

21世纪 生活情报源
法国第一出版公司荣誉推荐

法国时尚保健经典

中老年

全面启动焕发青春计划

自然健康法

〔法〕 弗洛朗丝
皮埃尔·巴拉迪 著



世界图书出版公司

LA GRANDE FORME

献给我们的孩子，
巴斯卡尔、劳尔、格雷古瓦、托马斯，
未来“青春焕发的百岁老人”，
也就是说开放、文明、宽容、
自主的一代。

序

一切调查都表明：我们比父辈要活得长久得多。遗憾的是，没有谁明确告诉我们能在什么条件下享受这段赐予我们的富余光阴。

弗洛朗丝和皮埃尔·巴拉迪在这本引人入胜的书中探讨了这个问题。在前景诱人的青春激素——脱氢异雄酮的研究成果问世之前，他们向我们推荐一套关于生活卫生的知识。他们尽量不涉及医学的专业领域，仅仅向我们毫无保留地提供一些符合最基本常理的建议。有些是众所周知的，但无疑值得反复重申；有一些您不太了解；有一些您会发现是您从未听说过的基本真理。

就是这样，他们告诉我们，我们的大脑并不是必然注定要随年龄老化。我们可以通过一种真正的大脑体操，像锻炼肌肉的体操一样，帮助大脑强化记忆力。弗洛朗斯和皮埃尔·巴拉迪强调绝对必须与他人保持经常交流，以防止自我封闭，自我封闭是所有心理功能衰退的原因。老年不应该是一场灾难。

他们认为良好的修复性睡眠比镇静剂、安眠药强得多，他们提了几项具体的建议完全可以代替药物。

他们强调日常身体活动的价值，并推荐了一系列每天都

可以做的简单练习。

经常运动是最主要的：运动就是生命。他们主张任何时候开始一项体育锻炼都不太晚，条件是要量力而行，适当节制。关于每项运动，他们介绍了怎样做没有风险，以及怎样从中受益。

随后，他们用几章的篇幅谈到饮食：“为了长寿，应该吃少，吃好。”

大家都知道：应该细嚼慢咽，不要错过每一顿饭，早餐要吃好，品种要多样化，少用糖、咖啡和茶。但是谁又在认真按这些忠告做呢？

他们提醒人们当心某些杂志上吹嘘的节食食谱的危害，揭露了某些广告中列举了诸多优点的维生素片及其他营养产品。

他们重申了人人皆知的酒精和烟草的害处，对它们的危害每天都有新发现。

比如，谁知道这两种东西会使骨质疏松明显地加剧呢？

然后他们用整章的篇幅讲到了人的精神面貌，外部形象，就是我们给别人同时也是给自己的形象：体型、态度、姿势、穿着……他们的建议是我们未曾想到的！

关于皮肤、头发、视力、听力的保养，他们从专业报章推荐的林林总总的方法中筛选出最好的介绍给大家。

最后，他们探讨了性生活的基本作用，对男人和对女人一样，性生活随年龄退化也不是命中注定的。在这个方面，他们建议了一些行为和体操，既能激发欲望又能保持使欲望得以满足的性形式。

总之，本书是一部“学会好好生活”的指南，它向我们

重申了一些我们已知，但并未采纳的原则，向我们传授了一些未知的道理，同时摒弃了一些错误的看法，尤其是那些鼓励我们隐忍，让我们无所作为的成见。

寿命的延长，命运和科学赐予了我们这份厚礼。他们的这些建议在我们与岁月的侵蚀进行较量的过程中尤其具有现实意义。

今天的问题不再仅仅是给生命延长时间，而是要给延长的光阴赋予生命的意义。

感谢弗洛朗丝和皮埃尔·巴拉迪。

菲利普·斯托拉博士

巴黎医学院原风湿科主任

巴黎七大（比查医院）脊椎骨病理学教学主任

法国风湿病学会委员

巴黎美国医院风湿病专家

最高法院国家级专家

引 言

自 1979 年我们的第一部著作《青春焕发》发表以来，人的平均寿命又有了不敢想像的飞跃。如今的平均寿命，妇女 83 岁，男性 79 岁。每年，我们的平均寿命要增加 3 个月。我们将比父辈多活至少 20~30 年。如果您今天有 40、50 或 60 岁（跟我们一样），您就完全有可能成为百岁老人。

这些延长的岁月，我们归功于科学研究、医学、外科学和保健学的进步以及饮食条件的显著改善。

但是，这些努力争取到的岁月可能会成为一份有害的礼物。如果这些富余的光阴被疲劳、虚弱、疾病、痛苦、抑郁的阴影笼罩又有什么意义呢？只有给我们带来充实的生活，持久的青春，精神焕发的晚年，它才是一份真正的礼物。

在我们周围，我们遗憾地看到，由于无知、疏忽、懒散、自暴自弃或者得到的错误信息，很多人对自己的下半辈子准备不够或者毫无准备，因此浪费了这部分生命。他们本可以像我们一样，只要按人人可行的一些简单的建议，每天做一些例行的练习，就可以永远年轻，始终青春焕发。

我们有两个朋友，他们的经历完全说明了这一事实。我们认识 W·罗培德 20 多年了。他 62 岁。几年前，皮埃尔治疗、并治好了他背疼的毛病。当时，皮埃尔给他推荐了日常

保养体操，就是我们的放松呼吸法，还提了一些饮食方面的建议。后来，罗培德到非洲和南美洲去过冒险生活。当他回到法国的时候明显地胖了。他猜到了我们的想法，问道：

“你们觉得我老了，是吗？”

“看你真是变了！”

他马上承认已经很久没有做日常体操和呼吸练习了，而且吃得多，有时喝酒也没有节制，每天抽一包烟。他感到浑身乏力，呼吸短促，还得了背关节病和功能性结肠炎。他刚退休，很无聊。

“我觉得自己老了。”他告诉我们。

在皮埃尔的治疗室，W·罗培德那天碰巧遇到了另一个朋友，女演员，70年代很有名，差不多比罗培德年龄还大一些，却显得比实际年龄小10岁，她说背部隐隐约约有点疼。

“除此之外，一切都好，我自己也很吃惊，我觉得自己很年轻！”她这样对我们说。

不过，她从未间断过体育锻炼（每年冬天她都滑雪，玩得很高兴），也注意饮食，25年来体重几乎没变过。最近又结婚了，并且声称终于找到了家庭生活的幸福。她又重返舞台，获得了很大成功。

这两个例子的对比是鲜明的。它正好印证了我们的信念：人可以上年纪，但只要保持精神开朗，身体健康，就可以留住青春。

由您来决定 没有衰老的命运

随着岁月的累积，为什么一些变化影响到身体和精神，以及这些变化怎么样影响到身体和精神，科学家们还没有一致的观点。

这似乎显得难以置信，但这是真的。人们观察、衡量、克服、抹掉这些变化，但人们一直在追问它们的深层原因，试图揭示它们的秘密。

为什么随着岁月的流逝，细胞会退化？为什么免疫功能会下降？为什么人要掉头发？为什么头发会变白？是什么秘密元素使肌肉质量下降、骨骼组织减少、关节硬化，粘膜变质？

科学很少给我们满意的回答。不过，科学研究在很多方面取得了长足的进步，即使在研究的方向上有时相互矛盾。科学研究工作者有很大的贡献。他们关于激素、微量元素、维生素、酶、防氧化物质在细胞中的搭配的研究，还有关于细胞核、细胞核的工作、基因码所作的更深入观察，大大丰富了我们的知识。但涉及到某项具体研究，目前还没有一个总的统一的理论出现。我们还停留在假说的范畴。

有人主张生物钟学说。他们声称：除了意外情况，寿命在出生时就程序化了，写在基因里了，想延长预先确定好了的寿命等于徒劳。值得一提的是这种理论已在被淘汰。

有些生物学家认为一切都在细胞的老化之中。细胞的再生能力最多只限于 50 ~ 70 次分裂或有丝分裂，然后就衰退

了。每次分裂，细胞就丧失一些活力。因为染色体的末梢——也叫端粒，就松开得多一些。海弗里克和奥罗弗利科夫在 70 年代揭示了这种现象。结果想通过加强细胞的代谢，希望能强化细胞，延缓衰老。最新的发现：细胞、包括神经元的丧失显得没有原先估计的那么重要了。

有些科学家认为，激素随着岁月的推移，其分泌减少是决定性因素。这是生物化学家、医生，埃迪纳·波里热教授关于脱氢异雄酮激素或者叫青春激素研究的基础。他试图了解，如果恢复脱氢异雄酮的生理含量是否可以对我们的器官：皮肤、肌肉、骨骼、免疫系统、心血管系统有作用……

有些人首先归咎于污染。

心理学家认为一切都发生在大脑里：“岁月的重负”是一个传说，已经那么根深蒂固地被大家所接受，甚至想也不想。日本不是有一句谚语吗？“没有学习愿望的人就容易老。”

主张自由基理论的科学家认为随着年岁的增加，细胞氧化，“生锈”，产生一种毒素：自由基。首要的任务就是要战胜自由基。这种理论今天已被大多数生物学家、医生接受。我们很重视这种理论，因为我们 40 岁、60 岁、80 岁以后依然保持青春焕发的方法主要依靠防止氧化物质，也就是自由基的克星。

所有这些理论无疑都包含一部分真理。惟一我们可以绝对肯定的东西是时间在流逝。沙萨·基特里写道：“人变老，是令人遗憾的，但这又是长久活下去的最可靠的方法。”近来我们又得知，老化过程实际上开始得比我们想像的还早。比如，18 岁以后我们的反应就开始没有那么敏捷了。甚至

有人提出假说：人在母亲的肚子里就开始上年纪了。这听起来像一个笑话，但不是笑话。胚胎在孕育的头两个月每 40 个小时就要长 1 倍。后来增长突然就放慢了。幸亏如此。如果节奏不降下来，母亲就会生下一个几十公斤的婴儿。胚胎学家因此肯定老化在不到 7 个月时就已经开始了。

在新千年即将来临之际，我们要管理一笔不断增长的时间财富。保持青春焕发、身体健康对我们来说成了跟选举同等重要的义务。为了我们的孩子，为了我们的社会不受社会保障赤字和退休定时炸弹的威胁，为了我们自己，我们绝对应该延长我们的青春，保持我们的生活自理能力。

本书讲的正是保持青春焕发、身体健康、充分利用、幸福渡过馈赠给我们的这部分富余光阴的方法。自从人类出现在地球上以来，这部分富余光阴是前所未有的。

我们讲的不是巫术。为了延长青春。精神饱满地渡过这部分追加的岁月，我们要提醒您避免一些错误，注意一些事项，在日常生活中采纳一些忠告。在我们的方法中，没有勉强的成分，没有强性的要求，没有沉重的负担，一切正好相反！

一直以来，我们的方法寄托在对个体的一种全面认识上：我们从未有分开处理身体和精神，腹和背，肌肉和神经，结构和系统。

依照这些规则，我们自己轻松地度过了 50 岁这个坎，克服了每个人总有一天会遇到的危机和困难，养育了 4 个孩子，30 年来保持了我们的夫妻生活的和谐。这就是为什么我

们面对今后的 40 年满腔希望、满脑子的计划，而且精神焕发。

我们 40 岁、60 岁、80 岁以后 依然保持青春焕发的计划

您将从以下五个主要方面看到我们的详细计划：

- 保持大脑健康
- 从不间断有节制的体育活动
- 吃好，保持胃的健康
- 留住自己的魅力
- 保持正常性生活。

一种简单的方法，一些实用的建议，人人都能做到。让您听从自己的本能，从最吸引自己的题目开始阅读起。

按这些建议的方法去做，您会感觉那样好，不知不觉被引向另一个题目，依此下去，您会对结果感到吃惊。在这样自由自在的遨游之后，您会找到乐观、愉快、生活的乐趣，找到头脑轻松、身体矫健的感觉，在未来的几十年，甚至更长的岁月里青春焕发。

我们的敌人

自由基

尽管这个名字让人联想到政治宽容和自由，自由基却是导致老化的最活跃因素。我们要与您一道努力战胜它。

自由基在细胞负面变化中的作用是 40 年前发现的。此后，科学家们不断把一些新的责任归咎于它。

自由基氧化我们的细胞，使细胞“生锈”。这是一些分子或分子碎片，像其他分子一样由原子组成，原子本身有一个原子核，原子核周围有一些电子移动。在分子上面，有些电子趋向于偶数，自由基则趋向于奇数。这就必然产生单独的电子。这些没有对子的单电子特别不稳定，要寻找配对的电子。要找到对子，就必然要侵犯并破坏细胞正常分子的平衡，导致具有同样侵犯性的自由基的产生。这个过程就是氧化——还原现象：氧化是电子的消失，还原是电子的获得。这种现象与自然的所有产品有关。自由基参与人的老化，是导致许多疾病的可能原因。

尽管它们的生命短暂，远远不到 1 秒钟，自由基却特别危险。根据一位英国生物化学家霍威尔的说法，一个 70 公斤的人每年自己产生两公斤自由基。我们还

通过呼吸接受一些自由基：5%的氧转化成了自由基。

通过污染的空气，来自太阳和紫外线的宇宙辐射，暴露于某些污染介质，食入或吸入的毒素（保存不好、氧化或变质的食物等），还有烟草等等，我们吸收的自由基更多。我们的每个细胞每天都受到几百次的侵害。

面对这些侵害，幸亏我们的身体组织拥有防御物质：抗氧化物质。

在我们体内，在粘膜和胞浆层有酶在细胞里。这些酶，谷胱甘肽——过氧化物酶或超氧一分变位酶，包含有硒、铜、锌、镁、维生素 E、C、A。它们可以阻止或修复在时间中累积的自由基造成的损害。

其他的抗氧化物质来源于外部。在正确选择、摄入均衡的食物中，主要的抗氧化物质有维生素 A、C、E 和某些矿物质（硒、铁、锌）。

最近的研究表明，我们的免疫系统一直均衡地维持在抵抗自由基的水平。唉！情况可不总是这样。人上了年纪，绝经、男子更年期，还有此后在某些情况下紧张、劳累、用力过度，或者反过来长期坐着不动，烟酒过度、肥胖，摄取食物不足（节食），疾病，人体组织就常常缺乏抗氧化物，给那些可怕的自由基以可乘之机，免疫系统下降，疾病和迅速衰老就自然而然至。

与年龄的不利因素作斗争首先就是要战胜自由基。
在本书中依次出现的几个部分：

——精神锻炼

——身体锻炼

——饮食

——身体保养

——性生活

给您提供了进行这场斗争的主要手段。

目 录

序 / 1

引言 / 5

我们的敌人 自由基 / 13

第一部分 健康的大脑

关于大脑的最新发现	3
给大脑充氧	5
打破单调，与人交流	10
好好地滋养大脑	10
打破健康记录的人	14
睡眠好，可以延年益寿	15
永不衰退的记忆力	18
想像力体操	26
保持大脑健康的 20 条建议	33

第二部分 永不停止体育活动

首先要动	37
年龄的增长与骨质和肌肉的变化	39
氧和自由基	42
保持年青的猫科动物体操	44
各种运动前的准备体操	50
肌肉体操	59
注意，不应做的练习	64
检查您的心跳	68
运动项目	71
通过运动保持年青的 10 条建议	83

第三部分 吃好，保持年青

不吃少，吃好	87
青春饮食十戒	96
青春在您的饭碗里	97
饮食和抗氧化物质	113
健康早餐	128
午餐	137
晚餐	141
健康食谱	144