

刘国柱

刘姝倩

主编

世界抗衰老经典

SHI JIE KANG SHUAI LAO JING DIAN



北京科学技术出版社

世界抗衰老经典

刘国柱 刘姝倩 主编

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界抗衰老经典/刘国柱主编. - 北京: 北京科学技术出版社,
2002.8

ISBN 7-5304-2460-2

I. 世… II. 刘… III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 14630 号

世界抗衰老经典

主 编: 刘国柱 刘姝倩

责任编辑: 李永和 邵德荣

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张继茂

插 图: 刘姝羽

封面设计: 李 辉

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂印刷

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 409 千

印 张: 15.75

印 数: 1—5000

版 次: 2002 年 8 月第一版

印 次: 2002 年 8 月第一次印刷

ISBN 7-5304-2460-2/R·556

定 价: 26.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编写人员名单

主 编	刘国柱	刘姝倩	
编撰者	刘国柱	刘姝倩	李 香
	季燕东	曹晓慈	赵翠芬
	王 辉	刘志忠	邹宝华
	刘 芊	赵丽娥	刘姝羽
	张学清	刘 蕾	尹旭红
	赵红宇	庚 巳	朱 欣
	刘长锁	李金凤	尹旭波
	刘葳薇	赵江红	刘建设
	赵红英	高占杰	
绘 图	刘姝羽		

前 言

在 2001 年，中国 60 岁以上的老年人超过 1.34 亿，占总人口的 11.7%，这标志着我国已正式进入老龄化社会。摆在我们医学工作者面前的任务是：老年人的身心医疗保健措施要跟得上，落实快。从全国着眼，提高 60 岁以上老年人健康水平，迫在眉睫。老年人的年龄虽已老化，但接受抗衰老健康教育，可延缓衰老速度，仍能继续为社会做出贡献。这不仅可以减少老龄化对我国经济发展的冲击，也减轻了家庭的负担。

中国抗衰老研究历史悠久，源远流长。早在唐代，百岁医家孙思邈（公元 581 ~ 682 年）所著的《备急总千金要方》、《千金翼方》就初创了我国老年医学雏形。宋代陈直著《养老奉亲书》。明代李时珍在《本草纲目》中收载 206 条延年益寿药物，其中明确指出：余甘果“久服，轻身延年长生”。而今化验，余甘果是含抗衰老物质超氧化物歧化酶最高的植物。在国内外，中草药抗衰老仍起主导作用。

美国抗衰老提出了《营养计划》，即多吃蔬菜水果，限食谷物，还有“100 种最热门有效的抗衰老物质”，其中作用最突出的是人参、黄芪、银杏等中草药，大豆和胡萝卜素，阿司匹林，维生素 C、E，另外还需坚持运动。日本为世界长寿国之冠，其抗衰老措施主要是：戒烟，限盐，多吃蔬菜、水果和鱼、豆腐，强调精神不老，坚持劳动及运动。俄罗斯及英、德、法国，也是从健康的生活方式，多食蔬菜、水果，运动，心理健康等方面抗衰老。

本书主要收集世界各国抗衰老经典及世界五大长寿地区百岁

老年人生活习惯和各国总结出来的抗衰老经验；认真分析了中国有史以来 400 位皇帝采用的抗衰老措施，用现代科学理论详尽地总结了清代以乾隆（89 岁）为代表的 10 位皇帝的抗衰老经验；扼要地介绍了慈禧太后使用的人参、养心延龄益寿丹、八珍糕等清宫抗衰老食谱。同时，参考中国第一、二、三、四次全国抗衰老科学技术大会论文及全国第一、二次 SOD 抗衰老文集，深入浅出地论述了抗衰老的历史、理论和行之有效的自我抗衰老方法，并列举 300 余题，以求揭开衰老和延缓衰老的秘密，用世界抗衰老的科学技术及健康的生活方式，以及中草药这个行之有效的抗衰老武器，提高老年人的健康水平。改变传统饱食习惯，调整不合理的膳食结构，保持乐观的精神，坚持体育运动，切实落实抗衰老措施。

此外，抗衰老必须扼制头号杀手。所谓头号杀手，就是全人类的公敌——心脑血管病及癌症。这头号杀手，杀人不眨眼，每年“杀死”人数众多，已达居民总死亡人数的 60% 以上。在全国每年杀死四五百万人。北京 1990 年心血管病死亡 16983 人、脑血管病死亡 16281 人、癌症死亡 9291 人，总死亡 42555 人。北京市由头号杀手每天致死 117 人。

扼制头号杀手，已成为世界卫生组织及各国政府卫生官员的主要任务。在我国，由科学院院士，著名心血管专家吴英恺教授主持，世界卫生组织命名“莫尼卡”防治心血管病计划。不仅对我国 16 省、市 581 万病人的致病因素、发病率、死亡率同步监测，而且与全球四大洲、27 个国家、42 个医学研究机构为期 10 年的合作，调查研究 3000 万人。结果显示，高盐、高脂肪及低钙、低动物蛋白膳食及缺少运动和吸烟、肥胖呈正相关。要想减少死亡，提高期望寿命，只有把预防措施落实到每一个中老年人的身上，才可能斩断头号杀手致人于死地的途径。据此，必须自我保健，人人参与，才能扼制头号杀手，提高我们每个老年人的寿命。



刘国柱 主任医师、教授。曾任中国健康教育协会理事，中国卫生报刊研究会理事、香港科学院顾问、中华名医协会副会长、《健康》杂志主编、《健康咨询报》总编辑、《健康百话》总编辑、《健康少年画报》主编、《北京卫生志》总编。入编《中外名人词典》、《世界科技咨询专家》(中国卷)、《中国国际名人辞典》、《中国当代艺术名人录》、《中国专家立言大辞典》。编著有《健康咨询小百科》、《中国就医指南》、《生活方式与癌的防治》、《怎样才能聪明》、《健康之桥》、《肝炎防治问答》、《药物手册》、《医学小百科·地方病》、《地方性氟中毒防止手册》、《实用运动处方》、《中外保健食品制作大全》、《家庭医疗保健大参考》以及电视剧本《赶走厨房里的癌症》、《疯狗》等书40余部。曾荣获“中国科技之星”称号、中国科学院一等奖、全国“白鹤杯”奖、全国科技报优秀作品二等奖。



刘姝倩 北京安贞医院助理
研究员。曾发表论文及合写论文10
篇，其中一篇获吴英恺青年基金
奖、全国优秀论文奖。参编专著《心
血管病预防学》、《心血管病人群防
治学》，以及《名医名家谈心血管
病》等三部。作为副主编撰写《实
用运动处方》、《家庭医疗保健大参
考》，主编《世界抗衰老经典》。也
曾在报刊杂志上发表《肥胖的危害》、
《控制体重的方法》、《怎样戒烟》、
《健康的饮食》等文30余篇，
其中《全猪席导致冠心病》一文，获
北京市科普创作一等奖。

目 录

一、国际抗衰老学说

1. 遗传论 (1)
2. 免疫论 (2)
3. 自由基论 (2)
4. 细胞论 (3)
5. 残渣说 (4)
6. 消耗说 (4)
7. 精神说 (5)
8. 超热量摄入说 (5)

二、老年期划分标准

1. 中国标准 (6)
2. 世界卫生组织标准 (6)

三、年龄划分法

1. 历法年龄 (7)
2. 生物学年龄 (7)
3. 心理学年龄 (7)

四、人的寿命有多长

1. 中国古代至民国人的平均寿命 (9)
2. 中华人民共和国人的平均寿命 (9)
3. 全国人口平均期望寿命排行榜 (9)
4. 人类平均寿命 (10)
5. 人类的自然寿命 (11)
6. 多数人为什么不能尽享天年 (12)

7. 长寿老人住在哪些地区	(12)
8. 中国有多少百岁以上的老年人	(13)
9. 老年人主要死亡原因	(13)
五、健康老年人的标准	
1. 中华医学会标准	(15)
2. 深圳老年医学研究所标准	(16)
六、怎样测知自己衰老的程度	
1. 世界卫生组织“五快”、“三良好”法	(17)
2. 闭眼单足站立测生理年龄得知衰老程度法	(18)
3. 测定大脑衰老程度法	(18)
4. 测定心理衰老程度法	(21)
七、衰老特征	
1. 人是怎样衰老的	(23)
2. 细胞衰老	(24)
3. 体表外形衰老	(24)
4. 水分减少	(25)
5. 脂肪增多	(25)
6. 体重减轻	(25)
7. 代谢功能下降	(26)
8. 缺钙	(26)
9. 表皮粗糙、皱纹	(26)
10. 老年斑	(26)
11. 干燥	(27)
12. 记忆力减退	(27)
13. 性格情绪改变	(27)
14. 性欲减低	(27)
八、抗衰老研究进展	
1. 生活规律抗衰老	(29)
2. 限食热量抗衰老	(29)

3. 酸奶抗衰老	(30)
4. 普鲁卡因抗衰老	(30)
5. 维生素 E 抗衰老	(30)
6. 超氧化物歧化酶 (SOD) 抗衰老	(30)
7. 核酸抗衰老	(31)
九、中国 400 位皇帝抗衰老措施	
1. 三皇至周 75 位帝王抗衰老措施	(33)
2. 夏商周 85 位皇帝抗衰老措施	(33)
3. 秦始皇抗衰老措施	(34)
4. 秦至东汉 26 位皇帝抗衰老措施	(35)
5. 三国至南北朝 134 位皇帝抗衰老措施	(37)
6. 隋至明 137 位皇帝抗衰老措施	(38)
7. 清 10 位皇帝抗衰老措施	(40)
十、抗衰老必须扼制头号杀手	
1. 头号杀手是谁	(44)
2. 头号杀手侵害特点	(45)
3. 头号杀手——心血管病十大危险因素	(46)
4. 癌症十大危险信号	(50)
5. 扼制头号杀手必须须知心脑血管病先兆	(59)
6. 自我扼制高血压病	(65)
7. 自我扼制冠心病	(71)
8. 高黏血症诱发心脑血管病	(94)
9. 怎样扼制风湿性心脏病	(95)
10. 怎样扼制慢性肺源性心脏病	(97)
11. 怎样扼制脑卒中	(98)
12. 扼制心脑血管病 10 道防线	(99)
13. 扼制头号杀手, 自我发现癌症	(118)
14. 扼制头号杀手癌症的措施	(128)

十一、抗衰老粥谱

1. 慈禧太后养心延寿粥 (140)
2. 慈禧太后抗衰老八珍粥 (141)
3. 慈禧太后抗衰老长寿粥 (141)
4. 山楂抗衰老粥 (141)
5. 木耳抗衰老粥 (142)
6. 大蒜抗衰老粥 (142)
7. 胡萝卜抗衰老粥 (143)
8. 大枣抗衰老粥 (144)
9. 红薯抗衰老粥 (145)
10. 山药抗衰老粥 (145)
11. 决明子抗衰老粥 (146)
12. 龙眼抗衰老粥 (147)
13. 余甘果抗衰老粥 (147)
14. 猕猴桃抗衰老粥 (148)
15. 蜂蜜抗衰老粥 (148)
16. 槐米抗衰老粥 (149)

十二、宫廷抗衰老食品

1. 宫廷抗衰老杂面 (150)
2. 宫廷抗衰老饺子 (150)
3. 宫廷抗衰老窝头 (151)
4. 宫廷抗衰老八宝糯米饭 (151)
5. 宫廷抗衰老八宝蛋糕 (152)
6. 宫廷抗衰老茯苓包子 (152)
7. 宫廷抗衰老龙枸燕窝汤 (152)
8. 宫廷抗衰老芡实饺子 (152)
9. 宫廷抗衰老拔丝龙杞山药 (153)
10. 宫廷菊花延龄饮 (153)

十三、抗衰老酒

1. 茯苓抗衰老酒 (154)
2. 回春抗衰老酒 (154)
3. 清宫葆春抗衰老酒 (154)
4. 人参百岁酒 (155)

十四、抗衰老茶

1. 茶叶抗衰老 (156)
2. 还童茶 (158)
3. 罗布麻抗衰老茶 (158)
4. 黄精抗衰老茶 (159)
5. 绞股蓝抗衰老茶 (159)
6. 黄芪抗衰老茶 (159)
7. 二黄加 SOD 抗衰老茶 (160)

十五、饮水抗衰老 (161)

十六、运动抗衰老

1. 运动为什么能抗衰老 (163)
2. 抗衰老需要多少运动量 (165)
3. 运动能减肥降糖 (166)

十七、精神、起居、营养方面的抗衰老法

1. 精神抗衰老 (167)
2. 抗衰老必须有健康的精神面貌 (168)
3. 长寿在于追求 (169)
4. 生活方式抗衰老法 (170)
5. 勤用脑抗衰老法 (172)
6. 哪些食物营养含量最高 (173)

十八、富含抗衰老因子的物质

1. SOD 为什么抗衰老 (174)
2. 富含 SOD 植物抗衰老 (175)
3. 富含维生素 C、E 食物抗衰老 (176)

4. 富含硒、锌的食物抗衰老	(180)
----------------------	-------

十九、长寿之道

1. 抗衰老饮食原则	(186)
2. 日本人的抗衰老三个秘诀	(187)
3. 抗衰老“六个一”	(187)
4. 十种人难享天年	(188)
5. 日本人的抗衰老措施	(188)
6. 世界长寿地区抗衰老经验	(189)
7. 国际抗衰老流行趋势	(190)

二十、清除自由基的抗衰老药物

1. 自由基是怎样使人衰老的	(192)
2. 余甘果富含 SOD 抗衰老	(194)
3. 维生素 C、E	(197)
4. 阿司匹林	(199)
5. 银杏	(200)
6. 谷胱甘肽	(203)
7. 氯酯醒	(205)
8. 胡萝卜素	(205)

二十一、增加细胞传代，延缓衰老的食品和中药

1. 人参	(212)
2. 黄芪	(215)
3. 刺五加	(216)
4. 茯苓	(217)
5. 大蒜	(219)
6. 猕猴桃	(225)
7. 黄精	(229)
8. 五味子	(229)
9. 花粉	(232)
10. 山茱萸	(232)

11. 刺玫果	(235)
二十二、大蒜制剂	
1. 醋蒜	(237)
2. 蒜糊炒鸡蛋	(237)
3. 大蒜丸	(237)
4. 大蒜酒	(238)
5. 大蒜葡萄酒	(238)
6. 酱油大蒜	(238)
7. 蜂蜜大蒜	(238)
8. 大蒜粥	(238)
9. 大蒜麦芽糖	(239)
二十三、其他抗衰老食物及中草药	
1. 红景天	(240)
2. 首乌	(241)
3. 红葡萄酒	(241)
4. 含嗜酸乳杆菌的食物	(243)
5. 芦荟	(243)
6. 芸香	(244)
7. 川芎	(244)
8. 含果胶的食物	(245)
9. 硒	(245)
10. 锌	(246)
11. 双歧杆菌制品	(247)
二十四、怎样抗皮肤的衰老	
1. 保持皮肤的湿度	(249)
2. 老年斑的治疗	(250)
3. 花粉抗皮肤衰老	(250)
二十五、抗衰老方剂	
1. 罗布麻茶	(251)

2. 黄芪六一汤	(251)
3. 施今墨抗老防衰丸	(251)
4. 刺五加茶	(252)
5. 寿而康	(252)
6. 清宫寿桃丸	(252)
7. 双宝素	(252)
8. 春回胶囊	(253)
9. 参茸固本丸	(253)
10. 琼玉膏	(253)
11. 参茸片	(254)
12. 青春宝	(254)
13. 人参果皂甙片	(254)
14. 抗衰老 I 号胶囊	(254)
15. 健延龄	(255)
16. 抗脑衰胶囊	(255)
17. 首乌强身片	(256)
18. 脑力宝	(256)
19. 三一肾气丸	(256)
20. 刺玫果冲剂	(256)
21. 五味子冲剂	(257)
22. 猕猴桃冲剂	(257)
23. 清脑益智口服液	(257)

二十六、催人衰老的物质及不良饮食习惯

1. 铝	(259)
2. 过量饮酒	(260)
3. 烟	(261)
4. 摄入过量的盐	(262)
5. 受农药污染的蔬菜	(263)
6. 受农药污染的水果	(263)

7. 受农药污染的肉	(264)
8. 受污染的鱼	(264)
9. 亚硝酸盐	(265)
10. 油炸食物	(266)
11. 腌渍咸菜	(266)
12. 酱油类食品	(266)
13. 熏烤类食品	(266)
14. 动物内脏	(267)
15. 动物血	(267)

二十七、国内外抗衰老营养计划

1. 生活营养抗衰老	(268)
2. 饮食限量抗衰老	(268)
3. 美国健脑营养抗衰老计划	(269)
4. 抗衰老宜吃什么油	(270)
5. 抗衰老应补足纤维素	(270)
6. 抗衰老必须补钙	(277)
7. 钙的吸收率	(278)

二十八、国际抗衰老行动指南

1. 起居“三定”抗衰老	(280)
2. “三三”运动抗衰老	(281)
3. “三三三”饮食抗衰老	(281)
4. 吃黄豆杂粮抗衰老	(281)
5. 老年人饮食定量抗衰老	(284)
附：谷类生食物量怎样换成熟食食物量	(285)
6. 抗衰老宜什么时间吃水果	(286)
7. 抗衰老一天需饮多少水	(287)
8. 戒烟限酒和盐抗衰老	(289)
9. 少吃盐抗衰老	(289)