



# 胡大一： 那是你的错， 90活不过，

胡大一  
—— 北京大学人民医院心血管研究所所长  
主编  
—— 主任医师、教授、博士生导师

通  
大动脉

畅  
微血管

调节  
“双心”

减脂  
减腰围

血管软，寿命增  
血管硬，会要命

保心脏，防猝死  
远肥胖，减慢病

随书赠送  
抗雾霾  
全彩拉页

# 胡大一： 90活不过， 那是你的错

胡大一——北京大学人民医院心血管研究所所长  
主 编——主任医师、教授、博士生导师

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

胡大一：90活不过，那是你的错 / 胡大一主编. —北京：电子工业出版社，2017.4

ISBN 978-7-121-30049-3

I. ①胡… II. ①胡… III. ①长寿—通俗读物 IV. ①R161.7-49  
中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第242116号

责任编辑：周 林

特约编辑：欧阳优

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：211千字 彩插：1

版 次：2017年4月第1版

印 次：2017年4月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltts@phei.com.cn](mailto:zltts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。

# CONTENTS

目录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 我亲身坚持了 16 年的健康良方        | 10 |
| 牢记“5 个处方”，远离心血管疾病       | 11 |
| 解读健康手机号：140-6-543-0-268 | 12 |
| 保护动脉的“理想健康 4+4”策略       | 14 |

## 第 1 章

## 双心第一心 养护心血管，心脏平安寿百年

|                        |    |                      |    |
|------------------------|----|----------------------|----|
| <b>心脏，人体血液的动力站</b>     | 16 | 番茄 天然的血栓溶解剂          | 31 |
| 心脏是血液流动的发动机            | 16 | 菠菜 预防心脑血管疾病          | 32 |
| 冠状动脉是心脏的生命线            | 17 | 苦瓜 降心火，除烦躁           | 33 |
| 心脏是如何完成泵血的             | 18 | 燕麦 对付冠心病身手不凡         | 34 |
| 心脏好不好，与这些因素有关          | 19 | 山楂 抗心率失常，防心衰         | 35 |
| 心脏有毛病，你察觉得到吗           | 20 | 绿茶 有效抑制血管老化          | 36 |
| 检查心脏功能，该做哪些项目          | 21 |                      |    |
| <b>血管，人体养料的运输管道</b>    | 22 | <b>常吃能让血管清净畅通的食物</b> | 37 |
| 血管中的大、小循环和微循环          | 22 | 玉米 减少胆固醇的沉积          | 37 |
| 血管活多久，人就活多久            | 23 | 苹果 防止动脉粥样硬化          | 38 |
| 管好血压和血脂，遏制心脑血管病        | 24 | 杏仁 预防血小板凝结           | 39 |
| 教你 3 步走，让血管更年轻         | 25 | 山药 保护心血管的“小人参”       | 40 |
| 预防心血管病的 4 条防线          | 26 | 黑木耳 “天然抗凝剂”          | 41 |
|                        |    | 海带 降脂，不让血管阻塞         | 42 |
|                        |    | 黑芝麻 维持血管的弹性          | 43 |
| <b>吃什么食物能降低心脏病风险</b>   | 28 | 洋葱 降低血液黏度            | 44 |
| 小麦 心气足了心神安             | 28 | 大蒜 消除血管中的脂肪          | 45 |
| 大枣 补心强心少不了它            | 29 | 紫茄子 毛细血管的“修理工”       | 46 |
| 核桃 富含保护心脏的 $\omega$ -3 | 30 |                      |    |

## 第2章

# 双心第二心 想健康要有好心态

|                     |           |                    |           |
|---------------------|-----------|--------------------|-----------|
| “心事”别太重，心跳才能慢下来     | 48        | 睡得好，心情也好           | 54        |
| 若想寿命长，心跳慢而常         | 48        | 学会冥想，让身心慢下来        | 55        |
| 释放“压力点”，让身体平稳       | 49        | <b>治病先治心，人才有好命</b> | <b>56</b> |
| 心太累了，也该歇歇了          | 50        | 笑口常开防心病            | 56        |
| 摆脱疑神疑鬼，心神自宁         | 51        | 朋友是“不老丹”           | 57        |
| <b>缓解紧张和压力，调整身心</b> | <b>52</b> | “诗药”也能抗病           | 58        |
| 聆听内心的声音             | 52        | 乐观是免疫剂             | 59        |
| 压力缓冲器               | 53        | 远离抑郁这个隐形杀手         | 60        |







## 第3章

### 管好嘴 长寿饮食有秘诀

|                 |    |
|-----------------|----|
| 牢记于心的饮食要诀       | 62 |
| 摄入膳食纤维：调脂降糖护肠道  | 62 |
| 补充植物固醇：降低“坏”胆固醇 | 63 |
| 吃蔬果能防癌防衰        | 64 |
| 控制总热量，低热量能增寿    | 66 |
| 每顿八分饱，老了记性好     | 68 |
| 吃得糙能防“三高”       | 69 |
| 一口肉配三口菜，健康营养更美味 | 70 |
| 吃盐不超标，预防心血管疾病   | 71 |
| 揪出隐形盐，别为疾病买单    | 72 |
| 长寿的不传之秘：淡、杂、鲜、野 | 73 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 食饮有节，长寿不请自来        | 74 |
| 喝茶益寿，关键要喝对         | 76 |
| 晨起一杯水，降低血液黏度       | 77 |
| 少量饮酒，多少为少          | 78 |
| <b>吃好一日三餐的黄金搭配</b> | 79 |
| 早餐：4类食物给你一天好精力     | 79 |
| 午餐：一荤一素一菇加一汤       | 80 |
| 晚餐：清淡易消化，助眠为主      | 81 |

### 合理安排节日饮食，别“傻吃傻喝” 82

|              |    |
|--------------|----|
| 吃得多不如吃得杂     | 82 |
| 鱼、肉的制作要以清蒸为主 | 83 |
| 煲汤时加点粗粮      | 84 |
| 将一部分肉类用豆制品代替 | 85 |
| 坚果热量高，吃时悠着点  | 86 |
| 吃夜宵不胖不伤身的方法  | 87 |
| 伤食了，更要养护脾胃   | 88 |



## 第4章

# 迈开腿 运动是免费的“良医、良药”

|                |    |               |     |
|----------------|----|---------------|-----|
| 运动对了健身，运动错了伤身  | 90 | 每周慢跑一次，阻击消化病  | 97  |
| 1357 护心锻炼原则    | 90 | 练虎戏，养肾就是养命    | 98  |
| 体检、热身、放松一个不能少  | 91 | 两手托天，气血调和周身畅  | 99  |
| 先有氧后力量，重视柔韧性运动 | 92 | 太极云手，保持心肺好机能  | 100 |
| 什么样的运动是良医      | 93 | 放风筝，养目护颈椎     | 101 |
| 特殊人群需要制订运动处方   | 94 | “心血管体操”——与山共舞 | 102 |
| 延缓衰老的运动，让你多活十年 | 95 | 每天压压腿，腿不衰人不老  | 103 |
| 易行易坚持的运动是走路    | 95 | 哑铃举一举，肌肉不退化   | 104 |
| 游泳，很适合肥胖的中老年人  | 96 | 手脚精细运动，激活神经末梢 | 105 |
|                |    | 练平衡：防脑衰，防跌倒   | 106 |

## 第5章

# 控制腰围和体重 送自己一颗“长寿丸”

|                 |     |                    |     |
|-----------------|-----|--------------------|-----|
| 腰围长一寸，寿命短一截     | 108 | 瘦腰好技巧，想瘦就瘦         | 116 |
| 健康腰围是多少         | 108 | 让粗腰变细技巧一：喝水减肥      | 116 |
| 5个习惯导致腰围增加      | 109 | 让粗腰变细技巧二：饭前喝汤减食量   | 117 |
| 控制腰围的4个法宝       | 110 | 让粗腰变细技巧三：提高膳食纤维摄入量 | 118 |
| 体重超标是很多慢性病的源头   | 111 | 让粗腰变细技巧四：让脂肪在美食中燃烧 | 119 |
| “内脏胖”与“体形胖”     | 111 | 让粗腰变细技巧五：控制卡路里的烹饪法 | 120 |
| BMI正常，健康状况不一定OK | 112 | 瘦身好办法 合理运动+健康饮食    | 122 |
| 体重正常≠体脂量正常      | 113 | 制订一份完美的饮食+运动计划     | 122 |
| 内脏脂肪是诱发慢性炎症的帮凶  | 114 | 不同热量饮食运动计划         | 123 |
| “外瘦内胖”的人警惕代谢病   | 115 | 有氧运动+肌肉锻炼结合计划      | 128 |

## 第6章

# 80岁以前不衰老 让老化来得慢一点

- 抗氧化是第一件要对付的事儿 132
- 提前变老：祸起自由基 132
- 抗氧化很有效的营养素 133
- 运动是抗氧化的必要一环 134
- 富含抗氧化剂的食物名单 135
- 胡萝卜 防中风的“土人参” 135
- 芦笋 多种癌症的得力帮手 136
- 紫甘蓝 抑制炎症，养护关节 137
- 西蓝花 增强抗损伤抗癌能力 138
- 金针菇 对抗病毒感染 139
- 蓝莓 养眼，增强记忆力 140
- 紫葡萄 阻止健康细胞的癌变 141
- 猕猴桃 抗衰老的“长生果” 142
- 紫薯 护血管，抗过敏 143
- 枸杞子 保肝明目，降脂降糖 144
- 樱桃 抗炎护心，降尿酸 145
- 多做小运动，由内而外年轻态 146
- 拍打四肢 帮助血管“按摩” 146
- 搓耳 防耳鸣，稳血压 147
- 搓脚心 改善血液循环不良 148
- 腹式呼吸 增大肺活量易长寿 149
- 揉腹术 一招能吃能睡能通 150
- 毛巾操 减缓心脏的衰退 151
- 旱地划船操 颈肩无酸痛 152
- 背部撞树法 护脊柱，防驼背 153
- 仿猫拱腰 腰酸背痛无影踪 154
- 仿猫打盹 恢复一天好精力 154







## 第7章

# 管理好慢性病 别让疾病夺走你的寿命

|                        |     |                        |     |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| <b>高血压</b>             | 156 | 每日摄取的胆固醇应减少至 200 毫克    | 166 |
| 降压是硬道理                 | 156 | 宜吃与忌吃食物                | 167 |
| 高血压患者，劳累“要不得”          | 156 | 特效食谱                   | 168 |
| 降压要平稳，太快太慢都不好          | 156 | <b>冠心病</b>             | 169 |
| 降压第一步：改变“重口味”          | 157 | 正确对待心率减缓               | 169 |
| 高钙、高钾、高纤维和高血压的<br>对抗关系 | 157 | 多食用富含不饱和脂肪酸的植物油        | 169 |
| 宜吃与忌吃食物                | 158 | 三类人该看“双心门诊”            | 170 |
| 特效食谱                   | 159 | 每周 2 次鱼，心慌远离你          | 170 |
| <b>糖尿病</b>             | 160 | 宜吃与忌吃食物                | 171 |
| 糖尿病 ≠ 不能享受甜食           | 160 | 特效食谱                   | 172 |
| 魔法厨房，降糖烹调小技巧           | 160 | <b>急性心肌梗死</b>          | 173 |
| 混合主食，给米饭加点儿“料”         | 161 | 时间就是心肌，时间就是生命          | 173 |
| 蔬菜配主食，使血糖上升趋于缓和        | 161 | 有胸痛上医院                 | 173 |
| 喝粥如喝酒，小口饮，边吃菜          | 162 | 再急也要呼叫救护车              | 174 |
| 水果作为加餐吃，不能用果汁替代        | 163 | 急性心肌梗死的家庭急救方法          | 174 |
| 宜吃与忌吃食物                | 164 | 用胸外心脏按压做心脏停止后的<br>复苏   | 175 |
| 特效食谱                   | 165 | 用心前区叩击法做心跳停止后的<br>心脏复苏 | 176 |
| <b>高脂血症</b>            | 166 | 心脏支架什么情况下该做            | 176 |
| 降低血液黏稠度                | 166 |                        |     |
| 血脂异常患者饮食安排             | 166 |                        |     |

# 胡大一： 90 活不过， 那是你的错

胡大一 北京大学人民医院心血管研究所所长  
主编 主任医师、教授、博士生导师

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

胡大一：90活不过，那是你的错 / 胡大一主编. —北京：电子工业出版社，2017.4

ISBN 978-7-121-30049-3

I. ①胡… II. ①胡… III. ①长寿—通俗读物 IV. ①R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第242116号

责任编辑：周林

特约编辑：欧阳优

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：11 字数：211千字 彩插：1

版次：2017年4月第1版

印次：2017年4月第1次印刷

定价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。

# PREFACE 前言

活到 90 岁，听起来是件了不起的事情。中国人均寿命才 73 岁，最长寿的日本人，平均才能活到 83 岁。但我想说：“90 活不过，那是你的错！”

在我看来，长寿秘诀是管住嘴，迈开腿；零吸烟，多喝水；好心态，莫贪杯；睡眠足，不过累；乐助人，心灵美；家和睦，寿百岁。

只要你遵守世界卫生组织倡导的健康四大基石——戒烟限酒，合理膳食，适当运动，心态平衡，就可以轻轻松松活到 90 岁。这四句老话看似简单，但真正做起来需要很多方法和技巧。

令人遗憾的是，目前我国心血管病患者有 2.9 亿，每年 350 万人死于各类心血管病，占总死亡原因之首。每 10 秒钟就有 1 人死于心血管病，每 5 个成年人中就有 1 人患有心血管病。

2014 年北京市疾病预防控制中心（CDC）发布的数据显示，首都户籍居民的平均期望寿命男女性别分别超过 81 和 84 岁，但平均健康期望寿命仅分别为 61 和 62 岁。这表明生命中 20 多年处于带病生存状态，自己痛苦，也给家庭造成拖累，给社会带来负担。我们不但要长寿，而且要延长健康期望寿命，实现健康长寿。活一天健康一天，无疾而终，才是美好幸福人生。

大家都知道有病去看，但真正的预防却未得到充分重视。“心血管疾病发生发展几十年，致残致死一瞬间”，预防心血管病是一生应坚持认真做的事。人类告别癌症，可多活 3 年；人类告别心血管病，可多活 10 年。什么是决定健康长寿最重要的影响因素呢？答案是行为决定命运，行为决定健康。一个人选择什么样的生活方式与行为对健康与寿命影响的权重为 60%，环境因素占 15%，生物因素占 17%，医疗卫生仅占 8%。

本书从“双心医学”这个观念出发，告诉人们要想长寿，不仅要关注心血管健康，更要关注精神心理健康。书中讲到远离心血管疾病的“5 个处方”、保护动脉的“理想健康 4+4”策略、预防心血管病的 4 条防线等内容，特别提出现代人应怎样调节情绪、缓解压力，从而保持良好的心态；还告诉人们怎么吃出一颗健康的心，深入浅出地讲解一些抗氧化、抗衰老的饮食要诀；如何科学运动，避开运动误区；怎么控制腰围，正确减肥；怎么管理好慢性病，做好康复。

以往讲“人活七十古来稀”，但现在世界卫生组织将 35 ~ 70 岁的死亡定义为过早死亡，我相信活到 90 岁应是常态，我们还应该有进一步的人生目标：不过 99，轻易不能走，让我们向着 100 岁迈进！



2016 年 6 月



# CONTENTS

目录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 我亲身坚持了 16 年的健康良方        | 10 |
| 牢记“5 个处方”，远离心血管疾病       | 11 |
| 解读健康手机号：140-6-543-0-268 | 12 |
| 保护动脉的“理想健康 4+4”策略       | 14 |

## 第 1 章

## 双心第一心 养护心血管，心脏平安寿百年

|                        |    |                      |           |
|------------------------|----|----------------------|-----------|
| 心脏，人体血液的动力站            | 16 | 番茄 天然的血栓溶解剂          | 31        |
| 心脏是血液流动的发动机            | 16 | 菠菜 预防心脑血管疾病          | 32        |
| 冠状动脉是心脏的生命线            | 17 | 苦瓜 降心火，除烦躁           | 33        |
| 心脏是如何完成泵血的             | 18 | 燕麦 对付冠心病身手不凡         | 34        |
| 心脏好不好，与这些因素有关          | 19 | 山楂 抗心率失常，防心衰         | 35        |
| 心脏有毛病，你察觉得到吗           | 20 | 绿茶 有效抑制血管老化          | 36        |
| 检查心脏功能，该做哪些项目          | 21 |                      |           |
|                        |    | <b>常吃能让血管清净畅通的食物</b> | <b>37</b> |
| 血管，人体养料的运输管道           | 22 | 玉米 减少胆固醇的沉积          | 37        |
| 血管中的大、小循环和微循环          | 22 | 苹果 防止动脉粥样硬化          | 38        |
| 血管活多久，人就活多久            | 23 | 杏仁 预防血小板凝结           | 39        |
| 管好血压和血脂，遏制心脑血管病        | 24 | 山药 保护心血管的“小人参”       | 40        |
| 教你 3 步走，让血管更年轻         | 25 | 黑木耳 “天然抗凝剂”          | 41        |
| 预防心血管病的 4 条防线          | 26 | 海带 降脂，不让血管阻塞         | 42        |
|                        |    | 黑芝麻 维持血管的弹性          | 43        |
| 吃什么食物能降低心脏病风险          | 28 | 洋葱 降低血液黏度            | 44        |
| 小麦 心气足了心神安             | 28 | 大蒜 消除血管中的脂肪          | 45        |
| 大枣 补心强心少不了它            | 29 | 紫茄子 毛细血管的“修理工”       | 46        |
| 核桃 富含保护心脏的 $\omega$ -3 | 30 |                      |           |

## 第2章

# 双心第二心 想健康要有好心态

|                     |    |                    |    |
|---------------------|----|--------------------|----|
| “心事”别太重，心跳才能慢下来     | 48 | 睡得好，心情也好           | 54 |
| 若想寿命长，心跳慢而常         | 48 | 学会冥想，让身心慢下来        | 55 |
| 释放“压力点”，让身体平稳       | 49 | <b>治病先治心，人才有好命</b> | 56 |
| 心太累了，也该歇歇了          | 50 | 笑口常开防心病            | 56 |
| 摆脱疑神疑鬼，心神自宁         | 51 | 朋友是“不老丹”           | 57 |
| <b>缓解紧张和压力，调整身心</b> | 52 | “诗药”也能抗病           | 58 |
| 聆听内心的声音             | 52 | 乐观是免疫剂             | 59 |
| 压力缓冲器               | 53 | 远离抑郁这个隐形杀手         | 60 |





## 第3章

### 管好嘴 长寿饮食有秘诀

|                 |    |
|-----------------|----|
| 牢记于心的饮食要诀       | 62 |
| 摄入膳食纤维：调脂降糖护肠道  | 62 |
| 补充植物固醇：降低“坏”胆固醇 | 63 |
| 吃蔬果能防癌防衰        | 64 |
| 控制总热量，低热量能增寿    | 66 |
| 每顿八分饱，老了记性好     | 68 |
| 吃得糙能防“三高”       | 69 |
| 一口肉配三口菜，健康营养更美味 | 70 |
| 吃盐不超标，预防心血管疾病   | 71 |
| 揪出隐形盐，别为疾病买单    | 72 |
| 长寿的不传之秘：淡、杂、鲜、野 | 73 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 食饮有节，长寿不请自来        | 74 |
| 喝茶益寿，关键要喝对         | 76 |
| 晨起一杯水，降低血液黏度       | 77 |
| 少量饮酒，多少为少          | 78 |
| <b>吃好一日三餐的黄金搭配</b> | 79 |
| 早餐：4类食物给你一天好精力     | 79 |
| 午餐：一荤一素一菇加一汤       | 80 |
| 晚餐：清淡易消化，助眠为主      | 81 |

### 合理安排节日饮食，别“傻吃傻喝” 82

|              |    |
|--------------|----|
| 吃得多不如吃得杂     | 82 |
| 鱼、肉的制作要以清蒸为主 | 83 |
| 煲汤时加点粗粮      | 84 |
| 将一部分肉类用豆制品代替 | 85 |
| 坚果热量高，吃时悠着点  | 86 |
| 吃夜宵不胖不伤身的方法  | 87 |
| 伤食了，更要养护脾胃   | 88 |





## 第4章

# 迈开腿 运动是免费的“良医、良药”

|                |    |               |     |
|----------------|----|---------------|-----|
| 运动对了健身，运动错了伤身  | 90 | 每周慢跑一次，阻击消化病  | 97  |
| 1357 护心锻炼原则    | 90 | 练虎戏，养肾就是养命    | 98  |
| 体检、热身、放松一个不能少  | 91 | 两手托天，气血调和周身畅  | 99  |
| 先有氧后力量，重视柔韧性运动 | 92 | 太极云手，保持心肺好机能  | 100 |
| 什么样的运动是良医      | 93 | 放风筝，养目护颈椎     | 101 |
| 特殊人群需要制订运动处方   | 94 | “心血管体操”——与山共舞 | 102 |
|                |    | 每天压压腿，腿不衰人不老  | 103 |
| 延缓衰老的运动，让你多活十年 | 95 | 哑铃举一举，肌肉不退化   | 104 |
| 易行易坚持的运动是走路    | 95 | 手脚精细运动，激活神经末梢 | 105 |
| 游泳，很适合肥胖的中老年人  | 96 | 练平衡：防脑衰，防跌倒   | 106 |

## 第5章

# 控制腰围和体重 送自己一颗“长寿丸”

|                 |     |                    |     |
|-----------------|-----|--------------------|-----|
| 腰围长一寸，寿命短一截     | 108 | 瘦腰好技巧，想瘦就瘦         | 116 |
| 健康腰围是多少         | 108 | 让粗腰变细技巧一：喝水减肥      | 116 |
| 5个习惯导致腰围增加      | 109 | 让粗腰变细技巧二：饭前喝汤减食量   | 117 |
| 控制腰围的4个法宝       | 110 | 让粗腰变细技巧三：提高膳食纤维摄入量 | 118 |
|                 |     | 让粗腰变细技巧四：让脂肪在美食中燃烧 | 119 |
| 体重超标是很多慢性病的源头   | 111 | 让粗腰变细技巧五：控制卡路里的烹饪法 | 120 |
| “内脏胖”与“体形胖”     | 111 |                    |     |
| BMI正常，健康状况不一定OK | 112 | 瘦身好办法 合理运动 + 健康饮食  | 122 |
| 体重正常 ≠ 体脂量正常    | 113 | 制订一份完美的饮食 + 运动计划   | 122 |
| 内脏脂肪是诱发慢性炎症的帮凶  | 114 | 不同热量饮食运动计划         | 123 |
| “外瘦内胖”的人警惕代谢病   | 115 | 有氧运动 + 肌肉锻炼结合计划    | 128 |



## 第6章

# 80岁以前不衰老 让老化来得慢一点

- 抗氧化是第一件要对付的事儿 132
- 提前变老：祸起自由基 132
- 抗氧化很有效的营养素 133
- 运动是抗氧化的必要一环 134
- 富含抗氧化剂的食物名单 135
- 胡萝卜 防中风的“土人参” 135
- 芦笋 多种癌症的得力帮手 136
- 紫甘蓝 抑制炎症，养护关节 137
- 西蓝花 增强抗损伤抗癌能力 138
- 金针菇 对抗病毒感染 139
- 蓝莓 养眼，增强记忆力 140
- 紫葡萄 阻止健康细胞的癌变 141
- 猕猴桃 抗衰老的“长生果” 142
- 紫薯 护血管，抗过敏 143
- 枸杞子 保肝明目，降脂降糖 144
- 樱桃 抗炎护心，降尿酸 145
- 多做小运动，由内而外年轻态 146
- 拍打四肢 帮助血管“按摩” 146
- 搓耳 防耳鸣，稳血压 147
- 搓脚心 改善血液循环不良 148
- 腹式呼吸 增大肺活量易长寿 149
- 揉腹术 一招能吃能睡能通 150
- 毛巾操 减缓心脏的衰退 151
- 旱地划船操 颈肩无酸痛 152
- 背部撞树法 护脊柱，防驼背 153
- 仿猫拱腰 腰酸背痛无影踪 154
- 仿猫打盹 恢复一天好精力 154

