

医学博士谈健康

你可以，看起来年轻十岁，比小你十岁的人更强壮

身体是一项奇妙的生命工程，想要不衰老，关键在维护。
其实，用最简单的养生方法，就能实现看起来很难的养生目的。只要照本书中医学专家的指导做下去，年轻十岁完全不是问题。

让一个人永葆青春的，只有自己体内的基因

抗衰老

枕边书

蔡学杰 高玉琪 主编

基因学里的养生秘密



中国人口出版社

医学博士谈健康

让一个人永葆青春的，只有自己体内的基因

抗衰老

枕边书

蔡学杰 高玉琪 主编

基因学里的养生秘密

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老枕边书 / 蔡学杰, 高玉琪主编. —北京:
中国人口出版社, 2010. 3

(医学博士谈健康)

ISBN 978-7-5101-0373-5

I. ①抗… II. ①蔡… ②高… III. ①衰老—基本知识
②长寿—基本知识 IV. ①R339. 3 ②R161. 7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第014116号

抗 衰 防 老 枕 边 书

蔡学杰 高玉琪 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710×1000 1 / 16
印 张	18
字 数	220千字
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0373-5
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

前言



现代人出现了很多生理和心理的问题，尤其是上班族，这导致许多人早早生出白发，其实，生白发只是一个现象，更重要的问题是，工作压力导致我们生理机能的早衰，也导致体力、精力的衰退。四五十岁的人，这个问题就更加凸显，而在六十岁退休后，离开工作，环境一变，身体有时间进行自我修复，所有的问题就都暴发出来了，我们讲究养生保健，抗衰和防老这个重心不能丢，抗衰和防老的意识，不能等完全衰老了再进行，要在未衰时就进行，未衰时要抗衰，已衰时要防老。抗衰防老这个问题，可以说，从三十岁往后，直到生命终结，都应该引起我们的重视。

什么是健康？有人说能吃能喝能睡就是健康，有人说不生病是健康，有人说心情愉快就是健康，其实这不完整。有人很少生病却有很多心理问题；有的病人心情好也能长寿；有的人能吃能睡却突然之间离开了我们。由此看来，健康没有一个统一的标准来衡量，因此，很多人在追求健康中迷失了双眼，不知道该往哪个方向走。我们说，生理机能和心理机能都保持在本年龄段的标准状态，就是健康，也就是说，相对于这个年龄，你的身体没有相对衰弱和老化，你就是健康的。

养生是一个观念，是一个让你正确生活的观念。随着人们生活水平的不断提高，养生观念也被越来越多的人所接受，研究和探讨养生之道的人也愈来愈多。由此很多专家学者打出了自己的牌，各有自己的一套理论和说法，有些很深奥，有些很繁琐，有些则需要较好的经济基础才能去实现，是一般平民百姓所不能及的。其实我觉得应把此问题繁而化简，难而





一个教师，每天站在讲台上讲课，声带使用是常人的20倍，却不懂得去摄取那些有利于保护声带的营养素，时间一长，得了声带小结的疾病，也就是职业病。其实，这只是不懂得根据职业需要来选择食物所得的病。电脑操作人员长期久坐，同时眼睛长期盯着电脑屏幕，就需要多摄取有利于肌肉组织和视力保护的营养素，否则，就会产生新的职业病。

每一种不同的职业，都会有这个职业与众不同的营养需要，如果能够为此设计符合这种职业的膳食营养方案，就能有效预防职业病。工作紧张时，现代人用快餐面一类毫无营养的食物来填饱肚子，时间一长，身体需要的营养得不到及时补充，机体在消化和排泄这些没有价值的食物时，会消耗身体宝贵的营养储存，包括胃酸、各种酵素，以及体内的能量，使身体本来的营养缺乏更加严重。

随着养分不断失去平衡，一些过剩的营养物质在体内堆积，不能被身体及时运用，也会给身体造成负担。另外，一些不断缺乏的营养素使身体的化学平衡被打破。长期体内化学平衡的紊乱，逐渐引起身体发生器质性的变化，这就是许多疾病形成的一个关键原因。

以上只是养生科学中的一个方面，如果不改变这种生活方式和认识态度，那么损害就会一直持续，身体没有及时而充足的材料进行修补，也就不可能康复。在这种状况未改变之前，医疗的介入企图治疗，是不可能有效果的。

本书从生理上、情感上和精神上把你的生活带入健康的新高度。本书将教会你如何塑造全新的自我，拥有全新的身体，树立全新的生活态度，重新爱自己并欣赏自己。这样一来，身体的自然能量就会释放出来，并为你带来最终的健康和快乐。

目 录

第一章 不衰不老，基因说了算

基因在影响着你的健康\2

你的健康在走下行线\2

倾听身体语言，治疗基因疾病\4

没病不等于健康，通过基因检测看健康\6

为什么一样的细胞不一样的健康\9

疾病基因携带者更要关注下一代的健康 \12

基因才是你生命质量的“操盘手” \14

生命在于基因\14

基因是人体的总设计师\17

一生必须知道的几个“魔鬼时刻” \18



第二章 吃得好，不易老

培养最适合自己的体质结构\22

中国人的饮食结构\22

你该用哪种饮食养生法则？\26

缺什么补什么科学吗？\29

保护好你的脏腑\31

给“胃”平个反\31

草能救活你的“心”\34

酒要怎么喝才不伤“肝”\36

不要错过“杂粮一族”\37

五色食物能养五脏\40

你的食物适合你的基因吗？\43

你对体内营养元素知多少\45

反营养物质，不知不觉中的伤害\45

维生素使用不当也有毒\48

对于添加剂，我们不必那么恐慌\51

美味酸奶营养保健\54

食物过敏也能要命\56

不是所有的人都适合补人参、鹿茸\58



人类基因的营养品——辣椒\60

辣椒名列前茅的维生素C\61

辣椒虽呛抗衰好\62

辣椒小暖炉，温暖身与心\62

要想呼吸畅，常常吃辣椒\63

缓和疼痛，辣椒首选\63

美人该泡呛辣汤浴\64

饮食小贴士：奇异秘方\65

好的藿香是“滴”出来的\65

口水的八大养生功能\67

“歪瓜裂枣”更好吃\69

小小土豆能治富贵病\71

大蒜：吃生不吃熟，吃碎不吃整\73

冬季适当吃“凉”有利于身体健康\74

“水果伟哥”的花样吃法\76

治疗痔疮“集中营”\77



第三章 运动是健康免费的保险

制定一生的运动养生方案\80

适度方案：生命在于运动 运动在于适度\80

性格方案\83

年龄方案：任何年龄都可以重新再来\85

保护好你的脏腑\88

“保胃”运动进行时\88

适量运动气血通畅\90

让你的肠胃跟着运动吧\92

运动运动 减你的肝肥\94

不一样的运动，不一样的你\97

慢跑跑出好身体\97

太极拳能缓解头痛\100

倒行运动对健康有益\101

教你打造“家庭健身房”\103

居室内两套必备的健身操\106

一起来体验水中瑜伽\108

告诉你一个绝好的双人运动\110



运动小贴士：避免落入运动陷阱\112

通常女性为什么比男性长寿？\112

我运动，我出汗\114

运动不等于天天锻炼\116

拉丁舞动作不当也会致病\117

运动是老人的事\118

第四章 好习惯保年轻，坏习惯促衰老

我们的那些习惯\121

白领们周末在做什么？\121

暗无天日的“宅男宅女”一族\124

垫报纸吃东西=吃细菌进肚子\126

你有多吃菜，少吃饭习惯吗？\127

吃茶叶蛋是一大坏习惯\128

办公族久坐就像吸烟一样可怕\129

三种坏习惯耗损你的精力\130

不要再迷恋咖啡\132

泡面方便但不健康\133

鼠标手到来了！你知道吗？\134

“鼠标手”的运动疗法\136

38岁是男性戒烟的最后期限\138





烟民必备保肺汤\139

小动作，大健康\140

动手指可防老年痴呆\140

抖腿动作虽不雅，预防血栓效果佳\141

每天叩齿10分钟，轻易祛除烂蛀牙\142

晚上听音乐可以提高免疫力\143

第五章 笑小十年，愁老十岁

控制情绪是养生之道\145

聊天有益养生\145

多幽默心情好\147

宽容之心胜良药\149

豁达是长寿良方\150

吃亏是福，境由心造\152

自我激励益健康\154

要永远保持知足\156

老人“空巢”莫“空心” \158

人老心先老\160

要控制自己不生气\162

培养好情绪妙方\164

心理养生操\164

保持健康的“六少”养生心法\166

助你轻松走出抑郁\167

第六章 越老越要增强免疫力

睡眠是人体的复原工程\169

一个人一天需要多少睡眠\169

睡眠睡出好的精气神\171

睡眠是抵御疾病的“防线”\173

每天睡得好，八十仍不老\175

难以偿还的“睡眠债”\176

莫让“午睡”变成“误睡”\178

谁动了我的睡眠\180

失眠阻断自身器官“排毒”\180

夜间流口水暗示健康出问题\182

晨练后“回笼觉”要不得\184





30岁的你，睡眠还好吗？\186

乘车打盹害处多\187

生病不能成为卧床不起的理由\189

揭开“梦”的秘密\191

梦是睡眠调味剂\191

关于梦吃的那点事儿\193

日有所病 夜有所梦\195

轻撩开“梦游”的面纱\197

让你尽快进入梦乡\199

学会像猫一样休息\199

鲜为人知的裸睡好处\200

睡前洗个热水澡\201

睡前饮一杯温牛奶\202

睡前远离电视、电脑\202

睡前吃点葡萄\203

好枕头给你一个好睡眠\204





第七章 让身体保持滋润

人体内的水利工程\206

水在你的体内流淌\206

身体需要水的N个理由\208

有两个时段必须补充水\211

“水美人”宝典\213

拿水来美容\213

养颜美容茶饮10方\215

女性少用凉水可防病\218

水在人体内惹的祸\220

怀孕初期的晨吐现象\220

婴儿猝死是“水”惹的祸\222

保湿剂不一定能够滋润皮肤\223

洗澡时间越长越好吗?\224

喝水不足易肥胖\225



第八章 少穿俊俏，老穿健康

女性该提防的“穿衣经” \227

冬天不宜穿短裙，担心长腿变成“象腿” \227

穿塑身衣，减肥不成疾病缠身 \228

秋冬谨防“靴子病” \229

别让“美丽衣物”动你的健康 \230

高领衣，昏厥的元凶之一 \230

潇洒男士，小心血管意外 \231

新衣服，想说爱你不容易 \232

谨防服装上的“怪味” \234

易褪色的服装不要穿 \235

第九章 居室条件对中老年尤其重要

居室环境，对病菌说“不” \237

居室空气污染是多种疾病滋生的温床 \237

居室疾病从何而来 \239

居室落发不扫可引发呼吸道感染 \242

酷暑，你让“电器病”伤身了吗 \244





轻松打造健康居室\246

食醋熏居室，疾病跑光光\246

10种“病态居室综合征”\247

装修居室要从健康开始\249

居室温度应季提示\251

第十章 好老伴顶一百个神医

女人好，家庭才会好\254

女人也会肾虚\254

房事后白带呈粉红色暗示疾病危机\256

不要让身体先消费，后买单\258

男性不能透支体能\260

男人在寒冬季节多吃些火锅可壮阳\260

清晨男性最易显露的疾病特征\262

遗精过频影响男性健康\264

男性如何做到“养精蓄锐”\265

男女性欲的剪刀差\267

