

[主编] / 刘姝倩

JIANKANGCHANGSHOU

KAOZIJ

KANGSHUAILAO

SHENGHUOFANGSHI

健康长寿

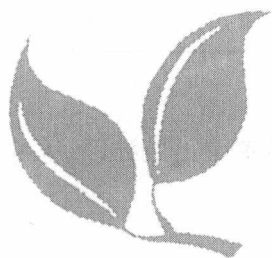
靠自己

——抗衰老生活方式



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



健康长寿靠自己

——抗衰老生活方式

主 编 刘姝倩

编 者 安 温 赵翠芬 王 辉 刘 芊

邹宝华 刘志忠 朱 欣 刘 蕾

赵丽娥 刘姝羽 赵江红 尹旭波

赵红宇

绘 图 刘姝羽

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿靠自己:抗衰老生活方式/刘姝倩主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5091-0909-0

I. 健… II. 刘… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075887 号

策划编辑:王 华 文字编辑:翁德昌 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.5 字数:182 千字

版、印次:2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

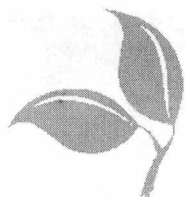
印数:0001~5000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

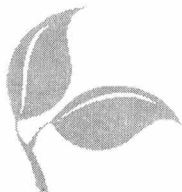
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252



内 容 提 要

为了帮助人们有效地延缓衰老过程,编者详细介绍了衰老的种种表征、导致衰老的诸多因素,以及怎样从生活方式、饮食习惯、运动锻炼、疾病防治、心理健康等方面,寻找延缓衰老的方法。本书实用性、指导性强,是中老年读者希望延缓衰老、健康长寿的必备读物。



前言

按世界卫生组织(WHO)分析,健康长寿 60%取决于自己的生活方式。接受健康教育,改变不良生活方式就可减少许多疾病的发病率,提高全民期望寿命。世界卫生组织前总干事中岛宏博士认为:“许多人不是死于疾病,而是死于无知,因为很多疾病是可以不让它发生的,是可以避免的。”由此看来,接受科学健康的生活方式,减少老年病发生,延缓衰老是可以实现的。

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)著《备急总千金要方》、《千金翼方》,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”。这些都是我国医学界抗衰老研究成果的力证。在国内外,中草药抗衰老仍起主导作用。

世界抗衰老方面的研究也如火如荼。美国为了增进健康,提高期望寿命,拟定了《营养计划》,即多吃蔬菜、水果,限食谷物及有选择地多食富含抗衰老物质的食物,其中作用最突出的是人参、黄芪、银杏等中药,大豆和胡萝卜素、维生素 C、维生素 E,另外还需要坚持运动。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、法等国,也要求健康的生活方式,多食蔬菜、水果,运动,心理健康等方面抗衰老。

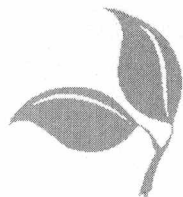
本书汇集世界各国抗衰老经验、世界五大长寿地区百岁老年人生活习惯和各国总结出来的抗衰老精选,参照中国几次全国抗衰老科学技术大会论文及全国第一、二次 SOD 抗衰老论文集,深入浅出地论述了抗衰老的历史、理论和行之有效的自我抗衰老方法。全书贯穿了在北京举办的关于“生命科学与人类健康”主题的诺贝尔奖获得者北京论坛“我的健康我做主”的论述,也就是健康长寿靠自己——抗衰老生活方式。

本书从了解人体结构、科学生活、合理膳食、积极运动、防疾治病、健康心理、世界抗衰老经验等方面,为广大读者讲解、介绍了抗衰老、促长寿的诸多知识,并详尽地叙述了国内外抗衰老尖端武器——超氧化歧化酶(SOD)、维生素 C、维生素 E、黄酮、核酸及富含上述物质的食品、蔬菜、水果的抗衰老作用,力图普及抗衰老知识,提高全民期望寿命。

抗衰老不是一句口头禅,而是要靠你自己落实本书所倡导的各项抗衰老措施,才能获得延长寿命的效果。作者恳切希望中老年朋友们,行动起来吧,摒弃不健康生活方式,遵照本书所倡导的抗衰老措施,唱着本书的“抗衰老歌”,轻松愉快地加入抗衰老的行列。百岁不是梦,能成为寿星已是现实。

编者 刘姝倩

2007 年 1 月



目 录

一、了解人体知衰老

- (一)了解人体 / 1
- (二)了解人体的正常值 / 2
- (三)人为什么会衰老 / 5

二、科学生活防衰老

- (一)科学健康的生活方式决定寿命 / 14
- (二)金字塔抗衰老膳食方式 / 15
- (三)保持规律的生活习惯 / 17
- (四)居室环境有讲究 / 19
- (五)家庭卫生不可忽视 / 21
- (六)选择炊具学问大 / 22
- (七)科学烹调延年益寿 / 22
- (八)不良生活方式危害健康 / 24

三、合理膳食抗衰老

- (一)抗衰老应该吃些什么 / 35

(二)摄入多少营养才健康 / 46

(三)注重平衡膳食 / 50

(四)选择健康膳食模式 / 52

(五)健康长寿食谱 / 65

(六)抗衰老应饮足够的水 / 74

四、积极运动抗衰老

(一)运动的意义是什么 / 77

(二)选择科学的运动方式 / 78

(三)金字塔抗衰老运动方式 / 80

五、防病治病战衰老

(一)心脑血管疾病的防治 / 90

(二)代谢内分泌疾病——糖尿病的防治 / 112

(三)老年痴呆的防治 / 116

(四)失眠症的防治 / 122

六、健康心理应对衰老

(一)正确理解心理健康 / 126

(二)不良心理危害健康 / 126

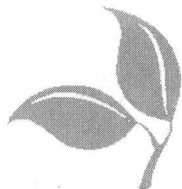
(三)心理健康的自我测试 / 127

(四)防止心理危害健康 / 131

(五)注重家庭心理调节 / 132

(六)创建心理平衡 / 133

(七)精神抗衰老法 / 134



七、世界抗衰老经验撷英

- (一) 世界长寿地区的特点 / 136
- (二) 世界长寿地区膳食经验集粹 / 136
- (三) 日本的长寿抗衰老经验 / 138
- (四) 世界健康长寿营养方式 / 139
- (五) 国际抗衰老生活方式 / 144

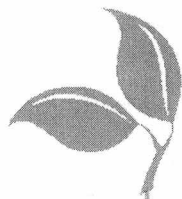
八、养生抗衰歌谣

附录 A 用药须知

- (一) 药物从哪里来 / 151
- (二) 药物对机体的作用 / 152
- (三) 药物在体内的分布 / 152
- (四) 药物排泄 / 152
- (五) 药物用法 / 152
- (六) 药物用量 / 154
- (七) 药物的不良反应 / 155
- (八) 药品的有效期限 / 156
- (九) 非处方药 / 156
- (十) 家庭怎样选购药品 / 157
- (十一) 吃错药怎么办 / 159

附录 B 相关表格

- 附录表 1 人体医学年龄推算表 / 160
- 附录表 2 富含“三素”成分食物表 / 162
- 附录表 3 食物能量表 / 163
- 附录表 4 食物能量脂肪蛋白质含量表 / 167
- 附录表 5 食物膳食纤维含量表 / 169
- 附录表 6 中国男性标准(理想)身长体重表 / 170



一、了解人体知衰老

(一) 了解人体

1. 人体由哪些物质组成 人体是由水、蛋白质、脂类、糖类和无机盐(钠、钾、氯、钙、磷、镁、铁、硫、碘、氟、锌、铜、钴、硒、锰等)组成。其占人体百分比如下:水 55%~67%;蛋白质 15%~18%;脂类 10%~15%;糖类 1%~2%;无机盐 3%~4%。上述五类基本物质,再加上维生素,就构成为生命活动的物质基础。为了维持生命活动,人体必须从这六大营养素摄取“能源”,缺少任何一种,都将造成人体功能异常,甚至早衰早亡。

2. 什么是新陈代谢 新陈代谢是生命的基本特征之一。是维持生物体的生长、繁殖、运动等生命活动过程中化学变化的总称。也是人体与外界环境物质之间的交换过程。据估计,一个人从出生到 60 岁,通过代谢与体外环境交换的物质大约有:水 60 000 千克;糖类 10 000 千克;蛋白质 1 600 千克;脂类 1 000 千克。

3. 什么是基础代谢率 人体在清醒而又极端安静的状态下,不受肌肉活动、环境温度、食物摄入及精神紧张等影响时的能量代谢率,叫做基础代谢率。测定基础代谢率时,对人体具有如下要求:

(1)空腹(进食后 12~14 小时);

(2)仰卧半小时;

(3)消除精神及环境的影响;

(4)室温保持 18~25℃。

基础代谢率的正常值在±15%以内。若增高可能为甲亢,降低可能为甲状

腺功能减退。

4. 什么是肥大 肥大是指因人体组织器官体积、重量增加而引起的变化。空腔器官狭窄或过多充满内容物引起的肥大为代偿性肥大；老年性前列腺肥大为功能障碍性肥大。

5. 人体为什么产生水肿 在正常情况下，人体血浆、组织之间的液体交换保持着一定平衡。如果机体排出量少于进入量，可导致液体滞留体内而引起水肿，如皮下水肿、脑水肿、肺水肿等。发生在空腔器官的水肿可称为积水，如胸腔积水、腹腔积水、脑室积水等。因水肿原因不同，又可分为心性水肿、肝性水肿、肾性水肿、营养不良性水肿、内分泌水肿等。

6. 什么是血栓 在心脏及血管内流动的血液中，因血液中（如过多的脂肪）某些成分发生凝集而形成的血凝块就是血栓。

7. 什么是栓塞 在循环血液中的异常物质随血流动而堵塞血管的现象，称为栓塞。

8. 什么是梗死 机体细胞、组织或器官的一部分由于血液阻断而发生缺血性坏死的现象，称为梗死；因梗死而引起血液中断，使组织坏死，就称为梗死。

9. 什么是头晕 头晕，即头胀、头重脚轻、脑内摇晃、眼花等感觉。

(1) **脑性头晕**：多见于脑动脉硬化（如基底分脉硬化）或颈椎骨关节病引起的脑血液循环障碍，或由此导致的一过性脑供血不足，常伴有头晕、睡眠障碍、记忆力减退或有体位转变而头晕加重。

(2) **血管抑制性头晕**：常见于情绪紧张，头疼、恐惧、疲劳失眠。

(3) **心源性头晕**：常见于急性心源性脑供血不足综合征。如心律失常、阵发性心动过速、房颤等。

(4) **药物中毒性头晕**：如链霉素、新霉素、庆大霉素等药物中毒引起的头晕。

10. 什么是眩晕 眩晕是外界景物或自身在运动的错觉，包括旋转感、摇摆感或浮感等，是空间定向感觉失谐，多在前庭突然患病时发生。常见于耳鼻喉疾病，也常见椎体动脉供血不足、梅尼埃病等。

(二) 了解人体的正常值

1. 正常脉搏每分钟次数 正常人在安静状态下的脉搏频率，成年男性为60~80次/分，女性为70~90次/分。入睡状态时，脉率减慢，男性为50~70次/分，女性为60~80次/分。9~15岁为70~80次/分。站立、运动、饭后以及患病



时脉率可增快。成年人脉率少于 60 次/分,多见于心脏传导阻滞、阻塞性黄疸及其他严重疾病。如果超过 90 次/分,多见于发热性疾病、甲亢等。假若脉搏强弱交替出现,称为交替脉,可能有心脏性疾病。

2. 正常呼吸频率 成年人正常呼吸男性为 14~18 次/分,女性为 16~22 次/分。呼吸频率与体位变化有关,卧位时为 14~16 次/分,坐位时为 16~18 次/分,立位时为 18~20 次/分。

3. 正常人身高体重

(1)成年人身长标准值:我国成年男性的平均身高为 168 厘米,女性平均身高为 156 厘米。一般身高差异在平均值的 $\pm 20\%$ 以内为正常。身高低于相同种族、地区、性别及同龄人的正常平均标准的 30%以上,或成年人身高在 120 厘米以下时为侏儒症。一般而言,男性身高在我国大于 200 厘米,女性大于 185 厘米时称为巨大体型,多见于巨人症患者。

(2)成年人正常体重参考值:体重差异在标准的 $\pm 10\%$ 以内均属正常。体重在性别上的差异为:10 岁以前男孩一般较重,10~16 岁女孩较重,16 岁以后男性比女性重。在没有水肿等因素存在的前提下,如果体重超过相应年龄、身高及性别标准的 10%者称之为肥胖。体重低于相应年龄、身高及性别标准的 10%时属于消瘦。

4. 正常人的听力 正常成年人一般在距离约 1 米处可听见机械表的声音为正常。

5. 血压正常数值 正常人血压收缩压为 11.97~18.62 千帕(90~140 毫米汞柱),舒张压为 7.98~11.97 千帕(60~90 毫米汞柱)。收缩压随年龄增长而相应升高,40 岁以上每增长 10 岁收缩压增高 1.33 千帕(10 毫米汞柱)左右。反之,年龄越小,收缩压越低,婴幼儿血压与 4 岁小儿大致相同,一般收缩压不得低于 9.9~10.7 千帕(75~80 毫米汞柱)。4 岁以后儿童血压的参考值可按下式计算:收缩压(毫米汞柱)=(2×周岁数)+80,而舒张压为收缩压的 $2/3 \sim 3/5$ 。血压换算 1 千帕=7.5 毫米汞柱。

血压与性别有关,中年以前女性的收缩压常较男性低 0.7~1.3 千帕(5~10 毫米汞柱),中年以后男女血压无明显差异。左右臂也有区别,收缩压右臂较左臂约高 1.3 千帕(10 毫米汞柱),舒张压右臂较左臂约高 0.7 千帕(5 毫米汞柱)。夜间收缩压降低 2.7~4.0 千帕(20~30 毫米汞柱)。情绪及精神紧张对血压影响也较大,一般早晨起床之前测量的血压较为准确。40 岁以下血压高于 18.62/

11.97千帕(140/90毫米汞柱)为高血压;低于11.97/7.98千帕(90/60毫米汞柱)为低血压。如果测不到血压,表示有生命危险。

6. 体温正常数值 因测量部位不同有所变化,一般人体正常体温舌下测量 $36.5\sim 37^{\circ}\text{C}$;腋窝下测量 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$;肛门直肠内测量 $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 。口腔温度比腋窝下温度平均高 $0.2\sim 0.5^{\circ}\text{C}$;肛门直肠内温度比腋窝下温度平均高 $0.4\sim 0.6^{\circ}\text{C}$ 。

儿童体温高于成年人,成年人体温高于老年人,女性体温高于男性。正常人一天中的体温也有变化,凌晨睡眠中最低,在上午7:00~9:00时很快上升,以后上升缓慢,下午17:00~19:00时是人体一天中体温的最高点,到深夜时达到最低的稳定值。正常人一天中最高与最低体温之差一般在 1°C 以内。一般女性的体温略高于男性,女性在月经前体温较高,月经来潮时体温下降 $0.2\sim 0.3^{\circ}\text{C}$,到排卵时体温通常又降低 0.2°C ,此后则突然升高。妇女在妊娠早期体温可出现持续性的轻度升高。

人体体温是恒定的,凡是超过正常体温数值均为病态。发烧的类型如下:微热 $37\sim 38^{\circ}\text{C}$,常见于风湿、结核病;中等发热 $38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$,多见于感冒;高热 $39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$,见于感冒或细菌感染;高于 41°C 为超高热。

7. 胃容量及食糜排空时间

(1)胃容量:初生儿为7毫升;婴儿时为 $25\sim 60$ 毫升;3个月时约为140毫升;6个月时约为180毫升;1岁幼儿约为270毫升;3岁时约为600毫升;成年人为 $2000\sim 3000$ 毫升。胃进食后5分钟开始蠕动,3次/分,每次蠕动排出食糜量为1~3毫升,约4小时后排空。但每种食物排出时间是不一致的,如水为3~4分钟,谷物、粮食为2小时,脂肪(肥肉、油脂)为5~8小时,混合食物为4~5小时。

(2)肠蠕动频率:十二指肠17~18次/分;空肠15~16次/分;回肠12~14次/分;大肠总蠕动3~4次/日;肠鸣音3~4次/分;直肠有“便意阈”。当直肠内容达25~50克压力时,即可产生便意。

(3)肠排空时间:食物在小肠内停留时间为3~8小时;食物在大肠内停留时间为10小时;大肠对水分的吸收量约300毫升/日。

8. 排泄粪便时间 各种食物通过消化道的总时间,由咽至食管上端用0.1秒;由咽至贲门,流体食物用3~4秒;半流体食物约用5秒;固体食物用6~8秒;通过胃用3~4小时;通过小肠用3~8小时;通过结肠约用10小时;全部时间为



20~40 小时。一般正常人每 24~48 小时应大便 1 次,每次量为 100~300 克(干重 23~32 克),如果超过两天以上不大便,粪便则变干,极臭,而且易罹患肠癌。

9. 每次心跳输出血量 成年人每分钟心跳 60~80 次时,心室收缩射血量每次 60~80 毫升,每分钟搏出血液 4 000~5 000 毫升,24 小时约搏出 7 000 升。人体总血量有 5 000~6 000 毫升,心脏用压力把血挤到血管里,然后又流回来,以靠心脏规律地跳动与血管的弹性,使全身血液周而复始,川流不息。

10. 血液黏度 成年人的血液黏度为水的 3~4 倍。饮水量不足可影响血液的黏度,心肌梗死多发生在晨间 4 点钟左右,所以该病患者在夜间不能缺水。

11. 脑耗氧量及缺氧时限 脑耗氧量(按脑重 1 400 克计算)46 毫升/分钟,占全身耗氧量 20%~25%,脑灰质比脑白质多 5 倍。脑缺氧耐受的最大时限为 4~6 分钟。

(三)人为什么会衰老

1. 人的年龄分期 我国传统年龄分期,20~30 岁为青年期;31~50 岁为中年期;60 岁以上为老年期。根据现代实际情况,世界卫生组织对年龄分期重新划分为:44 岁以下为青年期;45~59 岁为中年期;60~74 岁为年轻老年期;75~89 岁为老年期;90 岁以上为长寿老年期。

2. 怎样计算你的医学年龄 由于人们的生活环境和生活方式不同,过一年算一岁的历法年龄,与人的医学年龄存在一定差异,也就是说,年龄虽已到 50 岁,但细胞生理功能还很好,我们说他的医学年龄只相当于 35 岁,医学年龄比历法年龄可大可小,医学年龄也不是先天自有的,而是追求或不追求健康的生活方式而取得的。受吸烟、喝酒等不健康生活方式的影响,医学年龄会比历法年龄要大,也就是更衰老。这种推算方法是美国健康专家加里·鲍肯和阿瑟·诺里斯博士表述的。详见附录表 1“人体医学年龄推算表”。

在生活中,比实际年龄年轻的人很多。根据医学年龄表可以测出比实际年龄年轻几岁,以鼓励你健康生活,永远年轻,更加长寿。其计算方法是:先计算得分总数(正或负),这个总分用 A 表示,B 为 $A \div 12$,实际年龄用 C 代表。医学年龄 = $C + B$ 。例如:一位 40 岁的男子,按上表计算 A 为 +24,B 为 $24 \div 12 = 2$,医学年龄 = $C + B = 40 + 2 = 42$ 岁;又如一位 40 岁的女性,A 为 -24,则 B 为 $-24 \div 12 = -2$,医学年龄 = $C + B = 40 + (-2) = 38$ 岁,也就是说比实际年龄年轻 2 岁。

3. 人类的自然寿命 动物的自然寿命,是以生长期的长短推算的,例如:狗



的生长期为2年,其寿命为10~15年;猫的生长期为1.5年,其寿命是8~10年;牛的生长期为4年,其寿命是20~30年;马的生长期为5年,其寿命是30~40年;骆驼的生长期为8年,其寿命是40年。这些动物的自然寿命是生长期的5~7倍。以此推算:人的生长期是20~25年,那么人的自然寿命应当是100~175岁。也有人以动物的性成熟期的8~10倍来计算人的寿命,人的性成熟期是14~15岁,则自然寿命应为110~150岁。

自然寿命另一种推算方法,是用细胞分裂周期进行计算。如鸡的细胞分裂周期为1.2年,分裂次数为25次,两者相乘,即寿命为30年;小鼠的细胞分裂次数是12次,分裂周期为3个月,其寿命为3年;人类的细胞分裂次数是50次,平均每次分裂周期为2.4年,那么细胞分裂50次所需时间应该120年,所以人类自然寿命应为120年左右。

4. 衰老程度的测量 人们由于各自孕育、生长、环境、生活方式的不同,衰老的程度也不同,有的比自然年龄年轻,有的则比自然年龄年老。为了给已进入自然年龄的老年人,提供科学的生理年龄的依据,也给那些未进入自然年龄而身体衰老程度已进入老年者提出抗衰老的重要性,在此介绍几种测知自己衰老程度的方法。

(1)世界卫生组织“五快”、“三良好”法:下面介绍的“五快”、“三良好”法是根据世界卫生组织健康定义归纳的测试方法,可据此测知自己是否为健康老年人。

①五快。

吃得快:说明食欲好,粗细粮都能吃,不挑食,很快就吃完一餐饭。但非“狼吞虎咽”。

便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,大便有一定规律。

睡得快:有睡意,上床就能入睡,睡眠质量高,按时就寝,定时起床,早睡早起,醒后精神饱满,头脑清醒。

说得快:说话思维敏捷,反应迅速,语言表达正确、通畅,符合逻辑。

走得快:走步稳健,无明显老年步态。

②三良好。

良好的个性:情绪稳定,性格开朗温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观,助人为乐,事业心强,充满理想。

良好的处世能力:观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,与人为善,平易近人,平等待人,能适应复杂而变化的社会环境。



良好的人际关系：对人满腔热情，忠诚老实，办事认真负责，与周围人际关系和睦。

(2)闭眼单足站立法：据美国介绍，根据人闭眼单足站立，不左右摇摆的时间可测知生理年龄。例如，站立10秒而不动，测知生理年龄为60岁，如你历法年龄是50岁， $60-50=10$ ，表明生理衰老得比较快，生理上已是60岁的人了。反之，测知生理年龄是40岁，而历法年龄是50岁， $40-50=-10$ ，则比历法年龄年轻10岁。

表 1-1 闭眼单足站立测知生理年龄(立地秒数)

生理年龄(岁)	60	50	40
男	10	21	26
女	9	19	25

(3)测定大脑衰老程度法：表1-2列出了50个问题，每个问题有3种答案：A(是)、B(似是而非)、C(不是)。每个问题的3种答案分别给以不同的分数。测得总分后查表1-3，即可得出大脑功能的实际年龄。例如测得的总分为98分，那么，大脑功能的年龄为55~59岁。

表 1-2 大脑衰老程度自测表

测 验 内 容	得 分		
	A	B	C
做事一旦下了决心便急于行动	0	1	2
往往凭经验做事	2	1	0
对任何事都有强烈的探索精神	0	1	2
讲话变得缓慢而啰嗦	4	2	0
电话号码听一遍即可记住	0	1	2
时常遗忘	4	2	0
看不惯年轻人的举止言谈	2	1	0
变得什么事都不想做	2	1	0
变得吝啬	2	1	0
有很多理想和梦	0	2	4
变得神经质	2	1	0
对什么都有好奇心	0	1	2
见别人难受自己不由自己难受	2	1	0
感情难以控制易流泪	4	2	0