

日本线粒体研究第一人**太田成男**教授
积三十余年研究而成的**抗衰老**方案

让身体年轻起来

增加线粒体
健康就会来



[日] 太田成男◎著
石文◎译

线粒体——人体生命能量的制造工厂
细胞年轻了 身体就年轻
日本NHK电视台、朝日电视台隆重推荐



中国出版集团



现代出版社

让身体年轻起来

增加线粒体
健康就会来

[日] 太田成男◎著

石 文◎译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2011-5263

图书在版编目（CIP）数据

让身体年轻起来 / （日）太田成男著；石文译.

—北京：现代出版社，2015.5

ISBN 978-7-5143-3607-8

I. ①让… II. ①太… ②石… III. ①线粒体—功能—研究 IV. ①Q244

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 092805 号

KARADA GA WAKAKUNARU GIJUTSU by Shigeo Ohta

Copyright © 2010 by Shigeo Ohta

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published in 2010 by Sunmark Publishing Inc.

Chinese translation rights arranged with Sunmark Publishing Inc.

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2012 by Modern Press Co., Ltd.

让身体年轻起来

作 者 [日] 太田成男

译 者 石 文

责任编辑 张桂玲

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 010-64245264（兼传真）

网 址 www.xiandaibook.com

电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京牛山世兴印刷厂

开 本 889×1194 1/32

印 张 7

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3607-8

定 价 32.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

岁月流逝。有人每逢一过生日，就会叹息，怎么？自己又老了1岁？过生日，让人们体认到自己的“老”，感受到自己的身体渐渐地远离年轻。

总有一天，我们都要和衰老抗力。不是有很多人已经心有所感了吗？

可是，事情并非如此。

因为，我们天生就可以“永葆青春”。

确切地说，从生到死，我们都与“重返年轻机能”共存。

身体是必定一步步走向衰老的，这是无可回避的问题。

我们想要努力加油，却无法像从前一样持之以恒。

在火车站，光是爬几级楼梯，马上就会变得呼吸急促。

和 30 多岁的时候比起来，皮肤已经失去了弹性。

当你感到这种“身体的老化”时，你打算怎么办？

“当我感到体力不济、疲劳的时候，我就尽量多休息”。

如果，这就是你的答案，那你可真要注意了。

为什么呢？因为，这只不过是對抗老化的一个权宜之策。如果你只是一味地让身体休息，你并不能阻止身体的老化。

很多人大概都会觉得不解：

咦？让身体好好休养，不就能够恢复体力吗？

要回答这个问题，首先需要大家弄清楚，“身体的能量”到底是什么？其实，身体的能量，我们甚至可以称之为“生命力”，是生命不可或缺的东西。

我们的身体，无论做什么，都需要有能量。

假如，这个“能量”减少了，我们就会容易疲劳，动辄气喘吁吁，身体的各项机能下降。所以，所谓身体的衰老，指的就是身体的“制造能量的能力”不足。

让身体歇下来，能量的需求自然就减少。于是，“能量的制造能力”便会愈发低下。其结果，就是加速身体的老化。

有一个最能够表现身体衰老、能量制造能力不足的例子，那就是“中年发福”。

人到中年，发福容易瘦身难。其原因就在于，能量制造能力降低之后，身体无法用尽从食物摄取的能量制造原料，于是，这些剩余的原料就囤积下来了。

人们常说，容易发福，是因为代谢不良。可是，什么叫代谢不良呢？其实，这指的就是加工原料、生产能量的能力衰退了。

可是，反观这个观点，也可以说，假如能够提高能量制造能力，那么体力就会提高，人就会变得青春焕发，就不容易大腹便便。进一步来说，

一旦能量制造能力提高了，代谢就会通畅，皮肤就会变得白嫩。这些，都是女性朋友期盼中的令人欣喜的美容效果。

这样想来，提高能量制造能力，岂止是一举两得，简直可以说是一举三得、一举四得的、无与伦比的健康法。

实际上，这种能量制造能力，才正是“重返年轻机能”的真相。

那么，这种能量，到底源自何处呢？这个来源，就是“线粒体”。

请大家原谅！本人现在才做自我介绍。我叫太田成男，现在在日本医科大学任教授。我的专业是分子细胞生物学，专业中也以线粒体为研究的重点。

线粒体这个词，我想，大家都已经有所耳闻吧。

线粒体是我们人体细胞里的一个很小的器官，主要负责制造能量。

1995年，作家濂名秀明先生写了一本畅销小

说《寄生前夜》。一时间，日本人一下子都知道了什么叫线粒体。

可遗憾的是，虽然大家知道了线粒体这个名字，却并没有多少人知道它的作用和它的形状性质。

其实，大家对线粒体不甚了解，也不足为奇。因为，也就是在最近，人们才开始进一步了解到线粒体和健康的关系。

其中，尤为重大的发现当然是：线粒体具有“重返年轻机能”。

有两个关键词：“活性氧”、“线粒体”。

我们已经知道，活性氧会给身体带来各种各样的损伤。

线粒体制造人体存活必需的能量。可是，如果其质量低下，就会产生活性氧。反之，也能够减少活性氧，抑制活性氧对人体的伤害。

如果把线粒体比做能量制造工厂，活性氧就是生产能量时排出的污水或是废气。

因此，只要线粒体制造能量，就不可避免地

会产生活性氧。

然而，随着研究的深入，人们发现，同样是线粒体，既有高效制造能量，却不过多产生活性氧的“高品质线粒体”，也有制造能量效率低下，并且产生大量活性氧的“低品质线粒体”。而且，这种“品质”的优劣，会根据我们的生活习惯而得以优化或恶化，由此加快或是延缓身体老化的速度。

身体的老化是一点一点、一刻不停的。

然而，只要能够增加线粒体的数量，就能够提高身体的机能，健康地生活。代谢活跃，就会对美容增效。让身体内部年轻起来，自然就会反映到身体外貌。

如何增加高品质的线粒体？方法简单至极，并且全都被当今的科学所证实。

具体要怎样做，才能提高制造能量的能力呢？简单地说，就是要“让身体知道，能量不够了”。

- 金枪鱼训练（有氧运动）
- 直腰背

● 冷一冷

● 饿一饿

大致说来，就是这四种方法。

各位，从现在开始，忘记什么“与老化抗力”吧！

善用我们天生就有的“年轻”，这就是最好的健康法，也是最善待身体的生活方式。

阅读此书的各位读者朋友，我衷心希望大家能够身体践行，“让身体年轻起来”！

我敢保证，从付诸行动的那一刻开始，你的身体就开始变得年轻了。

你的每一分进步，都是我的期盼和喜悦。

第1章 健康长寿人，“体内”真年轻 / 001

- ◎ 为何“鹤千年、龟万年” / 001
- ◎ 马拉松选手，身体堪比“鸟类” / 005
- ◎ “看我的！”只在工作后 / 007
- ◎ 吃油就吃这种
（“含有中链脂肪酸”）油 / 010
- ◎ 自古人活 120 / 012
- ◎ 拳王阿里遭误解 / 017
- ◎ 老化青睐“懒动”的人 / 019
- ◎ 越来越能喝，小心食道癌 / 024
- ◎ 线粒体也能防“痴呆” / 028
- ◎ “癌症”的原因就是
“老化”的原因 / 032

- ◎ 细胞凋亡——最后的防线 / 036
- ◎ 男人“42”是凶年，此说也科学 / 041

第2章 “老化构造”和“年轻化构造” / 045

- ◎ 浦岛太郎没变老，而是生病了 / 045
- ◎ 遗传基因“日损10万” / 049
- ◎ 衰老并非天注定 / 051
- ◎ 身体的事情，能量说了算 / 053
- ◎ 为何女性多长寿 / 058
- ◎ 闻“老人味”识健康 / 061
- ◎ 跪坐之后勿急起 / 064
- ◎ 脑梗急救就在2小时 / 066
- ◎ 切记！吃得快，老得快 / 070
- ◎ 压力制造活性氧 / 072
- ◎ 绚丽的甲亢病 / 075
- ◎ 能量是“存不了的钱” / 078
- ◎ 年过九旬也能增加基础代谢 / 081
- ◎ 食物，身体的“充电器” / 084

- ◎ “运动伤身”，是假还是真 / 086
- ◎ 吸入的氧气，1%~2% 转成活性氧 / 089
- ◎ mlid coupling 抑制活性氧 / 092
- ◎ 线粒体的“量”能创造“质” / 094

第 3 章 “麦塔波”是能量代谢病 / 097

- ◎ 减少内脏脂肪的“唯一方法” / 097
- ◎ 是“胖”还是“瘦”？
 青春期前见分晓 / 101
- ◎ 三谷先生为何越熬夜越“虚胖” / 103
- ◎ “麦塔波”不好，“过瘦”更糟糕 / 107
- ◎ 脂肪细胞，瘦人的同盟 / 110
- ◎ 吃饭要吃上 30 分钟 / 113
- ◎ 饱肚感荷尔蒙也听生物钟指挥 / 116
- ◎ 糖尿病也始于“线粒体失调” / 118

第4章 动起来，增加线粒体 / 121

- ◎ 从金枪鱼训练（有氧运动）开始吧 / 121
- ◎ 最高心率的 60% 刚刚好 / 124
- ◎ 肌肉不痛，说明老化至极 / 127
- ◎ “立竿见影” 的有氧运动 / 131
- ◎ “交际舞” 里的超健康秘诀 / 137
- ◎ 古老的运动最有益 / 140
- ◎ 若想年轻，习惯“姿势不自然” / 142
- ◎ 如何减重不反弹 / 146
- ◎ 老年人勿忘“留点活性氧” / 150
- ◎ 桑拿之后洗个澡 / 152

第5章 饿一饿，十年少 / 157

- ◎ 长寿不老的极致，“不吃也不喝” / 157
- ◎ 长寿研究始自“面包酵母” / 164
- ◎ 猴子“老”“少”，一眼便知 / 166

- ◎ 营养比例 3 : 1 : 1 / 170
- ◎ “周末断食”唤醒沉睡线粒体 / 172
- ◎ 空着肚子做运动 / 176
- ◎ 是“不要瘦”还是“要饿一饿” / 178
- ◎ 蔬菜来点红、黄、绿 / 180
- ◎ 维生素 C 摄入过量会得致癌吗 / 184
- ◎ 限制卡路里，“生育能力低” / 187
- ◎ 理想的饮食来自“感恩之心” / 189
- ◎ 线粒体就在“从容”中 / 191

后记 / 195

第1章 健康长寿人，“体内”真年轻

● 为何“鹤千年、龟万年”

佛教有一个词，叫做“四苦八苦”。而正如其中“生老病死”是人生最根本的痛苦一样，“老”在我们的一生之中，与我们如影随形，是这最根本的痛苦中的一苦。

我们想尽量不感觉到“老去”，我们想尽量延缓“衰老”。

绝大多数的人都会这么想。而且，为此付出了极大的努力。健康食品和保健品之所以如此畅

销，也反映出人们的这种渴求。

可是，尽管人们渴望过上一种与“衰老”无涉的生活，却鲜有人好好想想，“为什么我们身体会随着年龄的增长而老化？”

对于我们的健康而言，老化，才是最可怕的敌人。

生病，也可以说，是因为身体的老化引起了各种器官异常。为了尽可能地预防疾病，我们就必须弄清楚，为什么随着年龄的增长，身体会一天天地“老化”。为了保持年轻健康的身体，这是至关重要的第一步。

也许我们可以说，只有明白了这一点，我们才能青春永驻。

为了理解什么是衰老，首先，我们得想一想有关“寿命”的问题。

有一句话，叫做“千年鹤、万年龟”。

千年、万年这种说法，恐怕有点言过其实。不过，鹤和龟的确都是很长寿的动物。