

越活越年轻

有效延缓衰老  永葆青春与健康

中国抗衰老专业委员会委员
中老年男性健康研究会副会长
在国内做过健康讲座近 5000 场，听众达 500000 人

主编 / 陆曙民

吉林科学技术出版社

8个方面 57个充满活力的有效秘诀
让我们现在就回到年轻状态

10种对症食物 4大解压药方 17个生活好习惯
10个养生细节 4大推迟衰老的技巧
10个保持好心态的妙招帮你预防90%的疾病

60 岁的年龄 40 岁的身心

改变人类健康状况的身心减龄方案
让你在举手投足间逆转衰老进程

图书在版编目(CIP)数据

越活越年轻 / 陆曙民主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5384-3747-8

I. 越... II. 陆... III. ①衰老-基本知识 ②长寿-基本知识
IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第019090号

越活越年轻

- 主编——陆曙民
- 特约编辑——张靖 郭迎节
- 责任编辑——李梁 孙默
- 封面设计——一行设计
- 制版——长春市创意广告图文制作有限责任公司
- 出版——吉林科学技术出版社出版、发行

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177
85651759 85651628

编辑部电话 0431-85619083

团购热线 0431-85619083

电子信箱 sunmo629XY@163.com

网址 <http://www.jlstp.com> 实名 吉林科学技术出版社

印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 17.5印张 250千字

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3747-8

定价 26.90元

序 言

美是健康、健康是美，谁不想使自己更年轻，并能留住一份健康的美呢？

人总希望自己可以永葆青春不老，却免不了在岁月的摧残下心力交瘁。

随着年龄的增长，身体的机能也就开始消退，总觉得潜在身体内的那种冲劲与动力像皮球泄了气一样失去了弹性。以前，一天内可以做许多的事情，现在反而被各种各样懒惰的借口所拖延了。许多人认为，人一老，精力就不再旺盛了，对待生活只是纯粹追求平静与安稳了，什么目标、理想，再也没有心思去打拼了，当有一天你不再去娱乐消遣，而选择休闲旅游；不再结伴邀朋逛街购物，而选择待在家中养精蓄锐；不再注重享受，而注重健康；不再对新事物感到精彩新奇，而对旧东西留恋爱惜时，那么我们的年轻指数就开始下滑了。

衰老是什么？衰老不是一个玄秘的现象，而是每时每刻都在发生的事实。年龄不仅是一种纪年的方法，也表示人们基本的内部监防健康的系统——尤其是心血管系统和免疫系统——衰退的程度。

人是完全能够延缓衰老的，怎样才能延缓衰老，大幅度地延长你的青春期呢？

你的实际年龄是确定的，但你的生理年龄也许会因许多因素而变得老一些或年轻几岁。本书为你提供了一个具有革命性的系统方案。既包含了易于接受的理论分析，又介绍了身心减龄的一些具体可行的实用方法。

本书分为八个部分：你的真实年龄是几岁；给你年轻10岁、20岁的能量；给你年轻10岁、20岁的容颜；减轻压力，让你越来越年轻；饮食选择，让你更加有活力；好习惯，让你的精力更旺盛；做运动，为保持青春而健身；好方法，越活越年轻。力求内容丰富，通俗易懂，深度与广度相结合，知识与趣味相统一，实用性与可操作性相结合，是广大中老年朋友必备的家庭读物。

60岁的年龄，40岁的身心。时至今日，越活越年轻已不再是梦想！只要掌握正确的方法，人类不但可以延缓衰老，健康长寿，还能“返老还童”，恢复年轻时的生理机能，“老”得有品质。

通过对本书的阅读，你将会发现生活是美好的，是充满希望的，人的真实年龄已不再是讳莫如深的问题，因为现在的你看起来更年轻、更健康、更有魅力。

目 录

10 第一章 你的真实年龄等于生理年龄吗

我们在生活中常常可以见到这样的现象，相同年龄和相同工作环境的人，从外表上看可以相差十岁甚至更多。虽然你的实际年龄是确定的，但你的生理年龄也许会因许多因素而变得老一些或年轻一些。

要想让自己更年轻，首先应该了解一下自己的真实年龄与生理年龄，从而知道自己是不是存在未老先衰的现象，然后根据自己的实际情况进行身心减龄。

对人体，你了解多少	11
真实年龄 心理年龄 生理年龄	15
衰老，人的自然规律	18
心理衰老，通向死亡的“催化剂”	22
简单“养颜”，“美容”真实年龄	25
抓养生细节，“年轻”生理年龄	27
如何保持年轻的生理年龄	30

33 第二章 给你年轻10岁、20岁的能量

人总希望自己可以永葆青春不老，却免不了在岁月的摧残下心力交瘁。今天，我们庆幸自己还年轻，我们还有很多的追求，把握今天，追逐明天是一种原动力，似乎我们都跟青春在赛跑。在快慢交替的生活节奏中，我们学会了调节自己的身心，懂得怎样去好好享受生活而不使自己枉过人生，从而找到可以使自己年轻的能量。

目 录

CONTENTS

年轻是生命的象征	34
年轻是任何人都应该具有的能量	36
心理青春是年轻的动力	40
享受生活,继续成长	44
从容面对衰老,智慧的生活	48
每天年轻多一点	52
快乐人生,其乐融融	55

59 第三章 给你年轻10岁、20岁的容颜

哈利·波特,一个穿着只有学生才穿的Puma球鞋,房间里摆满了粉红色凯蒂猫,魔法其实并不精彩的小人儿,为什么还能让一大帮成人沉溺其中?这不过就是人们希望返老还童的社会现象,也是正如火如荼在全球各地卖力上演的最好证明。在心态上抓住青春的欢乐,脸庞上拒绝岁月的痕迹,如何让自己变得更年轻一点,已经是势不可挡的时代浪潮。

抗衰老的灵丹妙药	60
饮食影响美丽容颜	65
“笑”是抗衰老的特效药	69
年轻心态是青春不老的秘诀	71
留住青春,全面抗衰老	76
每天对自己多一点点呵护	81
如何选择抗衰老养颜保养品	86
四季调神与自然协调	93

目 录

97 第四章 减轻压力，让你越来越年轻

压力是现代生活的正常组成部分，我们不可能期望它从未出现或完全消失。但是，学习控制和减少压力是完全可能的，这也是我们身心减龄方案中的重要一步。没有什么比紧张繁忙的一天更能让你感到自己的衰老在加速了。毫无疑问，太多压力的确会让你衰老。如果你总是能正确对待压力，对生活保持快乐的心情，对人生保持乐观的心态，知足常乐。那么，不管你身处的环境如何，都可以让你显得很年轻。

压力是阻碍你年轻的绊脚石	98
清心寡欲，有益身心	104
做事从容，身心健康	108
心胸开阔，年轻每一天	111
卸掉紧张的枷锁	115
给你的心灵洗个澡	119
调适心理平衡，保持心境平和	122
面对挫折，磨练自己的心境	126
百忍成金，随遇而安	129

133 第五章 饮食选择，让你更加有年轻的活力

老一辈人说：“吃饭吃饱就行了”；妈妈说：“吃饭要吃好才行”；现在我们说：“吃要吃出健康才行”。时代在变，人的观念也在变。

目 录

人体组织的构造和增长，离不开基本的营养素，人体活动的能量也均来源于各种营养素，均衡的营养是理想健康的重要因素，营养良好与否直接关系到身体的健康。所以，饮食是人生重要的一环。正确的饮食选择可以使人变得更健康、更年轻。食物是营养的来源，身体需要营养来维持健康，推动生理机能。但我们也不能盲目地选择食物，正确合理地选择食物，我们才会真正吃出健康，变得更加年轻有活力。

饮食与身心健康	134
什么是亚健康状态	140
抗身心衰老应该吃些什么	148
均衡营养让你更年轻	151
膳食宝塔水为基	155
饮食营养必须“遵章守法”	159
注意平衡日常生活中的膳食	163
选择健康长寿的食谱	167
饮食雷区	170

173 第六章 好习惯，让你身心减龄

人在不同的生存环境中成长，可能会逐渐形成自身的一些习惯，譬如有条有理的生活习惯，认真踏实的工作习惯，一丝不苟的学习习惯。习惯是一种行为、倾向和作风。好习惯的养成不是一天两天就能做到的，不是自然天成的，要靠自身的努力和环境的熏陶，多方面的组合才能渐渐习惯成自然。好习惯的养成有利于身心

目 录

健康的发展,可以使你的精力更充沛,让你看起来更年轻。

生活方式决定身心健康	174
好习惯是最好的医药	178
不良生活习惯危害身心健康	185
学会生物钟养生,养成规律生活习惯	191
按时作息,有益身心健康	199
来一次不良习惯的“纠错”行动	202
培养良好生活乐趣,融休闲与养生于一体	205

210 第七章 做运动,保持青春的身材

在新的世纪、新的年代、医学如此进步,药物保健品业如此发达,世界卫生组织并没有号召大家去打针、吃药,而是号召人们:你的“运动”是你的风貌、你的生活、你的幸福。让我们沿着人类生命的轨迹,为了健康而运动吧!当我们“运动”起来时,才能体验到“动”给我们带来的健康上的奇迹!才能够体验到身心减龄的奥妙!

生命在于运动	211
运动促进身心健康	214
每天运动一小时,健康青春伴你行	218
运动也要变着花样来	221
体育锻炼,益处多多	225
怎样让运动事半功倍	229

目 录

选择科学的运动方式	233
四季运动小锦囊	237
运动雷区	244

250 第八章 好方法，越活越年轻

生活中，谁都可以讲出一些保健常识，甚至知道某种方法能有效地预防某种疾病。电视里每天都在播放着各种健康节目，关心健康的人越来越多。社会已经逐步进入长寿时代，人们都想越活越年轻，越老越健康。这是非常可喜的。遗憾的是，世界上没有真正的长生不老药。所以，一些好的方法，就是你永葆年轻、健康生活的根本。

环境·人境·心境	251
保健要从年轻时做起	255
保健是生活的必需品	258
得病不要急，只需细心养	262
春夏秋冬，每一季都须注重养生	265
实用有效的自我养生保健方法	273

第一章

你的真实年龄 等于生理年龄吗

我们在生活中常常可以见到这样的现象，相同年龄和相同工作环境的人，从外表上看可以相差10岁甚至更多。虽然你的实际年龄是确定的，但你的生理年龄也许会因许多因素而变得老一些或年轻一些。

要想让自己更年轻，首先应该了解一下自己的真实年龄与生理年龄，从而知道自己是不是存在未老先衰的现象，然后根据自己的实际情况进行身心减龄。



自然万物中，人是最高级的动物，也是生物世界上最复杂的一种动物。一般人并不知道自己长了多少块骨头，不知道自己身上有多少个器官和系统，当然研究人体的医生是知道的。但是，作为人类的你知道的只是你的年龄、你的外貌如何。对你的健康状况如何、你自己真正了解多少呢？

对人体，你了解多少

你知道人体的基本结构吗？

人体，不是简单的由头脑、四肢、骨架组成的，而是由100多万亿个细胞构筑、四种基本组织组成，并由相应的器官、系统构建起来的统一的整体。

细胞——人体结构的基本单位。

无论从结构、功能、生命需要等方方面面来看，人体结构的精巧、安排之紧密、功能协调之完美、外表匀称美感，在大自然中都是无与伦比的。这最大的“功劳”来源于细胞。

人的身体是由100多万亿个细胞构成。这些天文数字的细胞，并不是简单的堆积，而是极为精确、协调的功能组合，堪称“巧夺天工”。

人体的细胞数量庞大无比。虽然形状、大小千差万别，但在结构和功能上，仍有它们的共同性。它们都具有细胞膜、细胞质和细胞核，三者 in 结构和功能上均密切相关、相辅相成。

细胞膜将细胞与周围环境隔开，形成一道“屏障”。它奉行的“政策”似乎是：“于我有利者，来者不拒；于我有害者，拒之千里。”

· 细胞不仅是人体结构、机能和生长发育的基本单位，还是保护人体健康的

一名“大将”。它如人的生命一样，有始有终，具有物质代谢、生长、繁殖、分化、感应、衰老及死亡等特性。

俗话说：“万两黄金易尽，一线江河永存”。脑细胞死一个就少一个，衰老便不由人的意愿了，可见“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头”是有一定道理的。

组织——人体结构的四大组织

如果把人体比作一个城市，人体组织器官则是城市的必需设施，细胞是生活在城市中的居民。在一个城市中，必需设施所起的作用有多大，想必每个人都知道。这个巨大的“必需设施”，分为四大部分：上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。它们就像城市的交通、环保、教育和通信的四大基础设施，一个都少不了。

上皮组织——人体的“环保设施”，细胞间质少，覆盖在人体体表、管腔(如血管、胃、肠)和器官的表面，具有保护、吸收、分泌、排泄和感觉等功能，机体内外的物质交换都要通过上皮组织来实现。

结缔组织——人体的“交通设施”，广泛分布于机体的内部，它不直接与外界接触，对维护机体的稳定性具有重要作用。结缔组织的功能有联结、支持、保护、防御、修复、营养及运输等。

肌肉组织——人体的“教育设施”，是人体一切活动的动力来源，包括人体躯体运动、消化管蠕动、心脏血管收缩以及呼吸、泌尿、生殖器官活动等。

神经组织——人体的“通信设施”，能不断产生化学信使，传递给其他器官，神经细胞又称神经元。

器官——人体的“大模块”

器官，是由不同的组织按照一定的次序联合起来的，形成具有一定功能的结构，成为人体的“大模块”。这些大模块有着各自的功能，为人体服务着，如人的大脑、心脏、肝、肠等，默默地为人类奉献着，消耗着自己的“生命”，并随着人的生命慢慢地消逝。

系统——人体的八大系统

人的生命中，需要八大系统的维持，来共同行使某种特定的生理活动，构成了人体的系统。循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、血液系统、神经系统、内分泌系统和运动系统，这八大系统在功能上各有各的优点。

呼吸系统：就像一道“闸门”，吸入氧和呼出二氧化碳；

消化系统：消化食物和吸收营养；

运动系统：运动、支持和保护；

血液系统：保证人体各个器官组织协调工作，各个器官由血液系统有机联系在一起；

泌尿生殖系统：泌尿、排尿和生殖；

神经系统：调节人体的生理活动；

内分泌系统：通过激素的作用，分泌激素，调节人体的生理活动；

循环系统：就像运输车辆，运输体内物质。

人体是一个统一的整体

人体各个系统的结构和功能各不相同，但是它们在进行各种生命活动的时候，并不是孤立的，而是互相密切配合的。例如，当我们进行剧烈运动的时候，不但全身骨骼肌的活动加强了，呼吸也加深加快，可以吸入更多的氧，呼出更多的二氧化碳；同时，心跳也随着加强加快，促进血液更快地循环，输送给骨骼肌更多的养料和氧，运走更多的废物。由于人体各个器官系统的协调活动、神经系统和体液的调节作用，人体才成为一个统一的整体。

有趣的人体数字，让我们了解自己的身体

在科学家眼中，人体就是一个方程式，有着多种解法；在医学人士那里，人体如同一部完美的机器，每个人都是独一无二的；在普通人眼里，人体就是一个谜语，让人琢磨不透。可是，一些对人体感兴趣的人士，收集了不少有关人体的有趣数据，其中有些已得到证实，有些只是简单的推算结果。人们可以根据这些

数字，来了解自己的身体。

人能举起6倍于自己体重的东西，人的喊叫声不亚于舞厅的噪音，人的大脑能储存约2.2万本书的信息；

每个人每周要眨眼2.5万次左右，以保持眼睛润滑；喷嚏在口腔中的运行时速为965公里。

普通人一生中坐在电视机前的时间可达12年，与他人对话的时间也是12年。一个人一生中要流65升眼泪。

每个人一生要产生约4000公斤粪便，21岁以前排尿约4万升。此外，食物在人的胃里一般会停留3小时至5小时，在大肠里停留6小时至20小时。

咳嗽是人体排斥异物的反应，咳嗽的平均速度为每小时140公里。

这些有趣的数字，看起来也许不可思议，可是这是人体真正的生命活动。



一个人的年龄，可以分为三种：真实年龄、心理年龄和生理年龄，而这三者又有着紧密的联系。也许有人会感到好奇，也许有人会感到怀疑，可是不论从哪方面考虑，都互相影响着。

一个人的真实年龄，就是他实实在在的年龄；而一个人的生理年龄，是指一个人生理学上的年龄，代表这个人的生命活力，生理年龄的高低，主要取决于人的生活方式和健康状况；一个人的心理年龄，是指一个人某一年龄阶段所显示出来的心理状况或水平，有时候并不符合这个年龄段。

真实年龄 心理年龄 生理年龄

真实年龄VS心理年龄

真实年龄，是每个人都了解和知道的，也是每个人所涉及到的个人隐私问题。而心理年龄，未必人人都知道，因为更多的人没有在意自己的心理变化，往往是通过别人的口中得知自己的心理年龄。这对一个人的成长来说，犯了一个大大的错误。

心理医学研究表明，心理年龄影响着一个人的真实年龄。一个20多岁的年轻人，如果你看到的是整天愁眉苦脸、唉声叹气的一张“苦瓜脸”，像40多岁的中年人，真是人间的一大悲哀；一个60多岁的老人，你看到的却是整天精神饱满、活力充足的一张笑脸，像20多岁的小伙子，这是人间的一大乐事。同样是生活在一片蓝天下，一个世界里，却有着两种截然不同的生活表现。这不得不让人思考。

32岁的王先生总觉得自己老态龙钟，生活上没有那股子奋斗劲，妻子也觉得他的心理年龄远远超过实际年龄。后经心理专家分析，这主要是因为王先生的心理上有过多的压力，下岗后再求职时，常因年龄因素失败是导致他存在心理问题的主因，以致造成心理上的衰老现象。

这是心理年龄与真实年龄存在差别的典型事例，也是现在社会被多数人所关注的话题。心理年龄是一种心理状态，心理年龄的年轻和老化，很大程度上是受社会因素影响。如生活、工作压力过重，患抑郁症，加之社会用工对年龄的限制，心理的期望值与现实存在差距，缺乏自我客观评价和自我调节能力等，是导致心理衰老的重要原因。

根据心理医学界的调查，目前我国有80%的年轻人认为自己老了，他们的心理年龄已进入中老年。这样的数据让人看了惊心，同时不得不考虑自己的生活情况。

专家建议，心理上认为自己年轻，精神状态就愉快，可保持良好的心理状态。若心理上认为自己老了，身体就可能会容易衰老。此外，心理年龄的老化会限制年轻人的创造性、参与性和社会活动能力。

心理年龄VS生理年龄

一个人的心理年龄大于生理年龄5岁，应该还是比较正常的。心理年龄过大说明压力或一些事情致使心理负担加重，心理年龄过大会造成不必要的扭曲，所以一个人应该过得开心、乐观，这是很重要的。当然说起来容易做起来难。

大家都知道，心理上的因素对生理影响极大。假如一个人烦恼一次，会杀死很多个脑细胞，甚至会影响人体的新陈代谢，易促进人体提前衰老。

25岁的张康，是某公司的一名员工，由于工作上的压力，整天愁眉不展，心情处于极端的消极状态。20多岁的小伙子，看起来就像50多岁的人，没精打采的，没有一点朝气和活力。时间长了，他逐渐感觉到胸口时不时地很闷，还掉头发。后来，经过心理医生诊断，他才知道自己心理上的不愉快已经影响了生理上的健康。

像张康这样的人，生活中还有许多。面对这样的问题，关键要看自己怎样调节自己的心情。

生理年龄，这是个无法改变的事实，那就不必太在意了。如果觉得自己生理年龄又老了一岁，那应该感到高兴，因为在人生道路上又成熟了一步，经历的事物又多了一筐，装载的回忆又多了一车，成熟的气质和韵味芳香四溢。

不要被自己的生理年龄所束缚，因为你懂得享受生活，你善于发现生活的真、善、美，你可以让自己的心理年龄永远保持年轻的心态。无忧无虑，天真烂漫的生活，这就是一种对待生活的态度，一种永远乐观积极向上的心态。所以保持心理年龄年轻是很重要的，做到这点一个人的状态才能更好。

真实年龄VS生理年龄

一个人的真实年龄和生理年龄是无法改变的，这是个必须面对的问题。可是，人们并不是完全没有办法。谁不想拥有年轻的容貌？谁不想拥有健康的身体？谁不想长命百岁？谁不想快乐一生？

也许，有时候在你身边，你会发现实际年龄只有20多岁的人，可面部略显苍老，看起来都快40多岁了；实际年龄60多岁的人，可看起来却红光满面，似乎年轻了20岁。一个爱运动的人，与一个不爱运动的相比，年龄上会有很大的差别，所指的就是真实年龄与生理年龄的差别。

邻居李大妈近70岁了，整天都是笑盈盈的，不是扭秧歌就是舞剑，生活过得有滋有味的。邻里街坊的都说李大妈像个“老顽童”，70岁的人了，干什么都行，眼不花耳不聋的。大家都说她与她的实际年龄不相符。

可见，要想使自己越活越年轻，除了要保持年轻的心态外，还要经常锻炼身体，让身体的各个机能活跃起来，时常保持年轻的心灵。