

50 Simple Ways to Live a Longer Life

Everyday Techniques From the Forefront of Science

50 + 50

50岁前 一定要知道的 50个健康守则

科学家最新公布的健康长寿秘方

= 100



想长命百岁，预防重大疾病，就从年轻时做起！

苏珊娜·博安 Suzanne Bohan 格林·汤普森 Glenn Thompson◎著 刘玉红◎译

江西出版集团
百花洲文艺出版社

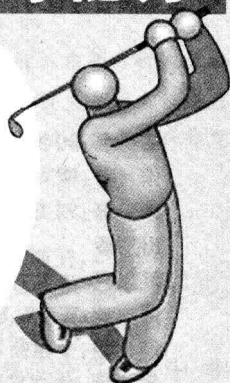
本书荣获医学界一致好评·AMAZON书店★★★★★5颗星最高评价

50 Simple Ways to Live a Long

Everyday Techniques From the Forefront of S

50岁前一定要知道的 50个健康守则

科学家最新公布的健康长寿秘方



想长命百岁，预防重大疾病，就从年轻时做起！

苏珊娜·博安 格林·汤普森 著 刘玉红 译

图书在版编目 (CIP) 数据

50 岁前一定要知道的 50 个健康守则/(美) 博安 (Bohan,S.), (美) 汤普森 (Thompson,G.)
著; 刘玉红译.—南昌: 百花洲文艺出版社, 2007.8
ISBN 978-7-80742-247-1

I. 50... II. ①博... ②汤... ③刘... III. 保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 111174 号

50 Simple Ways To Live A Longer Life by Suzanne Bohan and Glenn Thompson
Copyright © 2005 by Suzanne Bohan and Glenn Thompson
Simplified Chinese character edition copyright © 2007 by BaiHuaZhou Publishing House
Though Chinese connection agency a division of The Yao Enterprises, LLC
All rights reserved.

本书中文简体字版由 The Yao Enterprises, LLC 授权百花洲文艺出版社在中国大陆境内独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书版权登记号: 图字: 14-2007-040

书 名: 50 岁前一定要知道的 50 个健康守则
作 者: 博安 (Bohan,S.)、汤普森 (Thompson,G.)
译 者: 刘玉红
出 版: 江西出版集团·百花洲文艺出版社(南昌市阳明路 310 号)
发 行
网 址: WWW.BHZWY.COM
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京兆成印刷厂
开 本: 1/16 880mm×1230mm
印 张: 13
字 数: 228 千
版 次: 2007 年 9 月第 1 版
2007 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 22.00 元

ISBN 978-7-80742-247-1

邮政编码: 330006 电话: 0791—6894790
(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)



在这本紧凑且翔实的书中，作者从铺天盖地的健康知识中提炼出 50 个有助于延长人们寿命的守则，希望读者能够轻松掌握，并在读完此书后，会愿意花更多的时间在散步、冥想、保持乐观的心态和参加志愿者服务等这类有助于延长生命的事情上。

此书除了介绍传统的保健方法，如保持健康饮食和定期适量运动外，更着重介绍了科学研究的成果，革新人们的健康观念，比如书中有不少篇幅是强调吃相对少的食物有助于保持身体健康，这恰恰与中国历来推崇并被现代医学所证实了的养身之道相吻合。

于康

中国医学科学院北京协和医院临床营养科副教授
中华医学会北京分会临床营养专业委员会副主任委员
中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员



人们普遍认为，年龄的增长必然会带来老年痴呆和老态龙钟。但事实却并非如此，人们完全可以拥有一个身体强健、思维敏捷的幸福晚年。关键看自己如何把握！

本书强调，健康知识非常重要，而更重要的是如何尽早将健康掌握在自己手中，如何从各种危言耸听的伪科学宣传所带来的医学误区中解放出来。

本书内容广泛，涉及饮食、生活习惯、社交关系等，有助于读者了解如何预防和控制多种重大或常见疾病，包括过早衰老、老年痴呆、肥胖、心脏病、糖尿病等。本书还会帮助您规避医疗和交通事故等风险。

预祝大家坚守健康原则，享受未来福康！

项志敏

中国医学科学院中国协和医科大学

阜外心血管病医院临床药理中心主任医师、教授
卫生部心血管病防治中心专家委员会委员



前 言

每天，报纸、杂志、电视和电台都会报道新奇的保健新知识。它们有可能使您长命百岁，可是人的时间非常有限，难以了解和吸收这些源源不断的信息，更别说做到行之有效了。本书的目的便是帮助您理解这些知识，让您知道如何做才能健康长寿地生活。我们从权威的医学杂志吸收了许多研究成果，并把它们转化为易懂的文字。本书的每一个守则都提供了可行的建议，助您养成简单而科学的长寿习惯。每一个守则的内容包括了简洁的概述、最新的科学知识、将这些知识运用到生活中的具体建议以及其他的参考信息。

全面的科学知识是本书的基础，然而，要靠我们采访的著名专家才能将这些知识变得实用起来。这些有造诣的研究者们提出的见解将非常有助于我们理解复杂的，甚至常常相互矛盾的科学发现。

作为有经验的保健杂志记者，我们热衷于研究长寿之道，我们希望忙碌的人们了解健康知识，从而改变人们的生活。这本书将众多的医学研究浓缩成具有可读性、趣味性和权威性的文字，以便于您的理解。

我们选择了50个简单但行之有效的健康守则。它们同时也涉及了其他不太为人所知，但同样很有效果的方法，如怎样摄入更多的维生素D，如何选择更为健康的脂肪，甚至怎样增强自尊心，这些方法都得到过很好的证明。贯穿本书的主题是，您的健康和长寿掌握在您自己的手中；对于大多数人而言，基因对于寿命的长短只起到次要的作用。

本书强调延寿和祛病的实用性，运用其中的几招将会收到明显的效果。只要您开始施行这些健康守则中的任何一种，其他的自然会跟上。例如，锻炼身体不但使您在日后的生活中活动腿脚，提高平衡能力，防止骨质疏松症，而且可以强健心血管，减少糖尿病的发病概率。又如，大自然能起到减轻压力的作用，知道这一点，您会经常散步，而这又可以带来多重健康效应。

大多数人知道，健康的身体是人生最大的本钱。可是，时间有限，人们常常无法使知识化为一种福祉。考虑到当今昂贵而不健全的医疗体制，我们作出这样的努力更显重要。我们相信，获得健康不一定是复杂的，不一定要耗费大量的时间。

花10分钟阅读一个守则，里面所包含的信息将对您的健康、寿命及幸福产生深刻的影响。如果您能过一种积极而长寿的生活，不但可以更好地享受在这个不可思议的地球上度过的时光，而且对家庭里的年轻一代也将起到榜样作用。

苏珊娜·博安

格林·汤普森

大多数人知道，健康的身体是人生最大的本钱。可是，时间有限，人们常常无法使知识化为一种福祉。考虑到当今昂贵而不健全的医疗体制，我们作出这样的努力更显重要。



目 录

前言 / 1

守则一 乐观畅想未来生活 / 1

守则二 饿一饿，健康更长寿 / 5

守则三 每天少吃一顿 / 9

守则四 走出长寿 / 12

守则五 老来是个宝 / 15

守则六 每天一颗维生素 / 19

守则七 百药之王阿司匹林 / 24

守则八 强健骨骼 / 28

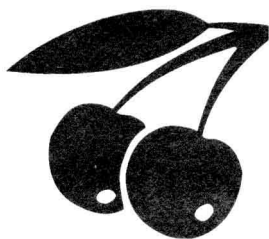
守则九 保持和谐的社会关系 / 32

守则十 伸出援手，收回长寿 / 36

- 守则十一 每天饮茶 / 39
- 守则十二 跟压力说“不” / 43
- 守则十三 运动起来 / 47
- 守则十四 举举杠铃益处多 / 51
- 守则十五 清洁您的动脉 / 55
- 守则十六 阻止血压飙升 / 59
- 守则十七 保持体重，远离糖尿病 / 63
- 守则十八 预防结肠癌 / 67
- 守则十九 保护前列腺 / 71
- 守则二十 每天吃早餐 / 75
- 守则二十一 战胜乳腺癌 / 79
- 守则二十二 定期检查，尽早发现乳腺癌 / 83
- 守则二十三 锻炼双腿，永葆青春 / 87
- 守则二十四 常晒太阳 / 91
- 守则二十五 每天补充维生素 B / 95
- 守则二十六 像原始人那样吃 / 99

- 守则二十七 多吃水果 / 103
- 守则二十八 爱上粗粮 / 107
- 守则二十九 多吃粗纤维 / 111
- 守则三十 慎选鱼类，避免金属中毒 / 115
- 守则三十一 远离早老性痴呆症 / 119
- 守则三十二 为健康干杯 / 123
- 守则三十三 小心您的背 / 127
- 守则三十四 少吃肉 / 131
- 守则三十五 保持适度体重 / 134
- 守则三十六 缩小您的菜盘子 / 138
- 守则三十七 每天睡好 / 142
- 守则三十八 信仰有益于健康 / 146
- 守则三十九 要有积极的生活目标 / 150
- 守则四十 多一点爱的触摸 / 153
- 守则四十一 留意您的高半胱氨酸 / 157
- 守则四十二 冥想养生 / 161

- 守则四十三 回归大自然 / 165
- 守则四十四 赢得自己的奥斯卡奖 / 169
- 守则四十五 凡事往好处想 / 172
- 守则四十六 选择好脂肪 / 176
- 守则四十七 摄取足够的矿物质 / 181
- 守则四十八 避免成为医疗事故受害者 / 186
- 守则四十九 珍惜生命，远离事故 / 190
- 守则五十 不要过于看重基因 / 194



守 则 一

在2000年的奥运会上，16岁的游泳运动员斯文默·梅根·奎恩获得了两枚金牌。多年来，每次面临比赛，奎恩都进行不同寻常的入睡仪式。她躺下，闭上眼睛，想象即将到来的比赛的每一个细节：观众的叫喊、水的味道、池底的情景。她按下秒表的同时，想象着自己紧张地跳入水中，开始比赛。她看到、感受着每一个动作、每一个转弯。比赛结束，她睁开眼睛看表。如果她能打破自己的纪录或世界纪录，那么想象中的比赛就成了真正的成功。

人们称这位奥运游泳选手为“闻名世界的想象之女”。想象这一技巧可以有效地放松身体，帮助发挥运动技能。不少顶尖运动员都曾使用它。埃德温·摩西两次获得奥运金牌，是历史上最伟大的田径明星之一。比赛前，他常进行沉思和想象。玛丽·罗·雷顿是美国历史上第一位赢得奥运会体操金牌的女性，她经常躺在床上，想象自己笔直地落在平衡木上。伟大的高尔夫球手杰克·尼克劳斯，挥杆前总是“看到”每一击的情景。

想象的好处不仅仅限于运动，事实上，花时间想象自己希望得到的结果也可以提高成功的概率。在健康、活跃和享受生活的时候，您同样可以憧憬遥远的未来。

您能不能看到自己在80岁、90岁，甚至100岁的时候仍然充满活力、身手敏捷、思维活跃，拥有关心您的朋友和家人？这是您需要迈出的第一步。



想象力将想法、感觉和最终的行动联系起来，因而具有创造力。人们对运动进行了几十年的研究，发现想象力有助于发挥出更高的运动水平。2004年进行的一项研究表明，参加实验的人仅靠想象自己在举很重的杠铃，而不必真正举杠铃，就能提高13%的臂力。

想象甚至能调节身体的免疫系统，控制焦虑和降低血压。一家大保险公司发现有些病人利用想象这一技巧来降低住院率和减少用药，于是便向手术前的病人进行想象指导。

2004年的一项研究发现，想象和放松能使女人不必节食即能减肥和保持体型。医学博士狄恩·奥尼施是预防性医学研究学会会长，一位畅销书作者。他说：“这并非一厢情愿，这不是你说：‘噢，我觉得它是真的，它就是真的。’相反，这需要竭尽全力，全神贯注。”

“如果您想象自己是健康的，”他继续道，“那么您会注意各种各样的资源、事例和信息，看它们如何帮助您实现这一想法。”

他举例说，一个人要是肚子饿，那么他开车的时候就会注意路两旁的餐馆，而不会去注意加油站。“如果您的油快用完了，那就相反了。”奥尼施说。

戴维·艾伦是一位个人创造力研究专家、《有志者事竟成》一书的作者。他这样描述积极的想象力：“它至少能使您变得更为自觉，更加专心，更能实现您希望得到的变化和结果，不管这种变化和结果是什么。”



奥尼施认为有两种想象。一种是指导性想象，它把想象从您的意识引导至潜意识和身体的各个感官；另一种是接受性想象，它帮助您想起原来被遗忘或被忽视的信息。

奥尼施在他广受赞许的《狄恩·奥尼施博士的心脏病康复计划》一书中提出建议：摆一个舒适的姿势，闭上眼睛，调动两种或更多的感官——视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉，想象自己正过着长寿而幸福的生活。想象那时您的视力和听力是怎样的、您将参加的活动、未来的家庭和朋友圈。或者，您放松时喝着自己喜欢的饮料，想象那味道是什么样的，看着夕阳，沉思着您长寿而成功的一生，然后，补充更多的细节，包括健康的心脏、敏捷的思维、强壮的肌肉和永远的微笑。

完成这些想象后，您会感到受益匪浅，并开始考虑目前能做什么，使自己开始实现这些理想——和朋友及家人建立良好的关系，经常进行力量训练，吃更多的水果和蔬菜，减掉几斤体重。要做的事情很多。

要运用接受性想象，您可以对自己提这样的问题，如：“在未来的几十年中，我将如何保持健康，而且使我更健康？”奥尼施解释道，“我们在脑海里经常清晰而轻声地告诫自己，可这些告诫常常被淹没在日常生活的喧哗中”，而接受性想象能够“使我们获得这些告诫”。

在接下来的四十九个守则中，您会发现有更多方法能使您过上幸福而长寿的生活，而想象正在使它们成为现实。

要运用接受性想象，您可以对自己提这样的问题，如：“在未来的几十年中，我将如何保持健康，而且使我更健康？”

更多资讯

参阅《狄恩·奥尼施博士的心脏病康复计划》一书中的“大胆去感受情感和内心的平静”一章。

亦可登录健康之旅这一网站：<http://www.healthjourneys.com>。它研究并指导人们如何利用想象这一工具，在搜索栏里输入“visualization”或“guided imagery”。

亦可参阅刘津编译、海潮出版社出版的《超越自我：完美人生的20条心理之路》（《人生自助书系》之一）。^①

①为了方便中国读者阅读，在“更多资讯”栏中由译者增加了一些国内的相关资讯。以下“更多资讯”栏中同。——编者注



守 則 二

本书最与众不同的建议之一便是常常保持饥饿，这会让您比同龄人更长寿。饥饿的回报是精力充沛，不易出现皮肤发皱，头发掉落，犯心脏病和智力下降等衰老的症状。

如果这样显得过于理想而不真实，那么看看几十年来人们对动物的研究，这些动物包括从啮齿类到灵长类。

1935年，康奈尔大学一位名叫克莱夫·迈克凯的科学家发现，如果老鼠的饮食是低卡路里而营养丰富的东西，就会比吃平常食物的老鼠要长寿得多。就算最后一只吃平常食物的老鼠都死了，大部分被控制饮食的老鼠仍然敏捷活泼，性欲旺盛。这组老鼠中最长寿的活了1,800天，相当于人类的150岁。他的发现引起了人们的注意，原来吃得少与长寿有关。

此后，科学家对动物进行了2,000多次饮食控制实验，结果是一样的，控制饮食的动物比吃得很饱的同类寿命要长得多。在这些研究中，通常而言，少摄入30%的卡路里至少延长30%的寿命。

这些令人惊奇的发现促使美国健康研究学会这一权威机构开始了一项耗资巨大的项目，即对灵长类动物进行节食研究。美国卫生学会（NIH）的科学家马克·麦特逊博士指出，到目前为止，结果令

人鼓舞：吃低卡路里的灵长类动物显得更健康，更机敏，它们要比经常饱食的同类长寿。

一些长寿而强壮的日本人证明了这一理论，即人类控制饮食，同样可以延缓衰老。

冲绳岛的百岁老人比日本主岛上的要多出3倍。人们发现，冲绳岛人所吃食物中的卡路里比其他地方的日本人吃的要少1/3。他们不仅平均寿命长，而且不易患癌症、心脏病、糖尿病和高血压，智力也不易衰退。



已故的洛杉矶加利福尼亚大学医学博士雷·瓦尔福德是研究控制卡路里方面的泰斗。这位科学家在20世纪70年代开始研究控制卡路里和长寿的关系，他写了几本书和许多科学论文。他在2000年出版的《吃出120岁：如何延长您的有生之年》一书里，解释了低卡路里的长寿效应这一现象。这个最流行的假设与游离基^①或不稳定分子有关，它们对细胞膜和脱氧核糖核酸（DNA）有害。节食后，体内产生的游离基——新陈代谢自然带来的副产品——更少，它所造成的伤害也就更少。而在时间的流逝中，正是这种伤害带来了衰老。

另一种解释是，我们吃得少，血糖也会更低。虽然血糖可以激发细胞的活力，但过量的血糖会慢慢地“搅乱”细胞蛋白质，削弱其功能。正是这些血糖蛋白的相互作用使得糖尿病人患上心脏病和白内障的。

第三种假设是，限制卡路里给细胞增加了压力，迫使细胞适应压力。这种适应能强壮肌体，以应付未来环

一些长寿而强壮的日本人证明了这一理论，即人类控制饮食，同样可以延缓衰老。

① 游离基：又名自由基。化合物分子中的共价键受到光、热等的影响后，均等断裂而成的含有不成对价电子的原子或原子团。

境的攻击，这最终将减缓新陈代谢的速度和延缓衰老。

瓦尔福德在书中提出了低卡路里的饮食计划，这一计划可比正常饮食少摄入1/3的卡路里。他提出的建议是我们所熟悉的：吃大量的蔬菜和水果，每天摄入40到80克的低蛋白，选择营养丰富的食物如全麦面包、糙米、荞麦面糊、坚果和豆类。

他提醒说，此计划不仅仅是针对心脏虚弱的人们，它的作用是巨大的，能使人恢复勃勃生机，延缓衰老，能预防和推迟慢性病。

不过，大量减少卡路里会使身体一下吃不消，使平衡饮食变得更为困难，因此，建议读者先仔细研究瓦尔福德的计划，再决定如何按其计划或其他计划进行节食。

平衡膳食宝塔建议不同能量膳食的各类食物参考摄入量 (克/日)

食物	低卡路里 (约 1,800 千卡)	中等卡路里 (约 2,400 千卡)	高卡路里 (约 2,800 千卡)
谷类	300	400	500
蔬菜	400	450	500
水果	100	150	200
肉、禽	50	75	100
蛋类	25	40	50
鱼虾	50	50	50
豆类及豆制品	50	50	50
奶类及奶制品	100	100	100
油脂	25	25	25