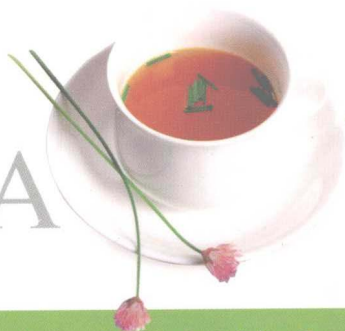


百宝书坊

# 终极抗衰老计划

ZHONG JI  
KANGSHUAILAO  
JIHUA



享誉海外的保健学家讲述长寿养生真谛

顺从身体的自然需要  
把空气、水、阳光和食物变成免费的长寿不老药  
人人皆可拥有120岁乃至150岁的健康人生

陈有为 杨绮真◎编著



吉林出版集团有限责任公司

百宝书坊

ZHONG  
KANGS  
JIHUA



# 终极 抗衰老 计划

ONG JI  
NGSHUAILAO  
JA

陈有为 杨绮真◎编著

策划编辑: 赵国强  
责任编辑: 奚春玲  
封面设计: 大象设计  
装帧设计: 部落艺族设计工作室

### 图书在版编目(CIP)数据

终极抗衰老计划 / 陈有为, 杨绮真编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.8  
(百宝书坊)  
ISBN 978-7-80762-787-6

I. 终… II. ①陈…②杨… 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118015号

书名: 终极抗衰老计划  
著: 陈有为 杨绮真  
出版: 吉林出版集团有限责任公司  
地址: 长春市人民大街4646号(130021)  
印刷: 北京东海印刷有限公司  
开本: 720mm × 980mm 1/16  
印张: 16  
版次: 2008年9月第1版  
印次: 2008年9月第1次印刷  
发行: 吉林出版集团有限责任公司北京分公司  
地址: 北京市宣武区椿树园15-18栋底商A222号(100052)  
电话: 010-63106240(发行部)  
书号: ISBN 978-7-80762-787-6  
定价: 28.00元

---

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)





# 序

陈健行



〔美国明尼苏达州立大学分子肿瘤学医学博士，现任：新加坡国立大学及大学医院内科肿瘤部医疗和骨髓移植部门资深顾问及内科副教授〕

进入20世纪以后，世界各国的人口寿命都在不断延长；可是，很不幸的，各种疾病也在以更快的速度增加。其中最大部分是因衰老而引发的疾病，医学界虽然持续地研究各种治病的方法并进行新药的研发，但似乎还是赶不上病人的增加速度。

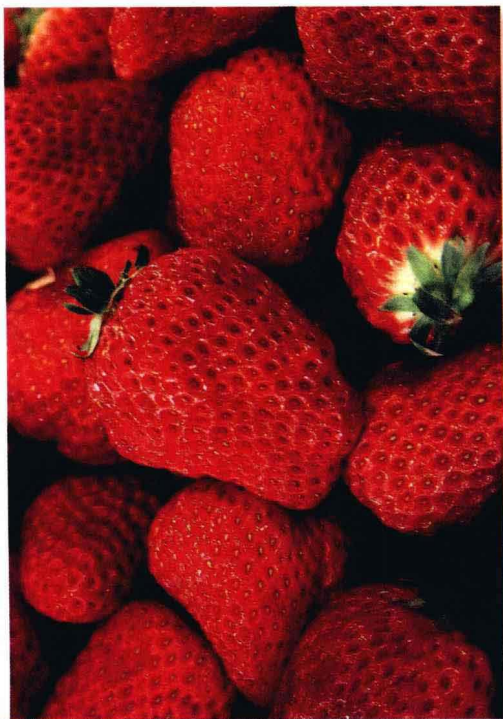
目前科学的进步令人震惊，各种信息也十分混淆，媒体的报导时常言过其实或过于乐观。一般人想要从复杂的科学论文中理出头绪，是一件不容易的事。作者广泛地阅读文献并在专科医生的协助下完成本书，著作内容媲美专业水平，值得敬佩！将给读者带来最好的消息——抗衰老、防癌。

衰老是当前世界各国面临的重大问题，面对这一趋势，抗老保健是釜底抽薪的办法之一。抗衰老使人在年龄增加后，仍能保持青春的活力，免受疾病折磨的痛苦！



抗衰老的方法很多，不一定要吃特定的营养补品、借助医药的介入。最基本的方法是改变生活方式、饮食方式及心理观念！这些方法简单易行、花费不多，人人都是可以办到。医药原本是治病，但是最高明的医术是预防生病，这是抗衰老的主要目的！不过，科技的进步需要时间，抗衰老更是需要有广泛的生命科学的配合，不是一蹴可及的。这些领域的进步，短期内尚无法满足我们对生命的了解，我们要有一点耐心！

我们都希望有生之年，身体健康，充分享受人生的乐趣，在年龄增长后，还能发挥所长，贡献社会！抗衰老能否延长一个人的寿命还



是未知数；不过，可以肯定的是，抗衰老一定可以提高人的生活品质，延长健康生命，也将大大减轻社会的负担，进而促使社会重新定义“老年”的概念。我对抗衰老医学有很大的期望！





# 前言

---



21世纪是抗衰老医学的起飞时代，过去四十年经过很多医学家、科学家在不同领域的研究，抗衰老医学已从四面八方汇合成为一股具有震撼威力的洪流。这股洪流的推动者，美国抗衰老医药研究会（The American Academy of Anti-Aging Medicine，简称A4M）的迅速发展就是最好的事实见证。

1993年美国抗衰老医药研究会由现任主席克拉兹博士（Dr. Ronald Klatz）发起成立，首先提出了抗衰老的口号，当时赞助参加的医生只有八位，到2004年底为止，在短短的十二年间，会员已急速增加到超过一万四千人。美国抗衰老医药研究会已成为一个国际性的组织，目前的会员有来自世界七十五个国家的医生、科学家与保健专业人士，接受该会抗衰老医药训练的医生超过三万人；而接受过该会设计的抗衰老预防保健讲习的保健专业人士超过二十万人次。目前美国在第二次世界大战以后的婴儿潮出生的人已接近花甲之年，他们控制了美国70%的财富，是热心支持抗衰老医药发展的中坚分子，也带动着全世界发展中国家对抗衰老医药思潮的响应。

抗衰老医药的专家们都有一个共同的认知：



衰老之谜是可以解开的!

疾病是可以预防的!

他们的研究已给我们描绘出一幅美丽的远景——每一个人都有延年益寿的潜力，只须善加发掘，不必忍受疾病的折磨。

健康而快乐地安享天年，活到120—150岁！这是人人都能实现的愿望。

让我们回想一下，20世纪中一项改变人类生活形态的发展，就以航空业界的发展为例：

1903年12月17日美国的莱特兄弟试飞了历史上的第一架动力飞机——“飞鸟号”，这架飞机只腾空飞行了五十九秒，飞行距离只有二百六十米，当时很多人都不相信，真的有飞机可以在天上飞，可是不到半个世纪，我们已经可以普遍地享受到舒适和快捷的空中旅行，这是当时的人类不敢想象的！

1969年7月16日人类登上了月球！终于实现了像《西游记》中孙悟空腾云驾雾空中飞行的梦想！科学发展的速度正如立方抛物线的发展一样在加速进行。看吧！抗衰老医药不必再等半个世纪，在未来的十年最多二十年内必有想象不到的重大突破！

记住！万事皆可能，对抗衰老也不例外。

抗衰老是21世纪最迫切的需要！

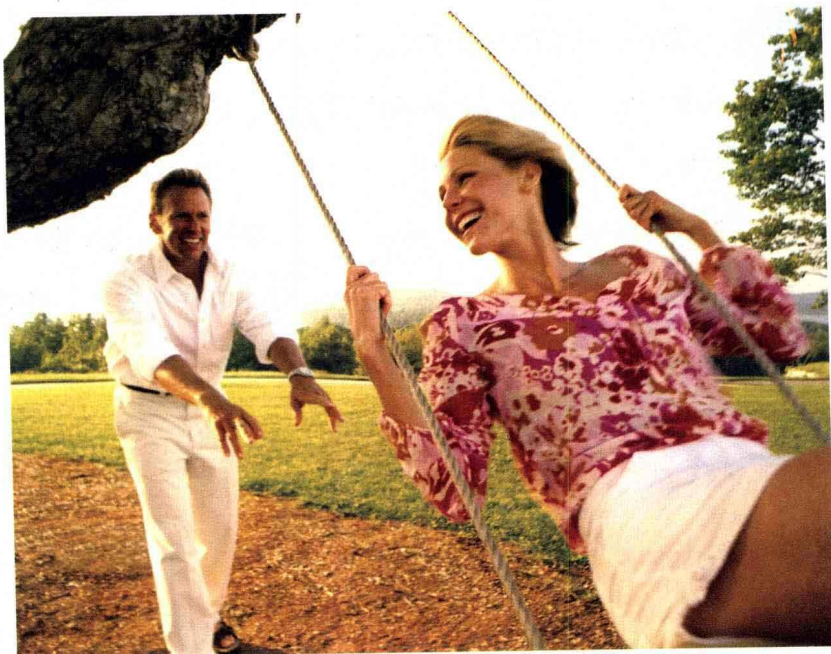






抗衰老除了延长人类寿命，提升个人生活质量外，更重要的是这是整个社会与整个世界的迫切需要。根据美国保健与财政管理局（Health Care and Finance Administration）的分析，保健范围的疾病可分为四大类：

- 一、基因遗传相关的疾病
- 二、感染性疾病
- 三、外伤性疾病
- 四、老年退化性疾病





# 目录 Contents

序/1

前言/3

## 第一篇 人为什么会变老？会生病？

一、变老的原因/3

(一) 无形的原因/3

(二) 有形的原因/7

二、变老的信号/11

## 第二篇 延缓衰老的全方位保健

一、抗衰老概念/17

二、延缓衰老要诀 /18

(一) 多吸氧/19

(二) 勤喝水/25

(三) 补充酶/52

(四) 适度运动/58

(五) 定期排毒/63

(六) 均衡营养/72

(七) 恰当饮用牛奶/78

(八) 保持充足睡眠/86

(九) 拒烟/91

(十) 心存善念/96

(十一) 科学作日光浴/99

三、结论/102

(一) 留住青春靠自己/102

(二) “永不衰老”不是梦/104

## 第三篇 超级天然“不老药”

- 一、柏松素：神奇的“不老仙丹”/111
- 二、《本草纲目》对松树的评鉴/116
- 三、日本学者对松叶的研究/121
- 四、松叶汁保健的见证/126
- 五、柏松素/前花青素的保健效果/140
- 六、柏松素保健实证/144
- 七、松叶食品/147

## 第四篇 长寿养生秘诀全谱

- 一、抗衰老医学专家养生秘诀大公开/155
- 二、养生秘诀的启示/174
- 三、抗衰老基本营养与身心调适活动/178
- 四、抗衰老营养补充及配药物质简介/180
- 五、长寿的秘密/190

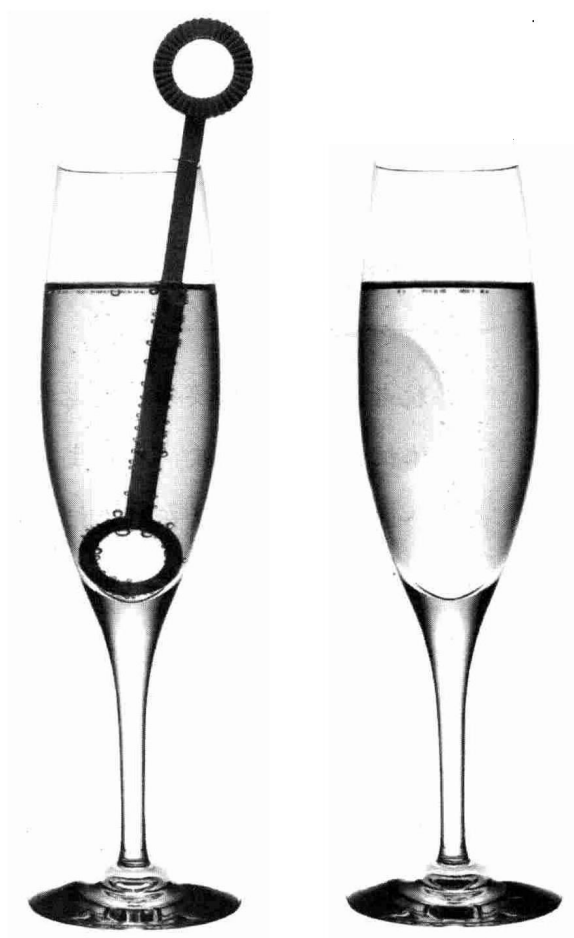
## 第五篇 “青春永驻”：21世纪抗衰老医药研究最新进展

- 一、动物试验阶段/197
- 二、人类的研究试验/203
- 三、营养基因组学/209
- 四、“长生不老”的预言：细微老化工程策略/219

## 后记/224

## 附录/226

- 附录一 茶与健康/226
- 附录二 “21世纪美国最新饮食指南”摘要/232
- 附录三 100个生活保健小建议/236



**终极**抗衰老计划  
ZHONGJI KANGSHUAILAO JIHUA

**第一篇**

**人为什么会变老?会生病?**



## 开篇语

---

抗老，首先我们要知道变老的原因，才可以想办法防止老化，防止身体机能的衰退与疾病的发生。从古到今，科学家与哲学家都想揭开这个谜。我们能生活在21世纪的人可以说是非常幸运的。过去的半个世纪，科学家们对变老的了解比过去五千年还要多。据专家统计，目前有关变老理论已超过三百种，还没有人能将这些理论综合整理，因为我们身体的机能实在太复杂。这些理论可能都是正确的。我们对自己身体的了解实在还是非常有限的。

我们对于很多变老与疾病的现象只是“知其然，而不知其所以然”。例如，现在我们对一些疾病发生的原因都是靠统计分析的结果作推论，认为某些特定疾病的发生，可能与某种生活习惯或饮食习惯有关。而任何一种理论都可能存在相反的意见，也都言之有理。有时不免使我们感到迷惑，不知所从。

时间是最好的裁判，只有经得起时间考验的理论，才是正确的。

## 一、变老的原因

### (一) 无形的原因

以下这些原因可以说是无形的，因为我们既看不见，也摸不着，但是科学证明它们的的确确是存在，而且每一分每一秒都在进行着。

#### 1. 自由基学说

自由基学说是1956年由医学博士德纳姆·哈曼（Denham Harman M.D., Ph.D.）提出的。简单地说，自由基是一个氧分子失去了一个外围电子，因此变得非常不稳定。它随时都会夺取周围其他细胞分子的



外围电子，使自己保持稳定。被夺走电子的细胞分子又转而夺取其他分子的电子，造成一种连锁反应，使身体组织细胞分子受到损害。

很矛盾也很讽刺的是，我们的身体需要氧气产生能量，而产生能量的副产品就是自由基。维持我们生命的是氧气，而使我们衰老、致病、致命的也是氧气所产生的自由基。

1978年，匈牙利医生英瑞·纳吉（Imre Nagy M.D.）更进一步研究解释了自由基造成老化的过程。他认为自由基对细胞攻击最多的地方是细胞外面的细胞膜，因为细胞膜是分子结构最密集的地方。我们可以想象细胞膜就像一个里面装满了液体的足球。当外面的细胞膜受到损害而硬化时，细胞就无法接受外来的营养，也无法将里面的废物排出。不能排出的废物充满了里面的空间，将细胞内的水分挤出，导致细胞缺水。这就是细胞衰老最显著的状况。身体无法储存水分，使肌肉因失水而萎缩，这个时候，皮肤上的皱纹就出现了。

当我们年轻时，身体有足够的力量去修补自由基造成的损害。但是当年纪增加时，修补能力变差，赶不上损害的速度，衰老与疾病也就跟着发生。更糟糕





的是，自由基不但来自我们自己的体内，也来自外在环境的一切污染源、来自太阳的辐射。随着环境污染的日益严重，衰老与疾病的加速发生，就不难理解了。

## 2. 细胞内线粒体基因的变质

最新的科学研究发现，细胞内的线粒体突变是衰老的元凶，每个细胞内有成百上千个线粒体。科学家发现，老年人细胞内的线粒体有逐渐缩短消失的现象。线粒体能将细胞内的营养转化为能量，它的缩短会使细胞萎缩。美国环境卫生科学研究所，生物学家麦修·郎利（Matthew Longley）就指出线粒体DNA的突变和人的老化有密切关系。

## 3. 基因在控制着老化的进行

美国威斯康星大学科学家发现：只有2%的基因会随着年龄增加而产生显著的变化，而这些基因支配着重要的生理过程。例如：对压力的反应、修补蛋白质及产生能量等。

科学家研究发现，如果我们在日常生活中，注意控制饮食，这些基因即不会随年龄增长而产生变化。控制饮食、降低热量的吸收，可以放慢人体新陈代谢的速度，因新陈代谢会产生有毒性的废物副产品，损害蛋白质，引发体内对压力的反应，导致基因能量降低，从而使人变老。

动物试验已证明，减少25%—30%饮食的热量，可以放慢变老速