

大爱中医网
daaizhongyi.com 联袂推荐
孔伯华养生医馆

不衰老 的智慧

附赠办公室健身操全彩挂图
健康生活编委会◎编著
杜小娇◎主审

九招掌握生命节律，放缓衰老的脚步
教您掌握生命节律，放缓衰老的脚步
养颜美容，回眸未笑百媚生
六招找回优质睡眠的方法；七大饮食营养方案，年轻不打折

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



不衰老 的智慧

Not the 
wisdom of aging

健康生活编委会◎编著
杜小娇◎主审

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不衰老的智慧 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5384-4758-3

I. ①让… II. ①健… III. ①衰老—基本知识
②长寿—基本知识 IV. ①R339.3 ②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081687号

不衰老的智慧

编
主
编

著
审
委

健康生活图书编委会编著

杜小娇

纪康宝

张金玲

刘连军

孟杰

陈艳军

岳贤伦

田鲜兰

李娟

李伍

田鲜兰

李梁

孙默

吴凤泽

王阿娜

刘晓明

张建梅

刘超军

李晓林

王振华

于娟

徐帮学

唐勇

徐晓凤

武文明

陈艳军

刘刚

赵丽娜

纪康宝

张俊莉

张莉

宋学军

范浩杰

于通

王大伟

刘建伟

湛先霞

童怀艳

于良强

张迪

程晓芬

刘海燕

刘亮

张海霞

赵美玉

刘彩云

袁玉丹

戴俊益

褚妍婷

姬艳玲

湛先余

高红敏

刘昱峰

张晓娟

李爽

高红敏

罗凌

李凤娟

李静

唐晓磊

王玲玲

董梅

选题策划

责任编辑

封面设计

制版

开本

字数

印张

印数

版次

印次

墨工文化传媒有限公司

墨工文化传媒有限公司

720mm×990mm 1/16

220千字

16.5

1-10000册

2010年12月第1版

2010年12月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网址 www.jlstp.com

制版 墨工文化传媒有限公司

印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-4758-3

定价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



序一 直面衰老 / 2

序二 衰老是我们生命中的另一种风景 / 4



PART 1

不老的美丽传说

01. 对话衰老，揭开生老病死的密码

揭开衰老的神秘面纱 / 018

现代人，谁偷走了你的青春 / 022

02. “长命百岁”并不是幻想

人的自然寿命有多长 / 026

人人都可以长命百岁 / 027

03. “衰老”在悄然地逼近你

警惕衰老的种种信号 / 030

人体衰老的内在变化 / 031

04. 30岁，向衰老宣战

30岁，器官衰老的起点 / 034

早注意、早行动，留住青春的脚步 / 035



PART 2

心理健康，抵抗衰老的坚固防线

05. 健康心态是抗击衰老的秘密武器

健康心，年轻态 / 038



CONTENTS 目录

别让情绪出卖了你的健康 / 040

06. 好心情是抵抗衰老的灵丹妙药

心理健康身体才会健康 / 043

防止衰老从“心”开始 / 044

07. 心理的天平不倾斜，衰老就不是威胁

30岁的人，60岁的心 / 046

心理平衡，永远年轻 / 048

让自己快乐起来 / 050

08. 扫除抑郁，让你的心态亮丽起来

当心抑郁症缠上你 / 052

抑郁是怎么找上门的 / 054

扫除抑郁有良方 / 055



PART 3

解密人体，掌握抗衰的有力武器

09. 大脑——抗击衰老的司令部

“司令部”抗衰老的秘密 / 057

让大脑“青春常在”的妙方 / 058

10. 心脏，奏响抗击衰老的最强音

了解你的心 / 061

年轻从心开始 / 062



11. 护肝补肾，养好元气之根

抗衰，从护肝开始 / 064

补肾，加固先天之本 / 066

12. 免疫系统，人体的防火墙

免疫系统战线有多长 / 068

免疫系统是防御外敌入侵的前锋 / 069

定时升级你的免疫系统 / 071

13. 生物钟帮你掌握好身体节律

生物钟——控制衰老的计时器 / 073

利用生物钟，学会健康养生 / 074

14. 激素，激扬青春的源泉

人体内的生长激素——激素 / 076

抗衰老，从留住你的激素开始 / 077

15. 搭上性福快车，追逐年轻脚步

让性爱为美丽增色 / 079

60岁登上性福快车 / 080



PART 4

通缉催化衰老的元凶

16. 让心脏有规律地跳动

预防心脏病，抗衰重头戏 / 084



CONTENTS 目录

呵护心脏需注意哪些事项 / 085

给心脏一份快乐心情 / 087

17. 预防糖尿病，让加号减少

带你透视糖尿病 / 088

是什么诱发了糖尿病 / 089

糖尿病的预防与治疗 / 091

18. 预防肝病，保护好人体代谢基地

保护“人体的化工厂” / 093

教你练好肝“功” / 094

19. 预防骨质疏松，加固你的身体支架

骨质疏松离我们有多远 / 096

谁偷走了我们的钙质 / 098

让骨质保持年轻的处方 / 099

20. 癌症，最隐蔽的杀手

引发癌症的元凶 / 102

洞察癌症的预警信号 / 104

远离癌症，重在保健 / 105

21. 亚健康，让你的衰老加速

当心你患上了亚健康 / 108

亚健康，衰老的隐患 / 109

让我们一起远离亚健康 / 111



PART 5



目录/CONTENTS

与衰老的物质及不良习惯说Bye Bye

22. 烟雾缭绕，并非仙境

点燃一支烟，点燃衰老的导火索 / 114

抵制香烟诱惑，为健康加分 / 115

23. 饮酒过量，老上加老

饮酒让衰老加速 / 117

劝君少饮一杯酒 / 118

24. 屏蔽辐射，做e空间的年轻达人

电脑快捷的背后隐藏着杀机 / 120

饮食与辐射的巧妙周旋 / 123

25. “百味之王”过量害处多

关于盐的是是非非 / 125

为了健康，由高盐向低盐过度 / 127

26. 这些食物需要排污解毒

这些食物已经被污染了，你知道吗 / 129

生活有方，避免毒素 / 131

27. 对垃圾食品Say No

垃圾食品，除了快捷还有什么 / 133

替代品：We are ready / 135



CONTENTS 目录

28. 饱餐之后，身体负担多多

胃饱了，其余器官饿了 / 137

饱餐后哪些事情不宜做 / 138

29. 不吃早餐老得快

吃早餐很重要 / 140

怎样吃好早餐 / 142

早餐不能这样吃 / 143

30. 熬夜也是衰老的帮凶

熬夜的害处知多少 / 145

不得不熬夜时，该注意什么 / 147

熬去的容颜如何补救 / 148

31. 该方便时就方便

憋尿的危害多多 / 150

憋尿也会加速衰老 / 151



PART 6

营养饮食抗衰老，吃出美丽和年轻

32. 全面抗衰饮食计划，你准备好了吗

定好目标，吃走衰老 / 154

科学饮食，抵制衰老 / 156

33. 整理厨房，PK衰老第一站

将油烟危害降到最低 / 158



厨房里的这些不良习惯，你有吗 / 160

34. 合理搭配，建立抗衰统一战线

营养均衡，膳食第一需要 / 162

搭建好你的膳食宝塔 / 163

青春常在的最佳营养搭配 / 165

35. 烹调有术，美味让衰老放慢脚步

做好烹饪的前期工作 / 168

烹调有方，美味健康 / 169

36. 一日三餐，抗击衰老的坚强后盾

一日三餐、不可偏废 / 172

吃好三餐，健康又年轻 / 174

37. 饮食随季节而变，我的青春不会变

四季养生有规律 / 176

春夏秋冬，你该吃什么 / 177

38. 少吃慢食，减缓衰老的速度

饮食有节，健康不打折 / 182

吃得慢一点，老的慢一点 / 183



PART 7

运动路上，我的字典里不再有“衰老”

39. 运动抗衰的Q&A

Q：运动为什么能抗衰老 / 186



CONTENTS 目录

Q: 运动量多少才算合适呢 / 187

Q: 什么时间运动合适, 运动多长时间呢 / 188

40. 减肥擂台赛, 运动是主角

脂肪增加, 寿命减少 / 190

运动减肥应该注意什么 / 192

有氧运动, 减肥的最佳选择 / 193

41. 做一条快乐的鱼, 游离“衰老的那片海”

游泳可延缓衰老 / 196

游泳安全要注意 / 198

42. 我们“一步一步”远离衰老

最简单的抗衰老运动——步行 / 199

散步身体好, 技巧很重要 / 200

43. 爬上爬下, 衰老被我们踩在脚下

爬上楼梯, 爬下皱纹 / 203

爬上楼梯, 安全第一 / 204

44. 劳心者不要忘了劳身

久坐不动加速人体衰老 / 206

适合劳心者的保健运动 / 208

45. 跑的慢一点, 老的也慢一点

慢跑的益处知多少 / 210

喜欢慢跑的人看过来 / 211



46. 广播体操，在音乐中驱走衰老

广播体操，在音乐声中舒缓躯体 / 214

做体操你该注意什么 / 215



PART 8

睡眠养神，年龄再造的重要武器

47. 我的睡眠，我做主

睡眠是最好的养生之道 / 218

睡眠的秘诀我只告诉你 / 220

48. 健康睡眠，何枕无忧

小议枕头 / 222

高枕还是低枕 / 224

49. 将你的床变成追逐年轻的战场

床是睡眠的恋人 / 226

选好被褥，睡眠更香 / 227

50. 早睡早起，呈现与真年龄不相符的“奇迹”

早睡早起，好还是不好 / 229

早睡早起也要讲究 / 230

51. 午休的秘密：我的另一个名字叫活力

午睡，为我们的身体充电 / 232

午睡也有学问 / 233



CONTENTS 目录

52. 拒绝失眠，我的美丽你看得见

失眠，是谁惹的祸 / 235

给失眠者的建议 / 236



PART 9

加密抗衰网络，让女人美丽不掉线

53. 激素，女性抗击衰老的原动力

激素，掌控女性衰老的节奏 / 240

补充雌激素，帮你留住女人味 / 241

54. 特区计划，抗击衰老的特殊武器

女人，清洗自己很重要 / 243

经期延长，衰老减速 / 245

你的乳房，依然是青春的代言人 / 247

55. 护肤达人SHOW，帮你保守年龄的秘密

喝足水，做个水美人儿 / 249

小心紫外线伤到了肌肤 / 250

这些食物，肌肤的最爱 / 253

自制面膜吻上你的脸 / 255

56. 解更年之痒，我有秘密武器

更年期，你准备好了吗 / 257

营养美食，解更年之痒 / 259

在更年期，我有自己的快乐主张 / 262



不衰老 的智慧

Not the 
wisdom of aging

健康生活编委会◎编著
杜小娇◎主审

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不衰老的智慧 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5384-4758-3

I. ①让… II. ①健… III. ①衰老—基本知识
②长寿—基本知识 IV. ①R339.3 ②R161.7
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081687号

不衰老的智慧

编
主
编

著
审
委

健康生活图书编委会编著

杜小娇

纪康宝

张金玲

刘连军

孟杰

陈艳伦

岳贤兰

田鲜兰

李娟娟

李伍艺

田鲜兰

李梁

孙默

吴凤泽

王阿娜

刘晓明

张建梅

刘超军

李晓林

王振华

于娟娟

徐帮学

唐勇

徐晓凤

武文明

陈艳军

刘刚

赵丽娜

纪康宝

张俊莉

张莉

宋学军

范浩杰

于通

王大伟

刘建伟

湛先霞

董怀艳

于良强

张迪

程晓芬

刘海燕

刘亮

张海霞

赵美玉

刘彩云

袁玉丹

戴俊益

褚妍婷

姬艳玲

湛先余

高红敏

刘昱峰

张晓娟

李爽

李高红

罗凌娟

李凤娟

李静

唐晓磊

王玲玲

董梅

选题策划
责任编辑
封面设计
制版
开字
印张
印数
版次

墨工文化传媒有限公司

墨工文化传媒有限公司

720mm×990mm 1/16

220千字

16.5

1-10000册

2010年12月第1版

2010年12月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网址 www.jlstp.com

制版 墨工文化传媒有限公司
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-4758-3

定价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

直面衰老

曾几何时，在茫茫人海中，一位中年妇人引起了你的注意，看着她现在的容貌与神情，会让你忍不住联想，年轻时候的她会是多么的美，可现在你只能替她慨叹岁月的无情，时间的残酷。用风韵犹存来形容她很贴切，却饱含可惜；用美人迟暮来描述，很是惊心动魄，却又悲凉得很。这就是岁月带给人们的礼物——衰老。但这份礼物却不受人欢迎，甚至是讨厌。于是人们纷纷谈衰色变，也纷纷拿起武器，拒收这份岁月的大礼，以捍卫自己的青春。

年轻是人们最大的资本，许多人认为这份资本却经不住岁月的消耗，而且随着时间的推移，只有折旧的份，却没有赚取利润的份。于是也就常常慨叹：“岁月不饶人”、“老了啊”！

其实，你有资本在手，已经为你的人生奠定了基础。只要你合理经营，何愁赚不到利润呢？年轻经过岁月的洗礼会为你赚到一份成熟、一份稳重、一份风度、一个家庭、一种幸福。这都是人生最大的资本。白发如银，那是智慧的结晶；牙齿脱落，那是因为尝遍了世间艰辛；每一道皱纹，那是对岁月的深深记忆。面对衰老，正确的态度、健康的心态就是你最好的武器。不要畏惧岁月给你的印记，那是一种人生的勋章；不要对着镜子顾影自怜，那是弱者的表现。拿出你的勇气，举起抗击衰老的大旗；振奋你的精神，昂首阔步在抗衰的大道上。衰老首先就会被你的气势所震慑。

“三十而立”在大家心中是一种标准、一个目标、一项工程。要立家、立业、立言……但不要忘记在你这项工程里加上一个新的课题——紧握年轻资本，抗击衰老。30岁开始，不要再拿着你的年轻去挥霍，用你的健康去赚取你的财富，到老了的时候，再用财富去换取你的健康，那是一件非常可悲的事情。从现在开始，为自己制订一份抗击衰老计划，从日常生活做起，从点滴做起，向你的年龄宣战。

计划是用来实现的，不是用来摆设的。制订了计划，就要有实施方案，要真正动起来。不要让运动装备变成你家里的装饰品，要不然，这项投资也就太失败了；周末、假期你是否会懒在床上与周公幽会呢？与其与周公约会，不妨约三五好友出去郊游，来一次真真正正的约会，与大自然来一次亲密接触。不仅增进健康，还陶冶了性情，交流了情感；吃是最好的不老药，养成自己下厨的习惯，烹出美味，吃出健康，赶走衰老。

衰老并不可怕，它有政策，咱也有对策哦！只要你树立健康的观念，养成健康的习惯，即使岁月再无情、衰老再可怕，也会被你击退在千里之外。