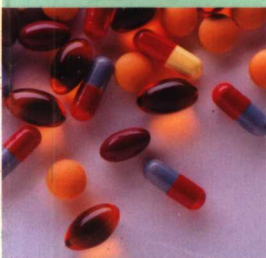
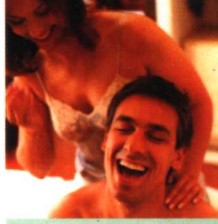
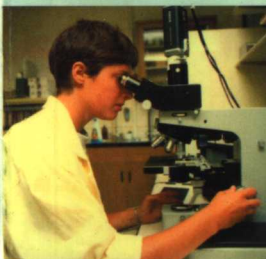
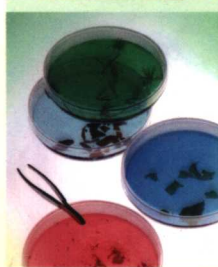


★ 美国著名的长寿医学专家,抗衰老医学研究会主席的最新力作,风靡美国。



121招

教你活过



121岁

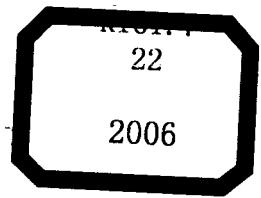
Robert Goldman 博士 著
Ronald Klatz 博士
郭富平 译



- ◎ 口诀式记忆,使你更年轻、更健康、更幸福!
- ◎ 知其然,不必尽知其所以然,轻松掌控时间的脚步!
- ◎ 给你最宝贵的财富——健康!



世界图书出版公司



121 招

教你活过121岁

著者 Robert Goldman博士
美国运动医学的创始人、主席
美国抗衰老医学学会主席
Ronald klatz博士
美国抗衰老医学学会主席

译者 郭富平

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



陕版出图字(25-2006-062)

图书在版编目(CIP)数据

121招教你活过121岁/(美)高曼(Goldman,R.),
(美)克拉兹(Klatz,R.)著;郭富平译.—西安:
世界图书出版西安公司,2006.11
ISBN 7-5062-6432-3

I.1… II.①高…②克…③郭… III.长寿—保健—
方法 IV.R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第124414号

简体中文版由美国抗衰老医学研究院有限公司北京代表处授权出版发行
121 Ways to Live 121 Years and more 美国抗衰老医学研究院

121招教你活过121岁

著者	Robert Goldman Ronald klatz
译者	郭富平
责任编辑	齐琼
封面设计	吉人设计
出版发行	世界图书出版西安公司
地址	西安市北大街85号 邮编 710003
电话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传真	029-87279676
经销	全国各地新华书店
印刷	陕西新世纪印刷厂
开本	152×230 1/16
印张	8.5
字数	90千字
版次	2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷
书号	ISBN 7-5062-6432-3/H·671
定价	18.00元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

重要启示

本书内容仅是为了普及教育而编写，并非为了预防、诊断或治疗疾病所用。尽管在书中可能提及的药物营养品疗法（每日用量）和干预疗法都具有潜在的治疗可能性，我们依然强烈建议您向具有专业资格的医疗机构或人士咨询，以确定适合您自身体质状况的医学方案。

出版人和作者既不是任何特殊保健协议的倡导人也不是医疗代理人，但相信本书中的内容对公众是可利用的。出版人和作者对于使用本书中提及的任何建议、药物制剂和治疗程序所产生的不良后果不承担任何责任。请在开始任何新的保健养生法之前，不管是营养的、健身的、医药的、激素的或是其他的，要先向您的医生咨询，在未和医生探讨前，不要改变你现有的养生法。

序

“弄清如何变老是知识的最主要任务，也是伟大的生命艺术中最困难的一章。”

—瑞士哲学家Henri Frederic Amiel (1821—1881)

在《韦伯新世界大学词典》中，老化的定义是变老的过程或是显示变老的标志，在19世纪韦伯在世时，这一定义可能是充分的，但随着新医学的发现和生物技术的进步，他对老化的定义已经过时了。

今天，老化可以分这两个完全不同的概念，按时间计算的年龄和生物年龄。在庆祝生日时，我们纪念的是时间年龄的增加。我们身体的性能，包括智力、性行为及体力，这些反映了我们的生物年龄。例如，某人驾照上标明的是70岁，但是观察他在日常生活却很有活力，例如是年轻了二三十岁；相反，某人的时间年龄不过40岁，但在生活中却没有这个年龄应有的精力。现在科学家们已经确信，正是生物年龄造成人们的寿命和生命质量的差异。

当代对老化现象的研究认为，与正常的老化相关的病残和疾病是由于功能不良（或障碍）所致，在许多情况下是可以药物治疗来改善的，其结果，可以使人的寿命增加，生命的质量可以保持或改善。简言之，生物年龄可以得到有效的影响，老化不是必然的。

当代对这一对老化现象的研究，称之为抗衰老医学，是一门在世界上近百个国家超过30 000个医生正在使用的一门专业的临床医学。抗衰老医学这一世界上发展最快的新兴医疗专业，为早期的检验、预防、治疗和恢复与衰老有关的功能障碍、变异和疾病提供了先进的科学和医疗技术。抗衰老医学的目的不仅是延

长个体生命的年限，还要保证在这一年限内使人们享受一个有创造力且生机勃勃的生活方式。抗衰老医学和其他保健卫生专业一样，都是建立在一个完善和负责任的医疗规则之上的。

此外，抗衰老医学汇集了科技诊断和生物医学技术的治疗，达到了最早期的检验和对疾病最积极的护理的目的。CT、超声波和PET扫描，干细胞研究，基因工程和纳米技术，都属于这一快速增长的预防医学的组成部分。

抗衰老的基本法则：

- 1.不得病
- 2.不变老
- 3.不会死

要遵循的推论：

远离医生的办公室：*THE US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES*的报告指出，在美国，每年由于医生的原因造成的事故死亡超过12万人。按照美国全国约有医生700 000名计算，平均每名医生的事故死亡率为0.171。与美国枪支持有人造成的事故死亡率0.000188相比，从统计学上医生比枪械致死的危险要大9 000倍。

远离医院：英国伦敦大学的研究人员在《英国医学杂志》报告指出，当你呆在医院内时，有10%的几率受到伤害。这一研究小组还发现，这些案例中大约50%的事件会被医院工作人员所防止，其中1/3的不幸事件会造成“中等或较大的损害”，其中19%的案例会造成不可逆转的失误，总计6%的事件会引发死亡。2005年，美国非赢利机构消费者联盟报道，每20人中有1人承认在医院停留期间受到感染。如果按200万人计算，这其中每年有90 000人死亡，比因车祸和谋杀而死亡的人数总和还要多。

底线：你要对如何保持你的健康拥有足够的知识，并要不停地学习。做自己健康的拥护者，并把命运掌握在自己手中，不要把自己的健康交托给他人。

抗衰老医学标志着一个振奋人心的医学新纪元的开始，迄今为止它对人类寿命的影响程度比其他医疗上的进步都要大。借用抗衰老的方法，可以使你从感觉、外观和举止比现在更好，让你享受健康的未来和无限的生命活力。

《121招教你活过121岁》，让这本书成为你拥有健康长寿的生命指南吧！作为抗衰老医学的共同发起者，此书综合了我们50年的医学研究成果，提供了一百多条可实践的方法，如果你“今天”能够做到，你将拥有一个使你满意并颇具成果的“明天”。注意，我们在和你共同分享书中的每一个科学提示，增加你的知识，使你成为自己健康的主宰者。

几点提示：

营养治疗的用药剂量会有很大的不同，正确的剂量要根据个人的性别、年龄以及你是否患病（如果患病，要确定是慢性病还是急症）来决定。另外，每个人的体格状况不同，特定产品的吸收效率和其中每种成分的质量是选择正确使用药剂的两个主要考量指标。此外，任何肿瘤患者在开始或继续任何荷尔蒙疗法之前，必须向他们的医生或肿瘤医生咨询。

要注意的是，并不因为某个产品是纯天然的就意味着对每个人都是安全的，一小部分人对营养品中的成分会产生不良反应（特别是植物产品）。让你的医生了解你所有定期使用的介入治疗，在开始其他新的治疗前要向医生咨询。

对于那些特别有兴趣学习更多有关本书所提及的建议、药剂或方法的人，作者和出版商极力主张你向一位有经验的医生或

健康从业人员咨询，最好是一名在抗衰老医学方面有资格证书的医生。你也可以使用在线的医生/从业者查询系统来找到一名你需要的人，网站是 www.worldhealth.net，美国抗衰老医学研究院（A4M）的教育网站，或是给A4M国际总部打电话：芝加哥，依力诺斯州，U.S.A. (773) 528-4333

“为了我们的生存、生命健康和理智，我们要面对自己。”

—罗马作家：Marcus Annaeus Seneca

在本书中，我们的说明涵盖了13种类型的题目，它们还包含着关于增进人类健康寿命的数百种不同的信息。

在121个窍门前都附有一个小图标，这些小图标代表着下面的主题：



战胜死亡的主要原因：降低癌症、心脏病、糖尿病和老年痴呆症的发病率



基本生活方式：简单的改变你的生活习惯，以达到活得更久、更好的目的



抗衰老信息：介绍重要的抗衰老医学理论



食品要素：说明食物的防病作用



健身：保持你身体的最佳状态



脑保健：优化思维的敏捷性



美丽（外观）：在任何年龄段都保持良好的体态



你吃什么（食物）：最大限度的增强你的免疫力



睡眠：得到最好的睡眠



性：享受与伴侣安全交往的乐趣



减少压力：减少每天生活中的烦重劳累



排毒和净化：减少可能致病的毒素的摄入量



准备：做好对各种紧急状态的应急措施

在你采用任何新的保健方式之前，不管是选择营养品，还是锻炼，服用药物或荷尔蒙、草药及其他，应先向你的医生咨询。不要在还没有和你的医生讨论之前改变你现有的保健方式。

如我们在本书引言中阐述的，任何人都是自己健康命运的主宰者。我们必须掌握足够的知识，并不断的学习有关如何保持健康的信息，依靠自己是我们健康、快乐和安宁的关键。



1



知识就是力量

每隔3年半或更短时间，医学和科学的知识就会成倍增加。在未来16年内，我们所掌握的有关衰老的原因及医治方法的知识将超过32倍。掌握知识，收集可靠的信息并不断更新，你就能健康长寿。

为此我们为您介绍：

※ 世界健康网站 www.worldhealth.net 这个网址每个月点击量超过1400万。本网站是A4M（美国抗衰老医学研究院）的教育网站，其中收录了有关长寿与健康的大量文献。

※ 在本网站你可以免费注册 E-Biotech Alert，直接获得有关的抗衰老医学研究和临床科学的最新信息。

The only good is knowledge, and the only evil ignorance.

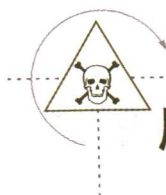
最幸运的是有知识，最不幸的是无知。

— Diogenes





2



应该知道的新数字

仅仅知道胆固醇的指标是不够的。尽管胆固醇是造成动脉内脂肪堆积的主要分子，但科学家怀疑它只是心脏病的一部分成因。炎症，可使血管脆化并引起胆固醇斑块脱落造成栓塞，是新的心脏病标志物。一定要让医生检测你的C-反应蛋白（CRP），其值应 $\leq 8\text{g/L}$ （抗衰老医生认为最好低一半）。2005年妇女健康的初步研究报告指出，女性白细胞计数升高可能预示有心脏病，如该指标在正常值的上限（ $6.7 \times 10^9/\text{L}$ ），则女性发生心脏病的危险增加一倍。

Coronary heart disease is now the leading cause of death worldwide. It is on the rise and has become a true pandemic that respects no borders.

目前冠心病是世界上导致死亡的主要原因，而且它还在不断蔓延，已成为一种没有边界的真正的流行病。

— World Health Organization



肉类和甜食对健康不利

就预防癌症而言，饮食因素仅次于烟草。饮食因素造成的癌症分别占到发达国家和发展中国家癌症患者的30%和20%。美国癌症协会对15万美国人进行了20年追踪调查研究，2005年发布的调查结果中指出：食用大量红肉（猪牛羊等哺乳动物的肉）的人要比食用鱼类、禽类和菌类的人患远端结肠癌的危险高出53%。同时美国约翰霍普金斯医学院的一项对100万韩国人10年的追踪调查报告中指出，食糖较多是患几种形式癌症的危险因素。这些研究者认为葡萄糖不耐受是肥胖增加癌症风险的机制之一，而且肥胖率增加会导致患癌症危险增加。

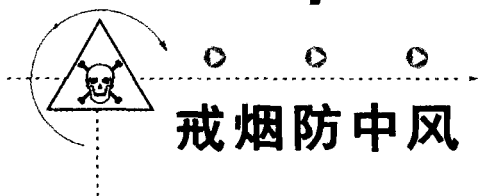
More than 11 million people are diagnosed with cancer every year. It is estimated that there will be 16 million new cases every year by 2020.

目前每年有超过1 100万的人被诊断患有癌症，估计到2020年这一数字将增加到1 600万。

— World Health Organization



4



戒烟防中风

对于中风来说，吸烟是一个重要的、可预防的危险因素。香烟中含有尼古丁和一氧化碳，会降低血液中的含氧量，还会对血管壁造成损害，易形成血凝块。

戒烟后身体将会产生一系列变化。按照美国肺病协会的观点：戒烟20分钟以后，血压和脉搏均降低。8小时后，血液中的一氧化碳含量恢复正常，氧含量达到正常。24小时后中风和心脏病发作的风险都会降低。



如果你不能戒烟，一些营养品可以使你的身体细胞避免吸烟所造成的损害。详情请登录世界健康网www.worldhealth.net查询，这是A4M的网站。



5



体重升高会增加 糖尿病的发病率

2005年英国纽卡斯尔大学的研究人员发现，肥胖者和腰臀比例高的成年人未来胰岛素抵抗会增高，这是2型糖尿病的危险标志。婴儿时期的因素如出生时的体重和营养，对发生糖尿病影响不大，因而不必担心较早期的身体状况会影响年轻时的健康状况。

121 招教你活过121岁

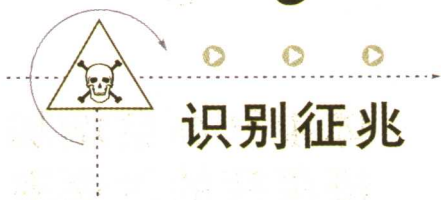
Recently compiled data show that approximately 150 million people have diabetes mellitus worldwide, and that this number may well double by the year 2025.

现有数据表明，全世界有约1亿5千万人患有糖尿病，而且到2025年这个数字还要加倍。

— World Health Organization



6



识别征兆

全世界有相当数量患有冠心病的人在出现症状后**28**天内死亡，其中**2/3**在到达医院前死亡。所以了解冠心病发作的警告信号非常重要的，信号包括：

✘ **胸部不适**：大多数冠心病发作都有胸中部不适感，可持续数分钟或反复发作。不适感表现为压迫感、压榨感、憋闷感或剧痛。

✘ **上身其他部位不适**：包括单侧或双侧上肢、背、颈、下颌或胃部疼痛和不适。

✘ **呼吸短促**：伴随胸部不适出现，一般发生于该症状之前。

✘ **其他症状**：包括出冷汗、恶心或轻度头疼。

✘ **如果你感觉有冠心病发作的症状，不要延迟，立即呼叫急救中心。在等待救护车时，咀嚼一片成人量阿司匹林（325mg）。如果在怀疑冠心病发作时服用阿司匹林并继续服用30天可降低23%的死亡率。用阿司匹林作为冠心病发作的急救药，仅在美国每年将能挽救1万条生命。**

3.8 million men and 3.4 million women worldwide die each year from coronary heart disease.

全世界每年有380万男性和340万女性死于冠心病。

— World Health Organization



锻炼身体，保持大脑健康

2005年一项芬兰研究揭示：吃健康食品并且每星期至少锻炼2次的中年男女，到老年时能降低50%患阿尔茨海默症（AD）的危险。

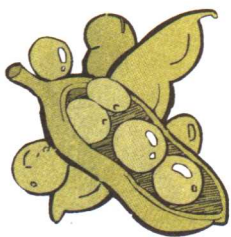
早先的研究已表明，高血压、高胆固醇、超重/肥胖症者比其他有积极、健康生活方式的人患AD的危险更大。

121招教你活过121岁

Worldwide, 37 million people live with dementia, with Alzheimer's Disease causing the majority of cases.

全世界有3700万人罹患痴呆，其中大部分由阿尔茨海默病引起。

— World Health Organization



8



多吃豆类可以预防癌症

人们发现，每天吃的食物中有一种成分可以减缓癌症的发展。2005年由伦敦Sackler研究院的科学家进行的研究发现：inositol pentakisphosphate（肌醇磷酸）能够抑制肿瘤生长时所需要的一种酶。

每天多吃富含肌醇磷酸的食物：1杯（226g）豆类（小扁豆和豌豆），1/2杯（113g）坚果（杏仁、榛子，欧洲榛也是很好的含有维生素E的食物，见第31招）和6盎司（170g）全麦麦片。

In the US, cancer has surpassed heart disease as the leading cause of death for those 85 years of age and under.

在美国，癌症已超过心脏病而成为85岁以下老人死亡的主要原因。

— US National Center for Health Statistics