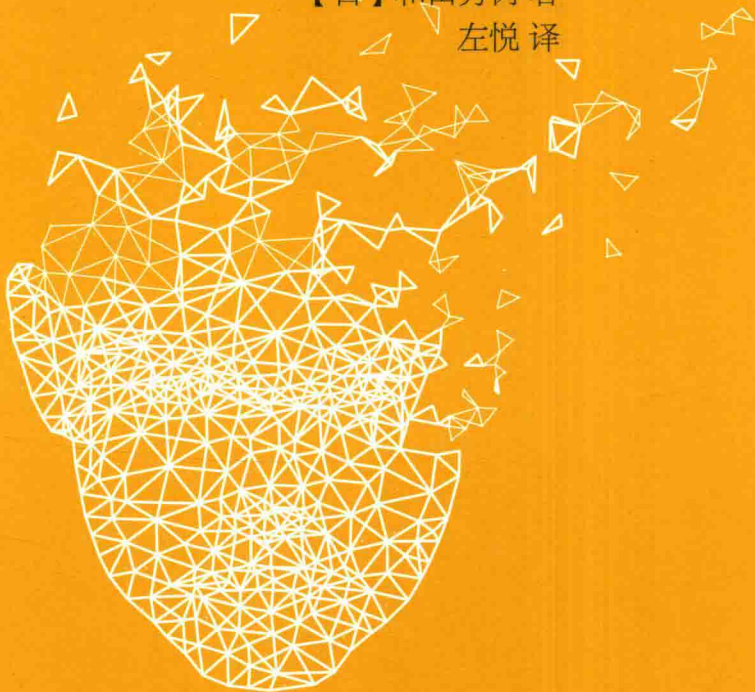


警惕！记忆力衰退，好奇心不足
心灵与身体的有效抗衰老方法

思 秋 期

【日】和田秀树 著
左悦 译



男人不变大叔，女人不变大妈

白川和田秀树 著 左悦 译

思秋期

图书在版编目 (C I P) 数据

思秋期 / (日) 和田秀树著 ; 左悦译 . -- 青岛 :

青岛出版社 , 2017.6

ISBN 978-7-5552-5603-8

I . ①思… II . ①和… ②左… III . ①更年期—基本知识 IV . ① R339.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 141062 号

SHISYUUKI: KANJOTEKINA HITOHODO HAYAKU OIRU!? By Hideki Wada

Copyright ©Hideki Wada, BOOKMAN-SHA 2016

All rights reserved.

Original Japanese edition published by BOOKMAN-SHA

Traditional Chinese translation copyright ©2017 by Qingdao Publishing House Co., Ltd.

This Traditional Chinese edition published by with BOOKMAN-SHA Tokyo,

through EISHIN PHARMACEUTICAL Co., LTD, and Fujian Wise Supply Chain Management Co., Ltd

山东省版权局版权登记号: 图字 15-2017-159

书 名 思秋期

著 者 【日】和田秀树

译 者 左 悦

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 刘海波 钦林威

内容策划 钟星儿



责任编辑 王 宁

特约编辑 刘百玉 孔晓南

封面设计 杨晓丽

版式设计 采 霸 杨晓雯

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

出版日期 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (890 × 1240 毫米)

印 张 7

字 数 100 千

图 数 33 幅

印 数 1-6100

书 号 ISBN 978-7-5552-5603-8

定 价 69.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 心理励志 / 健康类

和田秀树：超级大脑及其三种社会角色

在日本，和田秀树几乎就是一个神一样的存在。尽管，和田秀树扮演和呈现的社会角色各不相同，但无论从哪个维度去读解，和田秀树都是一个无可争议的“超级大脑”。

和田秀树是医生，是一个特别有名望的精神心理科医生。据说，预约和田秀树亲自临诊的病人需要排号等候90天以上。在老年人平均占比接近总人口1/4的日本，从医30余年且完全专注于中老年心理和精神方面研究和治疗的和田秀树获得了十分尊贵的地位。他迄今仍坚持每周两个单位时间接诊病人，主诊超过3万个医学病例。在日本医学界仍然信奉西方医学体系的主流学术环境中，和田秀树基于东方养生方法的基本逻辑和框架，创造性总结出东方抗衰老的理论体系并进行医学实践，依然获得高度认同，学术界甚至评价他为“东亚之神”。

比名医身份更广为人知的是和田秀树的第二个身份——作家。和田秀树的工作室里有几面巨大的书墙，与一般的读书人或藏书人不同的是，架中陈列的全部是和田秀树自己的著作，他迄今已出版的书籍达到了惊人的580多册，且题材涵盖的范围遍及医学、心理学、文学、

社会学甚至宗教学，他的个人出版纪录目前在世界排名第二。这是一个令人十分讶异的数字。

和田秀树的行文风格纵横恣肆，视角行诡多变、简明大义，叙述从容不迫。他是日本畅销书榜单上的常客，他的单本书——《思秋期》的销售记录达到数十万册之巨！

和田秀树还有第三个令人目眩的社会角色——著名导演。他执导的多部电影作品均获得国际电影节的大奖。他的电影节奏舒缓、细腻有致，往往俯身于社会普通人视角，用一个精神心理大师的严酷去解析，剥丝抽茧地梳理故事里的人物血肉毕现的心灵肌理，在看似漫不经心中，营造出一种独特动人的“润物细无声”般的情怀和感动，直达灵魂深处。

将于2017年8月在中国召开的脑健康与科学大会，主办方选择播映由和田秀树执导、曾获得摩纳哥国际电影节多项大奖的影片——《生命的探戈舞》(My Way of Life)。在一个严肃的殿堂级的国际科学大会上，播放一部讲述女儿照顾患阿尔茨海默病的父亲的温情故事影片，一方面表现了会议主办者的独具匠心，另一方面亦是对和田秀树横跨科学与艺术的跨界能力的褒扬。

更令人意外的是，和田秀树同时还是世界级红酒评论家，这也算是他的第四个身份吧。与许多老派的红酒评论家更偏好欧洲著名酒庄老世界产区的葡萄酒不同，和田秀树似乎更推崇来自新世界产区的葡萄酒。他更愿意接受新世界葡萄酒的舒展和热烈，接受那种犹如阳光、海岸、沙滩中比基尼女郎的激情呈现。几乎每个月，和田秀树都会在自家举办一次红酒品鉴会，这是他最快乐的时光。

我曾问过和田秀树一个有点刁钻的小问题，请他用10分制给自己的几种社会角色打分，和田秀树略加思索，给出的答案是：医生——9分，作家——8分，红酒评论家——7分，电影导演——6分。主要理由是，喝红酒几乎用去他所有写书所得的版税，所拍的电影类型大都是艺术小众电影，总拿奖却不见票房，而且拍电影的主要投资来源于他当医生的收入。

很好奇和田秀树如何可以在生活中同时扮演如此众多思维模式迥异的人生角色，和田秀树环顾左右，很自恋地举证出世界上许多杰出的精神心理大师，比如西格蒙德·弗洛伊德，是现代医学的奠基人，比如拉康·雅克、梅兰妮·克莱茵，是心理大师同时还是哲学家、社会学家和杰出的艺术家。和田秀树的结论是，最顶尖的精神心理大师往往都是纷繁人类世界里的超级大脑！

和田秀树应该比我们更早就意识到“自古时光共憔悴”，他这个超级大脑也将如同芸芸众生一样不可避免地老去，他在研究中有点诗性但是伤感地将人生从中年到老年的生命过程命名为“思秋期”，感叹人生最好的季节已然逝去。在他的代表作《思秋期》一书中，和田秀树邀请了他心目中的女神，一位几乎无痛苦地度过更年期的日本著名女作家林真理子，分别从男女不同的立场讨论应对思秋期的策略。和田秀树一方面故作轻松地指引和训导度过人生思秋期所必须建立的生命观念和欲望不老的强烈愿望；另一方面，他以大量的临床实证，以一个卓越的精神心理大师的严谨和科学，从思秋期引起的身心变化，度过思秋期的有效方法，保持大脑额叶年轻的过程，昭示在人生这个特定生命过程中所必须严阵以待的规律。和田秀树认为，他的研究体

系充分汲取了中华医学中药食同源的许多原理，他的这本被日本叹为奇书的《思秋期》在中国的出版和发行，亦是对早在4000多年前就开始探索和研究长生不老术的中华民族的一次真诚而伟大的致敬！

在生命科学（在日本的17位诺贝尔奖得主中，有超过1/3的学者来自这个领域）的研究领域取得了举世瞩目成就的日本科学界，在应对老龄化社会方面也获得了许多经验和方法。而我国这个世界上人口最多的国家，在不远的未来即将迎来汹涌的老龄化，相信无论从政府、社会组织、医疗机构还是个体人群去更有效地借鉴先进者的经验，更科学地探索人生思秋期的过程，学会更健康、更幸福地老去，学会更有尊严感地老去，都会是一个积极有效的路径，一个更加温暖和安全的过程。

作为几乎跟和田秀树同龄的人，阅读此书，我有了重新规划以后人生的冲动。

生活方式、思维方式以及营养摄取的转变 有助于抗衰老

《思秋期》涵盖归纳了两方面的内容：一是我作为医师的职业经验及研究成果，二是56岁的我不希望自己继续衰老的美好愿望及对应措施。

这样的一本书，能够有幸在中国——一个有着4000多年探求长寿乃至长生不老历史的、可以被称为抗衰老研究发源地的国家出版，我深感自豪和幸福。

事实上，在医学的世界中，我对中医理念很赞同，对传统西医的抗衰老预防医学感到一定的担忧。

其中一个原因就是：在心肌梗死是最高死亡原因的欧美各国，抗衰老课题的研究多数是围绕心肌梗死的预防、动脉硬化的预防等特定内脏器官的老化预防展开的，而并未对人体整体的关联性进行关注研究。因而我认为，在抗衰老方面，中国的中医理论远胜于这样的传统西方医学。

事实上，激素、大脑等能够影响整个人体，对人体衰老的影响最为深远。

激素、大脑（特别是脑前额叶）的老化会导致人的意欲衰退，进而导致肢体及大脑的使用频率降低，同时人们想要延缓衰老的意愿本身也会降低。所以，如果不对激素及大脑的老化加以应对和预防，人便会被卷入岁月的漩涡中，日渐老去。

而这种衰老的过程，事实上从40岁就已经开始出现了。我将这段壮年和老年之间存在的老化过渡期称为“思秋期”。一旦放任这段时期悄然流逝，那就真的不可避免地跨入“老年人”的行列了；相反，如果用心注意、积极应对，则有希望长期处于思秋期，延缓衰老。

而实现这一希望的背后，需要营养及思维方式的支撑。预防衰老、增加激素的分泌都需要营养。适当摄取这些所需营养，或者摄取能够强化这些营养的有效保健品，都可以在很大程度上延缓衰老。另外，思维方式的转变，也可以在很大程度上预防脑前额叶的老化。

在日本，医学因为受欧美方面传统西医的影响，或多或少存在轻视营养学和心理学的情况。事实上，营养学 and 心理学在抗衰老方面有着至关重要的作用。近年来，除了西医方面的传统研究，已有越来越多的中医理念被导入抗衰老研究之中。

在中国，自古以来便有药食同源的中医理念。我相信，我的理念及想法，应该更容易得到中国人民的理解和共鸣。

中国，作为世界人口大国，今后会面临更加严峻的老龄化问题。我认为中国人民越早了解到抗衰老法，就能够越早对老龄化问题的解决作出贡献。

当然，由于个体差异，也许我的抗衰老法并不一定适用于所有人。但是，我始终坚信，生活方式、思维方式以及营养摄取的转变，会对

抗衰老有所帮助。事实证明，生活中导入适合自己的营养及抗衰老法，确实能够延缓衰老，让人看起来更年轻。

希望本书能够对各位读者今后的生活有一定的启发和帮助。

从医学角度处理思秋期的问题与烦恼

这本书，是在我从事 25 年以上的老年人医疗行业后，与抗老化医学的国际权威——克劳德·萧夏⁰¹先生相遇，正式开始学习抗衰老法，经过 10 多年的时间磨砺而成，书中的内容就是我最想说的话。

我认为，思秋期是成年迈向老年的过渡期，是人生中最为一个时期。

与儿童迈向成年的思春期相对应，所以我倾向于将这个时期称为思秋期。在思春期，体内会大量分泌性激素（男性分泌雄性激素，女性分泌雌性激素），会使人由中性开始向男女两性分化。而在思秋期，自身的性激素将逐渐减少，人会逐渐中性化。

不论是上述哪一种情况，这个时期的过渡方式以及思考方式，会

01. 克劳德·萧夏 1945 年 8 月 27 日，他出生于法国南部，荣获法国蒙特利埃医学院（世界最悠久的医学院）博士学位，主修内分泌学、生物学及运动医学，是欧洲皇室的家庭医生、私人医疗顾问。在法国、英国、美国、西班牙、日本、韩国以及中国的香港和上海都设有其创立的皇家私人医疗中心——巴黎诊所。他被武汉大学等名校聘为客座教授。他的客户全是政商名流、演艺明星，包括阿诺德·施瓦辛格、摩洛哥王子以及中国的刘德华、林依轮、林志玲等。

对今后的人生带来极大的影响。我今年 55 岁，恰好处在思秋期，可能是因为借鉴了萧夏博士的理论，也可能是因为将自己的思考成果付诸实践，最近这 10 年我并没有年龄增长的感觉，至少从外观上几乎看不出我的变化。除此之外，我常常会注意异性，并对异性保持兴趣。

我见过很多老年人，如果要我说自始至终最为深刻的感想，那就是：在老年期，个体之间的差别极大。

有的人即便已经年过 90，依然精神矍铄，看上去很年轻；而有很多人只有 60 岁，看起来却已然是老爷爷、老奶奶的样子。

现在人们的寿命已经比过去延长了很多，以这样老态龙钟的状态，继续活二三十年，也不足为奇。

曾经人们会认为，由于没有好好控制血压、血糖，所以引起了小范围的脑梗死，或者认为衰老就是心脏或骨头迅速老化的结果，但是我的结论并非如此。

我至今看过的脑 CT 片（电子计算机断层扫描成像）或 MRI 片（核磁共振成像）不下 5000 张，事实上，即便有同样程度的脑萎缩，或者同样程度的小范围脑梗死，有的人仍然可以卖力地工作，有的人却已经出现痴呆的现象。我考虑过遗传因素以及其他各类原因，仅从医学经验导出的结果来看，最主要的原因是：是否充分地利用了大脑与身体。

事实上，上了年纪之后，身体大多数部位如果不经常使用会急速老化。比如年轻时因滑雪骨折，休息 1 个月之后，骨头愈合，就能正常走路。肌肉虽然多少有些无力，但也能很快恢复。上了年纪之后，一旦被感冒纠缠，病情便会日益严重，休息 2 周左右，便不能如从前

一样走路，如果不接受医疗指导，甚至可能无法正常行走。

从数据来看，70岁以上的老人就业率最高的地方是长野县，这里的男女平均寿命也最长，老年人的平均医疗费用极少，可以排进全日本前5名（这样的情况足可以算得上健康吧）；但就业率总是处在末5位之内的冲绳县，却常常被人误以为是长寿县，虽然该县的女性寿命排在全国第三（可能是因为女性常常从事家务劳动吧），但男性寿命整体比日本男性的平均寿命短。

由此可知，即使上了年纪，若还能继续工作，也对寿命及健康有着极大的好处。

其实，这种老化的倾向从中老年就开始显现。步入中老年时期之后，如果无意识地使用大脑或身体，那么随着年龄的增长，身体就会逐渐变得迟缓，大脑也会出现痴呆的现象。

所以，人类一定要不停地使用大脑及身体。当然，事情也并非如此简单。

人类大脑与身体的构造特点决定了人类在步入中老年之后，积极性会逐渐衰退。人类从40岁左右开始，大脑前额叶的萎缩逐渐明显，因此，积极性会开始衰退，变得大不如前。特别是男性，在这个时期，雄性激素减少的现象日益凸显，所以男性的积极性会急速下降。

总之，在成年期与老年期之间的过渡期，扮演重要角色的这种积极性，会逐渐衰退（这是我称为“情感老化”的其中一种表现）。这种积极性会促使人们想要延缓变成老年人的步伐，或者想要积极正确地步入老年。

引起这种积极性衰退的原因，就是前额叶的老化或激素的减少，

如果不认真对待这些变化，就不可能延缓衰老，也不可能积极正确地对待年龄增长。当然，也有很多人在无意中成功完成了上述程序。

另外，思春期是我们思考成为怎样的人，或确立个体同一性的时期，所以会有很多烦恼。同样，在思秋期我们如果不充分思考，那么就会面临身体及大脑的迅速老化，无法成为一位有魅力的老年人。

在本书中，我作为一名行医至今的医生，不仅会从医学的角度对思秋期进行分析，还总结了我的人生经历，为您分享思秋期的一些处理方法以及生活方式。并不是说所有的内容都是正确的，但我觉得可以在某种程度上为正在步入思秋期的人提供一些启发，或者如果有人愿意实践一下哪怕其中一种方法，并获得帮助，我作为作者，将深感荣幸。

最后，借此机会，对以下各位深表感谢：感谢 BOOKMAN 出版社的小宫亚里主编，感谢您愿意编辑论述大胆、理论崭新的本书；感谢五反田正宏先生；感谢林真理子女士，感谢您为了本书，始终支持我，可以为我安排珍贵的时间进行谈话，当然您也是顺利度过思秋期的楷模。

“我的思秋期，在当下”

人都思春，不只年轻人。春见活力，只争朝夕。可惜说来日方长而遥遥无期，忽然衰老，于是喟叹、回望、反思。

反思春，便是思秋。谁都想入非非，可想而不敢说、说而不敢做、做了又后悔。怂恿别人闹绯闻和出格，欣赏别人替自己完成难以实现的欲望。

理想，不是现实。在理想与现实的夹缝中走过去，就是浪漫。浪漫，是牺牲，可很少有人愿意主动付出一切。患得患失，怕没回报，只好彼此孤独，感慨知音稀。

春华秋实，秋实是春华纷乱后的证据。茫茫人海一回眸，情灵摇曳，思而不得，辗转反侧。没有了少年的红烛昏罗帐，中老年的听雨客舟中或僧庐下，所思的必有人面桃花，所叹的必是几度秋凉。

思秋，不就是愁田么？缠绵、纠结、彷徨、挣扎、压抑、奔腾、清醒、迷狂……耕耘累，收获更累，没有绝对便宜的好事。累死也愿意，没办法。

欲望并不模糊，薄如一层窗户纸，却最终推脱成冷酷无情的伦理

束缚。饥饿是痛苦，等没了饥饿感或咬不动直至没了牙齿，才是最重的惩罚。

与人交游多烦恼，于是面对自然，转向艺术意欲。造化之大美存在，赤裸裸，但那是对她自己。只有客观法眼，主观觉悟至极，才可以心领神会，出其不意而奇正相生，然后登堂入室，一睹其真容。大自然也是戴着面具的，只有解衣盘礴的真画者依洪荒力，才能辟混沌，破挂碍，听心音，成知己，呼吸之际，春秋偕忘。

思秋若渴，处之泰然，所以务必活在当下，你懂的。

P101

**第5章
实践篇 II 聪明地度过思秋期**

- 102 通过生活习惯增加血清素
- 104 过度的有氧运动反而有害
- 106 最适合思秋期的运动是太极拳
- 108 忍耐和努力过度都会加速衰老
- 110 将中断的性生活重新激活
- 113 视性为禁忌，就会衰老得更快
- 115 跳出常规思考的怪圈
- 117 有意识地发现新挑战并付诸实际行动
- 120 轻视预防医学的日本医疗
- 122 肠道菌群对身体的影响比基因遗传还要大
- 124 肠道菌群移植：返老还童从内脏开始
- 126 直接接触及大脑老化的最新医疗方法——磁刺激疗法
- 128 磁刺激疗法：一种划时代的治疗方法，给认知障碍的预防带来了希望的曙光

P131

**篇外
介绍几种返老还童的最新医疗技术**

- 132 玻尿酸注射
- 133 保妥适
- 135 PRP 美容
- 136 男性脱发症治疗（AGA 治疗）
- 138 植牙
- 139 牙齿增白手术
- 140 准分子激光原位角膜磨镶术

143

后荐读

中国即将引爆的“思秋经济”

153

情感老化度测试