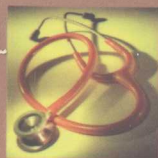


► 理论篇

► 实用篇

► 智慧集锦



怎样活到

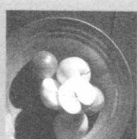
TELL YOU
HOW TO
LIVE LONG

百岁

■ 邓光圣
吴祖建 编著

■ 实践长寿之道

■ 广东旅游出版社



怎样活到

八十岁

邓光圣 编著
吴祖建

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样活到 100 岁/邓光圣,吴祖建编著. - 广州:广东旅游出版社,1998.11

ISBN 7-80521-945-1

I. 怎… II ①邓… ②吴… III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 28932 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

南海市彩印制本厂印刷

(南海市桂城叠南)

850×1168 毫米 32 开 6.125 印张 130 千字

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~13,000 册

定价: 9.50 元

内容简介

这是一本回答人类最关心的问题之一——如何真正长寿的书。它不仅以许多科学资料证明：人，活到百岁不是梦，而且集古今中外养生保健之精萃，以众多令人信服的理论和操作性强的实用技巧，告诉人们——如何向人生百岁的诱人目标迈进。更有意思的是，两位作者都是从自己的研究成果中深深受益的人。一位本已秃顶，现又长出了一头青丝；一位已 70 多岁，但精神焕发，看来只有 50 多岁。该书思想性与可读性、操作技巧与个人体验相互结合，是一本研究养生保健不可多得的好书。

目 录

第一部分 理论篇

活到百岁不是梦	(3)
百年之旅,始于足下	(7)
辩证养生	(10)
平衡养生	(14)
心理养生	(20)
膳食养生	(27)
环境与养生	(32)
“生物钟”养生	(36)
运动与养生	(41)
人际关系与养生	(46)
兴趣与养生	(50)
房室与养生	(58)
爱情与养生	(63)

睡眠与养生	(67)
呼吸与养生	(72)
幽默与养生	(76)
过“五关”除“六害”	(79)
心病心疗	(83)
“十怕”、“十求”与精神赡养	(86)

第二部分 实用篇

防治并重,以防为主	(93)
药补不如食补	(100)
食补食疗须知	(104)
饮食的误区	(116)
保健百法	(119)

全身保健 10 法	防癌保健 10 法	心理保健 10 法
大脑保健 10 法	催眠 3 法	双腿保健 7 法
双足保健 4 法	牙齿保健 5 法	耳朵保健 7 法
肛门保健 2 法	减肥 4 法	消除疲劳 4 法
头发保健 5 法	防中风 1 法	防脑血栓 1 法
防高血压 7 法	防动脉硬化 1 法	防感冒 2 法
防老年痴呆 1 法	防抽搐 1 法	防胆固醇沉积 1 法
养生保健 5 诀		

第三部分 智慧集锦

长寿诀窍中外百家谈 (147)

古今养生箴言录 (162)

附录

附一 寻找适合自身的长寿术 邓光圣

附二 我的养生实践 吴祖建

怎样活到

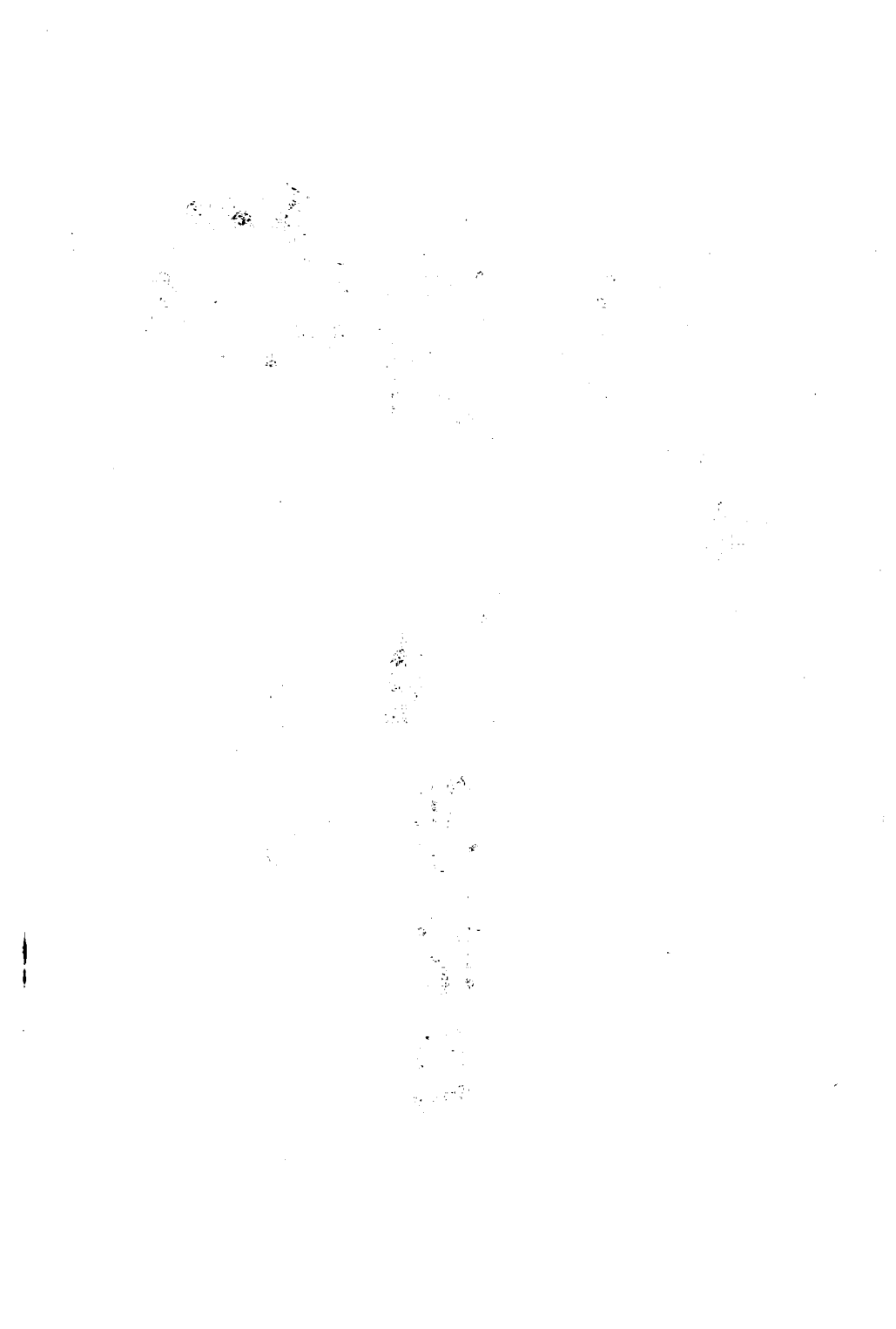
100

岁

第一部



理论篇



活到百岁不是梦

百岁，乃至超越百岁，是大自然赋予人类的自然寿限。现代科学已从理论和实践两方面证实：人类可望活到的最高寿命为 115 岁到 120 岁（少数人可超越这个寿限）。

据汉代刘向在《神仙传》中记载，殷商时代的彭祖活了 880 岁（折合公历计年为 127 岁）。汉代窦公活了 180 岁；晋代赵逸活了 200 岁；元代魏罗结活了 120 岁；清代安徽太湖县民朱宪章，其妻刘氏均活过了 100 岁^①。堪称当代中华寿星之冠的陕西青化寺气功大师吴云青，今年已是 159 岁高龄，仍精神矍铄，步履稳健。至于当代百岁以上的寿星，不仅北京上海天津人数不少，全国各地也随处可见。我国新疆地区和广西巴马县相继被国际自然医学会确认为世界第四和第五大长寿地区。据五十年代中期统计，我国 3765 名百岁以上寿星中，新疆占了 865 位，约占 23%；广西巴马县则以百岁以上寿星占全县总人口的 3% 而著称于世。四川安岳县在第四次人口普查中发现全县百岁以上老人有 27 位，年龄最大的 106 岁，全是

^① 以上数例见明·谢肇淅《五杂俎》及清·陈康祺《郎潜纪闻》

从事农业生产的劳动者。他们从青少年时代到年过百龄都从未脱离过体力劳动。被《人民日报》誉为“长寿之乡”的钟祥市长寿镇，全镇2.6万人中，有百岁以上老人9位，个个都是种田能手，年龄最大的尚远英112岁，眼睛明亮，仍在家种菜喂猪搓麻绳洗衣服。

1990年第四次人口普查公布，我国有百岁以上老人6434人；1995年日本厚生省宣布，日本全国有百岁以上老人3298人，比1963年第一次统计时，老人人数增加了21.5倍。被誉为世界长寿中心的厄瓜多尔比尔卡旺巴地方有很多人活过了140岁，百岁老人在那里极为平常。仅从1907年算起，这里就有40人活过了140岁。

以上数字充分说明，人，是可以健康地活过百岁的。《黄帝内经·上古天真论》记载说：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”，皆者都也，就是说上古时代的人都能健康地活过百岁（当然不包括疾病死亡和意外死亡在内）。那么时至今日，我们处在社会安定，经济发展，科技进步，人民生活接近小康，医疗卫生事业日趋完善的今天，就更有理由健康地活过百岁，这是毫无疑义的。从第三次全国健康老人评选活动可以看出：宁夏104岁的回族老人马水汉仍能进行轻微的劳动；四川秀山县102岁的土族老人王忠义，仍坚持锻炼和行医济世；湖北应山县曾照和夫妇都是104岁，仍脸色红润，身体健康，生活自理；广西巴马县104岁的陶运远老人，每餐还能喝半斤米酒，吃两碗饭，一切生活起居自理，还坚持每天上山砍柴。记者前去访问时，他正抡起六磅重的铁锤打碎石，为建造自家的三层小楼添砖加瓦。当记者和他攀谈时，他满怀自信地说：“看来，我这体质，再活十年二十年没问题。”让我们都从陶老的话中得到启迪和鼓舞，相信百岁人生是大自然赋予我们每一

个人的，从而信心百倍，象《内经》所说的：“尽终其天年，度百岁乃去。”

即使先天禀赋不足（即不具备长寿的遗传基因），也无须烦恼。现代医学已经发展到运用基因植入法的阶段，英国牛津大学老年医学系科学家称之为基因疗法，不但可用于治病，还可通过植入新基因，置换或修复那些功能衰退和残缺的老基因，尤其是置换和修复那些长寿基因，祛除那些有害的基因和死亡基因等。设在英国电信公司的一个未来学研究小组最近发表公报说，人类的平均预期寿命到 2020 年将达到百岁。1998 年人造胰脏可能问世；2000 年穿在身上的诊断装置可能问世；2010 年实用型人造心脏可能问世；2013 年癌症将可能被攻克；2015 年人造肝脏和肾脏可能问世。享受这些技术服务的年轻人，寿命最终可能达到 140 岁。该报告还预测说，到 1998 年或 1999 年虚拟现实技术将可为健康服务；2005 年人类基因图谱将彻底查清；此后基因与疾病的对应关系也将逐步查清。法国科学院抗衰老专家博洛教授，经 30 多年的探索与研究，发现了人类衰老之谜是随着年龄的增长人体内脱氧表雄酮激素的不断减少，导致人类的衰老，若能补充体内这种激素，人便能返老还童。为此，他研制了一种“青春丸”，经在一些自愿者身上试验，取得了惊人的效果，竟有 80% 的使用者明显变得年轻了。

为了具体而形象地描述一个人寿命的长短，科学家们提出了“寿命三角形”的设想。寿命三角形是把一个人的寿命因素比作一个三角形的面积，它的底边表示父母的遗传因子（即先天因素），另外两条边即为后天因素。寿命长短同三角形的面积成正比，如一个人有父母赋予的长寿因子，其寿命三角形的底边就较长，如果加上后天衣食住行、精神、气候、地理环境

等因素很有利，他的寿命三角形的面积就较大，其寿命也一定长。依此类推，如果底边长两边短，面积就相应缩小，底边短两边长，面积则相应扩大。从这个比喻中，我们不难悟出：即使寿命三角形的底边较短，也还是可以通过增长另外两条边来扩大寿命三角形的面积的。

目前不少发达国家已考虑在市场的食物采购、销售部门添置一种设备，当顾客走进市场前，这套设备会专门对你进行生物化学测试。随着这一设备的使用，人们将根据自己的基因选择食物，从而健康状况会大大改善，活到 100 岁的人也会司空见惯。

百年之旅，始于足下

人，可以健康地活过百岁，是科学理论与实践反复证明了的结论。但在现实生活中绝大多数人却活不到这个岁数。怎样让人健康长寿呢？人类对此探索了几千年，积累了丰富的养生学知识，古今中外论及这一课题的述著，不下数百种。笔者不揣冒昧，在以下的篇幅中将和读者就这一课题逐一展开讨论。

首先谈到的一个话题是：百年之旅，始于足下。这个命题，对谁都适用，意思是说，不管你有多大年纪，身体有无疾病，你都应该从现在做起。卒年 93 岁，二战期间曾任德意志联邦共和国总理 14 年之久的著名政治家阿登纳有一句口头禅：“一个人永远不要说什么‘为时已晚’……做出新的开端，为时始终不晚。”

怎样做起呢？当然是从学习和掌握养生之道做起。《黄帝内经》中说：“夫道者，年皆百岁。”这里说的“道者”，就是指懂得养生之道的人。也许有人会说，我年将半百或年逾花甲，再学养生之道为时已晚，也无济于事，还是听天由命吧。有这种想法的人，往往记住了“人生七十古来稀”的古训，却忘了大自然赋予人的是百岁寿限。他们也不愿意正视那么多超

百岁老人正健康地和自己一同生活在这个世上的现实，因而充满自信地去追求本应属于自己的百岁人生。活了 101 岁的道教创始人老子提倡：“我命在我不在天。”老子是我国古代哲学家，也是最早的养生大家之一，他在两千多年前就能辩证地提出上述养生思想，处在科学技术高度发达的今天，为什么还有人抱着听天由命观点舍不得抛弃呢？世界卫生组织早已宣布：每个人的健康与寿命 60% 取决于自己。这与老子“我命在我不在天”的思想何其相似。既然老子以及现代医学研究的结论，都已经把问题说得再清楚不过，我们还有什么怀疑呢！为了自身的健康长寿，为了多为人类作些贡献，让我们从现在起都来学一点养生之道吧。

笔者二人，一个年逾古稀，一个年过花甲，都是在离退休后才开始注重养生知识的学习和实践的，二人身体健康，尚未出现明显的衰老现象，不仅耳聪目明胸膛挺直履步如云思维敏捷，还能胜任较繁重的体力劳动。故笔者深切体会到：学习掌握养生之道与否，决定着人的健康长寿与否。换言之，懂得养生之道并结合自身的特殊情况付诸实践，坚持不懈，就能健康就长寿，反之就病弱就衰老就不能尽终其天年。

春秋战国时期，儒道墨三教的创始人之所以都长寿，懂得养生之道，提出养生思想并率先实践，不能不说是他们长寿的重要原因。当时人民平均寿命不足 20 岁，而一生坎坷的孔子仍活了 72 岁，孟子活了 84 岁，老子活了 107 岁，庄子活了 84 岁，墨子活了 93 岁。反之，中国历代皇帝，尽管他们的物质生活丰厚无比，他们绝大多数却是短命的。从秦始皇到清末宣统皇帝，其间约 300 个皇帝，平均寿命只有 39.2 岁，活到 80 岁以上的只有武则天、梁武帝萧衍、宋高宗赵构和清乾隆皇帝 4 人。究其原因，与皇帝们不懂或虽懂却不实行养生之道

关系极大。

当然，能从青中年时期起就注意掌握养生之道和从事养生实践，那是最好不过的。宋代愚谷老人在《延寿第一绅言》中强调青中年养生的重要性时说：“人待老而求保生，是犹贫而后蓄积，虽勤亦无补矣”，这就告诉我们，养生的时间越早效果越大。青中年期是人生最劳累的时期，就事业而言，许多人工作繁忙，紧张起来甚至通宵达旦，不但无暇顾及体育锻炼，有时甚至连饭都顾不上吃，加之现代社会交际应酬频繁，常使一些青中年人受烟酒与甘脆酿肥的危害。另外商海沉浮，家庭重荷，对金钱的患得患失，以及人际关系的紧张复杂等，都会使青中年人产生压抑紧张焦虑等负性情绪。而这些不良情绪的长期侵扰，可使神经体液调节紊乱，从而导致高血压等一系列心脑血管疾病的发生，造成象蒋筑英、罗健夫、施光南等人那样英年早逝的悲剧。所以青中年人注重养生保健并自觉地从事养生实践，对社会对家庭都具有十分重要的意义。《内经·上古天真论》中说：“圣人治未病不治已病；君子治未乱不治已乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而后掘井，斗而后铸尺，不亦晚乎？”愿青中年朋友们，在养生保健方面都做圣人君子。

辩证养生

一位哲人说过：人生就象一本书，傻瓜们走马观花地随手翻阅它，聪明人则用心阅读它。因为，他们知道这本书只能读一次。

可以肯定，谁也不愿当傻瓜。那么为了读好人生这部只能读一次的大书，我们实在有必要先读一些论述养生保健的书，否则我们就无法读通更无法参透人生这部书的真谛。

养生保健是一门大学问，是一项综合性很强的系统工程。要掌握这门学问，也就是说要成为前文所说的“道者”，首先需要掌握和运用些辩证法，正确处理好生与死，长寿与短寿，健康与疾病等几个问题。

一、生与死。人到晚年，死就如幽灵般常在脑际盘桓。尽管人们都知道生老病死乃自然规律，世上没有不死之人。但知归知，不少人对死总不免有些悲哀与惆怅。这样的不良情绪，对老年人的健康长寿不利。为了让人生最后一站的老年生活过得更幸福更充实潇洒，品味一下哲人们对生死的精辟论述是大有裨益的。青年时代的周恩来说过：“这个世界上，我最不怕的东西就是死。不过睡个长觉嘛。其实，你本来就是睡觉的，