

怎样延缓衰老

郑铁山 朱慧敏 编著
郑建申 朱平



中国国际广播出版社

怎样延缓衰老

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国国际广播出版社

(京) 新登字 096 号

责任编辑: 李紫林

封面设计: 李温冬

版式设计: 郑 新

书 名

怎样延缓衰老

编著者

郑铁山 朱慧敏

郑建申 朱 平

出 版

中国国际广播出版社

发 行

(北京复兴门外广播出版社)

邮政编码: 100866

印 刷

北京师范大学胶印厂

经 销

新华书店

开 本

787×1092 1/32

字 数

191 千字

印 张

9

版 次

1994 年 3 月北京第一版

印 次

1994 年 3 月第一次印刷

印 数

2000 册

书 号

ISBN 7-5078-1041-0

Z·212

定 价

8.00 元

前 言

每个人的生命只有一次。而生、老、病、死，又是人类无法抗拒的客观规律。因此，自古以来，人类一直在寻求和探索延缓衰老和健康长寿的秘密。

历代封建帝王，也曾拼命地寻求长生不老妙术，挖空心思炼制不死的丹药，其结果都是枉费心机；一些文人墨士如唐朝大诗人李白等，也在诗中追求过成仙的道士和长生不老的方士，到头来也都是一场空。

中国历代养生学家，在长期的实践中，逐步探索和积累了不少防衰、延寿的妙术。但由于影响人类寿命的因素很多，迄今为止，包括现代科学在内，尚未找到一种简单而有效的防衰老的方式或药物。实践证明，一个人的健康长寿，不能脱离人的生理特点、心理状态、社会环境等生存条件。防衰长寿妙术是综合性的，而不是简单的、孤立的。

一个人的健康长寿，既不能简单依靠某一种方式或某几种药物所能奏效，那末，研究人类如何延缓衰老，争取健康长寿的学问，也就不可能从某一种学说中得到满意的答案。

人类如何推迟衰老进程，从而获得健康长寿？这涉及到社会学、老年社会学，运动学，运动医学，营养学，心理学，

生理学，神经生理学以及生物学等等学科。其中包括“吃的学问”、“动的学问”、“心理学问”和“睡的学问”等等。因此，人类抗衰老的学问是一门综合性的学问。本书之抗衰老篇、防疾病篇、健康长寿篇，就是以这些学科的综合性的学问为理论指导，从不同侧面，以理论与实践相结合，与科学实验相结合的论述方式，简要地阐述了人类延缓衰老和争取健康长寿的理论、原则和方法。

衰老、延寿问题，许多人认为主要是老年人的问题，这是不正确的，至少可以说是不完全正确的。但关心老年人的防衰延寿的努力是无可非议的，而且，应当认为在这方面做的还非常不够，尚须进一步深入探索并加强这一方面的研究。但是，如何延缓人的衰老退变，为人类健康长寿创造良好条件，应当说中年是关键，预防衰老问题，重点应当是中年人的问题，甚至于是青年人的问题，儿童的问题。抗衰老、防疾病、健康长寿，重点应当从中年抓起，甚至应当从青年、从儿童抓起。

本书由于篇幅的限制，只是以中年人为重点，着重阐述了人类防衰、延寿问题。目前中年人，特别是中年知识分子过早老化现象是严重的，因此，加强中年人的健康保健，加强家庭保健，对于人类延缓衰老，争取健康长寿十分必要。

值得重视的是许多中、青年人，由于工作忙、时间少，很少想到如何预防衰老，争取健康长寿问题。本书主编郑铁山同志，曾是一癌症患者。中年患癌症，是一个严重的打击。人说癌症是不治之症——“绝症”。待到身患严重疾病时，才深深感到身体健康是多么重要。于是，几年来，专心致志地研究和总结了沉痛的经验和教训。学习和研究了人类防衰、防

病和健康长寿等养性之术。把它归纳、总结成册，贡献给人们。他说，即使我自己不能获得长寿，只要能引起更多中年人的重视，只要能给更多的人在防衰、防病、延寿方面以帮助，只要能使更多的人健康长寿，吾愿足矣！

马克思在一八五八年一月七日致恩格斯的信中说：“我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。”马克思从时代的高度，要求恩格斯锻炼身体，保护健康，体现了两位战友之间的深厚而真挚的情谊。而恩格斯没有辜负马克思的期望，他爬山、骑马，积极从事体育锻炼，七十高龄时竟耳不聋，眼不花，并能从事《反杜林论》的写作。恩格斯在防衰、防病，健康长寿方面都为后人做出了榜样。今天，我国也正处在一个“时代在好转”的改革时期，亦请读者注意自己的健康。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”

作者

一九八九年五月于北京

目 录

前 言

一、防衰老篇

第一章	从体表外形看衰老的特点	2
第一节	骨质疏松是衰老的标志之一	2
第二节	肌力的衰退是衰老的标志之二	4
第三节	皱纹和白发是衰老的标志之三	6
第二章	从生理功能上看衰老的特点	8
第一节	性功能衰退，荷尔蒙减少	8
第二节	消化、吸收功能减弱	13
第三节	合成代谢下降	14
第四节	免疫功能降低	19
第五节	智力衰退	22
第三章	从心理活动看衰老的特点	31
第一节	情绪不好的人易早衰早死	31
第二节	心理平衡和心理保健十六法	36
第三节	心理老化的特征	42
第四节	怎样防止心理衰退？	45
第四章	为什么人到中年要防衰老？	58

第一节	人的衰老是从中年开始的	58
第二节	中年人如何防止过早衰老?	60
第三节	中年人如何防止脑细胞老化?	63
第四节	铝能使脑神经细胞过早衰老	69
第五章	人类衰老的原因	70
第一节	关于衰老学说的各种理论	70
第二节	古典衰老说: 肾为生命之根	73
第三节	微量元素同衰老的关系	77

二、健康长寿篇

第一章	人类对寿命的探索	84
第一节	寿命的飞跃	84
第二节	长寿的追求	87
第二章	长寿因素的分析	90
第一节	社会因素	91
第二节	环境因素	94
第三节	遗传因素	98
第四节	医学因素	100
第五节	营养因素	102
第六节	劳动与锻炼	107
第七节	心理因素	109
第三章	合理营养是健康长寿的 物质保证	114
第一节	什么是人体必须的营养素?	114
第二节	人体需要多少营养素?	116
第三节	蛋白质和人体需要量	125

第四节	脂肪、胆固醇和人体需要量	131
第五节	碳水化合物及人体需要量	137
第六节	合理膳食：人体需要多少热能？	138
第七节	长寿村的奥秘	150
第四章	世界长寿之乡的调查	153
第一节	日本人为什么会成为世界长寿 冠军国？	153
第二节	一些地方为什么长寿者多？	157
第三节	我国新疆长寿者多	162
第四节	高矮胖瘦者谁能长寿？	163
第五章	几种防衰长寿食品	165
第一节	小麦胚芽	165
第二节	蜜源花粉	167
第三节	大豆	168
第四节	猪肉	172
第六章	心理保健是防衰长寿的精神 保证	174
第一节	要树立健康新概念	174
第二节	什么性格的人寿命最长？	178
第三节	乐者长寿	180
第七章	体育锻炼是防衰延寿的法宝	182
第一节	运动可以延长生命	182
第二节	永葆青春的秘诀——跑步	187
第三节	简便易行的长寿术——步行	191

第四节	秘不传人的防衰长寿功——兜肾囊功 (铁裆功)	195
第五节	“返老还童”的养生术	199
第八章	怎样睡眠才能健康长寿?	206
第一节	睡眠是健康的保证,精力的源泉	206
第二节	睡眠质量不好,人会过早衰老	209
第三节	怎样的睡眠特征和睡眠姿势有利于 健康长寿?	213
第四节	一种防衰延寿的睡眠术——昼眠	216
第九章	有规律的生活是养生长寿的 原则	220
第十章	节制是健康长寿的养生术	223
第一节	饮食有节能使人健康长寿	223
第二节	节“劳”是防衰、长寿的重要 因素	224
第三节	节制饮酒是健康长寿的重要条件	227
第十一章	戒烟有利于健康长寿	232
第一节	烟草有毒	232
第二节	吸烟有害	233
第三节	戒烟不在方法而在决心	235
第十二章	练习书法是养生之道	236
第十三章	音乐、性格与健康长寿	238

三、药补、食补篇

第一章	正确的进行药补、食补,有利于 延缓衰老	242
-----	------------------------------	-----

第二章	药补的健身、祛病、防衰	
	作用	245
第一节	合理的药补能防早衰和防衰延寿	245
第二节	合理选用补药是防衰延寿中不可忽视 的有效方法	246
第三章	食补的健身、祛病、防衰	
	作用	249
第一节	食补对健身、祛病和防衰老具有更 重要的意义	249
第二节	食疗方剂和方法八十例	250
第三节	滋补膳食方剂四十一例	256
第四节	切勿滥补	267

一、防衰老篇

对人类来说，生、老、病、死，这是不可抗拒的自然规律。人们不愿让自己衰老，但衰老终是要到来的。所以，所谓防止衰老是包含有如何认识衰老的原因，认识衰老的规律，防止过早衰老和延缓衰老的到来两方面的意义。

人为什么会衰老？自古以来，是中、外医学专家最有兴趣的研究课题之一，但得到的回答却是众说纷纭，五花八门的。其主要的学说有“程序衰老说”、“错误成灾说”、“自由基说”以及代谢产物积累、免疫力下降、内分泌失调等等。所以，对衰老的认识，还有待于专家们进一步深入研究和探讨。

但是，总结人类衰老的各种因素，认识人体衰老的特征以及如何防止早衰等对人类争取健康长寿都具有重要的实际意义。

第一章 从体表外形看衰老的特点

所谓衰老，是指生物体生长后期的老化过程，这个过程是一个渐进的动态过程。人类的衰老过程在生命的中期便开始明显的显露出来。虽然影响人类衰老的因素很复杂，衰老的表现个体差异很大，人类对彻底认识衰老还有一段距离，但是，人的衰老在形态上、生理上、心理上都有大致相似的特征，研究和探讨这些特征，对人类延缓衰老进程是很有意义的。

第一节 骨质疏松是衰老的标志之一

人们随着年龄的增长，最容易使人看到和感觉到的衰老表现就是体表外形的变化。

中、老年人，特别是中、老年知识分子，由于长期坐办公室，不少人未到老年却已日感衰弱，腰背酸痛，四肢乏力。殊不知，随着年龄的增长，脊柱的结构不知不觉在起着变化。尤其是患过腰部外伤，曾经作过脊柱手术，腰脊骨有过感染，有先天性骨骼发育不良的人，其变化就更大。给40岁以上的人拍摄腰椎X线片，可以发现大多数人都有不同程度的骨骼方面的衰退性改变，如骨质增生，骨赘形成，腰椎之间的小

关节强硬，椎间盘（两块椎骨之间的一块盘形软骨）萎缩、突出。60岁以上的人百分之九十都有这类变化。

人的骨骼是人的重要支架。骨主要由骨质构成。在青年时期，一般骨既坚硬，又有弹性和韧性。但是随着年龄的增长：①人至中、老年，性腺功能衰退、性激素分泌减少；②进食量逐渐减少，钙的摄入减少，并且肠道吸收钙的能力降低，组成骨胶原的蛋白质等物质的吸收减少；③中、老年逐渐喜静少动，坐与卧之时间增多，户外活动减少，阳光照射皮肤产生维生素D也逐渐减少，对钙在骨内沉积不利。总之，由于年龄、生活条件、健康状况等原因，全身骨的理化特性也随之改变。据专家研究，人到25岁以后，骨质中钙的排出量增加，骨密度开始下降。人至60岁以上，男性骨质疏松的为10%，女性则达40%；65岁以上，男性增至21%，而女性则增至66%；人至80岁，几乎都有骨质疏松的情况，所以，在医学上，称这种现象为老年性骨质疏松。

由于中、老年人骨质疏松，骨质密度减低，骨头变得不结实，容易发生骨折，并在人不知不觉中变形，如脊柱胸腰部向后突出，形成脊柱变形，于是产生老年性驼背。这虽然是人体骨质老化的表现，但其发生的早与迟及发展的速度同饮食中含钙量的多少有重要关系。若每天能保证人体正常的钙需要量，骨质疏松的发生就会晚些，发展的速度也会慢些。

专家们指出：骨骼结构和成分的衰退，特别是钙的消耗，始终是人体衰老过程的标志之一。长期卧床的人，每一周便可从骨质中丢失1.5克的钙，如果人连续卧床9周，骨骼中骨小梁的减少数量便相当于正常活动的人十年自然衰老所形成的退变！

所以，中、老年人适当的补充钙质，对延缓骨质衰老是十分有益的。根据营养学家调查，我国中、老年人从食物中摄取的钙质，一般均未达到供给量标准（800毫克钙/日）。因此，中、老年人需要经常适量的补充钙。这不但对中、老年人增强体质，防止骨质疏松有益，而且，在防治其他疾病，如防治高血压，预防动脉硬化和冠心病等方面也有重要意义。为此，中、老年人应坚持室外锻炼，保证日照，经常进食含钙质和维生素D丰富的食物。

第二节 肌力的衰退是衰老的标志之二

骨骼肌是人的力量的基础。人的体力的强弱，反映了人体全身骨骼肌收缩力量的大小。当人处在青壮年时，身体强健，精力旺盛，体力充沛、强劲。随着年龄的增长，体力也逐渐衰弱。所谓“年迈体弱，力不从心”，就是表明中、老年体力由强变弱的重要变化。这说明人体力量的基础——骨骼肌——发生了老化。骨骼肌老化的一个重要特点是重量比逐渐减小。男子在30岁时，其骨骼肌的总重量占体重的43%，而老年时只占25%。老化的第二个特点是，不但肌肉总重量占体重的比例减小了，而且，肌肉的收缩能力（肌力）也降低了。并且，人肌细胞减小，伸展性、弹性减低，对刺激的应激能力、兴奋性、传导性减弱，肌肉耗氧量减少。70~80岁的老年人，其肌力可下降50%。这就是日常生活中常常见到的一些老年人想做点什么事情时，往往力不从心，甚至步履蹒跚，行动迟缓，表现出“人老腿先老”的特点。

长期的卧床可导致肌力的下降，实验对象被强制卧床。6

~7周,测其身体各部肌肉力量时,发现屈肘的肱二头肌力量降低了6.6%,肩、臂的拉力降低了8.7%,小腿前面抬脚用的胫骨前肌力量降低了13.3%,更显著的是小腿肚子登地用的腹肠肌力量竟降低了20.8%。可见,无病卧床也同样会造成肌肉萎缩,肌力下降。

可见肌肉工作能力的降低,是衰老的重要标志。一个人的肌力,一般从30岁开始便随着年龄的增长而逐渐减弱。从事脑力劳动又不参加体育锻炼的人,比从事体力劳动和常参加体育锻炼的人更明显。人的肌力的减退,会造成人对环境适应能力的减退,削弱人的劳动和工作能力。

握力的大小,是衡量一个人肌力大小的标准。某地对120名50~80岁的人进行握力测定,结果表明:坚持打太极拳组的左右手握力,比不锻炼组的握力大32.8%,而且,打拳的70~79岁年龄组的握力比不打拳的50~59岁年龄组的还要大。这说明,肌力减弱虽然是衰老的标志,它随着年龄的增长而逐渐减弱,但是经常打太极拳和从事体育锻炼的人,其肌力衰退的速度比不锻炼的人要缓慢得多。

老年人肌力减退,关节、韧带、骨质的退行性变化是导致关节不灵活和行动不便“人老腿先老”的原因。关节的灵活性一般是以直腿弯腰时手掌和指尖能否触地来衡量的。经常练太极拳的人手掌和指尖能触地的占74%,而不锻炼的人只占25%。可见,打拳锻炼对于保持关节(特别是脊柱)灵活的作用是很显著的。这是因为经常练拳,常须按照打拳的要求做到“含胸松腰拔背”、“以腰为轴”,日久就能使脊柱得到充分的锻炼,脊柱周围的软组织和韧带保持充足的血液循环和旺盛的新陈代谢,从而减少和推迟骨质和韧带等的硬化、

钙化、退行性变化的发生，防止或延缓驼背、关节不灵活、肌力减退、“人老腿先老”衰老现象的出现。

第三节 皱纹和白发是衰老的标志之三

从中年开始，人们脸上的皱纹便逐渐多起来了。这说明，皮肤也和人体其他组织、器官一样，逐渐出现老化现象。并且，随着年龄的增长而日渐明显起来。皮肤变薄，弹力降低，表皮层次减少，内层细胞增殖能力减慢；皮肤皱纹增多、加深，出现老年性色素斑；皮脂腺萎缩或分泌功能下降，皮肤干燥；须发由黑变白，白发由少而多。所有这些都是反映人体衰老的明显的体表标志。

人体是由蛋白质构成的。蛋白质不断新陈代谢，可是，人体内的骨胶原不具有活性，只是刚合成的骨胶原稍能进行代谢，所以，人体内的大部分骨胶原成为发达的不溶性物质，不能更新，而且，随着年龄的增长而增加。同时，由于过氧化脂质的作用，使骨胶原蛋白生成蛋白原子团，并通过氧化游离停止反应，形成交联。由此产生的化合物比骨胶原蛋白结合的更紧密，使体积缩小，骨胶原弹性减弱。结果，使水分减少，粘多糖减少，引起皮肤内部体积收缩，弹性减弱，因此，皮肤出现皱纹。皱纹在前额、眼角、眼睑、口角等处先后出现，特别明显。

随着年龄的增长，皱纹增多、加深，皮薄如纸等萎缩衰老现象更加明显。但在同龄人中，其衰老程度并不相同，这与许多因素有关，其中主要因素是同饮食习惯有关。许多人在日常膳食中经常食用鸡肉、蛋类、肝类、奶类、酵母、小