



随书附赠
孙安迪养生
讲座实况
VCD

孙安迪 健康直通车

紧急信号篇

身体老化的十大紧急信号
强身健体的百则食疗验方

孙安迪 博士

享誉全球华人的免疫学权威、养生保健作家和演说家
出版保健畅销书30种，在台湾地区销售近100万册
在海峡两岸、东南亚和日本等地演讲超过5000场

孙安迪◎著

漓江出版社





孙安迪

健康直通车

紧急信号篇

孙安迪◎著

◆ 漓江出版社



桂图登字：20-2007-054

图书在版编目 (CIP) 数据

孙安迪健康直通车.紧急信号篇/孙安迪著. —桂林：漓江出版社，2007.6

ISBN 978-7-5407-3934-8

I .孙… II .孙… III.①养生(中医)—基本知识②衰老—基本知识 IV.R212 R339.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第096585号

孙安迪健康直通车

紧急信号篇

作 者 孙安迪

特约策划 王海娜

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 森

责任校对 徐 明

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcb@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂

开 本 880×1060 1/24

印 张 11.75

字 数 216千字

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

印 数 1—10000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3934-8

定 价 20.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

【自序】

影响老化的十大信号与病因

孙安迪

现代人不按照二十四小时生物钟规律作息，甚至承受压力或失眠，导致可能不到四十岁，褪黑激素浓度便减半，而引起自律神经、免疫、内分泌等生理功能的杂乱，酿成病因而加速老化。

●衰老的定义与现象

老年学认为，四十岁是生命的分界时期。而人类的生命阶段，可分为：

生命阶段	年龄界限	器官发展状况
发育期	出生~20岁	身体器官系统日益发展，趋于完善。
成熟期	20~40岁	生长缓慢或停止，维持在恒定水准。
渐衰期(衰老前期)	40~65岁	器官系统功能逐渐转向退行性变化。
衰老期	65岁以后	身体衰退变化更为明显。

孙安迪健康直通车

紧急信号篇

001



人体衰老是一个随年龄而逐渐演变的过程，在此过程中，从生物的体表形态到器官的生理功能，乃至于器官互相之间的调节控制，都会表现出衰老所特有的变化。

体表外形变化

体表外形的衰老变化，在六十五岁以上的老人身上较为明显，这些现象包括：

- ☆须发转白、脱落或稀疏。
- ☆皮肤变薄，皮下脂肪减少。
- ☆结缔组织弹性减低，以致皮肤出现皱纹。
- ☆暴露在外的皮肤表面，如颜面和手臂上出现棕色斑点。
- ☆牙龈组织萎缩使牙齿松动脱落。
- ☆骨骼肌萎缩影响肌力，双手握力、拉力、腕扭转力均减弱，步履缓慢。

☆有些老年人由于骨质和钙流失产生脊椎弯曲现象；而其他部位的钙质沉积，则会引起骨质增生及关节活动不良。

生理功能下降

随着老化，许多系统的生理功能都有下降的现象。如果以三十岁的生理功能为100%来作为比较基准，六十岁老人的肺活量下降到60%左右，肾血流量下降到70%，心脏排血量下降到75%，胃酸分泌则下降到60%。

自稳作用受限

年轻的个体，在外环境骤然变动之下，仍能很快地恢复并维持机体

环境的稳定。然而，老年人机体的“自稳”作用，调节限度就很狭窄，如体温、血糖、营养素、荷尔蒙、气体、代谢物、细胞内外离子含量的平衡等，都只能在很小的范围内波动，才不致影响正常生命活动的进行。

●衰老可能源于松果体功能的变化

衰老是生命科学中的重大课题，也是遗传因素与环境因素相互作用的结果。有不同学者从不同角度提出各种老化理论，众说纷纭，其中涉及到基因的表现、DNA的修复、蛋白质的合成、细胞膜和细胞器的结构、钙离子和神经递质及神经调质的水准、细胞因子和生长因子，以及神经元与神经胶质细胞的关系、自由基和压力与细胞凋亡等等。有学者则提出衰老的松果体学说，认为衰老源于松果体形态和功能的变化。

松果体的功能良窳与年龄密切相关。随着增龄，松果体的钙化程度增加，褪黑激素生物合成与分泌下降。人体血中的褪黑激素水准，在六岁时达到高峰值，而后便渐次下降，四十五岁时仅为幼年期的一半，八十岁时将至极低水准。现代人由于不按照二十四小时生物钟规律作息，甚至承受着巨大压力或失眠，导致可能不到四十岁，褪黑激素浓度便减半，而引起诸多生理功能的杂乱，如自律神经失调、内分泌杂乱、免疫功能失调、抗自由基降低等。

●导致老化的习惯与病因

对现代人而言，有十大不良习惯，会严重影响生活形态，酿成病因而



加速老化，可说是人人都要提防注意的十大紧急信号，其中包括：

1. 睡眠质量不良，长期失眠。
2. 缺乏运动，过度肥胖。
3. 接触过多电磁波。
4. 习惯抽烟、喝酒、吃槟榔。
5. 过度劳累，容易疲倦。
6. 经常熬夜，生物钟失序。
7. 压力过大，情绪焦躁。
8. 经常接触毒物或污染。
9. 用脑过度，杂念过多。
10. 饮食失调，营养失衡。

这十大紧急信号，则可能酿成以下的十大老化病因：

1. 基因破损。
2. 自律神经失调。
3. 免疫力衰退或不平衡。
4. 荷尔蒙失去活性或内分泌失调。
5. 自由基产生过多。
6. 酶降低或失去活性。
7. 能量不足或电位平衡失调。
8. 肝、肾、肺等解毒排毒器官日益衰退。
9. 血液循环不良。
10. 其他相关疾病。

老化的信号太多，可以表现在分子、细胞、细胞间质、组织、器官或系统等各层面，也可能影响组织结构、生理或生化变动的规律；更重要的

则是表现在神经、免疫、内分泌三大系统对机体的调节控制和整合作用，以及机体的基本代谢功能之上，是现代人必须要密切关注的健康课题，不可掉以轻心。

孙安迪医师档案

台大医学院微生物免疫学博士。

现任台大医院口腔内科主治医师、上海中医药大学客座教授、湖北中医药大学客座教授、天津医科大学客座教授。

学术成就

1. 从事免疫研究和临床诊治30年，最近15年又投入中草药的免疫和抗癌研究，已在国际SCI的重要医学杂志发表有关中草药的论文六篇。
2. 在“复发性口腔溃疡”、“贝歇氏病”和“口腔扁平苔癣”之病因、免疫病理机转和免疫治疗研究，以及其后的发酵豆类和中草药免疫、抗癌研究项目共51项中，取得重要突破。
3. 已发表英文论文五十二篇，其中有三十三篇发表于国际SCI的重要医学杂志；目前已出版三十本免疫和医学相关专书与著作。
4. 参加海内外重要医学会议，研讨并发表论文五十三篇。
5. 在台大医院成立台湾唯一的“口腔黏膜”免疫特别门诊十八年。

专书与著作

1. 孙安迪著，《复发性口腔溃疡和贝歇氏病之病因与免疫病理研究》(博士论文)，台大医学院，1992，台北。
2. 孙安迪著，《牙齿与口腔疾病》，健康世界杂志社，1992，台北。
3. 孙安迪著，《如何增强免疫力——从食补、药补、气补到修禅》，美梦成真出版社，1996，台北。
4. 孙安迪著，《免疫革命》，美梦成真出版社，1997，台北。
5. 孙安迪著，《身心灵养身的医学观》，金菠萝文化出版社，1998，台北。
6. 孙安迪著，《吃出免疫力——抗老防癌很容易》，民视文化，1999，台北。
7. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(1)——拒绝老化秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
8. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(2)——抗病防癌秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
9. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(3)——察舌问诊秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
10. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(4)——气功禅修秘诀大公开》，自然风文化出

版社,1999,台北。

11.孙安迪著,《安迪养生功》,自然风文化出版社,2000,台北。

12.孙安迪著,《养出宝宝优质免疫力》,新手父母出版社,2000,台北。

13.孙安迪著,《孙安迪之身心灵养生医学观》,自然风文化出版社,2001,台北。

14.孙安迪著,《孙安迪身心灵养生之道》等(养生系列有声书 1-6 辑),清凉音出版社,2001,高雄。

15.孙安迪著,《吃出免疫力》(第二部),民视文化,2002,台北。

16.孙安迪著,《纾压防癌抗老化》,如何出版社,2002,台北。

17.孙安迪、张翠芬著,《安迪养生——真情告白》,自然风文化出版社,2003,台北。

18.孙安迪等审订,《康健家庭百科》,书泉出版社,2003,台北。

19.孙安迪、林蕙丽著,《侠医孙安迪》,天下文化,2003,台北。

20.庄静芬、孙安迪等合著,《SARS抗疫圣战》,大康出版社,2003,台北。

21.孙安迪等合著,《病毒少来》,自然风文化出版社,2003,台北。

22.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——蔬菜篇》,时报出版社,2004,台北。

23.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——中草药篇》,时报出版社,2004,台北。

24.孙安迪著,《孙安迪教你解毒排毒》,文经出版社,2005,台北。

25.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——经络篇》,时报出版社,2005,台北。

26.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——谷粮、海产、健康食品篇》,时报出版社,2005,台北。

27.孙安迪著,《孙安迪的排毒餐》,文经出版社,2006,台北。

28.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——十大老化警讯》,时报出版社,2006,台北。

29.孙安迪著,《Dr.孙安迪之强化宝宝免疫力》,新手父母出版社,2006,台北。

30.孙安迪著,《孙安迪免疫力和排毒力》等(免疫排毒系列有声书1-4辑),清凉音出版社,2007,高雄。

自序 影响老化的十大信号与病因001

导论 为什么会衰老?

人体有老化基因，也有长寿基因? 016

从自由基中，揭开老化之谜 018

线粒体受损，将促进衰老进程 020

如何延缓老化造成的脑功能衰退? 022

血液循环，是新陈代谢的枢纽 025

引发脑血管疾病的危险因素 028

微循环障碍，会引发缺血缺氧病变 031

信号1 睡眠质量不良，长期失眠

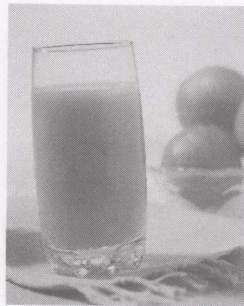
睡眠的运行节律和神经机制 036

疲劳失眠，大乱“免疫监视” 040

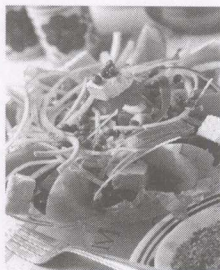
失眠要先确认成因，勿轻率用药 043

睡眠时，要维持正确脊椎弧度 045

色氨酸和碳水化合物，有催眠、镇静作用 048



信号2 缺乏运动，过度肥胖



造成肥胖的饮食主因：摄食过多和习惯不良..... 052

肥胖症营养治疗的八大原则..... 056

减肥的终极之道：运动与限食双管齐下..... 059

运动减肥，少了赘肉又多了健康..... 062

运动疗法，重建理想身心功能..... 065

有氧运动，是重要的康复医疗法..... 070

信号3 接触过多电磁波

微波的生物学效应和健康危害..... 074

享受“现代化”，更要小心噪音与电子污染..... 078

常接触微波者，要吃较多动物性食品..... 080

常接触电离辐射者，应注意能量补充..... 084

信号4 习惯抽烟、喝酒、吃槟榔

同时喝酒和抽烟，罹癌率大增..... 088

饮酒不过量，常保安全与健康..... 091

爱嚼槟榔，严重伤害口腔黏膜..... 095

预防肺癌，要戒烟和多吃蔬果..... 099

影响癌病三要素：饮食、抽烟与营养..... 103

信号5 过度劳累，容易疲倦

认识疲劳现象，小心过劳症候群…………… 110

补充食物能源，最能对抗疲劳…………… 114

抗劳解疲的新型生力补充剂…………… 117

信号6 经常熬夜，生物钟失序

人体活动的运行，存在着生物节律…………… 122

褪黑激素，让机体适应环境变化…………… 126

松果体分泌褪黑激素，以调节生命活动…………… 129

夜间工作者，要调整营养需求…………… 132

信号7 压力过大，情绪焦躁

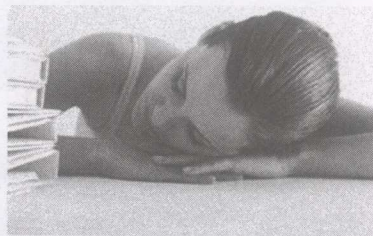
压力反应，会导致系统与代谢变化…………… 136

压力过大，可能罹患身心疾病…………… 140

负面情绪的产物：自律神经症和神经衰弱…………… 143

影响情绪反应的重要食物成分…………… 147

治疗焦虑症，宜采取综合措施…………… 150



信号8 经常接触毒物或污染

- 常见污染物，具有危险致癌性····· 154
- 环境雌激素，是现代人的健康大敌····· 160
- 室内空气污染，比室外毒害更可怕····· 163
- 毒物对人体的破坏与转化作用····· 166
- 调整膳食内容，对抗毒物侵害····· 170
- 食物的解毒功能，优于人工合成的营养素····· 175

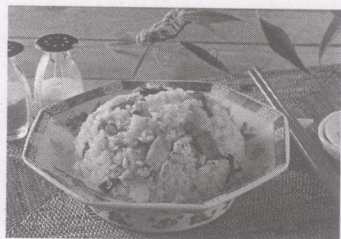
信号9 用脑过度，杂念过多

- 脑循环，是维系生命中枢的关键····· 178
- 脑力劳动者，容易营养不良而早衰····· 182
- 吃对营养素，有效强化学习记忆····· 185
- 最能补脑益智的重要维生素····· 190
- 多吃水产品，可以变得更聪明····· 194
- 牛磺酸强智又强身，是保健良品····· 196



信号10 饮食失调, 营养失衡

- 注意营养失调, 摄取平衡膳食..... 200
- 饮用咖啡过量, 可能导致中毒..... 203
- 咖啡因的生理作用, 有利也有弊..... 207
- 多吃植物性油脂, 巩固身脑健康..... 210
- 氨基酸缺乏, 将损害免疫防御功能..... 214
- 水产品降压降糖, 并能防治心脑血管病..... 218
- 五大饮食原则, 对抗白血球减少症..... 220



食补DIY

对症食疗完全验方

- | | |
|-----------------|-----------------|
| * 抗老防衰..... 226 | * 安神利眠..... 230 |
| * 减重消脂..... 236 | * 抗劳解疲..... 242 |
| * 健脑益智..... 247 | * 养颜乌发..... 252 |
| * 丰肌健体..... 260 | * 治疗感冒..... 264 |
| * 防癌抗癌..... 269 | |

附录 免疫IQ大考验..... 280

