

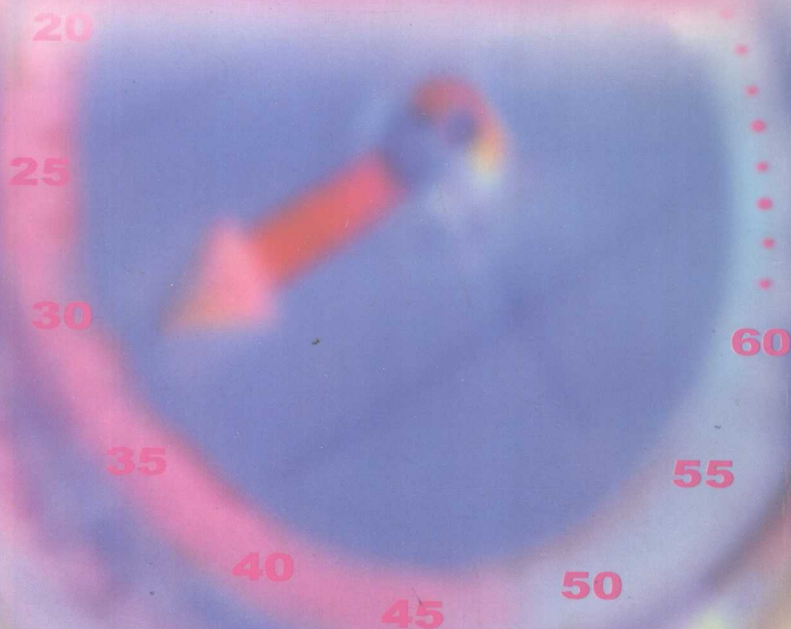
抗衰老防病新知介绍

延年益寿秘诀揭示

YANNIANYISHOUMIJUEJIESHI

佟玉田·编著

# 延缓衰老



人民卫生出版社

# 延缓衰老

佟玉田 编著

R  
4.1.7

---

人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

延缓衰老/佟玉田编著. - 北京:人民卫生出版社,  
2000

ISBN 7-117-03705-9

I. 延… II. 佟… III. 长寿-保健-方法  
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 15948 号

## 延 缓 衰 老

编 著: 佟 玉 田

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.75

字 数: 81 千字

版 次: 2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN 7-117-03705-9/R·3706

定 价: 7.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 前 言

健康长寿是每个中老年人的美好渴望。健康长寿老人包括身体健康，有生活自理能力、精神心理健康和对社会有良好适应力几个方面。基于这种观念，本书对影响人的健康长寿的家居生活环境、饮食、运动、精神情绪及中老年疾病的预防等，综合国内外大量的养生保健资料和近年养生科学研究的新成果，较系统地介绍了一套科学的、有实用性的长寿保健方法，普及中老年人的卫生保健知识。同

时，对广大青年人的健康也有指导性。由于书中纳入了近年科学研究的新成果，因此，对具有一定卫生知识的基层预防保健工作者也有参考价值。

编写中引用资料较多，在此一并感谢。

鉴于编者水平所限，书中难免有错误之处，敬请指正。

佟玉田

2000年1月

# 目 录

<b>第一部分 人类的寿命</b> .....	1
一、人的寿命有多长.....	1
二、要长寿应认知衰老.....	2
<b>第二部分 有关衰老的几种论述</b> .....	6
一、基因程控学说.....	6
二、免疫功能减退学说.....	7
三、必需微量元素缺失.....	7
四、自由基学说.....	8

五、酶类活性变化学说	9
六、激素学说	9
七、整体衰老学说	10
<b>第三部分 衰老的认识</b>	<b>11</b>
一、衰老的类型	11
二、衰老的征象	12
<b>第四部分 饮食与健康长寿</b>	<b>18</b>
一、平衡膳食	18
(一) 食物的营养	18
(二) 食物的调配	21
(三) 一日膳食的热量分配	22
二、延缓衰老的食品	23
三、延缓衰老的食谱	34
<b>第五部分 延缓衰老药物</b>	<b>36</b>
一、抗氧化剂	37
二、微量元素	38
三、中草药	40
<b>第六部分 水与健康</b>	<b>47</b>
一、水的功能	47
二、合理饮水	49
<b>第七部分 饮茶与保健</b>	<b>52</b>
一、茶与健康长寿	52
二、茶的种类和主要功效	54
三、科学饮茶的方法	56
四、有损健康的几种饮茶方式	57
<b>第八部分 生活卫生与健康长寿</b>	<b>59</b>

一、口腔卫生 .....	59
二、洗澡 .....	60
三、餐具的卫生 .....	62
<b>第九部分 家居环境与健康长寿 .....</b>	<b>64</b>
一、住宅选址 .....	64
二、住宅规模 .....	65
(一) 居室容积 .....	66
(二) 居住面积 .....	66
(三) 居室高度 .....	67
(四) 居室进深 .....	67
三、住宅微小气候与健康 .....	68
(一) 温度 .....	68
(二) 湿度 .....	69
(三) 风速 .....	70
(四) 辐射 .....	70
(五) 住宅微小气候的卫生要求 .....	71
四、室内污染与健康 .....	72
(一) 电磁污染 .....	72
(二) 家用化学品的污染 .....	72
(三) 异味的污染 .....	73
(四) 建筑和装修材料的污染 .....	73
(五) 燃料污染 .....	73
(六) 螨污染 .....	73
(七) 某些有毒花卉污染 .....	74
五、现代住宅的卫生要求 .....	74
(一) 日照 .....	74



(二) 采光 .....	74
(三) 高度 .....	75
(四) 微小气候 .....	75
(五) 空气清洁度 .....	75
六、室内摆放植物有利健康 .....	75
<b>第十部分 阳光与健康长寿 .....</b>	<b>77</b>
一、紫外线 .....	78
二、红外线 .....	80
三、日光浴 .....	80
(一) 间接照射法 .....	80
(二) 直接照射法 .....	81
(三) 日光浴注意事项 .....	82
<b>第十一部分 烟酒对长寿的影响 .....</b>	<b>84</b>
一、吸烟对人的危害 .....	84
二、饮酒对寿命的影响 .....	85
(一) 过量饮酒损害健康 .....	86
(二) 适量饮酒有益保健 .....	87
(三) 适量饮葡萄酒防病益寿 .....	87
<b>第十二部分 睡眠与健康长寿 .....</b>	<b>89</b>
一、睡眠与健康长寿的影响 .....	89
二、睡眠姿势的选择 .....	90
三、合理的睡眠时间 .....	91
四、卧具的选择 .....	92
<b>第十三部分 性保健 .....</b>	<b>95</b>
一、适度的性生活有助健康长寿 .....	95
二、性功能减退, 补性应谨慎 .....	96

三、更年期保健 .....	97
<b>第十四部分 运动与长寿</b> .....	<b>102</b>
一、运动对寿命的影响 .....	102
二、适度有节制的运动利于长寿 .....	105
三、常用的几种运动项目 .....	106
(一) 健身走 .....	106
(二) 慢跑 .....	109
(三) 太极拳 .....	111
(四) 气功 .....	112
(五) 保健按摩 .....	116
<b>第十五部分 情绪与健康长寿</b> .....	<b>122</b>
一、情绪与健康长寿的影响 .....	122
二、“三乐”有益长寿 .....	123
<b>第十六部分 中老年人常见病的饮食防治</b> .....	<b>125</b>
一、老年性白内障 .....	125
二、骨质疏松症 .....	127
三、老年痴呆的食物防治 .....	128
四、高脂血症的防治 .....	129
五、高血压病的防治 .....	132
六、冠心病的防治 .....	134
<b>附录 1 中华医学会老年医学会提出健康</b> <b>老人的 10 条标准</b> .....	<b>136</b>
<b>附录 2 世界卫生组织确定健康的十项标准</b> .....	<b>138</b>

# 第一部分 人类的寿命

## ※ 一、人的寿命有多长 ※

健康长寿是中老年的人生渴望。人类“长生不老”、“返老还童”的想法是不切实际的，是不可能实现的。随着时间的推移，人体老化是必然规律。“宇宙任何东西都老化，包括宇宙本身。”但如何推迟衰老，延缓老化过程，是人类长期所追求的。随着医学科学的发展，对人体衰老研究的逐渐深入，

人们利用卫生科学知识，从日常工作生活、卫生保健、饮食及运动等多方面着手，普遍延长当今人类的寿命是可能的。

据有关资料记载，世界上确有不少高龄寿星：法新社巴黎 1997 年 8 月 4 日报道，被《吉尼斯世界纪录》认可的世界上最大的法国老太太让娜·卡尔芒今天去世，享年 122 岁。其继任者为丹麦出生的美国人莫滕森，现年 115 岁。

日本 1994 年底统计，百岁老人超过 5000 人。

我国历次人口普查，超过百岁老人的寿星也大有人在。广西的巴马山区、四川的彭山县、新疆地区百岁老人的比例都较高，被世界公认为长寿地区。

科学家曾指出：“动物中凡生长期长的，寿命也长。”有人提出“巴丰系数”即寿命系数学说，指出哺乳动物的寿命是生长期的 5~7 倍。人的生长期为 20 年~25 年，因此，人的寿命应为 100 岁~150 岁。有人以细胞分裂周期标准来验证，人的成纤维细胞在体外培养分裂到 50 次左右停止，人体细胞每 2.4 年分裂一次，故人的自然寿命约为 120 年。如以性成熟期的倍数为标准，认为人的寿命应为性成熟期 8~9 倍。人的性成熟期按 14~15 岁推算，其寿命也应 110 岁~150 岁。

因此，人的寿命完全可以超过 100 岁。

## ✿ 二、要长寿应认知衰老 ✿

人类要想实现长寿，度百岁而去，必须揭示衰

老之谜，全面深刻的认识衰老，找出衰老的根本原因，实现延缓衰老的目标从而达到延年益寿的目的。

衰老是一个动态过程，医学又称为老化，他和老年是两个不同的概念。

按照世界卫生组织对年龄划分的新标准：44岁以下为青年，45岁~59岁为中年，60岁~74岁为准老年（或称老年前期），75岁~89岁为老年，90岁以上为长寿。显然，“老年”指的是人生中的一个年龄阶段，国外这个阶段是60岁以后才进入初老年期，75岁为老年期，90岁为长寿。而我国一般认为50岁~65岁为老年初期，65岁以上为老年阶段，80岁以上为高龄。而衰老则指的是人体各器官组织功能普遍的、逐渐的降低过程，是人生中的动态过程。他可因个体不同以及同一个体中器官和组织的不同，在发生速度和表现程度上也有所不同，并不完全受年龄的限制，只不过在进入“老年”这个阶段前后，衰老的变化更趋明显，更具“表面化”而已。

随着年龄的增大，由于多种原因作用结果，使人的心理状态、生理状态、生理功能及其反映这些状态和功能的各种生理活动指标都会发生变化，其功能逐渐下降，衰老也就逐渐显现出来。

从生理角度来说，衰老是由新陈代谢衰退而引起的。新陈代谢是生命存在的基本特征。人在童年、青年时期，机体从外界吸取生活必需的物质，

除用以支付生理活动所需能量外，将剩余部分用以合成组织器官成分，并加以储存，使机体能得到生长、发育。人至中年以后，随着年龄的继续增长，摄入的物质逐渐少于利用和消耗的物质，也就是分解代谢超过合成代谢，新陈代谢进入衰退状态，各器官生理功能开始降低，衰老便开始出现。

科学家研究衰老的理论根据概括在两个方面：一种是“定时死亡钟”理论，认为人体内有决定寿命的遗传基因，类似一种“定时钟”，衰老死亡过程按一定时序推进，时间一到，生命即终止。另一种是“差错折寿”理论，由于遗传错步和外来损害导致机体死亡。

这两种“预定寿限”和“磨损折寿”的观点，都有某些依据。几乎所有生物体，从蝴蝶（12周）、狗（15年）、虎（40年）到人（122年），从基因角度看，都存在衰老死亡的最大值。

从细胞和分子水平来看，尚可以说明上述两种观点，研究表明皮肤蛋白质随时间而损坏（定时损坏），同时他又受到阳光紫外线的损害（外界伤害）。对人来说，随着时间流逝，机体逐渐老化，年过30岁性激素水平下降，免疫功能逐渐降低，肌肉开始萎缩，关节逐渐僵硬，牙齿松动，皮肤松弛。

衰老问题十分复杂，引起衰老的最根本原因是什么？现今还没有令人满意的科学结论。但已提出几种学说，其中有一种学说认为，导致衰老的内在

物质基础是核酸。而实际上衰老应该是在生命活动过程中由于各种内外因素（包括氧自由基、激素水平、免疫系统、环境损害及疾病等）的综合作用而引起的代谢失调，以及由于代谢失调而引起的生理功能减退和紊乱。

如果我们正确认知衰老，注意调节，就可推迟衰老的进程，那么，我们的寿命则可大大延长。解放前，国人平均寿命 35 岁，而今天国人寿命平均 70 岁，说明各种因素的有利变化，会促进人的健康长寿。

## 第二部分 有关衰老的几种论述

### ※ 一、基因程控学说 ※

基因程控学说又称程序衰老学说，这一学说认为，衰老同发育、生长和成熟等相似，也是一种受到某种或某些遗传基因的控制，按顺序表达出来的生命现象。支持这一学说的论据：

1. 每种动物都有各自大致相同的最高寿命。如：人在 100 岁~150 岁间、龟约 200 年以上。



2. 长寿者多有家族长寿史。有人对北京近 300 名 90 岁以上长寿老人调查，有家族长寿史者占 71.6%。

3. 人类生长、发育、成熟和衰老是按照一个准确的时间顺序进行。如：女子 14 岁左右来月经，49 岁左右月经停止。

4. 医学上有一种早老症的疾病，患儿从 6 个月~12 个月开始生长变得很慢，皮下脂肪少、长到 6 岁时外观十分苍老，出现白发、老年斑、动脉硬化、骨质疏松。此病被认为是由突变的基因引起的。

这些都提示衰老是人生历程中的必然过程，而且是受体内某个或某些基因（可能是遗传基因）控制的。

## ※ 二、免疫功能减退学说 ※

医学专家 1976 年提出免疫与衰老有关系。他们认为免疫功能状态与衰老是密切相关。

随着个体年龄的增长，免疫机能减退，导致体内一些器官组织的病症，如：肿瘤、冠心病、动脉硬化，感染疾病发病率明显上升，加剧了机体组织细胞和器官系统的衰老过程。阻止或逆转免疫功能的衰竭，可以延缓衰老的进程。

## ※ 三、必需微量元素缺失 ※

人体内所含各种元素对人的健康长寿有极为重要的关系，除碳、氢、氧、氮、钠、钾、氯、磷、