度脂蛋白最多，慢跑者次之，不爱运动者最少。医学博士爱因斯坦·阿肯是西德现代健身跑的创始人。他从1969年至1977年，在条件大体相同的情况下，对四百五十四名四十岁到九十岁的男子长跑者，同不进行长跑的人做了对比调查。他发现坚持跑步的人

中，仅四人（占百分之零点六六）患了癌症，但已恢复了健康，而不进行跑步的人中，有二十九人（占百分之六点四）患了癌症，其中十七人死亡。

除了跑步以外，游泳、登山、打球、打太极拳、练气功等都是很好的体育锻炼项目。就连书法练习，对脑力劳动者来说，也是有益于健康的。据有关资料介绍，书法练习不仅能使人们掌握书法艺术，而且能增进健康，对摄心养性方面也有很大的好处。书法家潘伯鹰先生说：“心中狂喜之时，写字可以使人头脑冷静下来；心中郁闷，写字可以使之消除。我以为延年益智，这算好方。”郭沫若夫人于立群学书法就是一例。当年，他身患严重慢性病，由于长年累月坚持练习书法，居然身体健康，精力充沛。陈毅同志曾为于立群同志题词：“书法系艺术劳动，亦系体力劳动，立群同志运用书法恢复健康，这是重要的创造……。”

为什么说练习书法能健身呢？这是由于书法练习要求有正确的姿势，如头正、身直、臂开、足安；执笔要指密、掌虚、掌竖、腕平、肘起，书写时要运动腕和肘。伸出手臂时，又必须松肩垂肘。所以，练一会儿字，就象打了一通太极拳，对人的延年益寿是大有好处的。

试看历史上著名的书法家一般都是高龄的。如唐代书法家欧阳询，终年八十五岁，虞世南八十一岁，柳公权八十八岁，元代书法家杨凝式八十二岁，明代文徵明九十岁，董其昌八十二岁，当代书法家沈尹默八十九岁。练字的好处众多，而且简便易行，我们何乐而不为呢。

四、饮食与健康

祖国医学遗产在饮食与健康的关系方面积累了丰富的经验。《管子·形势篇》记载：“饮食节”，“则身利而寿命益”；“饮食不节”，“则形累而寿命损”。元朝朱丹溪在他的《饮食箴》一书中也明确指出：凡贪求荤腥，放纵食欲，暴饮暴食者必致“疾病蜂起”，而那些饮食以“淡薄是谥”的人，才会“此身亦安”。所以，对老年人来说，合理的膳食和营养是健康长寿的基础。

（一）摄取平衡的营养

目前，由于还不能改变先天遗传因素，所以要想达到减少疾病、增年长寿之目的，饮食的作用是十分重要的。广西壮族自治区巴马老人以玉米为主食，还爱食红薯。日本的长寿者偏食鱼、大豆和蔬菜。常食海菜的脑溢血少。冲绳地区的长寿者营养摄取量比较平衡，食鱼类蛋白多，食盐少。他们认为，长寿的秘诀是摄取平衡的营养，蛋白质与热量之比最好是一比五。据说，低蛋白质饮食可抑制自然发生肿瘤和心血管病，特别是对女性更明显。

这里需要谈一下人体内微量元素与寿命的关系。我们一日三餐吃的饭菜，主要含有淀粉、蛋白质、脂肪、水和盐。也