

健康长寿的关键

日本易食研究所 大林惠运

现代社会，人们对健康长寿的追求显得比较迫切。于是，各家所见零零总总，纷纷登场，令大众目不暇接，不知如何选择。其实，自古以来，对长寿的追求就没有中断过。中国古代的秦始皇，中国的道教，都是以追求长生不老而闻名于世的。当然骗子就随之而生，秦始皇花了巨大的本钱，结果也就活了半个世纪，道士们渴望通过炼丹成仙或获得永生，结果是中毒而亡。今天，也有向大众提出了什么新发现，如维生素 E 可以抗衰老，注射雌激素可以返老还童等等不计其数的，结果到头来还是被否定。这就是大千世界，无奇不有。

实际上要追求长寿健康并非高不可攀，也无需花费巨钞。倒是要你支付巨额款项的，十有八九是无法让你如意的。故保持平常的心态是很重要的。刻意追求，适得其反的前例比比皆是。

科学大发展的今天，我们的平均寿命都得到了延长。只要平时注意维持自身身体的健康，长寿并不是梦想。按理说，人的寿命应该是 120 岁。但是，由于现代人或是不太注意作息，或是欲求太深，或是贪图享受，或是对保养不以为意，虽然营养物质丰富，居住环境舒适，还是无法维持健全的体质。以致疾病多发，折寿早殒。

长寿最关键的三个要素，是“血管年龄”，“骨年龄”和“肠管年龄”。只要保持这三方面的年轻，长寿就能轻易到手。

血管年龄，是指随着岁月的流逝，人的血管会老化，会硬化，这是威胁生命的重大问题，不能视为儿戏。而想让血管保持柔软，就必须让血管内产生大量的一氧化氮。一氧化氮是有血管内皮细胞分泌的，它能使血管扩张，血流畅通，降低血压，预防动脉硬化。这一发现是由美国加州大学洛杉矶分校的路易斯·伊格纳罗博士完成的，为此，他获得了 1998 年的诺贝尔医学生理学奖。据说，伟哥的发明也是按此理论成功的。通过运动及饮食，都能使你的血管产生一氧化氮。

骨年龄，是衡量是否随着进入老年阶段，特别是女性，骨质流失，骨龄老化。现代人，年纪轻轻就患骨质疏松症，这与我们的饮食有关。而鼓吹“牛奶补钙强化骨质”就是现代的一个大骗局。中国骨质疏松症患者的剧增，就跟全民喝奶有关。60 年代的国人，有这种病的极少，而那时能有几个人喝奶呢。

肠管年龄，是标志着人体肠道是否老衰，肠内环境是否健康。感染症，癌症这些病症都是由肠道的细菌左右的。益生菌的占优势，能让人体内的毒素顺利排出而减少疾病。这也是对健康长寿的极为重要的一环。

做好了这三条，就是在获得长寿的道路上，打好了坚实的基础。

让我们为健康地活到 120 岁而努力吧。

2016 年 6 月 11 日