

<<百岁传奇>>

图书基本信息

书名：<<百岁传奇>>

13位ISBN编号：9787543662711

10位ISBN编号：754366271X

出版时间：2010-5

出版时间：青岛

作者：程步

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;百岁传奇&gt;&gt;

## 前言

我是一个很相信专家的人，尤其是在健康长寿这个问题上。

可是，营养学家、老中医、专家教授的文章、书籍、电视讲座、专题报告会，看多了听多了，却又不能不使我对专家的指导产生怀疑，因为他们之间往往相互矛盾，甚至自相矛盾，到底谁对谁错，叫人无所适从！

比如，有专家说喝牛奶好。

一杯牛奶强壮一个民族，喝牛奶还能补钙。

专家的头衔很有说服力，专家列举的让人们半懂半不懂的名词也让专业知识匮乏的我们自愧弗如，不能不信。

可是也有专家说喝牛奶不好。

喝牛奶会诱发癌症，牛奶中含有的几种蛋白质恰恰会导致钙流失进而产生缺钙。

加拿大渥太华大学的研究人员发现，牛奶食用量较多的人患睾丸癌的危险比一般人高出87%。

美国波士顿一研究小组对20885例美国男性医师进行了长达11年的随访调查，食用的奶制品主要包括脱脂奶、全脂奶和乳酪等，其中有1012例男性发生前列腺癌。

瑞典卡洛林斯卡研究所完成的一项研究表明，大量饮用牛奶会增加妇女卵巢癌的发病率。

这是科学家对6万多名每天饮用2杯以上牛奶的妇女调查后得出的结论。

科学家对61084名年龄在38岁至76岁的妇女跟踪了13年之久，在这段时间里，有266名妇女被诊断出患上了卵巢癌，125名尚未确诊。

那些每天饮用4次以上奶制品的妇女，卵巢癌的发病率比每天喝2杯牛奶的妇女高出一倍。

2004年10月发表在《新英格兰医学杂志》的一项研究指出，牛奶可能是女性乳腺癌的重要诱导因素。

研究人员认为，近50年来世界乳腺癌发病率的大幅提高与人们饮食结构中牛奶及奶制品消费的增加密切相关。

另一项发表在《生物化学杂志》的研究成果也认为，IGF-I在妇科癌症的生长和扩散过程中扮演了很重要的角色。

哈佛大学医学院、牛津大学和台湾医科大学的科学家联合研究发现，IGF-I加速和加强了氯化钾离子在细胞壁之间的交换，导致人类卵巢癌细胞的繁殖和宫颈癌细胞的加速生长。

牛奶的补钙功能受到置疑。

对于牛奶可以补钙，从而防治骨折和骨质疏松的观点，一些研究也提出质疑，一项为期12年、涉及78000名妇女的哈佛大学的护士健康研究表明，大量饮用牛奶的妇女比那些少量饮用或者不饮用牛奶的妇女骨折的比例高两倍。

牛奶中含有的几种蛋白质也会引起钙的流失，从牛奶中吸收到的钙有三分之一会从尿液中被排出，而从奶酪中吸收的钙三分之二会流失。

再比如，很多专家都说喝茶好。

喝茶能明目、减肥、利尿、降压、降脂。

茶叶的咖啡碱能兴奋中枢神经系统，帮助人们振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率。

咖啡碱能解除支气管痉挛，促进血液循环，是止咳化痰、治疗支气管哮喘、心肌梗死的良好辅助药物。

茶叶中的茶多酚和维生素C都有活血化瘀、防止动脉硬化的作用。

茶叶中的黄酮类物质有不同程度的体外抗癌作用。

可是也有专家说喝茶不好。

茶叶中含有大量鞣酸，它能与人体中的钙、铁、锌等结合成不溶性物质，并妨碍胃肠道对蛋白质和脂肪的吸收。

鞣酸与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，这样延长了粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，大大增加了消化系统癌症的发病率。

高血压、严重心脏病如心衰、各种心率失常、房性早搏、室性早搏、结性早搏、房颤患者更不宜饮茶，因为茶叶中的咖啡碱会兴奋中枢神经，加重以上病情。

## &lt;&lt;百岁传奇&gt;&gt;

类似的专家指导还有很多：运动长寿，不运动长寿；吃高蛋白食物好，吃高蛋白食物不好；一天要喝八杯水有利身体健康，一天喝八杯水会诱发肾衰竭；吃素抗癌，吃素诱发癌症；食物多样化膳食均衡好，食物多样化不利健康；喝酒好，喝酒不好；吃鱼好，吃鱼不好；每天三根胡萝卜能够防止心脑血管疾病并抗癌，吃胡萝卜诱发皮肤癌，会造成妇女月经紊乱不能生育，等等。

几乎没有一条健康忠告没有相反的忠告，几乎没有一个健康指导没有相反的指导，我们该相信哪一个呢？

这不能不引发我们进一步的追问：这些健康指导是怎么得出来的？

经过了多少例、多少年的人体观察和试验？

有没有考虑人体本身的适应能力？

有没有结出成功的硕果？

答案好像都是否定的。

这让我想起了一个古老的寓言：盲人摸象。

四位医生研究大象，试图解开大象高大且长寿的秘密。

呼吸科的医生经过认真研究，得出这样的结论：“大象之所以能够长得如此高大且长寿，因为大象有一条长鼻子。

由于有了这条长鼻子，每次呼吸的时候，空气中的有害物质通过这个长鼻子的过滤，被鼻子周围的鼻涕所包裹，然后通过流鼻涕排出体外。

由于优质空气的大量吸入，所以大象生长发育好于猪，所以体形高大。

没有有害气体的危害，当然长寿。

”中医科的大夫仔细观察了大象的舌苔，好不容易号出了大象的脉搏，又用银针试了试大象的经络，然后得出结论：“大象之所以长得如此高大而且长寿，是因为大象的长相最符合阴阳五行学说。

如果用中西医结合的方法来分析，大象的心脏位于身体中央，四条粗腿均衡排列，这就使得大象的心脏向四肢输送血液最均衡，也最省力。

对于肌体来说，最劳累的就是心脏。

由于心脏节约下来大量的能量，根据能量守恒定律，这些能量就转化为巨大的体型和较长的寿命。

”营养学专家自然不同意以上两位的观点。

营养学专家在仔细研究了大象经常吃的食物之后得出结论：“是草里面的某种微量元素营养了大象。

”他还举出例子，凡是爱吃这种草的动物，如犀牛、长颈鹿，都体型高大，而且长寿。

他准备寻找投资，提取这种微量元素，用它造福人类。

一直没有开口的微生物专家此时实在是忍无可忍，他站出来批驳他们的谬论：“‘长鼻子说’站不住脚。

大象生活在非洲大草原，那里远离人类的污染，根本不用长鼻子来过滤。

‘阴阳五行说’缺乏说服力。

猪的心脏也是在身体的中央，猪也四条腿均衡排列，猪的心脏平时向四肢输送血液也最均衡，也最省力，为什么猪的能量没有转化为巨大的体型和较长的寿命？

营养学家的‘微量元素说’更是无稽之谈。

兔子也爱吃这种草，为什么兔子那么点个儿，活不过三五年？

”微生物学家公布了自己的重大发现。

他在大象的身体上找到了一种罕见的寄生虫，由于这种寄生虫只寄生在大象身上，别的动物身上都没有，因此他给它命名为象虱。

经过研究他发现，象虱在吸大象血的过程中，会把一种分泌物输入大象的皮肤和血液中，而这种分泌物有促进细胞分裂的作用。

大象身上有成千上万的象虱寄生，它们的分泌物也就促进了大象身体细胞的超常分裂，造成大象体格庞大。

又由于它们的促进，本来已经衰老的细胞又重新开始分裂生长，如同老树新花，返老还童，大象自然也就长寿了。

微生物学家的话音未落，其他三位科学家异口同声地反驳道：“胡说！”

## <<百岁传奇>>

乌龟身上没有象虱寄生，为什么乌龟长寿？

长颈鹿身上也不寄生象虱，为什么长颈鹿一样体型高大寿命不短？

说到底，还是基因在起作用。

”微生物学家闻听此言嘿嘿一笑道：“如果真是基因在起作用，那我们还有什么研究的必要？

”四下一片寂静。

## <<百岁传奇>>

### 内容概要

《百岁传奇》是中央电视台《夕阳红》栏目组在遍访全国各地百岁寿星基础上探讨长寿秘诀的一本书。书的结论与一般专家的理论相悖：活生生的现实告诉人们，长寿并没有“一招鲜”式的所谓秘诀，每一个寿星都是一个独立的个案。

可贵的是作者以此为基础还挖掘出9条带有规律性、富有借鉴意义的结论。当然更丰富的养生秘诀还是在这些寿星的活生生的生活中，仔细读这本书，会从中得到启发。以切实调研为基础的图书是我们社出版的保健书所看重的。

## &lt;&lt;百岁传奇&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章 爱吃什么吃什么 爱吃面的长寿？

没有长生不老的仙丹 吃荤吃素有规律 吃惯的食物好吸收 吃习惯的食物是节约，细水长流人长寿 食物单一人长寿 酒喝不喝随你 吃饱了不长寿 生活规律人长寿 “早吃饱中吃好晚吃少” 健康定律无依据 偶尔出轨无大碍第2章 不要运动要劳动 147岁会武功的深山老道 卧床十载也长寿 心脏有寿命，节约才长寿 被忽略的运动污染 百岁寿星爱劳动 一生勤劳人长寿 家务劳动人长寿 吃苦受累，因祸得福第3章 神仙才能不得病 教你一招不生病，千万医生都下岗 几度住院的百岁名医 疾病缠身一样高寿110岁 小病不断，司空见惯 100岁寿星不让疾病吓倒 104岁寿星的康复之路 带着疾病的痛苦高兴地活 双目失明的百岁寿星 有病治病，没病别找病 106岁寿星婆媳抗病第4章 私心太重没病找病 癌症是怎么得的？

不居功的百岁寿星 吃亏是福的百岁寿星 109岁的老保姆有幸福没有辛酸 百岁寿星独守空房70年 善良改变命运的百岁寿星 挣钱不为钱的百岁寿星第5章 “认命”是一种智慧 “认命”的百岁寿星没有怨恨 “认命”的百岁寿星顽强坚韧 倒霉当天灾，得利是人惠 替人赎罪的百岁寿星知足常乐 要1不要0 长命百岁第6章 扛得住白发人送黑发人 爱子心切的百岁寿星 百岁寿星的花女儿 劳动是治愈伤痛的灵丹妙药第7章 孤独也要唱首歌 孤独是长寿的影子 孤独是长寿的最大杀手 为自己找到与人沟通的方法 百岁寿星的孤独歌谣 替丈夫厮守孩子的百岁寿星 孤独自强的百岁寿星第8章 改变心态，崭新生活 百岁寿星的心理疗法 退一步海阔天空 一百岁也能从头来 理直气壮活到120岁 百岁寿星的蝓蝓 换种活法更快乐 100岁也要做新郎 100岁的“摔跤明星” 第9章 长寿基因与长寿环境 我们有长寿基因吗？

住在深山老林里才能长寿吗？

总结 长寿的秘诀

## &lt;&lt;百岁传奇&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我们经常在电视上或报纸上看到专家们指点百姓，某某东西富含某种营养，有利于身体健康，要多吃。

某种食品是长寿食品，吃了延年益寿。

有些地区为了推销某种土特产，也煞有介事地请专家鉴定，富含什么微量元素，吃了能长寿。

对吗？

当然是不对的。

我们都知道，没有长生不老的仙丹。

这句话大家都认为没错，可是一旦有专家告诉你吃什么有利健康，我们又都深信不疑。

为什么会这样？

这说明骨子里我们都相信仙丹的存在，只不过现在还没有找到。

我们寄希望于科学的进步能够找到它。

于是乎维生素片、阿拉斯加深海鱼油、贝加尔湖灵芝孢子粉等等便大行其道了。

食色性也。

想吃是人最原始的本能。

所以，自古以来，上至君王，下至百姓，都把长寿的希望寄托在吃上，希望有一种食物，或者经过高人研制的仙丹，一吃便延年益寿长生不老。

秦始皇希望能找到一种长生不老之药，从而能使自己辛辛苦苦打下来的一统江山能够千秋万代。

于是就有人投其所好，说是东海蓬莱有仙人，服用仙药长生不老（不幸的是今天换成了深海鱼油）。

秦始皇上当受骗，拨巨款派侯生、卢生、徐福等人，或于咸阳组建长生不老研究所，研制金丹；或率领庞大舰队，三千童男童女赴东海寻访仙人。

结果是什么毫无悬念：侯生、卢生等人骗得巨款，然后逃之夭夭。

不要笑话秦始皇愚昧，其后的历代君王一面笑话秦始皇被人坑骗，一面继续投入重金，炼丹觅药；后世的百姓一面嘲笑秦始皇愚昧，一面仍然对吃某种东西就能长寿深信不疑。

不是吗？

我们不是这样吗？

早年喝红茶菌，举国上下人人一个茶杯，视若珍宝。

后来喝蜂王浆，吃洋参片，再后来喝牛奶，有人天天拉稀，坚持不懈。

再后来吃蚂蚁，直到有人中毒身亡。

再后来补钙，再后来吃排毒餐，再后来各种进口的什么片，什么胶囊，再后来30种蔬菜，再后来怎么喝水，再后来各种专家学者、名医太医的养身秘方。

专家告诉你，吃西红柿对男人的前列腺有好处，我们深信不疑。

有什么好处？

是不吃就会得前列腺病，还是得了前列腺病吃了就能好？

都不能！

那好处在哪里？

结论是怎么得出来的？

经过了多少例的实验？

没有！

专家告诉你，吃芹菜能够降血压，我们又深信不疑。

是不是得了高血压不用吃降压药，天天吃芹菜就行？

不行！

不吃芹菜就会得高血压？

也不是！

结论是怎么得出来的？

经过了多少例的实验？

## <<百岁传奇>>

没有！

专家告诉你，吃梨润肺。

那是不是不吃梨，肺就不润，就要得病？

得了肺病，吃梨病就能好？

都不是！

结论是怎么得出来的？

经过了多少例的实验？

没有！

我们经常被这些毫无科学根据的所谓“科学的指导”所蒙骗。

很多百岁寿星从来没有吃过西红柿，他们的前列腺并没有出毛病。

很多百岁寿星从来没有吃过梨，他们的肺似乎也不需要润没有出毛病。

我们一点也不比两千年前的秦始皇聪明。

两千年了，我们对长寿的认识一点也没有进步。

如果吃什么能长寿，如果吃什么太医的方子能长寿，那不会等到今天。

两千年，无数太医、无数金钱、无数君王的人体试验，早就应该有结果了，早就应该总结出一套成功的经验了。

那都是当朝当代顶级的医生、顶级的科学家，用的是百分之一百二十的功力。

如果有什么灵丹妙药、长寿食品，有什么合理的配伍、高明的方子，两千年早就有了结果了，早就在历代君王嫔妃身上灵验了。

顺便说一句，百岁寿星从来不吃补品。

除了家常饮食之外，他们从来不特别地补这个补那个。

中国自古就有壮阳的说法，中医也有很多壮阳的补药，可是几千年来帝王们总是越补阳越不壮。

为什么呢？

因为身体有自动平衡的本领。

吃多了壮阳药，身体反而会减少雄性激素的生产。

这也就是为什么吃补药越补身体越差，粗茶淡饭不吃补品的百岁寿星反而长命百岁。

所以说：没有一种东西吃了就能长寿，没有所谓的长寿食品。

如果按照这样的思维在百岁寿星的食谱中去找长寿的秘诀，那将是越找越糊涂。

即使得出了所谓的结论，必然也是自相矛盾，谬误百出。



## &lt;&lt;百岁传奇&gt;&gt;

## 编辑推荐

《百岁传奇:100位百岁寿星的长寿秘诀》:101岁的朱新吾老人爱吃肥肉;101岁的黄德胜老人却只吃素……饮食与长寿的关系究竟在哪里?

104岁的双胞胎姐妹大乔与小乔共同的特点是爱睡觉;104岁的卫青竹老人在病榻上生活了17年……生命与运动的关系应当怎么看待?

央视《夕阳红》栏目深入调查了100位年逾百岁的寿星,一个多世纪以来,他们经历中更多的是磨难、病痛、灾祸、孤独与苦闷,为什么长命百岁的是他们?

活生生的事例在一定程度上颠覆着专家们惯常的养生理论,当然更能给我们以生活和人生态度的启迪。

仔细品读吧,长寿的秘诀就在这些百岁老人的生活中!

百岁传奇长寿秘诀吃自己喜爱的东西,定时定量,有节制有规律。

做个勤劳的人,不停地劳动,既有利于社会和他人,也有利于自己。

不要幻想不得病,一旦得了病要信心十足地与它斗争,相信自己能赢。

不能私心太重,生活中斤斤计较是跟自己过不去,没病找病。

受得住委屈,看淡荣辱,人活着总会遇到飞来横祸,就当它是天灾吧。

爱我们的亲人,但是得想办法从亲人离去的悲伤中解脱出来。

学会对抗孤独,人本来就是孤独的,找点方法充实自己。

按照自己的喜好理直气壮地活,走自己的路,让别人说去吧。

我们能行,不论是内因的基因还是外因的环境,我们都能活到100岁。

<<百岁传奇>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>