



医生没有告诉您的

抗衰老秘诀

YISHENG MEIYOU GAOSUNIN DE
KANG SHUAILAO MIJUE

李书琴 陈建林 陈宝珍 编著

披露最新成果，揭秘衰老真相

采用有效方法，延缓衰老脚步

上海科学技术出版社

医生没有告诉您的 抗衰老秘诀

李书琴 陈建林 陈宝珍 编著

YISHENG
MEIYOU GAOSUNIN DE
KANG SHUAILAO MIJUE

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

医生没有告诉您的抗衰老秘诀 / 李书琴, 陈琳达, 陈
宝珍编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2008. 11
ISBN 978 - 7 - 5323 - 9631 - 3/R. 2576

I. 医... II. ①李...②陈...③陈... 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 140002 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 5.875

字数: 93 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定价: 16.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



医生没有告诉您的

抗衰老秘诀

内 容 提 要

延缓衰老,健康长寿,是人们尤其是中老年人不懈的追求。

正是人们的这种需求,推动着医学家们持续不断地去探究,试图揭开衰老的面纱,找到长寿的秘密。自由基——一个您或许还很陌生的名字,在医学界却早已闻名遐迩。因为它可能是造成衰老的原因,甚至于与 80% 以上的疾病有关。

作者在广泛收集当今世界各国最新研究进展的基础上,结合自己长期积累的心得撰写了本书。内容包括人为什么会衰老,自由基的研究进展,对老化认识的新理念,延长寿命方略,抗老化的科学观,建立正确的健康饮食理念,矿物质与长寿,运动与长寿,以及医生还没有告诉您的长寿秘密。

全书以自由基和抗自由基为主线,从饮食、运动、心理、环境因素、理化因素等方面层层展开,教您如何科学地生活,呵护健康,达到抗衰老的目的。



医生没有告诉您的

抗衰老秘诀

序

近半个世纪以来,生物学从细胞学时代进入了分子生物学时代。以分子生物学为核心的现代生命科学,成为当前自然科学各个领域中最活跃、发展最迅速的领先科学。

21世纪是以人为本的世纪,人以生命健康为本,健康是延长生命的决定因素。健康长寿是人类有史以来一直持续不断地在探究,同时伴随着人类基因组的研究,不断被深入及推广应用。对疾病的防治概念也发生了根本的变化,过去医学界以治疗疾病为主,现在生命科学研究提出以预防为主,树立保健防病于未然的新理念。世界各国专家竞相研究衰老的原因,提出的学说有300余种。尤其是对自由基学说的新概念,引起了世人的重视。多数学者认为自由基是促衰老之本、致疾病之因。因此,探究减少机体产生自由基,以及如何清除体内自由基的问题,已成为促进健康长寿极其重要的内容。

自1900年化学家巩伯格发现了自由基,1931年哈伯与沃尔斯塔发现有机化合物和酶可被自由基氧化,同年卡拉斯克和马戈通过仪器测得自由基的链式反应。从此生物学及医学科学家开展大量、广泛的相关研究。经过100多年的漫长发展,科学家已逐渐认识到:自由基是造成人体衰老的主要原因,并发现其与80%以上的疾病有关。在20世纪后半叶,各国在衰老研究方面突飞猛进,并更深入、更广泛地应用这一理论。已有20多个国家在多方面进行对抗自由基而延缓衰老的研究,发现环境、饮食、药品、锻炼等物理、化学因素及精神因素均与自由基密切相关。这些因素有正相关与负相关,呈现出非常复杂的状态,使人们难以掌握。

2400年前被称为医学之父的希波克拉底就天才论断:“阳

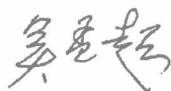
光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”近代英国著名营养饮食、健康问题研究专家帕特里克·霍尔福德认为:“所有的疾病都可以被消除,但不是完全依赖药物和手术,而是在于最佳营养、锻炼和适合的居住环境。”在维多利亚召开的一次国际会议宣言中,提出了三个里程碑:平衡饮食、有氧运动、心理状态。这说明健康在于防患于未然,而非罹患之后的治疗。

上海市科技咨询中心和人体健康科技咨询分中心主任、人体健康应用科技研究所所长李书琴、陈建林和陈宝珍教授共同在3年多的时间里,博览国内外有关著作,大量搜索相关信息,并进行综合分析,以普及科学知识的方式编著成《医生没有告诉您的抗衰老秘诀》一书,对提高广大民众的科学健康观、科学生活观、唯物论及无神论的科学人生观,具有十分重要的意义。世界将接受这样的伟大变革:改变生活方式,维护宝贵生命,以达到广大人民群众健康长寿的目的。目前不少营养学界及预防医学界的科学家,主张以植物性食物为主的膳食和抗氧化的生活方式方法来保持健康。这样我国13亿人口都能改变以动物性食物为主的不良膳食习惯,不仅可提高人们的健康状况,同时也为国家节约大量财富,一举多得,真正走国富民健之路。

本书指明了对抗自由基是全方位系统工程,不仅限于饮食方面,而且在环境、物理、化学因素,以及机体活动、心理精神及社会和谐诸方面,均与自由基相关。本书以抗自由基学说为轴心,用科学生活新理念,维系健康长寿。它具有科学性、知识性、实用性、通俗性、可操作性强等特点,我认为此书值得一读,对广大人民群众健康长寿颇有启迪。

中国科学院院士

第二军医大学东方肝胆外科医院院长



2007年12月



医生没有告诉您的

抗衰老秘诀

前言

自然科学、社会科学在不断发展,生命科学也随之不断发展。尤其是进入 21 世纪,随着信息化和科学迅猛发展,各国有关专家对人的健康长寿科学研究进入了高潮,我国以人为本,并且把人体健康研究放到了首位。人生最宝贵的生命只有一次,我们不仅要延长生命,而且要活得健康。世界上任何事情都要人去完成,人没有健康的身体,将不可能完成任何事业;而决定健康的因素,主要是科学的生活态度及生活方式方法。预防为主是我国的一贯方针,关键是每个人都能认识到维护自己生命的重要性,并实践于行为之中。根据社会调查,目前还存在命由天定的迷信思想,以拜神信佛来求得长寿等不科学的愚昧行为。因此,笔者希望人人都能以科学发展观更新观念,丢弃不良生活方式及习惯,紧跟飞跃发展的科学生活方式。

有关“科学生活方式”的书籍市场上琳琅满目,热心于大众健康长寿的专家也忙于宣教,到处讲座、大小报告会层出不穷。虽然在现代提倡的科学发展观、人生观、健康观等宏观上基本一致,但在微观方面科学研究则有不同发现,形成众多不同的观点。在生活中需要良好的自然环境、精神及心理状态,人格道德观,好学勤劳、经常运动等,大家都有共识。然而,深入研究广大人民群众每天必须的、任何人躲不开的最大问题,即吃饭、喝水与健康长寿的关系,则有不同发现。首先已有研究数据及理论证实,自由基是当前几乎公认的与寿命长短及许多疾病有关。其次是动物蛋白尤其是酪蛋白,即在牛奶中含量占 87% 的主要蛋白质,与寿命长短及许多现代疾病相关。第三是喝水的量、水

质与喝水的方法与寿命长短及许多疾病相关。本书将就此作详细介绍,使读者行之有道。

自 1900 年化学家巩伯格发现自由基后,整个 20 世纪遍及各国生物学、卫生学各系统的专家们都在逐渐探究自由基的学问,涉及面很广,诸如生态环境、居住、饮食、生产劳动,以及工作中的物理、化学因素等与自由基的关系。至 21 世纪初达成共识,多数学者认为人类衰老主要是由自由基造成,同时发现 80% 以上的疾病与其相关。人体在新陈代谢过程中以中和、清除体内溢出的电子,有些未控制的自由基就对机体造成损害,使之发生许多疾病,如“三致”(致癌、致畸、致突),发生癌肿、动脉硬化、白内障、关节炎、骨质疏松、肥胖、糖尿病、血液病等多种疾病,从而造成寿命缩短。因此,科学家们正广泛研究对抗自由基的办法,以减少产生自由基和消除自由基。

当然,在防疾病、保健康的同时,还要重视预防意外突发事件,对此千万不可掉以轻心,往往一时疏忽不注意安全而造成残疾,甚至失去生命。例如,车辆带病驾驶,酒后驾车,行人不走人行道或不集中思想行路而跌倒等,都是危害生命的行为。

在撰写本书时,我们广泛、大量地阅读、吸收了当今世界各国研究自由基的丰富资料,并进行综合分析,再介绍给广大人民群众。促进健康长寿,是我们最想做的一件事情。同时,中国科学院院士、第二军医大学东方肝胆外科医院院长吴孟超教授拨冗为本书作序,上海科学技术出版社对本书的编辑出版也做了大量的工作,特在此表示衷心的感谢。

编者

2007 年 12 月



医生没有告诉您的

抗衰老秘诀

目 录

一 人为什么会衰老

关于衰老的奥秘,各家学说多达 300 余种,真可谓众说纷纭,却也让人莫衷一是。

中毒学说☆2

遗传学说☆3

人体细胞突变学说☆4

差错灾难学说☆4

基因程控学说☆4

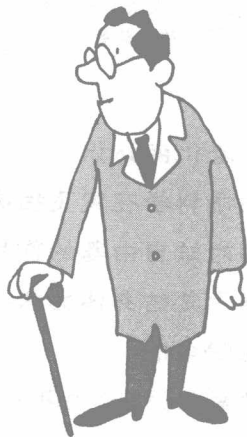
激素学说☆5

低温学说☆6

红细胞衰老学说☆6

水退化学说☆7

自由基学说☆7



二 自由基的研究进展

随着自由基的发现,自由基学说应运而生并得到广泛认同:自由基是造成衰老乃至疾病的罪魁祸首!

自由基的发现☆10

什么是自由基☆11

自由基的来源☆14

自由基是如何造成人体伤害的☆19

自由基造成的疾病☆21

自由基与 LDL 的关系☆24

三 对老化认识的新理念

过去认为“人活七十古来稀”,而今则是“人活百岁不稀奇”。老化是病,还是生物新陈代谢的一个过程?

对老化的认识☆28

生命科学在突飞猛进地发展☆30

酶对抗自由基的作用☆31

善于总结身体的状况☆31

回归自然☆32

抗氧化(抗自由基)能力的自我测试☆34

四

延长寿命方略

生命可贵,健康第一。我们不仅要延缓衰老,而且要提高生存质量。这才是长寿的价值,才是生命的真谛。

为不老的身心和避免老化创造新理念☆38

老化与意识☆43

坚决摒弃陈旧观念,扫清保持健康的障碍☆44

老化的正面及负面影响☆45

五

抗老化的科学观

对抗自由基必须从减少自由基的产生和及时清除自由基两方面着手,以达到防治疾病、延年益寿的目的。

对抗自由基☆50

日常生活中如何抗氧化及防疾病☆61

与清除自由基有关的功能食品☆62

打造治未病服务链☆63

六

建立正确的健康饮食理念

一日三餐,只有吃得科学,方能健康长寿。然而,病从口入,衰老又何尝不是从口而入? 对抗自由基,宜从吃开始。

应该如何科学地饮食☆67

食品加工或做饭☆85

吃饭顺序☆91

饮食中注意事项☆92

饭后八不宜☆94

正确使用冰箱☆95

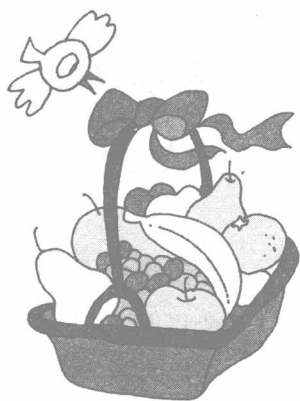
夏季防暑的菜类☆96

食用油要轮换着吃☆97

饮水的学说☆98

如何理解、应用药食同源☆103

如何规范衣、住、行☆111



七 矿物质与长寿

虽然人体复杂而神秘,但也不外乎是由碳、氢、钙、镁等化学元素组成。因此,在七大营养素中,矿物质也占有一席之地。

人体需要哪几类矿物质☆119

每类矿物质有哪几种☆120

每种矿物质对人体有什么作用☆120

关于钙元素☆123

缺钙的原因☆128

缺钙的表现☆130

如何补钙☆132

八

运动与长寿

“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉”，而科学、合理的运动，则是对抗自由基的法宝。

运动与新陈代谢☆137

做一个乐观、幸福、健康的长寿者☆138

自动调节功能☆139

把“生命在于运动”落实到实践中☆141

步行和跑步运动要领及形式☆149

运动应注意的几个问题☆150

九

医生没有告诉您的长寿秘密

要想留住岁月的脚步，让衰老慢些来，对抗自由基是关键。这是医生还没有来得及告诉您的不二法门。

持之以恒，维系生命☆153

健康调查令人信服☆154

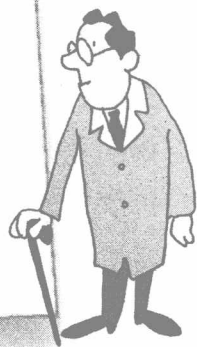
重视科学，提倡素食☆160

自由基轰动了全球科学界☆168



一、人为什么会衰老

关于衰老的奥秘,各家学说多达300余种,真可谓众说纷纭,却也让人莫衷一是。



抗衰老秘诀

生活在地球上的人类,其生命发展过程随时间而逐渐衰老成为自然规律,现今仍不能违背这个客观规律。但是,人们在不断地、长期地探究衰老的原因,企盼驾驭客观规律,以延长宝贵的生命。究竟人为什么会衰老,到目前为止,已有资料可查的学说多达 300 余种,可谓众说纷纭,让人莫衷一是。唯有自由基学说在近年来取得了较广泛的认可,证明自由基是造成老化过程及许多疾病的元凶。因此,近代科学家都在热衷于对抗自由基、抗氧化的研究。

现列举部分衰老学说供读者参考。



中毒学说是早年前苏联学者提出来的,认为人的老化主要是大肠中有害细菌分泌的毒素停留在大肠,特别是在直肠内被重新吸收,造成中毒而发生老化,因而建议生下来的婴儿立即切去直肠,可以避免老化而长寿。通过实践观察,以及通过对切除组及未切除组的统计分析,两者自然寿命没有显著的差别。切除直肠避免老化





的中毒学说不能成立。但学术界普遍认为保持大便通畅,每日1~2次及时排出废物,对健康长寿是有好处的。



遗传学说

也就是说家族长寿、父母长寿,可以将长寿基因遗传给儿女。从首届亚太男科学论坛上获悉,长寿和遗传有关。有长寿家族史的妈妈比爸爸更“大公无私”,可以让儿女同时享受到长寿基因的可能,而“偏心”的长寿爸爸却只“传男不传女”,“人类寿命的长短很大一部分取决于遗传因素,有长寿家族史的子女更容易‘世袭’长寿。”一般地说,爸爸的长寿基因只能传给儿子,而妈妈长寿的,儿子和女儿都能享受到这笔“财富”。这是由于男女性的染色体有差异,妈妈拥有两条X染色体上的长寿基因,而爸爸只有位于决定性别的Y染色体上的长寿基因,女孩只有XX染色体,没有Y染色体,所以女儿不能受到爸爸的“恩惠”。目前这一学说正处在证实阶段。美国波士顿儿童医院分子遗传学家库凯和哈佛大学老年学家佩里斯共同发现第4号染色体D₄S₁₅₆₅位点上,有一条狭长的区域可能包括几个长寿基因,并纳入研究90岁以上的老人项目中。由此可以说明,遗传因素与老化长寿有一定的关系,但仍有待进一步研究、观察、证实。

我们之所以活不到120岁,是因为对待身体的态度和方法不正确。

抗衰老秘诀



人体细胞突变学说

提出这一学说的依据,主要是大鼠体细胞突变可由射线引起。当然,细胞突变也可由化学物质引起,还有一些细胞可因突变而死亡(致死性突变)。进行射线照射为什么会导致衰老呢?这是因为自然照射也可带来体细胞的突变。一些研究证实,老年动物染色体的异常多于年轻动物。但是,也有很多事实不支持体细胞突变是衰老的始动原因这一学说。



差错灾难学说

细胞在转录或翻译过程中发生错误,使蛋白质蓄积,从而造成衰老。对于差错灾难学说,一些学者用实验研究予以支持,但是更多的学者实验研究,却并不支持差错灾难学说。



基因程控学说

衰老发生机制的基因程控学说得到许多学者的支持。人类最高寿命多数为 110 岁左右,极个别超越了 110 岁。鼠类的最高寿命始终是 1 200 天左右。单卵双

