

这样做， 至少多活20年

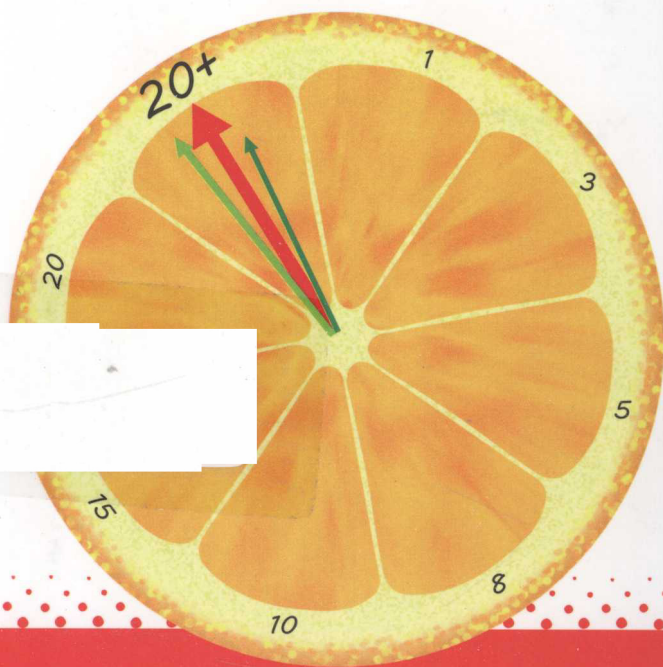
全世界最实用的健康书

THE REALAGE MAKEOVER

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

【美】迈克尔·罗伊森教授 著

如果按遗传体质你能活到90岁，
不注意正确的生活方式，透支健康
只能活到五六十；
而跟随本书，做一些生活方式的小改变，
你至少能活到110岁！



《纽约时报》、亚马逊排行榜双料冠军

美国医生排队购买 钟南山院士专门推荐
《YOU：身体使用手册》系列书作者

从饮食到锻炼，从防病到治病，从减肥到减压……

招招实用，件件简单 健康养生，这一本就够了！

这样做， 至少多活20年

【美】詹姆斯·安德森 著

詹姆斯·安德森，
美国著名健康专家，
畅销书作家，
曾任美国国家健康
与人类发展研究所
主任。



《纽约时报》、美国广播公司健康频道
连续两年团队推荐，畅销全球100万册，
100% 零差评健康书，全球畅销书

美国健康专家，畅销书作家，美国国家健康
与人类发展研究所主任，詹姆斯·安德森，
告诉你，怎样活着，活得更好，这一本书就够了！

这样做， 至少多活20年

全世界最实用的健康书

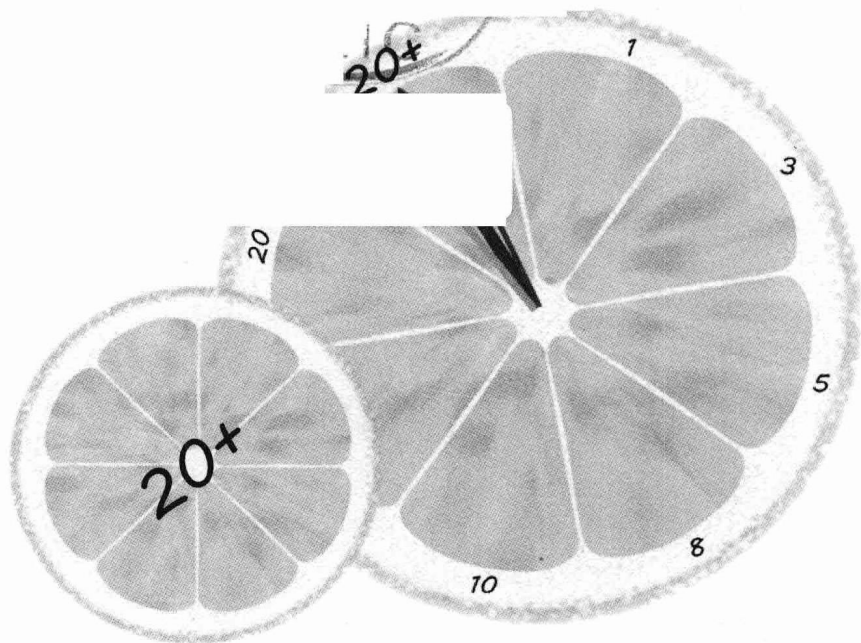
THE REALAGE MAKEOVER

【美】迈克尔·罗伊森教授 著

薛振华 章黎莉 译

云南出版集团有限责任公司

云南人民出版社有限责任公司



著作权合作登记号
图字：23-2010-002号

图书在版编目（CIP）数据

这样做，至少多活20年/[美]罗伊森著；薛振华，章黎莉译. —昆明：云南人民出版社，2010.4
ISBN 978-7-222-06439-3

I. ①这... II. ①罗... ②薛... ③章... III. ①保健-基础知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第 045360号

THE REALAGE MAKEOVER: TAKE YEARS OFF YOUR LOOKS AND ADD THEM TO YOU LIFE by
MICHAEL F.FORZEN.M.D.

Copyright: © 1999,2004 BY MICHAEL F.FORZEN.M.D.

This edition arranged with CANDICE FUHRMAN LITERARY AGENCY
Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 SHANGHAI INTERZONE BOOKS CO.LTD.

All rights reserved.

这样做，至少多活20年

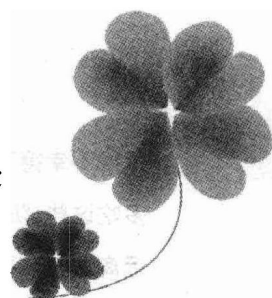
【美】迈克尔·罗伊森 著
薛振华、章黎莉 译

策 划：英特颂
责任组稿：周 琼
责任编辑：马 清
钱 勇
特约编辑：阎小青
插 画：于海元
责任印制：段金华

出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
经销	上海英特颂图书有限公司
开本	690mm×1020mm 1/16
印张	14.5
字数	180千
版次	2010年4月第1版第1次印刷
印刷	上海敬民实业有限公司长阳印刷厂
书号	ISBN 978-7-222-06439-3
定价	25.00元

经销电话：021-56550055

Contents 目录



第一部分：重拳出击

健康和生命的五大敌人，各个击破 001

第一章 第一杀手——动脉老化 003

了解你的动脉 保动脉就是保命 004

保命第一步 警惕沉默杀手——高血压 006

保命第二步 预防动脉粥样硬化 008

保命第三步 不发炎，少发炎 010

防止动脉老化秘诀1 生活方式的小小改变 010

防止动脉老化秘诀2 每天一片阿司匹林 011

防止动脉老化方法3 牙齿越健康，动脉越年轻 014

多吃这些 对动脉健康有益的食物 016

第二章 恐怖杀手——癌症 017

认识癌症 走火入魔的细胞 018

吸出来的癌症 要烟还是要命？ 021

吃出来的癌症 管住嘴巴不生癌 023

晒出来的癌症 皮肤癌和日晒 024

九成癌症可预防 不必谈“癌”色变 026

秘密武器 对付男人女人的常见癌症 028



如果不幸得了癌症 十个癌症九个吓死 031

多吃这些 防癌食品大荟萃 032

远离这些 致癌食品黑名单 032

第三章 微笑杀手——吸烟 033

吸烟罪行1 导致癌症 034

吸烟罪行2 导致动脉老化 034

吸烟罪行3 导致心血管疾病 035

吸烟罪行4 导致肺部感染、肺气肿 036

吸烟罪行5—N，罄竹难书 对健康的其他影响 037

戒烟 怎么它就那么难？ 038

成功率最高的戒烟方法 可能也是最简单的方法 039

怕戒烟后长胖？ 小菜一碟 041

抽雪茄 其实更要命！ 044

“被”吸烟 等于被谋杀 044

无烟烟草 自己骗自己 045

烟比命值钱？ 尼古丁和健康二选一 046

第四章 意外杀手——环境 049

预防意外事故 别让生命急刹车 050

有车一族 小心就是最好的保险 051

摩托车一族 你敢忘记戴头盔？ 054

自行车一族 小改变，大安全 055

被污染的空气 小心“大楼病” 056

- 性 你会戴安全套吗? 059
- 非法药品 远离它们才能健康 064

第五章 隐形杀手——压力 065

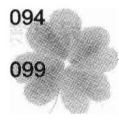
- 认识压力 绵绵小雨愁杀人 066
- 压力的危害 忍无可忍,切莫再忍 067
- 如何对抗压力? 打不过你,我绕道 068
- 最有效、最实用的减压秘籍 别让生活压扁你 071
- 友谊万岁 朋友多多寿命长 073
- 婚姻万岁 幸福的人活得久 075
- 理财 长寿就是综合工程 076
- 工作和压力 别拿自己的健康为老板赚钱 076
- 脑锻炼 活到老,学到老 077
- 抑郁 白领流行病 078

第二部分:日常保健

- 全世界最实用、最简单的养生法 081

第六章 吃对了,永远都健康 083

- 吃好不吃药 管好嘴巴不生病 084
- 揭开胆固醇之谜 胆固醇高就不好吗? 085
- 揭开脂肪之谜 脂肪也能吃出健康? 089
- “吃出年轻”秘诀之一 15种让你长寿的饮食原则 094
- “吃出年轻”秘诀之二 23条让你长寿的饮食习惯 099
- 不要折磨自己 享受美食,吃出长寿 106





第七章 锻炼不能太麻烦 109

健康在于运动 无病无灾，活到天年 110

开始行动 什么时候都不算晚 114

第一阶段：普通运动 不知不觉就能长寿 114

第二阶段：力量和柔韧 14个动作就搞定 116

第三阶段：耐力训练 增强耐力，保持长期健康 132

挑战极限 能否过度锻炼？ 134

避免受伤 运动的基本原则 135

是否要去健身馆？ 会用才有意义 137

第八章 维生素，吃错了就是毒！ 139

服用维生素的两个原则 正确服用保健康 140

抗氧化剂：维C和维E 防止身体生锈，有助防止癌症 141

常被忽略的维生素：叶酸 50%的癌症源于体内叶酸不足 148

黄金组合：维D和钙 你会补钙吗？ 151

铁、锌、硒…… 名目繁多的矿物质，要不要补？ 154

第九章 5个好习惯让你更健康 163

好习惯1 睡得好，活得好 164

好习惯2 吃早餐，就从今天开始 168

好习惯3 咖啡无罪，会喝才健康 170

好习惯4 每天都来整二两？ 171

好习惯5 坚持每天遛狗，即使没养宠物 175

第十章 求己也得求医 177

定期体检，排雷进行时 该关心哪些指标？ 178

九成靠自己 遗传有多少影响？ 181

免疫疗法 长大还要打预防针吗？ 182

是药三分毒 药品如何缩短你的寿命 185

得了病别怕 科学调理，乐观面对 188

如果得了病1 给心血管病患者的计划 190

如果得了病2 给糖尿病患者计划 191

如果得了病3 给睡眠呼吸暂停症患者的计划 193

别太难为自己 尽力而为 195

第十一章 78件小事：举手投足都健康 197

简单易行篇 不费吹灰之力 198

相对简单篇 稍稍下点工夫哦 201

相对困难篇 你会喜欢上这种感觉 204

难度较大篇 持之以恒，回报丰厚 210

最富挑战篇 也是最重要的 214

附录1

世界卫生组织提出的最佳与最劣食物 217

附录2

把本页撕下来，去买维生素的时候带着参考 221





第一部分：重拳出击

健康和生命的五大敌人，各个击破

第一杀手：动脉老化

恐怖杀手：癌症

微笑杀手：吸烟

意外杀手：环境

隐形杀手：压力

第一章

第一杀手——动脉老化



说到人类寿命的第一杀手，你可能认为是癌症，其实不是，而是动脉老化。据统计，全球40%以上的人死于心血管疾病，而这就是动脉老化的反应。要知道，人体就是靠动脉才联系在一起的，事实上动脉联系着我们身体的每一个细胞，这样应该很容易就能明白为什么动脉如此事关重大了。

研究表明，大多数动脉系统的过早衰老都是生活方式造成的。克服经年积累的坏习惯，就可以保持动脉年轻，从而带来如下好处：保证心血管系统的健康；预防心脏病突发、中风、失忆；预防血管疾病；预防阳痿；防止产生皱纹。

数据表明，动脉年轻，能让你至少多活20年。

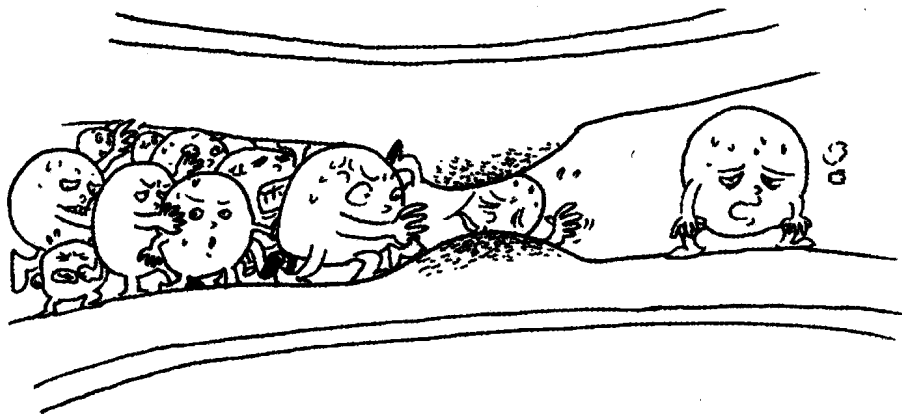
了解你的动脉

保动脉就是保命

美国有句谚语：“人和动脉是同龄的。”这从一个方面说明了动脉的至关重要。动脉是什么？简单说就是最重要的血管。动脉老化会带来一系列的健康问题——从皱纹到心脏病突发，从中风到阳痿，可以说影响了你生活的方方面面。可以说，动脉就是你寿命的测量仪。

为什么动脉那么重要呢？

如果说你的身体是一个城市，那么动脉就像是城市的街道。我们可以通过街道到达城市的各个角落，而动脉就是血液流通到身体各个部位的通道，血液要通过动脉将营养物质和氧气输送到各个细胞。但是，动



如果某个凝块变得太大，它可能充满整个血管，血液完全无法通过。这样，需要该血管维持生命的组织就会有死亡危险。

脉就像城市的街道和高速公路一样，最终会磨损、老化。动脉还会发生炎症——衰老、高血压、高血糖、吸烟等因素都可能引起炎症。老化和炎症都可能会引起动脉壁肿胀，或者导致动脉内壁被侵蚀，而产生壶洞。

肿胀和壶洞都不好玩。肿胀会导致动脉变窄，经过此地的血脂肪无法通过，从而积聚在动脉壁上，形成凝块或者厚厚的一层油。而壶洞的情况就比较复杂：动脉产生壶洞以后，人体会启动自我修复功能，填充这些壶洞，填充壶洞的材料就是血液中的胆固醇。如果胆固醇中携带的蛋白质是有害的低密度脂蛋白（我们也把它叫做“坏胆固醇”），就会导致血凝块形成。这会带来以下问题：

1. 因为血流不畅，血脂肪越聚越多，从而导致血小板堆积，凝块会越来越大。如果某个凝块变得太大，它可能充满整个血管，血液完全无法通过。这样，需要该血管维持生命的组织就会有死亡危险。
2. 凝块也会破碎，并被血液带入到心脏或大脑的细小动脉中，或者到性器官、肾脏或其他要害器官的动脉中。这样，营养物质和氧气就不能到达该去的部位，从而使这些部位出现问题。
3. 当血管出现堵塞时，心脏就需要更多能量来保证血液流通，这会造成血压升高，更加剧了血管的压力。

所以说，正如交通堵塞会影响整个城市一样，动脉老化也会给整个身体带来压力。它的最极端反应——心脏病突发、中风等，会一下子夺去你的寿命；而它长期的慢性反应——高血压、动脉粥样硬化等，也会慢慢影响你的健康，进而缩短你的寿命。

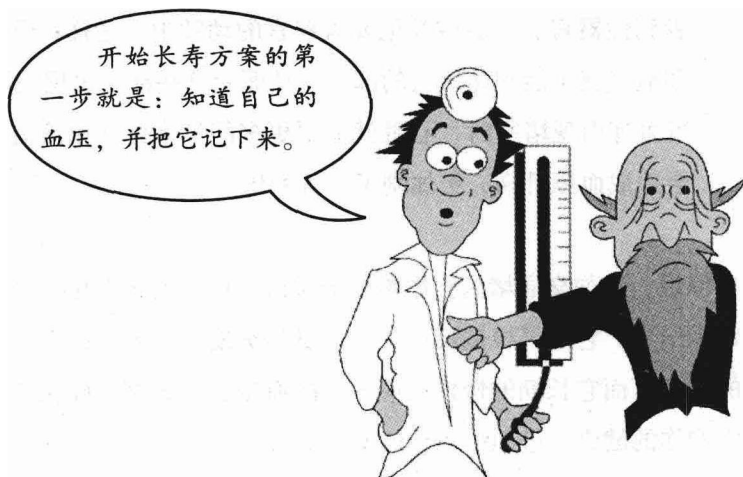
保命第一步

警惕沉默杀手——高血压

高血压是反映动脉老化的最重要标志，它也是导致心脏病突发、中风、心力衰竭、阳痿和肾功能衰竭的关键原因之一。某些疾病，比如关节炎，会带来长期病痛，所以病人就有动力去控制它，但高血压没有这类明显症状，人们往往懒得管，所以有意识地去降低血压就变得很困难。所以我说，高血压是沉默杀手——它总是沉默地夺去人的寿命。

• 什么是血压？

也许你已经非常熟悉量血压了，几乎每次去医院医生都会量血压。但不是每个人都明白血压值究竟意味着什么。医生用那个能充气的“袖子”究竟在量什么？



这是在测量血液流过血管时给动脉施加的力。比如血压是129 / 86mmHg，最高值是收缩压，就是心脏跳动时给动脉壁的压力；最低值是舒张压，就是心脏休息时，两次跳动之间，动脉壁受到的压力。你的血压越高，给身体施加的压力就越大，你动脉中的肿胀和壶洞也就越多。

人体的理想血压值应该是：115 / 76mmHg。如果你的血压低于这个值，你就不需要过多关注血压引起的衰老问题了。

• 怎样量血压？

1. 一般情况下，当你情绪激动、焦虑不安或匆忙慌张时，血压会升高。所以量血压时，要确保有足够时间让自己平静下来，之前不要吃东西，放松地坐着，不要谈论让你激动的事情。
2. 如果你的血压较高，或者比你希望的要高，那么到药店买一个血压计，经常测量。
3. 有时医生会让你进行连续24小时或72小时的“血压变化监测”，这样可以测出最为准确的血压值以预测动脉老化情况。
4. 不要只测一次血压，要定期测量，观察一段时间内血压的变化。

随着年龄增长，血压升高是常见的，而且一旦开始，就会恶性循环下去：你岁数增大，动脉壁的弹性减小，并被脂肪堆积，你的心脏被迫更辛苦地工作，血压就会升高，继而动脉受损。动脉受损后，心脏需要更努力地工作，于是动脉损伤更厉害……

幸运的是，大多数人都可以通过选择更好的生活方式，将血压改变到更为理想、更不会引起衰老的水平。一般来说，收缩压每增加2或舒张压每增加3，你可能就会少活1年。

保命第二步

预防动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是反映动脉老化的第二大指标。它是指动脉内壁脂肪和脂类的堆积。血管壁的炎症、加速冲击血管壁的过量血液造成的壶洞（高血压常常会有情况），都会造成动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化会使动脉的直径变小，从而使血压升高。同时，会使动脉内壁表面不规则，从而形成凝块，带来致命危险。

• 与高血压的关系

动脉粥样硬化是高血压的最主要原因。同时，高血压又往往是动脉开始硬化的第一个信号。

高血压的危害之一是它会造成血流的紊乱，也就是说血流不再那么流畅。这将导致更多的脂肪堆积在动脉内壁上。同时，紊乱的血流会冲击凝块，如果凝块破碎了，它们可能会流到心脏或大脑更小的血管中，从而导致心脏病突发或中风。

血压越高，脂肪堆积越厉害，动脉粥样硬化就越厉害。而这又会引起更高的血压。它们这种互相影响是一种恶性循环。

• 与胆固醇的关系

你的总胆固醇越高，特别是低密度脂蛋白胆固醇水平越高，动脉粥