

- * 人生百年不是梦
- * 密码就在本书中
- * 论语百人长寿经
- * 悟到一招就管用

养生礼品大书

黄艳 吴纯光 著



百名百岁老人

长寿论语



CHANGSHOULUNYU

- 拜访首长恭送一份健康礼品 ●
- 探望长辈敬奉一本长寿论语 ●
- 奉献孝心献上一套百岁金石 ●
- 把握哲理描绘一幅人生蓝图 ●



长征出版社

百名百岁老人

长寿论语

黄 艳 吴纯光 著

长征出版社

专题策划:夏廷献 吴纯光

金石篆刻:夏廷献

责任编辑:刘斯斯

封面设计:周周设计室

图书在版编目(CIP)数据

百名百岁老人:长寿论语/黄艳,吴纯光编著. - 北京:长征出版社,2005
ISBN 7-80204-142-2

I. 百… II. ①黄…②吴… III. 长寿-研究 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144007 号

长征出版社出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮编:100832)

电话:68586781

北京奥鑫印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 24.25 印张

345 千字 印数:1—5000 册

定价:36.80 元

ISBN 7-80204-142-2/G·385

(本书如有印装错误,我社负责调换)

序言

效法天地者长寿

——从养生学的创始人老子说起

中国养生学创始人、医理学先驱、道家始祖老子，到底活了多少岁？史无确切记载，民间传说很多。

有说他活了100多岁的；有说他活了360多岁的；还有说他出了函谷关西行入昆仑仙境长生不老的；甚至还有说他到了喜马拉雅山下托生为释祖，进而引申出了释道一家的说法。

不管怎么说，老子成了“老子”——长寿者，似乎没有多大疑问。

老子何以长命百岁？这是一个令人感兴趣的问题。

老子的身体素质怎么样？吃什么？喝什么？玩什么？喜好什么？生活习惯是什么？我们已经无从详细知道了。可以知道的是，在那个“鸡犬之声相闻”的田园农耕自然经济时代，没有水源、空气、食品、药品、声响、电磁、光线等人为污染对人体器官的毒害；也没有空难、海难、矿难、车祸、工伤等人为灾害对人生命的剥夺。

没有人为毒害和灾害，可能是老子长寿的一个原因。

但这个原因恐怕不是根本的。因为在“没有人为毒害和灾害”的老子时代，由于食物匮乏，医药缺乏等因素，人们的平均寿命据说只有20岁，很少有人活到知天命的50岁，70岁则被称作“古来稀”。而老子却活到了百岁以上，是平均寿命的五倍还多，这不能不说是一个奇迹。

老子何以在同等生存条件下创造了寿命的奇迹？

这个问题别人尤其是我们后人是无法回答的，只有老子本人才有

遵 效
循 法
规 天
律 地
养 悟
得 出
寿 身
命 心
久 公
且 与
长 私

资格回答这个问题。

老子是怎样回答的呢？他在自己的著作《老子》中这样说：

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存；非以其无私邪？故能成其私。

老子首先提出了这样一个问题：天能长，地能久，人怎么样？人既然是天地的一部分，与天地相鼎立，人自然也应该长且久。但可惜没有人能够与天地共长久，这是为什么？

简单地说，人为什么不能长寿？

老子的解释是“天地所以能长且久者，以其不自生”。蕴含的意思——反过来说，人之所以不能长且久，以其“自生”。

天地“不自生”，不是说天地不参与自然的生生息息，而是说天地在发挥自己的巨大功能时，不自作聪明，不自以为是，不自我陶醉，不自鸣得意，不自以为得计，总是那样地“不以物喜，不以己悲”，不受任何影响地昼夜默默运转着，故而能够长且久。

人中的凡人，往往把“自生”看得很重，渴望自生其生——长生不老，一味地保存其身，不顾他人地爱护自身，损害他人地满足自身。结果是事与愿违，难以得到长生——长寿。

老子由天地“不自生能长生”中悟出了人长生的秘密：是以圣人后其身而身先，外其身而身存；非以其无私邪？故能成其私。

意思是说，得道的圣人，明白自然规律，知道效法天地，立身处世自觉去掉人为的自私，把假相的自身摆在最后，把自我人为的身心看成外物。先人后己，公而忘私，先忧后忧，先乐后乐。因而能够光耀千古，和天地共长久，不自生能长生，舍弃了自身反而成就了自身。

当然，对老子上述的话，还可以有另一种解释：人之所以不能像天地那样长且久，是因为人自己没有充分发挥自身的功能，没有利用好

天地的功能,甚至随时随地在破坏它——故而遭到了报复,以致在长久方面不能与天地共存。

不管哪种解释,都离不开天地人三者之间的关系。

人在天地之间,是弱者,是非常弱的弱者,是一场雷电飓风或龙卷风就可以夺去多少人生命的弱者,是一场地震或海啸或火山喷发就可以夺去多少万生命的弱者。

作为弱者,一定要有自知之明。从养生的角度讲,不要与天斗与地斗,因为弱者是斗不过强者的。战天斗地,人定胜天,只是一种幻想或愿望。真要那么做,必然要受到天地的惩罚。比如,大雪纷飞的寒冷冬天,(除特殊人外)你非要穿着单衣外出,同老天对着干,老天就一定会对你不客气,轻者感冒,重者就可能危及生命,还谈什么长寿?

这是从“外”说的,从适应天地环境说的。从“内”——从精神层面来说,则要学会像无限宽广无比深远无比长久的天地那样:厚德,豁达,宽容,谦虚,仁爱,纯真,守时,公正,虚静,知足,寡欲……要像天地那样给人带来阳光雨露食物营养。成为一个脱离低级趣味的人,一个有益于他人的人,一个像老子所说的那样的“圣人”。

如果这样做了,不仅肉体的寿命可以延长,精神的寿命更可以延长(永垂不朽)。老子的长相和高矮胖瘦我们并不知道,只听说他的耳朵特别大,所以叫李耳(也叫李聃),但因为他留下世界上最畅销的两本书之一——五千言的著作《老子》(亦称《道德经》)这个非常重要的文化遗产(注:另一本是基督教的《圣经》),为人类社会的精神文明乃至物质文明做出了不可磨灭的贡献,我们知道了这位在“三代”之末的周朝当过图书管理员的老子。老子的寿命在我们的心目中就这样延长了,而且还会继续延长下去,像天地那样长且久。

黄艳女士和吴纯光先生合著的这部《百名百岁老人长寿论语》,在开拓性地厘清“生命与寿命”的

寿 心
岁 善
似 如
山 水
积 纳
万 百
仞 川
自 方
会 可
及 成
天 海

长寿论语 百名百岁老人养生真经

基本关系、提出“肉体人”和“精神人”新概念的基础上,以占国人总数万分之零点一三八的百名长寿老人实际经验说明,作为天地之间万物之灵的人,无论男女、民族、职业、地域、文化程度、家庭背景、个人经历、性格爱好、生活习惯等方面有何不同,也无论实现长寿的做法上技巧上有何不同,共同的一点就是效法天地——按自然规律办事,过的是科学、文明、健康、安全的生活。这些老人不仅是长寿者,也是真正懂得“寿命哲学”的智者、仁者、贤者、能者。

作为专业造诣颇深、先后有数百万字著作问世的两位作者,联手撰写的这部内涵丰富别具一格的“长寿论语”,可以说是医学和哲学的美好联姻。他们用通俗易懂辩证幽默的语言,从不同角度论述的道理、意见和看法,介绍的科学知识和生活常识;撰写的凝聚长寿诀窍的“新俗语”“新寿联”和“长寿三字经”,归纳起来就是一句话:效法天地者长寿。用另一种表述方式就是:领悟到了“寿命哲学”的人长寿。从这个意义上说,长寿的基本经验可以概括为:医学知识(术)+哲学思维(略)。

人生最重要的资产无论有多少项,“健康”始终是排在第一位的,“长寿”始终是人生追求的目标之一。“天下万物生于有,有生于无”(老子语),思想高度决定寿命长度。愿天下人都能明白老子阐述的“不自生能长生”道理,都能实践万分之零点一三八长寿者们的成功经验,都能成为长命百岁的老子、圣人!这也正是两位作者呕心沥血殚精竭虑披星戴月挖掘、梳理、提炼、升华百名长寿者的经验,破译他们的“长寿密码”,营造这份特殊“礼品”的真诚愿望。

笔者以为,这份长寿“礼品”,为国人健康地活着奋发地工作提供了一份不可多得的精神财富,对未来人类社会美好图景的实现具有方向性的启示意义,相信能够吸引、说服乃至征服一颗颗希望长寿的心。

欣然敲出以上文字,是为序。

夏廷献

2005年1月7日于北京丰台寓所

自序

生命与寿命

“对酒当歌,人生几何?譬如朝露,去日苦多。”

东临碣石有遗篇的魏武曹操吟出的千古绝唱表明:

生命与寿命,是每个人与生俱来都要面对的两个基本问题,是自古以来人们始终没能解决好的老问题,也是现代社会正在努力探索的新问题。

何谓生命?

生命是由高分子的核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特殊现象,是能够借助外界能量的输入,实现内外物质交换,具有自我复制遗传信息功能的细胞、组织与生物体。

何谓寿命?

简单地说,就是生命的年限。泛指生命出生、生长、发育、衰老、死亡过程所用去的时间。

这就告诉我们,生命与寿命,从广义上说,二者是既有密切联系又可以区别的。

人的生命与寿命是怎样一种关系呢?

生命是寿命的基础,没有生命,自然谈不上寿命。

寿命是生命走过的自然过程,是生命的“最高境界”“最终期限”。

博大精深的中国传统文化对生命与寿命有着约定俗成的“统一认识”,“寿”字有其特殊含义和特定“标准”。人的生命过程达不到一定年岁,是不可使用“寿”字的。例如对儿童少年一般是不说“寿”的。

传基因续文明
天赐重任
达指标辉煌人生

早在春秋时期，国人就对寿命划定了一个至今仍然在沿用的标准：上寿百岁，中寿八十，下寿六十。

从先贤划定“寿命”标准看，人不到六十，是谈不上“寿”的。

从这个意义上说，人有了生命并不能说就有了寿命。生命与寿命的区别就在这里。

时至今日，对于生命与寿命这两个基本概念的内涵和外延，并不是所有的人都真正弄清了。

有的人把生物遗传生命当作人的全部生命，忽视了生命的文化遗传，不通过学习来成长生命，丰满生命，升华生命。

有的人仅仅把生命看成是个体的存在，看不到生命的社会属性，忽视了寿命对生命的重大意义，游戏人生，“过把瘾就死”，不懂得善待生命。

其实，人的生命是生物遗传和文化遗传的结合体。

人的寿命则是这个“结合体”不断完善和积累的过程。

生物遗传在人出生之时就已经完成，但文化遗传则需要通过后来的学习来逐步完成。

呱呱坠地的新生婴儿，仅仅完成了人生命的生物遗传部分，只有经过牙牙学语、寒窗苦读、数载面壁，完成人的文化传承后，才能算是一个脱离了自然属性的生命和有资格延续文化的人。

刚刚出生就夭折的没有寿命的婴儿，没有来得及感知、认知世界，没有掌握语言和思维这一作为人的特有功能，还不能称其为完整的人。胎儿、婴儿、儿童、少年、成人、大人、老人，这种称呼本身，就部分反映了人类自身对何时才为“人”的认识。

人的生命，既属于自身，也属于社会，是群体社会文化的组成部分。

对于拥有五千年文明史的人类，每一个新生命都负载着传承文明

的使命而来。要完成这一使命,必须让生命获得一定的存在时间,必须拥有合理的寿命。

人类的历史是生命的历史,更是寿命的历史。

中国人说,由无而有,谓之生;由生而长,谓之寿。对于人来说,没有寿命的生命,不是生命。因为它只有生,而没有长,无法传承文明。

弄清了生命与寿命的区别和联系,寿命的意义便不言自明了:寿命越长,生命力越旺盛,生命的使命便完成得越好,生命的价值越大。

对于一个生命来说,其寿命越短,造成的遗憾越大,家庭的损失越大,社会的损失越大。

因《过秦论》而闻名的汉初文学家贾谊,只活到33岁;因《滕王阁序》而名震海内的王勃,只生存了26年,至今想来,仍令人痛惜万分。

今天,许多著名的专家学者“出师未捷身先死”,常使生者泪满襟。

显然,我们不能埋怨那些早逝的英才没能善待自己的生命,因为他们自己并非不想长寿。也许是没有人给他们讲述生命与寿命的关系,向他们传授实现长寿的方法和手段,才造成了这种遗憾。

表面看来,每个人都是想长寿的,其实并不尽然。从一定意义上说,不懂得寿命对生命重要意义的人,弄不清寿命与生命辩证关系的人,就不是真想长寿,其主观的长寿愿望也不可能变成现实。因为他并没有真正把握住“命”——机会或机遇。

如果说生命是“由无而有”,那么,寿命就是“由有到长”。

长寿的本质,或曰长寿的目的,就是把生命的可能期限变为现实。让生命在他本该拥有的自然寿命期限内,尽情地奋斗、燃烧、挥洒,进而让生命释放出更多的精彩,使生命产生更大的效益,完成与之俱来的传承文明的使命!

“寿命”二字昭示我们:

当对
歌酒
生祝
命愿
万百
载岁
青春

有寿命的生命才是真正的生命；

长寿的生命才是合格有用的生命；

既健康又长寿的生命才是丰满而富有活力的生命！

如果说生命是高度组织化的物质结构，那么，寿命就是这个物质结构的自然生存期限。那么，人的自然生存期限应该多长呢？

科学研究认为，按照哺乳动物的寿命是其生长期 5~7 倍的标准，人的自然寿命应为 100~175 岁（人的生长期为 20~25 年）；按照细胞分裂次数乘以分裂周期等于寿命的标准，人的寿命约为 120 岁（人体细胞大约分裂 50 次，每次分裂周期为 2.4 年）。

按人类寿命的自然期限，按照传统文化把年长者尊为寿并把寿命分为三个层次的做法，我们有理由认为，只有活到百岁以上者，才有资格被称为长寿（或高寿）老人。

没有实现百岁人生，都不能享受“长寿”、“高寿”的崇高荣誉。

这个标准或曰目标，应该成为当代社会的共识，并以此来激励所有的生命向着这个目标努力，使中华民族乃至整个人类的生命资源、人才资源得到充分的利用和开发，使人类的科学发展得更快，财富积累得更快，社会进步得更快。

令人遗憾的是，作为万物之灵的人类，目前的平均寿命还不到自然寿命的一半。是自然界享受自然寿命比例最小的动物。

相反，那些低级生命，细菌、病毒的实际寿命与自然寿命则十分接近，野生动物的实际寿命与自然寿命也比较接近。

导致这种现象的原因是什么呢？

人类在生命过程中发生的行为过于复杂，忽视了与自然和谐与统一。

生命是一个非常完美的系统，生命的生存环境也是一个完美的系统，对生命系统的过分干预，都是不自然的，都是不利于甚至有害于生命生存的。

让人们困惑的是，尽管科学突飞猛进，医学发展十分迅速，但威胁人类健康的疾病不仅没有减少，反而更多了，攻克难度也更大了。

自然是人类的母亲，人类是自然的儿女。生活在自然界中的人，

其体内的生理代谢与自然界的变化是息息相关的。人类越顺应自然，人类的寿命就越容易接近自然寿命。

由此看来，长寿不完全是一个理论问题，也不完全是一个医疗问题。俗话说，医生治得了病，却治不了命。这就说明，单纯依靠医院，解决不了长寿问题，也难以实现人的自然寿命。

那么，人类怎样才能达到或接近自然寿命的彼岸呢？这就要找到达长寿彼岸可以借鉴和运用的“桥”和“船”。

百岁老人们的长寿经验，就是我们到达长寿彼岸的桥和船。

摆在我们面前的可喜现实是：从1990年到2000年的10年间，我国百岁以上的老年人口从6681人增加到了17877人，虽然目前百岁老人占人口总数只有万分之零点一三八，但不可忽视这零点一三八的启示意义。

已经有17877（这是2000年的人口普查数据，一说目前已有40000名百岁老人）位老人在人生的实践中，使自己生命接近了人类的自然寿命——解决了长寿问题。

能不能把这个万分比再扩大些？怎样扩大这个万分比？

我们想，能不能把这17877（或曰40000）人的经验和做法，广而告之，推而广之，使之成为我们全民族的财富，让中华民族的每一个人在非外力的因素下都能达到中寿上寿乃至高寿？

答案应该是肯定的。

既然上寿乃至长寿是生命可以达到的“指标”；

既然上寿乃至长寿是人们追求的生命“目标”；

既然中国已经有万分之零点一三八的人实现了上寿乃至长寿。

那么，也就是说，这个“指标”是有依据的；“目标”是可以实现的！

换句话说，生命与寿命的关系是可以处理好的。

于是，我们便开始了这种尝试和探索，在两年多的时间内，先后查阅上千万字的资料，经过精心筛选，收集、整理、编写了这部《百名百岁老人长寿论语》。

我们感到，这100名长寿者的经验，集合到一起，应该说接近了全

面,应该说为人们提供了可以到达长寿彼岸的“桥梁”和“渡船”。

只要我们细心揣摩,科学取舍,并在实际生活中按照“适合”二字进行把握,就会为自己的生命争取到多一点的生存时间。因为,寿命说到底,就是健康生命的累积。

相信“养怡之福,可得永年”的曹操享年只有 65 岁,刚达到“下寿”。然而,这个寿命对于以统一中国大业为己任的政治家曹操来说,确实短暂了一些。于是他只好发出了“神龟虽寿,犹有竟时”的无限感慨,采取了“何以解忧,唯有杜康”的无奈态度。

杜康酒只能暂时麻醉生命的思维,解决不了人们在生命与寿命关系问题上的困惑。

我们由衷地相信,本书筛选的百名百岁老人的长寿经验,可以开启人们的新思维,只要像这些先行们那样,持之以恒地把握好生命中的某些细节,哪怕是一个管用的细节,“百岁笑嘻嘻,九十不稀奇,八十哆来米,七十小妹弟,六十摇篮里”,这一人类社会的美好图景,就能得以实现,进而使每一个来到这个世界上的生命,都能在和諧、宽松、自如的状态下,释放出更多的精彩,创造出更多的辉煌,享受到更多的灿烂。

我们希望这种美好图景早日到来!

作者

2005 年 7 月 20 日

开篇的话

敢于活到 100 岁

敢于活到 100 岁！

每一个“知天命”的国人，都应当有这样的美好期待；有这样的雄心壮志；有这样的坚定信念。

这是弘扬华夏五千年文明的需要；是和谐小康社会的重要标志；也是我们披星戴月搜集资料和撰写本书的目的。

自古以来，无论是民间“长命百岁”的期盼，还是宫廷中“万岁万万岁”的呼声，都表明人们有着活到 100 岁乃至更加长寿的心愿。

那么，为什么真正活到 100 岁的人少而又少呢？

其根本原因之一，就是没有在心灵深处树立“敢于活到 100 岁”的坚定信念。

为什么要活到 100 岁？

是害怕死亡吗？不是，绝不是！

是要更好地完成造物主赋予每个生命的历史使命。

每一个来到人类世界的生命，都肩负着传承人类基因和传承人类文明的双重任务。

完成传承基因的任务，必须达到生理成熟的年龄；完成传承文明的任务，必须掌握前人已有的知识，并在此基础上有所发明，有所创造，有所前进，才能在人类的文明史上留下一点痕迹。

更好地继承和光大人类灿烂的文明，这就是我们呼吁“敢于活到 100 岁”的根本目的。

学知识
积累经验
完善人生
养身体
延寿命
奉献社会

如果有人说这是“活命哲学”的话,那么,我们的回答是:中华民族的伟大复兴,需要这样的哲学;和谐的小康社会,需要这样的哲学;人类的文明进步,也需要这样的哲学!

钱穆、齐白石、黄宾虹如果没有长寿的人生,那么他们便会与“大师”无缘。黄宾虹五六十岁还在摹宋人画,六七十岁还在看山看水,八九十岁才正式画画,之后才成为巨匠。

这充分表明活到 100 岁,对于创造人类文明的重要意义。

如果每一个掌握了现代科学知识的炎黄子孙,能够在 60 岁退休以后,再继续为中华民族奋斗 40 年(有效生命达到 100 岁),服务 40 年,贡献 40 年,创造 40 年……这对中华民族的复兴与和平崛起,要比发现多少个大油田的作用还要大得多。

人能不能活到 100 岁?

我们的回答是肯定的。

一部人类的发展史,就是人类生命的不断延长史。

专家考证,40~50 万年前北京人平均寿命为 15 岁;夏商时代的平均寿命为 18 岁;秦代为 20 岁;汉代为 22 岁;唐代为 27 岁;宋代为 30 岁;1949 年解放时为 35 岁;1957 年我国人均寿命为 57 岁;1981 年为 67.77 岁;1996 年人均寿命 70 岁;2001 年为 71.8 岁。

在新中国成立后的 50 年间,我国人均寿命延长了一倍,在世界上可以说是奇迹。

现在我国 60 岁以上的人口有 1 亿多,70 岁以上的有 2000 多万,80 岁以上的有 800 多万,百岁以上的有 17877 人(人口普查数据,新说为 40000 人)。

这些活生生的数字表明,“人活七十古来稀”已是陈旧的历史,“人活百岁不稀奇”的时代已经到来!

据此,世界卫生组织对传统的年龄段进行了重新划分:45岁以前为青年,46~60岁为中年,61~75岁为预备老人或年轻老人,70~90岁为老人,90岁以上为长寿老人。

这种界定,与我国古代关于“下寿六十,中寿八十,上寿百岁”的说法基本一致。

目前,我国百岁老人正以每年10%的速度增长。10%!这个数字是令人欣慰而振奋的。这表明当今的物质条件、自然环境、科学技术、人文信息等内外因素,为老人冲破人生百岁大关提供了良好的基础和条件。

10%!让我们满怀信心地加入这个上寿“递进数字”的行列,成就辉煌的百岁人生!

现代科学已经证明人的寿命在120~175岁之间,已有人活过了120岁。在中国,已经有17877人活过了100岁。现实生活中,只要有一个人活过了120岁,就说明人的寿命是可以达到120岁以上,甚至更长。

许多人为什么没有活到100岁?

张广厚、罗健夫、蒋筑英、路遥、周克芹、王小波、施光南、陈景润……

如雷贯耳的名字,时代前沿的精英,在50多岁的盛年,如日中天的他们,伟大的生命交响曲,戛然而止,令人心碎。

就在本书成稿期间,类似的噩耗依然频频见诸报端!

一份追踪了十年的“知识分子健康调查”反映,在知识分子最为集中的北京,这一人群平均寿命从10年前的59岁降至53岁,中国科学院系统在职科学家平均寿命仅52.2岁,中国科学院七个研究所和北京大学在五年内有134名专家、学者去世,平均年龄53.3岁……

傲雪松搏云鹤尚水龟皆享高年
讲饮食善运动修仁德均成寿星

生命的脆弱,英年的早逝,沉痛的惋惜,盖源于对“活到100岁”主动权的轻视和放弃。

一份中关村员工健康状况调查显示:14.1%的人早中晚餐都不规律;83%的人没有运动习惯,经常处于疲劳状态;48.9%的人睡眠时间不超过6小时,58%的人承认睡眠没有规律,33%的人认为自己的睡眠质量很差;46%的人心理健康轻度异常……

一句话,就是他们可能没有把自己的寿命同民族的兴旺紧密联系起来。也许他们从来没有想过要活到100岁,没有信心活到100岁,没有勇气活到100岁。

怎样才能活到100岁?

一个人能不能活到100岁,制约因素固然很多,但有一个不可或缺的关键前提,就是要树立“敢于活到100岁”的坚定信念!

有人认为,坚定的信念,坚强的意志,在成就事业方面具有重要作用,但在生命和寿命问题上,不一定有作用。因为“死生由命”,“富贵在天”,人的“生死簿”是由阎王爷掌握着的。

人区别其他生物最大特点,就是有思想、有情感、有意志。坚定的信念,不仅可以激励人在事业上取得成功,在强身健体、预防疾病、延长寿命方面,同样具有举足轻重的作用。

联合国卫生组织调查显示:一个人是否长寿,遗传因素占15%;社会因素占10%;医疗条件占8%;气候因素占7%;自我保健意识所占比重高达60%!

60%是个什么概念呢?是个“决定性”的概念,是个可以影响到其他40%的“主动性”概念。

60%的概念告诉我们,能不能活到100岁,主动权始终掌握在自己的手中。也就是说:寿命握在你手中!

被列入世界吉尼斯之最的法国长寿老人卡尔芒,在不到百岁时,便立誓要打破日本瑞泉重千代创造的120岁237天的长寿记录。后来的事实表明,她的意志和信念果然使她成为了世界最长寿的人。

敢于活到100岁,还应当澄清在百岁人生上的某些模糊认识。