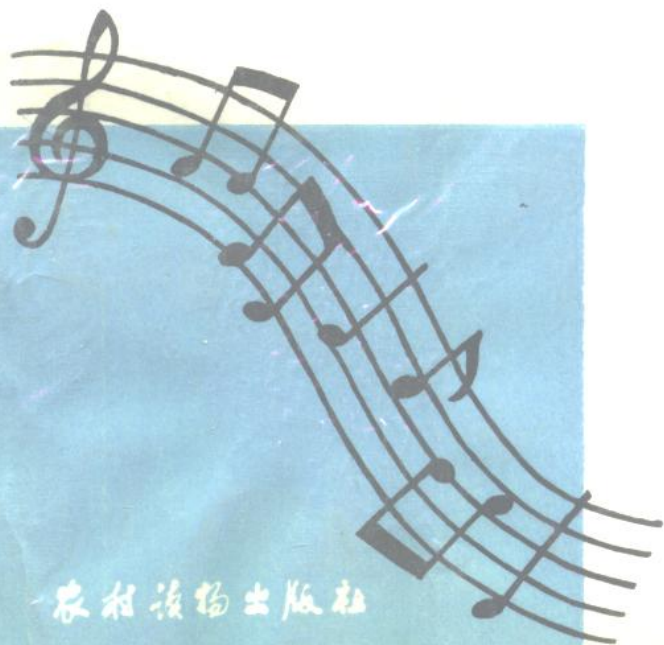




张春林 金瑞德 主编

实用 抗衰老 大全

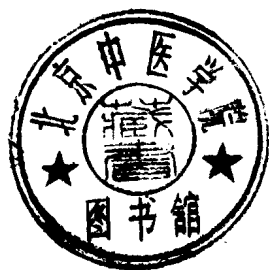


农村读物出版社

样 本 库

实用抗衰老大全

编 者 张春林 金瑞德
崔振鸿 田严军
苗英建 杨新丽



农村读物出版社

1990·北京

1199971

实用抗衰老大全

张春林 金瑞德 主编

责任编辑 王杰秀

农村读物出版社出版发行

新华书店经销

河北迁安县印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 10.5印张 235千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数1—8300册

ISBN 7-5048-1498-9/Z·202

定价：4.30元

目 录

上篇 衰老及抗衰老

理论 (1)

第一章 衰老及人

的寿命 (3)

一、人类的正常寿命 ... (3)

二、衰老 (4)

三、人类抗衰老的努力 (5)

第二章 衰老学说... (8)

一、遗传程序学说 (8)

二、交联学说 (8)

三、蛋白质合成差错灾 变说 (9)

四、自身免疫学说 (9)

五、体细胞突变学说 ... (9)

六、溶酶体学说 (9)

七、残渣学说 (10)

八、自由基学说 (10)

九、大脑衰老中心说 ... (10)

十、细胞衰老学说 (11)

十一、阴阳失调学说 ... (11)

十二、脏腑虚衰学说 ... (11)

十三、精气神学说 (12)

第三章 导致衰老的 因素种种... (13)

一、饮食营养因素 (13)

二、精神心理因素 (14)

三、劳伤过度 (15)

四、性因素 (15)

五、自然环境因素 (16)

六、睡眠因素 (17)

七、烟酒因素 (18)

八、遗传因素 (20)

九、家庭环境因素 (20)

十、社会环境因素 (21)

第四章 衰老的生理

及精神表现

特征 (23)

一、身体表面的变化 ... (23)

二、内脏器官的变化 ... (24)

三、精神状态与言谈举 止的变化 (28)

下篇 抗衰老方法体

系 (37)

第一章 健康的精

神心理抗

衰老 (39)

一、精神心理状态对衰 老的影响 (40)

二、去除不良情绪的方法	(43)
三、培养健康的人格心理结构	(55)
第二章 四时养生与抗衰老	(60)
一、春季养生	(60)
二、夏季养生	(64)
三、秋季养生	(68)
四、冬季养生	(72)
第三章 起居与抗衰老	(76)
一、起居有常	(76)
二、居室宽敞 美观整洁	(79)
三、口腔保健	(81)
四、衣着之道	(87)
五、健脑之道	(90)
六、颜面保健	(94)
七、头发保健	(98)
八、耳目鼻的卫生保健	(102)
九、手足卫生保健	(106)
十、二便与养生	(109)
第四章 睡眠与抗衰老	(112)
一、睡眠对健康的意义	(112)
二、睡眠的质量要求	(113)
三、睡眠的姿势	(113)

四、睡眠所用卧具的要求	(115)
五、保证睡眠的方法	(115)
第五章 运动与抗衰老	(117)
一、运动对人体的好处	(117)
二、散步	(120)
三、五禽戏	(123)
四、八段锦	(124)
五、易筋经	(126)
六、太极拳	(131)
第六章 气功抗衰老	(162)
一、气功对人体的影响和作用	(162)
二、基本功法	(164)
三、常用的气功种类及功法	(172)
四、气功自控疗法	(183)
第七章 文娱活动抗衰老	(207)
一、舞蹈疗法	(207)
二、风筝疗法	(208)
三、钓鱼疗法	(209)
四、弹钢琴疗法	(210)
五、书画疗法	(210)
六、弈棋疗法	(211)
七、戏剧疗法	(212)
八、读书看报消遣娱乐	(213)

第八章 体力劳动

抗衰老(215)

- 一、体力劳动抗衰老的
意义(215)
- 二、劳动抗衰老的内容
和方法(216)

第九章 饮食与抗

衰老(218)

- 一、营养在抗衰老中的
作用(218)
- 二、营养素保健抗衰作
用及食物来源(219)
- 三、饮食调理的原则... (232)
- 四、进食保健(234)
- 五、抗衰老食物食谱 ... (237)

第十章 环境与抗

衰老(274)

- 一、美化环境 健身抗
衰(274)

- 二、自然环境抗衰老法
..... (279)

十一章 工作与抗

衰老(302)

- 一、工作可以增进个体
的发展..... (302)
- 二、工作可以使你获得
满足之感(304)
- 三、工作给予个体“自
我表现”的机会... (306)
- 四、工作可以排除不必
要的忧惧(307)
- 五、工作可以使人不过
于注意自己(309)
- 六、工作的其他作用... (309)

第十二章 音乐疗

法(312)

- 一、音乐与老年生理... (312)
- 二、音乐与老年心理... (317)

上 篇 衰老及抗衰老理论



第一章 衰老及人的寿命

“生、长、壮、老、死”，这是人类个体生命发展的必然规律，谁也不能例外。但尽管如此，有的人可以寿逾百岁，有的人则只能活到50~60岁；同是70岁的老人，一人已经发脱齿落、皱纹满脸、耳聋眼花，一副老态龙钟的样子，另一人却面色红润、耳聪目明、动作轻巧，浑身充满活力。为什么会有这样大的差别呢？人类究竟能活多大年龄？衰老能否延缓？以下我们便探讨这些问题。

一、人类的正常寿命

寿命是指人从出生到死亡的年限。人与人之间，寿命差别很大。卫生统计学上，常用平均寿命的概念。平均寿命指某一特定年代某一地区或国家总人口的平均生存年限。

那么，人类的正常寿命应该是多少呢？《素问·上古天真论》说：“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书》说：“一曰寿，百二十岁也。”这就是说，古时候的中国，已经认为人类的正常寿命应该是100~120岁左右。

西方一些科学家，根据生物学方面的研究，对人类寿命的极限，提出许多学说，常见的有以下三种：

1. 古希腊亚里斯多德提出：“动物凡生长期长的，寿命也长。”科学家巴芬进一步提出一种“寿命系数”，认为哺乳类动物的寿命应当为其生长期的5~7倍。若依据这个“寿命系数”推算，人的生长期约为25年，寿限应当是125~175年。

2. 美国学者海弗利克1961年提出另一种观点。他将胎儿的细胞放在培养液中一次又一次地分裂，但当细胞分裂到50代时，便全部衰老死亡。他又在大量实验资料的基础上，提出根据细胞分裂的次数来推算人的寿命，而分裂的周期大约2.4年，照此计算，人的正常寿命该是120岁。

3. 部分科学家认为，哺乳动物的最高寿命是其性成熟期的8~12倍。而人类的性成熟期大约是14~15年。由此推算，人类的寿命应该是112~150岁。

上述三种观点尽管有差异，但都认为人的寿命应该在百年之上。许多长寿调查资料令人信服地证明了，人类的正常寿命应当是110~150岁。如，现今世界上仍健在的巴基斯坦的马博德，已超过160岁；最长寿的女子是泰国的娘颐，已超过150岁。我国新疆百岁老人吐地·阿西木阿吉，据《新体育》1983年第三期报道：他年至119岁，鹤发童颜，银须飘胸，身体健康，精神很好。陕西百岁老人吴云青，据《健康报》1980年12月11日报道：他当年142岁，身体仍十分健康。

二、衰老

人类个体生长发育到一定程度后，自我修复能力和抗病能力就会逐渐减退，健康状况下降，这时患病及死亡的可能性增加了，人们称这种状况为“衰老”。

衰老有两种不同的情况，一种是正常情况下出现的生理性衰老；另一种是疾病引起的病理性衰老。生理性衰老是生命过程的必然结局，病理性衰老则可结合防病加以控制。病理性衰老，可以是先天的，也可以是后天的，疾病往往导致人体的早衰。所谓早衰，就是老年特征的提前出现。

衰老有以下基本特征：

1. 普遍性。对所有的生物来说，衰老都是不可避免的，有的生物平均寿命很长，有的很短，但最终都会衰老以至死亡。

2. 内因性。衰老是有机体内部变化的结果，外界环境对机体的衰老过程有影响，但外因是通过内因起作用的。

3. 进行性。衰老是一个过程，是渐进性的，就其趋势来讲，是不可逆转的。

4. 是结构和功能的退行性变化。伴随着老化而来的，是生物有机体的功能逐渐下降，致使其适应环境的能力日益减弱，个体的储备能力减退，难以保持机体自身与环境之间的平衡，一旦外界环境发生较大变动，机体由于功能下降而无法适应环境，最后导致死亡。

三、人类抗衰老的努力

自古以来，人们都希望自己能够健康长寿，为此曾做过各种寻找灵丹妙药的试探，甚至采取神秘的法术，但结果却是徒劳无益。历史发展到今天，人类高度发展的文明表明，要使人类寿命普遍延长，延缓人类衰老的进程，这是可能的。事实上，世界各地不仅超过百岁的老年人不断增多，而且整个人类的寿命还在不断延长。据报道，17世纪人类的平均寿命只有20岁，18世纪为30岁，19世纪以后为40岁，1920年为55岁，1935年为60岁，1952年为68岁，目前已经达到70岁左右。目前，世界上不少发达国家都先后进入了“老龄化社会”。可以预料，到2000年的时候，将有一些国家和地区，人的平均寿命会接近或达到100岁左右。

目前，世界上许多科学家正在从事抗衰老的研究，不少研究已经取得了积极的成果。

哈尔曼等人发现，若给小鼠喂以含有 0.5% 的维生素 E 的饲料，可使其平均寿命增加 3 ~ 7 %。关于维生素 E 为何能延长动物的平均寿命，有些学者认为：它可能对动物的某些致死性疾病，具有一定的控制作用。

据南堆等人的研究报告，豚鼠与小鼠神经细胞中脂褐素的蓄积量，随着年龄的增加而增加，如对这些动物中的老年动物使用氯酯醑，却可使其神经细胞中脂褐素明显减少。霍奇斯查尔得等人的研究报告说，给小鼠使用氯酯醑，可使雄性小鼠的平均寿命增加 27 %，使雌性小鼠的平均寿命约增加 5.9 %。

因为人类的寿限等于其细胞分裂周期 (2.4 年) 乘以细胞分裂代数，这样设法增加细胞分裂代数有可能延缓衰老，增加寿限。而经初步研究证实，氢化考的松等药物可以使细胞的分裂次数由 50 次增加到 70 次。

有的科学家使用核酸制剂注射，使老年大鼠的生命延长了 1 倍左右。因此，不少人认为，核酸作为一种生命的核心物质，将起到防老抗衰的重要作用。

还有的科学家认为，胸腺的功能越持久，人的寿命也就越长。若老年人接受年青人的 T 细胞注射，将能提高免疫力，抵抗老年病，活得更长些。这种观点是依据将新生小鼠的胸腺切除，其生存期便从原来的 3 年缩短为 6 个月，而垂体退化的侏儒鼠在注射一次淋巴细胞后，则可使它们的寿命延长 3 倍，故目前有人实验，将年轻人的胸腺 T 细胞冰冻储存起来，过 40 ~ 50 年以后，当这个年轻人衰老之后，再将解冻的胸腺 T 细胞注射到他的身上，这样会使他恢复青春的活力。

遗传学家们指出，人体极有可能存在着衰老或死亡基

因，若证实了这种设想，就能使用遗传工程的技术关闭这些基因，或者导入年轻人的基因来置换，不断修复那些已经衰退的关键性基因。

我国传统医学不仅提出了各种各样的保健药物，而且创造了许多行之有效的延年益寿方剂，其中，清代宫廷保健秘方已经引起了国内外学者的广泛关注。总之，在不远的将来，抗衰老的方法将如雨后春笋般出现，到那时长寿将不再是幻想，而成为美好的现实。

第二章 衰老学说

中西方衰老与抗衰老研究的专家们在探索人体衰老的特征规律、寻找抗衰老的方法过程中，提出了一系列的衰老学说，这些学说不仅是专家进一步研究的起点，而且有助于我们加深对衰老过程的认识，从而能够更有效地抵抗衰老，延缓衰老。现将一部分有代表性的学说简介如下。

一、遗传程序学说

这种学说认为，生命的衰老过程及寿命的长短，由生命体的遗传特性所决定。据此，学者们提出了若干假说。有一种假说认为，衰老是生命体依据既定的遗传程序随着年龄的增长所出现的必然结果，衰老是人体生长发育和性成熟后必然出现的一个生命时期。

也有人提出，在DNA（脱氧核糖核酸）链上含有一种特殊的遗传基因，即“衰老基因”或“死亡基因”，正是该“基因”在对生命体执行“自我摧毁计划”。

二、交联学说

这种学说认为，胶原蛋白最初合成时交联少、柔软、易溶、可塑性大，但是，随着机体年龄的增长，胶原蛋白的异常交联逐渐增加，由此引起皮肤及其他组织器官僵硬而少弹性，通透性低，神经传导速度减慢，酶活性减低，细胞营养受限，废物积累，终至细胞衰老死亡。

三、蛋白质合成差错灾变说

奥格尔 (Orgel) 从理论上推断, 在生物体合成蛋白质的过程中完全可能出差错, 这些差错包括插错了氨基酸的种类和氨基酸插错了部位, 这些差错可引起一场灾难性的变化, 使生物体制造出大量不合格的蛋白质或酶类, 从而导致生物体的衰老和死亡。

四、自身免疫学说

沃尔弗德 (Worlford) 等人认为, 衰老是一种自身免疫现象, 是由于人体增殖细胞群在免疫遗传上的变异日益增多的结果, 由于这种变异的积累, 免疫系统区别生物体自身细胞和外源细胞的能力日益衰退, 从而对有害于身体的外源细胞不能有效杀伤, 但对自身的某些细胞或组织的进攻能力却加强了, 损伤或杀伤自身细胞, 从而引起衰老和死亡。

五、体细胞突变学说

这种学说认为, 生物在某些物理因素、化学因素和生物因素作用下, 细胞中的遗传物质发生突变, 引起细胞形态变化和功能失调, 从而导致机体衰老。

六、溶酶体学说

霍赫希尔德 (Hochschild) 认为, 衰老是由于溶酶体膜的损伤或破裂, 造成溶酶体破裂释放出大量的水解酶类, 由此引起细胞及组织的损伤, 导致生命的衰老。

很多因素都可以造成溶酶体膜的损伤或破裂, 如雄激素、雌激素、细胞毒素、维生素 A 的过量以及不饱和脂肪酸

的过氧化作用等。因此，霍赫希尔德认为，凡是能稳定或修复溶酶体膜的物质，很可能都是抗衰老的药物。

七、残渣学说

这种学说认为，随着机体进入老年，在机体神经细胞、心肌细胞等细胞群中，一种被称为脂褐素或老年色素的废物或“残渣”逐渐累积，这种“废物”或“残渣”不仅无法通过细胞膜排出，而且体内的酶类也无法将其分解，积聚到一定程度后可将细胞核与细胞质的各种成分挤向边缘，并引起细胞代谢的变化，以致细胞萎缩和死亡。

八、自由基学说

哈曼（Harman）提出，自由基为细胞代谢过程中连续不断产生的具有高度活性的物质，它对机体自身具有损害作用。自由基及其诱导的氧化反应会引起膜损伤和交联键的形成，其结果降低了酶的活性，使核酸代谢发生误差，溶酶体内衰老色素堆积，致使细胞衰老。

九、大脑衰老中心说

这种学说认为，在大脑中存在着一个“衰老控制中心”即神经内分泌轴（下丘脑—垂体—内分泌系统）。

这个“衰老中心”的作用机制是这样的，下丘脑分泌儿茶酚胺类物质（包括多巴胺、去甲肾上腺素等）来向垂体下达命令，垂体则根据下丘脑的命令分泌各种激素控制各种内分泌腺的功能，各种内分泌腺又进而调控着机体的各种生理功能，即：下丘脑→脑垂体→各种内分泌腺→全身生理功能，这被称为“衰老的神经内分泌轴”，而下丘脑和脑垂体

便是存在于大脑中的“衰老中心”，下丘脑和脑垂体功能一旦衰退，机体的各种生理功能便会相应地产生衰退性变化，进而引起机体衰老。

十、细胞衰老学说

人体细胞在反复不断地进行分裂，一旦发育到某种程度之后，则不再分裂，然后逐渐衰老。美国学者海弗利克 (Hayflic) 用人胚胎肺的成纤维母细胞体外培养进行细胞分裂实验观察，他发现这些细胞只能分裂大约50次以后便停止正规分裂，以至于死亡。他还发现人体大部分细胞从胚胎期开始计算，大约都是分裂50次以后，停止正规分裂而死亡，而这种分裂的周期是2.4年一次，据此，他进而推算人的寿命是120年。

十一、阴阳失调学说

我国传统医学延年学说认为，阴精阳气，相合化生是生命之源，人的生长、发育、衰老以至死亡受互相对立的阴精阳气的生生变化的制约，只有人体内的阴精阳气互相协调，并且体内的阴阳之气与外面环境中的阴阳之气的变化相互一致，生命活动才得以正常进行，否则就会疾病缠身，衰老的现象便会出现，严重者甚至于死亡。那么如何才能延年益寿呢？刘完素在其摄生论中说：“顺四时，不逆阴阳之道……故形与神俱……乃尽其天年而去”。

十二、脏腑虚衰学说

1. 肾气虚衰学说。肾为先天之本，人体的生长发育和衰老与肾气有密切关系。《素问·上古天真论》：“女子七岁肾气盛，齿更发长……丈夫八岁肾气实，发长齿更。二八