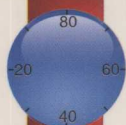


固数你的

年 龄



.....越活越年轻的黄金法则

(美)弗雷德里克·瓦格尼尼 著
(美)戴夫·巴纳尔

王冰营 葛 莉 刘晓亮 译



看上去越来越年轻

感觉越来越好

生活越来越有活力.....

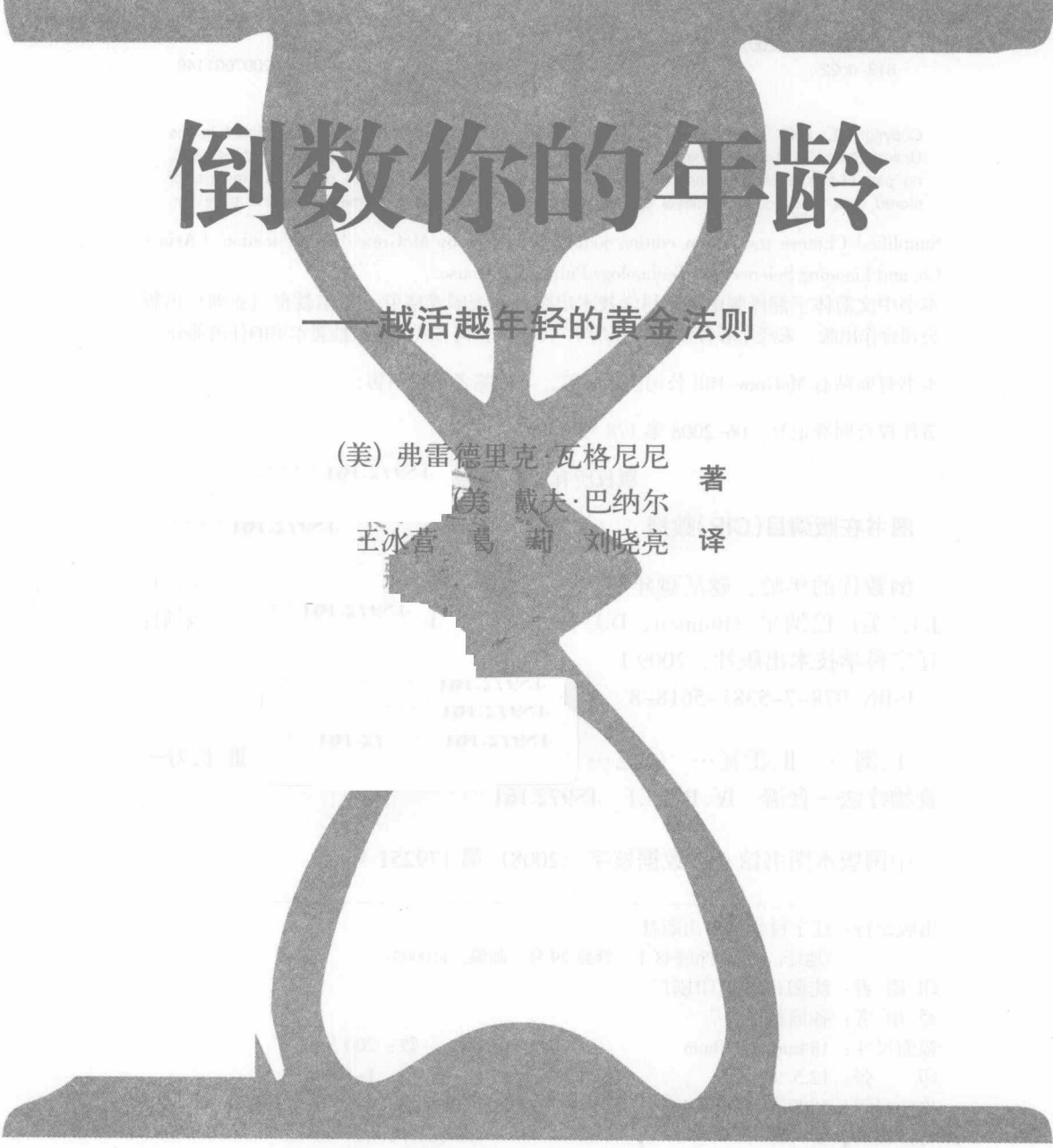
这一切都不是什么难题!

听听《纽约时报》畅销书作家和健康专家为您
解开重获青春的奥秘吧!

COUNT DOWN YOUR AGE



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



倒数你的年龄

——越活越年轻的黄金法则

(美) 弗雷德里克·瓦格尼尼 著

(美) 戴夫·巴纳尔

主冰青 葛 莉 刘晓亮 译

辽宁科学技术出版社

沈阳

Vagnini, Frederic J.

Count down your age: look, feel, and live better than you ever have before / Frederic J.

Vagnini and Dave Bunnell.

p. cm.

Includes bibliographical references.

ISBN-13: 978-0-07-147807-6 (alk. paper)

ISBN-10: 0-07-147807-8

1. Health. I. Bunnell, Dave II. Title.

RA776.V12 2007

613-dc22

2007001149

Copyright © 2007 by Frederic Vagnini and David Bunnell. All rights reserved. Printed in the United States of America. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Liaoning Science and Technology Publishing House.

本书中文简体字翻译版由辽宁科学技术出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

著作权合同登记号: 06-2008 第 178 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

倒数你的年龄:越活越年轻的黄金法则/(美)瓦格尼尼(Vagnini, F. J.), (美)巴纳尔(Bunnell, D.)著;王冰莹,葛莉,刘晓亮译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5381-5618-8

I.倒… II.①瓦… ②巴… ③王… ④葛… ⑤刘… III.长寿—食物疗法—食谱 IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179251 号

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编:110003)

印刷者:沈阳市第三印刷厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:184mm×260mm

印张:12.5

出版时间:2009 年 1 月第 1 版

责任编辑:姜璐

封面设计:辛晓习

字数:200 千字

印数:1~5000

印刷时间:2009 年 1 月第 1 次印刷

版式设计:袁舒

责任校对:李淑敏

书号:ISBN 978-7-5381-5618-8

定价:28.00 元

联系电话:024-23284367

邮购热线:024-23284502

E-mail:lkdwzh@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

谨以此书献给
我尊敬的祖母
莎蒂·泰勒；
我的儿子同时又是我的陪伴者，
亚伦·哈森·巴纳尔；
亲爱的妻子同时又是给我英明建议的人，
杰奎琳·佩特尔；
年逾八旬的游泳伙伴，
汤姆·盖茨；
对我意义非凡的终身朋友，
丹·内斯；
当然，还有我的女儿们和孙女们。

——戴夫·巴纳尔

谨以此书献给
我最出色的两位女儿
格蕾丝·玛丽和克莱尔·安妮
为她们长期以来的爱和支持，
我的未婚妻，劳瑞·梅尔，
为了她的贡献、帮助和忠诚，
还有弗雷德里克·瓦格尼尼和伊丽莎白·瓦格尼尼，
我将永远为他们祈祷。

——弗雷德里克·瓦格尼尼 博士

前言 [Preface]

保罗·麦卡特尼 2006 年 6 月 18 日正好 64 岁了，当他为“当我 64 岁的时候”填写歌词时只有 16 岁，这首歌被收录在甲壳虫乐队最伟大的专辑《佩珀军士孤独的心俱乐部乐队》当中。如今保罗爵士仍然有一头漂亮的头发，尽管我们怀疑他是否真的会“凌晨 2 点 45 分”还不回家，但他确实精力颇为充沛，看起来比实际年龄年轻许多。我们疑心保罗·麦卡特尼对老人的看法已经改变了。根据《纽约时报》的一篇文章所说，一半以上超过 64 岁的人认为自己是中年人或年轻人。他们觉得，你得到 104 岁才能称为老人。

我们特别喜欢的一些人确实已经 100 岁或 100 多岁了（百岁老人）。戴夫的长寿俱乐部网站（longlifeclub.com）访问过的那些百岁老人非常有活力，反应敏锐，多数都是自己生活。有些人仍然自己开车，甚至还有一位百岁老人在热衷于登山运动。到 21 世纪中期，美国的百岁老人数量将达到约 800 000 人。即便如此，尽管你的生活方式十分完美，你成为百岁老人的几率仍然只有万分之一。基因因素以及你母亲生你时的年龄也许比你吃多少花椰菜重要得多。

我们有着不同的、更可行的理念：既然 100 岁似乎遥不可及，为什么不尝试让自己现在就年轻一些呢？将最新的科学成果和对营养学、健美、生活方式及医学的经验与弗雷德里克·瓦格尼尼博士作为心脏专家和整体健康医生的亲身经验相结合，我们研究出了一个为你量身定做的健康计划，它能够减缓甚至逆转衰老的进程。

方法就在这里。假设你是一位普通的 64 岁老人。先做一下本书第 1 章里包罗万象的测试题，再在第 6 章里创建一个自己的个人健康计划。如果你按照这个计划去做，到你 65 岁的时候，你就能将功能年龄减少到比 64 岁的人还年轻的程度。你就可以开始“倒数你的年龄”了。

我们相信你可以年轻 20 岁。研究证明，你可以控制或逆转

衰老生物学标志中的至少 10 项指标。无论你的年龄是多少，你都可以增加肌肉群，加快新陈代谢速度，降低身体中的脂肪比例，改善有氧能力，降低胆固醇。这么做吧！你猜结果会怎样？所有人都会开始说你看起来有多棒！

多数人认为他们至少能活到 80 岁，但他们担心一些老年病，比如老年痴呆症，会使他们的晚年生活十分不幸。他们不想依赖别人或住在都是“老家伙”的老人院里。如果你正在读这本书，我们猜想你可能想活过 80 岁，但是比长寿更重要的是，你还应该关心以后的生活质量。你想要保持年轻，拥有敏锐的头脑，有活力，不得病，过上有意义、有乐趣、有意思的生活！如果是这样，你和我们拥有同样的热情，这也正是我们自己想要的生活。

戴夫曾是计算机界的成功人士。多亏了他从祖母那里得到的灵感和他的朋友“V 博士”的帮助，戴夫重新塑造了一个积极倡导健康生活方式的自己。从 20 世纪 50 年代后期开始，戴夫的祖母就开始练习瑜伽，给自己种有机蔬菜，吃营养品，将阿黛勒·戴韦斯的书《正确饮食保健康》免费分发给任何愿意听她那略带批评口吻的演讲的人们。人们开玩笑地说她是“健康狂热者”，但戴夫一直很崇拜她。在他 56 岁的时候，他决定开始继续其祖母一生为之奋斗的事业。

在此期间，他就一篇健康中心的文章采访了 V 博士，后来他们在一个抗衰老会议上见了面。两人自此之后一直保持合作关系。

V 博士是一位与众不同的内科医生和健康教育者。在当了 25 年心肺和血管方面的外科医生并为数千名病人做过手术之后，他对健康教育、预防医学和临床营养学产生了兴趣。因为他在心脏病和营养学领域有很多经验，他经常受邀演讲，并定期为当地和全国的广播电视台做节目。尽管写了好几本书，又主持自己的广播节目，V 博士仍然坚持每天给 30~40 位病人看病。

在写这本书时，我们多数时候用“我们”一词来指我们两个人，但如果在某种情况下我们觉得必须单独表达关于我们当中一个人的信息，那么我们会这么说：“戴夫把水果当早餐”或“V 博士喜欢把水果当做晚餐的甜点”。这有助于帮助我们实现给你讲述我们个人经历的目的，我们希望这样做能够对你更有帮助。

我们希望你能从我们的讲述中有所收获。我们的书正是为了激发你开始行动而写的。我们的一些建议你可能已经听说多年了，比如多运动和多吃蔬菜，但是也许还从来没有实践过。另一些建议，比如记健康日志和开怀大笑，则是非常新的理念。在这本书的开始，“倒数年龄测试”使你能够清楚地看到你需要做些什么来减缓或逆转衰老进程。谁知道呢？也许你已经减缓了几

年——那样的话，你就有个绝妙的开端了。

你会发现我们根据自己的经验和大量研究所做的计划是全面而又极具挑战的。

比如，我们已经发现处理紧张局面的能力与你吃维生素同样重要。我们也相信我们有责任不仅告诉你做什么，还应该告诉你怎么做，为什么要这样做。在这本书提供的测试和知识的基础上，你就可以准备开始开心的生活了。我们会指导你建立自己的有针对性的健康计划，这个计划将涵盖营养、运动、生活方式和医疗保健等各个方面。有了这个计划，你就能够彻底甩掉年龄的包袱。你会发现自己变得意想不到的年轻！

致谢 [Acknowledgments]

我们诚挚地感谢办事高效的代理商科林·欧塞和我们的编辑乔华纳·保曼，没有他们的帮助和推广，我们的这个项目就难以如此成功地完成。

还要特别感谢我的合著者戴夫·巴纳尔。是他提出了神奇的理念，并用他来自计算机世界的天才头脑将之付诸实施，并用杰出的写作能力完成了这本重要著作。作为长寿俱乐部的创始人，他为抗衰老这一新的医学领域作出了巨大贡献。

感谢位于纽约的心脏病、糖尿病和减肥中心为我工作的员工们，因为他们每年要帮助身为抗衰老内科医生的我照顾数千名病人，并帮我处理病人在心脑血管疾病、糖尿病和减重方面的有关事宜。

——弗雷德里克·瓦格尼尼 博士

特别感谢我的朋友 V 博士，他向世界证明了好医生不仅能够修复心脏，还有一颗宽大仁爱的心。

——戴夫·巴纳尔

目录 [Contents]

1	抗衰老测试	1
	参加测试，找到自己的位置，开始“倒数你的年龄”， 越活越年轻！	
2	更健康，更长寿， 生活方式新步骤	35
	充足睡眠，鱼水之欢，笑容满面走向青春之泉！	
3	下半生营养计划	62
	让健康保持最佳，使体重不增加，回归青春年华！	
4	优于以往的健身计划	118
	开足马力，加倍努力，让激素热情洋溢！	
5	医疗保健，自己照管	155
	与医生联手，做记录，让年轻化加速！	
6	抗衰老计划	180
	附录	187

1

抗衰老测试

参加测试，找到自己的位置，开始“倒数你的年龄”，越活越年轻！

作为第一步，为自己确立一个基准线是非常有价值的。你目前的健康状况处在什么位置？也许你已经在走向年轻了，但是年轻了多少岁呢？我们的测试就是为了找出这个答案。参加过这个测试的人们告诉我们这个测试信息量很大，做起来轻松有趣；它给了他们额外的动力去完成我们的其他计划。此外，你也许会想重新进行测试来测算自己的进步程度。我们建议你每隔 3~6 个月做一次这个测试，并记录每次测试的结果。

你的测试结果和你从这本书里收集到的知识将作为你制订自己的“倒数年龄计划”的基础。你会了解自己的优势和弱点所在，并为自己确立目标。你想要在 64 岁的时候拥有一个健康的、45 岁的中年人所拥有的充沛精力、敏锐头脑和良好气色吗？你的“倒数年龄计划”将帮你做到这一点——我们可不是开玩笑哦。所以，现在就开始做吧！

■ 你觉得什么样的食谱对“倒数年龄”最有利？（选出最佳答案）

- A 低碳水化合物（阿金斯博士减肥法，南海岸减肥法等）
- B 低脂肪
- C 地中海式饮食
- D 降低热量饮食
- E 素食
- F 严格的素食主义
- G 快餐速食
- H 没有食谱，只是吃适量的、最有益健康的食品

分值：A40 B60 C80 D85 E90 F80 G10 H100

你的得分

■ 你吃早餐的频率如何？

- A 每天早晨
- B 每周5天
- C 每周不到3天
- D 几乎不吃

分值：A100 B70 C30 D0

你的得分

■ 下列哪些食物你每天都吃？（选出所有适合选项）

- A 全麦食物（全麦面包、荞麦食品或全麦面条）
- B 生水果
- C 豆类
- D 麦芽
- E 麦片或其他形式的燕麦
- F 生蔬菜
- G 熟蔬菜
- H 花椰菜或甘蓝
- I 坚果、胚芽或两者都吃

J 豆腐

K 比萨饼

L 汉堡

M 各种健康食品

分值: A20 B20 C10 D10 E10 F20 G20 H10 I10 J10 K0 L0 M0

你的得分

■ 一般你每天吃什么水果? (选出所有适合选项)

A 苹果

B 香蕉

C 橘子

D 蓝莓 (或其他浆果)

E 柚子

F 橙汁

G 柚子汁

H 瓜类

I 其他水果

J 我不吃水果

分值: A10 B10 C20 D20 E20 F5 G10 H10 I10 J0

你的得分

■ 下面哪个选项与你每天吃的早餐最相近?

A 鸡蛋, 吐司, 土豆, 有时还有香肠

B 高纤维素 (“健康”) 麦片, 水果, 脱脂或低脂牛奶以及酸乳酪

C 普通麦片及橙汁

D 全麦吐司, 橙汁

E 白吐司, 橙汁

F 蛋糕, 奶油干酪

G 小甜面包, 橙汁

H 快餐, 如麦当劳或肯德基的早餐套餐

分值: A30 B100 C50 D60 E10 F30 G0 H0

你的得分

■ 你每周大约吃多少鸡蛋？

- A 每天两个以上
- B 我每周吃 5 次鸡蛋
- C 我只吃蛋清
- D 我每周吃 1~3 次鸡蛋
- E 很少吃

分值：A20 B30 C60 D50 E30

你的得分

■ 你每周吃几次熏肉、香肠或其他咸肉（包括午餐肉和腊肠）？

- A 1 次或两次
- B 2~4 次
- C 4 次以上
- D 很少吃
- E 从来不吃

分值：A30 B10 C0 D90 E100

你的得分

■ 你喝多少咖啡（包括浓咖啡）？

- A 每天早上喝一两杯的普通咖啡（不是无咖啡因咖啡）
- B 每天早上喝三四杯的普通咖啡（不是无咖啡因咖啡）
- C 每天喝 5 杯以上普通咖啡（不是无咖啡因咖啡）
- D 无咖啡因咖啡
- E 从来不碰这种饮品

分值：A80 B40 C10 D90 E100

你的得分

■ 如果你每天喝茶，你喝的是哪种茶？喝多少？

- A 红茶或深色茶（两杯以上）
- B 绿茶（两杯以上）
- C 我爱喝花草茶，每天至少两杯
- D 大约 1 杯
- E 我偶尔喝茶
- F 我从不喝这种脏兮兮的液体

分值：A60 B100 C40 D20 E10 F0

你的得分

■ 你经常食用下面哪种乳制品？（选出所有适合选项）

- A 每天 1~3 杯脱脂或低脂牛奶
- B 每天 1~3 杯普通牛奶
- C 偶尔喝普通牛奶（大约每周 3 次）
- D 咖啡或茶中加奶油或奶油咖啡或茶各半
- E 咖啡中加牛奶
- F 乳酪，包括松软干酪
- G 我喜欢酸乳酪，多数时候都吃
- H 偶尔吃酸乳酪
- I 黄油
- J 我爱吃血肠
- K 我不吃乳制品，因为我乳糖过敏
- L 我从不吃乳制品

分值：A50 B0 C20 D0 E40 F10 G90 H60 I10 J0 K0 L50

你的得分

■ **你每天吃几份蔬菜？** (一份蔬菜比你想象的要少，一份水果或蔬菜的容量只相当于 50 克)

- A 多数时候只吃 1 份
- B 每天两份
- C 每天 3~4 份
- D 每天 5~6 份
- E 每天 6 份以上
- F 调味番茄酱算蔬菜吗
- G 一点儿不吃，懦弱无能的人才吃素食

分值：A10 B30 C50 D90 E100 F0 G0

你的得分

■ **你每天喝多少水？** (包括你睡醒时喝的水，每顿饭时喝的水，三顿饭之间喝的水，锻炼后及晚上等时候喝的水。一杯水约 250 毫升)

- A 我喝 8 杯以上
- B 6~8 杯水
- C 4~6 杯水
- D 2~4 杯水
- E 我每天喝水不足两杯
- F 不喝水，喝各种饮料

分值：A100 B80 C50 D20 E10 F0

你的得分

■ **你吃糖的习惯如何？** (选出所有适合的选项)

- A 我在面包上涂果酱或蜂蜜，或在麦片中加糖，或者往烤薄饼上倒糖浆
- B 我每天喝 1~2 杯碳酸饮料
- C 我每天喝两杯以上的碳酸饮料

- D 我在咖啡或茶中加糖
- E 我不看包装食品的营养标签
- F 我仔细看食物标签，尽量不买加糖或果糖或其他类似替代品的食物
- G 我每天都吃糖
- H 我每周的多数时候都吃甜点（不是新鲜水果）
- I 我每周中有一两天吃甜点
- J 我从不吃甜点
- K 我像躲避瘟疫一样避免吃糖
- L 我将棒棒糖当零食
- M 吃点儿糖没什么坏处

分值：A0 B0 C0 D0 E0 F90 G0 H0 I40 J100 K100 L0 M0

你的得分

■ 你每天喝多少葡萄酒、啤酒或白酒？

（回想一下答题前三四天喝酒的情况，之后选择最接近的答案）

- A 1 杯或两杯红葡萄酒
- B 1 杯或两杯白葡萄酒
- C 1 杯或两杯啤酒或白酒
- D 三四杯饮料（葡萄酒、啤酒或白酒）
- E 5 杯或 5 杯以上饮料（葡萄酒、啤酒或白酒）
- F 只在特殊场合喝酒
- G 不喝酒精类饮料——绝不

分值：A90 B50 C20 D10 E0 F90 G100

你的得分

■ 下面哪个选项与你平时吃的晚餐最接近？

- A 肉、土豆、绿色蔬菜，加上甜点
- B 肉、土豆、绿色蔬菜，不吃甜点
- C 猪肉、牛肉、鱼肉或鸡肉；不吃土豆，有大量蔬菜，无甜点

D 许多奇妙的蔬菜，也许加点儿面条或大米饭，水果或甜点

E 沙拉、鱼肉或鸡肉、大米饭或土豆、蔬菜、甜点

F 沙拉、鱼肉或鸡肉、蔬菜、甜点

G E 或 F 中的饮食，加上点儿生水果或甜点

H 咖喱饭

I 炸鸡或炸鱼、薯条、沙拉

J 汉堡、可乐、油炸食品

分值：A20 B30 C80 D90 E80 F80 G100 H50 I10 J 比 0 低得多

你的得分

■ 爱吃甜点吗？（选出所有适合选项）

A 多数时候都吃甜点

B 吃甜点，但通常是整个儿的水果

C 每周吃 3 次或 3 次以上甜点

D 每周低于 3 次

E 偶尔吃甜点

F 从不吃甜点

分值：A0 B80 C20 D80 E90 F100

你的得分

■ 你多久吃一次肉（包括牛肉、羊肉、猪肉、午餐肉、香肠和野味肉）？

A 每天至少两次

B 几乎每天都吃

C 每周 3~5 次

D 每周低于 3 次

E 每周一两次

F 很少吃这种东西