

抗老防衰

130问



1.7

社

内 容 提 要

本书以问答形式介绍了抗老防衰的基础知识、饮食调养、精神情绪、体育运动、起居嗜好和防病治病等问题。内容丰富,通俗易懂,可供中老年人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

抗老防衰 130 问/杨久松编著. —北京:金盾出版社,
1996. 2

ISBN 7-5082-0120-5

I. 抗… II. 杨… III. 长寿-保健-方法-问答
IV. R161.7-44

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

北京 1202 工厂印刷

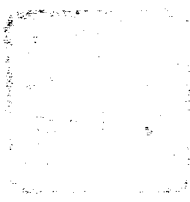
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7 字数:153 千字

1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—21000 册 定价:6.90 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前 言

抗老防衰、健康长寿,是众多中老年人所关心的一个问题。《老老恒言》中说:“养生之道,惟贵自然,不可纤毫着意。”抗老防衰的最高境界就在日常生活中,只要顺其自然,做到自我调理、自我保健、自我预防、自我诊断,就能达到预定目的。抗老防衰的最高境界就是:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

在医学科学和老年医学已发展到分子水平的今天,人们已有可能结合自我保健将生命延长到预计的界限。实际上,人类的寿命正在不断地延长,我国在短短的 40 多年来,人的平均寿命增加了一倍多。目前全国老年人口约 1.03 亿,占人口总数的 11%,几乎占亚洲老年人口总数的一半,为全球的 1/5。

因此,我们应树立信心,并尽可能地使老年朋友们最大限度地保持“青春活力”。只要我们在生命的自我管理中遵循本书所讲的原则,采取自我抗老防衰措施,就会取得显著效果,达到“年高增寿,尽终其天年”之目的。

编 者

目 录

一、抗老防衰基础知识

1. 人能活多久? (1)
2. 人为什么会衰老? (2)
3. 怎样估计寿命的长短? (4)
4. 怎样才算真正健康? (6)
5. 如何自我检测衰老的程度? (8)
6. 衰老从什么年龄开始? (9)
7. 什么器官最先出现衰老? (10)
8. 为什么抗老防衰要从中青年时期开始? (12)
9. 为什么老年人更需要抗老? (14)
10. “老来俏”为什么有益于延年益寿? (15)
11. 抗老防衰的原则有哪些? (17)
12. 什么是防老八法? (19)
13. 如何延缓衰老? (20)
14. 长寿的秘诀是什么? (22)

二、抗老防衰与饮食调养

15. 饮食从哪些方面影响衰老? (23)
16. 为什么科学饮食能抗老防衰? (25)

17. 如何安排老年人的一日三餐?	(26)
18. 平衡膳食有什么好处?	(28)
19. 为什么只吃素不好?	(30)
20. 你知道第七类营养素的价值吗?	(32)
21. 为什么吃“杂食”能延年益寿?	(33)
22. 哪些粗粮应当经常吃?	(35)
23. 为什么牛奶能抗老防衰?	(37)
24. 常食鱼为什么能健康长寿?	(38)
25. 老年人怎样吃水果?	(39)
26. 老年人怎样补充钙和维生素 D?	(41)
27. 微量元素锌对抗老防衰有什么作用?	(43)
28. 服用维生素是否多多益善?	(44)
29. 怎样纠正对食物中胆固醇的片面认识?	(46)
30. 怎样理解“三分饥寒保平安”?	(48)
31. 节食为什么能抗老防衰?	(49)
32. 长期饱食为什么会加速衰老?	(50)
33. 晚餐吃得过饱为什么不利于健康?	(52)
34. 吃滋补品究竟好不好?	(54)
35. 老年人如何补充滋补品?	(55)
36. 花粉为什么对延年益寿效果好?	(57)
37. 蜂蜜为什么是抗老防衰的头等保健品?	(58)
38. 为什么吃腌制品不利于健康?	(60)
39. 为什么油炸熏烤食物要少吃?	(61)
40. 吃得太咸为什么不好?	(63)

三、抗老防衰与精神情绪

41. 为什么说“心不老”人长寿?	(65)
-------------------------	------

42. “仁者寿”是什么道理？	(66)
43. 为什么“玩世不恭”寿命短？	(68)
44. 制怒为什么有益于心身？	(69)
45. 衡量心理健康的标准是什么？	(71)
46. 怎样摆脱不良情绪？	(72)
47. 老年人容易出现哪些心身疾病？	(74)
48. 为什么中年人要大忌精神压抑？	(76)
49. 老年人如何防止激动？	(78)
50. 怎样消除精神疲劳？	(79)
51. 为什么不良精神情绪会导致癌症？	(80)

四、抗老防衰与体育运动

52. 为什么说“生命在于运动”？	(82)
53. 为什么劳动是抗老防衰的法宝？	(84)
54. 如何通过做家务来达到强身健体？	(85)
55. 腿勤为何能长寿？	(86)
56. 运动防癌是什么道理？	(88)
57. 健身运动有哪些好处？	(90)
58. 冷水浴在抗老防衰中有哪些作用？	(92)
59. 冬泳有哪些好处？	(93)
60. 晨练为什么能提高应激能力？	(95)
61. 晚上锻炼为什么不好？	(97)
62. 运动前后怎样补充水分？	(98)
63. 运动过量为什么能促进早衰？	(99)
64. 剧烈运动会损伤哪些器官？	(101)
65. 为什么要特别注意运动中猝死？	(102)

五、抗老防衰与起居嗜好

- 66. 抗老防衰与起居、嗜好有什么关系? (104)
- 67. 为什么生活有规律能防早衰? (106)
- 68. 为什么良好的生活环境能抗老? (107)
- 69. 住宅与长寿有什么关系? (108)
- 70. 为什么有不良生活习惯的人寿命短? (110)
- 71. 生活习惯与癌症有什么关系? (112)
- 72. 为什么吸烟有百害而无一利? (114)
- 73. 吸烟的人为什么寿命短? (115)
- 74. 为什么要戒烟和怎样戒烟? (117)
- 75. 少量饮酒对健康有益吗? (118)
- 76. 饮烈性酒为什么危害更大? (120)
- 77. 饮酒能影响性功能及后代吗? (121)
- 78. 为什么喝啤酒也有害处? (123)
- 79. 喝茶为什么要讲究科学? (124)
- 80. 喝茶的防病治病效果有哪些? (126)
- 81. 迷恋搓麻将为什么会加快衰老? (127)
- 82. 为什么养花有益于心身健康? (129)
- 83. 绘画、书法为什么会促进长寿? (131)
- 84. 音乐与长寿有什么关系? (132)
- 85. 养狗、养猫为什么弊病多? (134)

六、抗老防衰与防病治病

- 86. 怎样重视老年保健? (135)
- 87. 怎样预防老年人失眠? (137)
- 88. 怎样延缓大脑老化? (138)

89. 如何延缓心脏衰老?	(140)
90. 怎样延长牙齿的寿命?	(142)
91. 怎样保护老年人的皮肤?	(143)
92. 为什么夏日要遮阳?	(145)
93. 怎样预防老年人皮肤瘙痒?	(147)
94. “高枕无忧”的说法为什么不妥?	(148)
95. 为什么常赤足有利于强身健体?	(150)
96. 老年人冬季怎样保护足?	(152)
97. 为什么防治慢性病能延年益寿?	(155)
98. 如何自我防治老年性颈椎病?	(156)
99. 七类常见病的征兆是什么?	(157)
100. 中风的早期信号是什么?	(159)
101. 怎样预防中风?	(160)
102. 老年性痴呆有什么表现?	(162)
103. 如何治疗老年性痴呆?	(163)
104. 如何预防老年性痴呆?	(164)
105. 癌症的早期信号是什么?	(166)
106. 什么人易患糖尿病及怎样调理?	(167)
107. 如何用非药物防治高血压?	(169)
108. 冠心病发作的预兆是什么?	(171)
109. 如何预防老年性精神性心脏性猝死?	(172)
110. 怎样防治老年性前列腺肥大?	(174)
111. 怎样防治皮肤癌?	(176)
112. 妇女为什么也会患肺癌?	(178)
113. 预防癌症的原则有哪些?	(179)

七、抗老防衰与其它

114. 怎样使体型更健美?	(181)
115. 为什么标准体重最长寿?	(183)
116. 哪些人容易发胖?	(184)
117. 有的人为何总胖不起来?	(186)
118. 肥胖与遗传有什么关系?	(188)
119. 怎样重视肥胖的预防?	(189)
120. 为什么盲目减肥其害无穷?	(191)
121. 女人寿命为什么比男人长?	(193)
122. 为什么身材高矮也与寿命有关?	(194)
123. 为什么适量睡眠能抗老防衰?	(196)
124. 人体为什么要适应生物钟节律?	(198)
125. 长寿与性有什么关系?	(200)
126. 如何延缓性功能衰老?	(201)
127. 老年人能否过性生活?	(203)
128. 老年人应怎样安排性生活?	(205)
129. 为什么对阳痿早泄应有新认识?	(206)
130. 如何用药物来抗衰老?	(208)

一、抗老防衰基础知识

1. 人能活多久？

大动物中寿命最长的也许要算大象了，据统计，大象活得最久的可以超过 200 岁。其次，是鹦鹉，它的寿命也相当长，一个小孩如果自己饲养一只小鹦鹉，那么这只鹦鹉也许能够成为他(她)的终身伴侣。

人类只能延长自己的寿命，而不能长生不老。古希腊有一段神话：“曙光女神爱上了特洛伊王子，于是她用一辆金车把他带到宇宙之神宙斯那里。曙光女神向宙斯请求让她的心上人永远不死，宙斯答应了。遗憾的是，她忘了请求让他永远年轻。特洛伊王子一天天地苍老了，头发渐渐白了，人变得消瘦，说话的声音也逐渐颤抖起来。曙光女神终于厌烦他了，把他锁在闺房里，在那里，特洛伊王子虽然没死，但变成了一只蟋蟀。”

人究竟能活多少岁呢？这个问题谁也很难确切回答。以往许多科学家相信，人不能长生不死，人类的寿命是有限的，然而，通过研究改变人自身的内分泌系统和遗传密码，可以大幅度地提高寿命极限。在过去几年里，生物学家利用“择优配种”使实验的果蝇寿命提高了一倍。或通过改变某一基因使线虫寿命延长 70%。还应用超低热食物喂养老鼠，使其寿命达到相当于人活到 160 岁的水平。生物学家们断定，这些成果完全可以延伸到人类身上，人类至少能够活到 150 岁，并且后面的 65 年不是在病床上度过，而像年轻人一样充满活力。这决不是神话，或许是 100 年，也许是 50 年就会实现。

1985 年在广州召开的中国微生态学会第三届年会上，研

究人员揭开了“巴马长寿老人”的奥秘。他们在 30 位长寿老人的肠道内取样检测发现,双歧杆菌含量远远高于一般人体内的含量。双歧杆菌在营养、免疫、抗癌、防老抗衰和抵御病菌入侵中发挥着惊人的作用。科学家们研究证实,如果人体内双歧杆菌含量始终保持在 10^{16} ,人类的平均寿命应在 140 岁以上。

当今,无需特别的方法,只要采取以下一些简单的措施并能切实落实,你就有可能活到 100 岁!

(1)心境舒坦。胸怀开朗,遇事不怒。

(2)不嗜烟酒。据疾病控制中心统计,吸 1 支烟平均寿命减少 5 分钟;饮酒伤脑、损肝。

(3)饮食有度。吃得过多会导致肥胖,引起心、脑血管疾病;过度节食会导致营养不良。

(4)保证营养。采取平衡膳食,摄取 7 类营养物质(糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水、纤维素),避免吃得过分油腻,多吃瓜果蔬菜。

(5)起居有常。应遵循“日出而作,日落而息”的起居原则,决不加入“夜生活”行列。

(6)适度锻炼。进行轻、中度体育锻炼,以达到舒经活血,濡润关节,加强脏器功能,延缓衰老的目的。

2. 人为什么会衰老?

人从 25 岁以后,内脏器官的新陈代谢能力每 10 年递减 7%~8%。45 岁以后骨质开始日渐衰退,每年以约 1% 的速度衰退,导致了中老年人的骨质疏松变脆。人过 50 岁以后,身体每况愈下,包括感觉迟钝、记忆力衰退、注意力下降、情绪消极、兴趣范围缩小。衰老是人和一切生物的自然规律,只有弄清了衰老的原因,才能采取抗老防衰措施,使衰老速度大幅度下降,以达到延缓衰老的目的。那么,人为什么会衰老呢?

(1)大脑细胞死亡:人的大脑约由 140 亿个神经细胞构成。人在出生以后脑细胞不再增加,而每小时有 1000 个细胞死亡,到 70~80 岁时,脑细胞大约损失 20%~30%。

(2)机体免疫功能失调:科学家对 105 人进行长达 30 年之久的研究结果表明,老人在去世前的 3 年中,体内主管免疫功能的淋巴细胞数量显著下降,抵抗力减退,易发生感染和肿瘤,导致衰老与死亡。

(3)体内毒素积累:由于新陈代谢随年龄减慢,体内的氧化产物自由基增加,促使细胞衰老。应用抗氧化剂可以阻止这种氧化过程,减少自由基的产生。

(4)内分泌激素减少:人过 40 岁以后,体内激素水平下降,男子血中睾丸酮浓度下降。妇女更年期以后雌激素降低 90%,而内分泌激素是“青春活力”的发动剂。

(5)细胞分裂能力丧失:人体内各类细胞的分裂功能逐年下降,数量逐年减少,最后达到完全不能分裂的程度,而原有的细胞死亡不断增加,以致各系统的生理功能衰退。

(6)胶原纤维硬化:人体内的胶原纤维大部分分布在组织和器官中。随着年龄的增长,胶原纤维逐年增多,最终导致组织器官弹性下降,且发生硬化现象。

(7)遗传物质受损:老化过程中细胞遗传结构不稳定。一种名叫 DNA(脱氧核糖核酸)的化学物质,它对传递信息产生误差,即不能完全复制原有的信息,导致细胞功能显著下降。

(8)细胞内线粒体受损:细胞内线粒体被破坏,影响排泄各种废物的能力。80 岁老人的脑细胞中,约有 12%的线粒体 DNA 受损,故无法给脑细胞增加能量,导致大脑功能衰退。

(9)溶酶体膜损伤:由于体内溶酶体膜损伤,导致水解酶释放,引起细胞溶解死亡,蛋白质解体,加速衰老进程。

(10)缺乏微量元素:锌是使大脑细胞膜稳定的微量元素,成年后随年龄增加体内锌逐年减少,使器官功能衰退。

3. 怎样估计寿命的长短?

影响人类寿命的因素虽然很多,但是概括起来只有7种因素的作用最大,我们可以据此粗略地估计出自己的寿命。

(1)与遗传有关的因素:长寿与遗传基因有关,如果在家庭成员中患过某种病,那末您患同样疾病的危险性是一般人的1倍。

①祖父母活到80岁以上,加2分。

②父母活到80岁以上,加3分。

③母亲或父亲在50岁以前死于急病,如中风或心肌梗死,减4分。

④近亲患过癌症、心衰、糖尿病,减3分。

⑤一位近亲在60岁之前死于上述疾病之一者,减1分。

(2)与血压有关的因素:大约有1/3的男子患高血压,血压过高可导致中风、心肌梗死。

①低压值在11.7千帕以下,加2分。

②低压在11.7千帕以下,但曾出现过12.0千帕或稍高时,加1分。

③低压为11.7千帕以下,但曾出现过14.0千帕或更高,加1分。

④低压在12.0~13.9千帕,减1分。

⑤低压超过13.9千帕,减2分。

(3)与精神情绪有关的因素:劳累、担忧、生气、灰心丧气都可能引起致命性疾病,包括高血压、心肌梗死、胃肠溃疡、癌症等。过分忙碌和劳累也易增加心脏负担。

①您多数时间都是轻松愉快、舒心自在,加3分。

②您很容易被刺激、发怒、生气,减 3 分。

③您的工作让您忙碌得喘不过气来,而您又没有参与决策,减 2 分。

④您接受过合格的培训,加 1 分。

⑤您上过大学,加 2 分。

(4)与体重有关的因素:体重过重使人易患心脏病、癌症,循环系统易出现问题,椎间盘也易受损。

①您的体重总是在理想体重的 5% 范围内浮动,加 3 分。

②您的体重总是超重将近 30%,减 1 分。

③您的体重总是超重 30% 以上,减 4 分。

(5)与嗜好有关的因素:饮酒过度会损害大脑、肝脏和心脏;吸烟损害肺脏、心脏和血液循环,并使癌症发病率大大增加。

①您饮酒很少或不饮酒,加 2 分。

②您每天的酒量超过半升啤酒或 1/4 升葡萄酒,减 2 分。

③您经常开怀畅饮,并且常常喝醉,减 6 分。

④您从不吸烟,加 2 分。

⑤您戒烟了,加 1 分。

⑥您一天抽 20 支香烟,减 2 分。

⑦您一天抽 40 支香烟或更多,减 6 分。

(6)与运动有关的因素:经常重视体育锻炼,如慢步行走、游泳、骑自行车,可驱除疲劳,使精神饱满,同时还可降低血压和血中胆固醇。

①您每周至少 3 次运动,加 2 分。

②您每周进行轻劳动 2~3 次或从事一种运动量不大的项目,加 1 分。

③您不进行体育锻炼,减 2 分。

(7)与营养有关的因素:多吃粗杂粮和新鲜水果、蔬菜,可以防止肠胃病、胆固醇过高、心脑血管疾病和癌症。

①您天天吃新鲜水果和蔬菜,加 5 分。

②您通过吃生的食物来抵消过多的热量,加 1 分。

③您经常大吃大喝,吃高脂肪食物,减 4 分。

如何来预测自己的寿命呢?

第一,以我国 1985 年的人口统计结果,国人平均年龄 69 岁为基数。

第二,加您的年龄分:

29 岁: +0 分

69 岁: +4 分

39 岁: +1 分

79 岁: +5 分

49 岁: +2 分

89 岁: +6 分

59 岁: +3 分

第三,再加上前面 7 项指标的得分。最后的数值就是对你寿命的预测。

4. 怎样才算真正健康?

你知道怎样才算真正健康吗?如果认为健康仅仅是指“身体没病”,那就错了。世界卫生组织的解释是:健康不仅指一个人没有症状和疾病表现,而且必须同时具备良好的身体、饱满的精神和灵活的社会交际。

健康的科学定义是:身体与自然环境的动态平衡,是一种肉体上、精神上和社会上的完满状态。实际上,在社会上有一部分人处于不完全健康又没有完全患病的中间状态,医学上称为“第三状态”。“第三状态”是健康与疾病的交接地带,只有改善“第三状态”,人们才能获得真正的健康。所以健康是指肉体健康、精神健康和人际关系良好这三者完满的结合。

衡量肉体健康最简便的指标是“四快”。即:吃得快、睡得

快、便得快、说得快。“吃得快”，说明一个人食欲好，新陈代谢正常，精力恢复也快；“睡得快”，说明一个人神经系统良好，进入休眠状态快，大脑的抑制和兴奋平衡；“便得快”，说明一个人的消化系统、泌尿系统功能良好，胃肠蠕动正常，体内废物排出及时；“说得快”，说明一个人思维敏捷，能迅速准确地理解回答别人提出的问题。

精神健康，是指人对于环境及其相互关系，有高效而愉悦的适应能力。凡精神健康的人，不但自我情况良好，而且有比较机敏的智能，平静的情绪，愉快的气质，与人配合和谐，以致能发挥更大的心理效能。美国心理学家马斯洛和密特尔曼认为，精神健康还应具备如下条件：

- (1)充分的安全感。
- (2)充分了解自己，并对自己的能力作出适当的评价。
- (3)生活目标能切合实际。
- (4)与现实环境保持接触。
- (5)能保持人格的完整与和谐。
- (6)具有从经验中学习的能力。
- (7)有适度的情绪表达和情绪控制。
- (8)在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。
- (9)在不违背社会成规的前提下，对个人的基本要求能有恰如其分的满足。
- (10)有良好的人际关系。

人际关系良好是指在人际交往中，进行人际吸引和人际沟通，并寻求个体满足的心理状态，包括相互认识，交流各种观念、思想和情感，从中喜欢一些人，而不喜欢另外一些人。若有人格缺陷，则影响人际沟通。如由于相距甚远的个性倾向和个性心理，就会使沟通双方缺乏和谐的心理关系。

5. 如何自我检测衰老的程度？

用来衡量人的实际老化程度的年龄，称为生理年龄。从出生开始计算的年龄，称为年代年龄。生理年龄与年代年龄是不一致的，有的人差距很大。凡生理年龄高于年代年龄的则为“早衰”，而生理年龄低于年代年龄的则为延缓衰老，他们“鹤发童颜”，老当益壮。怎样估价和检测自己的生理年龄是否已经衰老？衰老到什么程度？可从3个方面入手，即外观的判断标准、生理的判断标准和功能的判断标准。

(1)外观判断标准：评价衰老最直观、最简单的方法，是观察人体外表的变化。如由中年进入老年期后，面部、颈部皮肤开始松弛。眼角出现鱼尾纹，皮下色素沉着，出现老年斑。眉毛和鼻毛过长生长，头发花白和脱发，躯干部皮下脂肪沉积，形成臃肿的腹背部。

(2)生理判断标准：由青中年时期的“四快”变成如下的“四慢”：

吃得慢：消化功能开始减退，食欲有下降趋势，新陈代谢逐渐减缓，精力恢复也差；

睡得慢：神经系统功能下降，入睡慢，醒得早，睡不踏实，睡眠质量下降，表明大脑的抑制和兴奋不平衡；

便得慢：肠胃及泌尿系统功能下降，消化道蠕动减慢，体内废物不能及时排出，“毒素”被重吸收，损害组织和脏器；

说得慢：思维变得迟缓，记忆力和分析能力下降，不能迅速、正确地理解和回答别人提出的问题。

(3)功能判断标准：人进入老年期后身体功能减退，站立不稳、走路不直，平衡功能显著下降。日本国东京都府立医科大学的山本教授，根据对人体的几十年研究，提出了一种简易可行的定量测定方法如下：