

Alternative Ageing:
The Natural Way to Hold Back the Years

我健康， 我年轻

(英) 苏西·格兰特 著
李朝 马惠 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Alternative Ageing:
The Natural **Way** to **Hold** Back the Years

我健康， 我年轻

(英) 苏西·格兰特 著 |
李朝 马惠 译 |



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

Suzi Grant: Alternative Ageing: The Natural Way to Hold Back the Years

Copyright © 2006 by Suzi Grant.

This translation published by arrangement with Penguin Books Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Penguin Books Ltd 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2006-7092

图书在版编目（CIP）数据

我健康，我年轻 / （英）格兰特（Grant, S.）著；李朝，马惠译.

北京：电子工业出版社，2007.3

书名原文：Alternative Ageing: The Natural Way to Hold Back the Years

ISBN 978-7-121-03865-5

I. 我… II. ①格… ②李… ③马… III. ①衰老—基本知识 ②长寿—基本知识
IV. R339.34 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 018724 号

责任编辑：晋 晶

印 刷：北京智力达印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

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：14.5 字数：204 千字

印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷

定 价：28.00 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，联系电话：（010）68279077；邮购电话：（010）88254888。

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

服务热线：（010）88258888。

我健康，我年轻

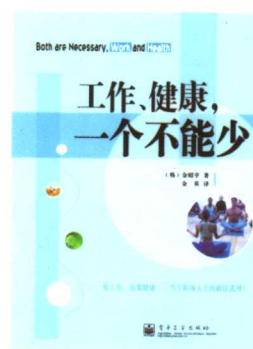
Alternative Ageing:

The Natural Way to Hold Back the Years

← 作者简介

苏西·格兰特在成为营养治疗学专家之前，曾经做过二十多年的新闻传媒记者。现在，她既是一名享有盛誉的健康学专家和营养学家，又是英国营养治疗学家协会和健康学专家互助会的重要成员。她定期为健康学杂志撰写稿件，她的名字也经常出现在国际性刊物、电视和广播中。此外，她还常常往返于国际和国内之间，主持健康专题讨论会。目前，苏西·格兰特工作的城市主要在伦敦和布莱顿。

好书推荐



读者须知

如果您正处在如下状态：医疗治理、慢性病痛、易过敏或身体极度虚弱时，请先咨询专业医生的建议，再遵循本书提到的一些有益措施，如锻炼、吃中草药、补充身体必需油脂和食物营养、喝饮料或添加补给物等。以上种种建议、技巧和实践都是我的个人观点，来源于我作为一位营养师的工作经验，所有这些均不能代替专业医生为您提供的建议或治疗。

除此之外，我还想补充一点。在创作本书时，我所推介的一些有益健康的物质，均没有接受任何形式的委托或佣金，也不是为某个生产机构推销其产品，只是因为它们在延缓衰老方面功不可没。

前言

我决心要写作本书，是因为我想在年老的时候优雅得体，无所顾虑，最为重要的是能够身体健康。三十多岁时，我主要在电视台从事新闻记者的职业，香烟和烈酒常常伴随着我。四十多岁时，我的生活发生了根本性的转变，经过专业培训我成为一位自然疗法营养师，并开始写作健康指导图书。现在我已经五十五岁，我想该是时候了，我有必要整理我所学过或经历过的有关衰老进程的所有知识，来确保我和那些愿意留住岁月脚步的所有人，舒适快乐地进入我们人生的秋季，永葆年轻。我并不想回顾自己三十多岁时有所作为，但我的确怀念那个年龄时段的生活感受：整个生命都充满了热情、能量、活力和健康的光彩。很多老年病学专家和延缓衰老职业医生都能够为我们提供足够的证据表明：人类应该有足够的理由至少在 100 岁或 100 岁以上时，保持活跃的体力和脑力，我恰恰想成为这样长寿而又健康的人。

我感觉生活在布莱顿&荷甫的海边非常幸运。在这里，即使是年过七旬的老人长年在海边游泳也是不足为怪的。如果你在五十多岁时想去打棒球是可以的，六十岁的时候想玩滚轴溜冰也没问题，没有人会认为年老了就只能蜷缩在家里守着你的拖鞋和老猫。这全在于你的心态，只要你尊重自己内心的感受，不要总是担忧在这样的年龄，该干什么或者不该干什么，你就会发现，我们能够使自己看起来更年轻、更健康，也能感觉到自己渐渐变得更年轻、更健康啦！

是的，我也感觉到自己比从前更容易疲劳，皱纹在明显增多，皮肤也变



得松弛了，这些全都是事实。但到目前为止，我成功避开了在我这个年龄段身体常出现的一些不适反应，如身体疼痛、机能退化等。我还将继续努力，以避免这些不适反应对身体健康的损害。维护健康生活的秘诀不是进行医疗干预，也不是进行手术治疗，而在于我们的日常饮食、我们的生活方式以及我们对待生活的态度。于是我整理出这样一份延缓衰老的计划，也许对你有所裨益，当我年过九十的时候，希望能有幸邀请你在海滩上跳舞。

谨以此书献给分布在各地“婴儿潮”出生的人们。希望我们年老的时候能够健康、年轻和轻松。

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

目 录

导言	1
第 1 章 衰老诱因	6
自由基	7
内在衰老诱因	9
外在衰老诱因	22
情感诱因	24
第 2 章 抗衰老的激素	26
大脑	27
内分泌系统	29
卵巢	40
第 3 章 抗衰老的食物	46
健康蔬菜	49
健康食用菌	52
健康水果	53
健康鱼类	56
健康肉类	58
健康蛋类	59
健康黄豆	60



VIII

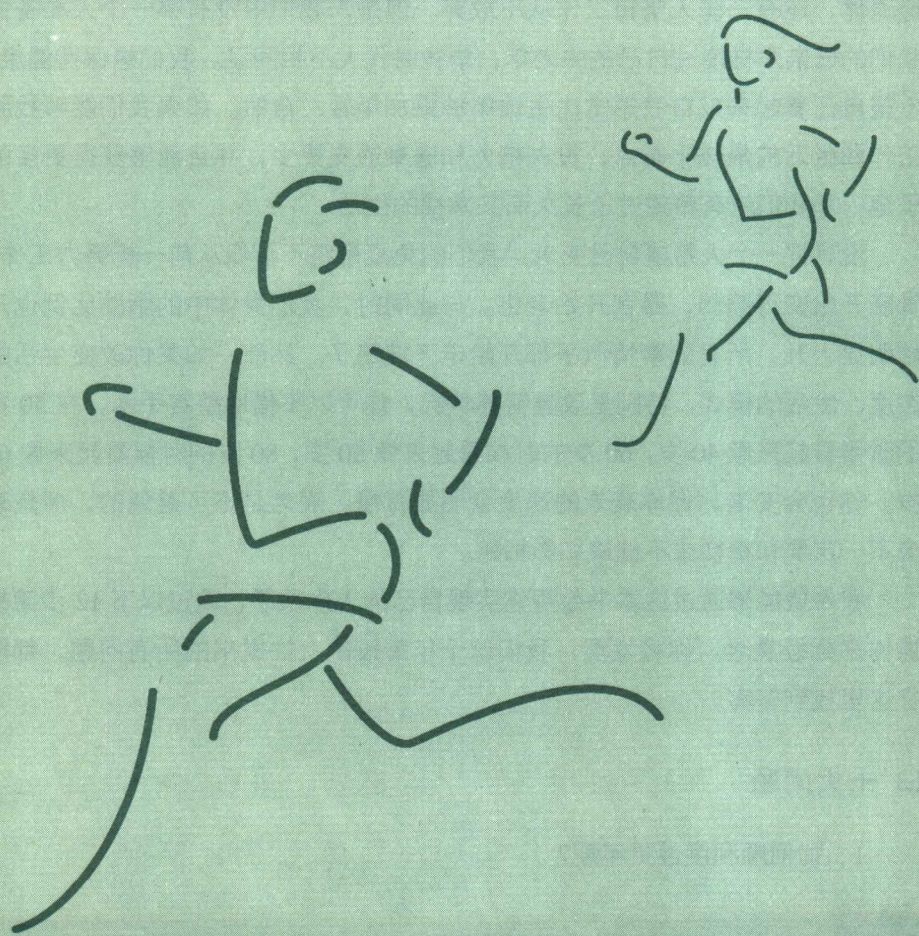
其他健康豆类	60
健康乳制品及替代品	61
健康谷物	63
健康坚果	65
健康种子	66
健康草药和香料	68
健康海藻	70
第4章 抗衰老的脂肪	72
必要脂肪酸 $\Omega-3$ 和 $\Omega-6$	73
籽油	75
坚果油	77
雅根油	78
烹调用油	79
第5章 抗衰老的饮品	82
慕司	83
能抵抗衰老的水分	85
抗衰老的榨汁	90
抗衰老的热饮	93
其他热饮	95
抗衰老的酒精	95
抵抗衰老的汤	96
第6章 超级抗衰老食谱	99
鲜活食谱	100
狩猎族食谱	104
血糖指数食谱	106
食物组合食谱	108
为生命而吃	110

第7章 超级补剂	117
鱼油	118
枸杞	121
螺旋藻	123
花粉	125
玛可	127
降低高半胱氨酸的补剂	128
Immun'age: 激发你的免疫系统和消除衰老	130
第8章 超级身体	132
超级头发	133
超级眼睛	135
超级牙齿	136
超级耳朵	137
超级骨骼	138
超级胸部	139
超级肺部	140
超级心脏	140
超级消化道	142
超级肠道	143
超级肝脏	145
超级大腿	147
超级淋巴	148
超级膀胱	149
超级脚部	151
第9章 超级皮肤	153
阳光: 主要的皮肤老化剂	155
其他的皮肤老化剂	157



自然拉皮·····	159
半侵入性疗法·····	160
持久的天然拉皮·····	160
外用药膏·····	161
在家里自己做·····	163
自己做皮肤保养·····	164
日常生活规律·····	169
用于恢复活力的日常按摩·····	170
第 10 章 超级健康 ·····	172
为什么要运动·····	174
哪种形式的运动·····	177
多久一次，一次多长时间·····	179
瑜伽·····	179
西藏五式·····	184
第 11 章 超级生活状态 ·····	190
超级压力舒缓剂·····	191
用于呼吸的时间·····	195
超级快乐·····	198
超级空间·····	203
超级目标·····	205
第 12 章 超级抗衰老日程 ·····	207
从起床到吃早餐·····	208
早餐到午餐之间·····	211
午餐·····	212
从午餐到晚餐·····	213
从晚饭到上床睡觉·····	215

导 言





“婴儿潮”很显然是指出生在 1946~1964 年间的人们，这些人年龄大多在 40~60 岁之间。我们很幸运成为这一代人，在经历了让人晕眩的 60 年代后，我们似乎一直都在引导潮流，发明了性、毒品、摇滚等所谓“新时尚”。之后我们渐渐变得理智，开始陷入抚养孩子的纷扰中，也逐步到达了各自事业的顶峰。当我们全副武装进入 80 年代时，才发现自己过得竟是如此匆忙，就如同雪莉·科兰说过的一句话：“忙忙碌碌竟顾不上享受生活。”

现在我们发现还有一种完全不同的方式来度过我们的中年，进入我们人生的第三季。你会惊喜地发现这是一种全新的生活，你的思想更为崇高，物质要求有所降低，生活方式也更为简化。孩子们都已经长大，并开始自己筑巢。我们中的一些人又过上了单身生活，一些人失去了生活伴侣，一些人已经退休，还有一些人坚持工作从不放弃。但是，我们中没有哪一个人准备像我们的母亲那样度过自己的中老年，毕竟时代大不相同了。我们想保持健康，希望自己看起来或自我感觉比生理年龄更加年轻、自然。如果我们能够找到工作和生活的最佳平衡点，投入精力和健康透支更少，并且能够获得更多的乐趣，那我们就有希望过上长久而又幸福的生活。

没有哪一个人希望自己变老：我们的免疫系统不再像从前一样努力工作，骨骼开始变得脆弱，器官开始老化。与此同时，我们身体中的脂肪比例也开始明显上升，所有的事情似乎都开始走下坡路了。然而，如果你改变生活的态度、生活的模式，特别是改善营养状况，你可以不借助整容手术，在 50 岁的时候看起来像 40 岁，60 岁的时候看起来像 50 岁，80 岁的时候看起来像 60 岁。你也会变老，但你衰老的速度会明显减慢。衰老是不可避免的，但是衰老不一定要和糟糕或不健康如影相随。

我希望能够通过这本书鼓舞你实现自己的人生夙愿，通过以下 12 步简易操作来延缓衰老。你将发现：我们这个年龄段的女性提出的所有问题，都能在这里找到答案。

□ 十大问题

1. 如何顺利度过更年期？

2. 什么是最好的抗衰老食物?
3. 什么是最好的抗衰老补剂?
4. 如何击败中年发胖?
5. 如何使我的肌肤更显年轻?
6. 如何拥有良好的睡眠?
7. 如何提高性欲?
8. 如何保养骨骼和关节?
9. 如何使人更加充满活力?
10. 该如何安度晚年?

本书将指导你在健康且长寿的道路上勇往直前，我已经尝试了本书所推荐的所有秘诀，也取得了很大成效。希望你通过这 12 项关键步骤，在抗拒衰老的进程中一样也能获得成功，那样你不仅从外表看起来，而且自己也能感受到：你总是处在一种最佳状态，并且由内向外焕发着青春的光彩。

Super Agers——什么使你衰老，外因和内因。

Super Hormones——健康的腺体等于健康的激素。

Super Foods——最好的抗衰老食物。

Super Fats——为什么必需脂肪具有抗衰老功效。

Super Drinks——最佳的抗衰老饮品，包括抗衰老果汁和慕司。

Super Anti-Ageing Diet——饮食选择和如何吃出健康。

Super Supplements——最好的抗衰老补剂。

Super Bod——从头到脚都焕发健康的光彩。

Super Skin——在家里护肤也能拥有光彩照人的肌肤。

Super Fit——哪些运动会使你更加健康。

Super Life——选择健康的生活方式任何时候都不晚。

Super Anti-Ageing Day——如何安排好每一天，让你尽可能地延缓衰老。

首先让我们来做这样一个测试，据统计，在每一方面得分都很高的人，将有机会比普通人更加长寿。根据得分高低再结合体能测试的情况，适时改变你的抗衰老计划，然后再按照本书的建议执行即可。



心血管疾病

你的父母或祖父母中有几人在 60 岁以前患有心脏病或中风？

没有	10 分
一人或两人	5 分
三人或多人	0 分

最近一次胆固醇检测值

非常好（200 毫克以下）	10 分
平均值（220 毫克）	5 分
很差（240 毫克以上）	0 分

最近一次血压测定值

非常好（120/70）	10 分
平均值（130/90）	5 分
很差（140/95 或更高）	0 分

工作满意度

当你早上去上班时，感觉：

渴望新的挑战	10 分
准备去工作，但并不兴奋	5 分
不感兴趣，仅仅是一份工作	0 分

吸烟

超过 5 年的时间，你：

从未抽过烟	10 分
偶尔吸烟	5 分
经常吸烟	0 分

身体健康程度

与 10 年前相比，呼吸、循环系统：

感觉几乎和从前一样	10 分
-----------	------