

图说生活

畅销升级版



老爸老妈

最简单的长寿秘诀

怎么吃怎么养

刘东莉 主编

全军临床营养医学专业委员会
副主任委员



上海科学普及出版社

中国老年报



爸爸老妈

中国老年报特别策划

怎么吃怎么养

中国老年报 编

中国老年报 编



中国老年报 编

图说生活
畅销升级版

老爸老妈

怎么吃怎么养

刘东莉 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老爸老妈怎么吃怎么养 / 刘东莉主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4918-5

I. ①老… II. ①刘… III. ①食品营养—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. ①R151.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056631号



老爸老妈怎么吃怎么养

刘东莉 主编

责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 236千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4918-5

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



长寿养生经，健康过百岁

怎样延缓衰老？什么样的饮食结构使人长寿？怎样让硬化的动脉变“软”？怎样自我锻炼康复老年慢性病？本书是一本从饮食养生、老爸老妈心理、自我保健、问疾求医、更年期对策入手，为老爸老妈精心度身定制的健康手册。珍惜健康，创造活力，享受快乐每一天……

管住嘴，迈开腿，健康是福

根据老爸老妈的生理特点，针对最常见的几大健康问题、老爸老妈常见的饮食误区、十几种食物制作及饮食宜忌常识等问题，本书将一一解答，帮助老爸老妈通过健康饮食预防应对疾病的困扰。



细节决定长寿，打造优质晚年生活

要健康就要自我保健。本书全面关注老爸老妈的身心健康，从疾病预防、运动、起居习惯、心理健康等方面出发，为老爸老妈制定了一套科学合理的健康养生计划。



儿女孝心，老爸老妈最爱的枕边书

当岁月在老爸老妈的双鬓染上痕迹，当我们心中的那棵大树不再挺拔，我们需要和老爸老妈转换生活牵引者的角色，帮助他们，共享天伦之乐的幸福。送给他们长寿的心经，健康法宝就在这里！



改善老爸老妈健康生态的最佳方案，关爱老爸老妈健康快乐的养生宝典。夕阳无限好，健康从这里起航……

全军临床营养医学专业委员会副主任委员

延年益寿的法则 为老爸老妈的健康护航

12 Chapter 01

人活百岁不是梦

- 12 人活百岁是幻想吗 / 长寿老人的生活方式

13 Chapter 02

正确面对衰老

- 13 比比看，你是老年人吗 / 人的衰老从何时开始
- 14 现代人衰老的诱因面面观
- 15 延缓衰老的三大要诀 / 延缓衰老的四大方法

16 Chapter 03

长寿从自我保健开始

- 16 长寿保健应该从中年抓起 / 中老年人不应忽视的自我保健 / 中老人生理上有哪些显著变化
- 18 中老年人健康七大标准

求医不如求食 有益健康长寿的吃法

20 Chapter 01

长寿的饮食规则

- 20 合理膳食保长寿
- 21 不可不知的中老年人膳食原则

22 Chapter 02

这样吃喝更长寿

- 22 中老年人的膳食贵在变 / 中

老年人膳食的三种变法

- 23 中老年人饮食的六大宜忌 / 健康早餐要遵守四大原则
- 24 营养晚餐要遵守的五大原则
- 25 长寿老人应选择的两类饮用水 / 科学饮水两大要点
- 26 饮茶的九大注意事项
- 27 体质不同，水果不同 / 患病老年人食用水果的宜忌
- 28 九大蔬菜生吃功效多
- 29 改善记忆力的四大饮食调理法
- 30 Chapter 03
- #### 食补胜于药补
- 30 中老年人必需的六大营养物质
- 31 含锰和钴的食物不可少 / 延缓衰老的十大食品
- 33 六大健身延年的食物 / 预防老年性痴呆的食物大公开
- 34 冠心病患者的饮食宜忌 / 慢性支气管炎患者择食三大原则
- 35 胃溃疡患者饮食五法 / 消瘦者的饮食调理计划
- 36 气虚体质者食补单 / 高血压患者的饮食宜忌



- 37 低血压患者的饮食六注意 / 痛风患者的饮食原则
- 38 糖尿病患者的饮食禁忌 / 降血脂食物清单 / 养生必知的降血糖食物 / 肝硬化患者的饮食宜忌
- 39 肝炎患者的饮食宜忌
- 40 痢疾患者饮食四注意 / 痢疾患者四大禁忌食物
- 41 伤寒患者适宜吃什么 / 骨质疏松症患者食疗的四大注意事项 / 骨质疏松症患者怎样择食



Part 03

生命在于运动 抗衰防老的养生术

48 Chapter 01

运动得法：去病乐生

- 48 心脏病VS高负荷运动 / 预防“人老腿先老”的四项工作
- 49 “老腿”的五种锻炼方法 / 练太极拳VS骨关节老化 / 老年人练太极拳五注意

- 55 跳舞对中老年人健康的六大好处 / 跳舞应注意五大问题
- 56 中老年人打乒乓球的好处 / 长寿散步六大要点
- 57 中老年人登山八注意
- 58 专家推荐：不可不学的保健操
- 58 面部按摩法
- 59 改善额头皱纹法 / 轻转眼球操
- 60 消除眼周皱纹操
- 61 肩部运动健身操
- 62 肩部扩展练习操
- 63 健胸操



42 Chapter 04

四季饮食养生法

- 42 老年人春季怎样进行食补 / 春季常用的四大补品
- 43 春季饮食有哪些禁忌 / 老年人夏季进补原则
- 44 夏季饮食六大焦点 / 老年人秋季进补原则 / 老年人秋季常用补品
- 45 老年人冬季进补三大原则
- 46 冬季常用的滋补品 / 冬季饮食禁忌

- 50 关节炎与体育锻炼的三大关系 / 揉腹保健操增强肠胃功能

- 51 肥胖老人锻炼七要点

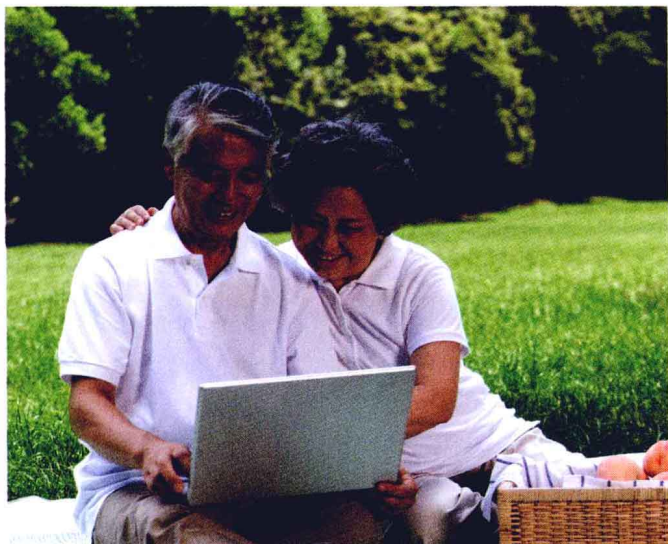
52 Chapter 02

运动方式，因人而异

- 52 最适合中老年人的七种锻炼项目
- 53 老年人倒走健身三大注意事项 / 老年人拍打全身健身四法
- 54 老年人为何不宜多走卵石路 / 游泳好处面面观 / 中老年人游泳十三大注意事项

- 64 消除水桶腰保健操
- 65 强健心脏蹲起操 / 心脏急救刺激操
- 66 宁心安神拍打操
- 67 疏肝理气腹式呼吸操 / 推肋间解郁法
- 68 养肺通气摩喉操
- 69 补肺清肺操 / 拉耳强肾法
- 70 搓腰强肾法





Part 04

细节决定长寿 老爸老妈最贴心的保健法

72 Chapter 01

日常作息中的长寿之道

- 72 有益中老年人健康的起居习惯 / 驱除中老年人手脚冰冷的三大方法
- 73 常搓脚心——防病健身的好办法 / 中老年人应多长时间洗一次澡
- 74 勤洗头对长寿的好处 / 足浴是保健良方吗
- 75 适合中老年人的枕高 / 改善中老年人少寐的四大方法

76 Chapter 02

四季作息的长寿之道

- 76 春季养生有什么原则

/ 春季养生七注意

- 77 老人需防“倒春寒” / 预防“倒春寒”五大措施
- 78 春温无常防疾病 / 夏季养生有哪些原则
- 79 夏季养生四大注意事项 / 如何防治热伤风
- 80 夏天两不“坐” / 老年人夏季更需要防暑 / 预防中暑七大措施
- 81 中暑之后怎么办 / 哪些“冬病”适合“夏治”
- 82 秋季养生应注意什么 / 秋季养胃五大原则 / 冬季养生有何原则
- 83 冬阳晒出健康 / 冬季浴晕症不可不防

84 Chapter 03

生活环境与长寿

- 84 拥有中老年人健康生活方式五法
- 85 中老年人居室安排四方面

86 Chapter 04

服饰美容中的长寿法则

- 86 中老年人衣着五注意 / 中老年人内衣选择
- 87 中老年人选帽技巧 / 鞋袜——中老年人双足护理两大关键
- 88 中老年脱发护理与预防 / 中老年牙齿保健六大要诀



Part 05

呵护心灵处方 长寿必备的金钥匙

90 Chapter 01

不可忽视的心理保健

- 90 中老年人的性格特点是什么 / 中老年人的八大性格类型
- 91 中老年人常见的五大心理需求
- 92 这样的心理才健康 / 影响心理健康的六大因素 / 常用的心理治疗三法
- 93 中老年人心理活动衰老的主要表现 / 推迟心理衰老四法

94 Chapter 02

长寿应警惕的心理误区

- 94 中老年人心理卫生四大原则 / 中老年人的四种异常心理 / 中老

年人心理变异有危害
/ 克服中老年人心理
变异四法

95 心理障碍的六大症状

96 患有心理障碍不要愁
/ 心理紧张可致病/
“老来怪”是心理疾病
吗 / 中老年人为何会
出现不平衡心理

97 中老年人的四大心理需
求 / 焦虑症有哪几类/
克服焦虑健康法则

98 Chapter 03

特殊人群的心理调适

98 中年单身女性心理调
适四法 / 正视丧偶后
的心理障碍 / 调适丧
偶后的心理障碍三法

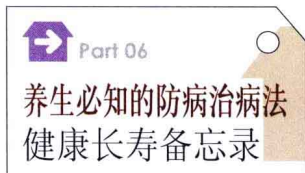
99 老年女性调适丧偶后
的心理五法 / 老年人
再婚心理障碍四大类

100 调适再婚心理四法 /
更年期最受影响的五
个方面

101 保持更年期的心理平
衡十法



102 维护更年期的心理健
康十法 / 调节男性更
年期心理波动五法



104 Chapter 01

更年期

104 什么是更年期 / 预测
更年期到来四法 / 正
确对待更年期

105 更年期糖代谢变化大
/ 更年期面部器官变
化多

106 更年期综合征的主要
特征 / 更年期综合征
防治六法 / 更年期调整
夫妻关系四法

107 食疗缓解更年期综
合征

108 更年期的运动保健应
掌握七大原则 / 认识
更年期精神病 / 更年
期精神病的三大临床
表现

109 缓解更年期精神过度
紧张八法

110 更年期抑郁症的五种
促发因素 / 更年期偏
执状态有何症状

111 认识更年期糖尿病的
信号 / 防治更年期糖
尿病七法 / 更年期糖
尿病患者控制饮食
三法

112 治疗更年期高血压六
法 / 更年期的皮肤变
化特点 / 更年期的皮肤
护理四法

113 为何更年期易患骨关
节炎 / 更年期骨关节
炎的因由 / 如何防治更
年期骨关节炎

114 更年期为何易患牙周炎
/ 怎样防治更年期牙
周炎 / 更年期益智健脑按
摩六法

115 更年期女性生殖器官
改变诸多

116 更年期女性的精神变
化 / 更年期女性月经
三大变化

117 雄激素对更年期女性的
作用 / 雌激素对更年期
女性的作用 / 更年期女
性为何易长肿瘤

118 更年期子宫肌瘤发现
及治疗四法 / 更年期
女性易患子宫脱垂的
四种原因

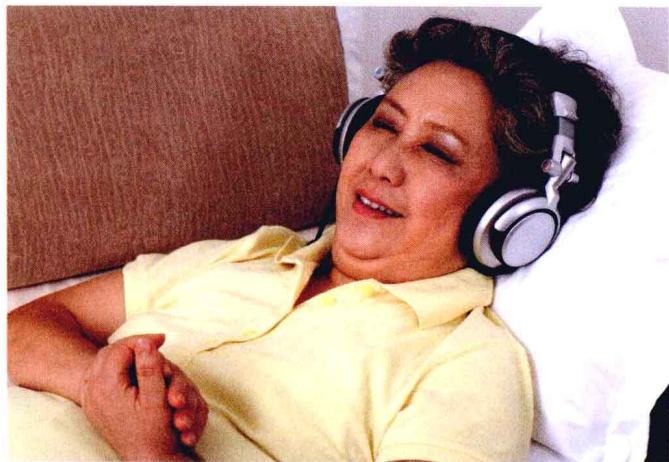
119 更年期女性为何易患
尿失禁 / 更年期女性
防治阴道炎五法

120 更年期女性为何易外
阴瘙痒 / 更年期骨质
疏松症的防治 / 男性
也有更年期吗 / 男性
更年期的症状

121 男性度过更年期四法
/ 男性更年期综合征
常用治疗三法 / 男性
更年期饮食安排

绝经期

- 122 何为自然绝经 / 何为人工绝经 / 何为围绝经期 / 绝经前后女性雌激素变化多
- 123 绝经后体内还产生雌激素吗 / 绝经后子宫与输卵管的变化
- 124 绝经过渡期会出现哪些不适 / 绝经后性生活怎么办 / 绝经期女性是否需要避孕
- 125 绝经后是否取出节育器 / 卵巢——绝经的根本所在 / 绝经前为何易患功能性子宫出血
- 126 功能性子宫出血的治疗 / 绝经后阴道出血的五种原因 / 绝经后白带为何异常
- 127 绝经后四种白带异常的疾病预示
- 128 外阴白斑的因由 / 外阴白斑的防治 / 早期发现子宫内膜癌四法



- 129 怎样正确对待子宫肌瘤 / 绝经后骨质疏松症的预防

男性性功能保健

- 130 男性性功能健康的六大标准 / 男性性衰老的四大标志
- 131 中年男性保持性能力四法 / 男性何时开始性衰老 / 男性性衰老的信号早知道
- 132 男性健康与男“性”健康能否画等号 / 性欲减退的四大原因 / 什么是肾亏
- 133 人到中年一定要补肾吗 / 中年男性养肾五法 / 男性易患的六类性器官疾病
- 134 什么是性功能障碍 / 什么是阴茎异常勃起 / 阴茎异常勃起有哪些类型 / 阴茎异常勃



起治疗有法 / 早泄的两大发病原因

- 135 治疗早泄七法 / 预防早泄四法
- 136 阳痿是更年期惹的祸吗 / 什么是器质性阳痿 / 器质性阳痿的特点 / 什么是精神性阳痿
- 137 精神性阳痿的特点 / 预防男性生殖道炎症七大注意事项 / 前列腺保健四注意 / 前列腺保健六法

骨关节疾病

- 138 什么是骨质疏松症 / 骨质疏松症的症状 / 引起骨质疏松症的四大原因 / 骨质疏松症的防治方法
- 139 发生颈椎病的四种原因
- 140 科学对待颈椎病四大原则 / 颈椎病的六种临床表现
- 141 头颈锻炼不当会偏瘫吗 / 什么是肩周炎 / 肩周炎发生的根源 / 肩周炎患者调护三法

142 肩周炎的五种治疗措施 / 治疗肩周炎的五种运动 / 中老年人为什么会骨性关节炎

143 防治中老年骨性关节炎四法 / 什么是腰椎间盘突出 / 腰椎间盘突出突出的症状 / 防治腰椎间盘突出两法

144 Chapter 05

消化系统疾病

144 什么是胃及十二指肠溃疡 / 胃及十二指肠溃疡的五大特点 / 防治胃及十二指肠溃疡八法

145 什么是慢性胃炎 / 慢性胃炎的八种病因

146 防治慢性胃炎五法 / 什么是胃下垂 / 胃下垂的症状有哪些 / 防治胃下垂七法

147 什么是急性阑尾炎 / 急性阑尾炎的四大特点 / 防治急性阑尾炎六法

148 什么是胆囊炎 / 胆囊炎的四种临床表现 / 胆囊炎的防治 / 什么是老年性便秘

149 防治老年人便秘五法 / 痔疮发病的五大原因

150 Chapter 06

呼吸系统疾病

150 什么是老年性肺炎 / 老年性肺炎的五大特

点 / 防治老年性肺炎八法

151 什么是肺结核 / 肺结核的七大临床症状 / 什么是肺心病 / 肺心病的症状

152 Chapter 07

神经系统疾病

152 中老年人为什么会患焦虑症 / 防治焦虑症心理治疗四法

153 神经衰弱的症状 / 防治神经衰弱五法 / 三叉神经痛的两大症状

154 如何防治三叉神经痛 / 帕金森病的多种临床症状 / 治疗帕金森病四法

155 什么是老年期痴呆 / 什么是偏瘫 / 偏瘫的症状有哪些

156 Chapter 08

心脑血管疾病

156 心脏需要定期检查吗 / 什么是心衰 / 心衰的八大征兆

157 什么是慢性心力衰竭 / 慢性心力衰竭的三大症状 / 心脏病和心衰的关系 / 心动过缓的防治

158 什么是心动过速 / 突然心动过速治疗五法 / 治疗心脏骤停四法

159 什么是心肌炎 / 心肌炎的症状 / 心肌炎预防六法

160 什么是冠心病 / 冠心病的类型 / 冠心病预防八法

161 冠心病患者夜间保健七大措施 / 心绞痛的发作原因

162 心绞痛的治疗三法 / 防治慢性肺源性心脏病三法 / 慢性肺源性心脏病患者保健八要点

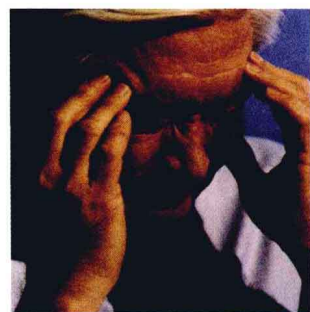
163 什么是急性心肌梗死 / 急性心肌梗死的四大病因 / 防治心肌梗死六法 / 什么是短暂性脑缺血发作

164 短暂性脑缺血发作的四大表现 / 预防短暂性脑缺血发作五法 / 什么是动脉硬化性脑梗死 / 动脉硬化性脑梗死的先兆

165 防治动脉硬化性脑梗死五法 / 脑动脉硬化症的病因 / 脑动脉硬化症的三大症状

166 脑动脉硬化症防治五法 / 脑出血的因由 / 脑出血的两大症状

167 预防脑出血七法 / 老年人高血压的六大特征



168 高血压的分级标准 / 高血压患者应如何监测血压

169 血压过高怎么办 / 药物治疗高血压的五大原则

170 什么是体位性低血压 / 防治老年性低血压十法 / 什么是动脉硬化闭塞症 / 动脉硬化闭塞症的临床症状

171 防治动脉硬化闭塞症十法 / 脑动脉硬化性精神病有何表现 / 调护脑动脉硬化性精神病四法

172 阿司匹林在心脑血管病防治中有什么重要意义 / 服用阿司匹林预防心脑血管病有哪些适应证

173 胃肠过敏者慎服阿司匹林 / 服用阿司匹林的五种不良反应及防范措施

174 Chapter 09

内分泌疾病

174 什么是内分泌 / 什么是内分泌失调 / 内分泌系统疾病四大类

175 怎样避免中年“发福” / 肥胖的人为什么容易打鼾 / 有效止鼾六法

176 诊断糖尿病四法 / 诱发糖尿病的五大因素 / 糖尿病有哪些危害

177 老年糖尿病的五大大特点 / 何谓治疗糖尿病的“五驾马车”

178 糖尿病患者易患冠心病的五大诱因 / 糖尿病患者如何防治低血糖 / 糖尿病患者能吃蔗糖吗

179 何谓血糖指数 / 糖尿病患者为何要选用血糖指数低的食物

180 Chapter 10

血液疾病

180 何为老年性贫血 / 何为营养性贫血 / 何为溶血性贫血

181 引起再生障碍性贫血的四大原因 / 防治再生障碍性贫血八法

182 如何防治老年性贫血 / 什么是白血病 / 白血病的三大类型

183 防治白血病六法 / 血小板有什么功能 / 什么是血小板异常

184 Chapter 11

泌尿系统疾病

184 什么是前列腺增生 / 前列腺增生的预防 / 治疗前列腺增生三法

185 什么是泌尿系统肿瘤 / 泌尿系统肿瘤的症状 / 防治前列腺癌六法

186 什么是女性膀胱颈口梗阻 / 怀疑膀胱颈口梗阻时应做哪些检查 / 慢性肾衰竭的发病原因 / 防治慢性肾衰竭五法

187 造成老年人血尿的原因 / 血尿患者的饮食禁忌 / 老年性阴道炎的治疗 / 老年女性发生尿路感染的三大原因

188 Chapter 12

皮肤、五官科疾病

188 人为什么会秃顶 / 预防秃顶五法

189 什么是视神经萎缩 / 视神经萎缩可治疗吗 / 什么是老视眼 / 老视眼的四大症状

190 矫正老视眼三法 / 老年人为什么会患上干眼症 / 防治干眼症六法 / 干眼症能否随使用药

191 白内障致病的两大因素 / 为什么会出现耳鸣 / 治疗耳鸣的两大方法



Part 01

延年益寿的法则

为老爸老妈的健康护航





人活百岁是幻想吗

现代社会，随着科技的发展、生活水平的提高、社会体系的日益完善，人的寿命也得到了很大的提高，“人活七十古来稀”已经成为历史。针对“人的自然寿命是多少”这一疑问，科学家们经过大量的研究，提出了几种科学的理论：

其一，按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍，人的生长期以最后一颗牙齿长出来的时间为准，通常为20~25岁，由此可知，人的寿命最短100岁，最长可达175岁。

其二，生物学家认为，人类的自然寿命应该是性成熟期的8~10倍，

由于人的性成熟期为14~15年，人的自然寿命应该为110~150岁。

目前，科学界较为认可的“人的自然寿命”是120岁左右，生活中百岁以上者也大有人在。由此可知，“人活百岁不是梦”，“人活百岁不稀奇”。

长寿老人的生活方式

据瑞典某老年组织宣称，一些人之所以能够长寿，生活方式起到了决定性的作用。

大量的资料也表明，长寿老人的生活方式都有以下特点：

1. 生活有规律：工作、劳动、休息时间安排有序，劳作、运动适量，休息适度，兴趣爱好广泛，情感丰富，心态乐观，情绪稳定，生活内容非常充实。

2. 重视个人及环境卫生，而且饮食多样、新鲜、清淡，从不暴饮暴食。

3. 生活中严格遵守“少与多”的关系，即少烟多茶、少酒多水、少吃多嚼、少盐多醋、少肉多菜、少糖多果、少怒多笑、少烦多静、少衣多浴、少说多做、少要多给、少车多步、少停多动、少药多锻炼。





比比看，你是老年人吗

不同的历史时期、不同的地区、不同的民族，“老人”的定义也有不同的标准。

1. 日本的部分老年学者认为，55～64岁为初老期，65～74岁为中老期，75岁以上为高老期。

2. 美国的部分老年学者认为，65～74岁为年轻老人，75岁以上为老年人。

3. 中国中华医学会老年医学会划分的标准是：45～59岁为老年前期，60～79岁为老年人，80～89岁为高龄老人，90～99岁为长寿老人，100岁以上为百岁老人。

4. 世界卫生组织规定：发达国家65岁以上为老年人，发展中国家60岁以上为老年人。

人的衰老从何时开始

人的衰老从何时开始，主要有以下两种观点：

1. 退休是人进入老年的开端，老年又是衰老的标志。

2. 衰老起自中年，即从40岁开始。

社会的发展使人承受的压力越来越大，以至于有许多人40岁的时候就会感到岁月不饶人。

除了上述观点外，还有一些其他观点。医学研究表明，衰老是由遗传基因控制，即生物钟学说，它是按照一定程序逐渐演化的过程。

有些研究还发现，人在大约30岁时，生理发育程度已经达到了顶点，随后，每年都会丧失0.8%～0.9%的生理功能。

科学研究表明，人体的免疫功能从十几岁开始逐渐下降，身体细胞从25岁时就开始衰老，到40岁时，皮肤就会逐渐变薄、失去弹性，精力没有以往旺盛，容易患上多种疾病……这就是机体全面衰老的征象。

由于衰老是由多种因素引起的，所以每个人衰老的具体时间是各不相同的。





●● 现代人衰老的诱因面面观

科学家认为，人类之所以很快衰老，是因为体内堆积了大量的有害自由基，这些有害自由基在体内的大量积累是由机体自身代谢废物和外界环境射线照射、空气污染、服用化学药剂等众多因素引起的。

随着生活的不断改善，科学研究又发现了很多导致现代人衰老的新诱因，如嗜烟酗酒、情绪不佳、长期纵欲、噪声污染、缺乏运动、生活无规律、过度紧张劳累等。

| 01 | 嗜烟酗酒

世界卫生组织公布的数据显示，在男性中，90%的肺癌、75%的肺心病、25%的冠心病死亡与吸烟有关。长期酗酒，则很容易患上酒精肝、肝硬化、胃溃疡、肝癌等病症，从而加速衰老。

| 02 | 情绪不佳

人的情绪有了失望、悲观、沮丧、忧愁、嫉妒等负面波动时，如果没有得到及时排解，身心健康就会受到严重损害，从而导致未老先衰。

| 03 | 长期纵欲

中医理论认为，肾藏精，是生命的根本，如果

肾精受到损伤，寿命必然会受到影 响，其外在表现就是出现衰老现象。虽然损伤肾精的原因有很多，但性生活放纵最容易损伤肾精，从而导致阳气虚损。

| 04 | 噪声污染

科学研究表明，噪声会令人出现烦躁、失眠、胸闷、胸痛、咳嗽等病症。事实上，由于城市居住者所受到的噪声较多、较重，身体出现各种疾病的比例也要高于乡村居民。

| 05 | 缺乏运动

“生命在于运动”，如果能够长期坚持适当的运动，比如跑步、游泳、跳绳、打球、打太极拳等，就会增强机体的免疫功能，衰老也会相应地延迟到来。

| 06 | 生活无规律

如果长期睡眠不足、无固定休息时间、饮食无规律，就会引起内分泌失调，导致免疫功能下降，从而引起衰老。

●●● 延缓衰老的三大要诀

医学专家认为，人的正常寿命应该为 110 ~ 150 岁，但绝大多数人在大约 60 岁时就会出现白发、牙齿脱落等衰老现象，如何延缓衰老呢？

| 01 | 生活有规律

起居有常、三餐定时，同时，还要根据四季的变化规律改变日常生活规律。只有生活有规律，人体的各个系统功能才能正常工作，机体才会健康。

Tip

▶▶▶ 独身

研究表明，如果是独自一人，不管是终身未娶（嫁）、离异或丧偶，都会产生自悲自叹和孤独的心理，导致心理衰老，生理上也会随之出现衰老。

| 02 | 饮食要合理

粗粮、细粮要搭配，多吃蔬菜和水果，不暴饮暴食等。只有饮食合理，机体所需的营养才会均衡。

| 03 | 坚持适当运动

进行运动能够增强肺活量，促进血液循环和新陈代谢，调节和兴奋大脑神经中枢，增强和提高免疫力，从而延缓衰老的发生。

●●● 延缓衰老的四大方法

衰老，堪称是人类健康最大的潜

在威胁，正因为如此，人类正在努力寻找延缓衰老的方法。目前，多数人能够接受的延缓衰老的方法包括清静养神、知足常乐、心情舒畅、科学运动、合理膳食。但是，这些方法只有长期坚持才能收到较好的效果。

除上述方法，科学界近些年又有延缓衰老的新发现：

1. 美国加利福尼亚州的科研人员研究发现，如果在大脑中注入一种能够分泌神经生长因子的细胞，就会使已经萎缩的皮质下神经元再度隆起，衰老就可能得到有效延缓。

2. 美国波士顿的科研人员发现，类黄酮是一种抗氧化剂，进食富含类黄酮的食物，比如草莓、菠菜等，能够有效延缓神经细胞的老化或萎缩，避免大脑细胞的损失。

3. 部分科学家研究发现，免疫力下降也是造成衰老的因素之一，如果能够设法将年轻时健康的免疫细胞贮存起来，等到人体衰老时重新注入体内，人体就会恢复年轻时的抵抗力，并能延长寿命。

4. 医学界的某些专家认为，降低体温能够延长寿命，于是，他们大胆设想，用某些药物刺激下丘脑体温调节中枢，或者用生物反馈的方法依靠意志迫使体温下降，让人的体温最终下降到 37°C 以下，就可能延长人的寿命。