

延緩衰老秘訣

段淑貞 編著



中国医药

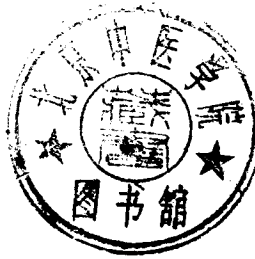
出版社

7

样 本 库

延缓衰老秘诀

段淑贞 编著



中国医药科技出版社

1208972

内 容 提 要

根据我国古今长寿老人的养生经验以及近代许多科学研究成果，可以证明，虽然衰老是生物发展中的必然过程，但人类的衰老现象是可以延缓、逆转或减少的。本书从学会自我保健、防止和战胜疾病、促进身心健康等方面，详述了延缓衰老、焕发青春的“秘诀”，指导中老年人进行科学地生活，永葆青春，健康长寿。

延 缓 衰 老 秘 诀

段淑贞 编著

中国医药科技出版社 出版

(北京西外北礼士路甲38号)

(邮政编码 100810)

北京市卫顺印刷厂

新华书店北京发行所

开本 787×1092mm/32

字数 103千字

印数

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

ISBN 7-5067-0557-5/R·0493

登记证号：(京) 075号

定价：4.20元



前 言

漫 谈 衰 老

一、衰老是生物发展中的必然过程

根据我国历史记载，晋朝以超过66岁为老，隋朝以60岁以上为老，唐朝定55岁以上为老，宋朝又以80岁以上为老。郭沫若把老年期划得更细：40岁以上是初老，50岁以上为中老，60岁以上便是天下之最老了。随着物质生活和医疗技术水平的提高，人类的寿命也普遍延长了，老年期宜定在70岁以上。

不论老年期定在何时，归总一句话，人是要老的。可是，每个人衰老的快慢却不尽相同。有的人花甲未至，便老态龙钟；而有的人年逾古稀，却童颜鹤发，身体健壮。这说明衰老虽然是老年人必然有的现象，但衰老的快慢是有源可溯，也是可以控制的。

衰老是一切生物发展的必然过程，人也不例外，也就是说人不能永远年轻地活着。“返老为童”和“长生不老”只是人们的一种幻想。过去许多封建帝王为了“长生不老”到处寻找所谓“仙丹”、“妙方”以图阻止衰老、避免死亡，这当然是不可能的。但是随着近代科学技术的发展，特别是对生命科学研究的不断突破，使延缓衰老过程或逆转衰老现象，如头发稀白、皮肤皱缩、牙齿脱落、视听减弱、记忆衰退、关节不灵活或精神反应迟钝等成为可能。换言之，只要养生有道，长寿有诀，就能阻挡或延缓衰老的发展，人类也就可以延年益

寿。“人生七十古来稀”势必以“人生百岁不稀奇”取而代之。

二、衰老过程的生理和心理表现

衰老既然是生物体必然发生的过程。对人来讲，这个过程会出现哪些生理和心理的表现，进而影响社会适应呢？

一般来说，人过60岁就逐渐进入老年阶段，这时由于大脑细胞的大量减少，影响了大脑对身体各器官系统功能的调节，因而出现一系列生理功能的衰退现象，如眼睛不明、耳朵失灵、行动不便等。由于这些生理功能的减退，在心理上也会出现某些变化，如表现为对外界刺激反应迟钝、感知觉错误、记忆减退或言语思维障碍等。比如，老年人常由于视觉减弱，不能胜任某种工作或参加某些活动，因此与人疏远，情绪低落；由于听觉迟钝而需再三询问一件事，或因误解别人的话而情绪激动；由于味觉失灵，对饭菜不满而大发脾气；由于骨骼肌肉功能劳损，行动不方便，限制了他们与周围人们的交往；由于心血管、内分泌系统功能的变化，引起各种慢性病，如高血压、心脏病以及激动或抑郁等情绪障碍。此外，老年人的记忆特点是远事记忆良好，近事记忆极差。因此他们经常讲述往事，使人感到他们守旧和留恋过去。但是，他们却不能记住刚刚发生的事或谈过的话。例如，刚回答了他们的问题，他们又再三询问；他们常重复叙述一件事，因为他们记不得今天所讲的事，昨天已经讲过了。

感觉迟钝、记忆力减退以及一些慢性病，往往使老年人不能从事正常的生活和工作，以致给家庭增加负担。退休离职不但减少了他们的经济收入，同时也改变了他们原有的社会地位。

在衰老的发展过程中，除了内在的生理因素、社会经济

地位变化和其他挫折的环境因素外，心理因素也起着重要作用。例如，当一个人的外貌逐渐变得衰老，如头发灰白、脸部皱纹增多，不能引起人们的注意时；当耳聋眼花、记忆减退、思维迟钝、体力明显下降、精力不足或易于疲劳时，他就会感到自己在衰老，并为自己将不被人们重视而不安，这种不安全感又会因周围环境中不断变化出现的新事物需自己去适应而增强。老年人在适应新变化或新事物时，几乎都容易产生焦虑情绪。为了避免自己在适应环境时遇到挫折，他们往往习惯于采用过去曾经成功地应付环境的一套老的思想方法和行为方式。尽管这些思想和行为都已经不合潮流，甚至是完全错误的，他们仍要坚持。由于他们的思想和行为与新的环境要求不合拍，他们往往就对现实不满，甚至以敌对态度或激动情绪来对待青年人所发生的事。

此外，由于老年人失去配偶、子女远离，以及他们对家庭和社会的影响减弱、经济社会地位下降，有时会出现一种所谓“补偿作用”的心理状态。例如，他们感到周围人们，特别是亲友或照料他们的人在欺骗他们或窃取他们的东西，因而对之谴责和辱骂。有时老年人会抓住一些毫无意义的事不放，或贮藏一些毫无价值的东西，他们认为这些事物对他们来讲有着特殊意义，与他们的生活有密切关系。但是，人们往往不理解老年人固执守旧、唠叨不休以及这些奇怪的心理行为特征，因而容易与之发生争论，以致相互疏远，甚至关系破裂，致使老人孤单、情绪低落和意志消沉。这又进而加速他们的衰老。

某种心理状态，不仅会加速老年人的衰老过程，还会使中青年过早出现衰老现象。当一个人过于迷恋或回顾过去，对未来忧虑不安，认为过去的一切都是美好的，现在和未来

使他烦恼或失望，那么，他就开始走向衰老了。如果一个人认为自己什么都知道、什么都见过或什么都体验到了，从而对外界事物不感兴趣，生活死气沉沉、缺乏朝气，那么，衰老已在此人身上产生了、有些中青年人被称为“小老头”，就是这个道理。对于老年人来讲，愈是感到自己不中用了，什么都不行，逃避现实，推卸责任，则衰老得愈快。

再之，人们为了防止老年人因感知和判断错误造成的不良后果，特别是我国传统尊老的优良道德风尚，往往无微不至地照料老年人的生活，替代他们做一切他们能做的事。这样就剥夺了老年人应有的活动，限制了他们去掌握和控制事物的能力，使他们处于僵化、单调的状态，脑子缺乏刺激，以致更促使其衰老。

三、如何延缓衰老过程

焕发青春并不意味着老年人真正能返老为童。年岁时钟虽然不能倒转，但你却能向年岁给你带来的种种不利作用进行挑战，设法抵御或减少它对你身心健康的影响。要做到：

学会自我保健，防止和战胜疾病。

保持清晰的视觉和灵敏的听觉。

经常用脑，改善记忆和智能。

选择营养均衡的适宜饮食。

坚持运动锻炼。

彻底戒烟。

提高能量，战胜疲劳。

促进良好的睡眠。

不用饥饿来减肥。

培养乐观精神和愉快情绪。

学会应付紧张刺激，消除精神紧张。

维护健美的外表。

目 录

I. 防止和改善导致衰老的常见病征	1
一、预防和逆转心脏病.....	1
(一) 心脏病发作的原因	2
(二) 保护心脏的饮食	4
(三) 健康心脏需要的营养物	8
(四) 保护心脏的维生素	11
(五) 有损心脏的生活方式	12
(六) 性格行为特征与心脏病	17
二、降低血压.....	22
(一) 饮食与高血压	22
(二) 精神紧张与高血压	24
(三) 降低血压的非药物办法	25
三、战胜癌症.....	27
(一) 生活方式与癌症	28
(二) 性格行为特征与癌症	34
(三) 发现症状、及时就医	36
四、骨质疏松——老年妇女常见的病征.....	37
(一) 骨质疏松的原因	38
(二) 防止骨质疏松的方法	39
(三) 避免骨折或扭伤的措施	41
五、摆脱头痛的烦恼.....	43
六、维护健壮的腰背.....	45
I. 保健抗衰的措施	48

一、营养均衡的饮食·····	48
(一) 养生之道——蚁食·····	48
(二) 食物的营养成分与功能·····	49
(三) 人体需要的主要营养物与健康的关系·····	50
(四) 重视营养·····	61
二、坚持运动锻炼·····	62
(一) 静坐不动有损健康·····	63
(二) 运动锻炼对抗病、保健、防衰的作用·····	64
三、吸烟对人体健康的危害·····	75
(一) 对心脏的危害最大·····	76
(二) 致癌的主要因素·····	77
(三) 恶化高血压病·····	78
(四) 引起溃疡病·····	78
(五) 影响记忆能力·····	79
(六) 导致呼吸道感染·····	79
(七) 有损听觉·····	79
(八) 减弱嗅觉·····	79
(九) 破坏体内维生素·····	80
(十) 严重影响胎儿发育·····	80
(十一) 抑制钙的吸收·····	81
(十二) 抑制药物作用，降低疗效·····	81
(十三) 缩短寿命·····	81
(十四) 降低工作能力·····	82
四、睡眠与长寿·····	83
(一) 睡眠——维持健康的天然补药·····	83
(二) 睡眠不足有害身心健康·····	85
(三) 梦多寿命长·····	86

(四) 食物与睡眠	87
(五) 午睡好比“生理充电”	87
(六) 失眠的防止与改善	88
五、提高能量, 战胜疲劳	91
(一) 补充营养物	92
(二) 矫正饮食习惯	93
(三) 丰富生活内容——听音乐和交朋友	93
(四) 经常淋浴	93
六、健康用药	94
Ⅱ. 促进心身健康延缓衰老	98
一、保持清晰的视觉	98
(一) 眼睛需要良好的营养	99
(二) 光线对老年人视力的重要性	100
(三) 重视视力训练、防止眼睛疲劳	101
(四) 坚决戒烟	102
(五) 戴上太阳镜或太阳帽	102
(六) 发现症状及时就医	102
二、防止耳聋	102
(一) 远离噪音	103
(二) 适当饮食	103
(三) 拒绝吸烟	104
(四) 勿常喝酒	104
三、增强记忆	105
(一) 记忆减弱并非老年的必然现象	105
(二) 影响记忆的因素	106
(三) 增强记忆的办法	110
四、养生莫如养性	113

(一) 控制不良的情绪	114
(二) 培养良好的情绪	116
五、雄心未老人不老	118
六、积极从事各种活动，绝对避免孤独静坐	119
七、避免和消除精神紧张	122
(一) 学会幽默发笑	123
(二) 痛快地哭	125
(三) 找知心朋友谈出来	126
(四) 培养欣赏能力和兴趣爱好	127
(五) 热爱工作	127
(六) 轻松的运动	128
(七) 慢慢地呼吸	128
(八) 学会气功入静	128
(九) 常作按摩	130
(十) 洗热水澡	130
八、维护健美的外表	130
(一) 脸部的保养	131
(二) 头发的美化	133
(三) 皮肤的护养	135
(四) 讲究衣着打扮	136
(五) 防止肥胖	137
九、环境与养生	138
(一) 自然环境与人体健康	138
(二) 居室环境与养生	143
结束语	145
参考文献	146

I. 防止和改善导致 衰老的常见病征

一、预防和逆转心脏病

心脏病是人类死亡的重要原因，例如，美国统计，每分钟就有一人死于心脏病，其中 35% 是在 65 岁前因此病而死亡的。

冠心病是冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的一种心脏病，也是严重威胁人类健康的一种常见病。人们普遍认为，高血压、高胆固醇、吸烟、肥胖、体力活动少、糖尿病是引起冠心病的原因。根据近代大量流行病学的研究表明，社会环境引起的紧张刺激以及人们对此产生的心理或行为反应，与冠心病的发病率和死亡率的增高有一定关系。

美国有统计表明，过去 20 年来，由于医学科学技术的发展，采用起搏器、人造心脏和其他手术，特别是改变人们的生活习惯，如注意饮食、禁止烟酒、运动锻炼、学会应付紧张刺激、避免激动情绪等自我保健措施，心脏病的死亡率下降了 35%，而 55% 的心脏病幸存者都有较好的健康习惯和生活方式，并且能积极对待疾病。

1990 年“美国医药协会杂志”报道了一项重大的新研究结果：戒烟、低脂肪和低胆固醇饮食以及降低血压，有助于减少心脏病，延长寿命。参加研究的 12866 名中年男子都至少有患心脏病的两个危险因素，但都没有明显的症状。其中

一半接受标准的医疗护理，即注意观察或出现症状即刻给予药物治疗；另外一半则改变饮食、戒烟和降低血压。对改变生活方式后一组的人进行6年观察后，并无显著的效果差异，但在10年半的长期追踪后，改变生活方式这一组的人死于心脏病的减少了10.6%，死于心血管疾病的减少8.3%。这就说明，改变不良习惯和生活方式后，心脏病的发病率大幅度下降。

（一）心脏病发作的原因

1. 动脉硬化——引起心脏病的主要原因

由于动脉中存积着过多的胆固醇和脂肪，血液就不能畅流至心脏和大脑。心脏如果没有足够的血液和氧气就会产生病征。为了防止或逆转动脉硬化，保持健康的心脏，必须重视饮食，控制胆固醇和脂肪的含量。

那么，胆固醇与心脏病有什么关系呢？

胆固醇是脂类的一种形式，存在于人体的血液和组织器官中。正常人体需要少量的胆固醇，然而人体血液中的胆固醇过高的话，胆固醇便会聚沉在动脉血管壁上，使动脉管径变窄，阻挡血液流行，从而易产生中风和心肌梗塞等的心脏病。

其实，胆固醇本身并不能在血液中运行，它必须与某种蛋白质结合后才能运行于血液中。胆固醇和蛋白质相结合称为脂蛋白。它分为两类：① 高密度脂蛋白，又称“好的胆固醇”，它的作用是象吸尘器那样吸收血流中过剩的胆固醇，防止它沉积在动脉血管壁上，因而能保护心脏。② 低密度脂蛋白，又称“不好的胆固醇”，它易在动脉血管壁上沉聚，使动脉管径变窄，血流不畅产生血凝块，进而导致血栓形成或血栓症。在心脏的冠状动脉和脑血管中形成血栓，就出现心

肌梗塞和中风等严重疾病。

普通食物中有两种油脂类可供人体吸收，即饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸会使血中胆固醇的含量增加，而非饱和脂肪酸则会使胆固醇在血中维持较低水平。饱和脂肪酸主要存在于猪、羊、牛肉等动物肉类、奶制品和某些炒菜用的植物油中。非饱和脂肪的食物，有如鱼、家禽等。根据最新的研究报告，每 100 毫升人体血液中的总胆固醇含量（包括高密度和低密度脂蛋白）不应高于 200 毫克，如果高于 200 毫克，则需就医检查。

胆固醇高的人，如果血液中高密度脂蛋白的含量较低，患有糖尿病或高血压、吸烟、肥胖，或者父母亲中有中风或心肌梗塞的病史，则产生中风和心肌梗塞的可能性更大。

总之，血胆固醇高是引起冠心病、心肌梗塞和中风的危险因素。为了避免产生这些心脏病，首先必须改变饮食习惯，降低或维持低水平的胆固醇和脂肪。

2. 精神紧张和情绪激动

国外有人对 100 例 70 岁以下男人的猝死情况进行分析发现，精神紧张与猝死的关系最显著，占 40%。其中 23 例死前半小时内有过沉重的思想负担，17 例死前 24 小时内有过精神刺激。从猝死者的尸体检查发现，98 例心脏血管有严重的粥样硬化斑块，38 例心脏冠状动脉内伴有新鲜的血栓形成。研究同时发现，许多突然死亡者的心肌内的血管往往被血小板凝聚块所阻塞。众所周知，情绪紧张、焦虑会使血液中的儿茶酚胺含量增加，而肾上腺素或去甲肾上腺素又能引起血小板凝聚。

也有研究指出，心律不齐的幸存者中有四分之一在发病前有紧张的情绪。

由此可见，精神紧张和情绪激动与心脏病的发作以及由此引起的突然死亡有密切关系。

3. 气候突变

冬天气温下降时，人体为了保持一定的体温，皮下血管即收缩，减少了心脏的供血。老人这时常感到憋气、胸闷或心脏病发作。

4. 过多晚餐

深睡时，一个人的消化功能最高，晚餐过多会造成此时动脉内的血脂增加而狭窄了动脉，易引起心肌梗塞。

(二) 保护心脏的饮食

虽然近年来医学科学技术不断应用于心脏病的治疗，但心脏病的死亡率并不明显减少。可是，从1986年起，美国强调改变人们的不健康生活习惯，设计某种保健饮食，使心血管病的死亡率下降了25%。这就说明心脏病可以从饮食上来预防的。

什么样的食物可防止或逆转动脉硬化，维持健康的心脏，使老人延年益寿呢？

1. 低脂肪和低胆固醇

大家知道，心脏病与脂肪有关。食物中的脂肪，特别是饱和脂肪，如肉、油炸食物、巧克力、牛奶等能沉积在动脉壁上，使动脉硬化，形成血栓或引起心肌梗塞，导致突然死亡。但是，非饱和脂肪的食物，如鱼、家禽等，不但会降低血中胆固醇，还能防止脂肪沉积于动脉中。

科学家们发现，生活在北极的爱斯基摩人和沿海的日本渔民虽然吃大量高脂肪的鱼食，但极少患冠心病，他们的胆固醇和甘油三酸酯不高，血栓形成的也不多。研究也发现，

鱼油和鱼肉中含有大量的脂肪酸，如 20 碳 5 烯酸和 22 碳 6 烯酸，它们能降低胆固醇和甘油三酸酯，使血液稀释不粘滞，以致缓慢了动脉硬化的过程，避免血栓形成以及减少冠心病的发病率。富有这些脂肪酸的鱼有：如大马哈鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鲱鱼等。台大食品科技研究所最新的研究发现，鲑鱼内脏的油富含上述高度不饱和的脂肪酸，并从鲑鱼内脏提炼出高纯度的鱼油。

海鱼还含有一种叫 Θ_3 的物质，它除了能降低胆固醇外，还能冲洗血脂，缓慢血脂凝塞血管的过程。

美国奥立冈健康科学大学研究鱼油和大马哈鱼肉（富有上述两种脂肪酸）的作用发现，经过食用鱼油和大马哈鱼 28 天后，健康人的胆固醇下降 17%，甘油三酸酯急降 40%；血脂已高的受试者的胆固醇下降 20% 或更多，甘油三酸酯下降 67%。胆固醇和甘油三酸酯高的受试者对鱼油的反应更明显。也就是说，受试者的胆固醇和甘油三酸酯愈高，食鱼油后，它们下降得愈多。所以，老年人保证每周至少吃二次鱼，这对健康是有好处的。

纽约每日新闻于 1990 年报道，新的研究显示，吃鱼的同时，要限制玉米油、葵瓜子油和豆油，因为这些油会抵消鱼对细胞的有利作用。换言之，吃鱼时用大量玉米油会减少吃鱼对健康的效果。因此，为了防止心脏病和高血压，多食一些含高脂肪的海鱼，如鲑鱼、沙丁鱼、鲭鱼、鲱鱼和鲑鱼等，鱼最好是蒸来吃，勿用油煎或油炸来吃。

富有胆固醇的食物，如蛋、肉、动物内脏，会提高心脏病的发作，因为胆固醇与脂肪沉积在动脉中会使动脉壁加厚，狭窄动脉，易于产生梗塞现象。

纽约退伍军人医院的研究指出，问题不在乎饮食中有无