



西方保健经典译丛

[美] 简·卡珀 著
邱巍 张敏 译

- 《纽约时报》畅销书榜上榜图书
- 那些接受本书建议的人至少会增加十年的健康寿命

—— 罗纳德·克拉茨博士
(美国抗衰老医学院主席)

健康时报
推荐读物

抗衰老 的智慧

Stop Aging Now

新华出版社

西方保健经典译丛

Stop Aging Now

抗衰老的智慧

——延缓和逆转衰老进程的基本策略

〔美〕 简·卡珀 著

邱巍 张敏 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老的智慧 / (美) 卡珀著; 邱巍, 张敏译.

北京: 新华出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5011 - 8637 - 2

I. 抗… II. ①卡…②邱…③张… 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 196247 号

京权图字: 01 - 2007 - 5595 号

STOP AGING NOW

Copyright © 1995, 1996 by Jean Carper

Published by Arrangement with The Sagalyn Literary Agency

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

抗衰老的智慧

策 划: 李树林

责任编辑: 朱思明

封面设计: 冯 锴

版式设计: 晓 明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://press.xinhuanet.com> <http://www.xinhuapub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 北京汉书鸿图文化传播有限公司

印 刷: 北京竹曦印务有限公司

开 本: 710mm × 960mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 1 月第一版

印 次: 2009 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 8637 - 2

定 价: 26.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89580863

前言

在本书当中，我希望自己能够成为一个传递知识的信息中介，对众多科学家们的最新发现和思考作一个综合的表述。近 20 年来，我作为一个医学杂志撰稿人，有幸接触到很多新的理论和研究，比如食物中防腐剂和游离基的重要性以及身体保健的问题等等。而近一阶段，我主要是和有关衰老的问题打交道，这个问题是自古以来健康当中最为永恒的焦点。这一时期我接触了数以千计的科学家，他们对这个问题提出了大量的建议，本书正是在这些建议的基础上形成的集腋成裘之作。

我想在此特别感谢那些对《抗衰老的智慧》一书的策划和形成产生过重要影响的人，当我刚刚着手写这本书时，他们当中的一些人有的还和我素不相识，而今已是老朋友了。

在我开始为本书的写作进行筹划和研究的时候，各种杂志上游离基和衰老方面文章的作者总是医学博士哈曼。现在，他被公认为是 40 年前将游离基和衰老现象联系在一起的第一人。几乎就是从那时起，他和他的夫人海伦就开始服用各种补充物，他们的健康状况便是哈曼博士先驱性研究成果的最好表现。至于哈曼博士，我和全人类都将感激他，他发现并且让我们知道了如何逃避一些由于衰老而引起的损害。

还有一些人，尽管他们并不经常为其观点著书立说，但是他们关于衰老和与衰老有关方面的知识为本书增色不少。他们当中包括先后就职于国家癌症学会和美国健康基金会的韦斯伯格博士，他在复杂的抗氧化物和致癌物的知识方面给了我很大的启发和帮助；伊妮格博士，原马里兰大学的科学家，她在 1980 年比其他任何人都更早地发现了不饱和脂肪和反脂肪酸的危害性；琼斯博士，爱莫利大学研究谷胱甘肽的学者，他曾耐心地向我解释这种强抗氧化物的许多特性；兰德博士，现在工作于国家健康学会，他是我在 Ω -3



脂肪酸和 Ω -6 脂肪酸的化学性能和健康功效知识方面的老师。除此之外，如果没有哈佛大学公共健康学院和设在塔夫特斯大学的美国农业部人类营养与衰老研究中心的大批科学家们的工作，我们现在的生活将不可想象。这些科学家在营养物、健康和衰老的研究领域做了大量的工作，特别值得一提的有哈佛大学的亨内基斯博士和威利特博士，还有塔夫特斯大学的西明和迈达尼博士以及布隆伯格博士。同样，在游离基、抗氧化物、衰老和老年性疾病领域里的开拓者还有加利福尼亚大学伯克利分校的埃姆斯博士和布洛克博士以及加利福尼亚大学洛杉矶分校的沃尔福特博士，他们的工作和对公众的提示进一步加深了人们对衰老和与年龄有关的各种疾病的理解。

在此我还要感谢那些在本书正式出版前审阅过其中部分章节的科学家们。

同样还要感谢我们的出版商卡尔，是他的眼光使本书的出版成为可能。感谢我的代理人萨加林，他无疑是每个写书的人所需要的最优秀、细心、周到和热情的代理人。另外，我还要感谢与我合作多年的编辑和老朋友弗洛姆。

本书讨论了衰老这一现象，提供了一系列的饮食策略，科学家们认为这些策略能够延缓由衰老引起的诸多后果的发生。我们关于衰老的知识到目前为止还是不完备的，且在不断地对其修改和补充，迄今为止，尚没有任何人对它们有彻底的了解，既非医生也非科学家的本书作者也不例外。我们鼓励那些正在接受医院治疗或正在服用任何药物的读者，在采用本书所提供的任何食物补充建议之前，请咨询并听取职业医生的建议。本书中的所有建议如非特别注明，都是针对成年人而非儿童的。

目 录

1	前 言
1	引 言
7	解开衰老之谜

第一部分 青春活力中的灵丹妙药

19	可随时取用的灵丹妙药
30	为了延缓衰老所必须服用的维生素:维生素 E
36	使你长寿的最佳维生素:维生素 C
42	无处不在的抗衰老抗氧化物: β -胡萝卜素
49	快速改变老态龙钟和其他衰老问题的维生素:B 类维生素
57	通向生命活力的护照:铬
64	让你的免疫系统重新焕发青春的矿物质:锌
69	必须摄取的抗衰老矿物质:钙
75	被人遗忘了的抗衰老武器:镁
80	使你保持年轻的特别矿物质:硒
84	抗氧化物中的佼佼者:谷胱甘肽
93	神奇的衰老新终结者:辅酶 Q-10
100	来自欧洲的挽救大脑的植物:银杏
107	古老的抗衰老明星:大蒜
114	大量奇迹的来源:水果和蔬菜
123	预防衰老性疾病的有效食品:鱼





128 亚洲人长寿的秘密:大豆

135 古老的长寿饮品:茶

第二部分 夺去你青春的物质

141 警惕令你衰老的脂肪

150 抑制促进衰老的肉类的作

155 喝酒与衰老

162 用卡路里铺成的通向衰老之路

168 让铁离开身体

第三部分 无谓衰老的危险信号 ——解毒药和治疗方法

173 不要相信所谓老态龙钟的自然归宿

178 动脉血管不一定会老化

181 如何防止心脏的衰老

184 衰老毒素是容易被祛除的

189 低下的免疫系统功能可以得到恢复

192 逃离衰老的定时炸弹

196 癌症:可以逃避的灾难

200 血压升高的秘密

204 谁说你一定会患白内障

■ 第四部分 延缓和逆转衰老进程的最终方案

209 服用补充物抗衰老的策略

214 抗衰老的饮食策略



引言

衰老——当你年迈时身体中的损坏性变化，其实大体来说是一种长期积累的渐进性缺乏症。这种疾病发源于你的成年期，在中年期开始“正式”患上，50岁以后明显加重。但是，你可以在意想不到的极大程度上防止这种疾病，保持和重获青春并拓展你的生命周期。

如果有一种神奇的药物可以令人保持青春，有谁能够抵挡这种诱惑呢？现在，这种返老还童的神药已经不再遥远，实际上，它们就在你的身边。一个令人吃惊的事实是：科学家已经识别出许多能够击中衰老现象要害、延缓甚至逆转身体朽化过程的物质。而且，尽管你可能尚未意识到：几乎所有的这些回春神药对你来说近在咫尺。

每天，在世界各地各个著名的实验室中，这些抗衰老物质令人难以置信的种种神奇功效被一一发现。这些物质不仅很容易获得，而且极其安全可靠，它们存在于一日三餐当中，存在于维生素药瓶里，也可以在健康食品商店中发现它们。

你可能还没有意识到，实际上，保持和重新获得随衰老悄然而去的很多身体功能和健康状态完全掌握在你的控制之下。历史上第一次，科学家们把注意力不仅局限于那些与年龄无关的疾病，还越来越开始关注整个人类的衰老过程。一个退化的、没有防御能力的细胞群逐渐被破坏，这在很大程度上导致了人群中无时无刻不在发生令人遗憾和恐惧的身心两方面衰退。

但是科学家们怀疑，这种衰老的现象并不是不可避免的，甚至并不是什么自然规律。事实上这是一种令人震惊的非自然状态，完全可以防止和治疗。

许多著名的科学家现在并不将衰老看做一个由于时光流逝而带来的必然后果，而是将它看做一种疾病——由于身体细胞在人





的生命周期中长期受到环境的冲击和伤害，引起身体逐渐缓慢地退化，并导致许多身体功能丧失的一种综合性疾病，也就是所谓的慢性病。与其他所有的疾病过程一样，衰老可以被延缓甚至逆转。越来越多的证据表明，你可以在所有的年龄阶段干预自己身体的衰老过程，这种行动永远都不会被认为太早或是太晚。

抗衰老的前沿

对衰老的成因和治疗方法进行深入的研究，开始是令人震惊的，并非所有的人都支持和接受这种做法。而现在，科学家们可以明确地向世人宣布：经过对青年时期稍纵即逝的青春活力长达几个世纪的研究，他们已部分地将这种活力的源泉定位于细胞的基因构成方面。很多科学家认为，在脱氧核糖核酸（DNA）中隐藏着导致衰老的“元凶”，而人实际上有办法防止它们的破坏。这一发现可以说是历史性的，它对于更好地把握人类的命运意义非凡。

举例来说，各种用以治疗癌症、关节炎、心脏病和神经类疾病的抗氧化维生素，它们相同的工作机制都是抑制有破坏性后果的细胞衰老。总之，食物和草药治疗癌症和慢性病的原理都和对付衰老的原理相同，所以，大部分疾病的食物疗法最终都殊途同归：阻止我们所称的衰老引起的功能退化。科学家们通过深入观察细胞的分子生物特性，正在发现和利用广泛存在于食物和自然植物中大量物质的疗效来控制 and 拖延衰老的过程。

1993年9月，在《国家科学研究进程》杂志上，这个领域的主要先驱性人物、加利福尼亚大学伯克利分校的埃姆斯博士发表了名为《氧化物、抗氧化物与老年性疾病》的论文。他在文中认为，随着年龄增加，氧化物对人体细胞中基因性DNA损害的积累是衰老和老年性疾病的主要原因。这些老年性疾病包括癌症、心血管疾病、免疫系统功能降低以及大脑和神经系统功能障碍，如帕金森综合征、肌萎缩性侧索硬化和一些产生老态龙钟表现的脑血管变化。他提出了一个令人吃惊的发现：这些由于年迈原因所产生的DNA变化的积累过程可以通过食用含有抗氧化物

的特定食物加以防止，这些物质在很多方面使人体的老化过程得以减缓。

除此之外，学院派的科学家们，比如设在塔夫特斯大学、由联邦政府资助的衰老研究中心的研究者们研究确定了很多可能引发疾病的与年龄有关的身体变化。随着年龄的增加，你的身体中会发生很多生物化学变化，这些你认为是老年性不可避免的变化其实都是身体退化和疾病的信号，可以通过服用一些适当的药物加以治疗。

如果你的年龄较大，血液中将产生较多的高半胱氨酸，这使血栓形成的机会变大，引起心脏病的增加。其实，很多心脏病患者的胆固醇含量水平正常，只是高半胱氨酸的含量较高。令人吃惊的是，大量含存于菠菜等食物中的叶酸以及适量的维生素 B6 可以迅速地降低体内的高半胱氨酸，部分地消除“衰老因素”，这样，从逻辑上说就减少了心脏病的威胁。

根据传统观念，上年纪以后所表现出的免疫系统功能下降被认为是受感染次数增多造成的，癌症的患病原因也是一样。但是由纽芬兰纪念大学的免疫学家丘恩德领导的突破性研究发现，适当补充 18 种维生素和矿物质可以奇迹般地提高人体的免疫功能，一组参加实验的老年人得感染性疾病的机会比其他人减少了一半。他的发现是对主流医学的一次冲击。

在人的中年时期，人体免疫功能的主角之一胸腺开始明显收缩，同时胸腺素——一种能制造有抗病功效 T 细胞的荷尔蒙的产生和分泌也减少。现在的研究表明，仅仅 30 毫克的锌就可以使 65 岁以上老年人的胸腺恢复正常工作，分泌出与 20 岁年轻人等量的胸腺素并产生等量的 T 细胞。

更令人吃惊的是与年龄有关的大脑功能障碍得以消除的可能性。当我们年迈时，丧失智力是常见的悲剧。新的研究结果表明，记忆丧失、精神集中困难以及思维错乱可以追根溯源到维生素的缺乏，这主要是 B 类维生素，如 B12、B6 和叶酸等。很多研究发现，20%至 30%的早发性痴呆症和其他一些痴呆症都与维生素 B12 的缺乏有关，这些病人在服用了维生素之后便恢复了正常理智。许多专家建议，所有被怀疑为患智力障碍的病人应该接受维生素 B 缺乏与否的检测。年纪大了以后，很多人



体内停止了用以帮助吸收食物中维生素 B12 所必需的胃酶的分泌，因此应该对其加以补充。塔夫特斯大学美国农业部人类营养和衰老研究中心的罗森堡博士认为，很多与衰老有关的智力退化都可以通过服用维生素来控制和治疗。

再有，通过食用银杏叶刺激脑部血液循环可以帮助老年人恢复记忆力和正常智力，欧洲的内科医生对此已有了惊人的发现。

在本书里，你可以找到食物中各种物质的详细说明以及它们的用量，你可以借此在生活中抗衰老。

所有的这些药方并不意味着能保证你长生不老。许多科学家确信，大自然为所有的生物制定了一个生命周期极限，包括人类，这个极限是难以逾越的。很多人认为 120 年是我们人类生命的上限，但是你可以为你最渴望的状态去努力，尽量避免过早地死去，避免高尔所说的“沉船般的老年”，或者伯恩所说的“你不能阻止衰老，但你并不一定要活到老”。我们也不再需要为莎士比亚式的 70 岁而烦恼——没有牙齿，没有头发，什么都没有，一种不可避免的长寿的惩罚。

一场抗衰老的革命正在发生

采取行动来延缓衰老吧！你正在参与一场令人瞩目的重在预防而非治疗的医学革命。不可逆转的现实是，我们人类的预期寿命越来越长，如何把握这一趋势对我们所有人来说都是意义深远的。我们可以把衰老看做人类的归宿，任凭我们的身体朽化失效而坐视不管；或者我们可以着意保护或重新填充自身体内不断不辞而别的生物化学活力。如果由于年龄的增加，你体内的抗氧化物和其他一些物质逐渐减少，因而明显需要更多地补充这些东西，那么为什么不现在行动呢？

确实，有一些人主张三思而后行，他们认为，由于科学尚未完全证实这些被猜测能够保持青春的物质的安全和有效作用，因此匆忙地补充这些物质为时尚早。一些科学家感到，就像制药厂在新药正式投产前所通过的仔细和全面的检测程序一样，在这些“青春素”的所有特性被认识并为所有实验（这些实验被称为“随机双盲实验”）所证实之前，向

公众正式推荐使用这些物质是对他们声誉的巨大威胁。然而，这个过程将花费10年到20年的时间，甚至永远也不能完成。与此相对照，另一些科学家正在通过服用大剂量的维生素和其他抗衰老物质来最大限度地遏制自身的衰老进程。还有一些直言不讳的科学家，比如加利福尼亚大学的著名研究者布洛克博士，他指出，用于检测药性的临床实验实际上对于评估预防性抗氧化物维生素的功能用处不是太大，这些方法将永远也不可能揭示全部的真相。塔夫特斯大学的布隆伯格博士说，依赖于这些实验，可能再经过几代人的努力也不会找到答案。

其实，问题的关键在于，服用这些补充物到底会有多大的危险性。大多数的科学家认为它们有百益而无一害，很多人同意哈佛大学威尔特博士的观点：等到有十拿九稳的把握时再行动是愚蠢的。他说：“我认为现在就服用这些补充物是明智的，因为它们为我们提供了返老还童的好机会，而且看起来并没有什么危险。”

“服用大剂量抗氧化物维生素的副作用就是精力更加旺盛了，这就像在赌台上赌博时没有下家的情况一样，是一件令人庆幸的事。”这是加利福尼亚大学洛杉矶分校病理学家、医学博士哈里斯的话，他说他服用了维生素E和C以及“只是使脚底变黄的足够的 β -胡萝卜素”。

犹豫不决、拖延行动的代价是巨大的。以坏血病为例，这是一种中年期最为致命的疾病之一。早在两个世纪之前，科学家们就猜测，维生素C含量丰富的水果可以预防这种疾病，其实，这个观点早在18世纪中期就已得到确证。尽管如此，直到又过了半个世纪，英国政府才下令：海员们必须得到酸橙或柠檬的补充。而在此期间，20多万名英国海员白死于坏血病。

一些人指出，我们等待抗衰老物质的普及使用，应和等待其他一般药物的推广一样有耐心。如果你也这么认为，那么何时再采取行动完全由你自己把握。

一些科学家采取“等着看”的态度，是的，如果他们等得太久，他们也就看不到了。

——沃尔福德博士，加利福尼亚大学洛杉矶医学院病理学教授。





我们正在进行一场战争，这是生与死的较量，我们都处在衰老过程的杀灭范围之内，坐视旁观意味着被清除出局。

——迪安博士，佛罗里达州老年医学临床学家，摘自 1992 年 10 月《生活杂志》。

美国人正在因为心脏病和癌症而过早死去。应该拒绝还是接受补充物的服用？在这个问题的答案找到之前可能已经损失了好几代人。

——布隆伯格博士，塔夫特斯大学，1994 年。

解开衰老之谜

如果知道了游离基是怎样产生的、如何驯服它们,你也就懂得了衰老游戏的规则,而且,只要生活习惯稍加改变,就能够让你躲避过早的或灾难性的衰老。

和其他生命一样,你会逐渐衰老,这是宇宙的规律之一,也是和死亡一样的统一法则。但是,衰老的速度是有一定之规的,因此生命周期的长度也因人而异。可能你做梦也想不到,甚至科学家们也是直到最近才意识到,人的衰老速度和存活时间在很大程度上可以由自己来控制。

通过探究衰老和与之相关的疾病的秘密,一些令人震惊的人类前景被展示出来。最新的许多发现已足以令科学家和我们普通人屏息,因为它们已涉足一块人类探索自然的处女地,而且已经令人前所未有真切地看到了生存和死亡现象中最深层次的生物秘密。这些新的探索在人类历史上第一次为免遭年老自然惩罚的长寿作出了承诺,它们使每个人能够保持最充分的生命活力,直到临终前的最后一刻。

游离基引起衰老

很显然,衰老的秘密深埋于人体细胞的分子生物状态中。我们已经掌握了若干个被广泛接受的关于衰老的理论,但现在,科学界出现了一个最有说服力并为大量证据所支持的理论,它更令人心动。这并不是说这个理论已经解释了衰老变化的全部,但很多研究权威相信,它至少解释了其中的大部分。这个理论被称为游离基理论,它的大意如下:当细胞受到一种叫做游离基的化学粒子的不断破坏性冲击时,衰老便发生了。简单地说,细胞受到的破坏是日积月累的,当这种破坏达到不可恢复的临界点时,疾病便在生命的最





后阶段接踵而至,最终引起死亡。在这种情况下,面对化学分解的过程,单个细胞持续地进行着徒劳的抵抗,试图保持活性和正常工作能力,这便是衰老及其所有后果的原因。

惊人的事实

- 本书可以让你了解一些知识:你可以在一定程度上延缓衰老过程及其后果的发生——无论年龄老少。
- 在最大限度上把衰老和随之而来的疾病看做一种未被认识 and 治疗的“缺乏症”,然后对其实施治疗。
- 一个未被广泛认识的事实是:很多衰老性变化是无谓的,而且可以得到逆转。
- 我们认为病原体是损害健康的一种细菌或病毒,但最厉害的病原体是时间。

这一划时代的发现来源于内布拉斯加大学医学院的荣誉教授、先驱性研究者、医学博士哈曼,他在 1954 年就提出了自己的观点。但是,和其他最大胆想法的命运一样,他的观点在当时基本上没有人注意。通过许多由哈曼博士进行的突破性研究的验证,到 60 年代末,很多人终于认识到了这一观点的正确性,现在它被称为衰老研究领域划时代的理论发现。这个观点使数以十亿计的科研经费投向衰老研究领域以及与衰老有关的疾病研究领域,如癌症、心脏病等等,这些疾病都有一个共同的起源,那就是游离基。

事实上,关于衰老的游离基理论的覆盖面是如此之广,以至于它几乎与你所能想到的所有因为上了年纪而可能患的疾病都有关系。这样,我们曾经忧虑的各种疾病便主要集中于衰老这唯一的病源上了。正如哈曼博士所说的,如果不在衰老的本源上击溃它,我们就会大大缩短自己的生命周期,我们正处在一个观念的转折点上,他说,新的观念是“所有 28 岁以上的美国成年人的主要死亡威胁来源于衰老”。

根据哈曼博士的观点,癌症、心脏病、关节炎、肌萎缩性侧索硬化和早老性痴呆症并不是互不相干的,它们只不过是在遗传和环境的共同影响

下,同种问题的不同表现形式罢了,这个问题便是:我们被游离基所引起的衰老过程不断追逼着。一些专家指出,大约 80%至 90%的老年病都与游离基的活跃有关。将这些病看做一些相互独立的现象,就类似于用阿司匹林来减轻由于流感所引起的发烧症状,而不用抗生素来消灭细菌一样,这就犯了治标不治本的错误。总之,实际上所有这些疾病都源于“衰老的加速”,延缓衰老的措施则可以消除或推延这些问题的发生。

危险存在于空气当中

氧气是所有问题的关键。可悲的是,这种物质虽然维持了我们生命的延续,但它最终却成为扼杀生命的“凶手”。生命力量的本源存在于细胞中微小的能量工厂之中,它被称为线粒体,它燃烧着几乎所有的人体所吸入的氧气。这个氧气燃烧的过程使我们的生命得以延续并充满活力,但这个过程同时会释放出一种被称为氧气游离基的副产品,这种东西具有杰基尔博士和海德所发现的双重特性:一方面,它保证了人的生存,比如,当身体开始与感染疾病的物质进行斗争的时候,体内便会释放出大量的游离基来迅速有效地杀灭“入侵者”。另一方面,游离基(包括那些由呼吸过程所产生的充满我们整个身体的超氧化物)会打破身体固有的平衡状态,它们攻击细胞,使其中的脂肪变质,令蛋白质“锈化”,刺穿细胞膜并破坏基因密码,最后使整个细胞功能失调并放弃抗争的努力而死去。这些残暴的游离基以保护者和破坏者的双重角色在体内活动着,它们是引起衰老的强大力量。

除此之外,人体还会将原本存在于体外的游离基引入体内,这便加速了人迈向死亡的步伐。吸烟会使身体被注满游离基,环境污染也会产生这个后果,接受阳光和其他种类的辐射也是一样。总之,在人的一生当中会不断地受到内部和外部既保护又毁坏身体的游离基的攻击,没有它们我们无法存活,但当它们穷凶极恶地为非作歹时,我们便会过早地衰老,并最终快速地死去。

从化学理论上说,游离基是一种缺少一个电子的简单分子,它们不顾一切地企图从其他分子当中攫取电子,因此它们是分子群中的“恐怖分子”。它们能够被抗氧化物所中和,这个过程所产生的化合物会转让一个电

