

長壽



的奥秘

遍览世界上最长寿的31个地方，
寻访古代30余位「度百岁乃去」的寿星，
结识国内外近50名高寿老人，
轻松了悟「人活百岁不是梦」的真谛。



杨仕俊
编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

谨以此书献给我的父亲、母亲和朋友

杨仕俊

長壽的奥秘

杨仕俊 编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

长寿的奥秘/杨仕俊编著.

—北京:中央编译出版社,2008.1

ISBN 978-7-80211-612-2

I. 长...

II. 杨...

III. 长寿-保健-基本知识

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 008740 号

长寿的奥秘

出版人 和 龔

责任编辑 吴颖丽

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509365(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市中印联印务有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

字 数 300 千字

印 张 19

版 次 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 58.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话(010)66509618

序 言

长寿是一曲生命的赞歌，一块永久的磁场，人类最美好的愿景。

随着社会的发展和人民生活水平的提高，人的寿命已普遍地延长了，并出现不少百岁老人。探索百岁寿星奥秘，跨入人类健康行列，是当今世界每个人都应关注的问题。

联合国前秘书长安南，于1998年10月在国际老年人年启动仪式上宣布：21世纪为人类的长寿时代，提出了“要建立不分年龄，人人共享的社会”的主题。明确了长寿时代的重要特征，就是百岁老人的大量涌现，而百岁老人又有庞大的后备队伍，使过去的个别长寿发展到群体长寿。

“人活百岁不是梦”。我国古代《黄帝内经》中指出：人若注重自我保健，可以“度百岁乃去”。《周礼》中亦提到：“百二十为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”。著名法国生物学家布丰教授指出：哺乳动物的寿命为生长期的5—7倍，人类生长成熟期为20—25年，可创最高自然寿命为120—175岁。我国解放初期的百岁老人只有3400多人，目前已突破了17000人，古人的高瞻远瞩和现代百岁老人的增多，令人信服地说明人生百岁是有科学依据的。

健康长寿是每一个人梦寐以求的愿望。随着现代科学技术的迅猛发展、人民生活水平的不断提高、我国老年人口的增长和人口老龄化社会的到来，人们将会更加关注健康长寿，想到养生保健。健康长寿越来越成为人们普遍关心的社会问题，社会要求探索出能使人们特别是中老年人保持身心健康和延年益寿的有效途径和方法，从而达到促进社会和谐发展的目的。因此，我们编写了《长寿的奥

秘》这本书。

此书着重介绍当今世界5个最长寿的地方、30多名古代长寿的寿星以及国内外近50名高寿老人，从他们的养生保健中揭开了长寿的奥秘。即人类要得到健康、获得长寿、跨越百岁，必须从心理健康开始。

这些百岁老人的养生经验，故事生动、内容翔实、各具风采，集知识性、科学性、趣味性、实用性于一体。他们各自以独特的养生形式和别具一格的养生体会向世人展示自己的长寿之道。该书根据人们向往健康长寿的社会需求，总结和揭示了人们健康长寿的奥秘。此书是不同年龄层次的广大读者，特别是广大中老年朋友、离退休干部的良师益友。相信这本书与读者见面，将大大有利于提高人们的健康水平，鼓舞人们昂首阔步迈入健康长寿时代。

2007年5月1日

目 录

序	(1)
---------	-----

第一章 世界上最长寿的地区

一、富饶美丽的绿岛——冲绳	(1)
二、古希腊式的乐园——西米	(9)
三、青春常驻的村庄——迈勒	(16)
四、知足长乐的地方——罕沙	(23)
五、环境优美的乡村——巴马	(32)

第二章 健康长寿的人们

一、古代的寿星概况	(41)
二、名人寿星概况	(48)
三、国外寿星概况	(79)
四、农村寿星概况	(86)

第三章 长寿人的饮食和药物

一、今天我们应“怎样吃”	(110)
二、合理饮食养生益寿	(111)
三、饮食中常见的食物相克	(121)
四、长寿的 50 味中草药	(124)

第四章 辩证看待养生方法

一、仁德者寿	(197)
二、养生“十二少”	(204)
三、恬淡虚无	(206)
四、遇事不怒	(208)
五、天年百岁	(209)
六、寿命遗传	(211)
七、吸烟减寿	(212)
八、走到 100 岁	(214)

第五章 百岁寿星的奥秘

一、奥秘在哪里	(224)
二、调节情绪是养生的关键	(226)
三、健康的心理是养生的前提	(228)
四、精神修养与养生	(231)
五、欲望是滋生祸端的根源	(233)

第六章 影响长寿的六种常见病及饮食调理

一、高血压病	(266)
二、动脉硬化症	(271)
三、高血脂症	(276)
四、糖尿病	(281)
五、痛风病	(288)
六、肥胖症	(291)
后记 (一)	(296)
后记 (二)	(298)

第一章 世界上最长寿的地区

一、富饶美丽的绿岛——冲绳

冲绳群岛，是位于东海上的 161 个珊瑚岛屿，该地区有 130 万居民，他们是迄今为止世界上最长寿的人，平均年龄 81 岁。其主要标志是该岛有约 400 多名百岁老人。冲绳岛百岁老人与总人口的比例几乎是西方发达国家 4 倍。

据称，这些与众不同的人的故乡拥有长生不老药。在这个翠绿的、富饶的群岛上，早已过了中年的人们，拥有美丽的皮肤、光泽的黑发、苗条的身材和敏捷的身手。西方世界中的主要疾病在这里处于低发病水平，自杀几乎没有听说过，而“退休”在当地方言中根本不存在。

冲绳的百岁老人和超百岁老人，不会在护理室内度过生命的最后几年，而是享受完整的、积极的生命，直到终点。当地有一位名人，是一名空手道老师，他在 97 岁的时候击败了 30 多岁的外来拳击冠军。当冲绳人临死的时候，他们往往迅速地死亡，往往没有任何所知的疾病。每 10 万人中就有 34 个百岁老人（相比之下，英国每 10 万人只有 5 位），105 岁以上老人的数目，出奇地高。官方认为，冲绳岛上居住着这个星球上最长寿的人们。

心脏病、中风和癌症，在西方发病率是如此普遍，而在冲绳却处在最低水平，是日本其他地区发病率的 60%，尽管日本本身已经处于非常低的发病率水平了。冲绳人比美国人的心脏病发病率低 80%。为他们做检查的医生经常发现，这些人拥有年轻的动脉血管和非常低的胆固醇水平。乳腺癌是如此少见，以至于完全不需要乳腺 X 照相，大多数男性老人从没听说过前列腺癌。总体来看，冲绳比西方癌症人发病率低 40%，即使能够战胜癌症存活下来的癌症患者，冲绳人也是西方的两倍。

1975年，一组杰出的医生们着手研究冲绳地区独特的长寿和健康现象，包括对400多名百岁老人和超百岁老人的研究。学者们发现，冲绳人普遍拥有健康。

布拉德利·威尔科克斯医生和克雷格·威尔科克斯医生，调查的第一个人是一名百岁老人，他们最初以为他只有70岁。后来发现他的身体“虽然已经用了100年了，但是基本上没有什么问题”。医生们发现：即使是步入高龄，冲绳人仍然拥有“年轻”的免疫系统，骨质疏松症发病率非常低，拥有吸引人的匀称身材、高级别的性荷尔蒙水平和完美的心理健康。

调查者在他的书中下结论说，这些人长寿的“秘密”几乎都可以在西方重复，主要与积极的精神状态、科学的饮食习惯、有规律的锻炼等因素有关。

（一）冲绳人的饮食

传统的冲绳饮食，符合本书中您将看到的所有健康、平衡的主要饮食规则，也就是一种促进健康和长寿的饮食。冲绳人有句谚语，意思就是“食物和药物是同源的”。他们的食物中富含抗癌、抗老化的抗氧化成分——这些神奇的分子中和了使人衰老的“自由基”。传统的饮食包括甘薯、绿叶植物和天然谷物，再补充一些鱼肉、米饭、猪肉和豆制品。冲绳的烹饪风格在日本独树一帜，因为它融合了中式和日式烹饪风格，它的猪肉和蔬菜的做法来自中国，而它的海藻、鱼类烹饪方法来自日本。他们的饮食中包含了非常广泛的营养，而且仅仅摄入了微量的脂肪、肉类、糖、加工过的碳水化合物和激素等，而这些都是促进老化的成分。

就像所有长寿人口的案例一样，冲绳人同样也从低卡路里饮食中受益。从饭量的角度来说，他们确实吃得很多。实际上，百岁老人研究学者发现，他们实际吃的食物比北美人吃得还多，但是每天只摄入1500卡路里左右，这比北美的平均水平要低40%。冲绳人一般只吃八分饱。

吃得恰到好处，不多吃一点儿，就像冲绳人一样，这一点是惟一被科学家证明可以延长寿命的办法，而且这种吃法被认为是他们长寿的主要原因之一。这种饮食方式被认为可以将自由基压制在较低水平，而自由基是导致加速老化和退化性疾病的头号杀手。

百岁老人研究学者发现，冲绳人真正拥有非常低的血液自由基水平。

据测量，百岁老人身体中的自由基和过氧化脂类的含量水平，仅是普通 70 岁老人的一半多一点。

（二）冲绳的新鲜蔬菜

超过 1/3 的冲绳大餐，由新鲜可口的当地蔬菜组成，含有遏制自由基的抗氧化成分和纤维素。冲绳人一年四季在他们富含营养的土地上种植蔬菜。英国和美国的官方抗癌机构推荐人们每天吃 5 份或 5 份以上的水果和蔬菜，而冲绳人每天吃 6 份蔬菜和 2 份水果。他们喜欢将不同颜色的食物放在一起，做成色香味俱全的美食。例如将橘红色的甘薯和绿叶蔬菜放在一起，这样他们摄入了多种抗氧化剂，通过它们的共同作用，促进消化液分泌，食用者就可以从中受益。

蔬菜瓜果的果皮，有额外的味道和抗氧化分子，甚至可以单独用蔬菜瓜果的皮来做菜，如萝卜皮沙拉。烹饪蔬菜的最普通做法是用旺火炒一小会儿，这样可以最小程度地流失营养。旺火炒时，一般都先放些富含抗氧化成分的洋葱，快炒完时放些菜籽油，菜籽油比其他植物油更加有利于健康，但橄榄油除外。他们常吃的蔬菜包括胡萝卜、卷心菜、豆芽、白萝卜和其他东方绿色蔬菜。

自从 17 世纪引进甘薯以来，它就没有离开过冲绳人的餐桌，它们是如此重要，以至于老冲绳人见面问候时都说：“你家有多少甘薯？”甘薯，就像它鲜艳的橘红色显示的那样，富含抗癌的抗氧化胡萝卜素，以及钙、镁、钾、叶酸、维生素 C、维生素 E 和番茄红素。它们的血糖指数也很低，纤维素含量很高。

一种苦味的被当地人称为“格芽”的蔬菜，构成了当地人饮食的主体，冲绳人在每天和节日的大餐中都要吃它。把它和其他配料放在一起用旺火炒，可以得到一道混合菜。格芽用来治疗当地人的多种病症，据说它还是一种男性壮阳药，即使经过烹饪，它也包含高级别的维生素 C。这种菜也可以用苦瓜、小胡瓜、葫芦，或者南瓜代替。

（三）冲绳的神奇海藻

富含抗氧化成分的海藻用来调节菜肴的口味，其中的营养物质含量是如此之高，所以只需要一点点就可以了。除了抗氧化成分，海藻中还含有必需的脂肪酸，这种脂肪是我们饮食中的关键部分。海藻还是一些良好的蛋白质和关键元素如钙、镁、锌和碘的来源。

(四) 冲绳人吃的水果

冲绳人每天至少吃 1 份水果，作为每天 7 份营养丰富的水果和蔬菜的一部分。因为蔬菜比水果更有营养，这是一个非常好的比例。一些最常食用的水果有番木瓜、西瓜、香蕉、凤梨和橘子。水果是生吃的，所以它们可以提供有益的促消化酶。木瓜和凤梨分别包含了木瓜蛋白酶和凤梨蛋白酶。如果你有便秘的毛病，那么试试这一类水果，你将会发现它们是多么有效。

(五) 冲绳人最爱吃鱼

冲绳人既是农夫也是渔夫，而且很有规律地——大约一周两到三次，食用的都是从清洁海域中捕捞的新鲜鱼类。油质鱼如金枪鱼、鲭鱼和鲑鱼，包含一种人体必需的脂肪酸，它构成了我们的大脑和神经系统，对我们身体中每一个细胞的健康都至关重要，而且它还被认为可以抗癌、防止心脏病、炎症、皮肤和头发干枯、经前不适症状、精神疾病和其他你关心的病痛。

鱼肉全部由蛋白质构成，所以它比肉类好消化得多，而且饱和脂肪含量很低。必需脂肪酸可以帮助新陈代谢，所以尽管它是脂类，但是它可以帮助你减轻体重。所以凡是本书中介绍的长寿人口，每天都摄入必需脂肪酸，特别是你处于怀孕阶段或者哺乳阶段。

(六) 冲绳人爱吃豆制品

豆制品是一种超级食物，被全世界的营养学家所推崇。在亚洲地区食用豆制品的人口中，乳腺癌和前列腺癌的发病率都处于低水平。它也是冲绳人喜爱的食品，这些岛民每天要食用 500 克以上的豆制品，主要是以日本豆面酱和豆腐，以及酱油、豆豉和豆浆的形式摄入。研究表明，豆制品通过所谓的植物雌激素来防治荷尔蒙类癌症（如乳腺癌和前列腺癌），它可以平衡荷尔蒙水平。有规律吃豆制品的人，很少受到经前不适和荷尔蒙相关问题的困扰，如卵巢囊肿。

豆制品可以从多个方面保护心脏和血管。它包含抗氧化分子，阻止“有害的”低密度脂蛋白胆固醇的氧化来保护血管，它同样也降低低密度脂蛋白胆固醇水平。据说，豆制品对减少冲绳和其他食用豆腐人群的髌骨骨折发病率有作用，因为它含钙又含镁，是蛋白质的理想来源，而且还包

含所有 8 种必需的氨基酸。

(七) 冲绳人爱吃的主食

冲绳人每天吃大约六七份谷物食品，主要是全谷食物，组成了他们饮食中 1/3 的内容。这其中有 3 份包含了白米。在冲绳，白米正逐渐取代传统甘薯的地位，这一点是冲绳人饮食习惯惟一需要改进的地方。因为粗粮比白米更利于消化，而且也包含更多的营养物质。另外 3 份由小麦乌枣面或者美味的灰色荞麦面组成。数千年来，荞麦在日本都被认为是一种健康食品。它包含抗癌的维生素，还包含可以扩张毛细血管的芸香苷，对降低高血压非常有效。

荞麦的另一个有助于心脏的优点，是它的纤维素含量很高，它可以帮助你将多余的胆固醇排出体外。荞麦还可以帮助肝脏处理多余的酒精，这就是为什么会给喝醉的人提供荞麦面和荞麦汤的原因。像荞麦这样的全谷食品，可以控制血糖水平，减缓老化。

(八) 冲绳人节食瘦肉

冲绳人喜欢猪肉，并用它们做很多种菜肴。但是虽然肉类在冲绳人的饮食中越来越普遍，传统的肉类如猪肉和山羊肉，冲绳人一年中仍然吃不了几回，或者仅仅使用很少量的肉来给以蔬菜为主的菜肴调味。

冲绳人食用肉类时，一般都先将肥肉剔去，然后将其煮熟保存，这可以使肉相对瘦一些，易于消化。冲绳人仅仅有 24% 的卡路里来自脂肪，这是长寿饮食中的关键因素。

(九) 冲绳人的低盐摄入

冲绳人在烹饪中非常节制地使用盐，因此他们没有受到与高盐量摄入有关的疾病，诸如高血压的困扰。另外，冲绳人不像日本的其他地区那样，没有相对较多的胃癌发病率，根据百岁老人研究学者的结论，这也要归功于低盐摄入，盐分可以刺激幽门螺杆菌的感染，而它和胃癌及胃溃疡有关系。

冲绳人传统上只能从海洋里提炼盐分供家庭使用，所以他们只能吃到很小剂量的盐。此外，海盐有个好处就是它富含镁元素，它可以中和盐分的血压增高作用。

(十) 冲绳人自制的米酒

一种发酵酿造的米酒，相当于日本米酒，可用于烹饪、调味和饮用。

米酒中都含有多酚物质，可以阻止血管硬化，还能保护大脑的某些功能，延缓老化。最近，来自东京的国家健康学院的研究表明，饮用适量葡萄酒和米酒的中老年人，确实比不饮高度酒的人智商要高。

（十一）冲绳人饮用的茶水

冲绳人每天大约要喝3杯充满茉莉花香的美味绿茶。绿茶中包含比其他食品和饮料更多的抗氧化成分和儿茶酚，它可以阻止癌细胞繁殖。绿茶已经被确认对食管癌、结肠癌、乳腺癌、肺癌、胃癌和皮肤癌有抵抗作用。这就是为什么日本主岛的人，香烟消耗量虽高，但他们的肺癌发病率却比预计低的原因，因为他们每天要喝6杯左右的绿茶。红茶没有绿茶那么多的益处，因为它含有更多的咖啡因。但是研究表明，无论红茶还是绿茶，都可以通过阻止血管内脂肪物质的沉积和降低血液胆固醇浓度，来降低心脏病和中风的发病率。

（十二）冲绳人的药用植物

冲绳岛上生长着大约460多种草药，它们既用于医药目的，又用于给食品调味。

姜黄：用于给汤、鱼肉和鸡肉增加味道，它包含抗氧化的姜黄色素，实验中发现姜黄色素可以提高免疫系统机能，帮助消化，减少炎症，阻止血液凝结以及帮助肝脏解毒。

艾草：在茶和其它饮料中被饮用，它被认为可以减少一系列病症，特别是呼吸系统的疾病，例如肺结核和感冒。

什塔克菇：冲绳人将其用作土产草药，它正在成为西方重要的研究对象，因为它们对提高免疫系统机能有非常有效的作用。

生姜：在极多当地菜肴中使用，具有抗病毒的特性，还可以用来减轻妊娠初期反应和晕船。

（十三）冲绳人的体育运动

传统的冲绳人每天做大量的运动，呼吸新鲜的空气，因为他们大多数是农夫或者渔夫。就算到了80岁，他们仍然在户外工作。他们也坚持有规律的有氧运动，包括武术和传统舞蹈，以及园艺和散步。他们喜欢每周的门球比赛，这是一种很像保龄球的比赛，当地医生说，要让老人们呆在阳光下，释放压力。冲绳人拥有超乎寻常的健康和柔韧性，即使是100岁

的老人，也可以盘腿坐在地板上很长时间。

运动对心血管的健康至关重要，它可以保持心脏肌肉健康，同样也能增强腹部肌肉功能。腹部肌肉用于胃肠蠕动，它是通过肠道移动排泄物的过程。支撑运动如散步，可以保持骨骼密度，这也被认为是冲绳人骨质疏松症发病率很低的一个原因。室外运动还可以让阳光的作用在我们机体里产生更多的维生素 D，它对骨骼的健康很重要。

（十四）冲绳人有健康的大脑

即使到了 90 岁甚至 100 岁，这些冲绳老人和超级冲绳老人也不退休，依然很忙碌，他们做园艺、交际、在农田里干活或者在乡镇小厂里制作手工艺品。这些老人和超级老人仍在工作，他们不像一些西方老人那样，感觉自己多余。当他们上了年纪，他们就穿着红色的衣服在街道上游行，来庆祝他们的成就。

老年学家认为：在晚年生活中感觉有目标，是保持活力和提高寿命的关键因素。退休之后保持活跃，对降低老化的速度有重要影响。而复杂的手工工作，如织布，可以刺激大脑使它保持新鲜状态。

（十五）冲绳人的生活方式

低压力，慢半拍，这是冲绳人的生活方式。高级别压力被认为可以加速老化过程，并导致疾病的产生，所以冲绳人普遍感觉不到压力也不足为奇。人们生活在放松的节奏里，当地人称作“冲绳时间”，就是一般来说任何事都会晚半拍。在冲绳，你不会看到焦急或担忧的面孔，而是听到在街边走过或田间工作的人在歌唱。

这倒并不是因为在冲绳他们没有外部压力，这些岛民也要承受第二次世界大战后的贫困和物资缺乏，他们同样也有死亡和离婚。但是百岁老人研究学者发现，冲绳人拥有充沛的精力和顽强的意志。这可以帮助他们很好地处理生命中的危机。

冲绳人有规律地坐禅。研究表明，这可以显著地减缓老化过程。他们拥有强烈的精神信念，将他们的问题与神灵和祖先分享。因为拥有强烈的精神信念，冲绳妇女显得特别平和安逸。

（十六）冲绳人的社团关系

冲绳人流行一句话，就是“我为人人，人人为我”。

虽然成年人都独立生活，享受独立的健康感觉，他们同样也接受来自朋友和家庭的温柔关怀。如果有必要，邻居们经常在彼此的门前台阶上留下自己的食物。这些良好的民风，还蕴含了与大自然和谐相处，与人和环境共生互惠的思想。根据百岁老人研究学者的结论，这些良好的思想，可以延长寿命，抵抗疾病，部分地提高免疫力。

冲绳人还有一句谚语是，“对待每一个人都像对待自己的亲戚一样，那样人们之间都会相亲相爱”。这里的人们社会交往频繁，彼此拜访、共进早餐，或者晚上在彼此的门廊里弹奏音乐。

（十七）冲绳地区的特殊老人

福山清子，102岁。福山清子是一位典型的冲绳超百岁老人，她在这个年纪依然充满活力和热情。因为拥有光滑的皮肤和柔软的身体，所以看上去她“非常年轻”。她认为自己身体情况良好，主要是心情愉快，思想放松，没有什么可抱怨的。据认识她的人说，她的视力也非常好，不用戴眼镜也能看清楚东西。虽然她和她的女儿住在一起，但她非常独立、能干，不需要任何帮助，就可以完成家务活，只要天气允许，她就出去散步。她也喜欢拜访朋友和亲戚，每月参加两次当地老年人的聚会。福山清子相信，在这个年纪，她现在还处在良好状况的原因，是她总是吃得很好，保持活跃，开心乐观，没有精神压力。

（十八）冲绳人的做与不做

冲绳人做：

吃高营养、低卡路里的食物；吃种类多、营养平衡的食物；吃大量在当地土产的新鲜蔬菜和水果；摄入大量的必需脂肪酸，主要来自于鱼类；有规律地吃豆制品，它可以平衡荷尔蒙并提供植物蛋白质；吃全谷食品而不是加工后的碳水化合物；喝适量的米酒；喝绿茶和富含钙的饮用水；有规律地运动；整个生命中精神都很活跃；保持健康的精神心理状态和低水平压力；居住在快乐、团结的集体中。

冲绳人不做：

不过量饮食；不过分烹饪他们的食物；不过多吃糖；不摄入太多盐；不吃加工或处理后的食品；不吃太多肉和牛奶制品；不喝过多咖啡；不过量饮酒；不随便生气；不做损人利己的事情。

二、古希腊式的乐园——西米

西米是希腊的一个小岛，人口很少，只有2700人，百岁老人和90多岁老人的数目，每年都在增加。岩石嶙峋的西米在清澈的海水下变得柔和，海水中满是鱼儿，徐徐吹来的海风，散发着松树、蒿草和桉树的清香。这里的村落，漆成蓝色和奶油色的新古典主义的房子，一个挨着一个陡峭地叠在一起，人们在每一间中都可以眺望海港，透过爱琴海欣赏几公里外壮观的土耳其海岸线。每天早上，涂着明亮色彩的小捕鱼船队从港口出发，开始一天的劳作；他们晚上归来时带回各种美味，比如鲑鱼、龙虾、大沙丁鱼和对虾，并把它们送到港口边的饭馆和烧烤店里。一串串大蒜和一束束从山边采来的香料在海滨挂得到处都是，旁边是一瓶瓶橄榄油和橄榄油香皂，散发着格外新鲜的药草风味。每一件东西都经过打扫、擦拭，一尘不染，即使是海港的海水也异常洁净，感谢这些岛民的努力，才使这里免于污染。

擅长烹饪鱼肉的中海美食，以其具有丰富的健康益处而著称。在西米，你会发现真正的老希腊人。他们年岁已高，但是对于西米人来说依然年轻，70和80多岁的老人依然身体健康，充满活力。真是令人难以置信，他们还能对任何吸引他们眼球的女子坦率地调情，因为西米的女子也一样身体健康，充满活力，有着美丽的皮肤和头发。

充满魅力的健康老人随处可见。

即使超过了90岁，也可以发现他们仍在采草药、收割草药、制作酸乳酪和做园艺工作。西米的每一个人都认识某个超过100岁的人，人们传统的生日祝词都是“祝你长命超过100岁”。但是，流行病学家发现，西米拥有最好的健康记录和该地区最高的寿命期望值。

随着西米旅游观光业的开展，传统的生活方式开始改变。村庄上面的梯田曾经是自己耕种的庄稼，现在被从邻岛引进的水果和蔬菜代替，其他的出产也从外面的世界引进。由于这里淡水比较短缺，所以得从邻近的罗得斯岛购买，这些水曾经主要用于灌溉庄稼，现在则主要用于洗衣机用水和浴室淋浴用水。幸运的是，通过当地保护性法规，还有空间、淡水的稀缺，西米得以从过量的旅游开发中保存下来，尽管大多数外来游客在熟悉了西米的风土人情之后，都会返回故土，但游客仍然只被允许在白天拜访

西米。

西米人的饮食习惯

西米人得以健康长寿的最重要原因，是优美的海边自然环境、和谐的人际关系和他们的饮食。西米人形成了一套自己独特的烹饪方法，西米饮食非常美味、充实，是经典的地中海饮食。西米人不像典型的节食者那样愁眉苦脸、孤独地吃着莴苣。他们喜爱橄榄油、鱼肉、汁水丰美的西红柿酱、山羊奶酪、希腊酸乳酪；喜欢在蔬菜和沙拉中放一点肉，并配以适量的葡萄酒吃下这些食物。但是他们基本的特点，仍然和本书中总结的理想长寿饮食一样，生吃或者轻度烹饪的水果和蔬菜，构成了他们饮食的主体。摄入大量正确类型的脂肪，低剂量的饱和脂肪，不吃精炼和加工后的食物。

（一）西米人的美味橄榄油

西米人做什么都要加入他们格外新鲜的橄榄油。面包里加入一些，蔬菜用它烹饪，沙拉里滴入一些，甚至喝咖啡时也要加入一点。橄榄油是你心脏的好朋友，它使你全身携带维生素 E 和维生素 A，阻止胆固醇氧化和破坏血管。它可以提高有益的高密度脂蛋白水平，而这种脂蛋白可以将血流中多余的脂肪清除出去。

格外新鲜的橄榄油是一种“有益”的脂肪，你可以放心大胆地吃。心脏病专家瑟奇·雷诺对 300 名心脏病患者配以低脂肪饮食，而对另外 300 名心脏病患者，配以类似西米饮食的富含橄榄油饮食，结果两年之后，后面这一组患者的心脏病发作和死亡率，比前一组低 75%。橄榄油烹饪很安全，它比很多不饱和油脂稳定得多，作为沙拉调味汁的成分，生吃更好。

橄榄油通过促进胆囊分泌胆汁来帮助消化，清除未消化的食物残渣和润滑肠道。它还具有抗真菌作用，因此可以帮助消灭假丝酵母，保持肠道菌群的平衡。它还可以保护肠道内壁，防止受损。西米人在计划参加一个豪饮的晚宴之前，都要干干净净地喝掉一勺橄榄油来保护自己。

橄榄油可以让你的爱情生活年轻，因为它会随着血液循环走遍人体中所有重要的部位。它被希腊人当做春药，新婚夫妇在结婚时按照习俗，要吃本年第一批橄榄油蘸过的面包。就像希腊人所说的那样：“吃黄油可以让你们紧紧睡在一起，喝橄榄油可以让你们整晚充满活力。”