

健康與長壽

司徒永富

人活在世上，毫無疑問，健康一定是一個我們不可能迴避的問題，就是飲杯水這麼簡單，亦都會影響健康。尤其今天，環境污染嚴重、工作和生活節奏加快、食物中各種添加劑對身體的影響，都令我們不得不加倍關注健康，所以，我們會再系統和深入些去探討保健養生這個話題。我們先從健康的重要性講起，再談保健養生。

顧名思義，保健：就即是保持健康，而養生：即調養、養護生命，保健和養生是密不可分的，所以我們經常都是將四個字連在一齊講。

我們努力去保健養生的目的是什麼？用心去保健養生的人一定會答：是爲了健康長壽。健康，是爲了活得好，而且要長壽又健康，這樣生活才有質量。

如果對大家講：爲長壽而去保健養生，有些人可能會不以爲然，尤其是較年輕的一輩；但如果對大家說，健康長壽就等同延緩衰老，即可令內外都青春常駐，那可能就吸引得多了。

但可能很多人都不很清楚，人的壽命其實應有多長？無論中西、無論古今，答案都很清楚：人的壽命不應少於 100 歲。我們活不到 100 歲，只因我們未老先衰。

中醫古代文獻對人的自然壽命有很多記載，一般認爲在 100 至

120 歲之間。 黃帝內經 談到人的壽命說，“上壽百廿，中壽百歲，下壽八十”，亦即人最差也應活到 80 歲。

歷代科學家在各方面研究人的壽命，亦指出人的壽命應在 120 至 150 歲之間。無論用細胞分裂的規律去研究，用骨骼生長期去研究，根據性成熟期研究，或者腦部發育、頭蓋骨系數去推算，或者神經學說，許多方面得出的結論都一樣。

事實上，在喜馬拉雅山一個叫宏撒 (hunza)的地方，大概住了三萬多人，他們的平均壽命是 120 歲，而且幾乎都沒有糖尿病、心臟病、高血壓、癌症，只是牙齒少了些。當地人人都非常善良溫和。

事實亦證明，現代對人類健康構成最大威脅的並非傳染病，而是冠心病、癌症、糖尿病這類因身體機能衰退而發生的疾病。

可見 “青春常駐” 不僅美在外表，同時代表內在的健康。如果我們在街上遇見很久不見的朋友，朋友惊呼：“嘩，你仍是那麼年輕”，或者老同學相聚，你自覺比別人年輕，相信你心中一定沾沾自喜。如果不光是外表、而且精力也比同輩好，那你的年輕就一定不僅僅是借助護膚品、化粧品，而是你的 “生理年齡” 要比 “日曆年齡” 年輕。

美國紐約大學的邁克爾 羅伊森教授是 防衰老 專家，提出了 “生理年齡” 的概念，他所著的<<RealAge>>(真實年齡)是<<紐約時報>>暢銷書榜冠軍。

人的 “日曆年齡” 與身體的真實年齡不一定是一致的。見字思義，相信 “日曆年齡” 的意思大家很易理解，亦即是根據你出生的年月日計算出的年齡，1950 年出生，今年就是 57 歲，但你的生理年齡才能真正地反映出你身體的真實狀況。作過骨質疏鬆檢查的朋友都知道，操作人員只會根據檢得數據告訴你，你的骨質密度相等於什麼年歲，這才是你身體骨質真實的年齡，其它身體器官和組織亦都一樣。

生理年齡和日曆年齡不一樣，在中國也有我們的講法，就是 “老當益壯” 和 “未老先衰”，想 “青春常駐”，就要 “養生保健”。