

最实用最方便的养生书



不衰老的活法

【回到25岁的养生秘诀】

打破年龄的界限，建立“无龄”的健康态度
本书从基因、饮食、运动、环境、生活、心灵等方面
全方位提供一套确实可行、人人适用的功能医学养生法
让你拥有永远25岁的健康秘诀

【台湾】梁锦华◎著

台湾“最可怕”的健康养生书

看完本书，您的生活注定要改变

国际抗衰老权威专家**梁锦华**的**独门养生秘籍**

本书呈现给您的不仅仅是抗衰老，永葆年轻的良方

关键是如何培养**正确的生活态度、人生哲学**



世界出版社

最实用最方便的养生书



不衰老的活法

【回到25岁的养生秘诀】

世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不衰老的活法：回到 25 岁的养生秘诀 / (台湾) 梁锦华著. —北京：世界知识出版社，2010.5

ISBN 978-7-5012-3819-4

I. ①不… II. ①梁… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ①R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054848 号

中文繁体字版© 《无龄的秘密——回到 25 岁的功能医学养生法》由城邦原水文化 发行

本书经 城邦原水文化，同意经由世界知识出版社出版中文简体字版。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权登记号 图字：01-2010-1393

书 名	不衰老的活法：回到 25 岁的养生秘诀
作 者	【台湾】梁锦华
策 划 人	水元素
责任编辑	胡孝文
文字统筹	郑 光
封面设计	白 昀
出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
电 话	010-65265919 (直销) 010-65265923 (发行)
网 址	www.wap1934.com
印 刷	北京市通州富达印刷厂
经 销	新华书店
开本印张	700×1000 毫米 1/16 13.5 印张
字 数	90 千字
版次印次	2010 年 6 月第一版 2010 年 6 月第一次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5012-3819-4 ISBN 978-986-7069-73-3
定 价	24.80 元

近年来，琳琅满目的抗衰老书籍大行其道，养生方法亦不下千百种，充分显示了大家对追求健康的殷切期盼。在众说纷纭中，我愿意以从事功能医学多年的主流医师，以崭新的西医典范，具体、严谨的科学态度及正确的抗衰老知识，带给你更全面、更完整的养生方法，希望能让大家扭转健康思维，改变疾病观念。事实上从经营健康的角度，抗衰老也好，养生也好，其追求目标就是要长保身心功能，为未来的超长寿年代做好准备，进而踏入“无龄”境界。毕竟，回到25岁，在于你要关心的健康，应该是真实的“功能”年龄，而不是渡过了多少风霜岁月！养生，就从25岁开始！

不要使自己沦为现代医疗的“提索那斯”！

希腊神话中，有一位女神名叫伊欧斯，非常美丽又娇艳，被尊奉为“晨曦女神”。她

爱上了一位英俊不凡、骁勇善战的战士，名为提索那斯，由于她希望能够和这位威武勇士长相厮守，于是就向宇宙之神——宙斯恳求，希望宙斯能让她这位爱人“长生不老”！由于宙斯对这位女神宠爱有加，所以就一口答应了。只是当伊欧斯欢天喜地离开了宙斯的神殿之后，才猛然发现忘了请这位宇宙之神同时赋予她的爱人“青春常在”……日子一天天过去了，她所担心的噩梦终于来到，随着时光逝去，提索那斯已不复当年神勇，一向英姿勃发的他，变成了一个不堪一击的糟老头，衰老孱弱的身驱，伴随了一大堆疾病。更糟的是，由于他长生不老，所以也只能苟延残喘地活着，又由于他变得整天唠叨不休，使得漂亮的晨曦女神不胜其扰，最终竟把这位曾经山盟海誓、心仪仰慕的爱人，变成了一只很吵的昆虫！

这当然只是一个神话故事，你大可一笑置之，但回头来看看当代的疾病医疗模式，由于焦点在“疾病治疗”，不在于“提升健康”，因此往往只是运用昂贵的高科技医疗方式，追求各种延长生命的治疗方法，但在这一过程中，却不是真正落实预防工作，也没有顾及到生活质量的层面。放眼我们的周围，现代版的“提索那斯”正在不断被复制当中。虽然我们的寿命延长了，但我们到底创造了什么样的“长寿人口”呢？

事实上，二十世纪时，一般成人大约只有 1% 的生命岁月是在罹患疾病当中，但还不到百年光景，许多现代人终其一生，在病榻上的时间已超过 10% 了！显然对这些华颜老去的人来说，由于后段岁月多处于延年残寿的状况，所谓长寿的“余命”就只不过是生病、痛苦与失能中度过。那么，你要的长寿是“寿终正寝”，还是“提索那斯”呢？

不要持“人云亦云”的健康看法

现实生活中，无论你现在是十八岁还是八十岁，相信你所秉持的健康希望，一定是无病无痛、精神奕奕，毕竟我们要的是活力充沛的“长命百岁”，而绝不是奄奄一息的“床命百岁”！只可惜这年头，许多人都讲究“速成”和“时尚”，不管是减肥、燃脂、健身、瑜伽、饮食、补品、维他命……只要有名人推介，便趋之若鹜，最好来个“两周成功减肥术”或“六周降低胆固醇”等等。但这种随波逐流、人云亦云的看法，往往容易令你迷失方向、无所适从。许多标榜速成的健康法，并非人人适用，坊间流传已久的观念，亦可能积非成是，所以千万不要随便一呼百诺，而要找出符合你个人需求的方式，才能拥抱健康。

由于当代社会过度崇尚年轻形像，社会上普遍弥漫着对“老”的抗拒，不管从字里行间，或行为语言上，处处显示出暗讽式的思维，例如常用老头子、老女人、老家伙，甚至老贼等形容词。这种“老年歧视”心态，所反映的就是一股“着迷年轻”的文化。只不过，大部分人对年轻的定义，却往往只以外貌作为准则。随着庞大商业手法的鼓动、娱乐事业的吹捧，一面倒的病态式注重外表，反而令许多年轻一代忽视了健康的真貌，虽然还只是芳华之龄，也常常不计后果，费尽心思追求表面上的幻彩迷惑！

说来有趣，“老”原是地球上每个人必经之路，没有例外，因此站在“健寿”角度来说，我们要追求的应该是如何活出健康、远离病痛才对。但现况却是，大多数人靠着各类化学产品，沉醉于一时的美艳，给自己带来了不可预知的健康风险。事实上，面对超长寿的未来，“观念”的改变比“脸面”的整修，恐怕更为重要、更

有价值。抗衰老的真正意义，也绝不只是脸上去皱、皮肤磨光而已。可以是老态龙钟的样子，但亦可以展现出神采飞扬的模样。

我们不能停止“年老”，但可以不用“衰老”！

2006年1月1日，当首批战后新人类，度过了一甲子岁月的同时，全球每七秒钟就有一人踏入了五十五岁，2011年开始，“婴儿潮”时代（1946至1964年出生）即将迈入了新的老年世代，翻起了一股滔天巨大的“新老浪潮”，快速地席卷全世界！

婴儿潮不断重写人类历史，改变了人类活动行为与价值观念，当然也颠覆了许多传统生活方式，影响了紧接着的各时代。新一代的生活环境与方式，带来了新一代的健康问题，同时亦爆发出一波波错综复杂的“早老性”毛病，因此如果你还停留在陈旧的疾病思维，不懂主动采取因应之道，那么你的健康状况，很容易就会向下沉沦，令你提早衰老！

另一方面，主流医学提供了许多高难度的治疗方法，即使已毫无生命质量可言，仍然可仰赖药物、先进仪器等方式，长期维持生命。由于当代主流医疗逻辑是以“疾病”为中心，“药物”作主导，所以如果我们把目光只放在这种后段的疾病治疗上，则你所面对的未来，恐怕就是“活”得太短，“死”得太长了！因此面对老化，我们必须要有新的认知，因时制宜作出改变，千万不要以为年轻，就可肆无忌惮地挥霍健康，相反地，也不应看老人生病、功能不好都是自然变化，或认为老了就会变成无用、虚弱、有病或失能。

事实上，随着医学思维改变，医疗科技发达，最新的各种医学研究显示，“年老”引起“衰老”已非必然现象，透过新一代医疗

手段的运用，长命百岁将是稀松平常的事，而“回到 25 岁”的观念，就是面对未来超长寿生活的健康态度。只不过，这并不是唾手可得或坐等从天而降，而是需要积极了解、用心经营的。

分享我的抗衰老研究心得与实践方法

种种现象显示，时下符合健康标准的生活方式越来越少，而生病的风险却越来越高。因此为了能有健全身心来适应可预见的长寿，避免出现老迈衰弱的窘境，“抗衰老”或“健康老化”的概念推广已刻不容缓。目前在社会上有不少专家提出对老化的应对策略，不过绝大部分焦点都是放在理财策略、社会福利或福祉事业等范畴，这些考虑固然有其意义及需要，但毕竟所有的重点，几乎只在于对老人晚年的照顾上，并非帮助你提早远离衰弱，争取“健康老化”，至于针对各种老人疾病作末端医疗，扩增老人病房、加强护理、康复等工作，甚至安宁照顾等，更只属于消极、后段的看护模式而已。

面对超长寿带来的震撼，我们需要是“缓寿”的健康岁月，最好能活力充沛又长命地在世上至最后一刻。只不过，你要採取的不是乱枪打鸟或渔翁撒网等方式，现时社会上一窝蜂以商业手法推动的所谓抗衰老旋风，大部分并不是你真正需要的抗衰老概念，除扭曲了抗衰老的真正意义外，还因为常被过度包装或渲染，不是造成盲目崇拜就是充满成见。误解或误导的结果，反而错过了应用“新医学”来带给我们健康上的帮助。

近十年来，我自执业二十载的治疗医学转至抗衰老的预防领域。作为一位曾在主流医界服务多年的专业医师，由治疗疾病的执业方式，重新踏入健康管理的保健工作，其间的心路历程，有着太

多的感激与感慨，一方面庆幸有如此机遇，跳脱传统，学习尖端医学思维与实践方法，自我受用也惠及他人；另一方面，却也感叹时下有过多的商业手法，愚弄了大众健康，也蒙蔽了许多真相，毕竟在商言商，商家要考虑业绩数字，当然是无可厚非，但你又如何期望他们能给你的健康加分？

从各种观察，真正能作出预防贡献，可达到延年益寿者，应该是具前瞻思维的“不治已病治未病”概念，这才是抗衰老应代表的精神。2001年，美国医学信息协会的研究，任何新发现的有效治疗方式，能惠及每一位有需要的病者身上时，平均已晚了十七年！正因如此，本书主要方向，不是借着传统的医疗宣传，促成你作“提早发现”或“治病准备”，而是进一步提供我多年来的抗衰老研究心得与实践方法，希望读者更能有效、主动地学习争取健康，远离疾病。

尤其重要的是，带给你的抗衰老方法，并不是坊间所认知的外表文化或美容美学等时尚产品；本书倡议的观念与方法是以防患于未然作主轴，涵盖全方位的生活起居为实行方向，目的是要让你从年轻时（25岁就是很适合的年龄）就懂得学习如何抗衰老，远离可能的衰弱、疾病等，让你重新对自己的衰老问题作出负责任的健康选择；并协助现在与未来的银发族跨越年龄障碍，寻求身心安顿的“健康老化”需求，甚至进而再度投入社会，从“退休”到“不休”，踏入“无龄”境界。在此，希望看完本书后，大家都能健康百岁！

你正活在一个千载难逢的“超长寿”时代！

自有历史记载，两千多年来，人类平均寿命都维持在二十来岁。毫无疑问，99.9%的人类史上，并没有“老化”的问题，但十九世纪末，人类的平均寿命却已增加至四十五、六岁；之后更随着公共卫生之提升、营养状况改善及传染病大幅度降低等因素，一路往上攀升，至二十世纪末，已高达七十二至七十八岁！预计到二十一世纪中期，过去难得遇上的“百岁人瑞”将随处可见，从现时约十万人，推升至两百二十万人，普遍出现在发达及发展中国家。

人活至七十五岁以上，传统被称为“老老人”的数目，在台湾地区也将达到一百八十万人之多，出现每三名老人就有一名所谓的“老老人”。看到这种趋势，我们很明显地是活在一个“超长寿”年代，提醒我们必

须预先作好健康准备，方能得意地迎接崭新的老化新时代！

事实上，由于全球总生育率下降，平均寿命延长，大多数国家人口相继呈现倒金字塔型态。以亚洲的香港与台湾地区来说，少子女化的现象都是高居全球榜首，目前约六名（香港）、七名（台湾）青壮人口须扶养一名老人，二十年后，则只有约三名，到本世纪中叶，都剩下不到两人，就要负担一名老人，届时这么庞大的老年人口，面对有限的医疗资源，想要“老有所医”恐怕就不容易了！

而由于扶养比的急剧下降，未来青壮人口所承受的各种压力，更是空前沉重。了解了这个威胁的严重性和迫切性之后，接下来如何拥有健全体魄，降低医疗需求，便是决定你能否安享长命百岁的关键元素。

不是教你找寻长生不老之术！

盘古开天以来，人类就醉心寻找“长生不老”的方法，从东方的秦始皇派遣徐福出海求仙故事，到西方的炼金术及青春之泉神话，世人一直在寻觅蓬莱仙岛，祈望总有一天梦境成真。每隔一段日子，也总有一些江湖术士趁机兜售各种所谓的长生不老之药，但残酷的事实，却是全都无法经得起时间及科学的考验。

物换星移，环境变迁，澎湃的“婴儿潮”不断冲击人类的智慧，也激荡出一个觉醒的年代，使我们重建价值观念。我们思考生命的方向，已不在于找寻长生不老之术，而在于如何应用抗衰老之概念，让自己永葆 25 岁的健康与活力。近年来，医学与科技的急速进步带来了争取健康、延缓衰老的可能，透过了解衰老的原因与变化，从事老化与抗衰老的研究成果，已有许多突破性发展，找到了可供临床应用的依据，这些都与过去神话式的方法截然不同，从

思维观念到实际应用，让我们可以学习全方位的养生之道。

不要坐以待“老”，要主动争取健康长寿！

处于这样的一个觉醒年代，我们固然是充满机遇与希望，却也是被迫生活在一个布满陷阱与病态的社会，特别是有关破坏健康的因素很多，从饮食方式、生活型态到环境污染，如果不多加注意，很容易就掉入了“致病循环”之中，反而令我们加速老化或未老先衰，因此我们必须摒弃旧有的健康观念，不要等待症状显著才去求医问诊。事实上，一场打破坐以待“老”，争取健康的健康革命，正在全球逐渐蔓延！

2003年11月，世界卫生组织（WHO）在巴西里约热内卢举行的一个名为“全球非传染病预防与控制论坛”中，所发表的全球十大死亡原因中，就有高达七个与生活型态有关。

事实上，如果我们来看看2006年人类的十大死因，位列前茅的疾病，几乎都是受到个人的生活经验像饮食、环境因素及生活习惯等影响而导致，即通通是经过相当岁月的酝酿（从年轻开始）才发生，属于生活型态疾病，亦可称之为衰老性疾病。其中癌症所占比例仍然最高，超过二成八，连续二十五年高居榜首，平均不到十五分钟就有一人因癌症死亡；其他的还包括脑血管疾病（9.5%）、心脏疾病（9.3%）及糖尿病（7.6%）等。

因此要避免罹患这类疾病，活得自在，最好从年轻时就要行动，改变健康思维，了解争取健康的执行方向，此外对老化与疾病之间的关系，更需要有进一步的认知。

举个例子来说，2004年12月，《美国营养学学院杂志》的一份研究，就发现四十三种农作物中，各类营养素从蛋白质到微量元

素，下降了 6%~38%不等。2007 年 10 月，欧盟赞助的研究亦清楚显示有机蔬果的抗氧化含量，比传统种植的高出 40%。由于食物来源的农作物已经有许多不利于健康的改变，再加上目前普遍错误饮食方式，加工及垃圾食品当道，的确防不胜防。但长期的错误饮食，却是病态老化的主因之一，所以要远离衰老的第一步，就是先要了解饮食的陷阱，然后作出精明选择，这就是主动争取健康的积极表现，也是达到“健寿”的基础条件。

本书之目的是期盼：

1. 每一位读者至少要有活至八、九十岁以上的健康准备。
2. 大家必须了解“抗衰老”并不是单为了拥有好莱坞版的外貌，亦非只让你多活几年，而是带领你如何增加功能岁月、活得健康，进入“无龄”的长命百岁境界。
3. 提供你一套从生活起居就可以学习的抗衰老方法，藉以减少医疗手段的使用，并增加你个人的潜力及财富。

确实，古今中外没有人能停止“年老”，但透过功能医学模式（注）的应用，你的“衰老”程度，绝对可以不与同龄人齐头并进！如果你尽早做好准备，你可以长保 25 岁的健康与活力，即使你已过了 25 岁，只要从现在开始改变，你甚至可以让自己的重现 25 岁的光彩。

注：“功能医学”是一门跨领域的西方医学新典范，应用“全人”及“整合”观念，着重个人体质及细胞营养/功能，针对各种可能干扰健康的因素，作出整体分析及处理。“功能医学”认定所有慢性、反复性、衰老性疾病之发生，是起因于个别细胞及组织功能不彰，进而环环相扣牵连其他器官，令体内系统逐渐失衡而产生疾病，所有这些变化并且与饮食、环境、生活方式与心灵状态息息相关。

自序 请跟我一起准备好“长”命百岁!

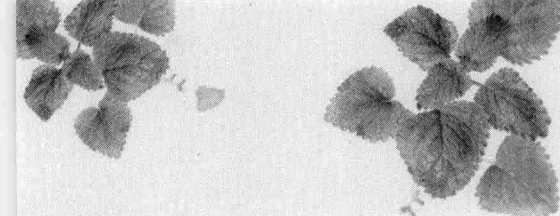
前言 你可以拥有 25 岁的身心活力!

破除衰老迷思

——找出回到 25 岁的秘诀

这样想,就错了! ——十大衰老迷思

迷思一:人生七十古来稀? 听天由命? 何须准备?	003
迷思二:准备各种保险,等着生病理赔?	006
迷思三:每年定期健康检查,希望尽早发现“疾病”?	008
迷思四:六十五岁就是老人?	011
迷思五:年轻等于健康无敌?	012
迷思六:年老等于疾病缠身?	014
迷思七:衰老来自“又大一岁”?	016
迷思八:抗衰老是为了延长寿命?	018
迷思九:驻颜有术,青春永驻?	019
迷思十:不生病代表健康?	021



这样做,就对了! 三大健康长寿秘诀

- 秘诀一:从长寿人瑞生活,找出养生之道! 023
- 秘诀二:不做健康卡奴,趁早储存老本! 026
- 秘诀三:执行抗衰老五部曲,增加健康岁月! 027

抗衰老首部曲

认识衰老疾病,及早应对!

导致衰老的因素有哪些?

- 错误饮食:小心饮食陷阱 033
- 污染环境:环境毒素与重金属污染 043
- 过度压力:压力导致衰老 051
- 不当作息:生活型态疾病的温床 053

导致衰老的疾病有哪些?

- 不要因“衰老”疾病让你成为“破产”新贫! 057
- 大脑衰老:记忆退化、反应迟钝! 059
- 免疫衰老:你需要的不是每年注射“流感”疫苗! 067
- 肠胃衰老:消化不良不是靠吃“胃药”解决! 070
- 皮肤衰老:年老色衰不是因缺乏化妆品引起! 074

抗衰老二部曲

纾缓抗衰老——抗压八大守则

抗压八大守则

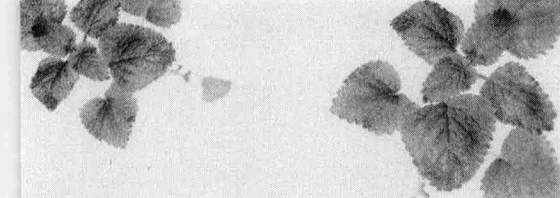
- 守则一:破解压力迷思,远离压力陷阱 083
- 守则二:执行“松弛反应”,适当纾压 085
- 守则三:学习缓慢而深的呼吸! 090
- 守则四:学习五个“L”,拥抱正面思考 094
- 守则五:打破“发炎—皮质醇—压力”的恶性循环 095
- 守则六:把握进食时间,配合身体的昼夜节奏 098
- 守则七:务必与“隐性发炎”说再见! 101
- 守则八:适当服用调节压力的营养补充品 103

抗衰老三部曲

解毒抗衰老——避免体内“生锈”及积毒

强化你的抗氧化系统

- 饮食四要诀:一高三低 111
- 环境三要诀:三不 112
- 生活方式五要诀:五要 113



加强你的解毒能力

影响解毒能力的原因	114
减轻毒素累积的方法	115
强化解毒能力	117
从饮食强化解毒的方法	118

抗衰老四部曲

饮食抗衰老——从开门七件事开始

正确选择食物,衰老不上身!

养成正确的饮食方式	127
正确食用营养补充品,纾缓衰老毛病	136

开门七件事,攸关健康大事!

柴:不沾锅一旦出现碎屑,即应丢弃不用!	137
米:确定全麦或全谷? 要仔细看成分标示!	140
油:饱和、不饱和? 单元、多元? 不要被愚弄了!	143
盐:高盐=高血压? 低盐=低血压? 海盐优先!	148
酱:酱油挑纯酿造、香料优于酱料!	152
醋:醋能治百病? 不要吃错醋!	155
茶:茶能抗癌? 建议女性喝绿茶,男性喝红茶!	159