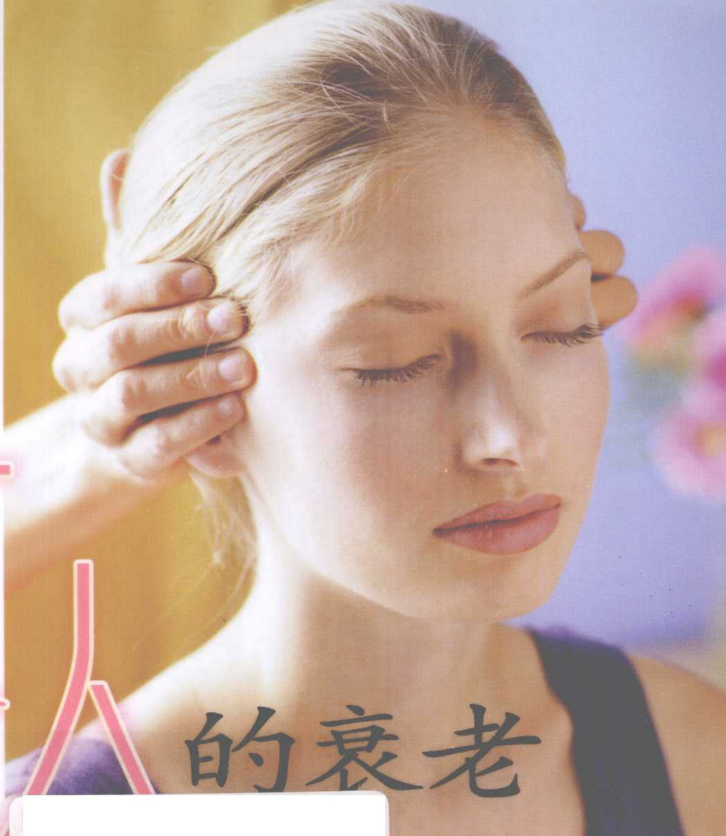


陆曙民 ◎ 编著

# 女

# 让

(第二版)

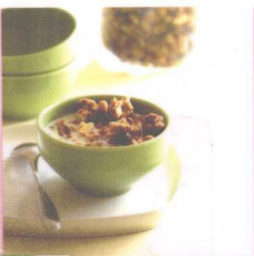


# 人的衰老

# 来慢些

Rang  
nüren de shuailao manxielai

- 女人为什么会衰老
- 让女人衰老慢些来的4大措施
- 女性延缓衰老保健品的科学选购指南

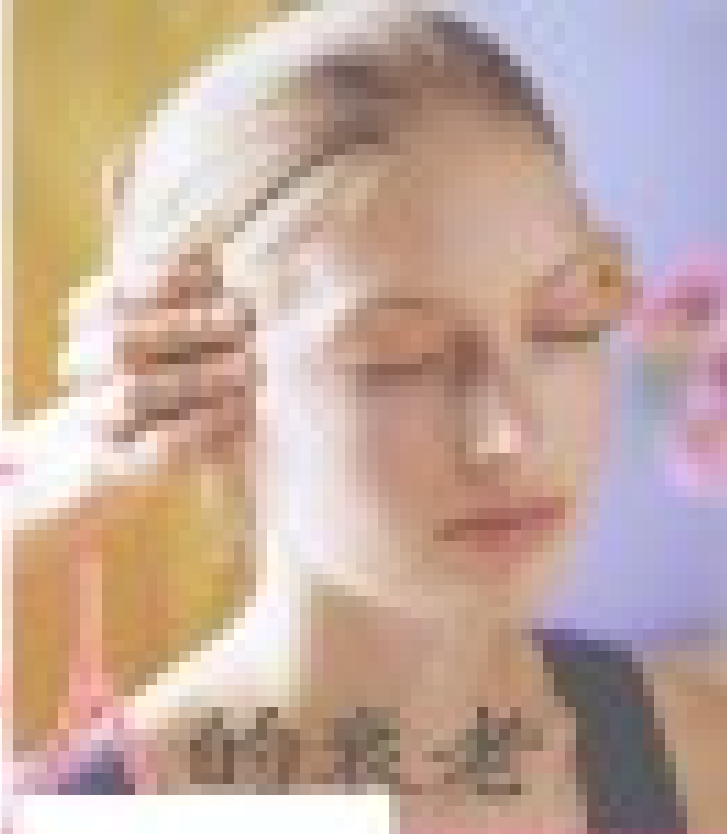


上海科学技术出版社

健康饮食

让

健康

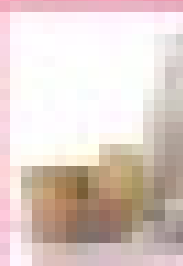


的来

# 来些反式

Trans-Fat: Unhealthy or Inevitable?

- 1. 什么是反式脂肪
- 2. 反式脂肪对健康的影响
- 3. 如何避免反式脂肪的摄入





R

ANG NÜREN DE SHUAILAO | 陆曙民 编 著

M A N X I E L A I

让女人的衰老慢些来

(第二版)

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

让女人的衰老慢些来 / 陆曙民编著. — 2版. — 上海: 上海科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5478-0418-6

I. ①让… II. ①陆… III. ①女性—衰老—基本知识  
②女性—保健—基本知识 IV. ① R339.33 ② R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133247号

鸣  
谢

本书第一版  
\* 策划编辑 曾建设  
\* 责任编辑 单黎  
\* 装帧设计 赵峻

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)  
新华书店上海发行所经销  
浙江新华印刷技术有限公司印刷  
开本 850 × 1168 1/32 印张: 6  
字数: 150千字  
2006年4月第1版  
2010年8月第2版 2010年8月第5次印刷  
ISBN 978-7-5478-0418-6/R · 120  
定价: 20.00元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向工厂联系调换

留住青春、延缓衰老是广大爱美女性的共同向往。本书作者结合多年的临床经验及国内外最新研究成果，在第一版的基础上作了认真修订，增删了部分内容，力争为广大爱美女性带来更多切实可行的延缓衰老、留住青春的简易操作方法。

本书包括“我们为什么会衰老、衰老能慢些来吗、让衰老慢些来的有效措施”三部分，详述了衰老的原理、衰老对身体的影响，以及目前国内外有效延缓衰老的最新方法和措施。文字浅显易懂，内容活泼，科学实用，足以点亮广大爱美女性留住青春的希望之灯！

2006年初，笔者将自已近20年从事女性健康教育工作的体会，以“让女人的衰老慢些来”这一题目写成一本书的时候，并没有想到该书会受到如此欢迎。4次加印后，出版社的存书还是全部售罄，说明这方面的内容确实是广大女性朋友最关心的一类健康知识。于是，笔者有了编写第二版的想法。

促使我再写第二版的一个重要因素，是近些年国务院、卫生部有关会议根据中医药学精华提出的“加强对于治未病理念的宣传”的指示精神已经深入人心，各地卫生部门纷纷成立“治未病”分支机构，并开展有效的工作；而女性延缓衰老的许多保健知识都属于“治未病”这一范畴，延缓女性衰老与女性“治未病”不谋而合。

另外一个值得关注的有利因素是进入21世纪以来，国内外在抗氧化剂应用于延缓衰老的工作中有了许多重大突破，直接促进了女性延缓衰老事业的健康发展。与此同时，许多医务工作者都加强了对延缓衰老工作的关注和重视。

如今，我国人口老龄化已经成为一个不争的社会问题，老龄化要求全社会对健康更多的关注，对健康教育的投入也必然成为一个热点。著名健康教育专家洪昭光教授在本书第一版序言中指出：“许多人渴望延年益寿，这是不科学的，人体是极为复杂、极为精密的生命体，大自然赋予人类100~120岁的寿命。目前科学

尚无法改变基因使人的‘年’和‘寿’延长。但‘不折寿’、‘不提前衰老’却是科学的，也是完全可以做到的。”从这个意义上来看，做好延缓衰老知识的普及，不仅涉及每个女性和每个家庭的幸福，还能从总体上有利于全社会的和谐和安定。

陆曙民

2010年4月

陆曙民教授热心于青春永驻、延缓衰老、把青春留住的妇女“保鲜”科普宣传工作。他为妇女“保鲜”、延缓衰老而忘我地作科学普及的报告，这种热忱地做科普工作的意义是非常重大的。考虑到作一次报告仅能有100~200人能听到，到处作科普报告也不是个最好的办法，所以，陆曙民教授将妇女“保鲜”、青春永驻的科学理念写成科普图书，把科学的“保鲜”知识传授给更多的女性朋友，也是件喜事。

女人的衰老，由婀娜多姿、青春靓丽，走向人老珠黄的关键在于“卵巢”。卵巢所分泌的性激素包括雌二醇、雌酮、雌三醇、孕激素和雄激素，它们是妇女的生命之火，是妇女性功能的主要动力，是生儿育女卵子的主要来源，也是青春靓丽的主要源泉。如何“保鲜”，如何把青春留住，归根到底是如何保护好、维持好卵巢的功能，延缓卵巢的衰老进程。我国妇女进入到45~50岁就会出现月经停止，以及更年期综合征的症状。这是因为卵巢功能衰竭，再也不能分泌雌激素了。国外流行激素补充疗法，口服化学合成的雌激素，大样本、长期观察结果发现，可使妇科的癌症发病率增高。进而，人们用植物雌激素来作激素补充疗法，这是众所周知的。全世界的牛羊流行疯牛病，此病也可传染给人，所以，现在羊胎素不再盛行。植物雌激素补充疗法既有效又安全，导致妇科癌症的可能性也很小。



要详细了解妇女如何“保鲜”、青春永驻、延缓衰老，请阅读陆曙民教授的《让女人的衰老慢些来》一书，您一定会从中获得科学的“保鲜”知识，开卷有益，祝您越活越年轻。

中国老年保健协会抗衰老专业委员会主任委员  
解放军总医院皮肤科主任医师、教授

虞瑞尧

2005年6月26日

自古以来，健康长寿是人类梦寐以求的最高理想，“五福为贵”，“仁者寿”。但健康长寿却常常与人们失之交臂，在物质越来越丰富的今天，许多慢性病不仅越来越多，而且发病越来越早。

许多人渴望延年益寿，这是不科学的，人体是极为复杂、极为精密的生命体，大自然赋予人类100~120岁的寿命，目前科学尚无法改变基因使人的“年”和“寿”延长，但“不折寿”、“不提前衰老”却是科学的，也是完全可以做到的。

使人体按照生物钟的自然规律，自然凋亡，而不要违背自然规律，提前衰老，病理死亡。使人的生命能无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松，而不要英年早逝，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空，这是完全可能的。这便是科学地延缓衰老，这也是本书的精彩之笔。

21世纪的健康新观念是：健康快乐100岁，天天都有好心情。

健康新目标是：六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。

这其中，“好心情”是基础，“60岁”是关键。

为什么说“60岁”是关键呢？因为如果60岁时健康退休，那么很容易做到“八十不衰老，轻松一百岁”，因为退休以后，时间富裕了，心情轻松了，告别了“半生戎马匆匆”，迎来了“半生悠

悠从容”，各种慢性病的发病率都下降了；再加上可以“朝起西山采花去，日落小院闲对棋”，健康状况会越来越好。但是，如果60岁以前一身是病，再先进的医疗技术也不能使患者完全恢复到病前的状态，常常是延长痛苦，而不是带来幸福。因此，“预防是最好的治疗”。

本书从养生保健、延缓衰老入手，立意清新高远，内容丰富翔实，言之有据；作者文笔生动流畅，叙述简明扼要，有很强的可读性和可操作性，令人爱不释手，许多章节内容还能给人深深的启发和思考。科普著作贵“信、达、雅”，难在“三个近”——贴近生活、贴近百姓、贴近实践，本书基本上都做到了。我衷心祝愿本书能像春风一样，带给广大读者更多的健康长寿和幸福。

国际科学与和平周和平使者

全国健康教育首席专家

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

洪昭光 主任医师、教授

2005年8月20日

翻开历史的卷宗，在人类对于生活质量、生命质量、生存质量的追求中，延缓衰老恐怕是出现率最高的一个目标。从古代传说中“嫦娥奔月”的长生灵芝草、秦始皇派遣徐福东渡蓬莱仙岛去寻找长生不老药的传说，到武则天、慈禧太后经常使用的不老秘方，尽管许多“灵丹妙药”疗效的史实根本无法追寻，但人们似乎永远对此津津乐道，宁可信其真，尤其是女性。

在20世纪，分子生物科技的高度发展，为探索人类生命起源和生命奥秘的真谛提供了前所未有的机会。延缓衰老的可行性已经从模糊的概念逐步变得愈来愈清晰，世界发达国家首先在一些地区发展了延缓衰老高科技产业，这些产业的全球化影响已经叩开了我国的大门，并引起了愈来愈多的关注。

进入21世纪，大量延缓衰老的科技知识、科技产品、延缓衰老保健品、延缓衰老护肤品不但在西方发达国家，就是在我国也已得到很大规模的推广，并深受广大青年、中年和老年人的欢迎。遗憾的是，在相当大的范围内，有关衰老和延缓衰老的知识性宣传和保健品作用的介绍中出现了一些不和谐的音调，不免有泥沙俱下、鱼龙混杂的情况发生。人民群众迫切需要正面、准确、客观的保健知识，以及优良的保健品。作为一个长期从事女性健康教育，尤其是中年女性健康教育的医务工作者，笔者在接触了几十万目标人群，并听取她们的需求后，特别感到有加强这方面知

识教育的必要。

本着这个目的,希望通过本书,让需要这方面知识的人们,真正对自己的衰老和延缓衰老的措施有一个比较正确和全面的认识。

陆曙民

2005年5月



# 目 录

## 我们为什么会衰老

### 长生不老是人类千百年的追求 /2

- \* 从嫦娥奔月到徐福东渡 /2
- \* 人类对于追求长寿的不懈努力 /3
- \* 在追求长寿的历史长河中没有赢家 /3

### 遗传在多大程度上决定了衰老 /5

- \* 多利羊为什么只活了6年 /5
- \* 13岁的“少女老妈妈”得的一种怪病 /7
- \* 海佛立克教授的著名预言 /8
- \* 端粒与染色体分裂的关系 /9
- \* 人人都在进行倒记时 /11
- \* 激素 - 端粒酶 - 端粒 - 染色体分裂 /12

### 人体衰老的三大元凶 /13

- \* 环境污染 /13
- \* 自由基 /16
- \* 激素水平的下降和不平衡 /20

### 人体衰老的种种表现 /24

- \* 衰老的时刻表 /24
- \* 衰老的外貌变化 /25
- \* 衰老的骨骼表现 /27
- \* 衰老的口腔、眼睛和耳的表现 /31
- \* 衰老的心脑血管表现 /32
- \* 女性更年期与女性衰老 /33
- \* 衰老的心理特征 /36

### 与衰老有关的六大类疾病 /37

- \* 恶性肿瘤 /38
- \* 心、脑血管疾病 /41
- \* 糖尿病 /41
- \* 骨关节病和骨质疏松症 /44
- \* 自身免疫性疾病 /45
- \* 其他疾病 /46

# 衰老能慢些来吗

## 营养治疗工业的兴起 / 48

- \* 什么是保健品和保健食品 / 48
- \* 保健品的适用对象 / 49
- \* 健康和亚健康概念 / 51
- \* 营养治疗工业开始兴起 / 52
- \* 为什么延缓衰老产品在所有保健品中最突出 / 54

## 追求延缓衰老及其历程 / 55

- \* 衰老从何时开始 / 55
- \* 从林林总总的古代抗衰老探索到现代的科学延缓衰老 / 56
- \* 药物延缓衰老的风风雨雨 / 57

# 让衰老慢些来的妙法

## 最有希望的延缓衰老保健品 / 62

### 抗氧化剂类 / 62

- \* 红葡萄籽提取物——延缓衰老的红色风暴 / 63
- \* 茶多酚——绿色的延缓衰老使者 / 71
- \* 番茄红素——抗癌和延缓衰老的新秀 / 76
- \* 延缓衰老的水溶性维生素 / 79
- \* 延缓衰老的脂溶性维生素 / 82
- \* 超氧化物歧化酶——延缓衰老的元老级产品 / 84

- \* 虾青素——21世纪的新一代抗氧化剂 / 87

- \* 其他有抗氧化作用的保健品 / 89

### 激素与类激素 / 90

- \* 植物雌激素——大豆异黄酮 / 90
- \* 植物雌激素——葛根异黄酮 / 98
- \* 褪黑素 / 99
- \* 去氢表雄酮——青春素片 / 104
- \* 植物孕激素 / 106
- \* 孕烯醇酮——DHEA的前体 / 110
- \* 生长激素——神奇青春素 / 110
- \* 植物胰岛素——苦瓜素 / 116

\* 羊胎素（鹿胎素）/117

### 营养品类 /119

\* 蛋白质类 /119

\* 胶原蛋白——不光是对皮肤的美丽 /125

\* 核酸——修复受损组织的原材料 /128

\* 降低血脂类营养品 /133

### 其他类保健品 /139

\* 人参——保健品之王 /139

\* 银杏——“千岁寿星”植物提供的长寿产品 /140

\* 角鲨烯——强大的增氧保健品 /143

\* 蜂胶——提高免疫力的好帮手 /144

\* 钙与维生素D——延缓骨骼衰老的保护神 /146

### 延缓衰老食品 /148

\* 含超氧化物歧化酶（SOD）高的食品 /148

\* 蜂蜜和花粉 /149

\* 黄豆 /150

\* 巧克力 /156

\* 牛初乳 /158

\* 葡萄汁和葡萄酒 /159

\* 番茄 /160

\* 大蒜 /160

\* 苹果 /160

\* 绿茶 /161

\* 水果、蔬菜排行榜 /161

### 延缓衰老的心理康复治疗 /162

\* 善于乐者不易老 /162

\* 善于遗忘者不易老 /163

\* 善于用手指者不易老 /164

\* 善于宣泄者不易老 /164

\* 善于否认者不易老 /165

\* 善于俏者不易老 /165

\* 善于社交者不易老 /166

\* 善于笑者不易老 /166

\* 善于宽容者不易老 /168

\* 善于用脑者不易老 /168

### 有益于延缓衰老的运动方法 /169

\* 五禽戏 /169

\* 瑜伽 /170

\* 交替运动 /171

## 附录 为您服务



A black and white photograph of a park. In the foreground, there is a large, dense flower bed with many small, light-colored flowers. To the left, a large tree with many thin, bare branches dominates the upper half of the frame. A paved path winds through the park in the middle ground. In the background, there are more trees and a fence. The overall atmosphere is quiet and somewhat melancholic, fitting the theme of aging.

W

OMENWEISHENMEHUI

# 我们为什么会衰老

S H U A I L A O

人都要走向衰老。  
自古以来，人们就对衰老进行着不懈的抗争。  
但是，我们为什么会衰老，科学究竟能不能改变我们的这种宿命呢？