

一、长寿的探索

长寿的科学探索

人与一切动物一样，有其生命的发展史。根据世界各国学者提出“寿命系数”计算，人从出生、成长到消亡，如果没有不幸事件使其夭折的话，寿命应在 100 岁以上。

1. 自然寿命。科学家认为：①寿命是成熟期的 8~10 倍，如成熟年龄为 14~15 岁，则寿命长达 110~150 岁。②寿命是青春期的 5~6 倍，青春期是 20~22 岁，则寿命长达 110~120 岁。③寿命是生长期的 5~7 倍，生长期为 20~25 岁，则寿命长达 100~175 岁。④以脑重与体重比例关系推算，寿命约为 92 岁。根据联合国的调查资料，寿命为 98 ± 5 岁。

科学家认为，生物的衰老，是由一种无法逆换的生物钟所控制的。二十几年前美国斯坦福大学的海尔弗利克教授，在研究细胞时发现，胎儿的成纤维细胞，在培养瓶里只经过 50 年，细胞就全部死亡了。因此，打破了认为只要有养料，体外细胞的生命是无限的传统概念。这种人胚细胞只能分裂 50 年的规律被称为“海尔弗利克界限”，是生物寿命不可逾越的界限。而人胚成纤维细胞分裂的间隔期为 2.4 年，从 2.4 年乘 50，人的寿命应为 120 岁。而乌龟，其细胞分裂为 110 次，寿命竟长达 300 年。

2. 寿命三角。科学家们把一个人的寿命比作是一个三角形面积，其底边是先天赋予的遗传因子，另两边则是后天的环境因子。环境包括衣、食、住、行、疾病、精神、气候等。

每一种动物寿命不一样，是因它们的遗传因子不同，就是它

们的基因不一样，而基因是遗传的基础。我们人的面孔酷似父母都是由各个遗传的基因构成的。德国科学家调查，65%的高寿老人，出生于75~80岁的家族。短命夭折常与遗传性疾病有关。遗传性疾病是相当复杂的，一般有三种：染色体畸变，多基因病与单基因病。其中单基因病最多，是遗传密码发生了“点突变”的关系，1978年统计已达2735种，估计未来可能达到40000种之多。这类疾病已构成婴儿夭折的原因之一。有人统计，8.5%的婴儿死亡系由此所致，幸存者亦不过是“畸形人”，对社会与家庭构成了长期的负担。

对于这一类疾病，预防与治疗都令人感到遗憾。随着分子生物学的发展，人们对遗传疾病的重视，防治办法也进入启蒙阶段。重要的防治办法有四种：①环境保护。单基因疾病的根本变化是“基因突变”。生活在地球上的人类的环境日益恶化，被公害所污染。诸如电离辐射、化学物质、病毒等，都是基因的诱变剂。呼吁合理处理废水、废汽、废渣，合理使用农药和化肥，预防病毒感染，避免滥用药物，都是十分重要的措施。②配偶选择，选择出生于长寿家族的为配偶是不实际的。但由于两个毫无血缘关系的人，携带同一种突变基因的机会极少，近亲（表兄妹、堂兄妹）机会则较多，所以，一定要宣传避免近亲结婚。有某些遗传病，近亲结婚的机会比非近亲结婚者多3~19倍。家中有可疑遗传者，婚前应到遗传病咨询所检查，了解后代患病的机率。③产前检查。目前产妇到医院检查，只了解产妇孕期卫生与疾病，胎儿存在与胎儿方位，这显然是不够的。产前检查可通过羊水检查与观察染色体的变化等，对胎儿作出出生前的诊断。如发现严重的遗传疾病，可以进行人工流产。这对于父、母一方或双方有遗传病者更为适用。④积极治疗。由于近代医疗技术的发展，有些先天性代谢障碍疾病，可以根据其发病机理进行治疗。为了减少“毒性”食物，补充必须的代谢物质，“毒性”产物的移除，外科

手术可切除某些病灶或进行器官移植。

3. 祛弊延年。人不是生活在真空中，而是与大自然为伍，日光、空气、清水和食物是生物的第一需要，而衣着、居住、职业与运动同样是人类不可缺少的生存条件。此外，生活方式，情欲，知识水平，疾病，无一不与生活密切相关，而且都影响人的寿命。

科学家调查，在苏联克里米亚半岛上，百岁老人很多。该地的海拔高度为 600~800 米，为居住最适宜的温度。

百岁老人并无素食者，混合饮食者较多。长寿者多数适量饮酒，但很少抽烟，抽烟者易于衰老与死亡、患心血管疾病。有人调查 33 位百岁老人，11 人戒烟，22 人抽烟很少（每日仅 1~7 支）。苏联科学家认为长期服用酸牛奶对长寿有所裨益。酸牛奶中，乳酸菌是有益菌，可与有害菌进行生死搏斗。饮后可抑制肠道细菌，抑制肠道内异常发酵，减少腐败物的产生。制止与阻碍人体吸收有害菌分解所产生的毒素，使人体以免迅速老化。近年国外发现乳酸菌还具有降低胆固醇与防癌的功能，乳酸菌被誉为“长生不老细菌”。长寿者多有饮茶与喝咖啡的习惯。

4. 无疾而终。老年人在夜间静卧之后，或仰天长笑之时而猝然死亡，表面看来是寿终正寝，实际上却并非如此。常常是病情隐匿、症状不显所致。佛家的坐化也并不是无疾而终。死亡后尸体解剖常可以发现病源。①“暴死”可见于任何年龄，就是幼婴死亡率也很高。死亡原因常常是人体的交通调度总站突然失灵，“心跳骤停”。而直接病因多为冠心病、中风、内脏穿孔破裂，出血性坏死性胰腺炎等。②死亡也可以由于各种意外事件所致，如车祸、误服毒物、淹溺、冻僵等。③一些严重传染病也可造成死亡。④死亡亦可是各种肿瘤，或各种慢性病导致身体各脏器的衰竭。

就目前的科学水平所见，许多疾病是可以预防或治疗的。特别是暴死、意外事件、传染病等。这些疾病的防治与整个社会的

精神文明及环境卫生有关。一定的宣传与每一种疾病具体防治措施也要作合理的安排。

真正的无病而终可以看作是有机体一切脏器的衰老与萎废。关于老化的机制有许多学说，诸如程序学说、遗传情报差错学说、细胞形成物质的变性分子学说、自家免疫学说等。各学说内容的共同特点都是认为细胞老化了，细胞内氨基酸、蛋白质合成都有改变。这种改变在 1979 年东京十一届国际老年学会上，曾被杰苏氏培养的老化细胞所证实。然而这种变化的根本原因仍在探索之中。

5. 延缓丧钟。致力于长寿研究的科学家们，已在动物组织上发现了许多与长寿有关的物质。常见的有维生素 E 与氢化强的松，它们就是一种细胞膜的稳定剂，可防止体内细胞衰老。我们已知正常的细胞分裂 50 次，而维生素 E 则可使细胞分裂增加至 120 次，氢化强的松增加至 70 次。动物研究表明：用药后。果蝇的寿命延长 20~40%。

维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 与抗氧化剂半胱氨酸、巯基乙胺、丁巯基甲苯、钙、镁离子等，均可使动物延长寿命。某些低分子的酶，可以控制机体大分子的交织作用，使机体老化组织中重重交织的大分子有效的分解。这些交织的大分子即交原组织，系老化的象征，分解后可使硬化动脉软化，最有趣的苏联托本斯克证明：雪水因含重水量较少，也有防止动脉硬化的作用。

研究表明：一种留类化合物脱氢表雄酮，简称为 DHEA，是一种很有希望的防老物质。核酸被誉为细胞生命的基础，如给大白鼠注射核酸，可使其寿命延长一倍。

降低体温可使动物的寿命延长。本来赤道地区的寿命就比生活在冰天雪地的北方人为短。动物试验证明，果蝇的体温降低，其寿命可延长 10 倍。据推测，若将人的体温降低 1.7 度，人的寿命

长 30 年，自 1967 年起世界上有十几名患不治之症的科学家，他们把自己冷冻在负二百多度的大试管里，令后人在 100 年以后后封，再治其所患之症。以冷冻法来延长寿命已为世界广大人群所关注，但结论尚待揭晓。

人类寿命的发展趋向

大约在两千年以前，人的平均寿命约为 20 岁，十八世纪增长到 30 岁左右，十九世纪末期平均为 40 岁以下。到 1980 年世界人口平均寿命为 61 岁，发达国家为 72 岁，发展中国家为 57 岁。旧中国时，以南京为例，1935 年全市人口平均仅为 39 岁。今天的中国，人口平均寿命已快近 70 岁了。上海市人口平均寿命男女均 70 岁以上，近 30 年增加了近 30 岁。现在我国 60 岁以上老人已达 1.4 亿。有人还推测，今后 20 年内，全世界 60 岁以上的老人将近 6 亿，即相当于世界人口的 10%。这说明，人的寿命正在逐渐增长，人类社会将向高龄化发展。

1984 年 11 月 15 日，亚太经社委员会在泰国曼谷召开的关于人口问题的会议上，有人分析了亚洲、太平洋地区的人口情况。认为亚洲及太平洋地区的人口死亡率呈下降趋势，但在某些国家死亡率仍然很高，日本是世界上人的寿命最高的国家之一，平均为 77.1 岁。在这个会议上，提出了一个报告说，平均寿命不到 50 岁的国家有阿富汗、孟加拉国、不丹、柬埔寨、老挝、马尔代夫、尼泊尔和巴基斯坦；平均寿命为 50~60 岁的国家有缅甸、印度、印度尼西亚、基里巴斯、巴布亚新几内亚、所罗门群岛和越南；平均寿命在 60~70 岁的国家和地区有中国、伊朗、马来西亚、蒙古、菲律宾、南朝鲜、西萨摩亚群岛、斯里兰卡和泰国；平均寿命 70 岁以上的国家有澳大利亚、日本、新西兰、新加坡和斐济。随着人类社会的进步和生活的安定优越，各国人口素质将不断提高，其

寿命也必将增长。

健康定义和心理健康标准

世界卫生组织近年来对健康下了新的定义：健康不仅仅是不得病，除了身体健康之外，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。“健康应是在精神上、身体上以及社会交往上保持健全的状态。”

根据健康的这一新概念，日本学者把过去提出的衡量健康标准的“三快”，改为“四快”，即在原来“吃得快、睡得快、便得快”的基础上，又加了“说得快”。他们认为：“吃得快”，说明一个人食欲好，体内新陈代谢正常；“睡得快”，说明一个人的神经系统正常，进入休眠状态快，精力恢复也快；“便得快”，说明一个人的消化和泌尿系统处于良好状态，体内废物能及时排出；“说得快”，则说明一个人的思维敏捷，能迅速准确地理解并回答别人提出的问题，反映其心理和社会交往方面的健康状况。

关于心理健康的标准，尽管因社会时代，文化传统、民族种族等不同，有很大差异，但以下三点则是一个心理健康的人所共有的：

1. 有自我控制能力；
2. 能正确地对待外界的影响；
3. 处于内心平衡的满足状态。

身体健康的标志

一个人身体是否健康，世界卫生组织曾以 10 个方面作为健康的标准。

1. 精力充沛，能从容不迫地担负繁重工作，而且不会感到过

分紧张和疲劳。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，可较快适应外界环境的各种变化。
5. 身体各部位功能良好，不易患传染病和一般感冒。
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮、敏锐，不易发炎。
8. 牙齿清洁、无龋（即无虫牙）、无痛，牙床颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，头皮无脱屑。
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

老年人健康的十个标志

1. 头脑清。说明大脑神经系统反映良好。
2. 眼有神。说明精神旺盛，心、肝、肾功能不错。
3. 牙齿坚。说明精力充沛。
4. 形不丰。说明脂肪在体内的比例较适当（肥胖易带来各种疾病）。
5. 腰腿灵。说明筋骨健壮。
6. 声息和。指声音洪亮、呼吸从容，说明肺脏功能好。
7. 前门松。指小便通畅，说明泌尿、生殖系统无毛病。
8. 后门紧。指少便或规律性地每天大便一次，说明脾胃和大肠功能不衰。
9. 脉形小。年迈能保持较小的脉形，说明心脏功能强盛。
10. 食睡好。说明消化、神经系统等身体机能正常。

人的性格健康的标志

1. 持现实态度。心理健全的人，会面对现实而不管现实使他是否愉快。

2. 有独立自主性。办事稳重，能听从合理建议，在需要时能作出决定，并乐于承担其后果。

3. 爱别人的能力。能从爱自己的配偶、孩子及其他亲属、朋友中得到乐趣。

4. 适当地依靠他人。给予和接受别人之爱与友谊，是一个灵活、适应性强或成熟的表现。

5. 有理智，能自控。有时生点气，也能把握分寸，不失理智，不计较鸡毛蒜皮小事。

6. 有远大理想。头脑健全的人为了长远目标而能放弃眼前利益——即使眼前利益有很迷人的吸引力。

7. 善于休息。休息时心地坦然，尽情放松，即使做点其他的事，也只是当成一种嗜好和消遣。

8. 对孩子喜爱和善于教育。肯花时间去了解孩子的特殊要求，并有针对性地进行教育，使孩子健康地成长。

9. 热爱本职工作。干一行爱一行，不见异思迁。

10. 对人宽容。

11. 不断学习和培养情趣。

什么人长寿

日本东京老人总合研究所花费 10 年时间，对 422 名 70 岁左右、健康的老人进行追踪调查。其内容有体质、社会活动、心理等方面，共 18 项。调查的结果表明：胖型或瘦型的老人死亡率均

高出正常体重的老人；记忆力差的老人死亡率比记忆力良好的要高的多；不常参与社会活动的老人的死亡率高过积极参与社会活动的老人；握力强大的老人，死亡率也低。

由此可见，体重、记忆力、社会活动等都与长寿有密切关系。

减去 10 岁的秘诀

在生活中不少老年人感叹道，假如能使年龄减去 10 岁，那多好。其实，减去 10 岁的秘诀，就在每个人手中。据中外大量医学资料表明：倘如老人能精心安排衣、食、住、行，就可以推迟衰老。

衣要俏：有人认为衣着打扮是青年人的“专利”，其实，这是一种偏见。就心理学角度来看，老人穿得美和俏一些，能增加活力，有助于身心健康，它能给老人一种良好的自我暗示，让生活充满轻松、活泼的气氛。英国一家杂志调查了 3000 余名老年人。发现注意衣着打扮者比不善于穿得美和俏的老人，患与精神因素有关的疾病要少 30% 以上。

吃加餐：唐朝名医孙思邈说过：“食欲数而少，不欲顿而多”。即宜少吃多餐。据报道，俄罗斯有位 140 岁的老太太，她的长寿之道很简单，一日五餐。捷克科学家也发现，若吃同量饮食的老人，一日五餐者远比一日两餐或三餐的人患心血管病为少。老人加餐，力求在早、午之间，以及睡前 2 小时进行。加餐饮食宜清淡。

住独居：有人以为，老夫妻独居会带来孤独，不利健康。其实不然。首先，独居可以保心安。老人有一大生理特点，对家庭琐事，总愿喋喋不休，固执己见，为此，很容易与下一代之间产生鸿沟。而老夫妻独居，既可避免不必要的矛盾，又可在自己的小天地里得到安宁和舒适。同时，周末假日来临，子孙欢聚一堂，

这等于给老人身体的“蓄电池”又充了电。

此外，独居老人既要料理生活，还得工作、学习，使生命充满活力。统计表明：高寿老人凡事自己动手，大多对生活充满希望。

步行快慢交替：人老腿先老，而步行快慢交替，既可锻炼腿部肌肉，又能祛病延寿。快走，有利于提高氧气的消耗，增强心脏的功能；还有助于提高中枢的兴奋性、是对付忧郁的良剂。慢走，则可以缓和人脑和身体的紧张状态。步行快慢交替、一张一弛，对身心健康大有裨益。

养生十六宜

日本札幌某地年逾百岁、鹤发童颜的老妪，公布了一张珍藏几代的《养生十六宜》：

“发宜常梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜常舔，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常提，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常干，大小便宜禁口勿言”。

这份在我国的养生经典中早有记载的珍贵文献，现在日本民间竞相传抄。

十六宜中除背宜常暖、胸宜常护和大小便禁口勿言是作为日常生活注意点以外，其余十三宜均是属于气功锻炼中动功的范畴。

发宜常梳，古人称为栉发。认为能明目去风。做法：每次梳头110下，动作宜轻柔。

面宜常擦，古人称为浴面、拭磨神庭。认为能去邪气，可使面上皱斑不生，有光彩。做法：搓热两手，以中指沿鼻部两侧自上而下，带动其他手指，擦到额部向两侧分开，经两颊而下，计30次。

目宜常运，古人称为运睛。认为能去内障外翳，兼能纠正近视、远视。做法：双目从左转到右 14 次，转睛时要慢，然后紧闭少时，再忽然大睁。

耳宜常弹，古人称为击探天鼓、掩耳弹枕。认为能防治头晕耳鸣，补益下丹田。做法，两手掌心掩耳，暗记鼻息 9 次，然后以第二手指压在中指上，就用第二手指压在后脑部，听到咚咚响声，计 24 次。

舌宜常舔，有两种做法，一种是把舌尖轻轻抵住上腭，古人称为舌抵上腭，同时都注意舌下部位，待口水增多，接着做“津宜数咽”。古人对口水极为重视，称它为琼浆玉液，认为是人身之宝。

齿宜数叩，古人称为叩齿。认为能令人坚持不痛。做法：把牙齿上下叩合，先叩大牙 24 次，再叩前齿 34 次。

津宜数咽，古人称为咽津、胎食。认为咽下的口水，能灌溉五脏六腑，润泽肢节毛发。做“舌宜舔腭”，待口水增多满口时，鼓漱 36 下，此时称为津，分一口或几口咽，咽下时，喉部汨汨有声，以意送至下丹田。

浊宜常呵，古人称为鼓呵。认为能消积聚，去胸膈满塞。做法：停闭呼吸，鼓动胸腹部，待感到胸部气满时，稍抬头缓缓张口呵出浊气，做 5~7 下。

腹宜常摩，古人称为摩脐腹、摩生门。认为能顺气消积。做法：搓热两手，然后相叠，着肉或隔单衣，用掌心在以脐为中心的腹部，右边上来，左边下去的顺时针方向，分小圈、中圈、大圈各转摩 12 次。

谷道宜常提，古人称为撮提谷道。谷道即指肛门，故俗称提肛。认为能升提阳气。做法：在吸气时，稍用意用力，撮提肛门连同会阴上升，稍凝一下，放下吸气，做 5~7 次。

肢节宜常摇，两手握固，连同两肩，向前轮转，先左后右，如

辗转轱状各 24 次；平坐，提起左脚向前缓缓伸直，脚尖向上，当要伸直时，脚跟稍用力向前下方蹬出，计 5 次，再换右脚做。能舒展四肢关节。

足心宜常擦，古人称为擦涌泉。涌泉是前足心（脚底前三分之一处）的穴位。认为做此能固肾暖足，交通心肾增进睡眠。做法：赤足或穿薄袜，用左手抓住左足趾，突出前脚心，以右手掌心的劳宫穴，缓缓圆转擦动 50~100 次，然后换擦右脚的涌泉。

皮肤宜常干，实为皮肤宜常干沐浴。古人称为干浴，古人反对多沐浴，以为体多浴，令人伤食倦怠，而主张干沐浴，认为能使气血流畅、肌肤光莹。做法：一般是从头顶百会，顺次面部、左肩臂、右肩臂、胸部、腹部、两肋、两腰、左腿、右腿，也可以把部位再细分。

以上十三宜中，发宜常梳可在早晨为之，面宜多擦每在睡起时为之，足心宜常擦可在临睡前洗脚后为之，其余十节每日做二三次。次序排列是：齿宜常叩、舌宜常舐、津宜数咽、耳宜常弹、目宜常运、腹宜常摩、浊宜常呵、肢节宜常摇、谷道宜常提、肤皮宜常干浴。操作的姿势一般采用坐式。在进行操作过程中，要求情绪安宁，思想集中到动作上去。动作要轻缓，自己必须记数，还要掌握每一口呼吸。对规定的次数，可以由少到多逐步增加，达到规定的次数为止，或稍多些。这种锻炼，贵在坚持，持之以恒，必有收益。

背宜常暖、胸宜常护、大小便宜禁口勿言。古代养生家认为，阳脉之总督，阳脉之海的督脉经，循背而行于身后；阴脉之承任，阴脉之海的任脉经，循胸腹而行于身前，因此，人体中这两条主要经络路线，都必须加以保护。而大小便时紧闭口齿。两目上视，则可使精气不随大小便外泄。

中年养生保健三原则

中年是人生历程的转折点，也是一生中的黄金时代，此时如果注重养生保健，就可保持旺盛的精力，并能延缓衰老；反之，则使机体过分耗损而致早衰。所以，中年人尤其要讲究养生保健。

据清代医学家徐灵胎认为，嗜欲、过劳、思虑是导致中年人早衰的主要原因。由此看来，减思虑，勿过劳，节嗜欲，这三条保健原则对中年人的养生，具有一定现实意义。

减思虑：就是要精神畅达、心胸开朗，不让琐事过分劳神，不使头脑思虑过度。少忧愁，祛烦恼。工作学习之余，可以听听音乐、看看电视等；也可与子女嬉笑谈心，共享天伦之乐；或者作画、习字，浇花、养鱼，增添生活乐趣。总之，每天应挤出一点时间松弛一下紧张的情绪。这对调节神经系统功能，防止身心早衰，也是至关重要的。

勿过劳：现在的中年人往往承受着过重的负担；工作上由于年富力强，精力充沛而被委以种种重任；生活上则是里里外外一把手，买菜做饭、柴米油盐、老人孩子，全需照看，既劳心又劳力。在此“超负荷运转”下，更应善于忙里偷闲，要量力而行。同时要有意识地进行身体锻炼、以增强机体抗劳能力。如进行适当的运动，打打太极拳，跳跳节奏较慢的迪斯科舞或骑车、走路、散步，或游泳、对弈、垂钓，这样既锻炼身体，又陶冶情操。

节嗜欲：人到中年，体力下降，这是不可违逆的自然法则。若仍同年轻时一样，房事频繁，势必会使体力过分消耗，损伤肾气。中年人应根据各人的实际情况，节制性生活，减少房事次数，以适应人体脏腑功能。元朝的《泰定养生主论》指出：“三十者，八日一施泄，四十者，十六日一施泄，其人弱者，更宜慎之。”又云：“人年五十者，二十日一次施泄。……能保始终者。祛疾延年，老

当益壮。”

保持智力，青春常在的秘方

根据科学家的研究：一个婴儿呱呱坠地，大脑中约保持有 130 亿个脑细胞。待到 20 岁后，平均每天约有 10 万个脑细胞衰亡。但经常用脑的人，其脑细胞的衰老和死亡却要慢得多。对此，日本的老年学权威们认为，防止 50 岁后脑细胞老化，目前最好的锻炼是学习外语词汇、语法，并将其译为本国语言。一定得用脑强化自己的记忆力、理解力、分析力、创造力。这四者是锻炼脑细胞，保持智力、青春常在的最好方法。

健康长寿诀窍新论

我国专家通过对长寿者较多地区的调查，找出了五个方面的共同因素。

1. 心理性格因素。北京、长沙、长春等地的调查发现，长寿者中绝大多数性格豁达，开朗乐观，待人谦和，对生活充满信心。

2. 饮食营养因素。我国内地长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型。新疆长寿老人的饮食虽以奶类、奶制品以及牛、羊肉为蛋白质的主要来源，但他们常吃粗粮，没有其它不良嗜好。

3. 环境因素。新疆、广西等长寿地区、大部分位于海拔 500～1500 米的地区，雨量充足，温度适宜，青山绿水，空气清新，水源洁净。

4. 劳动锻炼因素。在百岁老人中，常年从事体力劳动的占 90%，不少人在百岁之后仍是家中闲不住的人。

5. 微量元素与长寿关系密切。百岁老人头发中具有富硒、富

锰和低镉的特征。这主要是因为当地出产的粮食含有较丰富的硒、锰等微量元素，常年食用，能起到预防冠心病和肿瘤的作用。

延年益寿七律

美国科学家对 7000 名居民进行连续 5 年的研究、试验和调查之后，得出了延年益寿的七条规律。

1. 吃饭务必定时，两餐间不吃零食。
2. 每天必须吃早饭。
3. 不吸烟。
4. 不喝酒，或饮少量的酒。
5. 每晚睡足 7~8 小时。
6. 保持正常体重，不超重也不太轻。
7. 经常运动，每周至少做 2~3 次适度运动。

美国科学家的研究指出，一个 50 岁的男人如果切实遵守上述七条，那么，他的健康状况不会差于只遵守七条中一、二条的 25~30 岁的青年。

保健格言与长寿谚语拾零

人怕不动，脑怕不用。

早起活活腰，一天精神好。

运动好比灵芝草，何必苦把仙方找。

跑跑跳跳浑身轻，不走不动皮肉松。

若要身体健，除非天天练。

饭后百步走，活到九十九；饭后三百步，胜开中药铺。

静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛。

水停百日生毒，人歇百日生病，久视伤神，久立伤骨，久坐

伤血，久卧伤气。

要想感冒少，常洗冷水澡。

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

心乐为良药，神伤致骨枯。

说说笑笑，通通七窍。

笑口常开，青春常在。

不气不愁，活到白头。

遇事不恼，长生不老。

捂捂盖盖脸皮黄，冻冻晒晒身体强。

春捂秋冻，不生杂病。

日光不照门，医生便上门。

剃头洗脚，胜如吃药。

饿不洗澡，饱不剃头。

要想身体健，食物要新鲜。

寒从脚起，病从口入。

早吃好，午吃饱，晚饭少。

朝食三片姜，犹如人参汤。

晚上少吃一口，肚里舒服一宿。

饿得慌，脾骨伤。

饥不暴食，渴不狂饮。

一顿吃伤，十顿喝汤。

饭前莫要跑，吃饭莫太饱。

吃饭生气，打咯叉气。

世界益寿珍闻

1. 营养：均衡、少食、禁“三白”

食不过量，均衡营养。这是普遍的观点。据美国加州大学医

学院伍尔弗对老鼠十多年的研究，在四组老鼠中第一组可以随意吃东西，其余三组分别较正常量减少 10%、30% 和 40%，结果第一组老鼠两年半后全部死亡，第二组生命延长 10%~15%，第三组增加 25%~30%，最后一组增加 45%。对鸟、鱼、昆虫的实验也有类似效果。人类也大体如此，缺乏营养固然影响寿命，营养过量同样会损害寿命。理想的办法是减少食量而又保持均衡营养。澳大利亚悉尼大学的艾弗里亦用实验证明这一点。减食的速度宜缓，一般宜在 6~7 年内逐步将每日摄食量含热减少 3~4 成。均衡营养至少要做到 6 点：1. 少吃米饭；2. 适量吃鱼、卵、禽肉、大豆制品；3. 多吃蔬菜；4. 常食海产植物；5. 不宜多进油腻食物；6. 多饮牛乳。

禁止“三白”。台湾的欧阳晶发起“回归自然生食法”的活动。他认为传统饮食法太过于缺乏纤维素和 5 大营养素（碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素），对消化、血液循环、新陈代谢有不良影响，加之煮食方法不当，导致越来越多的人患上了文明病。为此，他主张禁食动物性食品、人工调味品和化学添加物，摄取食物只限于新鲜蔬菜、芽菜、种仁、坚果、水果、海藻、谷类和荤类食物。尤其禁食“三白”即白糖、白米和白面粉，可用水果糖或甘蔗汁、胡萝卜汁取代白糖、糙米或小米取代白米，大麦粉、小麦粉、裸麦取代精制白面粉。欧阳晶还提出回归生食法的三个步骤。据说他本人已尝到甜头。究竟这一方法是否完全合乎科学还有待进一步探讨，但他提出的一些摄食对象似乎可以进一步作为借鉴，特别是他的以下见解：淀粉食物和蛋白质食物不要同吃，酸性水果不要与甜性水果同吃，饭后最好间隔 2 小时才吃水果……还是应该引起我们注意的。

2. 睡眠：不一定早睡、失眠不必忧

早睡不一定好。主要是要有规律。何时睡眠，何时起床，睡眠的长短不必规定，要因人而异。可以早睡早起，也可迟睡迟起，