

寿而康

——
献给当代老年朋友

金盾出版社

王昌源 娄金海 编著



金盾出版社

寿 而 康

——献给当代老年朋友

王昌源 姜金海 编著

金 盾 出 版 社



内容提要

本书分为早衰、老龄化和健康长寿三篇。详细介绍了衰老的原因、认识误区及怎样延缓衰老,并提出了社会老龄化的实际问题、健康长寿的秘诀及养生知识。其内容丰富,通俗易懂,适合注重养生的青年朋友和希望健康长寿的老年朋友阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

寿而康——献给当代老年朋友/王昌源,娄金海编著. -- 北京:金盾出版社,2010.11

ISBN 978-7-5082-6508-7

I. ①寿… II. ①王…②娄… III. ①长寿—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133569 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.75 字数:89千字

2010年11月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



健康是福，长寿欢乐。在国强民富、民主和谐的大家庭中，如今喜逢盛世的老年朋友正是“人生七十不稀奇，八十多来兮，九十才中年，百岁笑眯眯”。

朋友，您平安度过了漫长的美好岁月，或是在生命的长河中披荆斩棘，悄然走过了暗礁，或是人生之路坎坎坷坷，经过艰难曲折后又走向辉煌，或是阴差阳错的趣味人生……如今喜吃长寿面，笑尝大寿桃，生命的强者似泰山顶上的青松，在夕阳的照耀下，仍是精神抖擞，思维敏捷，行动自如，越活越年轻。长期以来，大家都对健康长寿这一话题十分重视，相互交流养生保健知识，获取健康长寿的秘诀。笔者尽绵薄之力，编写完成《寿而康——献给当代老年朋友》一书。全书共分三篇，即早衰篇、老龄化篇和健康长寿篇。通过三篇诠释老年朋友所关注的健康长寿，合理膳食，适合的运动方式，保健养生及长寿秘诀等问题。本书力求通俗易懂，内容充实，可读性强，实实在在，行之有效。

由于学识和水平有限，书中纰漏和欠妥之处，恳望广大读者不吝赐教。

王昌源



CONTENTS

目

录

一、早衰篇

- (一)人体衰老的浅说..... (1)
- (二)人体衰老的内因..... (5)
- (三)人体衰老的表现..... (5)
- (四)人体衰老的程序和过程..... (6)
- (五)人体衰老的先兆及影响因素..... (8)
- (六)人体衰老的外因 (11)
- (七)人体自身衰老的预测 (14)
- (八)人体衰老的认识误区 (17)
- (九)人体衰老可以延缓 (18)

二、老龄化篇

- (一)社会进入老龄化 (46)
- (二)真情面对老龄化 (47)



(三)携手营造敬老环境 (50)

三、健康长寿篇

(一)抗衰与长寿 (51)

(二)养生与长寿 (53)

(三)养生的妙招 (56)

(四)养生楷模榜 (74)

(五)预期寿命的依据 (94)

(六)谨防生命之舟骤然停航 (97)

(七)喜逢盛世益寿延年 (99)

(八)人活百岁不是梦..... (110)

(九)敲开长寿之门..... (112)



一、早衰篇

美,不只属于青春。作为生命中一个阶段的老年人,自有少年、青年、中年时期不可替代之美。少年如青枝嫩叶,青年如花朵满树,中年如硕果累累,而老年则别样风采,或如凌云古松,或如傲雪腊梅,老而飘逸,老而犹健。

鸟美在羽毛,人美在心灵。少年似涓涓山泉,青年似溪流,活泼清纯;中年如大江大河,激情澎湃;老年则如浩瀚大海,沉稳安详,令人赞叹。

大海是众水的归宿。而归宿不是结束,归宿不是凝固。大海时时刻刻都在接纳,又时时刻刻都在蒸腾,老年如海,归而不宿。“老当益壮”、“老骥伏枥”,是人们对老者的颂扬。有一首歌叫《革命人永远是年轻》,是一首中华老年之歌。长者,年轻人与您同在,生命的美丽与您同在。

(一)人体衰老的浅说

“神龟虽寿,犹有尽时,腾龙乘雾,终为土灰”。这是三国时期军事家兼文学家曹操的不朽诗句。意思是说,神龟、飞龙之类的动物,虽然寿命很长,但毕竟也有衰老、死亡的一天。确实,衰老作为生物的自然规律,是任何人都逃脱不了的。但是,年老不等于衰,也不等于病,只是身体里的激素下降了,是人的正常生理现象,我们可以延缓和减轻衰老的变化。

很多人把衰与老相提并论,常常把老年人说成衰老。科学认为这并非确切。衰老是一个渐变的动态过程,不能划定一个时限



作为所有器官衰老的起点，而老年则是指整个生物体的年龄阶段。固然不少高龄人既老又衰，但很多老者虽老但不衰。如今众多八九十岁的老年人。说话利落，思维敏捷，步态稳健，生活完全自理，30分钟可以走1~2千米，这还能称其为衰老吗？

人的一生，25岁以前属于生长期，一般40岁是个分界线，40岁以前身体和精力都很旺盛；40~50岁，机体的结构和功能逐渐衰退，调节人体抗病能力的胸腺激素分泌减少，抗病能力下降，心肌变厚，脊椎骨间的距离变小，出现白发、发际后移，皮肤逐渐失去弹性，听力开始下降；55岁，衰老速度加快，皱纹显而易见，味觉迟钝，多数女性月经停止，丧失生育能力；60岁以后衰退速度剧增，脑细胞功能低下。对于脑细胞死亡较快的人，60岁就有可能变成痴呆，而对于脑细胞死亡较慢的人，在80~90岁时仍然可以耳聪目明、思维清晰。

人体衰退进程除遗传因素的影响外，还包括体液、激素、免疫体系，以及人类生存外部环境的影响，人类衰退的机制极其复杂。

1. 细胞是构成人体的最小功能单位 人体组织细胞叫做成纤维细胞，年幼和青少年时期，细胞会生生不息，不断分裂。新的子细胞充满了青春活力，“常分常新”，使人生长发育壮大。研究表明，人类正常成纤维细胞的分裂能力有一个固定的限度，而不可能长久地分裂下去。当细胞分裂到接近50次的极限时，它将会出现许多典型的衰退征象，最后细胞经过各种各样的退化，逐渐死亡。可见全身细胞的衰退，必然导致人体的衰弱。而细胞是由细胞膜、细膜质和细胞核构成的，卵磷脂、蛋白质、胆固醇是构成细胞的“建筑材料”。当细胞膜中的卵磷脂减少后，细胞吐故纳新的功能随之下降，如红细胞膜上卵磷脂减少、胆固醇过多时，红细胞在毛细血管中流动缓慢，不能顺利通过狭窄的毛细血管，红细胞携带的氧气不能及时地供给组织细胞，导致全身组织器官处于缺血、缺氧状态，长此以往，人体就会出现一年不如一年的衰退现象。



2. 微循环是健康的保证 人体的大血管如同长江、黄河，微细血管是通向人体器官的灌溉渠道，渠道一旦受阻，就会影响“秧苗”吸收营养成分，秧苗(细胞)极易枯死，引起人的衰弱。研究者认为，微循环功能随着年龄的增长而逐渐减退，微循环功能好的人就会长寿，过早衰老或患病者，微循环会不同程度出现功能障碍。《素问·五脏生成论》中记载：“眼受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”说明器官只有得到正常的血液供应才能发挥正常的生理功能。直接参与组织、细胞的物质能量交换和信息传递的血液、淋巴液在人体毛细血管和微淋巴管中的体液循环，蕴涵了生命活动的基本功能。人们常说“人老先从手脚老”，这是因为手脚远离心脏而更容易出现微循环不畅，人体血液既可供应氧气又可供应营养，在血液中，红细胞则起着上述双重作用。检测发现，青少年血中的红细胞是饱满、透亮、分散、活跃的，而大多数老年人的红细胞往往干瘪灰暗、结团成串、变异粘连，呈现出脱水衰老状况而缺乏活力，这样的红细胞很难流到人体组织器官的毛细血管末端部位。可见，红细胞活性不足，微循环下降，氧气及营养成分供应不足，就会导致人体衰老现象的产生。

3. 免疫是机体防御功能的重要组成部分 人体的免疫功能是对疾病的抵抗力，能把入侵体内的病毒、细菌等致病微生物和体内产生的突变细胞、肿瘤细胞等坏细胞识别出来，并加以吞噬、消灭和排出，以维持体内环境稳定，保持人体健康。胸腺是免疫系统的中心器官，人出生时胸腺重 10~15 克，青春期达 30~40 克，以后开始退化，60 岁时萎缩至最小。免疫功能的变化包括胸腺萎缩和 T 细胞减少。胸腺产生胸腺细胞，并分化成 T 细胞，胸腺细胞又分泌胸腺素。由于年龄的增长，胸腺细胞减少，胸腺素分泌减少，T 细胞数量减少，T 细胞不能进一步分化发育，则吞噬能力下降，免疫功能也会随之下降；再者，杀伤性 T 细胞随增龄而下降，必然导致免疫功能随之逐渐降低。



4. 基因损伤不可忽视 人体有一个发电站,叫线粒体 DNA,人们一日三餐中的糖、脂肪和蛋白质,在细胞内产生能量供机体需要。这个发电站一边产生营养,一边又产生氧自由基。氧自由基最易损伤线粒体 DNA,由于线粒体 DNA 的损伤、缺乏,最终导致生物衰老和多种疾病的发生。这就是生命科学中的基因损伤理论。

5. 关注水失衡就是重视人体健康 水是各种营养物质的传媒体。在生命的新陈代谢过程中,会产生一种失水的代谢物,这种代谢物逐渐在人体内毛细血管中积累,阻碍了身体内液体的流动和微循环的正常进行,使新陈代谢变慢而逐渐衰退。体内水分不足,最先受影响的是大脑,天长日久,脑的老化必然导致人体衰退。具体说来,中老年期细胞内的水分要比青年期减少 30%~40%,血液中胆固醇含量较多,血液黏稠度较高,血管内膜多有损伤,血液流速缓慢。皮肤的汗腺和脂肪腺逐渐退化,生理功能的调节作用难以充分发挥,身体就会从细胞中吸取必需的水分,从而发生皮肤干燥,皱纹增多;皮脂分泌减慢,粪便在大肠内停留过久,可导致头晕、头痛、精神不振、便秘等;小便减少,毒性物质在体内蓄积,继而进入脑内并刺激脑组织,引起精神上的改变;血液浓缩变稠,血管腔变窄,易发生冠状动脉供血不足,出现心绞痛和心肌梗死等一系列衰老症状。可见,名不见经传的水,是维持健康和生命不可缺少的物质。

6. 最佳的食物搭配是人体健康的有力保证 人们食用的油脂和含油脂的食品,在空气作用下极易酸败而产生过氧化物。如果人们长期食用这些酸败的食品,容易在体内聚积过多的过氧化物,致使人体功能衰退。



(二) 人体衰老的内因

任何生物都按照“出生、发育、成熟、衰老、死亡”五个阶段走完生命的全过程。

科学研究认为,构成人体的细胞有几百万亿,人体细胞代谢过程中,不断产生一种具有极强氧化力而破坏细胞结构的有害“自由基”,它像一发发具有巨大杀伤力的“炮弹”,对人体的组织、细胞进行杀伤,而被自由基击中的细胞则会迅速衰退、死亡。在青壮年前,机体内有充足的内源性防御自由基损伤的物质——抗氧化剂、抗氧化酶类。但随着年龄的增长,这些抗氧化物质分泌减少,功能减退,从而使自由基泛滥,导致细胞损伤,加速衰退。同时,随着年龄的增长,免疫器官老化导致免疫功能减退,感染、肿瘤、自身免疫性疾病发病率随之增加,必然加速衰退。

(三) 人体衰老的表现

人体是由高度分化、具有大量不同特殊功能和结构的细胞构成的,人体衰老的基础就是细胞衰退和组织的萎缩。

人感觉老了,始于皮肤皱纹的逐渐增多和加深。由于皮下弹力组织减少,加上失水,以及皮脂腺的分泌逐渐减少,表皮萎缩、干燥并失去光泽,外伤后愈合慢,开始在额部和外眼角,继而在眉间、口角和耳前,然后是面部和颈部,以至于全身皮肤松弛。人过中年因头发变脆,开始出现脱发,发际后移,顶发更易脱落,甚至秃顶,男性多于女性;50岁以后,出现头发花白,首先从两鬓开始,逐渐向上发展;进入老年,颞、额部皮肤常有棕色色素沉着的“老年斑”,指甲也会变脆、增厚,出现纵嵴。

由于眼睑皮肤松弛,加上重力作用,下眼睑出现“眼袋”;由于



晶状体的调节能力减退,从45岁开始出现视力减退的“老花眼”;角膜的光泽逐渐减退,由于类脂质沉着,角膜周围出现灰白色混浊的老年环,晶状体混浊,从而出现“老年性白内障”,并逐渐加重;眼内液再吸收减少,眼内压增高,发生“慢性青光眼”;在不知不觉中眼球逐渐出现萎陷。听力障碍在60岁以后愈来愈明显。牙齿逐渐松动脱落,很多老年人成了瘪嘴。嗅觉、味觉、皮肤感觉也逐渐减退,给人以迟钝的感觉。因内耳神经元发生退行性变,平衡失调,易摔跤。因脊椎椎间盘萎缩变窄,脊柱弯曲度逐渐增加,年老后身高变矮,甚至驼背;又因肌肉萎缩,体力会减退,易疲劳。

至关重要的是人体内脏、腺体和免疫功能的变化。由于甲状腺的逐渐萎缩,代谢率降低,老年人多怕冷,加之自主神经调节功能差,因此常感手足发凉,气温一旦下降,容易引起血压升高,甚至发病;内分泌代谢异常,激素调节功能紊乱,导致骨质疏松、骨关节痛,易骨折,女性更为多见;随着老年人心肌功能减退,心排量减少,动脉出现硬化现象,而易患冠心病和高血压病,对各个重要脏器的供血都会减少;肺组织萎缩,容量降低,使肺功能受到影响,甚至出现老年性肺气肿;由于心肺储备力下降,活动量稍大易发生心悸、气短等现象;人体肝组织储备力量较大,老年人肝功能仍属正常,但因胆汁较浓,易患胆石症;因胃肠黏膜萎缩,消化功能逐渐减退,出现消化不良和便秘;因膀胱肌萎缩,容量减少,出现夜间排尿次数增多;因脑萎缩,老年人出现记忆力减退,特别是近事易忘,性格改变,动作协调差,手或头部出现老年性震颤;因脑神经细胞变性逐渐加重,出现老年性痴呆;因免疫功能减退,容易发生感染,特别是长久卧床者更易并发肺炎和压疮。

(四) 人体衰老的程序和过程

衰老是一切生物个体随着时间的推移所发生的必然过程,



它表现为各组织器官的衰老及其功能的减退。

人们一般将面部出现皱纹、头发变白作为衰退的象征。其实人体衰退最早的是骨组织,表现为骨质脱钙所致的骨丧失,严重的骨质脱钙就形成骨质疏松症。骨丧失进程最快是50岁以后,随着年龄的增长,骨组织脱钙现象逐渐加重,老年人不慎跌倒极易骨折。关节软骨发生退行性变,造成骨质增生,70岁以上老年人的骨质增生发生率几乎达百分之百。

心脏潜力在成年时最强,每过一年减少一个百分点,70岁时为40岁时的50%。25~35岁跑1.6千米需时7~8分钟,36~45岁需时8~9分钟,46~55岁需时9~10分钟,56~65岁需时10~11分钟。

人体血管在老年期因弹力纤维逐渐收缩、断裂、消失而导致弹力减退。血管内膜出现动脉粥样硬化斑块,血管变硬。冠状动脉因粥样硬化而口径变小。

人出生时脑细胞数量达到140亿个,属于不能分裂的细胞,因而出生后数量基本不再增加。18岁后脑细胞随年龄增长而逐渐减少,25岁后,每天约有10万个脑细胞死亡,随着年龄的增长,每年脑细胞的死亡数不断增加,且脑重量也在逐渐减轻。老年人神经传导速度减慢,神经反应时间延长,动作远不如年轻人敏捷。

呼吸系统,老年人鼻黏膜及咽腔淋巴组织趋向萎缩;肺组织萎缩,肺泡变大,弹性减退,胸廓前后径扩大,形成老年性肺气肿。25岁的青年人每分钟可向组织输氧4升,而70岁的老年人只能输氧2升,肺功能明显减退。

消化系统,老年人牙周组织发生退行性变,出现牙周炎,味觉感受器大大丧失,食不甘味。各种消化腺萎缩,胃酸分泌减少,唾液淀粉酶、胃蛋白酶等分泌下降,故消化功能减退;胆囊及胆管变厚,胆汁变浓,并含大量胆固醇,故易发生胆石症。

泌尿生殖系统,老年人肾小球滤过率下降,肾血流量减少,葡



萄糖再吸收能力下降。更年期之后,女性卵巢萎缩并硬化,雌激素分泌骤减,同时乳房萎缩,外生殖器变小,宫颈萎缩。男性睾丸也逐渐萎缩并纤维化,阳痿率慢慢增加。

人体肌肉在中年后常因久坐不动,每过 10 年肌肉会递减 5~10 个百分点,75 岁时的握力只相当于 35 岁时的 75%,肌腱韧带萎缩并变僵硬,故老年人腿脚不便,行动迟缓。

年轻人 20 岁时皮肤柔软无皱纹。30 岁时额头出现首批横向皱纹;皮肤变得干燥;40 岁时鼻子和嘴之间出现浅槽,眼睛四周出现皱纹;50 岁时嘴角附近沟槽成半月形,并逐渐向下颌延伸,颈部出现皱纹;60 岁时满脸及双手皱痕交错,皮肤失去弹性。

听力在 20 岁时听清同一声音的最大距离是 12 米,40 岁为 11 米,50 岁为 10 米,60 岁为 7 米,70 岁为 4 米,故随年龄增大而呈减退趋势。

总之,人体各组织器官及功能随年龄增长而日趋衰退,虽然愈来愈明显,但也有很大差异。早衰者虽然只有 50 多岁,可是组织器官的衰退已达 70 岁的水平,而老当益壮者,虽然年届 70,衰退的程度也不过相当于 50 岁。

(五)人体衰老的先兆及影响因素

生、老、病、死是人生的自然发展规律,年轻时精力旺盛,年老了身体自然衰退。可是有些人在 45 岁以前就出现两鬓斑白,鼻毛白化、耳聋眼花,眼角呈鱼尾纹,眉毛外侧三分之一特别粗长,体质衰弱,精神萎靡不振,行动迟缓无力,走路时颤巍巍,记忆力减退,工作效率降低等老年性变化,这就是“未老先衰”或说“早衰”。这些人从外形上看是身高缓慢下降,姿势不匀称,失去了挺拔而变得腰背弯曲、含胸突腹,或过瘦过胖;这些人身体功能明显下降,血压升高、肺活量下降、血脂较高,糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等紧紧相



随；这些人免疫力低下，缺少微量元素。

早衰的信号表现在：①身高和体重下降。体内钙代谢失常造成骨质疏松，由于骨钙减少脊椎弯曲度逐渐增加，脊椎骨扁平化，下肢弯曲，故身高有所下降；骨钙缺少所致的骨骼变化，伴以肌肉萎缩，体内代谢失常，使脏器及组织脱水，以及体内营养的缺乏，都会导致体重下降。②皱纹和色斑渐生。皮肤的弹性减弱，皱纹增多，粗糙脱屑，色斑渐生。③头发和牙齿脱落。牙龈逐渐萎缩，使牙根外露，牙齿缺少依附而松动，最终导致脱落；头发开始成片发白，并在洗头及睡觉后有较多的头发脱落。④视力和听力减退。视物的距离缩短，暗视适应力下降及视野变窄，出现老花眼；听力下降，对音量的敏感度降低，对音频的分辨力下降。⑤思维和语言迟钝。脑神经细胞减少快，大脑萎缩的进度也增快，出现反应迟钝，行动迟缓，语言表达力不从心，伴有多疑、焦虑、啰嗦。⑥记忆力下降。常丢东忘西，记忆力明显减退。⑦食欲缺乏。对吃饭的兴趣不大，可吃可不吃，饭量锐减，味觉减退。⑧睡眠质量差。入睡难，夜里易醒，噩梦不断。⑨耐久力差。体力劳动稍久就难以坚持；脑力劳动加班就感到体力不支。⑩性功能衰退。女性未到闭经年龄出现绝经、发胖；男性出现性欲缺乏、阳痿等。⑪老年疾病。未到老年而出现高血压病、心脑血管病、肺气肿、慢性支气管炎、糖尿病、前列腺增生等。

早衰者常常是生存环境较差者、情绪及心理不良者、有不良嗜好者、肥胖及少活动者、饮食不当者、有慢性病又不治者，以及长期纵欲者。

根据调查，寿星多生活在山村。现代城市大气中的粉尘、二氧化碳、一氧化碳等有害气体被人体吸入肺部后，使人的器官受害；居室中的炉火、烟雾、灰尘等有害气体经呼吸进入肺部，渗透到血液里，害处甚大；尼古丁、焦油和一氧化碳为胆固醇的沉积提供了条件，造成动脉硬化，必然损害身体，促使人的早衰。生存在过冷



的环境中,使人的血管收缩,血液运行受阻;过热又大汗淋漓,易脱水及中暑;过湿则会诱发风湿、类风湿,引起关节肿胀疼痛等。

任何不良的情绪,如消沉、沮丧、失望、嫉妒、痛苦、忧愁、悲观、焦虑,以及说谎、孤独、独居,若持续时间较长,或反复出现必然损害人体健康,催人早衰。自卑的人大脑皮质处于抑制状态,而绝少有欢乐和愉快的良性刺激转换,中枢系统处于麻木状态,体内各个器官的生理功能得不到充分的调动,不能发挥应有的作用;同时内分泌系统的功能也因此失去常态,有害的激素随之分泌增多;免疫系统功能下降,抗病能力也随之下降,从而使人的生理过程发生改变,出现各种病症,如头痛、乏力、焦虑、反应迟钝、记忆力减退、食欲缺乏、早生白发、面容憔悴、皮肤多皱、牙齿松动、性功能低下等。说谎的人不但会使人内心感到不安,还会使整个循环系统受影响,造成血压不稳、呼吸及心率加快、情绪低落,能诱发某些精神疾病或导致神经性呕吐、胃溃疡等疾病,这是因为在人体下丘脑及其邻近部位存在“快乐”与“痛苦”中枢,分泌一种激素,引起免疫机制紊乱,大脑功能失调,抵御疾病能力减弱,进而加速心脏跳动,加快呼吸,血压上升,肾上腺皮质激素分泌增加,血清素类化学物质降低,导致整个身体的抵抗能力降低。研究表明,夫妻恩爱可延年益寿,而鳏夫、寡妇往往自卑自怜,心理承受着的苦闷会过早产生衰退。

吸烟者的面部皮肤皱纹比不吸烟者平均早出现 1.5~3 年;长期酗酒会导致慢性酒精中毒,引起胃肠溃疡、肝硬化、肝癌等疾病,不良嗜好会对身体造成不同程度的损害,促使人迅速衰老。

肥胖是疾病的温床,也是早衰的伙伴。肥胖者易患高血压、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病等疾病,加速身体的老化和衰退进程。

长期饮食不当,饥饱失衡或偏食辛辣及维生素摄取不足,爱吃甜食,食用变质食品、腌制咸菜、水垢、使用铝制餐具,都会影响人体的生理代谢,从而加速人体衰退进程。研究表明,多吃甜食者易早衰。这是因为多吃甜食,包括含有果糖的汽水、糕点、罐头水果、



果酱等,都可使人体组织发生“交叉粘连”而导致早衰。食品变质后含大量病毒、细菌,食用后会发生肠炎等;发霉后的粮食产生黄曲霉毒素,食用后使人头晕、呕吐、腹泻、致癌;水具中的水垢如不及时清除,会引起消化、神经、泌尿和造血系统的病变;长期大量使用铝锅、铝盆、铝勺、铝饭盒,过多摄入铝元素,可破坏神经内遗传物质脱氧核糖核酸的功能,不但使人患老年痴呆,而且会促使人过早地衰老。

患有肾炎、肝炎、胃病、糖尿病、神经官能症等许多慢性病,久治不愈者都能引起身体的虚弱而早衰,病情越重,病程越长,早衰越明显。

(六)人体衰老的外因

从出生到衰老是自然规律,衰退是每个人都必须面对的,衰退是一种渐进而缓慢的过程,所有生物都是一样,自身发育的顶点也就是走向衰退的起点。生理研究表明,女性 21 岁,男性 24 岁已生长发育到了极点。也就是说,一个人踏进 25 岁这个台阶时,就意味着已经和衰退有了关系,30 岁人们开始感到各种不适应;50 岁衰退速度加快了,变化明显了,在某一时刻会蓦然感到自己确实老了。

随着年龄的增长,破坏性自由基的攻击,细胞的逐渐老化,血液循环障碍的越来越重,免疫功能的日益低下、中枢系统衰竭、胸腺衰老、不良的生活方式、疾病及药物的摧残,以及地球引力、环境污染、高温、心理老化等,都会使人走向生命的末班车。

研究表明,地球引力对人体的衰退确实起到一定的作用,多位宇航员反映,宇宙飞船中的时间概念和地球上有明显差异,他们在太空呆上几个月返回地面后,看上去都好像年轻了几岁。

污染的空气经呼吸道进入肺部又渗透到血液里,造成动脉硬