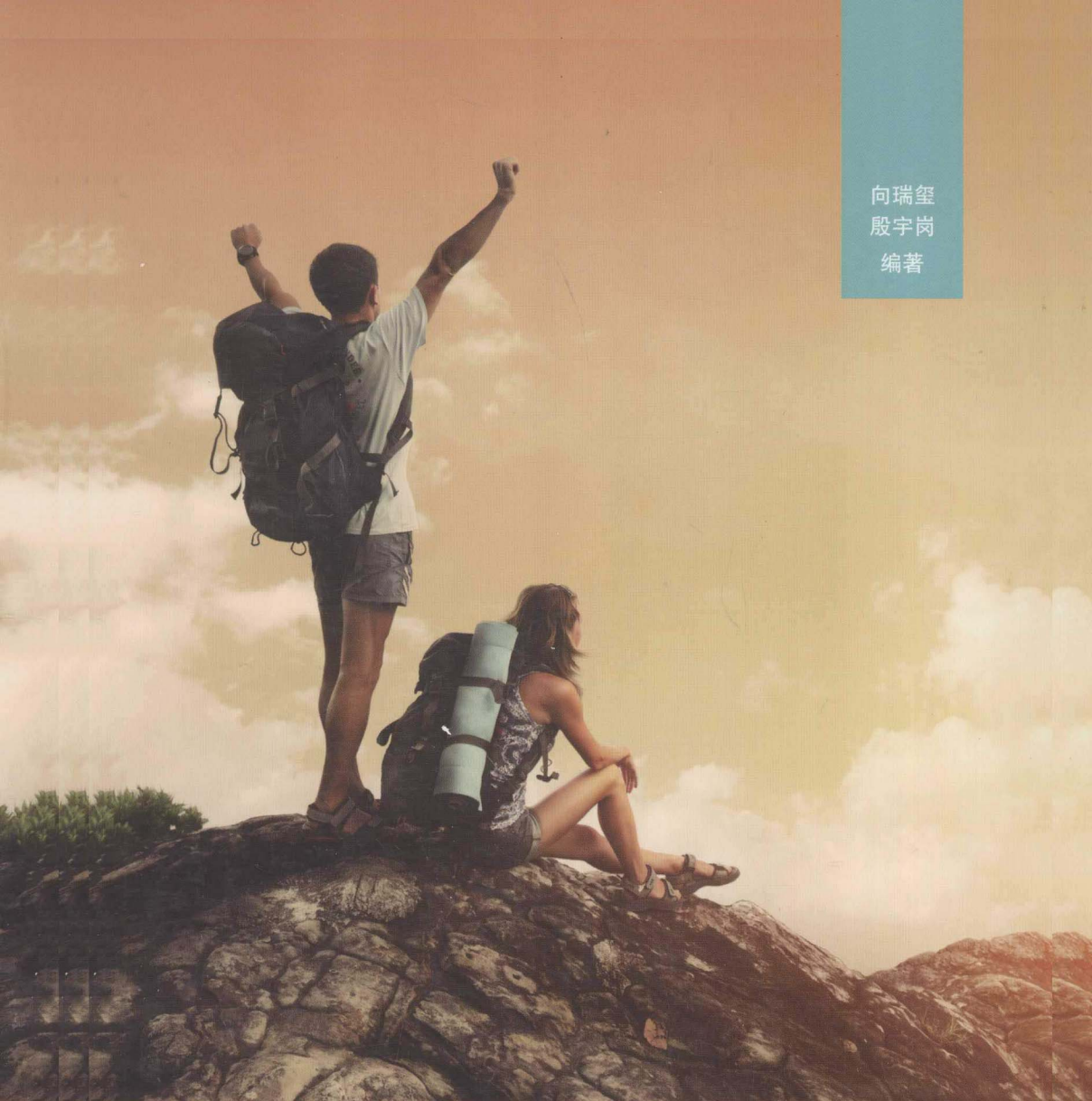


向瑞玺
殷宇岗
编著



告别衰老

自测、自比与自疗

告别衰老

自测自比与自疗

向瑞玺 殷宇岗 编著



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

告别衰老:自测、自比与自疗/向瑞玺,殷宇岗编著.
—济南:山东科学技术出版社,2014
ISBN 978-7-5331-7244-2

I. ①告… II. ①向… ②殷… III. ①抗衰老—研究 IV. ①R339.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 003386 号

告别衰老

自测、自比与自疗

向瑞玺 殷宇岗 编著

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东鸿杰印务有限公司

地址:山东省淄博市桓台县

邮编:256400 电话:(0533)852001

开本:720mm×1020mm 1/16

印张:23.5

版次:2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7244-2

定价:48.00 元

序

随着我国经济社会的快速发展，人们的生活目标已经从对物质生活的追求向多元化转变，关注健康与保健已经成为百姓生活的重要内容，成为提高生活品质的重要标志。人们追求健康的愿望从来没有像现在这样强烈与紧迫。越来越多的人发现学习和掌握自我保健知识和方法，积极开展自我保健是投资小、收益大、提高生命质量的最佳途经。科学、通俗、实用的健康保健知识越来越受到人们的欢迎。向瑞玺先生编著的《告别衰老》正是这样一本好读、好懂、好记、好用的百姓保健书。

向瑞玺先生自1973年进入地区中心医院从医开始，历任医师、科主任、业务院长、院长，是山东省著名的心血管专家之一。2006年从领导岗位退居二线后，静下心来，用了七年时间总结了一生从医的有关经验、教训，写出了这本书。

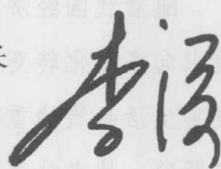
新书付梓之际，邀我为序，甚是欣慰。初睹书稿，我就被深深吸引。本书分认识衰老和抗衰老两篇，详细论述了衰老的理论基础以及抗衰老的方法措施。本书具有科学性、创新性、系统性、实用性和通俗性的特点：研究的根据来源于严谨的生命科学和医学保健知识，根植于作者四十余年的医学实践经验；提出了关于认识衰老和抗衰老的一系列创新性观点；提出健康长寿抗衰老是一个系统工程、衰老伴随于整个生命过程之中；强调自我抗衰，详细论述了自测、自比、自纠、自疗抗衰老的方法；同时通过字里行间的阐述和引导，将复杂的健康保健知识、深奥的医学理论，用通俗的语言向读者展现。

健康是一个过程，是一个完美生存状态，需要不断地储蓄、积累与呵

护。本书预防为主保健养生原则，系统性抗衰老的整体观念，自测自疗简便易行的保健方法，更加贴近大众，更加符合人们的需求。相信书籍出版后，一定会赢得读者喜爱，并能从中学到适合自己的科学、实用的保健养生知识。同时对于普及科学保健知识、倡导健康生活方式、提高全社会的健康水平也必将起到积极的作用。

中国老年保健协会原会长

国际亚健康协会会长



前 言

当你看到本书，也许会有一些传统的观念将阻止你打开封面，也许会有一些急功近利的诉求将阻止你继续翻阅。

比如：我还年轻，离衰老还很远。

我已经老了，花有重开日，人无再少年。

再比如：这里找不到返老还童的灵丹妙药。

但我们必须承认，我们对于自己，对于自己身体健康的认识仍然是有限的。

本书的特别之处在于，它基于系统的生命科学理论、翔实健康资料数据以及丰富的医学实践经验的研究，帮你理清一些固有的健康观念，重新诠释几乎所有你所关注的关于衰老和防衰老的困惑，为你打开一扇重新认识和塑造自己的天窗，最终让我们达成以下共识：

1. 衰老不是单一因素促成的，而是多种因素发生了改变（外因与内因）而导致机体代谢的异常。

2. 衰老不是老年人的代名词。衰老贯穿于人的一生，生命存在而存在，生命终止而消失。

3. 抗衰老是一个系统工程。健康长寿不是“仙丹”与“妙药”的成果，更不是某一种饮食与保健品或某一种运动的结果。抗衰老的措施与方法必须是多因素、全方面、贯穿人生的全过程。

4. 衰老之于慢性病，不是原因，而是结果。慢性病是衰老的天敌。积极预防疾病，特别是慢性病，是目前抗衰老的首要任务和重点。

5. 衰老和疾病一样，都是可以预防和延缓的。预防衰老要从幼年开

始，要有系统抗衰老的措施与方法。

当然，试图在这里寻找健康捷径，寻找如某些“江湖大师”们所标榜的某种“灵丹妙药”的读者，或许会让您失望了。

然而，这恰恰也正是本书更大的魅力所在。本书不仅仅研究人类健康长寿的“共性”，而更针对您这个“个体”，因为每个个体的遗传基因、生活环境和健康状况都是不一样的。本书为您提供把握自己健康的工具，这就是“早期监测衰老变化与自疗”及“衰老的自测自比与抗衰老的自纠自疗”。它会让您的健康实实在在地把握在自己的手中，而不是依赖别人，去寻找那些不靠谱的所谓“大师”或“灵药”。

全世界还没有完整统一的衰老标准及抗衰老的措施与方法。因此本书提出的抗衰老的自测自比与抗衰老的自纠自疗，为预防衰老、保证健康、达到延年益寿提出了新的课题，为更加有效地预防衰老提供了新的思维、措施与方法。人体的衰老改变，无不反映在自己的感觉与体表上，机体素质变化、体能减退，这些改变发生在正规查体结论还无异常时，而机体已经发生了衰老改变。自测自比与自纠自疗，可在机体细小变化的过程中进行监测，因此可较早发现自己衰老早期的改变，并进行自纠自疗，可延缓衰老的进程。衰老的改变是每年自测自比的结果，自纠自疗的方案又是自己亲自制订和实施的，一切结果都掌握在自己手中。

本书为您提供如何根据自身的基本健康状况和自测自比的结果制订符合自己的运动计划及抗衰老的运动处方。还详细介绍了饮水与衰老、氧与衰老、水的作用与衰老、物理因子抗衰老、生鲜食物与健康、保健查体的重要性、抗氧化食物及部分药物对健康长寿的影响等内容。

我们有充分的理由相信，以科学理论为指导，从历史的经验中吸取教训，去芜存菁，遵循预防为主、系统保健的理念，人类自然健康地活到百岁不是梦！

目 录

上篇 认识衰老

第一章 对衰老的中西医认识	(3)
第一节 中医论衰老	(3)
一、衰老的过程	(3)
二、肾气与衰老	(4)
三、先天禀赋与衰老	(5)
四、阴阳失调与衰老	(6)
五、气血与衰老	(6)
六、脾胃与衰老	(7)
第二节 现代衰老学说	(8)
一、遗传论	(8)
二、自由基损伤论	(9)
三、免疫论	(9)
四、体细胞论	(10)
五、残渣说	(10)
六、消耗说	(10)
七、交联说	(11)
八、神经与内分泌说	(11)
九、超热量摄入说	(12)
十、羰基毒化说	(12)
十一、微量元素说	(13)
第二章 健康长寿探秘	(14)
第一节 影响健康长寿的因素	(14)
一、健康长寿是综合因素作用的结果	(14)
二、先天因素对健康长寿的影响	(15)
三、中医论先天因素与健康长寿的关系	(17)
四、社会因素对健康长寿的影响	(18)
五、自然环境与健康长寿	(19)
六、饮食对健康长寿的影响	(20)

七、运动与健康长寿	(21)
八、心理因素与健康	(22)
九、婚姻与家庭对健康长寿的影响	(24)
第二节 人类寿命的奥秘	(26)
一、有关寿命的研究	(26)
二、让寿命突破“黑洞”	(26)
三、基因研究	(27)
四、人类的最高寿命	(27)
五、人类平均寿命	(29)
第三节 健康标准	(29)
一、世界卫生组织历来提出的健康标准定义	(30)
二、世界卫生组织制定的健康十条标准	(30)
三、第三届国际卫生大会提出的心理健康的概念标准	(31)
四、身心健康“五快”和“三良好”标准	(31)
五、我国老年人健康标准	(31)
六、四大基石与八要素对健康的影响	(32)
第四节 健康长寿是一个系统工程	(34)
一、单因素抗衰老以失败而告终	(34)
二、从多因素维护健康迈向长寿工程	(36)
三、健康长寿是系统工程	(36)
四、自测自比与自纠自疗是系统工程的重要方法	(38)
五、健康查体是长寿工程不可缺少的内容	(38)

第三章 看到改变与衰老

(39)

第一节 人体衰老的共有特性

(39)

一、衰老的普遍性	(39)
二、衰老的进行性	(40)
三、衰老的退行性	(40)
四、衰老的累积性	(40)
五、衰老的内因性	(41)
六、衰老的外因性	(41)
七、衰老的可逆性	(41)

第二节 衰老的生理改变

(42)

一、衰老的基本生理改变	(42)
二、衰老时机体各系统的生理改变	(43)
三、衰老的共同生理特点	(45)

第三节 你了解自己正在衰老吗?

(46)

一、衰老的自我感觉	(46)
二、心理衰老改变	(47)
三、身体外貌表现的衰老特征	(48)

四、机体本能衰老的改变	(49)
第四章 与衰老有关的重要因素	(51)
第一节 氧与衰老	(51)
一、衰老与缺氧	(51)
二、百病源于缺氧症的机制	(51)
三、氧对健康的作用	(52)
四、氧疗的种类	(53)
五、吸氧方法	(53)
六、吸氧量及时间	(54)
七、抗衰老吸氧法	(54)
第二节 水的作用与衰老	(54)
一、水的功能与作用	(54)
二、饮用水的标准	(56)
三、饮水的正确方法与时间	(57)
四、酒水及饮料	(58)
五、水与衰老	(59)
第三节 运动的作用与衰老	(60)
一、运动的起源与发展	(60)
二、运动的生理作用	(62)
三、运动是生命的基本特征之一	(65)
四、科学的运动保证健康	(65)
五、运动能增加生命力量	(66)
六、运动与抗衰老	(66)
第四节 衰老与慢性病	(69)
一、衰老	(69)
二、衰老与医学的发展	(69)
三、亚健康是衰老的帮凶	(70)
四、慢性病与衰老	(71)
五、后天因素对衰老的影响	(72)
六、预防保健是防治慢性病的重要措施	(73)
第五章 寻找衰老指标	(76)
第一节 衰老指标的选择	(76)
一、选择衰老指标的意义	(76)
二、衰老指标的选择原则	(76)
三、自测自比指标的选择	(77)
四、选择衰老指标检测的方法	(78)
五、检测项目应尽量简便易行且经济实用	(79)
第二节 衰老常用的群体指标	(79)

一、年龄与生物学年龄	(79)
二、身高指标	(80)
三、体重指标	(80)
四、皮下脂肪厚度	(81)
五、视力和视敏度	(81)
六、听力指标	(81)
七、周围神经传导速度	(81)
八、动脉血压	(81)
九、微循环	(82)
十、心脏功能	(82)
十一、布兰奇心功能指数	(83)
十二、脑供血不足	(83)
十三、肺活量改变	(83)
十四、手握力指标	(84)
十五、闭目单腿站立试验	(84)
十六、体能客观测试	(84)
十七、体能主观评价指标	(85)
十八、骨骼皮质及骨小梁改变	(85)
十九、血脂指标	(85)
二十、血糖指标	(86)
二十一、内生肌酐清除率	(87)
二十二、尿素氮指标	(87)
二十三、血浆纤维蛋白原及血液流变	(87)
二十四、机体各种酶、激素、抗体及细胞形态学改变	(87)
二十五、心理衰老指标	(88)
二十六、瞬间记忆力指标	(91)
第三节 自测自比衰老指标及意义	(91)
一、自我感觉与外貌衰老指标	(91)
二、特殊外貌指标称“四老”指标	(92)
三、体态衰老指标	(94)
四、血压与衰老的改变	(94)
五、机体素质指标与衰老	(95)
六、机体功能指标与衰老	(96)
七、大脑功能与衰老	(97)
八、衰老的血脂改变	(98)
九、血糖与衰老	(98)
十、肾功能改变与衰老	(99)
十一、血液黏度指标	(99)
十二、内分泌激素与衰老	(99)
十三、心理衰老改变	(100)

下篇 抗衰老

第六章 追求抗衰老与健康长寿	(105)
第一节 中医养生抗衰老	(105)
一、天人相应的整体观	(105)
二、形神合一论	(106)
三、论人体三宝精气神	(106)
四、阴阳学说	(107)
五、气血养生	(108)
六、恬淡虚无精神内守	(111)
七、德仁与清心寡欲	(111)
八、运动与养生	(112)
九、经络学说	(113)
十、饮食养生	(113)
第二节 这样做能够获得健康长寿	(115)
一、健康比长寿更重要	(116)
二、简单而自然的生活	(117)
三、慢生活与慢运动	(118)
四、主动养生	(119)
五、遵守生物钟规律	(119)
六、微量元素养生	(120)
七、多因素因人而异养生	(120)
八、预防衰老要坚持六要	(121)
第七章 自测自疗抗衰老	(122)
第一节 自测及自疗是抗衰老的有效方法	(122)
一、衰老自测自比的意义	(122)
二、自测自比自疗抗衰老是科学的方法	(123)
三、自测自比及自疗能预防“短板”的发生	(124)
四、自测衰老指标尽量做到少而精	(124)
五、自测自比衰老的内容及指标分组	(125)
六、自测项目及要求	(125)
第二节 早期监测衰老变化与自疗	(126)
一、一般早期感觉异常的自我监测与自疗	(126)
二、一般简单体表指标的自我监测与自疗	(136)
第三节 衰老指标自测自比与自纠自疗	(140)
一、一般感觉与外貌衰老指标自测自比	(141)
二、一般感觉与外貌衰老自纠与自疗	(142)
三、特殊外观“四老”指标自测自比	(143)
四、特殊外观“四老”指标的自纠自疗	(144)

五、体态衰老自测自比	(145)
六、体态衰老的自纠自疗	(147)
七、血压指标自测自比	(148)
八、血压高的自纠自疗	(149)
九、机体素质衰老指标自测自比	(150)
十、机体素质衰老的自纠自疗	(154)
十一、机能衰老指标自测自比	(155)
十二、机能衰老的自纠自疗	(157)
十三、大脑衰老指标自测自比	(157)
十四、大脑衰老自纠自疗	(159)
十五、衰老的血脂指标变化	(160)
十六、高血脂的自纠自疗	(161)
十七、衰老的血糖变化	(163)
十八、高血糖的自纠自疗	(163)
十九、肾脏功能衰老的指标变化	(164)
二十、肾脏功能衰老改变的自纠自疗	(165)
二十一、衰老的血液黏度指标改变	(165)
二十二、血液黏度增加的自纠自疗	(166)
二十三、衰老的内分泌激素改变	(167)
二十四、内分泌激素改变的自纠自疗	(168)
二十五、心理衰老的自测自比	(169)
二十六、心理衰老的预防与自纠自疗	(170)
第八章 合理饮食与均衡营养	(175)
第一节 食物的分类及营养	(175)
一、谷类食物	(175)
二、豆类食物	(175)
三、薯类食物	(176)
四、畜禽肉类	(176)
五、蛋奶类	(176)
六、水产品	(176)
七、蔬菜及菌类	(176)
八、水果类	(177)
九、坚果类	(177)
十、食用油	(177)
十一、食盐、食醋、味精等	(177)
第二节 膳食的基本原则	(178)
一、食物多样化才能保证营养及身体健康	(178)
二、食物的基础是以谷类为主	(179)
三、平衡膳食是健康的保证	(179)

四、膳食粗细粮搭配更科学	(180)
第三节 各种谷类的营养及保健作用	(182)
一、主食类食物	(182)
二、豆类食物	(186)
三、薯类食物	(191)
第四节 畜禽类肉的营养保健作用	(193)
一、猪肉	(194)
二、牛肉	(195)
三、羊肉	(195)
四、兔肉	(196)
五、鸡肉	(196)
六、鸭肉	(196)
七、鹅肉	(197)
八、鹌鹑肉	(197)
九、畜禽类的营养成分含量	(197)
第五节 蛋奶类的营养保健作用	(199)
一、蛋奶的种类	(199)
二、蛋的营养成分	(199)
三、各种蛋的营养与保健作用	(200)
四、各种奶类的营养与保健作用	(202)
五、奶及奶制品营养成分	(205)
第六节 蔬菜的营养保健作用	(207)
一、蔬菜的分类	(207)
二、蔬菜及菌类共同含有的成分	(208)
三、各种蔬菜营养与保健作用	(210)
四、食用菌类营养与保健作用	(220)
第七节 水果及坚果的营养保健作用	(225)
一、果类的六大营养素	(225)
二、水果的营养特点	(225)
三、坚果的营养特点	(226)
四、部分水果的营养保健作用	(226)
五、部分坚果的营养保健作用	(231)
第八节 生鲜膳食是健康长寿的奇葩	(235)
一、生食生鲜膳食的条件	(235)
二、尽量保留营养不被丢失	(236)
三、食物能生食的尽量不要烹调	(236)
四、生物化学物质	(237)
五、纤维素	(237)
六、来自生鲜膳食的“奇迹”疗法	(237)
七、生鲜膳食会使你更加年轻	(238)

八、怎样吃生鲜膳食	(238)
-----------------	-------

第九章 积极运动抗衰老	(240)
-------------------	-------

第一节 掌握运动量促进健康长寿	(240)
-----------------------	-------

一、运动强度	(240)
--------------	-------

二、运动持续时间	(242)
----------------	-------

三、运动频率	(243)
--------------	-------

第二节 有氧运动抗衰老	(243)
-------------------	-------

一、有氧运动与无氧运动的区别	(243)
----------------------	-------

二、有氧运动与衰老	(244)
-----------------	-------

三、有氧运动量的掌握	(245)
------------------	-------

四、怎样进行有氧运动	(246)
------------------	-------

第三节 自己制定运动抗衰老计划	(247)
-----------------------	-------

一、运动计划身体与年龄说了算	(247)
----------------------	-------

二、青年阶段的运动特点	(248)
-------------------	-------

三、壮年阶段的运动特点	(248)
-------------------	-------

四、中年阶段的运动特点	(248)
-------------------	-------

五、老年阶段的运动特点	(249)
-------------------	-------

六、75 岁以上老年人的运动特点	(249)
------------------------	-------

七、运动计划及安排	(250)
-----------------	-------

第四节 自己制定抗衰老运动处方	(253)
-----------------------	-------

一、运动锻炼处方自己身体说了算	(253)
-----------------------	-------

二、多种运动处方交替进行	(253)
--------------------	-------

三、四季运动处方	(255)
----------------	-------

四、青壮年人运动量处方	(255)
-------------------	-------

五、中老年人运动量处方	(256)
-------------------	-------

六、散步抗衰老运动处方	(257)
-------------------	-------

七、预防大脑衰老运动处方	(258)
--------------------	-------

八、防止骨质疏松运动处方	(260)
--------------------	-------

九、增强肺功能运动抗衰老处方	(261)
----------------------	-------

十、增强心血管功能运动抗衰老处方	(262)
------------------------	-------

十一、太极拳抗衰老处方	(263)
-------------------	-------

十二、听音乐歌曲抗衰老处方	(263)
---------------------	-------

十三、交际舞抗衰老处方	(264)
-------------------	-------

十四、头发抗衰老处方	(265)
------------------	-------

十五、颜面抗衰老处方	(266)
------------------	-------

十六、眼部及视力抗衰老处方	(266)
---------------------	-------

十七、防止耳聋耳鸣处方	(267)
-------------------	-------

十八、鼻部抗衰老处方	(268)
------------------	-------

十九、颈部抗衰老处方	(268)
------------------	-------

二十、胸背部抗衰老处方	(269)
二十一、上肢抗衰老运动处方	(269)
二十二、手部抗衰老运动处方	(271)
二十三、下肢抗衰老运动处方	(271)
二十四、足部抗衰老运动处方	(272)
二十五、腰部抗衰老运动处方	(273)
二十六、腹部抗衰老运动处方	(274)
二十七、乳房抗衰老运动处方	(274)
二十八、咳嗽健肺抗衰老处方	(275)
第十章 亚健康、三高症自纠自疗	(276)
第一节 自纠自疗亚健康状态	(276)
一、亚健康的分类	(276)
二、亚健康的诊断	(277)
三、亚健康状态自测	(277)
四、亚健康的自纠与自疗	(279)
第二节 三高症的自纠与自疗	(282)
一、三高症自纠自疗的运动计划	(282)
二、食物对三高症的奇特作用	(284)
三、三高症特效食物的合理利用	(292)
第十一章 抗衰老有新视野	(294)
第一节 世界长寿地区的奥秘	(294)
一、生活环境好	(294)
二、水质好	(294)
三、饮食习惯好	(295)
四、热爱劳动	(295)
五、性格开朗心态好	(295)
六、邻居友好家庭和睦	(295)
七、生活节奏慢而无压力	(295)
第二节 抗衰老的新进展	(295)
一、提倡慢生活	(296)
二、饮食变化	(297)
三、心理健康逐渐得到重视	(298)
四、健康智商的重要性日益突出	(298)
五、逐渐树立“治未病”理念	(299)
第三节 物理因子与健康	(299)
一、物理因子有促进人体健康长寿的生理效应	(299)
二、常用于保健预防疾病的物理疗法	(301)
三、物理疗法对不同年龄的保健作用	(305)

四、物理疗法的适应范围	(307)
第四节 抗氧化剂对衰老的干预	(308)
一、抗氧化剂	(308)
二、中草药与抗氧化剂	(309)
三、维生素E、维生素C、 β -胡萝卜素抗氧化剂	(310)
四、蔬菜水果中的抗氧化物质	(312)
五、微量元素	(313)
六、其他抗氧化剂	(314)
七、人体每日抗氧化剂的需要量	(315)
八、免疫增强剂与调节剂	(316)
九、激素	(317)
十、降低血液黏度改善微循环制剂	(319)
十一、基因工程、干细胞与衰老干预	(320)
第五节 让现代简单医疗走进家庭	(320)
一、现代简单医疗保健进入家庭的重要性	(320)
二、心肺复苏	(321)
三、自我保健的方法	(322)
四、家庭医疗档案的建立	(323)
五、家庭保健柜的设立	(323)
六、过期药物的处理原则	(324)
第六节 健康体检是长寿的保证	(325)
一、健康体检	(325)
二、不同年龄的体检重点	(326)
三、女性体检的重要性	(327)
四、哪些群体应特别重视健康体检	(328)
五、健康查体项目、内容及临床意义	(330)
【附录】 健康参考值及临床意义	(332)
一、一般项目检测参考值及临床意义	(332)
二、肺功能检查指标参考值及临床意义	(337)
三、血脂检查指标参考值及临床意义	(339)
四、肾功能指标参考值及临床意义	(340)
五、肝功能及病毒性肝炎标志物指标参考值及临床意义	(340)
六、血糖检查指标参考值及临床意义	(345)
七、内分泌功能指标参考值及临床意义	(345)
八、常用肿瘤标志物指标参考值及临床意义	(349)
九、免疫功能指标参考值及临床意义	(352)
十、血液黏度指标参考值及临床意义	(354)