

年轻20岁 多活 20年

原著 [日]泽登雅一

主译 侯素青

译者 林 红

人より20歳若く見えて、
20年長く

如果您能读一下本书，

您就会明白【返老还童】绝不是夸张。



人民卫生出版社

Discover

年轻20岁 多活 20年

人より20歳若く見えて、
20年長く生きる！

原 著 [日] 藤野野矢

主 持 藤野野矢

译 者 藤野野矢

人民卫生出版社

人より20歳若く見えて、20年長く生きる! 泽登雅一
“HITOYORI 20 SAI WAKAKU MIETE 20 NEN NAGAKU IKIRU” by
Masakazu Sawanobori
Copyright © 2007 by Masakazu Sawanobori
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese translation rights is published by arrangement with Discover 21, Inc. through Beijing Daheng Harmony Translation Service LTD.

图书在版编目(CIP)数据

年轻20岁 多活20年/(日)泽登雅一著;侯素青译. —北京:
人民卫生出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-117-16691-1

I. ①年… II. ①泽…②侯 III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第290677号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

年轻20岁 多活20年

主 译: 侯素青

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830
010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 4 字数: 77千字

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16691-1/R·16692

定 价: 18.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言

即使是年龄相同的人，有的人看上去很年轻，而有的人却看上去显老。例如，同是 50 岁，有的人看上去像 40 岁，而有的人看上去却像 60 岁。差别究竟在哪儿呢？

首先，显年轻的人拥有显老的人没有的东西，应该是没有白发且头发浓密、皮肤有弹性、没有老年斑、皱纹等吧？外表可能是最容易明白的判断基准。这么说显年轻的人是不是只是偶然看上去显年轻呢？

并不是那样的。

实际上除了脸和外表以外，我们还可以通过其他特征来判断人的年龄。首先是身体的动作、举止和姿势。英姿飒爽的阔步走路、敏捷麻利的起身、轻柔的动作、不乘坐车站的自动扶梯或不以高尔夫球场车代步等状态都可以让人觉得年轻。

发言、思考方式也是很重要的因素。接受变化、常常积极地面对新事物、不拘泥于先例而是灵活的应对，这样也会让人觉得年轻。

同时，记忆力或头脑的快速反应力也是年轻的表现。

经常有实际上二十几岁的人，思想却极其保守、顽固、反应迟钝，再加上当时的衣着和发型，看起来完全像40岁！

也就是说，年轻的根源在于生活习惯、工作的充实感、人际关系、思维方式等生活方式或生活方法。只要保持这些维持年轻的生活方式，就会显得年轻。

不，说真的，绝不是看上去年轻。实际上是“变年轻了”。岂止是保持年轻，甚至是返老还童都是有可能的。

实际上，人类有两种年龄表现方式。一种是时间年龄（按年月计算的年龄）。一天是24小时，一年是365天等，这个年龄对所有人都是平等的。

另一种是生物年龄。这是从身体的功能或健康状态看到的年龄，因个体不同而有很大的差异。也就是可改变的年龄。

具体来说，血管或脑神经功能、肌肉、内分泌平衡等都是决定其年龄的重要因素。即这些内在的功能均反映在肌肉的张力、身体的活动、积极向上的思考方式以及快速的反应能力上。

我们不能改变时间年龄，但是生理年龄并不一定随着实际年龄增加。我们不能控制时间年龄，但是我们可以调节生物年龄。不过，如果知道有效的调节方法并实行的话，可以减慢其发展，根据情况也可能使年龄倒退——所谓“返老还童”就是指这个道理。

即生物年龄年轻的人，不仅实际看上去年轻，寿命也会延长。就是说以后可能维持年轻状态并长寿。

如果和你同年龄的人，无论从外表还是从行动或思考方式上，都看上去比你年轻的话，是因为那人的生物年龄比你年轻。而且，可能是因为做了各种各样能使其看上去比你年轻的事。

这可能是获得信息并努力的结果，也可能是与迄今为止的生活环境或自然的沁入身心的生活习惯有关。不管怎么说，生物年龄的年轻化绝不是偶然的而是必然的。

那么，“能变年轻的各种事情”有哪些？什么是决定生物年龄的重要因素？将这些告知大家就是本书的目的。

如今，女性平均年龄已超过 84 岁，男性超过 75 岁，其实仅仅想长寿的人可能并不是那么多。但是，如果可以以 50 岁的模样活到 100 岁呢？如果能在肉体上和精神上都健康地活到 125 岁呢？

我深信这是可能的。您不想读一下这本书，一起健康地活到 125 岁吗？

泽登雅一

终于迎来了人生近三分之一
年龄的 40 岁生日的 2007 年

目 录

一、返老还童是可能的·····	1
1. 抗衰老是一种超越医疗的生活方式·····	1
2. 老化的螺旋式上升、返老还童的螺旋式上升·····	2
3. 保持 50 岁的年轻状态活着·····	4
4. 别因上年纪的世俗之说困惑·····	5
5. 年龄不是理由·····	8
6. 外表是身体内在的体现·····	9
7. 生物年龄竟是如此不同·····	15
8. 您的生物年龄是多少?·····	17
血管年龄检查表·····	17
肠年龄检查表·····	18
皮肤年龄检查表·····	20
9. 从体检结果看生物年龄·····	21
10. 返老还童的菜单·····	22
激素疗法·····	22

目 录

营养补充剂疗法	23
螯合疗法	23
点滴疗法(高浓度维生素疗法等)	24
抗氧化物质的点滴疗法	25
11. 老龄化检查	25
二、同血管一起返老还童	29
1. 人和血管一起变老	29
2. 30 多岁的年龄,80 多岁的血管年龄?	31
3. 血管的返老还童可能吗?	33
4. 切忌过于自信,应该依据体检或全面健康 检查结果	36
5. 运动使血管变年轻	39
6. 首先从健走开始,快乐地持续下去吧	41
7. 肌肉训练也是血管返老还童所必需的	42
8. 运动对血管有益,这是为什么?	45
9. 通过螯合作用,使血管逐渐返老还童	46
10. 远离烟草	49
三、从脑开始年轻	53
1. 这是痴呆症吗?	53
2. 即使过了 70 岁,脑细胞还会继续增长?	54
3. 痴呆症偏爱发胖的人?	57

4. 汞在人脑中蓄积?	58
5. 有害重金属,要通过螯合作用来排出体外	60
6. 该不会是阿尔茨海默病(老年痴呆)吧?	61
这些是痴呆症的征兆吗? 检查一下吧	62
7. 阿尔茨海默病不是老化现象,而是致死的疾病	64
8. 在阿尔茨海默病特效药的出现之前需要采取 的生活方式	65
阿尔茨海默病的七种症状	67
四、用营养来返老还童	69
1. 抗衰老营养疗法跟普通营养疗法相比 有何不同?	69
2. 如今是保健品度身定制的时代	70
3. 体检和全面健康体检的陷阱	72
4. 如果有这些症状,就提示这些营养素的不足	75
含各种营养素的代表性食物	78
5. “抑郁”等心病也是因为营养的不均衡	78
6. 关于保健品的常见问题	79
7. 现在是超保健品时代	82
8. 作为营养辅助食品受到关注的辅酶 Q ₁₀	83
9. 可以说是终极保健品的高浓度的 维生素疗法	85
10. 日本人比欧洲人瘦所以就健康吗?	87

目 录

11. 医生也推荐的减肥疗法	88
12. 低血糖指数饮食可以减少心脏病或 高血压的风险	91
13. 控制热量可以长寿?	92
14. 白藜芦醇是长寿的王牌?	94
15. 多数人慢性水摄入不足	95
16. 赞成和反对兼有的激素补充疗法	97
17. 老化就是氧化?	99
五、从情绪上返老还童	103
1. 对上年纪这件事的看法能左右寿命?	103
2. 乐观的人能长寿?	104
3. 长寿和奥斯卡金像奖有关系吗?	105
4. 有开启老化开关的语言吗?	107
5. 互助精神能延长寿命	108
6. 和社会的关联是长寿的条件	109
后记	111
参考文献	115

一、 返老还童是可能的

1. 抗衰老是一种超越医疗的生活方式

最近打着抗衰老招牌的商品充斥着大街小巷。不仅仅是食品或化妆品，甚至涉及运动器具，其种类形形色色。

如果说到目前为止的医学，是对发现的病进行治疗的话，那么抗衰老医学是为了不得病，是积极的医学。

如此一来，可能有人会说“我每年都进行全面健康检查，所以没问题”吧。的确，全面健康检查是为了发现病或病前兆，与治疗重病的医学相比，是先进的预防医学。但是，这始终还是以发现为目的，毕竟不能保证不得病。

对此，抗衰老是以更积极的“健康的人更加健康”为目标。换言之，是超过单纯预防的终极医学。

现在，正在从发现病进行治疗的被动医疗，发展成为自己制造自己的健康时代。

但是，抗衰老，即不上年纪的长寿，并不是单纯的仅仅在医学领域中就可以实现的。它不限于医学，是通过综合

一、返老还童是可能的

的人生计划来获得。

长寿不是偶然的而是必然的，是由饮食生活或运动、精神压力控制、人际关系、思考方式等所有生活方式所创造出来的。

这就是说，所谓抗衰老，就是超越医疗的一种生活方法。

2. 老化的螺旋式上升、返老还童的螺旋式上升

在序中我们已谈过时间年龄和生物年龄。那么，究竟为什么人与人之间生物年龄会有很大不同呢？也就是说，年龄的增长速度都是一样的，而老化的速度却因人而异，这是为什么呢？

在进入各个项目之前，我们先掌握一下整体的印象吧。

首先，肉体是随着年龄的增长而同时老化的，从二十几岁就已经开始老化。

一般来说，肉体老化的话，精力就会下降。

精力下降的话，思考方式就会变得保守。也就是说行动也会变得保守。

如此一来，会进一步加速老化。

因此，如果不采取任何措施，就会产生自动螺旋式下降，并会加速发展。一旦生病，螺旋式下降会更加迅速。

对此，保持螺旋式上升是抗衰老的基本思考方法。抗

一、返老还童是可能的

衰老不仅限于医疗，而是一种生活方式，说的就是这个意思。

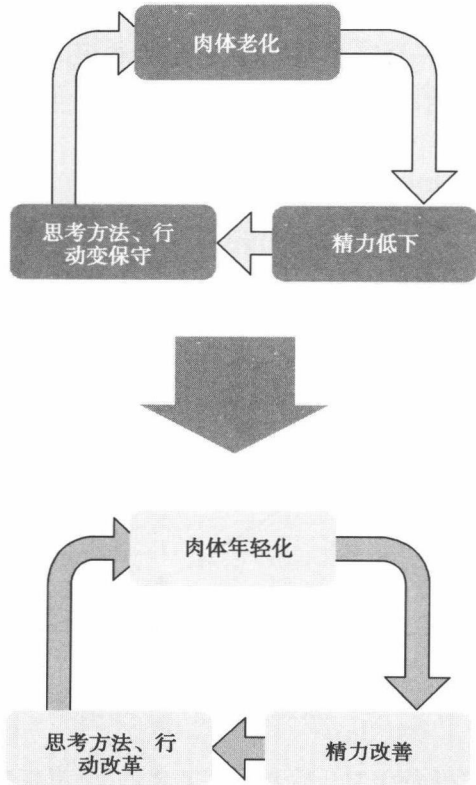


图1 老化的螺旋式上升、返老还童的螺旋式上升

一、返老还童是可能的

3. 保持 50 岁的年轻状态活着

说“活到一百二十五岁!”的时候,很多人最初的反应是如果是步履蹒跚的长寿的话宁可不要活那么久。看来是对上年纪这事有了错误的印象。

下面的坐标图(图 2)中实线部分所表示的曲线就是多数人对于上年纪的印象(这是我将认识的纽约医师朋友在其著作中的概念图简化后制成的图)。

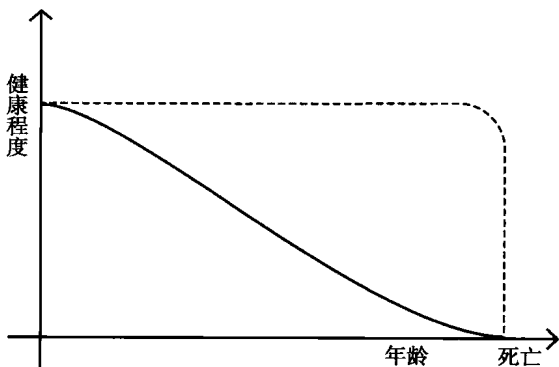


图 2 抗衰老生活方式的印象

假设,以多数人开始意识到老化的 50 岁作为起点,接下来所有的功能就开始不断地、一点一点地衰退下去,最后终于迎来死亡。即在五十岁之前能做的打网球和高尔夫等诸事,在七十几岁时就不能再进行了,大脑功能也在衰退、饮食也没滋味,人生乐趣不断减退这也是没有办法

的事,就这样过下去吧,多数人会有这样的印象。这样的话,感觉不到长寿有什么价值也就是当然的了。

但如果是图中虚线那部分的话,会怎样呢?保持 50 岁的年轻状态一直生活,保持活跃状态直到愉快地终其天年。

大概无论是谁都会说那样的生活方法是理想的吧,但也会觉得这对自己而言是不可能的。

这是可能的。进入 21 世纪以来,抗衰老即有关老化和抗老化的研究正以日新月异之势在发展。因此,你也有可能实现。不过,想要那样理想的生活方法,行动是必要的。

这就要求你拥有抗衰老的知识和行动。

4. 别因上年纪的世俗之说困惑

我们再具体地来看看对有关上年纪这事的错误印象吧。在此介绍的是由 John Wallis Rowe 和 Robert Louis Kahn 历经十年的调查* (*Successful Aging*) 所得出的结论。虽然说的是在美国的情况,但和日本人几乎没有差别。那里面提到说尽管随着年龄的增长,基因的势头确实在衰弱,但对健全的身体和精神的影响程度,比起基因的影响,社会的、身体的习惯的影响要大得多。

* Gerontologist 1997;37(4):433-440

一、返老还童是可能的

即老化不是必然且被动的，而是能主动控制的。

民间观念 1 上了年纪就是健康状态受损害

事实 1 美国多数高龄者是健康的

调查结果显示即使是高龄，多数人也是几乎没有障碍地生活着。有障碍的高龄美国人的比例在持续减少。在敬老院等设施中生活的高龄者有 5%，65~75 岁高龄者的慢性病在 1960~1990 年间急剧减少。

民间观念 2 高龄者不能学习新东西

事实 2 高龄者学习新事物是可能的，已经有在学习的人

学习速度的确有变化。根据有关对高龄者精神功能的研究，一般认为伴随年龄的增长而来的功能衰退的普遍说辞被过度夸张。

为强化精神功能，有以下三个要点。

- 有规律地活动身体
- 可靠的支持系统
- 相信自己拥有应对预定以外事情的能力

民间观念 3 现今做什么都是徒劳的

事实 3 开始健康的生活永远不迟

诸多高龄者认为，由于以前的坏习惯受到的损伤已无法挽回，现今已没有改变意义。但是，就像在本书中接下

来会讲到的一样，无论是多大年龄，只要开始健康生活，从那时起生物年龄就会变年轻。

民间观念 4 长寿和生病都是遗传决定的

事实 4 和遗传没有那么大关系

对有癌症、心脏病家族史的人来说是喜讯。如果将遗传病另当别论的话，在引发障碍、疾病方面，环境或生活方式的影响是很大的。饮食均衡、适度运动、恰当的医疗等会使病情发作迟缓，甚至完全避免。

民间观念 5 性欲兴奋度随着上年纪而变衰退是当然的

事实 5 实际年龄对性活动几乎没有影响

性功能有随着年龄衰退的倾向，但对此有很大的个体差异，主要是由社会行为准则的不同、是否健康、有无性伙伴等不同环境造成的，不是由时间年龄造成的，这已经很明确了。人对于充满爱情的身体的接触的欲望，从婴幼儿开始就没变。

民间观念 6 高龄者在社会上是非生产性的存在

事实 6 三分之二高龄者还在从事有薪或无薪的工作

多数高龄者，不管是有薪还是做志愿者，都对从事生产活动感到高兴。实际上，有三分之一的人在从事有薪的工作，三分之一的人在医院或教会、地区组织中从事志愿