

御供泰治 编著

赵文华 译

内脏年龄



天津科技翻译
出版公司

内脏年龄

御供泰治 编著
赵文华 译



天津科技翻译
出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-102

图书在版编目(CIP)数据

内脏年龄/(日)御供泰治编著;赵文华译. —天津:天津科技翻译出版公司,2002.9

ISBN 7-5433-1437-1

I. 内… II. ①御…②赵… III. 长寿—保健—方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042450 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)87893561

传 真: (022)87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

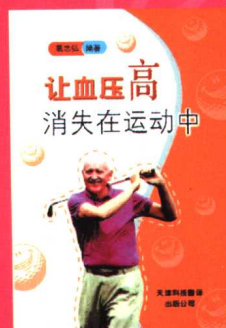
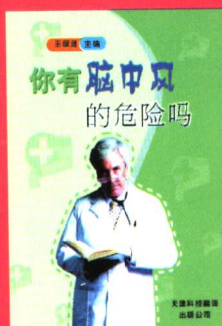
印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 6.125 印张 131 千字
2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷
定价:9.80 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)





前言

说起来这还是 10 年前发生的一件事。记得一位四十五六岁的中年妇女，接受完我的检查后整理着衣服恭敬地对我说：“大夫，我和您的哥哥很可能是中学的同班同学呢！”听了她的话我愕然了，一时间竟不知该怎样回答，因为我只有一个比我小 4 岁的弟弟，并没有哥哥。中学毕业已经过去了 30 年，这 30 年来互相没见过一次面，所以即使见了面也认不出来。加之日本的妇女在婚后改随丈夫的姓，而我当时正在聚精会神地为患者做检查，也没留心。可能是患者看到了我胸前佩带的铭牌，因为我的姓在日本人中也很少见，所以才使她想起了中学时的同学吧！我重新看了一下她的病历，发现她的名字也很少见。

原来，她把我错当成中学时同班同学的弟弟了。“我就是你的老同学呀！”她惊讶不已，停住了整理衣服的手。“原来是你呀！真是久别了，真没想到在这里见到你。”这时我才深切地感到：与同龄人相比自己显得年轻许多。

这以后，每逢见到老同学她就提起此事，大约过了一年的时间，我们还举行了一次阔别多年的校友会。召集人认为重逢是难得的，仅仅是吃吃喝喝未免太可惜，安排活动时，她提议让我介绍一下延缓衰老、青春永驻的奥秘。

在校友会之前，我就留心做准备。一次去北海道参加医学研讨会，在飞机上发的小册子上偶然发现登载在京都某寺庙里的一则长生不老训，便马上抄在笔记本上。还没到 40 岁的时候，我也曾下过决心从 40 岁生日那天开始上下班不乘医院的自动扶

梯，每天坚持爬楼梯锻炼。那时虽懂得延缓衰老该怎样做，但实际上，并没有在头脑深处树立牢固的观念。

我心想借助这次校友会的机会正好整理一下延缓衰老的奥秘。此后，我经常应邀为市民、企业举办公开讲座，以此为契机我又肩负起公司职员健康咨询的工作。在工作过程中，我逐渐了解到那些为日本富强、兴旺出过力的五六十岁的人们，以及肩负着下一代日本富强兴旺的三四十岁的人们在健康方面有什么问题。二次世界大战以后，日本度过了50年的和平生活，这50年期间，日本经济的繁荣使日本人的平均寿命大幅度提高，如今已经达到世界第一的水平。但是，仔细分析今后的趋势，这里还潜藏着不容乐观的各种问题。

在跨入21世纪后的一个时期内，每4个人中就将有一个是老年人，这是不容辩驳的事实。面对这种情况，国会必然要提高消费税、福利税，由此引发的争论今后会更加激烈。国会如何决策暂且不论，怎样才能使老年人变得充满活力，怎样才能提高晚年生活质量，成了当前最值得研究的问题。

本书在解决上述问题方面若能起到些作用，作为作者将会感到无比喜悦。在本书出版之际得到梅地卡出版社社长谷川良人先生的支持，同时林亨先生给予我启迪，促使我著书，在出版过程中得到编辑部的宫肋道子女士、河合利一郎先生的鼎力相助，在此一并表示感谢。

最后，还要向为本书提供封面及插图的水木先生表示深切的谢意。

编者

1997年12月

目 录

第 1 篇 为了延缓衰老

- 第 1 章 日本人的平均寿命还会延长到何时 (3)
- 第 2 章 今后寿命的长短关键取决于内脏年龄 (11)
- 第 3 章 您的内脏年龄是多少岁 (23)
- 第 4 章 延年益寿的饮食原则 (29)
- 第 5 章 抑制中年期的肥胖 (34)
- 第 6 章 延缓衰老的运动要领 (38)
- 第 7 章 从成人病到生活习惯病 (43)

第 2 篇 健康中心真能起作用吗

- 第 8 章 各种各样的健康中心 (49)
- 第 9 章 正确利用健康中心 (55)
- 第 10 章 如何发挥健康中心的作用 (59)
- 第 11 章 健康中心的各种病例 (96)

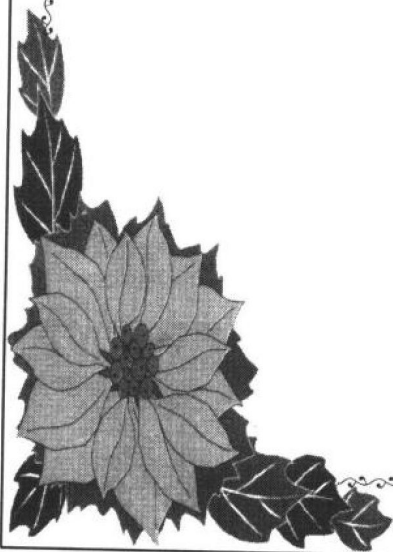
第12章	择良医，遵医嘱·····	(137)
第13章	应激反应·····	(147)
第14章	不听贝多芬，听巴赫·····	(156)
第15章	人生既要痛痛快快，又要延年益寿·····	(161)
第16章	医疗小窍门·····	(169)

结束语

附录1	最一般的基准值（正常值）·····	(184)
附录2	根据血液、尿、大便的检查结果可以知道的 病情·····	(186)

第 1 篇

为了延缓衰老



原书空白页

第1章

日本人的平均寿命 还会延长到何时

如图1所示，1935年日本男性的平均寿命为47岁，女性为49岁，到了1996年，男、女性的平均寿命分别达到了76岁、82岁，被世界公认为最长寿的国家。但是不要以为成了世界第一就可以沾沾自喜。换一个角度思考，实现了人口的老龄化就等于日本的社会出现了老龄化的问题。

3

与以前相比，今天日本平均每个家庭的婴儿出生人口已经减少到了两人以下，年龄结构的顶峰已由过去的葫芦型变成了今天的坛子型，1995年65岁以上的人口所占比例超过了总人口的14%，已经进入了“老龄人口国家”的行列（图2）。

这就是说，每7个人中就有1名是老龄人，图2所示的状态如果持续发展下去，到了2020年，老龄人口所占的比例将会增加到25%，即每4个人中就有1名是老

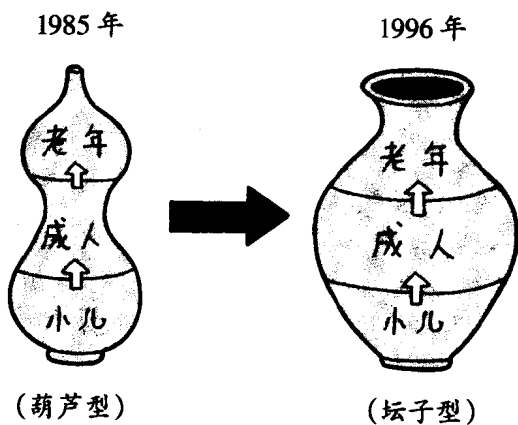
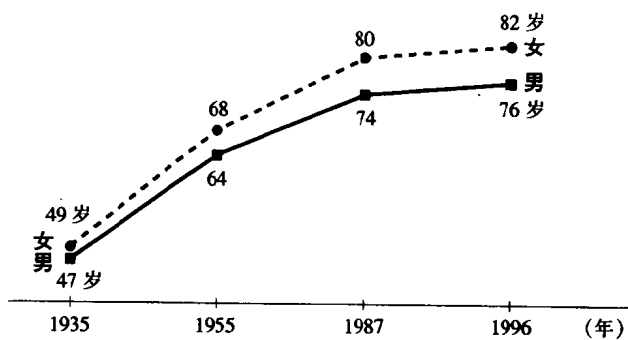


图1 日本人平均寿命的历年变化

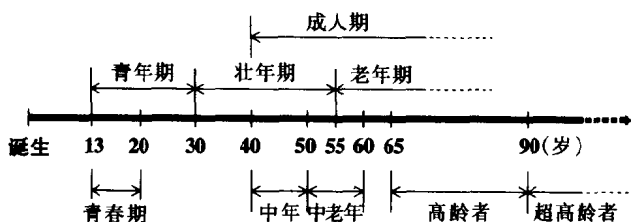


图2 年龄与称呼的关系

龄人；到2050年时老龄人口比例将会达到32%，即每3人中就有1人是老龄人。

在此，我们顺便与其他国家做一下比较。日本在50余年的时间里将实现老龄人口占总人口比例的32%，要达到这一增长比例，美国、瑞典、法国分别需要75年、85年、120年以上。因此，可以说年龄结构老化问题对日本来说是一个亟待解决的问题。

5

让我们换一个角度分析一下，日前有报道显示，1955年日本祖孙三代同堂大家庭的比例为80%，而1991年三代同堂大家庭的比例仅占总家庭数的57%。当然，这里有住房条件的改善以及生活条件、生活方式西化等多方面因素。总之，今天有43%的老年人和儿女分居，过着两位老人独立生活或者孤独1人的生活。

大家庭的生活有大家庭生活的好处，同时又有它的短处，反之小家庭也是同样有利有弊。既然如此，我们不必指责小家庭淡薄了亲子间的感情，使年轻人忘记了

三代同居

1955 年

1991 年

80% → 57%



父母的养育之恩，而是应该本着互相尊重对方生活方式的态度，过着互不干涉的生活。如果分居的老人动辄生病，作为儿女无论在物质方面还是精神方面自然都会感到非常不安，所以年轻夫妻不希望老人久病卧床，也不希望老人过着植物人般的生活，而是希望老人们身体无恙，精力旺盛，按照老人们各自的生活习惯度过自己的晚年。

也就是说，今后如何让老年人度过“运动型的夕阳”，才是日本社会最重要的课题。过去以至现在社会上人们广泛议论的“生活质量”问题，绝不仅仅是报答养育之恩，救济、抚慰多病的老人，护理晚期癌症患者的问题。

7

那么，今后日本人的平均寿命要延长到多少岁呢？这里有这样一个答案。

在动物寿命研究方面的研究结果显示：哺乳动物的寿命等于该哺乳动物有了生育功能之前年数的 10 倍。让我们把这一公式应用于人类来分析一下。明确显示出女性具有生殖能力的第一次月经，一般说来在 11 ~ 12 岁，它的 10 倍也就是 110 ~ 120，这就是说人类的寿命可以达到 110 ~ 120 岁。

如果这个理论成立，那么 1935 年的日本人均寿命实际上还没有达到人类可生存寿命的一半，目前人均寿命虽有了迅猛的提高，但按上述理论推算，人类还没有达

到可生存寿命，换句话说，人类出于某种原因其寿命缩短了 30 ~ 40 年（图 3）。

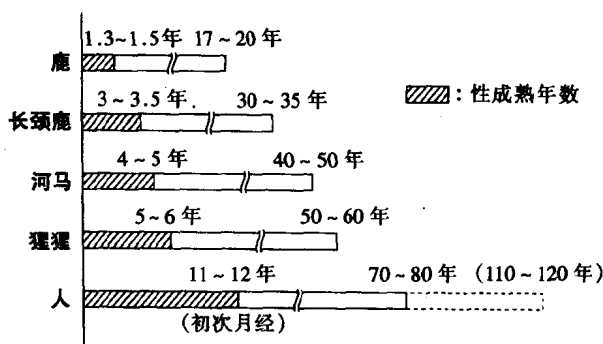


图 3 有生育功能的年龄与可生存的寿命

正如“医食同源”这句俗语所讲的，其主要原因就在于我们的饮食生活。

自然界中的动物大致可分为食肉动物和食草动物。如果再细分，比如说熊猫吃细竹子、考拉吃桉树叶等。各种动物分别食用各自的食物，而我们人类并没有特有的食物。除南极大陆以外，人类遍及世界各个角落，他们就地取材，把当地收获下来的物品用火烧制食物，长期以来吃着这些食物生存下来。可以说人类是一个特殊的生存群体。

我们日本人在地球的一个小岛上，从古至今把大米、小麦（碳水化合物）作为主食，又把取之不尽的各种山货、海产品作为副食，摄取其中的蛋白质、脂肪生存下