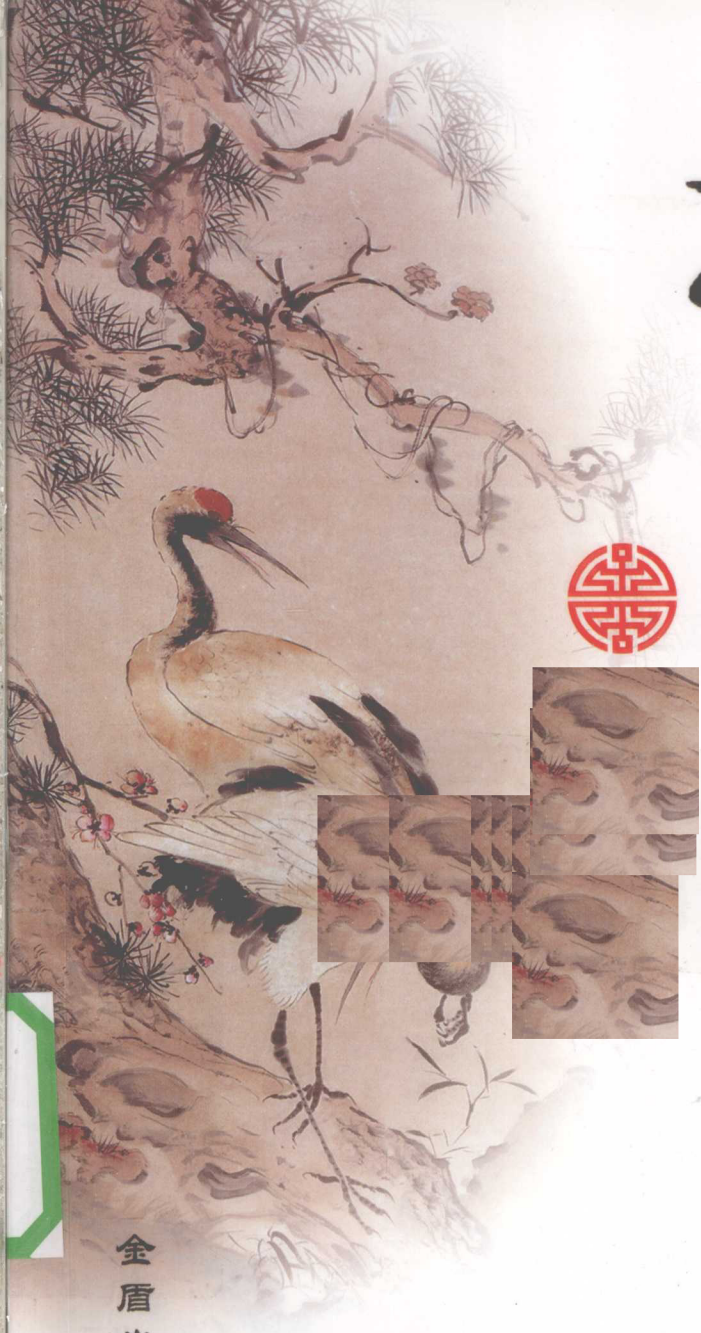


抗衰老手册



金盾出版社

抗衰老手册

主 编 刘国柱

编著者 刘姝倩 王培友 赵翠芬

刘爱珍 王 辉 刘 芊

邹宝华 刘志忠 朱 欣

刘 蕾 赵丽娥 刘姝羽

金盾出版社



本书从算算你的实际年龄、测测你的衰老程度谈起,详细介绍了人类衰老的原因,世界抗衰老的经验,世界抗衰老的物质,世界五大长寿地区的地理、气候、居民生活、饮食特点,由 58 种抗衰老食物组成的 500 多个饮食配方,以及构建心脑血管疾病的 10 道防线;同时还介绍了常见病的医护技能等基础知识。其内容新颖,科学实用,可供各阶层人士阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老手册/刘国柱主编. — 北京:金盾出版社,2010.6
ISBN 978-7-5082-6408-6

I. ①抗… II. ①刘… III. ①衰老—基本知识②长寿—基本知识 IV. ①R339.3②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 077437 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:200 千字

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

目前,世界抗衰老研究如火如荼,美国、俄罗斯、英国、法国、澳大利亚、加拿大等国家都先后制定了营养与运动的健康长寿计划,试图普及推广世界长寿国日本及五大长寿地区——冲绳、西米、凯姆波蒂勒、罕沙、巴马的长寿经验,使世界各国的人均寿命进一步提高。按照世界卫生组织关于人的长寿“60%取决于自己的生活方式”的分析,只要改变吸烟、酗酒、饱食、少运动等不良生活方式,长命百岁就一定能够实现。

中国抗衰老研究历史悠久,源远流长。早在唐代,百岁医家孙思邈(公元581—682年)所著的《备急千金要方》、《千金翼方》初创了我国的老年医学,宋代营养学家陈直著有《养老奉亲书》,明代医药学家李时珍在《本草纲目》中收录了206种延年益寿的药物。

本书汇集了现代科学理论总结的清代以乾隆(89岁)为代表的皇帝抗衰老经验,慈禧太后的养心延龄八珍糕等抗衰老食谱。同时,参考了中国第一、二、三、四次全国抗衰老科学技术大会及全国第一、二次超氧化物歧化酶(SOD)抗衰老文集,从而深入浅出地揭示了世界抗衰老的秘密。

全书以抗衰老基础知识、世界五大长寿地区抗衰老经验、世界抗衰老物质、抗衰老行动指南及掌握医护技能警惕

疾病侵袭为主线,详尽地阐述了以预防为主的理念,以扼制头号杀手——心脑血管病、癌症对老年人的侵害。这些现代疾病,仅靠医生用药治疗是不够的,必须从无知变有知,积极接受健康教育,懂得如何进行科学的饮食、科学的用药、科学的生活方式,才能把自己的寿命掌握在自己的手中,享年百岁才不是梦。

由于编者的知识水平有限,不足之处,望读者批评指正。

刘国柱

目 录

第一章 抗衰老基础知识

一、算算你的实际年龄	(1)
(一)老年期划分标准	(1)
1. 中国标准	(1)
2. 世界卫生组织标准	(1)
(二)年龄划分法	(1)
1. 历法年龄	(1)
2. 生物学年龄	(2)
3. 心理学年龄	(2)
二、测测你的衰老程度	(2)
(一)健康老年人的标准	(2)
1. 中华医学会标准	(2)
2. 深圳老年医学研究所标准	(3)
3. 世界卫生组织“五快”、“三良好”法测健康	(4)
(二)测测你的衰老程度	(5)
1. 闭眼单立法	(5)
2. 前屈法	(5)
3. 测定大脑衰老程度法	(6)
4. 测定心理衰老程度法	(9)
三、人类衰老的原因	(10)
(一)人的寿命有多长	(10)

抗衰老是人类永恒的主题

抗衰老手册

1. 中国古代至民国人的平均寿命	(10)
2. 中华人民共和国成立后人的平均寿命	(11)
3. 全国人口平均期望寿命排行榜	(11)
4. 人类平均寿命	(11)
5. 人类的自然寿命	(12)
(二) 人类衰老的原因	(13)
1. 遗传论	(13)
2. 免疫论	(14)
3. 自由基论	(14)
4. 细胞论	(15)
5. 残渣论	(15)
6. 消耗论	(15)
7. 精神论	(16)
8. 超热能摄入论	(16)
(三) 人类衰老的过程	(16)
1. 体表外形衰老	(16)
2. 水分减少	(17)
3. 脂肪增多	(17)
4. 体重减轻	(17)
5. 代谢功能下降	(17)
6. 皮肤粗糙、有皱纹	(18)
7. 老年斑	(18)
8. 记忆力减退	(18)
9. 性格改变	(18)
10. 性欲减低	(18)
(四) 致老年人于死地的杀手	(19)
四、知己知彼	(21)
(一) 了解自己的身体	(21)
1. 组成人体的物质	(21)

2. 新陈代谢	(21)
3. 基础代谢率	(21)
(二) 了解人体检验正常值	(22)
1. 正常脉搏每分钟次数	(22)
2. 正常呼吸频率	(22)
3. 血压正常值	(22)
4. 体温正常值	(23)
5. 血液黏度	(23)

第二章 世界五大长寿地区抗衰老经验

一、世界五大长寿地区的地理、气候、生活特点	(24)
(一) 冲绳长寿地区地理、气候、生活特点	(24)
1. 冲绳长寿地区地理、气候	(24)
2. 冲绳长寿地区居民生活特点	(25)
(二) 西米岛长寿地区的地理、气候特点和低热能摄入	(26)
1. 西米地区地理、气候	(26)
2. 西米地区居民生活特点	(27)
(三) 凯姆波蒂迈勒长寿村地理、气候和生活特点	(28)
1. 凯姆波蒂迈勒村的地理、气候特点	(28)
2. 凯姆波蒂迈勒长寿村的饮食	(28)
(四) 罕沙长寿地区地理、气候和生活特点	(29)
1. 罕沙地区地理、气候	(29)
2. 罕沙长寿村的饮食特点	(29)
(五) 巴马长寿地区地理、气候和生活特点	(29)
1. 巴马地区地理、气候	(29)
2. 巴马人的饮食特点	(30)
3. 巴马人的运动就是劳作	(30)
(六) 五大长寿地区长寿的原因	(31)

抗衰老手册

1. 自然环境好 (31)
 2. 饮食习惯好 (31)
 3. 摄入热能低 (31)
 4. 吃橄榄油 (32)
 5. 热爱劳动 (32)
 6. 精神无压抑 (32)
- ### 二、世界抗衰老经验总结 (32)
- (一) 按需要吃, 多余的一概不吃 (32)
1. 每人每天需要吃多少食物 (32)
 2. 吃多种粗粮 (33)
 3. 每天吃 5 种以上蔬菜、水果 (34)
- (二) 吃生鲜食物延缓衰老 (34)
1. 吃生菜抗衰老 (34)
 2. 加热制熟后维生素损失过半 (34)
- (三) 保持血管年轻是健康长寿的根本 (35)
- (四) 保持大脑年轻的物质 (37)
1. 大脑需要“聪明脂肪” (37)
 2. “聪明脂肪”在何处 (37)
- (五) 世界健康长寿秘诀 (38)
1. 吃你所需要的食物 (38)
 2. 少吃动物蛋白(肉)、多吃植物蛋白 (38)
 3. 食用有益脂肪 (39)
 4. 留意自己的排泄物 (39)
 5. 排毒而非积聚毒素 (40)
 6. 抗衰老要增强免疫力 (40)
 7. 吃有机食品, 不吃转基因食品 (41)
 8. 运动使你年轻 (41)
 9. 乐观 (41)
- (六) 世界长寿地区常吃的食物 (42)
1. 主食 (42)
 2. 蔬菜 (42)
 3. 水果 (42)
 4. 鱼、蛋、奶 (42)

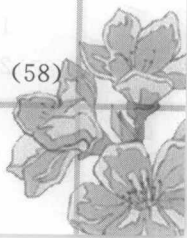
抗衰老是人类永恒的主题



5. 橄榄油	(42)
(七)世界公认的十大抗衰老中药	(42)
1. 何首乌	(43)
2. 人参	(43)
3. 黄芪	(44)
4. 刺五加	(44)
5. 红景天	(45)
6. 三七	(45)
7. 绞股蓝	(45)
8. 枸杞子	(45)
9. 蜂王浆	(46)
10. 灵芝	(46)
(八)世界长寿国日本居民的抗衰老经验	(46)
1. 日本居民抗衰老的三个秘诀	(46)
2. 日本居民抗衰老的“六个一”	(46)
3. 日本居民抗衰老的“十少十多”	(48)
4. 日本居民健康长寿膳食陀螺	(48)
(九)美国抗衰老经验	(49)
1. 美国健脑抗衰老方式	(49)
2. 美国健康长寿膳食方式	(49)
3. 美国金字塔膳食健康长寿模式	(51)
4. 美国老年人抗衰老金字塔	(53)
5. 美国人运动抗衰老金字塔	(55)
(十)澳、加、英等国抗衰老膳食经验	(55)
1. 澳大利亚人的膳食、运动抗衰老特点	(55)
2. 加拿大人抗衰老膳食特点	(56)
3. 英国人抗衰老膳食特点	(56)
(十一)清康熙、乾隆皇帝,慈禧太后抗衰老经验	(56)
1. 康熙皇帝抗衰老经验	(56)
2. 乾隆皇帝抗衰老经验	(57)
3. 慈禧太后抗衰老经验	(57)

第三章 世界抗衰老物质

一、十大抗衰老抗氧化剂	(58)
-------------------	------



(一)超氧化物歧化酶(SOD)	(58)
(二)核酸抗氧化作用	(59)
(三)谷胱甘肽抗氧化作用	(60)
(四)维生素类抗氧化作用	(61)
1. 维生素 C 抗氧化作用	(61)
2. 维生素 E 抗氧化作用	(62)
3. β -胡萝卜素抗氧化作用	(63)
4. 番茄红素抗氧化作用	(64)
5. 叶黄素和玉米黄素抗氧化作用	(64)
6. 辅酶 Q10 抗氧化作用	(65)
(五)多酚类抗氧化作用	(66)
1. 茶多酚抗氧化作用	(67)
2. 葡萄多酚抗氧化作用	(67)
3. 芝麻多酚抗氧化作用	(67)
4. 苦荞麦多酚抗氧化作用	(68)
5. 法国松树皮多酚(碧罗芷)抗氧化作用	(68)
(六)黄酮类抗氧化作用	(69)
1. 银杏叶类黄酮抗氧化作用	(69)
2. 甘草类黄酮抗氧化作用	(69)
3. 大豆异黄酮抗氧化作用	(69)
4. 竹叶黄酮抗氧化作用	(70)
5. 葛根异黄酮抗氧化作用	(70)
(七)花色素苷抗氧化作用	(70)
1. 紫番薯(红薯)花色素苷抗氧化作用	(71)
2. 紫玉米花色素苷抗氧化作用	(71)
3. 红心萝卜花色素苷抗氧化作用	(71)
(八)香辛类抗氧化作用	(72)
1. 生姜抗氧化作用	(72)
2. 大蒜抗氧化作用	(72)

(九) 蔬菜、水果抗氧化作用	(72)
1. 果蔬抗衰老 SOD 含量排序	(72)
2. 果蔬抗衰老总酚含量比较	(73)
3. 干菜 SOD 抗衰老物质的含量比较	(73)
4. 蔬菜中清除自由基的能力比较	(73)
(十) 其他抗氧化、抗衰老物质	(73)
1. 菊花	(73)
2. 马齿苋	(74)
3. 余甘果	(74)
4. 猕猴桃	(75)
5. 胆碱	(76)
6. 花粉	(76)
7. 刺玫果	(77)
8. 鱼油	(78)
9. 菠菜	(79)
10. 双歧杆菌类物质	(79)
11. 含嗜酸乳杆菌食物	(80)
12. 芸香	(81)
13. 海藻类物质	(81)
二、抗衰老 58 种食物	(82)
(一) 谷物抗衰老	(82)
1. 大麦	(82)
2. 荞麦	(82)
3. 燕麦	(82)
4. 黑高粱	(83)
5. 小米	(83)
6. 玉米	(83)
7. 紫玉米	(83)
8. 芝麻	(83)
9. 黄豆	(83)
10. 小豆	(85)
11. 花豆	(85)
12. 豌豆	(85)
(二) 水果抗衰老	(85)
1. 番茄	(85)
2. 芒果	(85)
3. 葡萄	(85)
4. 大枣	(85)
5. 红果	(86)
6. 草莓	(86)
7. 番石榴	(86)
8. 香蕉	(86)
9. 橘子	(86)
10. 苹果	(86)
11. 银杏	(87)

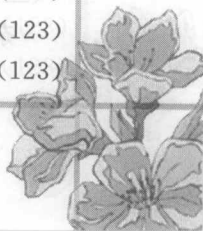
(三)蔬菜抗衰老		(87)
1. 西兰花	(87)	11. 洋葱
2. 胡萝卜	(88)	12. 红薯
3. 芥菜	(88)	13. 红心萝卜
4. 苋菜	(88)	14. 黑木耳
5. 柿子椒	(88)	15. 海带
6. 花椰菜	(88)	16. 蘑菇
7. 香椿	(88)	17. 藕
8. 茄子	(88)	18. 豇豆
9. 马齿苋	(88)	19. 茴香
10. 大蒜	(88)	20. 紫甘蓝
(四)豆制品抗衰老		(91)
豆腐		(91)
(五)调味品抗衰老		(91)
1. 豆瓣酱	(91)	3. 辣酱(辣豆瓣酱)
2. 豆豉	(91)	4. 芝麻酱
(六)禽、鱼、肉、蛋抗衰老		(92)
1. 鲑鱼	(92)	5. 鸡肝
2. 海参	(92)	6. 瘦肉
3. 沙丁鱼	(92)	7. 鹅蛋
4. 小干白鱼	(92)	8. 鸡蛋
(七)植物油抗衰老		(93)
1. 芝麻油	(93)	2. 小麦胚芽油
(八)蔬菜、水果抗氧化活性排行榜		(94)
三、最新发现的抗衰老物质		(95)
(一)褪黑素		(95)
1. 褪黑素的概念		(95)
2. 褪黑素的功能		(96)
3. 褪黑素含量最高的食物		(98)



(二)青春素(激素)使人青春永驻	(99)
1. 青春素的概念	(99)
2. 中国最早用薯蓣延年益寿	(100)
3. 山药富含青春素及延年益寿物质	(100)
(三)植物激素使人年轻长寿	(102)
1. 植物雌激素——大豆异黄酮	(102)
2. 植物雌激素——葛根异黄酮	(103)
3. 蒺藜含睾丸素使人年轻	(103)
4. 苜蓿含异黄酮是植物之最	(104)
5. 蒲公英富含黄酮抗衰老	(105)
(四)动物激素使你青春常驻	(106)

第四章 抗衰老行动指南

一、抗衰老生活方式	(108)
(一)生活方式的定义与健康生活方式	(108)
1. 生活方式的定义	(108)
2. 健康的生活方式的定义	(108)
3. 生活方式决定寿命	(109)
(二)健康生活方式	(110)
1. 作息有规律	(110)
2. 科学安排一日三餐	(111)
3. 居室环境有要求	(112)
4. 选择炊具有学问	(113)
5. 烹调温度适宜才能延年益寿	(114)
6. 不良生活方式危害健康	(116)
7. 转基因食品对健康的影响	(121)
8. 环境污染危害生命的 10 种物质	(122)
(三)抗衰老膳食热能的转换	(123)
1. 18~59 岁的人每天的热能转换	(123)



2. 60 岁以上的人每天热能的转换	(124)
3. 世界卫生组织公布的十大垃圾食品	(125)
(四) 抗衰老七大营养要素	(126)
1. 糖类(碳水化合物)	(126)
4. 无机盐(矿物质)	(136)
5. 维生素	(142)
2. 蛋白质	(128)
6. 膳食纤维素	(147)
3. 脂类	(130)
7. 水	(148)
(五) 抗衰老食物优选原则	(150)
1. 主食的优选	(150)
2. 副食的优选	(150)
(六) 抗衰老食谱举例	(156)
1. 早餐	(156)
3. 晚餐	(157)
2. 午餐	(157)
二、抗衰老膳食	(158)
(一) 抗衰老粥	(158)
养心延寿粥	(159)
“三麦”粥	(162)
八珍粥	(159)
“三麦一米二豆”粥	(162)
长寿粥	(159)
慈禧长寿粥	(162)
山楂粥	(160)
糯米山药粥	(162)
木耳粥	(160)
紫玉米红枣粥	(163)
胡萝卜粥	(160)
荞麦莲子粥	(163)
大枣粥	(160)
桂圆芡实粥	(163)
红薯粥	(161)
银杏莲子粥	(163)
山药粥	(161)
江米红枣粥	(164)
决明子粥	(161)
赤豆葡萄干粥	(164)
桂圆粥	(161)
(二) 抗衰老主食	(164)
杂面	(164)
三面窝头	(164)

目 录

抗衰老是人类永恒的主题

(287) 八宝糯米饭	(165)	鸡蛋肉炒米饭	(168)
(102) 八宝蛋糕	(165)	鸡丝打卤荞麦面	(168)
(118) 茯苓包子	(165)	桂圆益智面	(169)
(118) 龙枸燕窝糕	(165)	全麦粉核桃馒头	(169)
(118) 拔丝龙杞山药	(166)	荞麦粉芝麻烧饼	(169)
(118) 山药红枣米饭	(166)	全麦粉白菜馅饼	(169)
(118) 大麦红枣米饭	(166)	南瓜饼	(170)
(118) 荞麦杏仁米饭	(166)	玉米饼	(170)
(118) 玉米粳糯米饭	(167)	花生牛奶饼	(170)
(118) 小米水果饭	(167)	香蕉饼	(170)
(118) 鲜甜玉米南瓜饭	(167)	荞麦面饺子	(170)
(118)	(167)	松子枣泥糕	(171)
(118) 三米银杏仁饭	(167)	赤豆糕	(171)
核桃仁什锦饭	(168)	三合面蛋糕	(171)
(118) 炒龙凤米饭	(168)		
(118) (三)日本纳豆抗衰老食品	(171)		
(118) 1. 纳豆的来历	(171)		
(118) 2. 纳豆的保健功能	(172)		
(118) 3. 纳豆的制作方法	(172)		
(118) (四)抗衰老菜肴	(174)		
(118) 八宝炖豆腐	(174)	红枣炖排骨	(176)
(118) 鱼片豆腐	(175)	核桃仁肉丁	(176)
(118) 大蒜熘鱼片	(175)	山药枸杞蒸鸡	(177)
(118) 醋熘沙丁鱼	(175)	海带炒鸡丝	(177)
(118) 菠菜炒鱼丁	(175)	菠菜苹果沙拉	(177)
(118) 鲜奶炖鲑鱼	(176)	芝麻盐苹果片	(178)
(118) 红烧海参	(176)	马齿苋拌香菜	(178)
(118) 枸杞炖牛肉	(176)	百合炒芹菜	(178)

(五)抗衰老茶	(178)
还童茶	(178)
罗布麻茶	(179)
黄精茶	(179)
绞股蓝茶	(180)
黄芪茶	(180)
二黄加茶	(181)
蒲公英茶	(181)
桑叶茶	(181)
三、提高免疫力抗衰老	(182)
(一)免疫系统健康卫士	(182)
(二)能增强免疫力的食物	(182)
(三)增强免疫力的食谱	(184)
黄芪粥	(184)
茯苓米饭	(185)
黄芪炖柴鸡	(184)
茯苓馒头	(185)
葛根馒头	(184)
凉拌黑木耳	(185)
葛根饼及面条	(184)
黑木耳炒肉	(185)
灵芝馒头	(184)
四、调治失眠抗衰老	(186)
(一)影响睡眠的因素	(186)
1. 年龄因素	(186)
2. 环境因素	(186)
3. 心理因素	(186)
4. 生物钟因素	(186)
5. 褪黑素分泌减少	(186)
(二)失眠饮食调理	(187)
1. 多吃富含褪黑素的食物	(187)
2. 吃富含镇静催眠作用的食物	(188)
(三)失眠患者食谱	(189)
燕麦米饭	(189)
牡蛎包子	(189)
葛根烙饼	(189)
葛根红枣粥	(189)
茯苓饺子	(189)
牡蛎香菇汤	(190)