

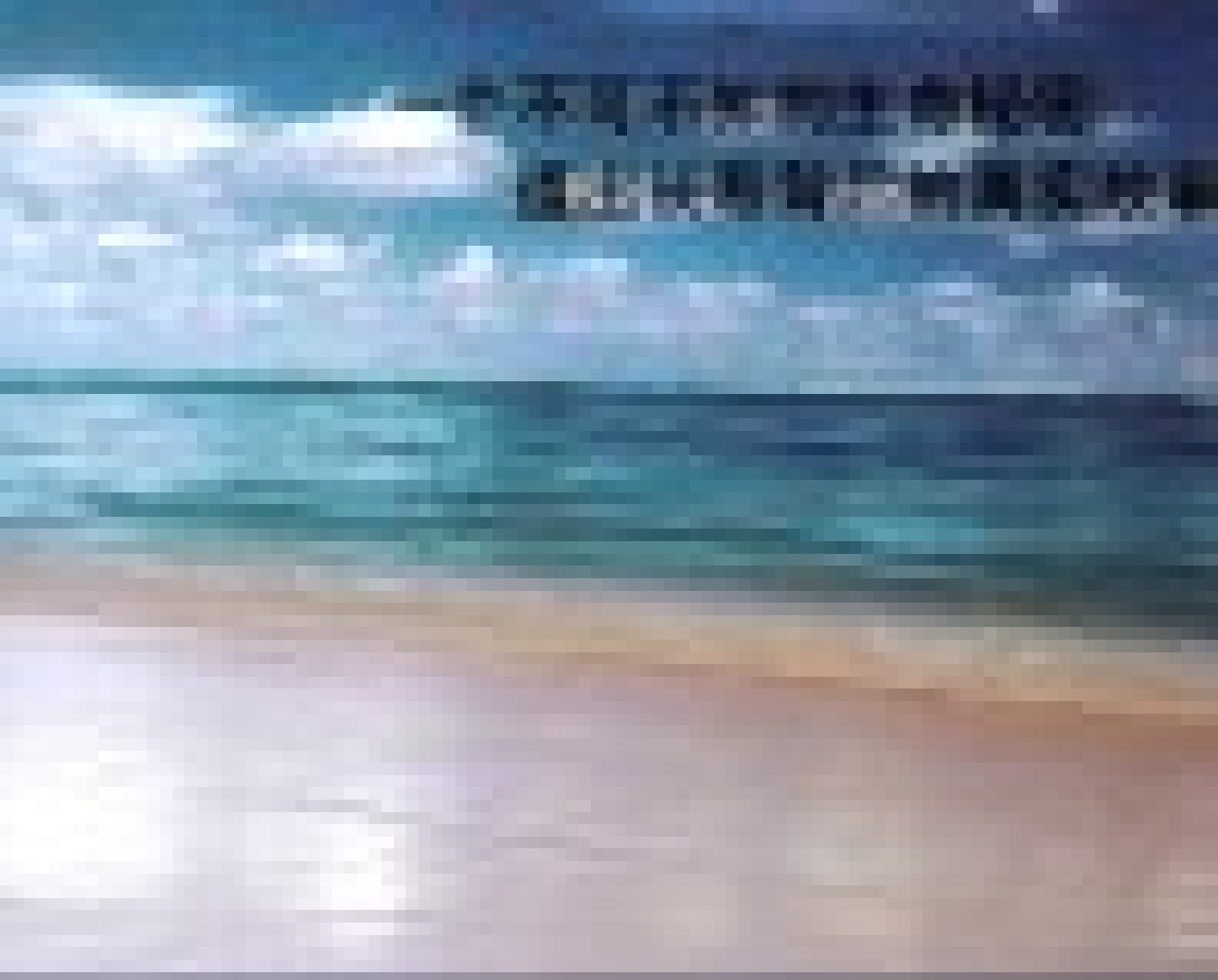
一个不可不知的生命秘密  
道出长寿背后的真实故事

生命科学的能量法则

# 生命：一半的智慧是懒惰

韩川 著

 群众出版社



生命科学的最佳读物

# 生命：一半的智慧是激情

陈鹤生

◎ 陈鹤生 著



# 生命：一半的智慧是懒惰

韩川 著

群众出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

生命：一半的智慧是懒惰 / 韩川著. —北京：群众出版社，2011.4

ISBN 978 - 7 - 5014 - 4867 - 8

I. ①生… II. ①韩… III. ①生活方式—关系—健康—普及读物  
IV. ①R163 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 050133 号

## 生命：一半的智慧是懒惰

韩川 著

---

出版发行：群众出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京通天印刷有限责任公司

---

版 次：2011 年 7 月第 1 版

印 次：2011 年 7 月第 1 次

印 张：14.5

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：150 千字

印 数：1 ~ 10000 册

---

书 号：ISBN 978 - 7 - 5014 - 4867 - 8

定 价：26.00 元

---

网 址：[www.qzCBS.com](http://www.qzCBS.com)

电子邮箱：[qzCBS@163.com](mailto:qzCBS@163.com)

---

营销中心电话：010 - 83903254

读者服务部电话（门市）：010 - 83903257

警官读者俱乐部电话（网购、邮购）：010 - 83903253

文艺分社电话：010 - 83901350

---

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换

版权所有 侵权必究



## 第一章 生命来自能量 1

- 一、能量决定寿命的长短 3
- 二、揭开衰老的秘密 4
- 三、能量推动生命的步伐 7
- 四、有的人为什么会长寿? 10
- 五、生命为何会“报废”? 14
- 六、衰老是不可逆转的 17
- 七、长寿其实很简单 21
- 八、生病是因为缺乏能量 24

## 第二章 节省能量，你就能长寿 29

- 一、能量——生命的发动机 31
- 二、生命的里程是按能量计算的 35
- 三、延长寿命并不是一个梦 37
- 四、女人为什么比男人长寿? 39



● 五、生命的长短还取决于年轻时的生活方式 43

**第三章 唤醒身体里的健康程序 45**

● 一、睡眠——永葆青春的秘密 48

☆ 睡眠越好，人越年轻 49

☆ 褪黑素——延缓衰老的“灵丹妙药” 50

☆ 你有睡眠障碍吗？ 50

☆ 提高睡眠质量的有效方法 54

● 二、营养——保持活力的源泉 57

☆ 食物是有魔力的 57

☆ 食物中有益生命的元素 59

☆ 当心！你缺乏营养吗？ 63

☆ 你为什么营养不良？ 65

☆ 有的食物会“干扰”青春 67

☆ 你的体重标准吗？ 71

☆ 食物中有些什么非营养素？ 72



☆ 当心！过多的糖会让你疲劳乏力	73
☆ 糖的替代品是否令人放心？	74
☆ 健康生活每一天——五天科学营养食谱	76
● 三、你对脂肪了解多少？	80
● 四、运动——健康的催化剂	84
☆ 培养对生活良好的感觉	85
☆ 运动应该适量而均衡	87
☆ 既锻炼身体，又节省能量的运动有哪些？	87
☆ 锻炼也有技巧	88
☆ 最好的耐力运动有哪些？	89
● 五、氧气——助你留住青春	91
☆ 如何改善身体的氧平衡？	92
☆ 当心空气中毒！	93
☆ 氧气匮乏的另一个原因——缺少能量	95
<b>第四章 你对激素了解多少？</b>	<b>99</b>
● 一、生命幕后看不见的“手”	101



● 二、激素——沟通身体和精神之桥	103
● 三、性激素——让人美丽而精力旺盛的法宝	104
☆ 雌激素：让女人更加女人	105
☆ 睾丸素：让男人无往不胜	107
● 四、哪种激素让你精神紧张？	110
☆ 关于皮质素	113
☆ 显示生命危机的症状	113
☆ 当你紧张的时候	115
☆ 如何用呼吸缓解紧张？	119
● 五、甲状腺素的重要作用	120
● 六、生命中延缓衰老的舒适激素	122
☆ 激素之母	124
☆ 如何让体内的舒适激素保持平衡？	127

## 第五章 合理的生活方式带来更多的 生命能量 131

● 一、让身体器官健康而有活力	134
-----------------	-----





☆ 关于皮肤的保养	136
☆ 你重视肠胃的健康吗?	140
☆ 有关肌肉的调理	141
☆ 心脏和血液循环——生命的重要指征	143
☆ 你能正确认识感觉器官吗?	144
☆ 如何保养大脑和神经系统?	147
☆ 精神紧张和大脑衰老有什么关系?	148
● 二、如何通过自然的生命节律保持健康?	149
● 三、让生命节律始终如一的奥秘	151
● 四、人为什么会“春困”?	153
● 五、健康得益于生活有张有弛	154
● 六、11种让你快乐而精力旺盛的好方法	156
<b>第六章 拥有生活的乐趣能让你更健康</b>	<b>159</b>
● 一、快乐：来自灵魂深处的能量	161
● 二、享受：来自感官的能量	162
● 三、恐惧和忧虑会让你的健康受损	166



● 四、你能正确减肥吗?	168
<b>第七章 危及健康的因素</b>	<b>171</b>
● 一、吸烟有害健康	173
● 二、酗酒是健康的第一杀手	175
● 三、警惕!你吃得太多了	175
● 四、紧张的情绪,虚荣的心灵	178
● 五、不切实际的生活目标	181
<b>第八章 科学家告诉你如何才能健康长寿</b>	<b>183</b>
● 一、关于激素和抗氧化剂	186
☆ 如何正确使用激素?	186
☆ 抗氧化剂——对付自由基最好的武器	188
● 二、维生素、矿物质和微量元素的重要作用	189
☆ 维生素——生命之能	189
☆ 不可或缺的矿物质和微量元素	192



☆ 造成人体缺乏维生素和矿物质的主要原因	195
● 三、正确使用抗衰老药品	199
● 四、酸奶和其他延缓衰老的重要食品	204
● 五、中医里的长寿奥秘和其他疗法	205
● 六、延长生命能量的物理疗法	208
● 七、建构和谐的生活价值观	210
● 八、充分调动人体的健康潜能	213
附录一 人体衰老检查	215
附录二 人体衰老的主要因素	217

# 第一章 生命来自能量



如果要人为延缓生命终结的进程，并不是依靠某种特效药或者什么神水，而主要取决于生活方式是否“节能”。





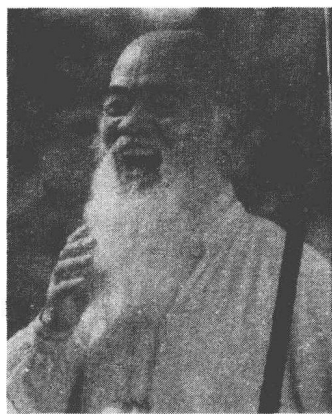
你是否也经历过这样的事：两个人在一起庆祝同一年龄的生日，但却给了人们这样一个印象：他们二人之间相差有好几岁，甚至相差几十岁。其中一个人还能感觉到青春的热情，而另一个人似乎已经年老体衰了。在生物学上也有类似的情况：同一年龄的生日远不意味着同样的生命年龄。生物学上的实际年龄并不绝对等于所生活过的年份数量。

### 一、能量决定寿命的长短

能量是什么？能否让人保持年轻？寿命依赖于什么？寿命的长短取决于基因吗？

生命的衰老是一个既复杂又正常的不可逆转的生物学过程。不过，如果你认为人的长寿和人体的老化是一回事儿的话，那你就大错特错了！长寿是可以被人为控制的，寿命的长短取决于人自身的很多主观因素，寿命的长短意味着一个人直到人生的尽头，能否保持身体的健美和精力的充沛。





据说长寿老人李青云生于1677年，死于1933年，寿命长达256年——这可真是一个奇迹！据说在1777年，他100岁高龄时，还因为在中医方面的成就而获得清政府的嘉奖。他先后娶过24位妻子，儿孙满堂。他曾经对自己长寿的原因进行总结：一是素食；二是内心平静、开朗；三是常饮枸杞水。

人体的老化却是另外一回事。老化意味着衰老，让人有明日黄花的感觉，让人内心不舒服。不过，人体老化的过程也一样可以被人为推迟。下面，我们会向你介绍一些有关人体寿命和老化的秘密，揭示关于能量的真相。在我们的生命长河里，尽管我们每一天、每一分钟都在朝前走，我们的生物钟不能往回拨，但是，我们可以想办法让生命的时钟能够尽量走得缓慢一些。

现代科学的发展，也使我们能够进一步了解到人体的老化规律，以及影响人体老化的各种因素。对于生命老化的规律，我们了解得越多，就越能够对生命老化进行有意识的控制，延缓我们衰老的进程。

## 二、揭开衰老的秘密

人体为什么会衰老？关于这个问题，有如下理论：

第一种是器官理论。这一理论认为，人体的一些器官系统，像免疫系统或者激素系统，会随着功能的日益衰退而老化。而生命死亡的时刻，又取决于人体最衰弱的器官。

第二种是磨损理论。这一理论认为，人体各器官以及肌肉，如同机器的零件，在使用的过程中必然会日益磨损，最终用坏，所以就导致了人体的老化和死亡。

第三种是修复理论。这一理论认为，在人体中含有酶，酶是一种有用的物质，它可以对人体的细胞进行修复。不过，酶的工作效率，会随着人体的老化而减少，修复功能自然越来越差。于是，人体细胞中的基因就会有越来越多的错误，最终使细胞的功能受到影响和改变。

第四种是失误理论。这一理论认为，在人体的细胞中，酶的含量在不断减少，酶修复细胞的功能也在不断减弱，最终使得人体内部的物质交换功能产生混乱。

第五种是灾难理论。这个理论比失误论更进一步。此理论认为，由于老化的个体基因和人体生命物质合成中的错误信息不断增加，最终产生的错误信息远远超过人体能够修复的能力和能够忍受的限度，于是导致了人体的老化和死亡。

第六种是自由基理论。这一理论认为，人体的细胞之所以会老化，那是由于细胞的呼吸作用。细胞在获得能量的同时，也会形成自由基。自由基是一种能够影响人体衰老的氧化物，自由基能影响到细胞的结构、细胞内所含的蛋白质，甚至对人体的基因也会产生影响，从而使细胞受到破坏并且丧失功能。







第七种是胶原网络化理论。这一理论认为，人体胶原这种物质类似于支撑物。随着人的寿命不断增加，人体胶原会逐渐累积，并且产生横向网络，最终导致人体的衰老。同时，在人体内部结构的一些大分子中，如遗传物质和蛋白质分子，也同样存在，而正是由于它们的存在，最终导致这些细胞分子的死亡。

第八种是程序理论。这一理论认为，人体衰老的过程源于遗传方面的原因；或者是随着人年龄的增长，导致人体内部的老化基因逐渐活跃；或者是由于人体内部的长寿基因随着时间的流逝而逐渐丧失的原因。

第九种是端粒理论。所谓端粒，就是染色体短短的端部，它是基因的载体。这一理论认为，当端粒缩短后的长度短于临界长度时，细胞就会失去分裂的能力。于是，在细胞分裂中的一个重要步骤，即把基因分配给两个子细胞的能力就丧失了。

其实，上面这些理论基本上都是正确的，因为人体衰老是一个很复杂的过程，而这些理论都在某种程度上描述了这个过程的某一个方面。现在，我们再介绍另外一个比较重要的理论——新陈代谢理论。与其他被用来解决衰老的方法相比较，新陈代谢理论在实践中，显得更加简洁，而更经济划算。实际上，这一理论是其他所有理论的集大成，它将其他理论的核心，都统一于一个简单的理论之中。这个理论认为，人体内部的生物时钟，并不是按照我们已知的时间单位——小时、天、年来运行的，而是按照一定的能量、心律或者呼吸次数来运行