

生活妙招 抗衰老

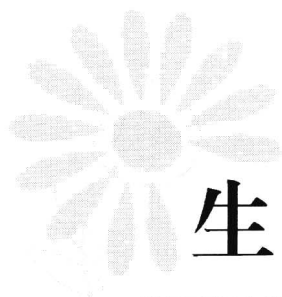
SHENGHUO MIAOZHAO KANG SHUAILAO

主 编 魏庆芳 刘新平 向丽平
插图绘制 南 宇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



生活妙招抗衰老

SHENGHUO MIAOZHAO KANG SHUAILAO

主 编 魏庆芳 刘新平 向丽平

编 者 何佳梅 郭丽丽 董海民
陈爱文 刘 冬 沈天颐
黄美华 雷山雨 赵勇华
魏庆芳 邱亚静 栾 颖



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招抗衰老/魏庆芳,刘新平,向丽平主编.一北京:人民军医出版社,2012.5

ISBN 978-7-5091-5583-7

I. ①生… II. ①魏…②刘…③向… III. ①抗衰老—基本知识 IV. ①R339.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 054779 号

策划编辑:于哲 文字编辑:卢紫晔
周晓洲 责任审读:黄栩兵

出版人：石虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张:8.625 字数:215千字

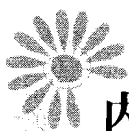
版、印次:2012年5月第1版第1次印刷

印数:0001—5000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

编者从日常生活及衣食住行入手,讲解了有利于增强机体免疫力,延缓衰老的百余个妙招及相关小贴士,包括阐述衰老与抗衰老的基本理论,一些切实可行的有助于延年益寿的具体措施,如饮食改变、运动方法、环境改造等,目的是希望人们从生活的方方面面做起,改变不健康的生活习惯,打造良好的生活环境,从而提高生命的质量,享受生活的乐趣。本书语言通俗、简洁易懂,适合于关注健康的朋友们阅读。



前言

现代生活的空气污染、水质污染、食品污染是每一个人都必须面对的现实,可以说污染无处不在。从机体内环境来说,身体本身也在不断生成含有毒素的各种“废物”。那么,如何用一种简单、轻松的方式预防和避免毒素的侵害,有效提升机体的免疫力,健康自在地生活?

科学家推算,人的最高寿命应该是 120—150 岁。由于受疾病、饮食、卫生、气候、经济、地理环境等多方面因素的影响,人的实际寿命是有很大差异的。随着经济的发展,社会的进步,人们生活条件的改善,人的寿命将会越来越长,因为人们会尽量避免影响寿命的因素,掌握健康长寿的秘诀,以增进健康,延长寿命。那么,在这样一个竞争激烈,环境污染严重,人们精神高度紧张的时代,要活得健康,活得长寿,活得有价值,该如何对生命进行有效的保养?

抵抗衰老,延年益寿,必须有科学的方法,必须对生命活动做有计划的维护,才能适应这急剧变革的时代,

达到“老而不衰，老而健康”的境界。

其实，只要将生活习惯稍加调整，人们就能够达到这一目的。本书就是这样一本传授保健妙招、抗衰老法则的专题高论。阅读本书，您会了解到，衰老是如何发生的，抗衰老应该从哪些方面入手，如何养成并运用各种饮食与生活习惯，以保持身体的年轻状态。全书共百余个妙招及相关的小贴士，通过简单的饮食调整、运动与锻炼、环境改造、心理调节、中医养生方法等，可使人们在获得健康的同时，也获得心理上的轻松，了解健康、衰老、疾病的真相。

编 者



目 录

饮 食 篇

【妙招 1】 科学的饮食结构铺筑健康的基石 (1)

【妙招 2】 抗衰宜“八分饱” (3)

【妙招 3】 咀嚼,品味的不只是美食 (5)

【妙招 4】 家庭“农夫”快乐多 (7)

【妙招 5】 咸食折寿,淡食延年 (8)

小贴士 古人对衰老过程的描述 (9)

【妙招 6】 水是最好的抗衰老液 (11)

【妙招 7】 植物性化学物质延长健康寿命 (14)

【妙招 8】 膳食纤维,肠道的“清道夫” (17)

【妙招 9】 早餐,“吃得像皇帝” (18)

【妙招 10】 中西早餐大 PK (21)

小贴士 现代抗衰老的含义 (23)

【妙招 11】 午餐吃饱,晚餐早 (24)

【妙招 12】 维生素的功效 (26)

小贴士 维生素 B₁₂ (30)

【妙招 13】 神奇的微量元素 (32)

小贴士 人体的“腐蚀”和“生锈”——衰老的氧化和自由基学说 (35)

【妙招 14】 “一日吃三枣,终身不显老” (38)

【妙招 15】 抗衰老、防治心血管疾病——大蒜 (40)

- 小贴士 有关大蒜的神奇传说 (43)
- 【妙招 16】 “十月萝卜小人参” (45)
- 小贴士 有关衰老的其他几种学说 (47)
- 【妙招 17】 少吃脂肪 (50)
- 【妙招 18】 日本人为什么青睐荞麦面 (53)
- 【妙招 19】 玉米——抗癌又抗衰 (55)
- 【妙招 20】 “晨起一片姜,百病全消光” (57)
- 小贴士 抗衰老可以从哪些方面入手 (60)
- 【妙招 21】 小麦麸皮能够抗氧化、抗癌 (62)
- 【妙招 22】 豆制品美味又营养 (64)
- 小贴士 如何发黄豆芽 (68)
- 【妙招 23】 鱼头炖豆腐——补钙佳肴 (69)
- 【妙招 24】 大豆防癌抗癌有独特价值 (71)
- 【妙招 25】 美容乌发、抗衰老的黑豆 (72)
- 【妙招 26】 “21 世纪的黄金蔬菜”——芽苗菜 (74)
- 小贴士 如何食用香椿芽 (80)
- 【妙招 27】 “草”也能抗衰老 (81)
- 【妙招 28】 “若要体健如兵,劝君常食花生” (83)
- 【妙招 29】 常喝茶,轻轻松松抗衰老 (86)
- 【妙招 30】 琳琅满目话香茶 (88)
- 【妙招 31】 常吃山药,轻身延年 (90)
- 【妙招 32】 白菜萝卜汤,益寿保健康 (92)
- 【妙招 33】 既是蔬菜又是水果——西红柿抗衰老 (94)
- 【妙招 34】 每天一个洋葱,杀菌抗癌、防“三高” (96)
- 【妙招 35】 五彩辣椒,预防慢性病 (97)
- 【妙招 36】 癌症克星——香菇 (99)
- 小贴士 世界长寿之乡——广西巴马的启示 (100)
- 【妙招 37】 莲藕全身皆良药 (103)
- 【妙招 38】 紫色茄子的奥妙 (106)
- 【妙招 39】 “水果金矿”抗衰老 (107)

- 【妙招 40】 每天一根香蕉,提高免疫力抗衰老 (110)
- 【妙招 41】 抗衰老的神奇水果——苹果 (112)
- 【妙招 42】 橘柚全身都是宝 (114)
- 小贴士 每天 5 蔬果,防癌抗衰老保健康 (115)
- 【妙招 43】 蜂产品——传说中的不老仙丹 (118)
- 【妙招 44】 十全十美的橄榄油 (122)
- 【妙招 45】 要想长寿,多吃“长寿菜” (125)
- 【妙招 46】 抗衰老,小小芝麻显神通 (127)
- 【妙招 47】 “白金食品”牛初乳 (129)
- 小贴士 美国《时代周刊》推荐能够延缓衰老的十种食物 (131)
- 【妙招 48】 喝酸奶,打造健康肠道 (133)
- 【妙招 49】 补充益生元,给健康加力 (136)
- 小贴士 长寿之乡的秘密——中国和田 (139)
- 【妙招 50】 烹调时减少营养素的损失 (141)
- 【妙招 51】 注意烹饪细节保健康 (143)
- 【妙招 52】 “热无灼灼,寒无沧沧”——抗衰宜寒热适度 (145)
- 小贴士 探索人类最高寿命的三种说法 (147)
- 【妙招 53】 远离熏制、烤制、油炸、膨化品 (148)
- 【妙招 54】 少吃腌制和不新鲜的蔬菜 (150)
- 【妙招 55】 不随意吃排毒食品 (152)
- 【妙招 56】 食物酸碱讲平衡 (155)
- 【妙招 57】 养成排便好习惯 (157)
- 【妙招 58】 小粥大用处——润肠通便粥 (158)
- 【妙招 59】 遏制皱纹的进餐法 (159)
- 小贴士 世界长寿之乡——罕萨和比尔卡班巴 (161)

中医养生篇

- 【妙招 60】 抗衰老中药——黄芪 (162)

- 【妙招 61】 抗衰老中药——绞股蓝 (163)
- 【妙招 62】 抗衰老中药——人参 (164)
- 【妙招 63】 抗衰老中药——灵芝 (166)
- 【妙招 64】 抗衰老中药——枸杞 (167)
- 【妙招 65】 抗衰老中药——何首乌 (168)
- 【妙招 66】 抗衰老中药——女贞子 (169)
- 【妙招 67】 抗衰老中药——三七 (170)
- 【妙招 68】 学会春季养生 (171)
- 【妙招 69】 学会夏季养生 (173)
- 【妙招 70】 学会秋季养生 (175)
- 【妙招 71】 学会冬季养生 (177)
- 【妙招 72】 冬不欲极温,夏不欲穷凉 (178)
- 【妙招 73】 冬季戴帽,如同穿棉袄 (179)
- 【妙招 74】 睡前泡脚百病消 (181)
- 【妙招 75】 一日三梳保健康 (183)

生活习惯篇

- 【妙招 76】 科学生活防脑衰 (184)
- 小贴士 药王养生四法则 (188)
- 【妙招 77】 学一学长寿动物的腹式呼吸法 (190)
- 【妙招 78】 保证 23:00—5:00 的睡眠 (192)
- 【妙招 79】 睡眠用具和环境 (194)
- 【妙招 80】 睡姿与睡向的学问 (196)
- 小贴士 陆游养生五法则 (198)
- 【妙招 81】 科学饮食调理失眠 (199)
- 小贴士 为什么日本人的平均寿命是世界第一 (202)
- 【妙招 82】 不吸烟,远离二手烟 (204)
- 【妙招 83】 “冷洗脸,温刷牙,热洗脚” (205)
- 【妙招 84】 选择适宜用具保健康 (206)

- 【妙招 85】 容易被忽视的家庭卫生“死角” (209)
小贴士 改善生活方式与延长寿命的建议 (212)
【妙招 86】 科学生活预防心血管疾病 (213)

运 动 篇

- 【妙招 87】 运动是健康长寿之本 (216)
小贴士 从狼“医生”故事中得到的启示 (218)
【妙招 88】 健康长寿宜坚持有氧运动 (219)
【妙招 89】 科学运动的含义 (220)
小贴士 老年人保健“十要”(国际老年学会) (223)
【妙招 90】 “百炼不如一走” (224)
【妙招 91】 慢跑提高身体素质 (226)
【妙招 92】 太极拳与抗衰老 (227)
【妙招 93】 游泳与抗衰老 (229)
【妙招 94】 球类运动与抗衰老 (230)
【妙招 95】 按年龄选择运动 (231)

目 录

环 境 篇

- 【妙招 96】 居住在温馨的家 (232)
【妙招 97】 营造老年人宜居的环境 (235)
【妙招 98】 安全使用洗涤剂、洗衣粉 (237)
【妙招 99】 减少厨房油烟的危害 (239)
【妙招 100】 减少车内污染保健康 (240)
【妙招 101】 了解电磁辐射的危害 (242)
【妙招 102】 正确使用手机 (244)
【妙招 103】 减少电脑辐射 (245)
【妙招 104】 减少装修污染 (247)

心 情 篇

- 【妙招 105】 抗衰老离不开修身养性 (250)
- 【妙招 106】 注意心理衰老 (252)
- 【妙招 107】 积极应对生活压力抗衰老 (254)
- 【妙招 108】 应对压力的 18 种办法 (256)
- 【妙招 109】 消除“紧张”的饮食 (258)
- 【妙招 110】 学会制怒和转移情绪 (259)
- 【妙招 111】 静坐,尝试忘掉所有 (260)
- 【妙招 112】 体会幽默,自娱自乐 (261)



饮食篇

【妙招 1】科学的饮食结构铺筑健康的基石

► 在“均衡”的基础上学会“搭配”

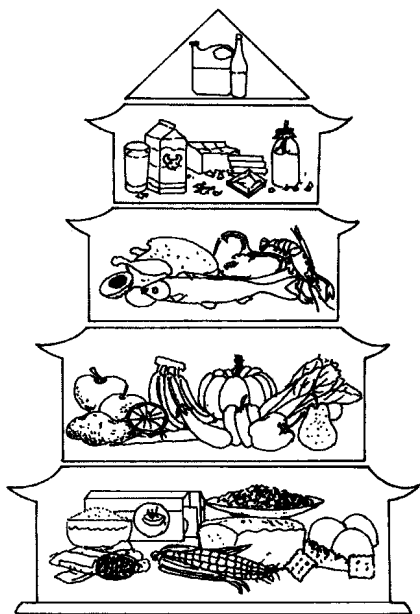
您是否曾因听说某种食物“好”，而大吃特吃？或者听说某个食物“不好”，而谈之色变？其实，世上没有十全十美的食物，每种食物都是不完美的，所以，要获得均衡的营养，不能依靠某种或某几种食物，不能突出某种或某类食物的作用，而应该将多种多样的食物互相搭配，这就是所谓的膳食结构。合理营养的核心就是平衡膳食结构，这是获得良好营养的可靠保障，是被广泛公认的健康饮食原则。

要做到平衡膳食，首先要食物多样化。我国古人提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的养生理念，就是食物多样化的体现。饮食多样化首先要求要吃所有类别的食物，其次要求在每一类食物中尽量选择多个品种（酒、糖等除外）。比如在谷类中，大米、白面应该搭配玉米、小米、燕麦、荞麦等粗粮；在肉类中，应该吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉和鸭肉等多种肉类；在食用油中，应该交替或混合食用豆油、花生油、橄榄油、玉米油、亚麻油等多种植物油。

在食物多样化的基础上，应该合理搭配各种食物。食物多样，谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，适量常吃禽蛋瘦肉，少吃肥肉和荤油。谷类、薯类及豆类，成年人每天可摄入 250~400

克,其中包含 50~100 克的粗粮或全谷类食物。每天吃蔬菜 300~500 克,最好能有一半是深色蔬菜;水果 200~400 克;鱼虾类 50~100 克;蛋类 25~50 克;畜禽肉类 50~75 克。每天饮 1~2 杯奶(200~400 克),摄入 30~50 克豆制品,饮奶量较多,有高血脂或超重、肥胖倾向者应选择低脂奶、脱脂奶及其制品。每人每天烹调用油摄入量不超过 25 克,食盐摄入量应控制在 6 克以下。

在均衡和科学搭配的基础上,再根据个人身体状况,进行合理的饮食规划,科学运动,规律起居,调节情绪,就可铸就健康的机体。



膳食平衡宝塔

【妙招2】 抗衰宜“八分饱”

► 饮食无度岂能健身

所谓“八分饱”，是指对饮食要有节制，不要吃得太多、太好。研究发现，人吃得越多，氧自由基产生就越多，对线粒体的功能影响就越大。如果限食，人体氧的负荷降低，自由基产生减少，氧化应激损伤减少，机体损伤也减少，人体内环境就更稳定，细胞分裂、代谢就正常，寿命自然就延长。《黄帝内经》中有：“饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”孔子曰：“寝处不时，饮食不节，逸劳过度，疾共杀之”。唐代大医学家孙思邈指出，“安身之本，必之于食，救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生，不明药忌者，不能除病也”。清末两江总督张之洞有一副对联是“无求便是安心法，不饱真乃祛病方”，与“要想身体保平安，就得三分饥和寒”有异曲同工之处。

长期饱食对人体的危害性是极大的。我国历代养生家有大量明确的论述。《本草纲目》曾提到，“饱食不节，杀人倾刻”。这是指暴饮暴食有时会使人猝死。《退庵随笔》上说，“所食欲多，心愈塞，年愈损”。美国抗衰老专家希尔严肃指出，“长期饱食是用牙为自己掘墓，如果你为美食所诱惑，一味追求吃喝，那么，它的危害会进入你身体的每一个细胞，最终会将你毁灭”。

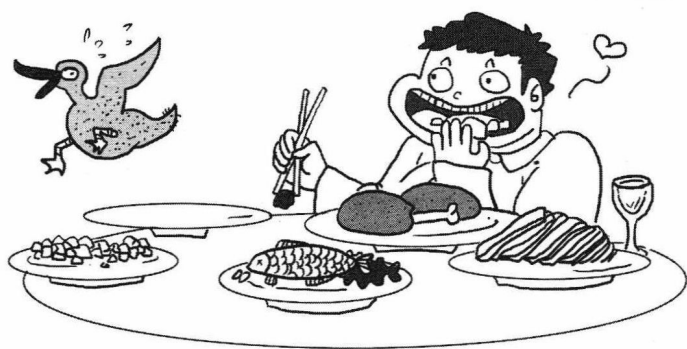
美国的初步实验结果表明，轻微饥饿有助于防治一些常见病，从而可延长寿命。近百年来，科学家们一直在实验室里通过实验鼠做类似的实验。例如让一部分实验鼠吃饱，而让另一部分实验鼠的食量减半，结果发现，半饥饿实验鼠的体能和精神状态比吃饱的实验鼠好得多，心脏更健康，免疫力更强，患癌症的比例低，生殖能力更旺盛，寿命长70%。

从中医角度讲，人体对饮食的消化、吸收、输布、贮存主要靠脾胃来完成。若饮食过度，超过了脾胃的正常运化食物量，就会

产生许多疾病。饮食过量,在短时间内突然进食大量食物,势必加重胃肠负担,使食物滞留于肠胃,不能及时消化,就影响营养的吸收和输布。脾胃功能也因承受过重而受到损伤,其结果是难以供给人体生命所需要的足够营养。《东谷赘言》曾明确指出多食对人的具体危害,“多食之人有五患,一者大便数,一者小便数,三者扰睡眠,四者身重不堪修养,五者多患食不消化”。

人一生中接触最多的便是饮食,饮食无度岂能健身。平时饮食应注意“五戒”和“四不”,饥戒暴饮,累戒即饮,喜戒狂饮,愁戒不饮,暮戒饱饮;不饮空心茶,不饮无量酒,不贪喜食之物,不吃相克之食。只有饮食有节度,才能体健寿长。

此外,饮食亦不可过少,有些人片面认为越少越好,强迫自己挨饿,结果身体得不到足够的营养,反而虚弱不堪。正确的方法是“量腹节所受”,即根据自己平时的饭量来决定每餐该吃多少。



暴饮暴食有许多危害

【妙招3】 咀嚼,品味的不只是美食

► 细嚼慢咽好处多

现代社会,人们好似上满了发条,每天马不停蹄地奔走,越来越吝啬给吃饭和睡觉匀出时间。各种各样的西式和中式快餐遍布街头,人们吃饭的速度越来越快,食物没有嚼几口就咽下肚子。手拿一个汉堡匆匆行走于街头,成了司空见惯的场景,狼吞虎咽成了现代人常见的饮食习惯。

可以想象,没有经过充分咀嚼,没有和唾液充分混合的食物进入胃肠,将会是一个什么情景。不是由于食物颗粒太大,就是由于消化酶还没有来得及分泌,使食物到达小肠时成为液态的比例很低。这样,虽然是吃下了食物,但只是徒然增加身体消化系统的负担,增加大肠中的宿便而已。不利于排便,更不利于营养物质的吸收。

细嚼慢咽有很多好处。

(1)促进消化,有助于吸收:吃得慢,食物被加工利用得越彻底,同时唾液中的多种酶类、维生素、蛋白质等和食物混合得越充分,这样就增加了食物的吸收利用率,减轻了胃的负担,对胃、胆、胰等器官的刺激越柔和。

(2)抗癌:慢食时腮腺唾液分泌增多,其中的氧化酶具有抗癌功能,降低致癌物质的活性,减少癌症的发生。

(3)健脑:牙髓周围末梢神经丰富,大脑代表区面积很大,咀嚼刺激会使脑细胞活跃,防止老年痴呆的发生。

(4)美容:多咀嚼能使面部肌肉和骨骼充分运动,促进面部血液循环,使面色红润,皱纹减少。

(5)减肥:在我们的大脑中,有控制饮食的中枢。人体往往是通过血糖的升高来向大脑中枢神经传递吃饱了的信息。人体的血糖从开始吃饭15分钟后上升,30分钟后达到峰值。所以,人要产生吃饱的感觉,从开始吃饭起大约需要30分钟。如果吃