

# 年龄再造

年龄再造  
ZHENAGE.COM

生命加法系列丛书  
www.zhenage.com

## ——被忽视的衰老速度

李鸿鹄 / 著

### 生命“呐喊”：

都知道慢性病、癌症可怕，但真正可怕的是引发慢性病和癌症的“医疗健康模式”。

“以疾病为中心”的医疗健康模式已成为人类健康的严重障碍；

在生活层面的“修修补补”，已无法让我们获得健康。

“防病治病”只会让我们离健康越来越远；

“衰老”才是人类健康的主线。“衰老”比“疾病”可怕100倍！

由于健康理念的错误，使我们严重忽视超速衰老。但我告诉你一个天大的秘密：

——过1天衰老2天的外在表现形式是各种慢性病；

——过1天衰老3~10天的最终表现形式是脑溢血、心脏病猝死以及癌症……

一场关乎人类命运的“健康模式战争”即将上演……

生命加减法系列丛书

# 年龄再造

——被忽视的衰老速度

李鸿鹄 著



同济大学出版社  
TONGJI UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

年龄再造.被忽视的衰老速度/李鸿鹄著.——上海: 同济大学出版社, 2007.12

(生命加减法系列丛书)

ISBN 978-7-5608-3700-0

I. 年… II. 李… 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 (2007) 第183101号

---

## 生命加减法系列丛书

# 年龄再造 —— 被忽视的衰老速度

李鸿鹄 著

责任编辑 徐国强 责任校对 杨江淮 封面设计 VIC

---

出 版 同济大学出版社

发 行 [www.tongjipress.com.cn](http://www.tongjipress.com.cn)

(地址: 上海四平路1239号 邮编200092 电话021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 宜兴市佳美彩印有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17.25

字 数 345000

印 数 1-50000

版 次 2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3700-0/R·221

定 价 33.00 元

---

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

# 引子

## “你怎么看上去老了十几岁？”

2002年，我为了做一个项目，压力巨大，几乎每天只能睡三四个小时，不太卫生的饮食造成我持续半个多月拉肚子，最严重的时候边打点滴边工作，这样一过就是三个月。

项目完毕，朋友们见我说的话竟如出一辙：“你怎么看上去老了十几岁？”到医院检查，结果却是“没病”！可再看看自己的形象，实在是困惑万分！用惨不忍睹、面目全非形容也不过分。

为什么我的身体明明没病，却看上去老了十几岁？

到底是什么东西能给我的身体造成如此巨大的影响？

而且不知不觉、无影无踪，居然比疾病还可怕！

如果再这么下去，会不会要了我整条命！？

38岁的均瑶集团董事长王均瑶、36岁的清华大学教师焦连伟、46岁的清华大学教师高文焕、青年演员傅标、影后梅艳芳、笑星高秀敏、艺术家陈逸飞，还有爱立信和麦当劳的总裁、华为的两个20多岁的年轻人……

他们的英年早逝、过劳死告诉我：人离死亡其实很近，区别只在于你一次性有多少“命”可以丢！5年？10年？30年？还是整个生命？

当一个人承受巨大压力、遇到挫折和不顺，都会丢命。过1年丢掉3年、5年的“命”，是经常发生的！只是你根本无法察觉！

如果生命可以被拆分为3年、5年、10年来“丢”！你又有多个5年、10年？

更可怕的是，在科技、尤其是医疗科技如此发达和繁荣的今天，我们对这种残酷的事实竟熟视无睹！导致这种悲剧在每个人一生中重复上演……

我简直目瞪口呆！

如果这个关系到人类生命的“东西”不是疾病，那它到底是什么？

为此，我查阅了大量中外资料，毫无头绪。

但我坚信：这个“东西”才是人类健康和寿命的决定性因素！

之后的两年，我拜访了数十位世界知名专家、学者，研究了中外生命科学、健康和医疗领域所有能查到的科研成果、文献资料、期刊杂志、图书内参，查阅量数以万计。

同时我又发现，虽然我更加关注健康，但我仍然一天比一天衰老，而且由于抵抗力降低，比以前更加容易生病——是不是所有的人也都是如此？！

直到 2004 年国庆期间，我的研究才有了突破性进展！

那天我在朋友家中做客，巧遇了国内一位知名专家（尊重其本人意见隐去姓名），我随口问他：“为什么经济、医疗越发达，慢性病、老年病就越多？而且几乎所有的人都是病死的？有的都不知道是病死了、还是被折磨死了……”他说：“人根本不是病死的，事实上都是由于身体器官的机能衰竭而死。”

这句话像一盏灯，突然间把我两年来的研究全部“点燃”……

连续很多天，我激动不已！被自己震惊！被自己感动！

今年年初，我拿着自己编辑好的学术文本，向老专家请教时，他的鼓励更让我终生难忘。他说：“你知道吗？你为人类的健康做了件大事！你给慢性病、性早衰、老年病……这么多的问题找到了一条路，要是能作为书来发行，让更多的人知道你的研究成果，肯定会造成巨大轰动，到时候，全世界的健康理念和健康标准都将被改写！”

——这就是《年龄再造》的诞生！

在老专家的帮助下，我顺利组建了一支由美国留学生、德国国家癌症中心资深研究员、澳大利亚悉尼大学的数名博士共同带领的研究团队。

随着课题研究的深入，“年龄再造”将远不止封面上所描写的那么简单！我们将会为你逐步展示生命领域各个方面的研究成果，其中的内容将更让你震惊不已！我们也将陆续推出上百册的相关书籍。

《年龄再造》仅仅是个开始……

# 前言

## 120 岁的生命大厦在 70 岁时轰然倒塌！

目前公认的人类寿命至少是 120 岁。

你可以想象吗？我们 120 岁的生命大厦如何建造？

如果把生命的成长过程比作建一座大厦、一座 120 岁的生命大厦，你本人无疑是这座生命大厦无可争议的“建筑师”，遗憾的是——

你是世上最大胆的建筑师，120 层的高楼，你竟然在没有任何设计、没有任何图纸的时候就开始“动工”。

你还是世上最糊涂的建筑师，自己住的高楼，而且注定是不能卖的，你竟然在不知不觉中使用了很多“假冒伪劣”材料，甚至“偷工减料”。

你甚至不懂太多的“建筑知识”，也没有谁教过你系统的“建筑理论”，更没有人给你计算过，属于你的生命大厦，到底能盖多少层，能用多少年，能抗几级地震……

你只是凭着感觉往上盖，盖多少层是多少层，多一层是一层。

如此不负责任的“盖法”，“倒塌”只会提前降临。

实际上，“有多少楼盖着盖着就这么倒塌了”，这就叫做“英年早逝”。这就是生命的现状！

会有人这么盖楼吗？

答案是没有人会这么傻！

这么高的楼一定需要设计，一定需要图纸，一定需要勘探。

因为楼越高就越需要精准的数据，即使是再高明的施工者，也无法凭感觉完成整座大厦。

是吗？聪明又充满智慧的人类会这么干吗？

遗憾的是：答案是肯定的！理由是——历来如此！

我们已经习惯了没有图纸来盖 120 岁的生命大厦。

因为从没有谁告诉我们盖这座大厦，还要设计、还要图纸、还要勘探！没有谁告诉我们这是错误的！

所以，我们大都只“盖过”了 70 岁（这就是中国人的平均寿命）！

更有甚者才“盖”了 30 多年就轰然倒塌，40 多年、50 多年、60 多年的就更为普遍。即使有人“盖”过了 70 年、80 年、甚至 90 年，也完全是一种错误的施工结果，只不过大家都“盖”这么高，也就觉得是“很不错”的高度了。

这就是人类的可悲！

人类活不到 120 岁的预期寿命和盖高楼没有图纸而倒塌，有着惊人的相似！

我们都非常清楚——120 年的生命大厦凭感觉是难以“盖”成的！  
必须彻底改变这种现状！

——也是该改变这种现状的时候了！

现在的科技对于要“盖”120 岁的生命大厦来说——易如反掌！需要的只是我们改变观念：改变目前的“凭感觉”“施工”的传统和习惯，按照全新的数字理念，来设计、绘蓝图、勘探、“精准施工”。

那么，人人都可以“盖”到 120 岁！

## 人类短命的原罪——医疗健康模式的“功”与“过”

其实，我们之所以不能“盖”过 120 岁，与我们所信仰的“医疗健康模式”，有着莫大的关联。

所谓“医疗健康模式”，事实上就是“以疾病为中心”，“防病”和“治

病”的无限循环。

医疗健康模式为人类做出过巨大贡献，尤其是疫苗接种和抗生素的大规模使用，使得数千年来人类谈虎色变的大部分疾病都得到了有效的预防与控制，使人类的寿命延长了整整 30 年以上。

即便如此，人类还是逃不过“病死”的厄运，“医疗健康模式”下，人类都死得很惨！

从来没有人知道“病死”的痛苦！因为知道的人都死了！这个残酷的事实不能不使我们对目前的“医疗健康模式”产生强烈的疑问——

人类怎么了？

医疗如此发达的今天，人类的健康到底怎么了？为什么医疗事业发展了数千年，却会出现越来越多的“英年早逝”“过劳死”？

中国每年死于“过老死”的人数达 60 万，“过劳死”问题有日益严重的趋势，而且呈现出向低龄化蔓延的态势。

为什么？

为什么在医疗体系越来越完善、人们越来越关注健康的今天，人类的亚健康问题却越来越严重？超过总人数的 70%，也就是说有高达七成的人走在过劳死的边缘（不久的将来，这些人中的 2/3 将死于心脑血管疾病，1/10 将死于肿瘤，1/5 将死于因吸烟引起的肺部疾病和糖尿病等代谢障碍性疾病以及“过劳”和意外）。

为什么慢性病越来越猖獗？心脑血管病、高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、肥胖病患者、肾、肝病患者……

中国有 1.3 亿高血压患者、1 亿糖尿病患者、肥胖者超过 1 亿、肝病超过 1 亿、高血脂超过 1 亿……中国心脏病的发病年龄提前了 15~20 岁。

为什么人类在疾病的预防和治疗方面已经取得了巨大成就，却会出现越来越多的不治之症和令人震惊的传染病？癌症、非典、禽流感、性病、艾滋病……它们掠夺了人类数以亿计的生命；

为什么抗生素的药效越来越差？而细菌病毒的变异品种越来越多？其生命力越来越强？

我再来告诉你一个一般人不知道的事实：艾滋病在 20 世纪 50 年代出现时并没有那么可怕，当时感染艾滋病毒的婴儿，能有 2/3 的多数可以自动战胜艾滋病毒，并将其从体内清除出去。可现在，由于“某种”原因，它开始变得杀伤力巨大，感染的人无一幸免……

为什么？

再看看一个个癌症患者：不知道到底是病死了？还是被折磨死了？治死了？著名演员梅艳芳是宫颈癌，但谁都知道她是死于肺衰竭……

为什么？

为什么人类公认的寿命是至少可以活 120 岁，目前却只能平均活 70 岁，为什么少活了 50 年？

为什么？为什么？为什么会这样？

不是中国，在全世界范围内都是如此，在经济发达的西方，情况更加严重！如美国人口的 61% 超重、27% 病态肥胖，其他各种慢性病的数字都远远超过中国，而且这些数字比 1980 年增加了一倍……

以上太多的“为什么”可以肯定的说明：充满智慧的人类“一定是哪里出了问题！”

而且，“出了大问题！”

为了遏制“病魔”，人类不得不把“全部力量”用于疾病的研究和治疗上，专注于医疗健康的专家们，总是试图攻克一个又一个像“艾滋病”、“癌症”、“心脑血管病”等一些能把人类带向灾难的重大“疾病”，可遗憾的是人类的技术进步总是赶不上细菌和病毒的变异速度。

我们都相信人类最终会战胜癌症、艾滋病这些顽症，但是新的“非典”“禽流感”却又要耗尽新一代精锐科学家的毕生精力。世界发展到今天，对于人类的健康，我们的方向错了！正在走入歧途、走入“医疗”模式的“疾病——治疗——新的疾病”恶性循环。

人类因为医疗科技的发展使寿命延长了整整 30 年以上，但是：

1. 经济的发展，使人类越来越远离自己需要的健康环境；
2. 人类的生存环境，使其生活方式越来越与健康背道而驰；
3. 农业、食品工业和饮食业的发展，使人类的营养越来越失衡；

4. 人类越来越多的摄入过多的“毒素”和身体不需要的“中间物”；  
5. 人类的身体状况越来越差，甚至弱不禁风；  
6. 人类所患的疾病越来越多，终生受尽慢性病的折磨，并死于慢性病；  
7. 癌症、艾滋病等各种不治之症、传染病不断涌现；  
8. 医疗越来越发达，人类越来越依赖药物和医疗，成为社会发展的无底洞；

9. 数百年来，人类的健康理念一直没有任何变化，这是人类的最大悲哀；

10. 人类有 50 年的生命丢在“风”里，无影无踪。

各种证据表明：人类似乎在自己埋葬自己！一个个残酷的事实，触目惊心！耸人听闻！是该“解放”生命、“解放”人体、“解放”人类自己的时候了！

把花在治病上的钱，用来享受生命；把 70 岁的生命，延长到 120 岁来过，这就是“年龄再造”的诞生！

## **“年龄再造”，“收获” 30 年“黄金年龄”！**

中国有句古话：“时间就是生命”，这句话被那些追求生命意义的人诠释为——时间不等人！一天只有 24 小时，一年只有 365 天！

当然，对于那些玩起来总觉得时间不够用的人、通宵熬夜打游戏的人也一样！

因此他们总觉得“没时间”！总想分秒必争的去实现生命的价值。

浓缩人生的概念就是把 120 岁的生命浓缩到 70 年来过，还有很多人浓缩到 50 年来过！

38 岁的均瑶集团董事长王均瑶，就是把 120 岁的人生浓缩为 38 年来过了！

打造了分众传媒传奇的江南春就非常“恐惧”人生的长度，尤其是生命的不确定性令他“恐惧”——他认为“人生的浓度比长度更重要”。

可能他没有计算过：他每天 16 小时的工作时间不是把一天当两天

过，而是把两天当一天过了。

如果他极度成功的心态可以从很大程度上帮助他实现某种平衡，那么，你我都没有和他比的资本。

“年龄再造”告诉你全新的“时间就是生命”的意义——

你的确无法拥有第 25 个小时，但是你却完全可以收获下一个 24 小时！你的确无法拥有第 366 天，但你的确可以收获下一个 365 天！

你无法改变时间，但你却可以再造生命！年龄再造可以使你至少多“收获”30 年的生命！

这 30 年的黄金年龄你可以做多少事！你可以赚多少钱！你可以怎样的享受生命的精彩！

你的人生为什么是失败的？因为你就缺这 30 年！

曾是中国首富的刘永好说过，他愿意拿他所有的财富和年轻人交换青春。

这么做可能吗？

其实他完全可以换种方法实现青春！

假如你的年龄是 30~40 岁，通过年龄再造就可以使你另外“收获”这 30 年，而且这 30 年是延长的你的 30~40 岁的黄金岁月。问题的关键是你“要不要”？只是想要？还是一定要？

可惜，往往却是 50 岁以上的人要的心理才更为迫切！但年龄越大，年龄再造“给”你的却没有那么多了！也没那么痛快了！质量也差远了！“阎王”说“你要得晚了！我只能给你 10~20 年，也许更短！”

早点要！“阎王”是很慷慨的——

“最多”也许是可以再收获 50 年！

现代对于生命研究的最大成果就是：“人的寿命具有不确定性”。

也就是说，现在的科技还无法判定人最高究竟可以活多少岁。

但却可以知道你至少能活 120 岁！

这就是年龄再造所追求的目标！

把你的 28 岁保持 30 年！最大限度延长你的“黄金年龄”。

使你的 45 岁相当于现在的 35 岁；  
使你的 65 岁相当于现在的 45 岁；  
使你的 85 岁相当于现在的 55 岁；  
使你的 105 岁相当于目前的 65 岁；  
——这就是年龄再造！

或许你还不明白“年龄再造”的真实定义，那么我们可以继续深入的探讨——

如果你 65 岁时，性能力却相当于现在 35 岁的年轻人，每周做爱 3 次以上，你说你多大了？

如果你的体能 65 岁时，仍然相当于一般人 30 岁的体能，达到一生最大体能的 90% 以上，你说你多少岁数了？

如果你的形象、你的体态、你的容貌看起来才 30 多岁，而实际上你已经 50 多、接近 60 岁了，那么，你究竟是多少岁？实际上判断你又应该是多少岁？

不仅如此：

你的心脏的各项指标 65 岁时，完全和 30 岁相同，也就是说你 65 岁时拥有 30 岁的心脏，你的其他内脏器官如肺、肝、肾等也大致如此；

你的心态始终保持 28 岁左右；

你的脑力是 40 岁，是你一生中的最巅峰时期，而你已经 80 岁了；

更为重要的是你的一生几乎不得慢性病，重大疾病的几率也降 90% 以上。现在说年龄再造可以使你“收获”30 年的黄金岁月，你明白了吗？

这些并不是口号，更不是梦想，而是一切以数字说话，完全靠再造你的各个组织器官机能数据来实现的真实变化。

当然，不排除不同的人，不同的器官可能没有整体年轻 30 岁、或者 20 岁，个别器官可能只年轻了 25 岁、或者 15 岁，但这和整体的年龄再造的巨大成果相比，又有什么关系呢，难道不可以接受吗？

另外，年龄再造还可以：

- 1) 使你一生吃的药片减少 90%;
- 2) 使你上医院的次数减少 90%;
- 3) 使你浪费在疾病上的钱减少 10 倍;
- 4) 使你浪费在疾病上的时间减少 100 倍;
- 5) 使你因疾病造成的痛苦减少 99%;
- 6) 使你病死的可能性下降为 0。

而要实现年龄再造，却异常简单——

你只要把“没病就等于健康”的投资观念改变为投资“衰老速度”！

即：从“以疾病为中心”转变为“以衰老速度为中心”。

没错，你只要改变这一观念，你就能轻易实现年龄再造！让你多出至少 30 年的“黄金年龄”。

而这一切，你只用 ——

- 1) 把节约的药费中的  $\frac{1}{3}$ ;
- 2) 把节约的时间的  $\frac{1}{2}$ ;
- 3) 把增长的精力的  $\frac{1}{10}$

用于投资衰老速度，就足够了！

年龄再造，并不是每个时代的每个人都有这种机会！

我们生活不凡的年代！

# 目 录

## 引子

## 前言

120 岁的生命大厦在 70 岁时轰然倒塌！

人类短命的原罪——医疗健康模式的“功”与“过”

“年龄再造”，“收获”30 年“黄金年龄”！

## 第一部分 感性健康时代——“健康错误”积累的时代

50 年的生命被你弄丢了

### 第一章 “衰老速度”取代“疾病”成为人类健康新标准 /005

一、原始健康时代——以祈祷为中心 /006

二、感性健康时代——以疾病为中心 /007

三、数字健康时代——以衰老速度为中心 /009

四、生物健康时代——以基因为中心 /012

### 第二章 被欲望控制的感性健康时代 /013

一、健康凭感觉的“动物级”生活方式 /016

二、“健康错误积累”才是万病之源 /018

三、投资医疗必将“收获”疾病 /021

四、“没病就是健康”的可怕健康模式 /022

### 第三章 感性健康时代解决不了的九大难题 /024

一、不断恶化的社会环境对人类的“大捕杀” /024

二、你每天的食物里都有一点点“毒”！ /026

三、“感性化”生存使人类成为医院常客 /029

四、感性化生活方式导致严重的“健康错误积累” /032

五、各种慢性病、老年病是感性健康时代的必然 /035

六、快速衰老是慢性病和丢命 50 年的根源 /040

**人是病不死的，而是衰老死的**

七、“医疗”——有多少人爱它，就有多少人恨它 /047

八、理论缺失和体系黑洞阻碍人类健康的发展 /052

九、健康依赖“医疗”，我们在“疾病”的漩涡里根本出不来 /057

## **第二部分 数字健康时代——以衰老速度为中心的时代**

青蛙与池塘的故事

**第一章 健康重心由“疾病”向“衰老速度”转移 /066**

**第二章 衰老速度在生命中的精彩“表演” /073**

疾病只是衰老速度的因素之一

**第三章 确立以衰老速度为中心的健康标准 /080**

**第四章 控制“衰老速度”是很容易的事 /082**

**第五章 衰老速度是健康的衡量单位，度量失去生命的速度 /085**

一、衰老是生物学问题，衰老速度是生活方式问题 /085

二、没有衰老速度观念，“丢命”就会成为一种习惯 /088

三、衰老速度决定生命的质量和寿命 /088

**第六章 衰老速度才是人类健康的根本 /091**

一、肺活量快速下降是一件关乎生命的大事 /092

二、血糖的频繁变动会导致器官快速衰老 /093

三、衰老速度可以阻隔疾病 /094

## **第七章 迎接数字健康时代的到来 /098**

一、年轻学健康理论 /098

二、生命加减法 /099

三、年龄再造 /099

四、行业健康再造 /100

## **第八章 “感性”和“数字”的巨大差异 /100**

一、30年“黄金年龄”的巨大差异 /100

二、50年寿命的差异 /103

三、收获“疾病”还是收获“年轻”的差异 /105

四、“感性”与“数字”的战争 /105

## **第九章 数字健康时代的两个健康时期 /106**

一、过渡时期——年龄再造时代，捡回30年生命的机会 /106

二、“百岁”时期——“年轻学”健康时代，人人可以活百岁 /107

## **第十章 数字健康时代的十大“景观” /107**

一、不再糊里糊涂得病、不清不楚丢命 /107

二、衰老速度成为主流健康标准 /110

三、生命加减法流行 /111

四、饮食贵族化不是天天鱼翅，而是营养的精准供应 /111

五、“年龄再造中心”超过医院成为主流健康机构 /115

六、数字健康师超过医生，成为人类健康的第一功臣 /116

七、慢性病和各种绝症将逐步消失 /118

八、人类活120岁成为普遍现象 /118

- 九、各种行业的数字化健康再造 /118
- 十、以人类生命品质为中心的社会发展模式 /119

## **第三部分 年轻学健康理论 —— 生命的主导健康理论**

### **第一章 人是老死的，不是病死的 /123**

机能衰老理论概念

### **第二章 感性健康时代错误的衰老概念 /126**

### **第三章 改变人类健康史的年轻学健康理论 /128**

- 一、年轻学健康理论使你对生命的丢失明察秋毫 /132
- 二、最佳衰老速度是年轻学健康标准 /133
- 三、器官组织的均衡使用是同步衰老的关键 /143

**你的生命器官间的年龄可能相差 30 岁**

**高危器官比整体过早衰老达 30~50 年，你在某个生命阶段可能一年老掉 30 年**

- 四、“年轻学健康理论”的生命管理“外包”原则 /158

### **第四章 数字健康时代的六大生命状态 /159**

- 一、“一度”健康状态 —— 120 岁，终身远离慢性病 /160
- 二、“二度”健康状态 —— 100 岁，健康但并不是最佳 /160
- 三、“黄牌”健康状态 —— 已经偏离健康 /161
- 四、“红牌”健康状态 —— 已经远离健康 /161
- 五、慢性病健康状态 —— “严重丢命”状态 /162
- 六、癌症健康状态 —— 死亡的边缘 /163