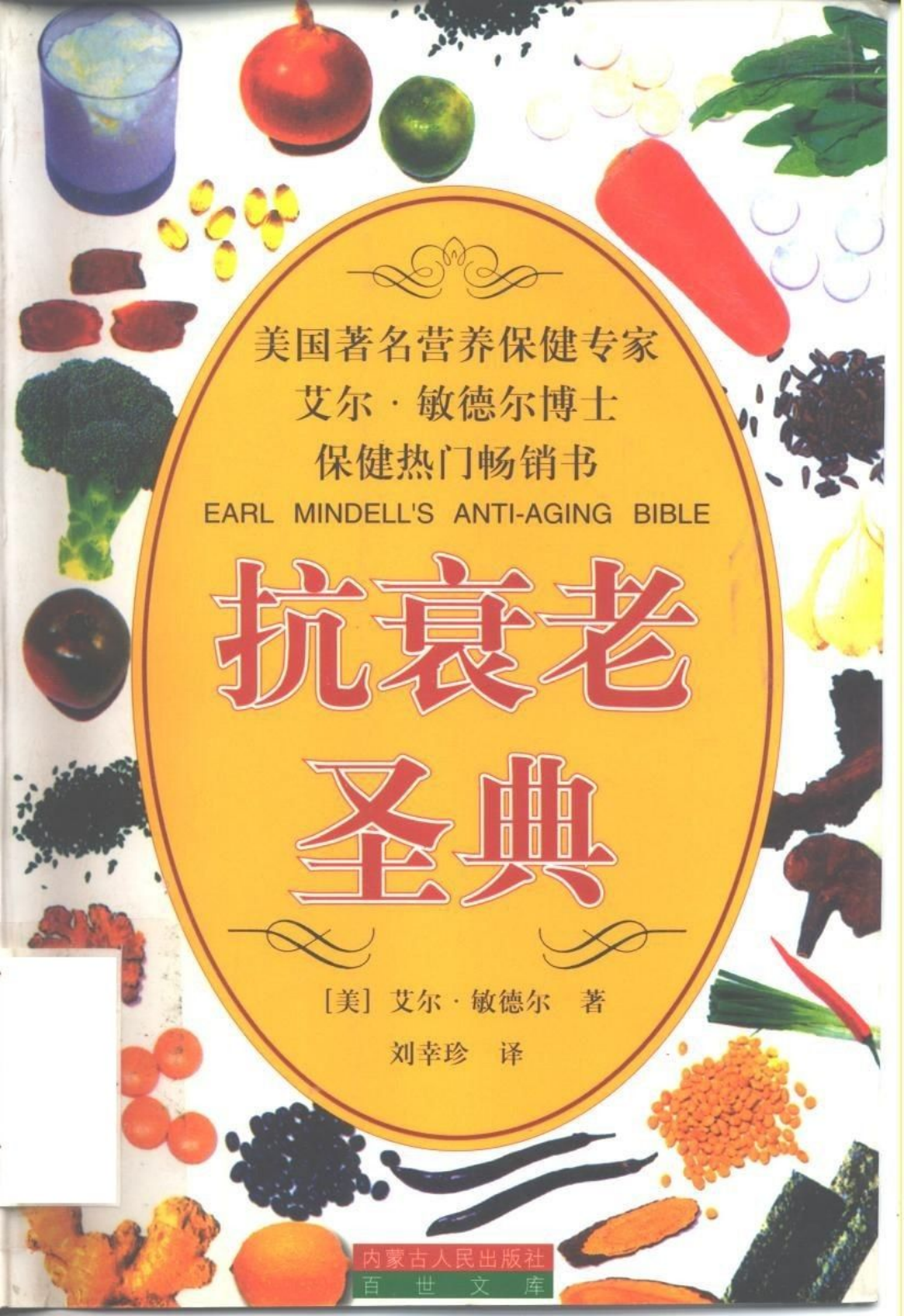




美国著名营养保健专家
艾尔·敏德尔博士
保健热门畅销书

EARL MINDELL'S ANTI-AGING BIBLE

抗衰老 圣典

[美] 艾尔·敏德尔 著

刘幸珍 译

内蒙古人民出版社
百世文库

DE07/21

☆☆☆☆☆

百世文库

抗衰老圣典

[美] 艾尔·敏德尔 著

刘幸珍 译

张 力 校

R161.7
LXZ

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老圣典/[美] 艾尔·敏德尔著;刘幸珍译. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社. 1998. 9

ISBN 7-204-04364-2

I. 抗… II. 敏… III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24103 号

责任编辑:布 和 黄爱民

抗衰老圣典

[美] 艾尔·敏德尔 著

刘幸珍 译

张 力 校

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

天津蓟县印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13 字数:210 千字

1998 年 9 月第一版 1998 年 9 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN7-204-04364-2/Z·78 定价:22.00 元

目 录

第一章

最佳的保养 最佳的健康	(1)
-------------------	-----

第二章

100 种最热门有效的抗衰老物质	(7)
------------------------	-----

第三章

活得健康:如何预防常见的老年失调疾病?	(207)
---------------------------	-------

第四章

献给女性朋友们	(270)
---------------	-------

第五章

献给男性朋友们	(296)
---------------	-------

第六章

强健体力——运动的功效…………… (317)

第七章

永葆青春的肤色…………… (327)

第八章

医生常用处方…………… (338)

第 1 章

最佳的保养 最佳的健康

上一个世纪中,人类医学、科学以及技术研究上都有巨大的进步,其中对人类生活造成最大震撼的就是在延长人类寿命上取得的成就。在 1900 年时,美国人民的平均寿命是 47 岁,但是在迈向新世纪的今天,这个数值已经提高了 50 个百分点以上,达到 76 岁了。

在美国人口中增加最快的就是那些已届 75 岁或年纪更大、被人类学家称为“老老人”的一群男士女士们:今天,在我们当中,年届 80 岁的人口数还不断地增加着,于是有些科学家表示,如此发展下去,人类寿命可长达 115 岁左右,另有些科学家更是主张,这样的生物转机将使人类寿命延长至 150 岁。还有极少

数的科学家则坚称人类能活到 400 岁的高龄!

我们之所以能在本世纪中享有寿命延长这种经历,主要得归因于卫生的改善,而且经由疫苗注射,使得很多种致命的儿童期疾病都已销声匿迹,再有就是医学方面的进步,如抗生素的发展等。现今,产妇在生产过程中因遭到感染而丧命的情况已经很少发生,而在本世纪以前,这是造成妇女大量死亡的主要原因呢!另外,还要感谢青霉素以及其“神效衍生物”使得细菌性感染(如肺炎及链球菌属疾病等等)再也不会对人类生命构成重大威胁了。

在美国,心脏病虽然仍是造成死亡的首要原因,但心脏病所导致的高死亡率已因较佳的预防措施及更积极的医疗态度而有显著的递减。另外,癌症虽然仍居美国第二大死亡原因,但在上个世纪中,至少在某些癌症的预测诊断上已经有了重大的进步。对于科学家及医生们所作的上述贡献,我们深致谢意,但可惜的是,他们至今做到的仍十分有限。很多医疗机构都了解,虽然我们已致力延长人类寿命,但我们对改善生命质量所作的努力实在太少了。

有份医学杂志在最近一期的社论中感伤地指出:“在过去的 25 年中,健全的人与残废或功能性受损的人之间的比例没有增加,实际上还可能减少了呢。”(1994 年 2 月 28 日,《病患照料杂志》Patient Care)换句话说就是,人们也许活得更久了,但是并没有活得更好。

尽管人类的寿命是延长了,但年老给人的感觉却仍旧存在——皱纹增加、体力衰弱、生病、衰老等令人沮丧、泄气的现象越来越严重。事实上,对现在很多上了年纪的人来说,年老就是疾病的同义词,在所有年届 65 岁以上的人口中,大约有半数的人

都因身患各种不同疾病而一直服用着多种药物。

平均而言,老年人每天的服药剂量是 12 剂。大部分老年人的日子总是在断断续续地上医院看病中度过,再加上致命的疾病以及诸如关节炎、视力毛病、丧失记忆和睡眠障碍等长期耗损生命的慢性疾病总是不断地折磨着老年人的身心。

但可悲又具有讽刺意味的是,情况并不一定非如此不可,其实,有很多人所受的疾病之苦都可以通过饮食及生活方式的调整而轻易地加以控制或防患于未然。根据美国国立癌症研究所(the National Cancer Institute)的报道,大概由不当饮食所引起的癌症竟占有所有癌症病例的 35% 之多;而专家们则评估说,在所有的心脏病病例中,可以通过饮食及生活方式的改变而避免发作者多达 50%,如此一来,就可大大地提高生命的质与量了。

人们为什么会衰老以及衰老是如何发生的,至今仍旧是个谜,针对衰老问题认真研究算是新颖的做法,只有少数科学家专心致力于这方面的研究。直到最近,科学家们才不再对埋头于衰老研究的同僚们抱以讥讽的态度,以往他们总是将这种研究比做是追求神秘青春之泉或炼金术(提炼长生不老仙丹)的无聊举动。

不管怎样,就在美国人口开始老龄化时,衰老过程以及与衰老有关的疾病也开始引起更广泛的关切了。

直至最近,不管是专家还是一般的凡夫俗子们才不再对衰老抱着宿命的态度,以往他们认定,想要避免衰老带来的种种磨难,自己所能做的实在是微乎其微,只能徒呼奈何。现今我们则有较清楚的认识了,因为有确凿的证据表明,这种每况愈下的现象并非不可避免的,举个例来说吧!

有愈来愈多的“高龄老人”身心状况良好(虽为数仍少,却呈

增长之势),他们始终活得既健康又生气盎然;我们在网球场、成人教育班、体育馆,有时甚至是在职业场所都可以看到他们。研究人员已经针对这些拥有美好晚年生活的老年人的体能及其所持的生活方式进行研究,期望能有重要的发现,以帮助所有的人都能拥有美好的老年生活。有个愈来愈蓬勃发展的研究团体表示,若能采取适当适时的防预措施,那么随衰老而来的身体每况愈下的情况就不会发生。

全世界的研究人员现在都着手搜寻令人鼓舞的新方法,使得人类在步入老年时能维持身心健康、有活力,此外,他们也不断寻找革新的方式来保护身体免遭年老带来的常见疾病的侵犯。全美国的科学家——波士顿 Tufts 大学、加州大学、纽约西奈山医学研究中心以及德州大学,还有许多其他大学的科学家都针对人类为什么会衰老以及人类是怎样衰老的这个问题加以研究,以下是他们所获得的一些诱人成果:

- 维生素及营养补品(抗氧化物质)可以协助身体对抗那些会加速身体衰老的化合物质。
- 少数几种食物及营养补品可以相当有效地降低白内障及肌肉退化的罹患率,而这些毛病正是造成老年人失明的主要原因。
- 借助于某些古代就使用的药草及其他种营养补品,我们能避免记忆力丧失,并保持聪明灵敏。
- 借助于维生素及营养补品的协助,已呈疲惫状态的免疫系统可以返老还童,再现活力。
- 一般人都相信人体的肌肉必然随着年老而愈来愈衰弱无力,但是通过正确适当的运动,我们确实可能强健肌肉,

使人在年届 90 岁甚至更年长时仍然能保有发达有力的肌肉。

- 某种在日本被广泛使用来当做心脏病药物的营养补充剂（在美国的食品店里也有），有助于心脏保持活力，使老年人的心脏搏动仍能像年轻时一样有力。
- 前列腺病（通常发生在年过 50 岁的男性身上）也可能通过饮食与营养补品的搭配而达到预防或逆转的效果。
- 对许多妇女来说，将药草及营养补品搭配得宜，可缓解更年期带来的不适症状。

更好的信息是：任何人想要使用这些方法都可得到。这是我们第一次拥有能力及知识去改变我们的既定命运，对我们生命的质与量都具有真正重大关系，虽然说起步愈早，效果愈好，但是，在生命里任何时候开始的良性改变，都能获得良性的结果。

这本书将告诉您如何起步，凡针对衰老所作的最新进研究，我都会加以检视，并说明应当如何应用这些资讯，以帮助自己活得更久、更健康。我收编了 100 种最热门有效的抗衰老物质，列成一览表，供您参考——包括食物、维生素、营养补品、药草及其他各种化合物——这些东西都可以帮助大家在步入老年时生活得更顺利。我在本书里所讨论的维生素、营养补品、药草及食品都可以在药房、杂货店及健康食品店里购买到，只有少数几种例外。另外，我还以不同的章节分别阐述男女双方各自面对的老年病，同时对药物处方所引起的副作用与危险性作了一番仔细的审查。最重要的也许是《活得健康：如何预防常见的老年人调疾病》这个章节了。其中我强调以防患未然及免用药物的方

式来处理许多毛病,这些毛病都会严重影响到我们的生活质量。

最后,我要强调的是,我在本书里所描述的各种方法虽然能帮助我们保持年轻,但它们并不是青春之泉(喝了就能永葆青春、永不衰老)。一个80岁的老者遵循了我的建议后,并不能因此就看起来或感觉上与一个20岁的年轻人一模一样了。我所建议的乃是让一个80岁的老者身心得以保持健壮有活力、具有吸引力且生活美满。

本书的目标并不是要让时光倒流,而是帮助您在50岁、60岁、70岁、80岁,甚至100岁时都能活出最好的生活质量。

第 2 章

100 种最热门有效的 抗衰老物质

这 100 种最热门有效的抗衰老物质,包括一组特选的维生素、矿物质、食品、药草及其他各种营养补品,所有这些东西都可以帮助我们活得更久、更健康。

其中除少数的药物或营养补品必须持有医生开的处方才能购买外,其余的都可以在食品店、药房、药草店里买得到,有时也可以在社区内的超级市场里买到。

注意事项:特别要注意的是:如果你目前正在服药治病,那么在与你的医生咨商前,请勿自行停药而专吃这些抗衰老物质。

100 种最热门有效的抗衰老物质

第2章 100种最热门有效的抗衰老物质

1. 嗜酸乳杆菌 Acidophilus
2. 葱、蒜属蔬菜 Allium vegetables
3. 芦荟 Aloe
4. α -胡萝卜素 Alpha-carotene α
5. 甲型羟基酸 Alpha-hydroxy acids
6. L-精氨酸 L-Arginine L
7. 抗坏血酸(维生素C) Ascorbic acid(vitamin C)
8. 南非醉茄 Ashwaganda
9. 阿司匹林 Aspirin
10. 黄芪 Astragalus
11. β -胡萝卜素 Beta-carotene
12. 山桑子 Biberriy
13. 生物类黄酮 Bioflavonoids
14. 硼 Boron
15. 凤梨酶 Bromelain
16. 牛蒡 Burkdock
17. 花竹柏 Butcher's broom
18. 维生素D Calciferol(vitamin D)
19. 钙 Calcium
20. 辣椒素 Capsaicin
21. L-卡尼汀 L-Carnitine
22. 雷公根 Centella(Gotu Kola)
23. 胆碱 Choline
24. 铬 Chromium picolinate
25. 肉桂 Cinnamon
26. 柑橘属植物 Citrus

- 27. 石松 Club moss
- 28. 谷氨素 Cobalamin(vitamin B₁₂)
- 29. 辅酶 Q₁₀ Coenzyme Q₁₀
- 30. 蔓越橘 Cranberry
- 31. 十字花科蔬菜 Cruciferous vegetables
- 32. 蒲公英 Dandelion
- 33. 当归 Dong quai
- 34. 松果菊 Echinacea
- 35. 鞣花酸 Ellagic acid
- 36. 胡芦巴 Fenugreek
- 37. 纤维素 Fiber
- 38. 亚麻 Flax
- 39. 叶酸 Folic acid
- 40. 何首乌 Fo-ti
- 41. γ -亚油烯酸 Gamma-linolenic acid
- 42. 染料木黄酮 Genistein
- 43. 姜 Ginger
- 44. 银杏 Ginkgo
- 45. 人参 Ginseng
- 46. 谷胱甘肽 Glutathione
- 47. 葡萄子浸膏 Grapeseed extract
- 48. 绿茶 Green tea
- 49. 山楂 Hawthorn
- 50. 木贼(问荆) Horsetail
- 51. 豆类(食用) Legumes
- 52. 柠檬草 Lemongrass

第2章 100种最热门有效的抗衰老物质

- 53. 甘草 Licorice
- 54. 木酚素 Lignans
- 55. 川芎 Ligusticum
- 56. 黄体素 Lutein
- 57. 番茄红素 Lycopene
- 58. 镁 Magnesium
- 59. 褪黑激素(黑色素细胞抑制素) Melatonin
- 60. 甲基萘醌(维生素 K) Menadione(vitamin K)
- 61. 大蓟 Milk thistle
- 62. 单不饱和脂肪 Monounsaturated fat
- 63. 益母草 Motherwort
- 64. 菸碱酸(维生素 B₃) Niacin(vitamin B₃)
- 65. 亚硝铵阻滞剂 Nitrosamine blockers
- 66. 脱氧核糖核酸和核糖核酸
(DNA and RNA Nucleic acids)
- 67. 燕麦麸 Oat bran
- 68. 二十八“碳”烷 Octacosanol
- 69. 3-脂肪酸端基 3-fatty acids
- 70. 木瓜蛋白酶 Papain
- 71. 果胶 Pectin
- 72. 植酸 Phytic acid
- 73. 钾 Potassium
- 74. 蜂蜡 Propolis
- 75. 蛋白酶抑制素 Protease inhibitors
- 76. 洋车前子 Psyllium seed
- 77. 槲黄素 Quercetin

抗衰老圣典

- 78. 灵芝 Reishi mushroom
- 79. 白藜芦醇 Resveratrol
- 80. 核黄素 (维生素 B₂) Riboflavin(vitamin B₂)
- 81. 锯榈 Saw palmetto
- 82. 五味子 Schizandra
- 83. 海藻 Seaweed
- 84. 硒 Selenium
- 85. 芝麻 Sesame
- 86. 茄属的食物 Solanaceous foods
- 87. 黄豆 Soybeans
- 88. 萝卜硫素 Sulforaphane
- 89. 硫胺素(维生素 B₁) Thiamine(vitamin B₁)
- 90. 生育酚(维生素 E) Tocopherol(vitamin E)
- 91. Tretinoin
- 92. 姜黄 Turmeric
- 93. 伞形科的蔬菜 Umbeliferous vegetables
- 94. 黄荆 Vitex
- 95. 水 Water
- 96. 小麦麸 Wheat bran
- 97. 白柳 White willow
- 98. 野山芋 Wild yam
- 99. 育亨宾树的树皮 Yohimbe
- 100. 锌 Zinc

1 嗜酸乳杆菌 (*Acidophilus*)

●基本知识

几年前电视广告上宣称一种颇受欢迎的酸奶酪产品是长寿之钥。这则广告的特色是来源于苏联偏僻乡下的几位百岁人瑞,而这些百岁人瑞都具有一个相同的背景:他们都终生食用酸奶酪。这种论调在当时听起来是有些牵强附会,但是科学家们现在却发现,这种说法也许真有几分道理存在呢!

酸奶酪里面含有乳酸嗜酸乳杆菌(*Lactobacillus acidophilus*) [一般都称为嗜酸乳杆菌(*acidophilus*)],是一种对人类“友善”(有益)的细菌,人们应用它,使牛奶发酵成酸奶酪。此外,在肠胃道里也存有嗜酸乳杆菌。它不仅能帮助消化,也可以抑制酵母菌的生长,如白假丝酵母(*Candida albicans*),很多种阴道酵母菌感染都是由白假丝酵母引发的。事实上,利用嗜酸乳杆菌来医治酵母菌感染是一种常见的民间疗法,更重要的是,最近的研究指出嗜酸乳杆菌还可以帮助人体免遭其他种细菌感染。

除了酸奶酪里含有嗜酸乳杆菌外,市面上也有嗜酸乳杆菌胶囊及颗粒状的产品出售。

●正确的摄取量

★每天喝2盒(每盒容量为8盎司——约230毫升)的脱脂活性酸奶酪(请确认盒子上注明是活性的 *active cultures*)。