



药补不如食补

刘国柱 刘姝倩 主编

抗衰老之路

健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物

69种抗衰老食物依次排序。核酸、番茄红素、花青素、褪黑素 能够有效抵抗衰老。

专家告诉你怎样摄取：

运动处方，针对不同人群。随时可做。专家悉心指导：

用最新科研成果揭秘衰老真相，用切实可行的方法抵抗衰老

生老病死，

乃自然法则之一

若能明了其原因

知己知彼

延长寿命并非遥不可及

正所谓

不要死于无知

不要死于愚昧



中国妇女出版社

刘国柱 刘姝倩 主编

抗衰老之路

健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物

69种抗衰老食物依次排序，核酸，番茄红素，花青素，褪黑素 能够有效抵抗衰老，
专家告诉你怎样摄取：

运动处方，针对不同人群，随时可做，专家悉心指导；

用最新科研成果揭秘衰老真相
用切实可行的方法抵抗衰老

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老之路/刘国柱, 刘姝倩主编. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80203-462-4

I. 抗… II. ①刘…②刘… III. ①衰老—基本知识
②长寿—基本知识 IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157721 号

抗衰老之路

作 者: 刘国柱 刘姝倩 主编

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 7.75

字 数: 160 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-462-4

定 价: 15.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



刘国柱，主任医师，教授，健康教育专家，曾任中国健康教育协会理事，中国卫生报刊研究会理事，中华名医协会副会长，《健康》杂志主编，《健康咨询报》总编辑，已出版40余部科普著作，荣获“中国科技之星”称号。



刘姝倩，副研究员，曾主编《世界抗衰老经典》《健康生活带回家》《实用运动处方》等科普著作，发表30余篇论文，获吴英恺青年基金奖和全国优秀论文奖。

主 编：刘国柱 刘姝倩
编撰者：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 尹旭红 刘建设 高占杰
张学清 赵红英
绘 图：刘姝羽

 中国妇女出版社

- 网址：www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品：女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

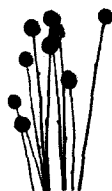
责任编辑：乔彩芬

装帧设计：吴晓莉

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

Introduction



本书遵照世界卫生组织（WHO）提出“不要死于无知，不要死于愚昧”及“健康寿命靠自己”的抗衰老方针，囊括了世界抗衰老物质含量之最，详尽地介绍了决定健康长寿的69种抗氧化、抗自由基能力最强的食药两用食物，准确地、科学地以抗衰老物质含量及清除自由基（脂褐质、老年斑样垃圾）的能力为依据，对69种食物进行科学排序，以便于读者有选择、有目的地采购和食用。

本书介绍了世界抗衰老学科的最新研究成果，如番茄红素抗氧化能力是维生素E的100倍，只存在于人及动物脑中的“脑白金”，在普通食物中被发现。这不仅是老年人及失眠者的福音，也是开发保健食品的重大商机！

世界卫生组织指出：“个人健康和寿命60%取决于自己”，也就是60%取决于自己的生活方式。本书着重介绍了健康科学的生活方式，明确指出：不良膳食结构，使肥胖及心脑血管病等“富贵”病升高，成为“第一杀手”；必须改

变摄入过多精粮（碳水化合物）的不良习惯；限制油脂、食盐的摄入；要吃粗杂粮，多吃蔬菜水果；加强运动，运动不仅使人年轻，而且还能防治疾病。本书所介绍的防治疾病及减肥的运动处方，是在美国、德国、日本等国运动处方的基础之上，结合我国传统运动项目，创造出的具有普及性、操作性的抗衰老及防治疾病的运动处方。

要想健康长寿，心理健康十分重要，是生命“四大基石”之一。《黄帝内经》说：“百病生于气。”所以世界卫生组织指出，心理健康平衡是健康长寿的基本保障。长寿在于追求。恳望读者朋友熟读本书，让健康长寿成为现实。

刘国柱

2007 年 10 月

目 录 Contents



人体为什么会衰老 / 1

生老病死，乃自然法则之一，若能明了其原因，知己知彼，延长寿命并非遥不可及，正所谓，不要死于无知。

自由基是罪魁祸首 / 1

脂褐素加速衰老 / 2

免疫功能低下 / 2

饱餐导致热量过剩 / 3

饮水不足 / 3

缺乏核酸 / 4

抗氧化物质摄入不足 / 4

怎样摄取抗衰老物质 / 5

科学的膳食结构，可以维护健康的身体。
现代研究发现，许多日常食物都含有能抵抗

衰老的营养物质，只要我们合理地摄取，衰老的脚步自然会放慢。

核 酸 / 5

维生素 / 9

番茄红素、类胡萝卜素 / 13

多酚类 / 18

黄 酮 / 22

花色素 / 25

褪黑素 / 27

69 种抗衰老食物和食谱 / 31

也许含有抗衰老物质的食物还有许多，我们只推荐了 69 种，其一是它们非常普通，其二是价格便宜。在此基础上精选出的食谱，基本上以百姓厨房为平台，建议大家积极选用。

谷物 / 31

蔬 果 / 35

饮 品 / 47

豆制品 / 50

调味品 / 50

禽、鱼、肉、蛋类 / 51

植物油 / 53

推荐食谱 / 54

生活方式抗衰老 / 78

世界卫生组织分析了世界人口健康长寿

的资料后指出：个人的健康和寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响。

健康、科学的生活方式能延年益寿 / 78

不良生活方式导致早衰早亡 / 114

去除或减少农药残留能增进健康延缓衰老 / 121

心理健康抗衰老 / 123

良好的心理有利于正确对待客观事物，有益于健康；不良的心理对健康有害，常导致疾病，甚至影响寿命。世界卫生组织指出，心理健康是健康长寿的“四大基石”之一。

心理健康基石 / 123

健康心理自我测试 / 127

怎样防止心理疾病对健康的危害 / 134

怎样才能保持心理健康 / 135

运动抗衰老 / 141

运动所以能推迟衰老，原因之一是运动可以使体内各器官功能保持相对年轻的状态。医学证实，坚持运动的中老年人，其心肺功能可比他们的实际年龄相对年轻20~30岁。

运动是生命的基本特征之一 / 141

运动为什么能抗衰老 / 142

运动对身体的作用 / 143

运动处方及其作用 / 146

减肥运动处方 / 153

抗衰老运动处方 / 175

自选抗衰老运动处方 / 184

防治疾病运动处方 / 187

防治疾病抗衰老 / 205

形形色色的疾病不仅是危害人类健康的杀手，也无情地剥夺着人类的寿命；战胜疾病，就是战胜衰老，就是战胜死亡。

防治血脂增高 / 205

防治血压增高 / 209

防治糖尿病 / 214

防治老年痴呆 / 225



| 人体为什么会衰老 |

自由基是罪魁祸首

自由基有两类：一类是氧自由基，如超氧化阴离子自由基、羟基自由基、过氧化氢自由基及单线态氧等；另一类自由基是脂质过氧化自由基。生物医学证实，生物体内代谢产生的自由基如果过量，就会造成 DNA（脱氧核糖核酸）和其他大分子的损伤，导致退行性改变，最终导致生物体的衰老及死亡。

哺乳动物体内的自由基主要是氧自由基，如超氧化物、过氧化羟及羟基等。自由基所以有毒性，主要是过度的氧化活性。例如羟基自由基，它能损伤神经细胞，在老化过程中起主导作用。

自由基很活泼，很容易与其他物质反应生成新的自由基，或者两个自由基结合后分别快速死亡。自由基与核酸、蛋白质、氨基酸、糖类及脂类化学物质能发生作用，对生物体产生不良影响，引起毒害。自由基还会导致基因突变，加重炎症。

自由基在新陈代谢的过程中不断产生，并不断被具有抗氧化作用的维生素 E、维生素 C、番茄红素、 β -胡萝卜素、超氧化物歧化酶（SOD）清除。自由基若不被人体及时清除，人的代谢能力

就会逐渐下降，身体内产生的强抗氧化剂 SOD 越来越少，如果不能从食物中摄入足量的抗氧化剂（抗衰老物质），就会导致早衰早亡。

脂褐素加速衰老

总起来说，脂肪是个坏东西。就是号称好脂肪的不饱和脂肪酸，尤其是多不饱和脂肪酸，过氧化后，也会形成一种难以清除的衰老物质——脂褐素（老年斑）。脂褐素毒害细胞，使细胞衰老速度加快，甚至能置人于死地。所以，无论什么好油、好脂肪都不能多吃，一般情况下，每天最好不超过 25 克。

免疫功能低下

免疫是指抗体细胞与致病因子进行“斗争”过程中所产生的抵抗疾病的能力。这种能力主要来源于淋巴细胞。凡来源于骨髓的淋巴细胞叫做 B 细胞，来源于胸腺的淋巴细胞叫做 T 细胞。B 细胞的任务是抵御有毒物质的入侵，T 细胞的任务是抵御细菌、病毒的入侵。

医学研究证实，随着人体的衰老，T 细胞的繁殖速度变慢，其数量自然下降，60 岁老人的 T 细胞数量只是年轻人的 70%，同时 B 细胞制造抗体的活性也随衰老而下降，使血液中抗体减少。此外，胸腺素在血液中的含量也明显下降，导致老年人易感染疾



病，甚至因免疫力降低导致疾病不愈而死亡。所以，提高免疫力，能延长寿命，例如：给寿命很短的小鼠注射淋巴腺的细胞，可使其寿命延长三四倍；给老年的小鼠移植初生小鼠的胸腺或年轻鼠的骨髓，可使其免疫能力恢复到年轻时的水平。

饱餐导致热量过剩

人体摄入热量是为了满足其生长发育及生产活动的需要，如果摄入量超过了身体的需要，剩余的热量就会贮存于细胞组织内，导致人体过早的衰老。美国科学家用大鼠进行实验：一组大鼠任意摄取糖、蛋白质、脂肪、盐及维生素，属高热量组；另一组按其需要限制上述营养物质摄入，故叫低热量组。实验结果表明，低热量组比高热量组的寿命要长。

饮水不足

水是生命之源，生物缺水就会老化。人们常说“水露露的”，也就是说水分充足而年轻。“树老叶儿稀，人老先皱皮”，都是因为缺少水造成的。在日常生活中如果洗澡后全身涂油，可以防止水分丢失，从而减缓皮肤的衰老。缺水能使血液浓缩黏稠，引起心脑血管梗塞，致人衰老。加拿大阿·霍博士说：“摄取水不足将导致脑的老化。”人体缺水，首先影响大脑，然后影响皮肤及各器官，不仅皮肤早皱、早衰，还会因罹患心脑血管疾病而早亡。

缺乏核酸

所有生物及人体细胞，都是由核酸（DNA - 脱氧核糖核酸及 RNA - 核糖核酸）构成的。人体新陈代谢，从生到死，都被核酸控制着，所以，核酸是生命之源。没有核酸也就没有细胞，没有生命。一切衰老的特征，如牙齿脱落、皮肤出现皱纹、免疫力低下、早衰、多病等，都与核酸的缺乏有关。

抗氧化物质摄入不足

在正常的情况下，人体体内代谢产生的过氧化物（使人衰老的物质），可被抗氧化物（SOD、胡萝卜素等）清除。但随着年龄的增长，体内 SOD 水平下降，再加上没有摄入足量的抗氧化物质，衰老就会不可避免地降临，衰老特征就会出现。



| 怎样摄取抗衰老物质 |

核 酸

* 实验证明核酸能抵抗衰老

核酸可以分为两大类，即核糖核酸（RNA）和脱氧核糖核酸（DNA）。1973年，英国科学家奥敦斯用10只大白鼠分3组进行实验，实验结果发现：从幼小时就喂食核酸的5只大白鼠，寿命超过正常寿命800~900天，其中4只活到1600~1900天；另外1只还活到2250天，而未食用核酸组的5只大白鼠，在900天之内全部死亡。

弗兰克在《抗衰老食谱》中说：“增加核酸摄入量后，30~50岁的人，可以年轻5岁；60岁以上的人可以年轻10岁；70~80岁的人，可以年轻10~15岁。”该书还指出：“用核酸合剂治疗40例70~90岁老人严重记忆障碍症，3个月后都有不同程度的好转。”

* 哪些食物富含核酸

① 鲑鱼精子

鲑鱼，也称三文鱼、大马哈鱼、鲑鳟鱼，盛产于黑龙江。每

100 克鲑鱼精子含核酸 10600 毫克。

人体代谢需要大量的核酸，人越年轻代谢越旺盛，年纪越大时，代谢减慢。由于自身体内合成核酸的能力从 20 岁起开始下降，因此必须及时补充外源性核酸，主要从食物中摄取。若通过食用鲑鱼精子补充核酸，每天约需食用 10 克（煮、蒸自定），或遵医嘱（全书同，不再赘述）。

② 海参

海参，也称方刺参、方参、白刺参，长约 30 厘米，有花纹。

每 100 克海参含核酸 3608 毫克，按世界卫生组织每天摄入核酸 1~1.5 克的建议，即每天食用海参 30~50 克即可。

③ 小干白鱼

每 100 克小干白鱼含核酸 2388 毫克。建议每天吃 50 克小干白鱼，以补充体内所需要的核酸。

④ 干沙丁鱼

沙丁鱼，也称鳀、鲱。每 100 克沙丁鱼含核酸 2139 毫克。建议每天食用 100 克沙丁鱼，以补充抗衰老所需的核酸。

⑤ 花粉

花粉是种子植物雄蕊的生殖细胞，由蜜蜂采集的混合花粉称为蜜源性花粉。据报道，高加索（世界长寿地区之一）地区的人因常吃含有花粉的食品，百岁老人的人数居世界首位。

每 100 克花粉含核酸 2000 毫克，除有抗衰老作用外，还能提高免疫水平，促进生长发育，调节身体功能，消除疲劳。

蜜源花粉对于老年性衰弱、贫血、神经衰弱、胃肠功能紊乱、