

Mc
Graw
Hill

年轻密码



让你年轻15岁

Younger You

(美)埃里克·R·布雷弗曼 著

杨华 译

不需要冒险的手术
不需要昂贵的化妆品
不需要难耐的饿肚子
轻松让你年轻15岁

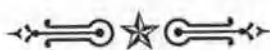


 电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
http://www.eip.com.cn

R161/78

2007

年轻密码



让你年轻15岁

Younger You

(美)埃里克·R·布雷弗曼 著

杨华译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Eric R. Braverman: Younger You

Copyright © 2007 by Eric R. Braverman

Original language published by McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Publishing House of Electronics Industry.

本书中文简体字翻译版由电子工业出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字:01-2007-2973

图书在版编目(CIP)数据

年轻密码:让你年轻15岁/(美)布雷弗曼(Braverman, E.R.)著;杨华译.
北京:电子工业出版社,2007.10

书名原文:Younger You

ISBN 978-7-121-05134-0

I. 年… II. ①布… ②杨… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153193号

责任编辑:宋兆武 韩玉宏

印刷:北京机工印刷厂

装订:三河市鹏成印业有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:720×1000 1/16 印张:17 字数:260千字

印次:2007年10月第1次印刷

定价:29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

译者的话

translator

初看到埃里克·R·布雷弗曼博士所著的《年轻密码——让你年轻 15 岁》一书的英文版时，才读了几页，就令我爱不释手，细细读完之后，更让我油然而生一种责任感，希望把它译成中文，让中国读者乃至全世界的华语读者从中受益。

古今中外，年轻健康一直都是人类共同的追求。炼丹术在古代曾经在世界各地风靡一时，因为人们渴望找到使人青春永驻、延年益寿的灵丹妙药。如今，随着肥胖症、抑郁症、高脂血症、亚健康状态、免疫力低下等让人眼花缭乱的名词频繁地出现在媒体上，健康问题得到了前所未有的广泛关注，人们迫切地希望通过科学而系统的方法实现年轻健康、身材健美、精力充沛。

如果你正在被腰围过大、失眠健忘、精力不济、高血压、皮肤老化……所困扰，希望从根本上有所改善，却不知从何做起的话，那么本书会成为引领并帮助你走上年轻健康之路的指导书。实际上，它为身体各个部分出现的衰老和健康问题，提出了系统而科学的预防和治疗方案。布雷弗曼博士在书中揭示了衰老的原因以及身体各个部分的衰老标志，并根据自己多年的研究成果和临床实践，结合具体的实例，提出了一整套科学有效的诊断性检查方法和先进可行的治疗方案，有针对性地逆转身体各个衰老部分



的“年龄”，从而使人从内到外变得更加年轻健康，拥有更加充实而丰富多彩的人生。

身体健康是一个牵一发而动全身的“系统工程”。人体的各个器官系统，各个“部件”都不是彼此孤立的，而是相互联系、共同发挥作用的，从而保持人体这个精密系统的正常运转。当某个器官衰老时，它会向大脑及身体其他部分发出破坏性信号，进而产生“多米诺效应”，造成一连串的健康问题，甚至死亡。因此，只有全面地考虑了身体各部分之间错综复杂的联系，系统地诊治身体每个部分的健康状况，并从身体内部找出原因进行治疗，才能获得全身健康，从内到外实现真正的年轻，而不仅仅是外表的年轻。

本书提出人的真实年龄是由人体最衰老的部分决定的。我的父亲——本书中译本的第一位读者——戏称之为“人体的木桶理论”。众所周知，“木桶理论”指出最短的桶板决定木桶盛水的多少。只有把最短的桶板加长，才能使木桶盛更多的水；同样的道理，只有发现并逆转了体内最薄弱的环节，才能使整个人变得更加年轻健康、活力四射。当然，在我们逆转了身体最衰老的部分之后，还要继续解决第二大衰老的部分，如此往复……这样，我们将会从内到外年轻15岁。

不仅如此，布雷弗曼博士还博采众长，借鉴中医经络穴位和整体诊治的理念，引入印度的瑜伽和冥想方法，并使用产自世界各地的香料进行辅助治疗。这不仅表明健康问题是人类共同关注的课题，而且使本书的理论和方法都更具先进性和广泛性。

现在，就让我们遵循书中的建议，行动起来，使我们生活得更加年轻、健康、快乐！

杨 华

译者简介：

译者杨华，从事英汉翻译工作多年，拥有丰富的英汉互译经验。获生物医学工程及科技英语双学士学位。曾留学美国，并获生物医学工程硕士学位。

Foreword 前言

我们生活在一个美好的时代，医学领域中实现的突破比我们所想象的还要快，并且对人类的健康产生了既真实又具体的影响。或许，医学领域中最激动人心、有可能最威力无穷的新兴工具，来自于人类对基因的新的认识。20世纪70年代后期，当我还是个医学院学生的时候，人们认为基因是一个庞大的信息库，在人的一生中逐渐耗尽。我们知道有些疾病是由基因缺陷造成的，它们遵循特定的遗传方式，具有典型的、可预测的临床表现。这个认识的基本前提是：无论身体是处于健康还是生病状态，基因信息本质上都是沿着一个方向单向流动的。正常的基因形成正常的生理功能，而基因缺陷则会导致疾病的产生。

本书揭示了人类在现在看来非常简单甚至几乎是原始的基因知识的基础上，又取得了怎样巨大的进步。科学实现了飞跃，人类不仅认识了基因的功能及其作用机制，最重要的是还认识了在疾病和健康中指导基因表达的因素。布雷弗曼博士在本书中以极具说服力的方式，阐述了对于基因控制的这一革命性的认识，而正是这种认识为获得不可估量的健康收益铺平了道路。正如布雷弗曼博士所揭示的那样，健康生活方式的方方面面（从饮食到营养补品、激素替代疗法、体育锻炼和充足的睡眠），实际上会影响基因的作用机制，最终使人青春永驻。人类确实对于基因功能有了新的认



识：为了维持正常的生理功能，人体内每时每刻都有数百个基因在发挥作用或停止作用，也正是这种基因表达的“舞步”最终决定了哪些人会健康长寿，而哪些人不会。你将在本书中找到打开这个王国大门的钥匙。

你会学到哪些生活方式是最佳选择。更重要的是，你将认识到这些选择是通过“编排基因之舞”来体现人体的健康状态的。从这个意义上来讲，这种知识能赋予人以力量。

大卫·帕尔马特

大卫·帕尔马特，医学博士，美国营养学会研究员，著有《健脑手册》及《在启蒙期培养一个更聪明的孩子》。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

引言	1
第 1 部分 “年龄印记”：你究竟几岁了	
第 1 章 扫除使你衰老的障碍	14
第 2 章 “年龄印记”测试	43
第 2 部分 大脑是永葆年轻的关键	
第 3 章 多巴胺：加强大脑的“火力”	62
第 4 章 乙酰胆碱：一个聪明的大脑的关键	82
第 5 章 γ -氨基丁酸：控制焦虑和疼痛的“钟摆”	102
第 6 章 5-羟色胺：快乐幸福与睡眠休息	124
第 3 部分 “呕心沥血”的心血管系统	
第 7 章 心脏停滞：心脏的减慢与老化	144
第 8 章 血管停滞：外周血管系统的老化	166



第4部分 调节系统

第9章 甲状腺停滞：新陈代谢的衰退与减弱……………178

第10章 免疫停滞：当你对感染束手无策时……………186

第5部分 易衰退的性功能

第11章 女性更年期：女士请进……………202

第12章 男性更年期：男士请进……………216

VIII

第6部分 身体框架（骨骼、肌肉及皮肤）的老化

第13章 骨骼停滞：身体框架的衰老……………226

第14章 肌肉停滞：肌肉的老化与丧失……………237

第15章 皮肤停滞：年轻貌美的杀手……………243

终身计划……………261

现在就变得更加年轻健康

如今的医疗保健妨碍了我们拥有长寿而美好的一生。传统的美国医学就像一条福特汽车生产线，专科医生们都仅仅注意我们身体中的某个“部件”，而不考虑身体的其他部分。这种方式在今天成了医学界的灾难，影响着我们的健康和长寿。众所周知，我们全身从头到脚都是错综复杂地互相联系着的。人体的内部器官也不是独立发挥作用的，每个器官都可能是“催化剂”，发出破坏性信号，造成一连串的健康衰退，以至最终死亡。然而，当人们去看专科医生的时候，如果医生仅仅注意病人身体的某个部分，而没有考虑其他部分的健康，他们会告诉病人“一切正常”。几个月之后，病人会吃惊地发现身体的另外一个部分已经完全崩溃了。

大部分患重病的美国人常常没有预料到疾病的降临，但是这种情况以后不会再发生了。本书将教你如何识别身体各个部分的年龄，使你能够修复最衰老的那些部分。这样，你就会变得更年轻，拥有一个丰富多彩的崭新人生。

如果你去看了专科医生，而医生说你“一切正常”，那么你需要再认真地想一想。64岁的约翰最近去看过医生，医生告诉他“身体棒极了”。可是约翰直觉地意识到自己有些不对劲儿。当他向我谈及此事的时候，我建议他到健康中心来，并进行了几项血液检查。我发现他的血液太稠了，他



从前的医生让他服用了过量的睾酮。其他的检查结果（包括认知评估、骨密度和心理测试），都显示正常。我告诉约翰他必须停止服用合成睾酮，以便他的血液恢复到与年龄更相符的状态。然而约翰没有听从我的劝告，而是继续按照自己的保健方法服用合成睾酮，因为他认为这可以使自己看起来年轻、思维敏锐、肌肉发达、精力充沛。然而，仅仅两个星期之后，约翰就发生了一次大面积的血栓，差点儿丧了命。即使约翰认为自己看起来并感觉更年轻，他的老化的血液其实正在将他拖向坟墓。

想象一下这样的场景：你走进一个满是陌生人的房间，预言谁将健康长寿，谁又将英年早逝。即使你只是尝试一下，大部分人都会认为你发疯了。但是，实际上所有的疾病都可以通过外部的表象而被检测出来。疾病最大的风险因素或迹象都是与大脑有关的，比如肥胖、吸烟、酗酒、抑郁、焦虑、眼袋、头脑不清和腰围过大。其他的风险因素或迹象还包括肌肉减少、脊柱微弯、皮肤松弛、老人斑、身体虚弱、慢性咳嗽、皮肤或眼睛暗黄、步履缓慢或精神紧张。所有这些可以看到的体征都表示一个人正在衰老。如果是这样的话，你可以肯定此人的某个或某些器官正在开始衰退。

身体的每个部分都有各自的衰老标志或检测标准，它们构成了“年龄密码”。一旦这些“年龄密码”发生了扭曲，衰老就会开始加速。本书为你提供相应的检测方法，用以识别身体各个部分的衰老状况。这样，你就可以预防疾病的发生。在我的办公室里，诊断性检查能够以令人难以置信的准确度，确定身体各个部分的衰老密码。再也不会再有出人意料的疾病和死亡，以及令人震惊的诊断结果了。事实上，我预测在不久的将来，很少有人会活不到100岁。

◇ 发现并逆转最薄弱的环节

疾病很少是孤立存在的。身体某些系统中出现的疾病，会像多米诺骨牌一样，引起一系列的健康问题，导致其他系统生病。如果疾病始于大脑，它会使身体生病；反之亦然。不仅如此，现在人们正在以一种全新的方式认识疾病。最新的研究表明，疾病本身就意味着器官正在衰老。每个衰老

的器官都向身体的其他部分发出信号，造成严重的破坏。比如，如果你被诊断出患有糖尿病，那么你身体的其他方面很可能也在衰退。上升的血糖破坏了你的血液循环、皮肤、眼睛、心脏、肾脏、神经系统 and 大脑中的神经细胞，并且使体重增加。人们过去常常认为，这些都是“彼此独立而又相互关联的症状”。但是我知道，它们都是身体衰老密码的一部分。

衰老因人而异

从出生的那一刻起一直到死亡的那一天，衰老时时刻刻都在你的全身各处发生着，只是程度不同而已。对于儿童来说，这种变化被称为“发育”；而对于成年人来说，则被称为“生病”。二者之间仅仅是说法不同而已。甚至儿童在进入成年时，也可能会出现身体器官发育不良或衰老，而这些都是可以预防或修复的。每次体内系统（无论是心脏、骨骼、肾脏、大脑还是卵巢）发生变化时，我们都在衰老。当一个系统开始衰退的时候，它会向身体其他部分发出衰老密码，传递这样一个信号——身体正在崩溃。这个衰老密码是一个死亡信号，身体的其他部分会以相同的方式作出反应。当身体的某个部分衰竭的时候，其他部分会紧随其后，就好像人体有自己的“随大流的本能”一样。

对于衰老和疾病的通用分类确实存在，但没有一个对所有人都完全适用的发展趋势。一个人可能因为心脏问题诱发高血压，进而引起中风，最后导致痴呆；而另一个人可能因为抑郁症造成动力缺乏，进而引起大脑速度下降，最后导致痴呆。将注意力集中在最衰老的部分，这样，你就可以扫除衰老障碍，逆转衰老密码。

◇ 一个新的模式：身体内部的“整容手术”

在我们所生活的社会中，年轻被看得几乎至高无上。很多人愿意尝试任何声称可以使他们青春永驻的神奇产品或食谱。为了追求年轻美丽，有些人甚至甘冒出现严重并发症的风险，任由手术刀“宰割”。但是如果你不但可以看起来年轻 15 岁，而且可以感觉年轻 15 岁，那该是多么美妙的事情啊！



众所周知，无论是整容手术还是价格不菲的面霜，都无法使我们真正感觉更年轻健康。要拥有一个长寿而充实的人生，关键在于修复身体的内部，而不是表面。正如我们可以拥有漂亮的外表一样，我们也可以拥有内在的美丽和健康（我并不是指敏感的个性或迷人的气质，而是身体内部的年轻健康）。即使你已经65岁了，仍然可以看起来并感觉像四五十岁一样。

我称之为“身体内部的整容手术”，是医学领域的一个新的模式。我们将可以识别老化的器官并将其修复或逆转，从而使自己变得更年轻健康。

◇ 创造一个更年轻的你

身体各个部分以不同的速度在衰老着。比如，你的心脏或许比身体的其他部分要老得快。你可能会过早地脱发，或者在40岁之前头发就变白了。这就意味着这些基因和部位比你的实际年龄要老。在我的行医生涯和医学研究中，我解密了身体各个部分的衰老过程。无论你是30、40、50还是60岁，你身体的某些部分比其他部分衰老得要快。除非你知道自己身体各个部分的真实年龄，否则你就没有关心自己的健康。

也许你的身高已经降低了5厘米，也许你正在经历令人困扰的抑郁或健忘。这些正在衰弱的部分用它们的衰老密码把你拖入老年，迫使身体的其他部分衰退。精密的测试可以显示每个部分的衰老密码，而生物相同性激素、药物、营养物质、饮食，以及改变生活方式，可以将这些衰老密码逆转成为“年轻密码”。

破解密码 无须手术即可从内到外年轻15岁！

利用手术改善你的脸或身体，可以使你看起来更年轻，但是这并不能使你体内的衰老过程停下来。

◇ 老而不衰

我曾经有一位病人名叫爱丽莎，她那时45岁。我对她进行了各种测试。

在那之前的7年中，她饱受慢性疲劳症、化学物质失调、甲状腺机能减退和骨质疏松症的折磨。通过采用各种测试和映射技术（将在以后的章节中作详细介绍），我确定她当时的健康状况在各个方面都至少比她的实际年龄老了11岁。当她实施了本书介绍的治疗方案后，各个器官和系统的年龄都倒退了20岁。在她53岁的时候，她的头脑和身体却仍然像40出头的女人一样。她的年龄虽然增长了8岁，可是却从内到外年轻了10~15岁。同样的年龄逆转也可以发生在你的身上。

爱丽莎各器官及系统的年龄

器官	实施“永葆年轻计划”前	实施“永葆年轻计划”后
大脑	56岁	44岁
甲状腺	80岁	40岁
肌肉骨骼系统	90岁	45岁
卵巢	70岁	45岁
肾上腺	65岁	45岁
皮肤	70岁	40岁
循环系统	60岁	45岁

很难想象，随着年龄的增长，你却可以变得更年轻。遵循我的指导，你身体的各个部分就会老而不衰。这里还有一个例子，我的另外一位名叫塞思的病人，来到健康中心进行治疗，并且变得更年轻了。

塞思的“年龄印记”（AgePrint）

	实施“永葆年轻计划”前	实施“永葆年轻计划”后
病人年龄	40岁	32岁
大脑年龄	28岁	26岁
智力年龄	20岁	20岁
甲状旁腺年龄	55岁	45岁
甲状腺年龄	55岁	40岁
肌肉年龄	85岁	45岁
前列腺年龄	60岁	50岁
骨骼年龄	70岁	50岁



◇ 破解衰老密码

衰老密码虽然是命中注定的，但是它已经被破解了。通过综合考虑身体各部分的年龄和所处的阶段，了解身体的真实状况，我们可以活得更长寿，看起来更健康，感觉更年轻。本书的初衷就是要教你如何破解自己的衰老密码，以便你在40岁的时候，仍然感觉只有25岁，或者当你80岁的时候，你可以看起来并感觉像65岁甚至还要年轻。

破解密码 或许你生来就老

正如身体以不同的速度在衰老，有些人生来就老。你可能拥有老化的骨骼，患有不孕不育症、慢性肠胃病、肥胖或心脏病。这些都与年老有关。你仅仅是因为基因而在年轻的时候不幸地患上了这些疾病。我见过很多病人，即使他们只有20岁，有些身体部位却已经是四五十岁了。

如今，科学已经使人们有可能活到120岁了，但是只有你自己才能决定如何度过自己的下半辈子。比如，我们是不是在60岁之后，就不可避免地会丧失活力？女人们的性生活是不是在55岁时就必然会结束？随着年龄的增长，男人们是不是肯定会阳痿或痴呆？过早的死亡、疾病和苦难的时代已经结束了，一个没有疼痛、苦难和衰老，人们可以延年益寿的新时代已经来临了。

我希望每个人都有机会活到100岁，却仍然感觉像是60岁甚至更年轻。通过学习如何破解衰老密码，你将能够尽早地发现疾病。你将学会如何弥补现代医学的不足，协调你的内科医生、眼科医生、牙医、心脏科医生、精神科医生、神经科医生和营养师的医疗保健工作。

◇ 关注健康，享受奇妙的年龄逆转

我的很多病人都创造了非凡的医学奇迹。这些人及数百个像他们一样的人，重新拾回了因疾病而失去的岁月，而且现在感觉更年轻了。

- 乔：在一年之中，乔的体重减轻了 41 公斤，他戒了烟，并且将自己高得处于危险水平的胆固醇降了下来。这样，他使自己的寿命延长了 10 年，而且感觉从未有过的年轻。
- 巴里：巴里刚来健康中心的时候，对奥施康定 (OxyContin) 极度成瘾。在此之前几年，医生给他开了这种药来治疗慢性疼痛。巴里在 γ -氨基丁酸促进药物和营养补品的帮助下，成功地摆脱了对奥施康定的依赖 (参见第 5 章)。
- 苏茜：苏茜患抑郁症已经 20 年了，曾经多次进出治疗中心，并且几乎尝试了所有的抗抑郁药物，但是都没有效果。直到我对她的大脑和个性状况进行了评测，我才找到了问题的根源。我们开始采用一项新的刺激多巴胺的治疗方案，并对她的食谱作了彻底的调整。仅仅几个月之后，苏茜就告诉我她在几年中第一次感受到了快乐。
- 玛丽：玛丽被诊断患有心脏病和充血性心力衰竭，预计不会活过 6 个月了。就像童谣中所唱的鹅妈妈的蛋一样，她的的心脏位于死亡之墙的边缘上。在我的建议下，她开始实施一项新的治疗方案，包括持续使用治疗心脏病的药物、激素替代疗法、营养物质及螯合疗法。3 年之后，玛丽仍然健在，而且活得很好。
- 斯图亚特：斯图亚特患有慢性淋巴细胞白血病，白细胞数高达 100 万 (我奇怪他怎么还能活着)。我立刻开始给他静脉滴注大剂量的维生素 C。当死神的脚步停下来时，斯图亚特的白细胞数也停止了增长，这使他又继续享受了多年的幸福生活。
- 简：简正在高声歌颂我的皮肤修复疗法。在她 59 岁的时候，在我的建议下，她开始使用维 A 酸 (Retin-A) 乳膏、Tri-Luma 三合一去斑膏、改善皮肤的营养物质和一整套包含天然雌激素、孕酮、小剂