

年龄再造

——生命加减法的诞生



生命加减法系列丛书
www.zhenage.com

李鸿鹄 / 著

年龄再造将：

使你的皮肤年龄年轻20岁；体形回到一生最佳状态，女性甚至终生保持迷人身材。

使你60岁时的性能力相当于30岁，性生活质量提升3倍。

使你40岁的生命状态相当于28岁，55岁相当于35岁，60岁时相当于40岁。

使你65岁时的心脏和体能达到最佳机能和体能的80%~90%，相当于30岁。

使你一生得重大疾病的几率降低90%；大部分慢性病得以根治。

使你20~30岁的“黄金年龄” 延长并保持20年。

完全以身体机能和数字指标说话，当你60岁时的

身体机能和40岁相同时，才能证明你年轻了20岁！



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

生命加减法系列丛书

年 龄 再 造

——生命加减法的诞生

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.生命加减法的诞生/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 —— 生命加减法的诞生

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

(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 14.25

字 数 285000

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

目 录

第一部分 生命加减法 —— 控制衰老速度的唯一途径

第一章 什么叫“生命加减法” /003

- 一、“数字化健康因素”是“生命加减法”的基础 /006
- 二、健康因素的分类和管理 /007
- 三、量化健康因素对衰老速度的影响度 /011

第二章 生命加减法原理 /014

请注意：你身边的任何因素要么使你年轻 1 秒钟，要么使你衰老 1 分钟

第二部分 减龄因素 —— 年轻之路

第一章 第一减龄因素：性生活 /019

- 一、感性健康时代——“黑暗中”的性生活 /020
- 二、数字健康时代：高手造就 60 岁的小伙子 /024
- 三、重新定义“性爱”——爱情爆发点 /030

你 20 岁时的“性能力”只是你 40 岁时的几分之一
你的另一半是你的最佳性伙伴吗？

- 四、“数字化”将你的性能力提升 3 倍 /040
- 五、性生活的加龄转化极度危险 /042

第二章 第二减龄因素：运动 /043

- 一、感性健康时代的运动被简单化、边缘化 /043
- 二、数字健康时代的运动——运动的真正含义将使你震惊 /045
- 三、数字化运动方式使你的衰老速度降低一倍 /056
- 四、人人身上都会发生的运动加龄转化 /058

第三章 第三减龄因素：形象 /059

- 一、数字化形象的五大原则 /060
- 二、数字化形象护理——“精准”生产“年轻” /061

第四章 特种减龄因素：器官运动 /069

- 一、性运动 /070
- 二、慢性病运动 /070

第三部分 维持因素 —— 关乎生命

第一章 饮食营养 /075

- 一、目前的饮食营养体系已演变为重大加龄因素 /075
- 二、营养假平衡造成体内“搬山运动” /085

“体内搬山运动”搬得你健康散架，搬得你骨质疏松！

- 三、营养的减龄转化 /098
- 四、年轻学营养理论把“加龄”转化为“减龄” /110

第二章 水 /111

- 一、数字水——好水等于年轻 /114

二、“水”是最隐蔽和最易被忽视的加龄因素 /117

第三章 睡眠 /117

生命的“日循环论”，关乎 20 年的生命

一、睡眠的加龄转化 /117

二、睡眠的减龄转化 /119

三、“生命日循环论” /120

四、有关睡眠的提示和建议 /122

第四章 遗传 /123

一、生活方式遗传夸大了不良遗传 /123

二、遗传特点数字化：不良遗传被遏制 80% /125

第五章 社会环境 /128

一、社会人文环境 /128

二、自然环境和居住环境——你可以选择和控制 /131

三、健康“小环境”悄悄偷走你的生命 /133

第六章 空气 /134

一、空气质量数字化 /136

二、空气质量再造 /136

三、有关空气的提示与建议 /138

第四部分 加龄因素 —— 剔除它！控制它！

第一章 第一加龄因素——体内“第三态物质”和“第四态物质” /144

- 一、什么是“第三态物质”？ /146
- 二、什么是“第四态物质”？ /147
- 三、目前你体内的第三态物质增加了 100 倍 /148
- 四、你体内的第四态物质已成为没人管理的垃圾场 /150
- 五、弄清你体内有多少第三、四态物质 /152
- 六、第三、四态物质处理系统急需建立 /155
- 七、人体内部物质的“平衡法则” /159
- 八、第三、四态物质是很多疾病甚至癌症的根源 /161

第二章 第二重大加龄因素 —— 吸烟 /162

- 一、吸烟因致病速度过慢而屡禁不止 /162
- 二、吸烟数字化：评估吸烟要你多少命 /164
- 三、吸烟无异于“温水煮青蛙”，让你“舒服死了”！ /166
- 四、戒烟：迟早都将面对 /168

第三章 第三加龄因素 —— 嗜酒 /171

- 一、嗜酒如同吸毒 /171
- 二、酒的减龄转化因人而异 /172

第四章 药的“毒性”被忽略 /172

第五部分 “乘法”因素 —— 心态

第一章 “心态”对于健康的重要性被严重低估 /177

第二章 心态数字化是年轻与健康的开关 /178

- 一、心态对衰老速度的“双重作用” /179

- 二、积极心态让你年轻 20 年 /180
- 三、消极心态让你早衰 30 年 /184
- 四、消极心态生产线 /187
- 五、是否拥有心态平衡体系是心态平衡的关键 /190

第六部分 年龄板 —— 通过生命加减法测试衰老速度、真年龄

尾声 数字健康时代的产品“健康入围法则”

- 一、从国家的水质新标准谈起 /208
- 二、感性健康时代的产品和服务的巨大“健康”骗局 /209
- 三、数字健康时代，消费者接受产品的底线标准 /214

“健康入围法则”

产品品牌的健康信息对称原则

“回归本质”的品牌之路

第一部分

生命加减法 —— 控制衰老速度的唯一途径

以生命加减法的观点来看：

年轻、美丽、健康对于每个人都是很慷慨的。要不要只在你一念之间，要，就一定要有；不要，自然会疾病缠身。

而目前我们的事实是：

年轻人完全不要，中年人开始“想”要，老年人才一定“要”，而此时显然有点晚了！

第一章 什么叫“生命加减法”

科技发达的今天，我们仍然处于靠人类知觉来度量“健康”的时代！

我们吃了数不清的不是我们身体需要的食物，或者我们吃的食物根本无法满足我们的身体需求，甚至我们摄入了很多毒素，只不过一下子还毒不死我们；

我们用了许多错误的护肤品，由于不适合自己的肤质而给皮肤造成早老 10~30 年；

我们身边的空气可能是使我们快速衰老的罪魁祸首！只是我们并不知道；

我们家的自来水可能在悄悄地偷走我们的生命！只是我们浑然不觉；甚至我们的家具、家电、手机、电脑、服饰、汽车……都在无形中给我们的生命造成极大伤害！只是靠人类的知觉无法度量。

这些数不清的因素因为并不能迅速致病，因此，我们还无法感觉到它，无法衡量它。但是，这些因素时时刻刻都在通过影响衰老速度而直接“要”我们的命！

同样，还有许多对于身体有益的因素比如运动、补充维生素、学习、积极的心态等，我们却有太多的理由把它放弃了……

能给人类生命造成损害的，一是疾病，二是衰老速度。一个是通过致病给身体健康造成损伤，一个是直接加快衰老速度来直接损伤生命。在感性健康时代，我们只关注致病因素，而把对生命直接造成巨大伤害的导致衰老速度增加的因素几乎完全忽略了，这是历史性的原因导致的巨大健康错误。

www.zhenage.comwww.zhenage.comwww.zhenage.comwww.zhenage.comwww.zhenage.comwww.zhenage.comwww.zhenage.com

无论你是否情愿，你每天周围的一切事物：无论是环境、空气、辐射、饮食、工作、亲情、娱乐、购物、事业、运动、睡眠、性生活、心态等；你使用的任何物品：大到房屋、汽车、家居、家电，小到手机、服饰、各种用品等；甚至你享受的任何服务：美容、洗浴、旅行、就医等等，凡是你接触到的、有形的无形的，这些数不清的“健康因素”都会对你的身体产生正面或负面的影响，都会对你的生命和健康构成“威胁”。

感性健康时代，我们忙于我们“该忙”的一切，几乎从没有考虑过这些因素对我们的身体有多少影响，前提是它只要“不致病”！只要符合“安全标准”。

——这就是典型的感性健康时代的生活方式。

能给人类生命造成损害的，一是疾病，二是衰老速度。一个是通过致病给身体健康造成损伤，一个是直接加快衰老速度来直接损伤生命。在感性健康时代，我们只关注致病因素，而把对生命直接造成巨大伤害的导致衰老速度增加的因素几乎完全忽略了，这是历史性的原因导致的巨大健康错误。

但是，由于数字健康时代的健康标准已经发生根本性的变化，衰老速度的全新健康观念使我们必须重新审视我们周边的一切事物，以“不致病”来衡量和定位“安全因素”已经严重落后，而且往往看似非常健康的健康因素后面，隐藏着重大的加快衰老速度的巨大隐性因素，

年龄	麻将	酒	烟	吵架
40	200小时	30	100	20
25	300小时	40	50	15
20				25

××只香烟+××斤白酒+××次
 争吵+××小时麻将+……希望这
 不是你的人 生报表。



www.zhanage.com www.zhanage.com www.zhanage.com www.zhanage.com www.zhanage.com www.zhanage.com www.zhanage.com

正是这些数不清的“不致病”的“健康因素”和我们看不到的“隐性因素”，使人类衰老速度加倍而丧失了整整 50 年的生命。

换句话说,这些“不致病”的“健康因素”比很多致病的“健康因素”更加可怕。

况且，以年轻学健康理论看来，这些因素对于衰老速度的影响比“致病与否”更加重要，因为很多疾病、尤其是慢性病也是为了阻止这些一系列“健康因素”导致衰老速度过快而表现出来的“症状”而已，是身体和一系列“不健康”因素的斗争过程,因此,疾病对于身体的影响，最后也要归结为对于衰老速度的影响。

从这个意义上来讲，“疾病”也只是众多“健康因素”中，比较重要的一个而已。

当然，有很多因素可能同时通过疾病和衰老速度两个方面，对身体产生更加严重的伤害。

如果说疾病对于过快的衰老速度有阻止作用，那一定是天大的发现！我们正在研究来证明这一点，并且已初步得到证实。

生命加减法就是要重新考量所有这些健康的、不健康的“健康因素”，不是考量这些因素是否致病，而是考量这些因素对于身体衰老速度的影响，并根据其对人体衰老速度的影响程度来重新分类、定位和管理，量化所有这些“健康因素”，量化其对于人体衰老速度的影响，使那些对于人体有益的健康因素的作用最大化；把那些造成人体衰老

健康因素的数字化还可以把所有人类感觉不到的、隐性地给生命造成巨大危害的“隐患”给“揪”出来并剔除。

加速的因素彻底剔除；对于那些由于供应时间、供应量、供应地点的不同，而显出对于身体的不同正负面影响的因素，就要找出这些因素对身体最为有利的“数据”，实现对人体的“精准”供应，使之向有益的因素转化。以最大限度地降低人体的衰老速度，实现年轻学健康。

一、“数字化健康因素”是“生命加减法”的基础

以生命为主体，首先把日常生活中内在的和外在的、成千上万种对生命健康有影响的所有因素全部数字化，使之成为数字化健康因素。即生命加减法首先是生活方式的数字化，当然也包括传统的养生保健活动的数字化。

感性健康时代的感性化健康因素造成对身体的“供应”或“作用”不是超限就是不足，即大都是“数量”问题出的错，使得所有的因素几乎全部转化为加龄因素。使得感性健康时代成为名副其实的、以加龄生活方式为主流的时代。

数字化的健康因素使得“精准供应”成为可能，而“精准供应”可以使所有人体必需的健康因素转化为年轻学健康因素。健康因素的数字化还可以把所有人类感觉不到的、隐性的给生命造成巨大危害的“隐患”给“揪”出来并剔除。

数字化的生活方式远没有你想象的那么遥远、那么复杂、那么陌生。

二、健康因素的分类和管理

根据其对生命造成的影响分成三大类：

减龄因素 —— 一秒一秒地走向年轻

其对生命健康的影响是“使生命走向年轻（低龄化）的方向”，并且其重复作用会使生命越来越年轻，即能够直接降低身体或某些组织器官的衰老速度，叫减龄因素。

换句话说，减龄因素就是使你今年 20，明年 18；今年 40，明年 28，并且把你的 28 岁保持 30 年的因素。减龄因素通过降低衰老速度或逆转生命器官机能来起作用的。

减龄因素对生命的不断重复作用或供应过程，叫作“减法”。

减龄因素使身体或器官衰老速度降低的过程，叫减龄。

如运动、性生活、各种爱好、积极的心态以及卫生条件等。

加龄因素 —— 一天一天地走向衰老和疾病

其对生命健康的影响是“使生命走向老化（高龄化）的方向”，并且其重复作用会使生命越来越老，即能够直接加快身体或某些器官的衰老速度，并且其不断作用或强度刺激可以使身体的组织器官出现功

抽烟、嗜酒之所以还存在，是因为其“致病的速度不够快”，在短期内没有明显的“症状”。

能障碍，即出现疾病，叫加龄因素。

换句话说，加龄因素就是不断的偷走你生命的因素，是通过加快你的衰老速度而对你的健康和生命施加影响，使你过1秒相当于3秒、过1天相当于3天、过1年相当于3年。

加龄因素对生命的不断重复作用或供应过程，叫作“加法”。

加龄因素使身体组织器官衰老速度增高、1分钟1分钟偷走你生命的过程，叫加龄。

加龄因素有四类：

一是身体需要的、但是由于“供给”出现时间、地点和数量上的差错而导致加龄。减龄因素和维持因素在这种情况下，都可能转化成加龄因素。如暴饮暴食是饮食的加龄转化，运动过量是运动的加龄转化等，极度消极的心态也属于这一类范畴，是一种心态的加龄转化。

二是身体完全不需要的、但是他们经过各种渠道进入人体，这种因素无论是迅速排出体外、还是在体内堆积，都会对身体的衰老速度造成加龄影响，叫它性因素。

一般情况下，它性因素并不会造成身体衰老速度的直接增加，如食品添加剂、微量的细菌、空气污染物等。只有当它性因素的量超越身体的负荷或在身体内错误积累形成堆积时，就有可能转化为加龄因素、甚至重大加龄因素。如许多疾病甚至癌症，都是由于合适的它性因素的堆积造成适宜的环境而形成爆发的结果。

按照基本的逻辑和人类的智慧，这类加龄因素似乎就不应该存在，但为什么还会越来越猖獗呢？这是由于感性健康时代的健康理念所决定的：因为这些加龄因素“不致病”。而那些严重的加龄因素，如抽烟、嗜酒之所以还存在，是因为其“致病的速度不够快”，在短期内没有明显的“症状”，如抽烟和不抽烟的人“区别不大”。但是，如果以衰老速度来衡量，抽烟的人的肺部平均衰老速度是不抽烟的人的两倍。也就说别人的肺年龄是100年，而抽烟者肯定是50年，区别就“非常明显”。但是，由于关注点的不同，我们在抽烟的问题上争论了多少年，因为其致病速度之慢足以使很多人忘乎所以，尽情吞云吐雾。

三是直接对身体有伤害或巨大伤害的毒素、毒物、病毒、大量细菌感染等，即直接致病因素，这些因素大量接触身体或对身体形成伤害后，身体出现强烈排他反应从而使身体表现出疾病症状，如：超限的细菌病毒感染、重大传染病感染等。

这一类因素是目前感性健康时代倍加关注的因素。

四是重大意外事故，如各种工伤以及生活中的意外事故、甚至自杀等，表面看来这些因素似乎离我们每一个人非常遥远，但事实上它给我们造成的生命伤害越来越严重，甚至触目惊心。目前中国每年的生命损伤死亡人数达数十万。

对于加龄因素的管理其实非常简单，那就是彻底剔除。如果你无法避免或由于嗜好等原因不愿意放弃，也会清楚的算出它会“要你多