

★ 抗衰老新招，让你远离衰老的恐惧！

抗衰老

KANGSHUAILAO WANQUAN SHOUCHE

完全手册

◎ 主编 李秀梅

拥有青春，拥有活力，拥有健康

在这里延缓衰老已经不再是梦……

- 衰老不是病，却比病症更加让人忧心
- 抗衰老已经成为新时代人们倍加关心的主题
- 拥有健康，远离衰老



抗衰老完全手册

主编 李秀梅

编者 关明乐 刘盼盼 刘春丽
张二培 张学平 高明明
翟玲玲

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老完全手册/李秀梅主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.1

ISBN 978-7-5023-6225-6

I. 抗… II. 李… III. ①衰老-基本知识 ②长寿-基本知识 IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200513 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 洪 雪
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 213 千
印 张 15
印 数 1~4000 册
定 价 22.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言

你现在正在变老吗？你正在为日渐衰老发愁吗？改变自己已经到了刻不容缓的时候，让我们从现在开始，进行抗衰老运动吧！

不考虑年龄的增长，不考虑岁月的流逝，但“衰老”却每日都在悄悄地向你走来，这是一个不争的事实，每个人都不例外。衰老在每个人出生时就开始了，但直到迈过 20 岁的门槛，老化才初露端倪。然而，人们的躯体在大小与力量上，都在达到最高峰时就停止生长。面对不再增长的身体年龄，你能保证自己的身体永远处在高峰，不跌入低谷吗？

在我国历史中，为了延缓衰老而浪费大量人力物力寻找仙丹妙药者可谓大有人在。而经过漫长的科学发展历程，人们知道用仙丹妙药来抵抗衰老简直是无稽之谈。衰老是人体生理的一种现象，是人体成年后随年龄增长而发生的一系列生理学和形态学方面的退行性变化。随着年龄的增长，人们开始面对衰老，虽然无法改变衰老的现状，但我们却可以尽力抵抗衰老。

抗衰老已经成为全世界都关注的话题。人们生活节奏的加快和外在因素的诸多影响（如空气污染、工作生活压力），加上自然衰老等因素，使现代人的衰老程度与实际年龄存在着相当大的差距。养生、运动、饮食、调理等抗衰之方，已经被人们搬上日程表。



延缓衰老、常保年轻体态一直是人类所追逐的梦想。到目前为止,人类的衰老之谜仍没有得到破解。抗衰老理论研究的滞后和思维认识方式上的偏差是抗衰老研究进展缓慢的两个重要原因。随着科学和文明的不断进步,人们已经能够在一定程度上有目标地、前瞻性地延长自己的实际寿命,尽管还未能达到或突破人类应有的极限寿命,却也不失为一件让人颇感安慰的事。

每个人在成年之后都会亲身经历一系列趋向衰老的变化。虽然抗衰老的热潮一直不见减退,但要解决具体的问题,还是要冷静下来做一番清醒的思考。由于老龄化发展迅速,使得越来越多的人开始关注自身的衰老问题,一些杂志、报刊也开始对衰老大肆渲染,但其中部分文章的观点似乎有头脑发热之嫌。要知道人类若想从 60 岁变成 40 岁,退化衰老发展并不是一件简简单单的事情。

衰老是每个人必经的过程,人们必须以好的心态来对抗这个自然的生理现象。一些抵抗衰老的药物应用是必要的,但要让自己由内到外地显出年轻却并非易事,需要我们从心做起。要知道,心年轻才是真正的年轻。

抗衰老话题的热议,部分原因就在于人们的追求,“年轻”的确该是个不老的话题。成功的抗衰防老行动已经在人们的生活中如火如荼地展开。

面对衰老,你真的无能为力吗?你真的束手无策吗?日趋衰老的容颜提醒人们,新一轮的抗衰革命势在必行!

目 录

第一章 揭秘衰老——走入神秘人体自然圈	1
1. 人体健康与长寿	2
2. 青春的源泉——人体生长激素	7
3. 衰老的罪魁祸首——自由基	10
4. 脂褐素为何加速衰老	14
5. 水——生命之源	18
6. 多食多餐,热量过剩致衰老	22
7. 少运动,快衰老	26
第二章 远离病症——踏出人体衰老“怪圈”	31
1. 唤醒你的腺体,获得健康与年轻	32
2. 疲劳,衰老的前兆	37
3. 提升免疫力,冻结衰老	40
4. 走出抑郁阴霾,重沐青春阳光	44
5. 排除毒素,一身轻松	47
6. 远离痴呆症,夕阳无限好	51
7. 背着焦虑前行,提前走向衰老	55
8. 抗衰老必须防癌	58
第三章 合理饮食——吃出健康抗衰“营养库”	64
1. 抗衰老应该吃什么	65
2. 番茄——衰老的克星	68
3. 维生素,延缓衰老不可少	72
4. 钙——抗衰老的必需营养素	76
5. 营养来自每天的饮食	80
6. 茶——人体的长寿饮料	85



7. 大蒜——抗衰老之星	89
--------------------	----

8. 药膳合理, 远离衰老	93
---------------------	----

第四章 加强锻炼——激发衰老细胞“活力源”	98
------------------------------------	-----------

1. 生命在于运动	99
-----------------	----

2. 运动延缓衰老	103
-----------------	-----

3. “肥胖”动起来, 秀出青春体态	107
--------------------------	-----

4. 骨质疏松需锻炼	110
------------------	-----

5. 水中运动, 延长皮肤松弛	113
-----------------------	-----

6. 舞蹈, 赶走松弛皮肤	117
---------------------	-----

7. 治疗失眠, 防老抗衰	120
---------------------	-----

8. 预防便秘, 让衰老远离你	123
-----------------------	-----

第五章 掌控心理——稳坐心灵的“掌权者”	128
-----------------------------------	------------

1. 七情平衡, 健康一生	129
---------------------	-----

2. 心理压力是衰老的重要因素	132
-----------------------	-----

3. 注重健康心理调节	135
-------------------	-----

4. 人有精神, 老变少	138
--------------------	-----

5. 更年期保健, 青春回来	142
----------------------	-----

6. 学会职场减压	146
-----------------	-----

7. “花甲之恋”让孤独心灵得到安慰	149
--------------------------	-----

8. 解读老年心理, 抵制衰老前行	154
-------------------------	-----

第六章 发肤调理——张显身体外在“生命力”	158
------------------------------------	------------

1. 战胜头发衰老, 亮出乌黑秀发	159
-------------------------	-----

2. 黑眼圈——衰老的先发信号	162
-----------------------	-----

3. 胶原蛋白——皮肤保护神	167
----------------------	-----

4. 皱纹——皮肤衰老的开始	172
----------------------	-----

5. 抗衰老行动, 晒伤不可忽视	177
------------------------	-----

6. 新陈代谢抵抗衰老	182
-------------------	-----

7. 多余角质, 阻隔闪光肌肤	187
-----------------------	-----

第七章 抗衰养生——通向青春的“直通车”	192
-----------------------------------	------------

1. 察舌观面防疾病	193
------------------	-----

2. 散步, 健康养生抗衰老	197
----------------------	-----

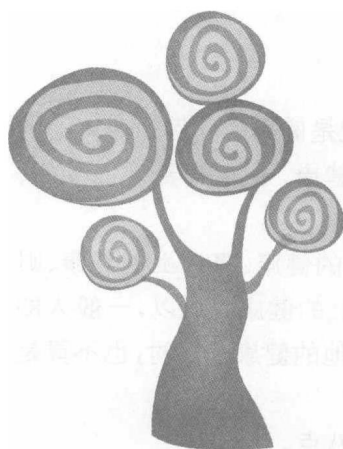


3. 人老足先老,防衰重足疗	201
4. 肾,先天之本,生命之根	205
5. 脾,后天之本,化生之源	209
6. 睡眠质量关乎衰老动向	214
7. 劳逸结合抗衰防老	217
8. 养肝——抗衰老必须先解毒	221
9. 戒烟限酒,抗衰养生之本	226

第一章

揭秘衰老——

走入神秘人体自然园



衰老是一个自然发生的生理过程。神秘的人体命理一直被医生和科学家们不断探索,不断研究……



老龄化是世界人口发展的新趋势。因此,对人群老龄化的研究、对老年人的关怀和照顾、不断满足老年人的各种需要已成为全世界密切关注的问题。让老年人健康长寿、安度晚年,不仅是人道主义的考虑,更是对历史的肯定,对人类经验财富的保护。

1. 人体健康与长寿

健康和长寿是人们自古以来的企盼,人人都希望活得更长、更健康。俗话说得好,“什么都可以有,就是不能有疾病。什么都可以没有,就是不能没有健康”。可见,健康的生活是多么令人向往。

健康与长寿

人们不仅希望拥有“健康”,并且还要“长寿”。只有健康没有长寿,那叫短寿、短命!我们对父母、对子女、对国家、对社会应尽的义务和责任还没有做到,就“先行一步”了,落个“白发人送黑发人”,你对得起谁呀?只有长寿没有健康也不行,那叫死不了活受罪。整天躺在病床上,得有人伺候你打针、吃药、端屎端尿,给儿女、给社会都带来不必要的负担,这也不好。所以说,健康和长寿是一对孪生兄弟,要长寿就必须健康,只有健康的你才能长寿!

那么什么是健康呢?

凡是健全的、正当的、清净的、和谐的,就是健康的。例如身体上的健康,这人人都能懂;此外,还有心理上的健康,这则需要人们反省、注意。

除身体和心理的健康之外,还有情感上的健康、事业上的健康、财富上的健康、人我关系上的健康、宗教信仰上的健康。所以,一般人即使拥有心理上的健康,若没有以上这许多其他的健康来陪衬,也不算是健康的人生。

中医认为,中老年人的健康标准有以下八点。

一、眼有神,就是说眼睛明亮、炯炯有神,眼睑不发炎、不发红、无眵



目糊等。

二、声息和，就是说话声音洪亮、气息正常，不能一说话就上气不接下气。

三、前门松，就是小便顺畅、有力，无滴答不止、半天尿不尽等现象。

四、后门紧，就是大便不能像闹肚子一样稀稀拉拉，甚至大便失禁。

五、形不丰，就是说年老也要保持身材，不能发胖。要知道，很多病（如高血压等）都是因肥胖引起的。我们有句老话不是说“有钱难买老来瘦”嘛，说的就是这个道理。

六、牙齿坚，就是要爱护牙齿。有一句广告不是说“牙好身体就好，吃嘛嘛香”嘛！

七、腰腿灵，是说要经常活动筋骨，保持腰不弯、腿不疼、腿脚灵活。我们常说，“人老脚先老，人弱腰先弱”就是这个理。

八、脉形小，就是要保持脉搏正常，血压稳定。

如果我们每个老人都能做到以上八条，就是个健康老人了。

世界卫生组织，也有十条健康老人的标准：

第一，精力充沛，能从容应对日常生活中的压力；

第二，处事乐观，积极向上；

第三，善于休息，睡眠良好；

第四，能适应环境变化；

第五，能抵抗一般感冒和传染病；

第六，体重得当、身材均匀；

第七，眼睛明亮、反应敏锐；

第八，牙齿清洁、无空洞，牙龈颜色正常、不出血；

第九，头发有光泽、无头屑；

第十，肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

以上内容把“什么是健康”简略地说完了，那么什么是长寿呢？

不只是肉体上能活到八十岁、一百岁，便叫做“长寿”。龟、鹤应该是长寿的动物；松柏千年不凋，也是长寿的植物。然而，龟鹤、松柏长寿之后，对人类的贡献究竟有多大呢？所以，除了肉体的寿命久长之外，我们还须有言教上的长寿、工作上的长寿、名声上的长寿、道德上的长寿、智能上的长寿和和谐上的长寿。





长寿如果只是肉体生命的延长,而无言教、工作、道德、智能、和谐等精神作为生命的内涵,其实也是没有什么价值的。

有的人看似很健康,却被人批评为“四肢发达,头脑简单”,这种健康又有什么价值呢?可见,所谓“健康”,必须是身体、心理、精神、事业等各方面都要健康。例如,感情不健康,即使身强力壮,也不会感到幸福;信仰上不健康,所信非法,也不会如意!

说到长寿,彭祖活到八百岁,而历史上有他贡献社会的记载吗?可见立功、立德、立言才是真正的长寿。一如佛教的有慈、有悲、有喜、有舍,才是真正的长寿。

要求健康,不如求健全更好;要求长寿,不如求无量更好。因为,健康并不代表健全!地痞流氓、专做坏事的人,你说他不健康吗?百岁以上的人瑞、无所事事的耄耋老人,他们不是很长寿吗?可是他们何益于社会人间呢?所以,凡是想要健康、长寿的人,对此道理不能不知,不能不注意!

新的健康长寿观——人体清理

“健康”、“长寿”这两个词语是不可分离的,健康是长寿的基础,长寿必须以健康为前提。离开了健康而空谈长寿是没有多大意义的。

人生最宝贵的财富是健康。人越是走向老年和成熟,越会感到这是句至理名言。人人都想健康长寿,但是怎样才能健康长寿呢?

一、疾病和衰老的罪魁祸首究竟是谁

自 1863 年路易·巴斯特把人的许多疾病归罪于细菌后,医学界长期沿用一种基本理论——细菌是人类健康的主要敌人。

应当肯定,广泛采用疫苗和抗生素确实为人类防治传染病及许多其他疾病立下了不可磨灭的丰功伟绩。但与此同时,许多慢性病却未见消退,人类生命的主要杀手——心脑血管疾病、癌症、糖尿病等对人类的威胁有增无减。

在关于人的寿命、疾病和衰老的各种学说中,有些认为先天因素是决定因素,如遗传基因、白细胞介素等。但是,影响人类健康和寿命的“后天因素”也确实很多,如自由基对肌体的损害、生存环境的恶化、不



良的生活方式、人体垃圾造成的自身中毒等。在人生道路上,各路杀手都在威胁和损害着人的健康和生命。

我们应找出主要的杀手!在使人致病和衰老的种种后天因素中综合比较,危害最大的因素莫过于人体垃圾。人体垃圾是人类健康和长寿的罪魁祸首!

为了健康和长寿,人类正在加紧开发功能性食品和许多保健品。但是,绝大多数功能性食品和保健品的使用都忽视了这样一点:在人体内部大量垃圾没得到清理的情况下,任何补品(包括药品)都不会发挥很好的疗效!

俄罗斯著名养生专家安德列耶夫说:“一切疾病的主要原因和根源就在于,人的肌体在不同层次上滞积了各种垃圾。”这里说的各种垃圾包括心理污染损伤、人体新陈代谢过程中产生的垃圾、自由基对细胞的损坏、不能及时清除的衰老死亡细胞、环境污染物等。

二、人体内部有多少垃圾

根据已为科学界承认的人体慢性中毒学说和各国大量的人体清理实践,国外一些人体保健专家和学者断言:任何人,如果他不严格遵循科学的饮食准则,在吃喝上放纵自己,不能保持积极健康的生活方式,并且不能做到经常地、定期地清理自己的肌体,那么,在他身体内部一定存在大量垃圾——至少也有 5 公斤。在现实生活中,可以说人人体内都有垃圾,青年人也有体内垃圾。一般来说,视身体状况和年龄的不同,成年人体内可有 3~25 公斤垃圾!

体内垃圾都分布在哪里呢?

实际上,在人的所有器官,包括血液、淋巴、皮肤乃至每一细胞中,都存在不同的垃圾。

通过对人体进行多次全面清理,可以做到:

——从肠道中清除多年积存的陈腐粪便 1~15 公斤(不包括正常粪便);

——从肝脏、胆囊和胆管中清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其他结石,以及胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物 0.5~5 公斤;

——从各关节部位清除各种无机盐类物质可达 3 公斤;

——清除人体的各类其他污染物若干(通过饮水、食品和吸入的



氯、硝酸盐等)。

总之,通过以上各种清理,在不同人身上可以清除 3~25 公斤垃圾。与此同时,人的体重也就相应地下降 3~25 公斤。

三、体内垃圾和毒素是怎样产生的

人体内存在的大量垃圾和毒素是怎样形成的呢? 其中,哪种因素是最主要的?

今天,人类时时刻刻都离不开的空气、水和食品广泛地受到工业生产及人类其他活动的污染,而污染的程度已严重危及人类自身生存的安全。

环境污染对人体健康的损害是渐进性和累积性的,是人体慢性中毒的一个组成部分。但是,在致使人体慢性中毒的许多因素中,环境污染并非占第一位。对人体健康危害程度最大的因素是饮食上造成的人体内部垃圾。它才是导致人体慢性中毒,并使人患病和衰老的罪魁祸首!

这里所说的人体垃圾并非是指人体正常的排泄物,而是指人体新陈代谢失衡造成的积存在人体内部得不到正常排泄的一切废物。而人体代谢失衡主要是因为不讲究饮食科学和文明造成的。

从饮食方面来说,人体垃圾的形成主要因为以下几点。

(1)在同一餐中,将不同类别的食物(蛋白质类、碳水化合物类、脂肪类)混着吃。

(2)吃得偏多,过饱。

(3)食品结构不合理:摄取高脂肪、高糖、高盐、高胆固醇、高热量食物过多,食用植物性食品、生鲜、有活性的食品过少。

(4)“垃圾食品”和“死亡食品”在餐桌上唱主角。所谓“垃圾食品”是指,天然食品经过精细加工和高温加工,使 90%以上的营养成分遭到破坏的食品;所谓“死亡食品”是指经过上述两道加工,使天然食品内的酶和其他活性物质及内存信息和能量均被消灭的食品。

(5)违背文明的饮食原则:如狼吞虎咽,在情绪和情感处于应激状态下进食,用餐同时饮用水或饮料,吃过热或过冷的食物,饭后立即吃水果,进餐不定时等。

四、人体清理的作用



体内垃圾导致细胞内部和细胞之间新陈代谢受到破坏,能量的分配、信息的传导受到阻碍,使大量细微和超细微的生物化学进程被阻断,即到处存在新陈代谢失衡,于是就会形成肿瘤、骨质疏松、过敏反应、心血管疾病。此外,人体垃圾在体温和细菌的作用下,还会制造出大量腐败有毒物质,并经血液、淋巴扩散到全身各处,这是人罹患各种疾病的根本原因。

现实生活中,为了健康长寿,大多数人的思路总是怎样使机体摄入更多、更好的营养食物,却很少有人考虑食物在体内能否被全部吸收和渣滓能否全被排除体外。其实,这种“只重摄入,不重消化吸收”、“只重视‘进’,不重视‘出’”的普遍倾向,完全违背了这样一个真理——生命进程是个复杂的综合性过程,把吸收和排泄作为生命活动的统一过程加以辩证研究和对待才是科学的做法。



爱心小贴士

人到老年,都希望有一个幸福美好的晚景。老年人身体无病无灾,得以颐养天年就是身体幸福;心理上无忧无虑、豁达乐观、胸怀坦荡,就是精神幸福。健康比长寿更重要,人生最大的财富是健康。人类要为实现“健康的老龄化而努力”。

2. 青春的源泉——人体生长激素

人体生长激素几乎影响身体里每一个单元,使你的皮肤、头发、肌肉、骨骼、心、肺、肝脏和肾脏再生到以前年轻的水平,使得免疫系统获得新生、骨质疏松症能被预防、心脏病发作和中风危险因素被极度缩小、老化被停止甚或逆转。



人体生长激素(HGH)

人体生长激素(Human Growth Hormone, HGH)是由脑下垂体叶所分泌的天然激素。人体生长激素也被称为生长素、人类生长激素,是世界上第一种能够逆转衰老的物质,可以延缓、中止、逆转衰老,已有大量的临床实验证实这一结论。美国FDA也于1996年8月批准成人可长期使用。HGH是主控人体生长发育、免疫和新陈代谢的一种蛋白。它的多少直接影响人体细胞、骨骼、软骨、肌肉、皮肤、肝和肾的生长发育。在我们一生当中,它可说是分泌量最多、也是最重要的激素。只要使用HGH来刺激并活化脑下垂体,使它恢复分泌释放HGH的功能,人体就会出现返老还童的现象。

人体生长激素在熟睡后和运动时分泌最为旺盛。此激素将被肝脏吸收,并且转换为一连串的一类胰岛素成长因子(IGF-1),为人体带来无限益处。每个人都可以通过化验得出血液里的IGF-1水平。如其他激素(如雌激素、睾丸素、黄体酮)一样,HGH也会随着年龄的增长而减少分泌量。

有很多类似的激素都可以从补助食品中获取用以减缓老化的过程,而人体生长激素却超越了这些——它不但可以抵抗生理上的老化,而且还可以倒流逆转老化的种种迹象和症状。

一个人在长身体的阶段,生长激素的分泌将增加,因此在青春期时分泌最旺盛;而随着年龄的增长,其分泌量开始下降,所以在成人时期会维持一个较低的水平;到60岁时,每天所分泌的生长激素只有20岁时的25%而已,这是最主要的衰老原因。老化迹象,包括皱纹、银发、体力下降和性能力衰退等,都和人体内生长激素水平的下降有很大关系。缺乏人体生长激素会导致脂肪囤积、心脏病、骨质疏松及其他与机体老化相关的疾病。

所以说,适当补充生长激素对一个人的健康是很重要的。补充生长激素不仅可以恢复头发生长,减少皱纹,还可以促进脂肪的新陈代谢,甚至还能提高性欲。

人体各个器官在一天之内都有一个功能活跃期,如脑垂体在深夜





12点至凌晨2点之间分泌最旺盛,因此青年人在长身体的阶段一定要注意睡眠充足,这样有助于生长激素的合成。

当然,生长激素并不是越多越好。在成人阶段,过多的生长激素会导致巨人症。此外科学家证实,生长激素除了促进骨骼生长外,还可能促进肿瘤的生长。

人体对生长激素的需要

近50年来,生长激素几乎都用来治疗罹患脑下垂体功能低下的儿童。一旦脑下垂体无法产生足量的生长激素,孩子的成长就会受阻,造成侏儒症的发生。脑下垂体功能正常的孩子,其分泌的生长激素会告知身体何时要长高及长多高。生长激素在人体成长初期,也是人体生长速度最快的阶段,分泌量最高,这是因为生长激素的释放与睡眠有关,而成年人通常需要较多的睡眠才能使生长激素提升到应有的最高分泌量。它的释放形态解释了为何每当我们睡眠不足时,总会感到疲惫不堪,因为当我们无法进入睡眠中的快速动眼期或是此阶段无法持续较长时间时,我们将无法获得人体一天运作所需的生长激素分泌量。

生长激素是恢复和提高老年人性欲和性能力的强力壮阳药,可以把雄激素和雌激素水平提高到25~35岁时的水平。此外,作为一种情绪提升剂,生长激素使人们重新找到健康、年轻的感觉,使生活热情复苏,使健康的睡眠模式再现。

有人会问,经过青春期,身体取得了成长所需的生长激素之后,我们还会需要生长激素吗?这时,我们的身体会回答:不需要了。当这种让身体完全长成的动力因达成目的而消失后,我们体内的生长激素量便会逐年持续下降。所有21岁以下的年轻人都拥有很高的生长激素水平与很低的生长激素抑制激素水平,这使年轻人得以继续成长并保持身心健康。可是,当我们年华渐逝,生长激素抑制激素分泌量便会快速攀升,最后稳定地维持在最高点,令生长激素无法顺利地进入血液。事实上,研究报告已指出,人类在40岁时所拥有的生长激素量仅有20岁时的40%,并且还在持续地下降。下一个40年后,也就是当我们80多岁时,体内的生长激素就仅剩20多岁时的5%了。

