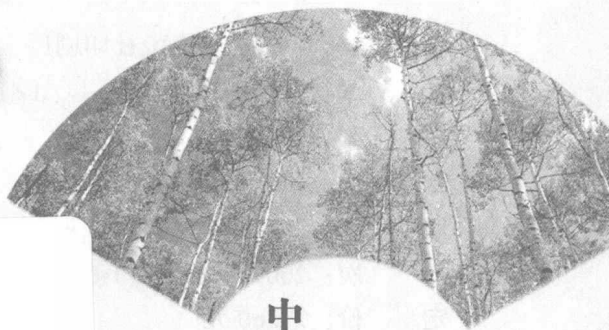


衰老与

养生

张清华 / 主编
罗伟凡



中国
社会
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

衰老与养生/张清华, 罗伟凡主编. —北京: 中国社会出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1664 - 0

I. 衰... II. ①张... ②罗... III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022054 号

书 名: 衰老与养生

主 编: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 杨 晖 刘运祥

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 传 真: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 22.60 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

参加编写人员

主 编： 张清华 罗伟凡

副主编： 陈汉华 陈 枫 徐家骅 万爱华 沙 杭
李丁川 李文军

编 者： 奚国荣 王伟夫 衣志勇 高丽南
戴 洪 陈 丰 蒋知新 林 虎
李运田 马凤玲 方效民 张 凡
后 力

前 言

古往今来，人们一直在追求长寿的道路上苦苦探索，对衰老的抗争从未停止过。从秦始皇追求长生不老药开始，历代帝王将相都一直在延续那长生不老梦，即使是黎民百姓，也都期求健康长寿。

但衰老是生命发展的必然，是生物个体生长必经之途，是一种生命的表现形式，是机体发育成熟之后，体内各种功能活动进行性下降的过程，也是生物体细胞、组织、器官在结构和功能上表现出来的种种衰退过程的总称。

客观现实告诉人们：衰老只有迟早，生命只有长短，衰老和死亡是生命不可抗拒的规律，人们只能通过正确的养生方法，在生命极限之内减轻衰老征象，延缓衰老进程，享受正常天赋寿命而“尽终其天年”。

本书介绍了长寿养生与科学延缓衰老的一些方式方法，仁者见仁、智者见智，由于衰老与养生内容丰富多彩，个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，真诚地希望读者指正。

张清华

2007年8月于北京

目 录

前言	(1)
----	-----

第一部分 衰老与养生概述

1. 衰老定义	(3)
2. 什么是抗衰老医学	(4)
3. 抗衰老的目的	(5)
4. 衰老有关学说	(5)
5. 人是怎样衰老的	(8)
6. 什么是生理性衰老	(9)
7. 衰老细胞是怎么凋亡的	(10)
8. 衰老的原因有哪些	(10)
9. 器官衰老有哪些变化	(11)
10. 导致人体衰老的元凶是什么	(14)
11. 人从什么时候开始变衰老	(15)
12. 早衰有哪些表现	(17)
13. 怎样在日常生活中发现衰老	(22)
14. 衰老有哪些共同特性	(23)
15. 为什么抗衰老应从儿童、青少年及青壮年开始	(24)

16. 测定衰老的方法	(26)
17. 什么是精神衰老	(28)
18. 目前延缓衰老有哪些进展	(32)
19. 积极预防可以延缓衰老	(36)
20. 寿命的基本概念	(37)
21. 生物的自然寿命是多少	(38)
22. 百岁老人长寿特点	(39)
23. 影响寿命有哪些因素	(43)
24. 为什么代谢率与寿命有关	(48)
25. 为什么说胸腺是寿命的时钟	(49)
26. 顺应“生物钟”延缓衰老	(51)
27. 微量元素与衰老	(52)
28. 什么是养生“黄金律”	(53)
29. 什么是养生“无定式”	(54)
30. 什么是养生“木桶论”	(55)
31. 什么是寿命三角形学说	(56)
32. 人的生命周期和坎儿	(56)

第二部分 健康与养生

1. 健康是什么	(61)
2. 世界卫生组织对主要健康危险因素进行排序	(63)
3. 健康人的标准	(63)
4. 健康的表现有哪些	(67)
5. 健康老人的特点	(68)
6. 形体健康指标有哪些	(70)
7. 为什么要找到自己的健康密码	(70)
8. 为什么亚健康是生命的隐性杀手	(72)
9. 巧用十招可保健康长寿	(74)

-
- | | |
|------------------------|------|
| 10. 为什么健康需要“零存整取”和“充电” | (75) |
| 11. 健康观念的误区 | (76) |
| 12. 怎样使自己健康 | (77) |
| 13. 不健康的信号有哪些 | (80) |
| 14. 为什么健康长寿靠自己主宰 | (81) |
| 15. 为什么健康需要呵护 | (82) |
| 16. 健康休闲十法 | (83) |
-

第三部分 疾病与衰老

- | | |
|----------------------------|------|
| 1. 疾病与衰老的进程 | (87) |
| 2. 脑血管病与衰老 | (88) |
| 3. 高血压病与衰老 | (88) |
| 4. 糖尿病与衰老 | (89) |
| 5. 高血脂与衰老 | (90) |
| 6. 肺部疾病与衰老 | (91) |
| 7. 肾脏病与衰老 | (93) |
| 8. 传染病与衰老 | (93) |
| 9. 关节病与衰老 | (94) |
| 10. 老年痴呆症与衰老 | (95) |
| 11. 肥胖与衰老 | (95) |
| 12. 抑郁症与衰老 | (96) |
| 13. 癌症与衰老 | (97) |
| 14. 为什么衰老到一定程度时癌前细胞就发展成为癌症 | (97) |
| 15. 为什么延缓衰老防癌不可少 | (99) |
-

第四部分 养生长寿与延缓衰老方法

- | | |
|-------------------|-------|
| 1. 什么是生命、衰老与抗衰老保健 | (105) |
| 2. 为什么水对抗衰老十分重要 | (106) |

3. 如何延缓心理衰老 (107)
4. 男人从什么时候开始衰老 (109)
5. 为什么家庭团结有利于养生抗衰老 (111)
6. 为什么“静”有利于抗衰老 (112)
7. 延缓衰老的办法 (113)
8. 养生长寿三十法 (117)
9. 养生新观念 (121)
10. 养生长寿需要重视起居细节 (123)
11. 养生长寿主动法 (123)
12. 养生保健“四勤一懒”法 (124)
13. 养生长寿五妙法 (125)
14. 养生保健的最佳时间 (126)
15. 养生长寿起床保健法 (128)
16. 养生长寿需要“三慎” (128)
17. “三个半分钟”和“三个半小时”保健养生法 (129)
18. 保持身心平衡有利于养生 (129)
19. 最好的养生长寿运动有哪些 (131)
20. 为什么“适”字是长寿养生之本 (132)
21. 为什么要寻找自己的养生长寿术 (133)
22. 为什么养生长寿要靠自己 (135)
23. 为什么养生长寿不拒绝性爱 (137)
24. 为什么夫妻是最好的养生保健医 (138)
25. 养生长寿强肾十三法 (139)
26. 中年养生“七要” (141)
27. 中医认为养生的根本目的在于防病 (142)
28. 养生长寿与五脏六腑 (144)
29. 养生长寿小诀窍 (146)
30. 养生长寿“十要”与“十不要” (147)

31. 养生长寿护肝法	(149)
32. 中年人加强保健养生应从哪些方面做起	(150)
33. 老年人养生要点	(153)
34. 养生长寿法——每天淋浴	(159)
35. 养生长寿法——冷水浴	(159)
36. 养生长寿法——十大保健区按摩	(160)
37. 养生长寿法——五大长寿穴按摩	(162)
38. 养生长寿法——自我按摩	(163)
39. 养生长寿法——清晨一杯水	(165)
40. 养生长寿法——善待自己	(166)
41. 养生长寿法——“八忌”	(167)
42. 养生长寿法——自我保健	(169)
43. 养生长寿法——保护脚	(170)
44. 养生长寿法——明目养睛	(172)
45. 养生长寿法——闭目	(172)
46. 为什么养生也要讲辩证法	(173)

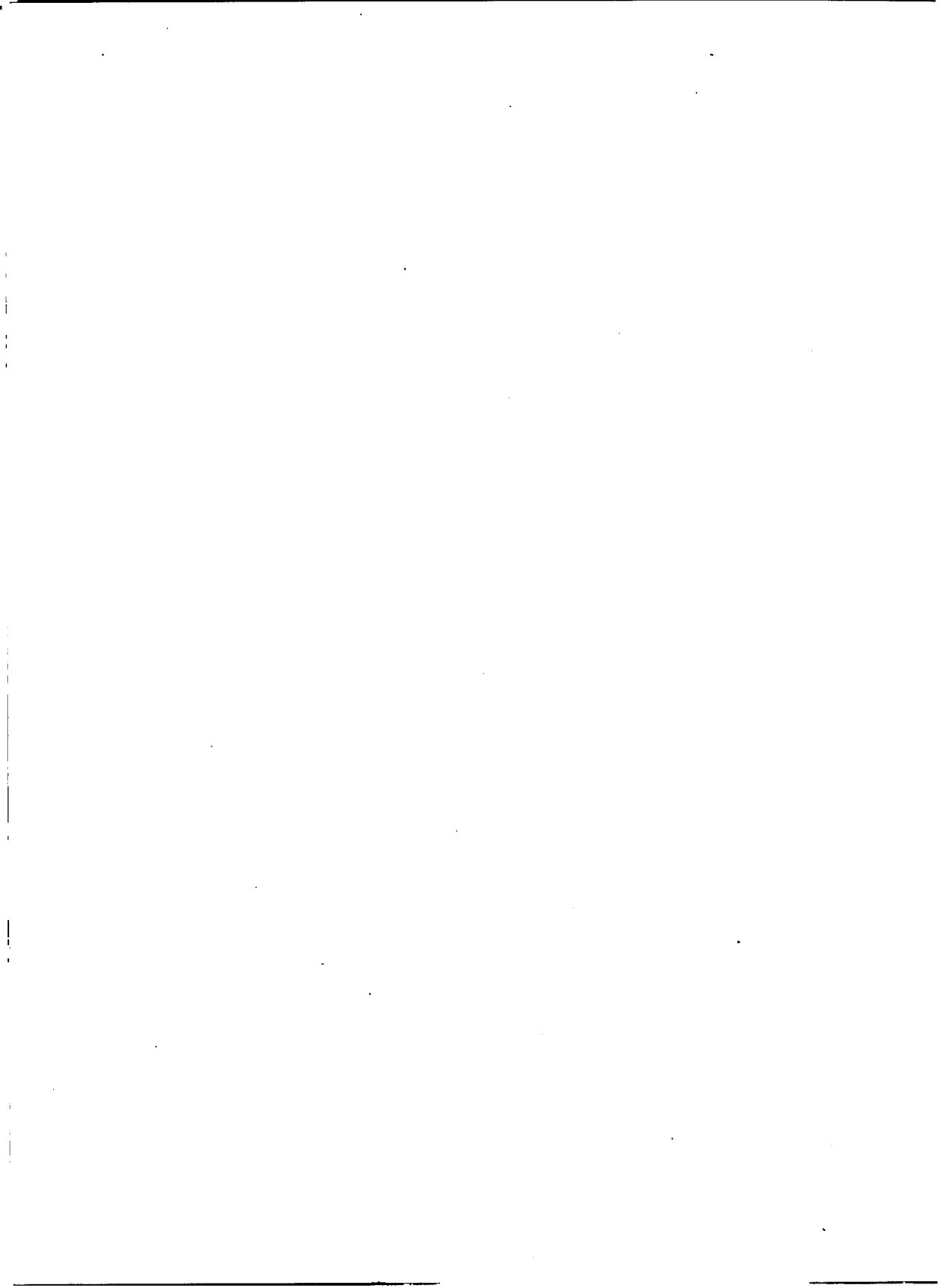
第五部分 衰老与养生其他内容

1. 环境与衰老	(179)
2. 情绪与衰老	(181)
3. 饮食与抗衰老	(183)
4. 抗衰老食物有哪些	(187)
5. 运动与衰老	(189)
6. 睡眠与衰老	(191)
7. 吸烟与衰老	(195)
8. 为什么男人比女人早衰	(196)
9. 劳逸结合抗衰老法	(197)
10. 为什么科学运时可延缓衰老	(198)

- | | |
|--------------------|-------|
| 11. 生育与衰老 | (200) |
| 12. 为什么信念影响人的衰老和健康 | (201) |
| 13. 预防脑老化与延缓衰老 | (202) |
| 14. 医疗进步与延缓衰老 | (204) |
| 15. 中医认为衰老与内外因有关 | (204) |
| 16. 为什么肾虚加速人的衰老 | (206) |
| 17. 情志调养可延缓衰老 | (207) |

第一部分

衰老与养生概述



1. 衰老定义

(1)衰老。医学专家建议把与年龄相符的老化征象称为衰老。衰老是正常的生理现象。而提前出现与年龄不相符的老化征象叫早衰,即俗称的“未老先衰”,是老化的病理反应,或叫早老病。其特点是使体力和脑力过早的衰弱,这种变化是促使机体衰退的各种慢性病造成的。20世纪90年代已把衰老作为疾病进行治疗。衰老分为生理衰老和病理衰老。一般的衰老分为生理性衰老和心理性衰老。

(2)老化。是指人成年后随年龄增长所出现的生理学、生物化学、生物物理学、组织学和形态学等方面的退行性变化。人体的老化也是不以人的意志为转移的一个必然的生理学过程,是人体在衰退时期功能下降和紊乱的一种综合反应。从人体的出生到死亡的过程,也就是老化的过程。从这个意义来说,老化包含着衰老的意义。

(3)老年。“老年”和“衰老”这两个词是不同的概念,衰老是人体矛盾的过程,在这一过程中所出现的新陈代谢机能的消退和破坏,是同出现最重要的适应机能的衰老结合在一起的。而老年一般有两种,一种是正常的生理现象;而另一种是过早的老年。自然的、生理上的老年是逐步形成的,是机体功能衰退的和谐地降低,这样的“老”的特点是完全保持生活工作能力的,且有人生乐趣,对周围的事物兴趣盎然,这样的人比自己的实际年岁显得年轻。

(4)心理性衰老。心理性衰老被认为是大脑功能衰退或老化的一种反应。表现为意志减弱、竞争意识退化、自卑心理增加、对事物反应异常、容易发生错觉、感觉和思维迟钝、知觉功能减退、固执己见、性格变的孤僻、记忆力减退,行为失控、情感脆弱而不稳定或情绪急躁、情绪恍惚、逐渐懒散和嗜睡、注意力不集中、办事效率低下等。以上反应也可视为心

理老化的标准。但在实际中心理性衰老是不易观察的。现代社会生活为防治心理性衰老提供了许多条件,如文娱活动、体育锻炼、音乐茶座、各种沙龙、电视新闻、众多的杂志刊物、书报等,都是人们藉以充实自己获得心理健康的手段。

(5)病理性衰老。过早的衰老,是各种老年性变化过早地出现的结果,又称为病理性衰老,是指在生命的生长、发育过程中,因各种原因引起的疾病,或从外部侵袭机体导致形态和功能发生退化变化,或造成生命的中途夭折。

(6)细胞衰老。人体的衰老,实质就是细胞的衰老。即衰老是从细胞开始的,因为人体的细胞每时每刻都在不停地进行着新陈代谢,一方面细胞内物质的生理变化,使细胞内结构不断更新;另一方面细胞本身的更新换代——细胞分裂,老的细胞死亡、新的细胞诞生。如前所述,当细胞不再分裂时,人的生命就停止(死亡)了。

2. 什么是抗衰老医学

抗衰老医学是现代医学体系中的一门新兴科学,它融合了许多当今世界医学科学发展的最新成熟技术。21世纪全球人类正在面临老龄化挑战。抗衰老医学20世纪90年代始于美国。美国1991年就成立了抗衰老医学会,当初会员只有10人,到2001年会员遍及55个国家。

抗衰老有两条:

(1)常规方式。提高医疗水平,治疗各种疑难病症和开展自我保健,从而使人终其天年,可让人活到120岁左右。

(2)突破性方式。基因技术和干细胞技术从根本上改写人体内部的衰老时钟,使人的生命从本质上实现一个飞跃,可以适当延缓人的生命。

3. 抗衰老的目的

(1) 抗衰老医学的目的是改善中老年人的生活质量。

(2) 减轻家庭与社会的负担。

(3) 科学地延长人的寿命。抗衰老医学是世界医学发展的新概念，相信随着全球人口老龄化现象的日趋严重及各国政府的重视程度不断增加，抗衰老医学必将成为 21 世纪医学发展的核心课题。

4. 衰老有关学说

目前衰老学说有 300 多种，这反映导致衰老的因素不是单一的，而是许多因素共同决定的。

(1) 自由基学说。凡含有奇数电子的分子或原子就叫做自由基。也称游离基。生物体在其代谢过程中，为了取得能量，维持生命活动，必须不断地进行氧化，在体内所进行的氧化还原过程，就是电子的得失过程，结果就产生了自由基。自由基的性质十分活跃，在体内很不稳定，往往和生物体内的蛋白质、脂肪等发生反应，生成蛋白质、脂肪等物质的氧化物或过氧化物。从而失去原来的作用，对自身产生损害，导致老化。

(2) 交联学说。促使交联随增龄而增多的体内主要因素有自由基等，体外因素有高温等因素。在体内发生的生化反应中，只要发生了极少量的交联、干扰，就对细胞产生严重影响，如引起组织理化性质改变、酶活性降低、蛋白质障碍、细胞营养受限、毒物积累等，最终将导致细胞衰老。

(3) 基因遗传学说。人类已知 3000 多种遗传疾病是由于基因的各种缺陷引起的。年龄增长——DNA 不断受损——衰老。

(4) 免疫学说。胸腺功能退化——免疫功能下降——衰老。

(5)蛋白质变性及生物膜损伤学说。衰老的本质就是蛋白质的硬化,同时,溶酶体膜受损则释放出大量水解酶,造成衰老细胞的自溶和减数,从而导致机体衰老。

(6)内分泌功能减退学说。人体内有許多内分泌腺,这些腺体所分泌的物质不是通过管道,而是直接渗入毛细血管中,所以叫做内分泌腺。内分泌腺所分泌的特殊物质,渗入毛细血管后,由血液循环送到身体各部。由于它可以刺激身体其他器官的活动,所以叫激素,也叫内分泌素。内分泌腺包括垂体、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺,女性的卵巢和男性的睾丸等等。

现代研究表明,内分泌功能减退与衰老密切相关。老年人体内激素分泌减少,对体内各种物质的代谢,以及某些疾病的发生都有一定的影响。因而也是引起衰老的一个重要因素。

(7)大脑细胞死亡率学说。人的大脑约由140亿个神经细胞构成,60岁之后,每天大约减少10万个神经细胞;到70岁~80岁时,脑细胞大约损伤20%~30%,80岁老人的脑细胞中约有12%的线粒体DNA受损,故无法给脑细胞增加能量,并影响排泄各种废物的能力,导致大脑功能衰退,智力下降,行动迟缓,语言笨拙,甚至出现记忆力、时间和定向能力障碍,从而导致衰老。

(8)微量元素缺乏学说。近年来,微量元素与人体健康研究发展很快,目前已知的人体内含有41种微量元素。其中,必须微量元素14种,微量元素过多或过少,或在体内比例不平衡,都会对机体产生不利的影响,对老年人危害尤其严重。如锌是使大脑细胞稳定的微量元素,成年后随年龄增加体内锌逐年减少,使器官衰退。

(9)酶类活性变化学说。科学家研究发现,人体衰老过程中,体内的抗氧化酶也发生显著变化。超氧化物歧化酶(SOD)活性随着增龄而下降,抗氧化酶活性下降,导致清除自由基的能力的减弱,自由基对机体损伤的增加,从而加速衰老的进程。

(10)整体衰老学说。通过长期的动物实验研究发现,在一定条件下,可