

# 抗衰老 “革命”

乔志恒 姜志高◎编著



衰老是必然的，  
但是我们可以通过坚持运动，  
合理饮食及科学的保健方法延缓衰老，  
让时间静止。

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## A circular logo with a dark background. The top half contains the characters '抗衰老' in a white, stylized font. The bottom half contains the characters '“革命”' in a white, stylized font, enclosed in quotation marks.

乔志恒 姜志高◎编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老“革命”/乔志恒, 姜志高编著. —北京: 华夏出版社,  
2018.3

ISBN 978-7-5080-9408-3

I. ①抗… II. ①乔… ②姜… III. ①保健—问题解答  
IV. ①R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 328635 号

## 抗衰老“革命”

---

编 著 乔志恒 姜志高  
责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市少明印务有限公司  
装 订 三河市少明印务有限公司  
版 次 2018年3月北京第1版  
2018年3月北京第1次印刷  
开 本 710×1000 1/16 开  
印 张 16.75  
字 数 160千字  
定 价 59元

---

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

一切财富，

唯有健康才是最大的财富。

拥有健康，就拥有一切；

失去健康，就失去一切。

# 前 言

本书采用问答写作方式，阐述人们执着追求的健康长寿热门话题，内容丰富，观点新颖，通俗易懂，颇具超前意识、时代感、新鲜感。

本书介绍抗衰老“革命”。抗衰老是指用科学方法抑制、延缓机体衰老过程，促进机体整体健康，使机体在遗传因素决定寿限内，保持较好智力和体力。抗衰老也像其它事物发展和变革一样，在观念上要经历从旧观念到新观念的转变过程。从人类生理学角度讲，人类自然寿命应在 100 ~ 120 岁，但实际上我们大多数人达不到这个目标。临床一些研究资料表明，长寿总是和健康联系在一起的。长期保持身体健康状态，有利于延长人类自然寿命。因此，我们强调抗衰老“革命”，强调健康长寿在于追求，健康长寿在于执著追求。

本书内容分为 12 篇，64 章，××× 问答题：强调抗衰老“革命”，人与自然“天人合一”宇宙观；强调“六高一低”症是导致“过劳猝死”、“英年早逝”主要元凶；强调人体“五大”本能训练：即呼吸功能训练、睡眠功能训练、节制饮食训练、运动功能训练、免疫功能训练；并简要介绍心理调节，健康管理等。

全书思路清晰，立论客观，观点明确，方法具体，将科学性、实用性、可操作性融为一体，是一本不可多得高级科普读物。这本书，中青年可以读，有助于中年知识分子、高级白领，艺坛名人，有效防治“猝死”和“过劳死”，以逃脱“英年早逝”劫难；这本书，老年人可以读，可参照书中内容，去模仿、去体验、去实践，有助于实现健康长寿，快乐百岁不是梦的目标。

乔志恒



## 内容提要

本书采用问答写作方式，阐述人们执着追求的健康长寿热门话题，内容丰富，观点新颖，通俗易懂，颇具超前意识、时代感、新鲜感。

本书将哲理性、纪实性和故事性融为一体，积极向上，生动活泼，给人以启迪。内容分为12篇：强调抗衰老“革命”，人体“五大”本能训练。即呼吸功能训练、睡眠功能训练、节制饮食训练、运动功能训练、免疫功能训练等。并简要介绍心理调节，健康管理，“六高一低”症。论述中国传统医学对抗衰老研究的卓越贡献等。

本书适合于中老年朋友、老年工作者，以及执着追求健康长寿的读者阅读。

# 目 录

## contents

前 言	1
● 第一篇	
人与自然	
第 1 章 “天人合一” 宇宙观	3
第 2 章 人与自然和谐统一	5
第 3 章 功能医学 ABC	6
第 4 章 人体结构与功能状态	10
● 第二篇	
从“英年早逝”谈起	
第 1 章 “过劳猝死”引发的思考	19
第 2 章 “六高一低”症解读	21
第 3 章 高血压预防与管理	23
第 4 章 高血脂预防与管理	27
第 5 章 高血黏预防与管理	30
第 6 章 高血糖预防与管理	31

## 抗衰老“革命”

第7章	高体重预防与管理	34
第8章	高度疲劳预防管理	36
第9章	免疫功能低下者的预防与管理	38
第10章	“六高一低”症功能训练适宜与不适宜人群	40

### 第三篇

## 抗衰老“革命”

第1章	人类寿命有多长	43
第2章	人能长生不老吗	45
第3章	衰老与抗衰老	48
第4章	抗衰老“革命”	50
第5章	人体本能与本能训练	52

### 第四篇

## 强化呼吸功能训练

第1章	趣味呼吸生理	57
第2章	呼吸功能训练佳话	60
第3章	呼吸功能训练方法	62
第4章	呼吸功能训练应注意哪些问题	64
第5章	呼吸功能训练适宜与不适宜人群	65

### 第五篇

## 强化睡眠功能训练

第1章	失眠与“睡眠日”	69
-----	----------	----



第2章	睡眠生理趣味谈	70
第3章	强化睡眠功能训练	75
第4章	睡眠功能训练注意事项	79
第5章	睡眠功能训练适宜与不适宜人群	80

## 第六篇

### 节制饮食训练

第1章	节食基础知识	85
第2章	节食训练的理论依据	87
第3章	节食的良性效果与副性反应	91
第4章	节食训练方法	93
第5章	节食训练注意事项	100
第6章	节食训练适宜与不适宜人群	101

## 第七篇

### 运动功能训练

第1章	运动功能训练解读	109
第2章	运动功能训练健身作用	111
第3章	运动功能训练项目	113
第4章	有氧运动功能训练	115
第5章	健身步行与慢跑运动训练	116
第6章	中年人运动功能训练	120
第7章	老年人运动功能训练	123
第8章	运动功能训练适宜与不适宜人群	126

► 第八篇

**免疫功能训练**

第1章	免疫基础知识	129
第2章	免疫功能评估	133
第3章	免疫功能训练方法	137
第4章	免疫功能训练注意事项	143
第5章	免疫功能训练适宜与不适宜人群	144

► 第九篇

**心理调节与心理治疗**

第1章	心理调节	147
第2章	心理治疗	149
第3章	心理治疗适宜与不适宜人群	153

► 第十篇

**健康管理 ABC**

第1章	健康管理解读	157
第2章	健康评估新内涵	161
第3章	评估目的及方法	163
第4章	健康评估流程	165

► 第十一篇

**抗衰老研究的某些进展**

第1章	基础理论研究	173
-----	--------	-----

第2章 人类延寿方法学研究 .....	176
第3章 有害健康的食物研究 .....	182

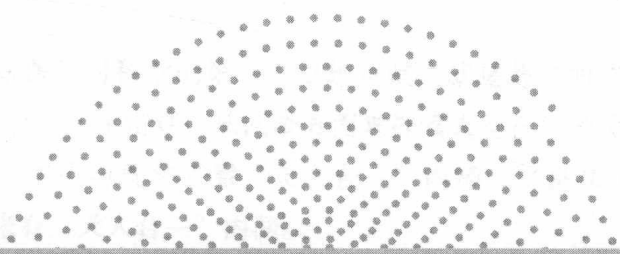
## ● 第十二篇

### 深度领悟“防病胜于治病”的理念

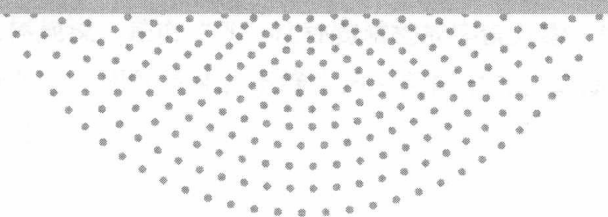
第1章 “笑口常开”延缓衰老 .....	187
第2章 怎样防止老人摔倒 .....	197
第3章 怎样预防抑郁症 .....	200
第4章 怎样预防帕金森病 .....	202
第5章 怎样预防阿尔茨海默病 .....	204
第6章 怎样预防脑卒中 .....	212
第7章 怎样预防老年性精神病 .....	214
第8章 促进健康状态向好的方面转化 .....	216

## ● 附 录

附录1 中国传统医学对抗衰老研究的卓越贡献 .....	221
附录2 我的“健康养老”中国梦 .....	231
附录3 生命健康训练营 .....	237
附录4 康复型敬老院解读 .....	246
参考文献 .....	252



# 第一篇 人与自然





## 第1章 “天人合一”宇宙观

中国传统医学对科学的第一个卓越贡献，就是著名的“天人合一”宇宙观。“天人合一”宇宙观，从两个方面来探索人与自然的关系：一是从天地（大宇宙）本质与现象来看“天人合一”内涵；二是从生命（小宇宙）本质与现象来看“天人合一”内涵。

### 问 1.1.1 什么是天地？

“天”指的是宇宙天地，也即大自然。天没有意志，没有目的，是由物质构成的。具体地说，是由“气”这种物质构成宇宙万物。气分阴阳：“阳气轻清，上升为天；阴气重浊，下降为地。阴阳二气，运动、变化，就产生天地。”《素问》

### 问 1.1.2 大宇宙何意？

大宇宙是指天地按一定规律运动，天气下降，地气上升，天地相交，就产生了四时气候变化；五大元素（木、火、土、金、水）则生成万事万物。大宇宙正常活动，遵循一定自然规律，但在异常活动时，则出现瞬间万变、山崩地裂、江河倒流、喜怒无常的情况。

### 问 1.1.3 为什么说人体是小宇宙？

1. 中国传统医学认为：人天同象、同类，天地是大宇宙，人体是小宇



## 抗衰老“革命”

宙，人体结构体现天地结构。《内经》

2. 天地与人体结构比较：“天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五脏。天有六律，人有六腑。天有冬夏，人有寒热……”  
《灵枢·邪客》

字“一合人天”由冷香至理，体而致凉个一保胎孕保胎常闻地并因中  
天从基一：系天始为自已人落采来而致个内从一始宙宇“一合人天”数语  
（宙宇小）金主是景二：解内“一合人天”香来参既景泡本一宙宇小：香  
一解内“一合人天”香来参既景泡本

### 《灵枢·邪客》 1.1.1 回

脉山英一由目脉好一志意存透天一刺自大眼出—想天宙宇量而致“人”  
一”：因因合”：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”  
一解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”  
【回卷】“回天”

### 《灵枢·邪客》 2.1.1 回

一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”  
一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”  
一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”  
【回卷】“回天”

### 《灵枢·邪客》 3.1.1 回

一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”：因因一：解天宙宇量而致“人”

## 第2章 人与自然和谐统一

### 问 1.2.1 何谓人与自然和谐统一？

1. 中国传统医学认为：人是宇宙万物之一。人与自然的关系，息息相通，休戚相关，自然界各种运动变化，如季节更替、地域差异等，都会直接或间接地影响人体，而人体对这些影响，也必然相应地反映出各种不同的生理活动或病理变化。

2. 人是自然环境的产物，人与自然的关系是“同气相求，同类相应；顺则为利，逆则为害”。因此，人与自然的关系是和谐统一，适者生存是自然普遍规律。《内经》

3. 人体发生功能异常，久而久之则导致疾病，而保健医疗，康复调理，均应顺其自然，激发人体自愈力和免疫功能，方能收到满意的效果。

## 第3章 功能医学 ABC

### 问 1.3.1 什么是功能医学？

1. 功能医学 (Functional Medicine) 从字面释义有两个方面：一是“功能”，是指人体、器官、肢体特征性活动能力。如手的功能是利用工具或徒手劳动；足的功能是支撑身体或走路；胃肠的功能是消化食物、供给身体营养物质；心的功能是主宰周围血液循环；肺的功能是呼吸；脑的功能是思维等。人体各部位、各器官、各组织，有自身的活动特征及功能状态，而功能不可互相取代。二是“医学”，WHO 把医学划分为四个部分：保健医学为第一医学，预防医学为第二医学，临床医学为第三医学，康复医学为第四医学。

2. 人们称谓的功能医学，则是指人体的一种生理过程，或称生理状态，是以医学为基础的科学，其应用是以人的生存环境、生活方式、饮食习惯、社会心理等，从多视角、多因素、多层面综合考虑来作为保健医学的指标，而不是单纯地治疗某些疾病和病变。

3. 功能医学的宗旨，不仅是治疗疾病，更重要的是倡导维护健康，利用各种特殊的功能性检查、传统的医学检查认识人体、诊断疾病、病理分析，主要采用形态结构系统的分析方法。例如：X 线摄影、CT、MRI、超声、细胞组织学检查等，这些形态结构系统的检查方法，是侦测器官的损伤程度，以及解剖生理上的器质性改变；而功能医学检测则不同，是检测器官功能方面的变化，也就是信息控制系统的定向性和流通性的变化。