

- 历史秘籍中的形形色色“长生不老药”有多少效果
- 决定人类寿限的因素有哪些
- 现代人该怎样以科学的名义追求长生

# 人类究竟能不能造出长生不老药

**自古以来** 长生不老就是人类一直孜孜以求的梦想。传说中的彭祖活了800岁;《圣经》中的亚当活了930岁,130岁时还生了儿子塞特,之后又活了800岁;他的塞特在807岁时还生儿育女,前后活了912岁……为了追求这个梦想,古代的人开始了不懈地努力,尝试着炼“长生不老”的丹、制“长生不老”的药,除了“五石散”,还有不少用中药材炼制的丹药,比如“老奴丸”“打老儿丸”……这些药可不是骗人的方士炼制的,它们甚至得到华佗等名医的认可。

彭祖不老的真相究竟是什么,这些中药材炼制的“长生不老药”究竟能不能令人长寿,随着科技的发展,现代科学家也在探寻另一种长生之路,他们会成功吗?这些似乎都是谜。



## 彭祖长寿并非虚构,但他真的活了八百岁吗

彭祖活到800岁,有一个非常玄乎的传说。

据神话传说,彭祖和陈抟老祖两人,都在天宫玉皇大帝身边主事。一个管着功德簿,一个管着诸神的生死簿。有一天,陈抟对彭祖说:“我劳累过度,想好好睡一觉。如有要紧事,你把我叫醒。”彭祖答:“好,你尽管放心睡觉去吧!”彭祖一见陈抟去睡觉,想趁此机会到凡间游玩一番。有一天,他代陈抟更换生死簿名单,发现他的名字也在上面。彭祖一想:不好,如果我到凡间被玉帝发现了,就会很快派人把我召回。他灵机一动,把生死簿上写有“彭祖”名字的那一页纸撕了下来,捻成纸绳订在本子上,从此,这个生死簿上,再也找不到彭祖的名字,他才放心地下了凡去。

彭祖流落人间,作了商朝士大夫。他先后娶了四十九个妻子,生了五十四个儿子,都一一衰老死亡,而彭祖依然年轻力壮,行动洒脱。当他娶了第五十个妻子后,就辞了官,到处游山玩景,直到这位妻子由当年的黄花闺女变成老太婆时,才定居到宜君县一个小山村。这时彭祖已八百岁了。有天晚上,夫妻俩躺在床上拉话,妻子问他:“我是快死的人了,我死后你再娶妻不娶?”彭祖毫不介意地说:“当然还要娶,不然谁陪伴我!”妻子又问:“你为啥一直不会衰老呢?难道生死簿上没有你的名字吗?”彭祖哈哈大笑:“我永远不会死的!生死簿上有我

的名字,他们就是找不着。”妻子接着问:“那你的名字在什么地方?”彭祖一时得意说出了实情。妻子这才明白彭祖一直不死的奥秘。

这位妻子死后,向玉皇大帝诉说了此事。玉帝听后恍然大悟,派两个差神下凡去找彭祖。由于年代久远,派下来的差神根本不认得彭祖,找寻许久毫无音讯。这两位差神不敢轻易地回去交差,只好遍跑人间,四处打问。

一天,二位差神来到宜君县彭村,趁工匠吃饭之机,偷走解板大锯,到打麦场上使劲地锯一个碌碡,一下招来很多乡亲围着看稀奇。这时,彭祖也前来观看。人们七嘴八舌,议论纷纷,彭祖因自己年事高、经历广,趁机讥笑说:“我彭祖活了八百岁,没见过有人锯碌碡。”话音刚落,二位差神把锯一扔,当场就锁住了彭祖。这天夜里,彭祖就去世了,享年八百岁。

全国政协委员、南京中医药大学中药文献研究所所长王旭东接受记者采访时称,彭祖这个人物并不是虚构的,历史上确有其人,他姓钱名铿,黄帝之后,为颛顼帝玄孙、陆终氏第三子,不仅是中国古代最长寿的老人、中华养生文化创立者,也是中华厨界祖师爷、中华武术文化鼻祖及中国历史上最早的性学大师。不过,王旭东表示,按照现在的计算法,彭祖其实只活到130岁左右。“古时对人的计算没有统一的标准。在彭山一带,乡间流行一种‘小甲子’计年方式,即六十天为一年。按此换算为现今的计年标准,彭祖也就活了130多岁……但却已经差不多到了人类生存的极限。”

## 人的极限自然年龄究竟有多大

古人云“人生七十古来稀”。清朝时人均寿命33岁,民国时期只不过35岁,而目前我国的人均寿命已达75岁。那么,人的寿命究竟能有多长呢?王旭东称,根据科学研究结果,人类的正常寿命不应该少于100岁,大约在120~130岁左右。

“科学家研究哺乳动物时发现,其最高寿命相当于生长期的5~7倍。例如,狗的生长期为2年,寿命约为10~14年;马的生长期为5年,其寿命约为25~35年;人也是哺乳动物,生长期为20~25年,自然寿命则应为100~175岁。还有一种研究称,哺乳动物的寿命相当于性成熟期的8~10倍,生长期的5~7倍,而人类的性成熟期为14~15年;还有一种研究指出,动物的自然寿命为其细胞分裂次数和分裂周期的乘积,人体细胞分裂次数约50次,每次分裂周期平均为2.4年,故人的自然寿命应为120岁左右。根据以上三种测算方法,人的自然寿命都应该达120岁左右。”

但是,在实际生活过程中,超过100岁的人并不多,

这又是为什么?王旭东告诉记者,这跟遗传、环境、生活水平、生活方式等因素有关,“这些因素又促使了疾病的发生和衰老的早到,有的直接引起了死亡,故使人的实际寿命远远低于自然寿命。”

## 长寿之乡的老人为何活得长

那么,为什么有些地方的人能够活得更长呢?例如江苏的如皋、新疆的吐鲁番、广西的巴马都是长寿之乡,尤其是巴马,从2007年统计的数据来看,巴马百岁以上寿星74位,其中年龄最大的116岁。每万人中有百岁老人达到3.1人,这一数据居世界5个长寿区域之首。那么是不是遗传的长寿呢?已经从事长寿科学研究25年的广西巴马长寿研究所所长陈进超表示:在形成长寿的因素中,遗传只占15%,85%要靠后天的努力,“巴马的长寿与地理、气候、环境有密切的关系,更与和谐的社会环境,长寿老人良好的生活方式、合理的膳食结构有关。”

王旭东也提醒市民,促进生命活力有很多要素,如避免自由基伤害、科学饮食、适当运动、家族健康、降低精神压力及充足的睡眠等,“中国人的饮食结构比外国人合理,为‘金字塔’结构,底下是蔬菜水果,中间是肉,尖尖上是脂肪,这是比较合理的,另外环境也很重要,不然为什么古书中都说要到深山老林里去修炼呢……”

事实上,古人养生家也早就意识到这一点,他们认为,人们的寿命长短与能否合理安排起居作息有着密切的关系。《管子·形势》篇中就说:“起居时,饮食节,寒暑适,则身体利而寿命长益。”

## “老奴丸”真能让返老还童的秘密吗

那么,彭祖如此长寿,是不是吃了什么“长生不老药”呢?对此王旭东没有明确透露,只是强调,古时的“长生不老药”还真有不少,比如老奴丸、打老儿丸、冰玉散等。

“五石散”已确认有毒,那么像老奴丸、打老儿丸、冰玉散等“长生不老药”是否也有毒呢,它们到底能不能让人长生不老?

传说,古时有一位女子,因为丈夫常年不在家,熬不住寂寞的她与家中的老奴私通了,但是老奴年老体衰,让该女子非常不满意,于是她就把“老奴丸”这个家传秘方给他吃,没想到老奴“返老还童”,还与该女子生了两个孩子。但后来事情败露后,她把老奴打死了,发现老奴骨髓饱满,骨质坚硬。

而在古老的医术中,仍有关于老奴丸成分的记载:紫梢花、灯草炭、蛇床子、车前子、茯苓、菟丝子、马兰花、巴戟、淫羊藿、莘澄茄、大茴香、金樱子、破故纸、木香、母丁香、韭菜子、制川乌、远志、干姜、沉香、泽泻各5钱;核桃仁、柏子

仁、桑螵蛸、枸杞子、山萸肉、茯苓各1两;蜘蛛15个;熟地4两。

老奴丸真的有那么神奇吗?王旭东给记者解释了老奴丸的功效,它不仅以温助肾阳,而且还可以滋肾强精,兼能祛肝经风湿诸邪,疏通经络,故有兴助阳事之功。因肾为人之先天之本,本方药功在补肾,故亦可起到抗衰老、延年益寿作用,适宜于中老年人精亏阳衰、虚耗风湿、阳痿不举、腰脚疼痛者服用。

## 皇室为何看中华佗改良的“仙姑打老儿丸”

除了老奴丸,医术中同样记载了另一种神奇的丹药——打老儿丸。

相传很久以前,一年轻女子手持木棒,在路上追打一须发皆白的老头子。过路的人见了,无不愤然。论相貌,那女子无疑是老者的晚辈,即使是夫妻,年轻妻子在路上追打老年丈夫也令人难以容忍。于是,路人对那年轻女子群起而攻之。谁知那年轻女子的一席话,竟将过路的人惊得个个目

“仙姑打老儿丸”经华佗调理,其名和作用更是不同凡响。不久,它便进了宫廷,成为皇帝和皇亲国戚们的专用药品。既然进了宫廷,该药“打老儿丸”这一不雅的名称自然不能再用了。于是,它在不同的年代便有了不同的名字,后来传到明代,太医院把“仙姑打老儿丸”改成“延年益寿丸”。明代末年(1641年)中原名医郭敬海将家传的“不老还童挂骨丹”合并改为“延年益寿补肾丸”。

王旭东告诉记者,打老儿丸作为延年益寿方药,一般中老年人皆可服用;它也可用于治疗心肾两虚所引起的腰膝疼痛、阳痿不举、精力衰减、记忆力减退、夜尿频多、眼目昏花、两脚麻冷等症。

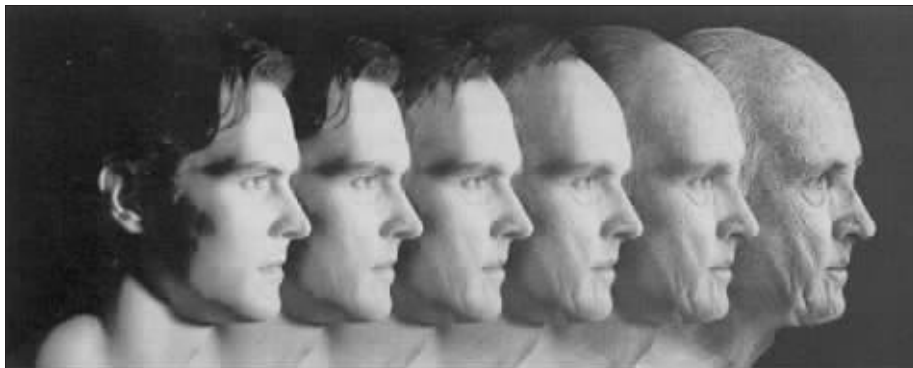
## 这些药方可以益寿不能长生至今还用

除此以外,还有一种“冰玉散”也是大大有名,它是用生石膏30克、月石21克、冰片0.9克、僵蚕3克制成的。

传闻,神农时期有个叫赤松子的人,因为服用了这

种50代,到那时必然趋于死亡。其他像老鼠的成纤维细胞只能分裂18代,龟的成纤维细胞分裂110代,如此等等。研究发现,控制细胞分裂次数的时钟是端粒。端粒是染色体末端的DNA重复片断,经常被比作鞋带两端防止磨损的塑料套。这些小颗粒中并不含有基因,但它们可保护染色体免受伤害。不同个体的端粒初始长度也不同,但对每个个体来说,它们则可随时间流逝而变短。在新细胞中,细胞每分裂一次,染色体顶端的端粒也缩短一点。就像磨损铁杆一样,如果磨损得只剩下一个残根时,细胞就接近衰老。细胞分裂一次其端粒的丢失约30~200bp(碱基对),鼠和人的一些细胞一般有大约10000bp。当端粒不能再缩短,细胞就无法继续分裂了。

这一发现似乎告诉人们在细胞内有一口衰老钟,这限定了细胞分裂的次数,也就限定了生物的寿命。因为高寿生物是由一个受精卵细胞分裂而形成的,它一分为二、二分



衰老是每个人都无法避免的事情,但科学家正在想方设法减慢这一过程。 资料图片

瞪口呆。原来,被迫打的老者,既不是“年轻女子”的丈夫,更不是她的长辈,而是她的儿子,所谓“年轻女子”,实际已百余岁。她因长期服用家传秘方配制而成的一种药丸,所以容颜不老,虽已百余岁,仍然身轻如燕,体态姣好。而她的儿子,屡屡不听她的劝告,拒绝她配制的药丸,结果70多岁,变得须发皆白,老态龙钟。为此,她十分生气,常常追打儿子,逼迫他服用药丸。

听到这里,路人无不惊讶万分,将“年轻女子”奉为神仙,纷纷请求赐予药丸,“年轻女子”毫不吝啬,将家传秘方一一告于众人。众人用之果然均收到奇效。于是,有人将这种药丸称为“神仙训老丸”。此后,“神仙训老丸”名声大振。至汉代,名医华佗却嫌该药尚有缺陷,便在原来配方的基础上增减了几味药物,并改名叫“仙姑打老儿丸”。

打老儿丸的成分另有不同,分别为石菖蒲、干山药、川牛膝(用黄精自然汁浸,漉出,酒浸一宿,若无黄精,酒浸三日,漉出,细锉,焙干)、远志、巴戟天、续断、五味子、楮实子、杜仲、山萸肉、茯苓、熟地、小茴香、肉苁蓉、枸杞子等。

种“冰玉散”,可以入火而不化,随风雨上天入地,后来他成了掌管祈雨的神,炎帝的三女儿追随他,也得道成了仙。

对于这三种“长生不老药”的“长生”功能,王旭东给予了肯定,他告诉记者,这三个药方一直流传至今,临床上还在使用,“但有一点要说明的是,这些方子可以延寿但不会长生不老。”最后,王旭东还提醒阴虚或素有阳热者应当忌用。

## 现代科学家的长生不老术

既然人的极限年龄为120~130岁左右,那么有没有办法让人类突破这个局限,从而实现“长生不老”的梦想。英国和俄罗斯科学家认为完全有可能,因为人可以活到1000岁:“衰老是病,它像心肌梗死和癌症一样是可治的。”

王旭东告诉记者,其实生物学家早就发现一件有趣的事实:就是每一种细胞的寿命都有一定限度,在人工培养条件下,接近这个限度时,哪怕用最好的培养方法都拯救不了既定的命运。像人体的成纤维细胞,据试验,最多只能繁

殖为四,以此类推地增殖,组成胎儿,再分裂而成青年。如果细胞不能再分裂了,那么个体就出现衰老现象。最近,又有研究发现,患有一种可加速衰老的遗传疾病的人具有异常短的端粒,进一步表明端粒在衰老过程中所起的作用。因此,端粒一部分科学家视为“生命时钟”。

那么,这是不是意味着科学家已经找准了衰老的真正起因,为我们找到了一条“长生不老”之路。因为只要有一种方法保持人类端粒完整不受损伤,人类就能永远活下去。对此,王旭东表示:“谁都无法肯定有没有可能。”不过,他告诉记者,最新的研究表明,癌细胞居然就有这种复原的能力,生生不息,“曾有科学家宣称,如果破解了癌细胞一边分解一边复制的原因,那么人们离1000岁就不远了。”可是,王旭东表示他对这种做法及观点持保留意见:“我认为,通过控制细胞的增殖使人体衰老得慢一点是可以的……一定要有一个限度,不能违背自然的规律,人要是真能活到1000年实在难以想象。”

本版主笔  
快报记者 胡玉梅 毛丽萍