

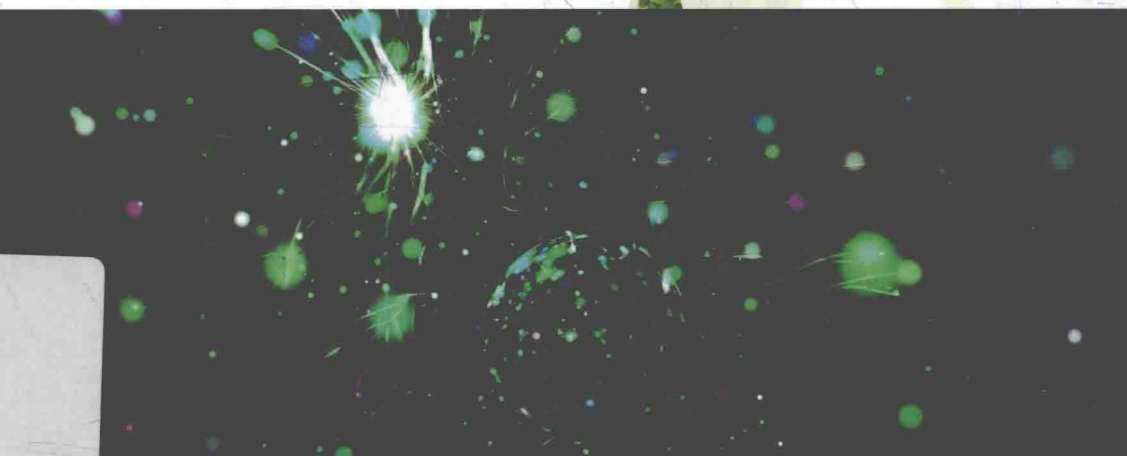
抗衰老漫谈

点燃生日蛋糕上的

第 **120** 根蜡烛

主编 常映明

中国医药科技出版社



抗衰老漫谈

点燃生日蛋糕上的第120根蜡烛

主 编 常映明



中国医药科技出版社

内 容 简 介

李克强总理提出要“把健康产业培育成为主要支柱产业”，而健康相关知识的科普教育工作是产业发展的基础。且越来越多的数据显示由于衰老引发的退行性疾病是造成国家医疗支出不断上升的重要原因，本书围绕人类抗衰老的主题，科学地阐述了人体衰老的过程、影响因素、主要表征及如何来评判衰老的方法，从饮食、运动、心理、生活习惯等方面向读者推荐如何积极应对衰老，对于已经出现的衰老问题给予合理的解决方案，让读者能够从书籍中找到适合自己的抗衰老方案。

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老漫谈：点燃生日蛋糕上的第120根蜡烛 / 常映明主编. — 北京：中国医药科技出版社，2017.11

ISBN 978-7-5067-9662-0

I. ①抗… II. ①常… III. ①抗衰老—基本知识 IV. ①R339.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第250990号

版式设计 张苗

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710X1000mm $1/_{16}$

印张 12 $1/_{4}$

字数 192千字

版次 2017年11月第1版

印次 2017年11月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9662-0

定价 45.00元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编：常映明

副主编：孙秀发 杨明亮 陈 曦

编 委：（按姓氏笔画排列）

王 旼	刘 畅	杨 晓	杨雪峰
邹国林	张 苗	陈栋梁	陈继武
郝丽萍	饶邦福	黄 莹	黄 晶
黄 鹤	廖宗明		

序1

古往今来，追求长生不老、延长生命、健康长寿，是人类几千年来梦寐以求的梦想。古今中外，无数为此目的而不懈努力的典型事例比比皆是。2016年10月25日，中共中央、国务院发布了《“健康中国2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），意味着政府对健康问题的重视上升到了前所未有的高度。《纲要》中制定了要在2030年实现人均预期寿命达到79.0岁，人均健康预期寿命显著提高。这说明进入高度文明的当今社会，追求高质量的生活、达到益寿延年更是人们的理想和愿望。

而与健康和寿命相伴随的是衰老，衰老是生命过程中，整个机体从形态、结构到功能逐渐衰退的现象，是不可抗拒的自然规律。人为什么会衰老？为何会有“老当益壮”和“未老先衰”之说？

现代医学研究认为，人类衰老受到多种因素的影响，既有先天性遗传因素，又有后天的综合因素，比如说地理、气候、空气质量、生活方式和行为习惯等外在因素，以及因为营养缺乏、免疫力退化、自由基损伤和激素水平变化的外在因素。

据WHO的报告，影响健康及衰老的因素中，自我保健方式占60%，遗传因素占15%、气候、社会以及医疗条件等因素占25%，从中可以理解为，健康主要取决于自己，早在战国时期，思想家荀子就提出了“我命在我，不在天”，虽然从哲学角度讲属于唯心主义，但在健康以及抗衰老方面是非常在理的。现代科学家通过推算，人类寿命是可以达到120岁的。所以，我们可以通过一些科学的抗衰老手段，来尽可能地去延缓衰老症状的出现，让我们健康着老去，而不是衰老着老去，这些手段主要包括生活习惯的改变、坚持运动、营养及饮食平衡以及心理平衡等因素。本书在书中向各位读者详细地进行了健康及衰老特征的科普，并从衰老机制出发，给予各位读者积极抗衰老的建议，意在引导人们养成良好的生活习惯、树立正确的抗衰老理念、普及抗衰老知识、抵御自身衰老、提高人们健康水平等。

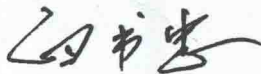
中国健康促进基金会抗衰老医学研究专项基金资助了本书的研究与编撰，将对提高中老年人抗衰老意识发挥积极作用。

是序。

中国健康促进基金会理事长

原中国人民解放军总后勤部卫生部部长

原中华医学会副会长



2017年8月

序2

随着国民经济的发展，人民生活水平的不断提高以及社会的老龄化，追求健康以及积极地抗衰老已成为人们的新目标，越来越多的人关注生命的质量。

什么是衰老？从字面意思进行理解，“衰”有衰弱、衰退之意，“老”有年纪大之意，也就是说随着年龄的增长，逐渐衰弱衰退下去，行动开始变得迟缓，容颜老去，容易生病等。人为何会衰老呢？现代科学众说纷纭，但从内因来说，主要是营养摄入不平衡、自由基的损伤、神经内分泌的改变以及免疫功能状态的衰退，为众多疾病的出现埋下了祸根，而这些疾病是导致衰老的直接原因。而生活方式，例如饮食、睡眠、运动、心理等不仅间接地影响着衰老，也间接地影响着内因。也就是说，我们可以通过生活方式间接地影响着我们的衰老进程。例如，我们可以多食用一些含有丰富的维生素C的食物，帮助我们清除体内的自由基，来抵抗自由基对各器官和身体的损伤；又比如孔子曰“仁者寿”，仁者爱己爱人，心态平和乐观，因此，能够长寿。

所以，虽然衰老是生命发展的必然，是生物个体生长的必经之途，但是我们可以通过正常的抗衰老手段，延缓衰老进程，享受健康的天赋寿命而尽其天年。

因此，为了满足广大读者对健康的渴望以及对预防和抗衰老知识的需求，本书精心对相关知识进行归纳，以既“科学”又“普及”的方式告知广大读者衰老的理论以及抗衰老最简单而又行之有效的办法，全书深入浅出、通俗易懂，能使各位读者一看就懂，希望能够成为各位抗衰老人士的益友。

湖北省武警总医院院长
武警部队泌尿外科副主任
湖北省泌尿外科学会常委

余建华

2017年8月



第一章

关于衰老，
你必须知道的常识

什么叫衰老

- (一) 人的寿命有多长 2
- (二) 什么叫衰老 5
- (三) 什么叫未老先衰 6

什么影响了人的生命长度

- (一) 遗传 7
- (二) 环境 8
- (三) 生活方式和疾病 9
- (四) 个人态度 10

人从什么时候开始衰老

- (一) 人体器官衰老的时间 11
- (二) 早衰有哪些表现 15

衰老指标及其测定与评价

- (一) 算算你的实际年龄 17
- (二) 测试你的衰老程度 18

第二章

谁在主宰衰老

隐形饥饿：慢性微量营养素营养不良 28

寿命的起搏器：胸腺 29

人体细胞的杀手：自由基 31

青春之泉：激素 33

黄金的成年期：第三年龄 36

第三章

抗衰秘籍

抗衰秘籍第一招：规律的生活

- (一) 戒烟限酒 40
- (二) 充足睡眠，早睡早起 42
- (三) 规律三餐 43
- (四) 未渴先饮 45

抗衰秘籍第二招：适量运动抗衰老	46
抗衰秘籍第三招：饮食与营养补充	48
抗衰秘籍第四招：心理平衡抗衰老	55

第四章

常见健康问题的 预防与康复

“四高”

(一) 高血压	58
(二) 高血脂	59
(三) 高血糖	61
(四) 高尿酸	63

其他心血管问题

(一) 心血管的典型疾病和症状表现	64
(二) 心血管疾病的预防护理	65

防癌抗癌

(一) 癌症的典型疾病和症状表现	67
(二) 癌症的成因	69
(三) 膳食与预防	70

骨骼问题

(一) 骨骼的典型疾病和症状表现	71
(二) 骨骼问题的预防护理	73

胃肠道问题

(一) 腹泻	74
(二) 便秘	75
(三) 胃溃疡	77
(四) 幽门螺杆菌	77
(五) 口干口臭	78
(六) 预防	79

营养问题

(一) 蛋白质缺乏	81
-----------	----

目 录

（二）维生素缺乏	81
（三）矿物质缺乏	82
（四）营养缺乏问题的预防护理	83

肥胖

（一）肥胖的判断标准	84
（二）肥胖的成因及危害	85
（三）如何预防肥胖	86

免疫系统问题

（一）免疫系统的典型疾病和症状表现	87
（二）免疫系统疾病的预防护理	88

神经系统问题

（一）神经系统常见疾病及症状	89
（二）成因及危害	90
（三）如何预防	91

女性私密健康问题

（一）女性的典型疾病和症状表现	92
（二）女性私密健康问题的预防护理	94

男性难言之隐

（一）男性健康的典型问题和症状表现	96
（二）男性问题的预防护理	97

肝脏问题

（一）肝脏的典型疾病和症状表现	98
（二）肝病的预防护理	99

皮肤及头发

（一）皮肤干燥	101
（二）皮肤暗沉	102
（三）皮肤松弛	102
（四）如何预防皮肤老化	103

目 录

第五章

大自然抗衰老 营养宝库

(五) 脱发	104
(六) 少发干枯	105
(七) 白发	105
(八) 如何保养头发	106

谷物类

(一) 大米	108
(二) 小米	109
(三) 燕麦	109
(四) 浮小麦	110
(五) 黑米	110
(六) 薏米	111

水果类

(一) 针叶樱桃	112
(二) 蓝莓	113
(三) 阿萨伊	114
(四) 石榴	115
(五) 百香果	116
(六) 柠檬	117
(七) 橙子	118
(八) 蔓越莓	119
(九) 诺丽果	121
(十) 桑椹	122

蔬菜类

(一) 姬松茸	124
(二) 玉米(须)	125
(三) 洋葱	126

鱼肉蛋奶类

(一) 鱼	127
(二) 虾	128

目 录

(三) 蟹	129
(四) 牡蛎	130
(五) 禽畜肉	132
(六) 蛋	133

饮品类

(一) 绿茶	135
(二) 红茶	135
(三) 白茶	137
(四) 黄茶	138
(五) 黑茶	139
(六) 乌龙茶	140
(七) 花茶	141
(八) 咖啡	141
(九) 葡萄酒	143

多肽类

(一) 胶原蛋白肽	145
(二) 大豆肽	149
(三) 核桃肽	151
(四) 玉米低聚肽	152
(五) 小麦低聚肽	153
(六) 清蛋白多肽	154

药食同源类

(一) 荷叶	156
(二) 白果	156
(三) 葛根	157
(四) 阿胶	158
(五) 玫瑰及玫瑰果	159
(六) 黄精	160
(七) 覆盆子	160
(八) 酸枣仁	161
(九) 枳椇子	161
(十) 火麻仁	162

目 录

(十一) 薄荷	162
(十二) 沙棘	163
(十三) 菊花	165
(十四) 罗汉果	165
(十五) 姜	166
(十六) 大枣	167
(十七) 枸杞	168

保健食品

(一) 角鲨烯	170
(二) 芦荟	171
(三) 硫酸软骨素+氨基葡萄糖	172
(四) 牛磺酸	173
(五) 磷脂酰丝氨酸	174
(六) 茶多酚	175
(七) β -葡聚糖	176
(八) 燕麦 β -葡聚糖	177
(九) 辅酶Q ₁₀	177
(十) 葡萄籽提取物	178
(十一) 叶黄素	179
(十二) 西洋参	180
(十三) 人参	180
(十四) 玛咖	182

第一章

关于衰老， 你必须知道的常识

什么叫衰老
什么影响了人的生命长度
人从什么时候开始衰老
衰老指标及其测定与评价



什么叫衰老

(一) 人的寿命有多长

1. 中国古代至民国时期人的平均寿命

“平均寿命”常用于比较不同时间或不同地区人的寿命，反映了国家、社会和地区的医学、经济、文化等的发展水平。

按照“现代老年学”分类，人类一生依年龄划分为8个阶段：幼年期（0~5岁）、童年期（6~11岁）、青春期（12~17岁）、青年期（18~24岁）、壮年期（25~44岁）、初老期（45~59岁）、老年期（60~89岁）、长寿期（90岁以上）。由图1-1可知，在中国古代大多数人在青年期就英年早逝，即便在民国时期，大多数也早逝在壮年期。这种现状是时代背景的产物，也反映了当时的社会现状。

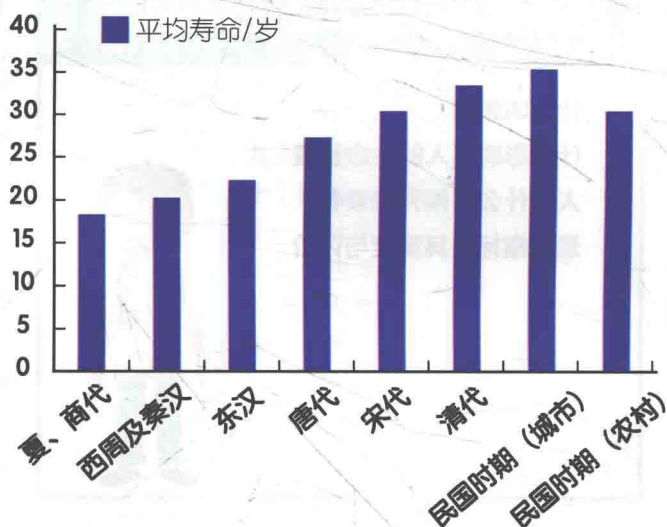


图1-1 中国古代至民国时期人的平均寿命

2. 中华人民共和国成立后人的平均寿命

中华人民共和国成立后，中国人的平均寿命呈显著升高后趋于稳定的趋势。1957年，中国人平均寿命为37岁，而到1975年，中华人民共和国成立不到30年，

中国人的平均寿命升高了约一倍，为68岁，及至2015年，平均寿命达到76.34岁。这与我国在建国以来，在经济、文化、科技等方面巨大的发展有密切关联，同时也反映了我国的医学、经济、文化等的发展水平现已处于较高水平。但依据“现代老年学”分类，我国人民普遍未能到达长寿期，说明社会的各方面还具有发展空间。

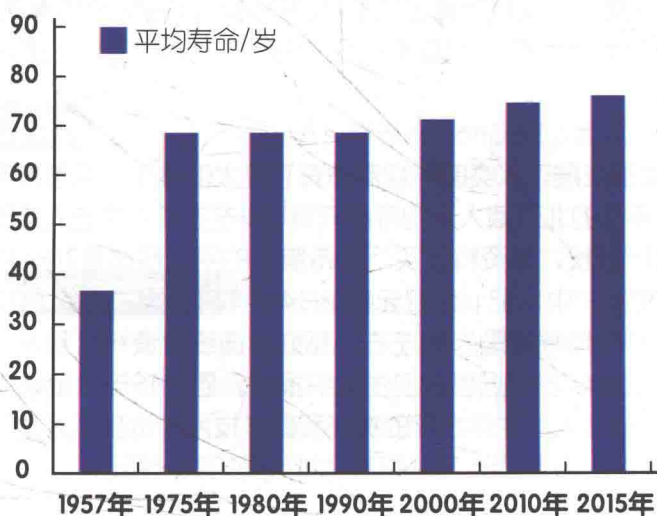


图1-2 中华人民共和国成立后人的平均寿命

3.全国人口平均期望寿命

从上节人均寿命历史数据表看，自1949年以来，我国人均期望寿命一直呈上升趋势，1957年到2015年59年间中国国民的平均预期寿命增长了39.34岁，增幅达106%。

2016年10月25日，中共中央国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》（下称《纲要》），《纲要》指出，到2030年“人民身体素质明显增强，2030年人均预期寿命达到79.0岁，人均健康预期寿命显著提高。”

但因我国各区域的地理、人文环境，科技发展等的不同，各区域的人均期望寿命具有差异性。上海、北京、天津、浙江、江苏、广东这些区域的人口平均期望寿命高于其他区域；而贵州、青海、云南、新疆等西部偏远地区的人口平均期望寿命低于其他区域。第一位的上海与最末位的西藏，预期年龄相差12.09岁。

4. 人类平均寿命

一个人的寿命从出生开始算起，经生长、发育、成熟、衰老直至死亡，机体所生存的时间即为其寿命。通常以一个人的年龄作为其寿命长短的衡量指标。虽然人类的机体组成、器官功能等相同，但由于遗传物质、成长环境等的不同，每个人的寿命也不尽相同。为了比较某个时间或某个地区人类寿命，通常通过统计计算出某个时期或地区的人类“平均寿命”以进行比较。平均寿命可以反映一个国家、地区和不同时间的医学、经济、文化等的发展水平。

随着社会的发展，人类的平均寿命有了较大的提高。据考古专家研究，20万~50万年前的北京猿人平均寿命只有17岁左右。人类进入文明社会后，平均寿命有所延长。据资料证实，古希腊人的平均寿命是20~30岁，古罗马人是15~30岁，中世纪（约公元476~1453年）英格兰人约为33岁，20世纪初美国人的平均寿命是48岁左右。据联合国统计资料，到1995年，全球人均寿命已达到65岁。据世界卫生组织报告，到2015年，全球人均寿命已达到71.4岁。随着人类生活水平的提高和医学技术的进步，人类的平均寿命提高了数倍。2015年世界人口平均寿命排行榜如表1-1所示。

表1-1 2015年世界人口平均寿命排行榜

排名	国家	总体平均寿命/岁	男性平均寿命/岁	女性平均寿命/岁
1	日本	84	80	87
2	安道尔	83	79	86
3	澳大利亚	83	81	85
4	瑞士	83	81	85
5	意大利	83	80	85
6	新加坡	83	80	85
7	圣马力诺	83	82	84
8	摩纳哥	82	82	84
9	法国	82	79	85
10	西班牙	82	79	85

5. 人类的自然寿命

人的自然寿命是指人类在进化过程中形成的稳定的平均寿命的最高尺度，即寿命的极限。人的自然寿命究竟有多长？《黄帝内经》这部中医经

典著作最早作了回答：“尽终其天年，度百岁乃去”。随着科技的发展，科学家们利用现代科学技术，研究出三种科学的可靠的人类自然寿命的计算方法：性成熟期、生长期及细胞分裂周期测算方法。

性成熟期测算方法

根据生物学规律，哺乳类动物的最高寿命相当于性成熟期的8~10倍。人类的性成熟期为13~15岁，因此，人类自然寿命为104~150岁。

生长期测算方法

著名的生命科学家Buffon研究出哺乳动物的寿命与其生长期的关系，发现哺乳动物寿命是其生长期的5~7倍。人类的生长期为20~25年，因此自然寿命应为100~175年。

细胞分裂周期测算方法

美国细胞学家Hay Flick在研究中发现，动物的胚胎细胞分裂到一定的次数就会死亡，他提出细胞分裂传代次数与细胞分裂周期的乘积为动物的自然寿命。人类的细胞分裂传代次数是50次，细胞的分裂周期为2.4年，因此，人类自然寿命应为120年。

根据上述三种推算出的人类自然寿命分别为104~150年、100~175年、120年。而2015年，《世界卫生组织报告》指出日本为世界人均寿命最高的国家，其人均寿命为84岁，这与最低的人类自然寿命都存在一定距离。2015年我国的人均寿命为76.34岁，离自然寿命的目标更远。不管怎样，可以预见的是在不久的将来，人们完全可以通过医疗技术、生活方式等的改善以获得更长的寿命。

（二）什么叫衰老

衰老是指生物发育成熟后，随年龄的增加，自身功能减退，内环境的稳定、应激能力下降，机体的结构、组分逐渐退化，最终趋向死亡，所呈现出的不可逆现象和过程。衰老，意味着机体自我修复能力和抗病能力逐渐减退，健康状况下降，患病及死亡的可能性增加。

衰老分为两种情况：一种是排除任何不利因素的影响而出现的生理性衰老，它是生命过程的必须经历的过程；另一种是疾病引起的病理性衰老，通常也称“早衰”，它可以是先天的，也可以是后天的，可通过各种养生防病措施加以控制。