

《**YOU: 身体使用手册**》作者迈克尔·罗伊森的代表作
《纽约时报》、亚马逊排行榜双料冠军

今日美国、纽约时报、ABC、CBC、NBC、CNN、FOX
美国所有媒体倾巢追捧的健康革命

一生的 THE REALAGE MAKEOVER 减龄方案

〔美〕迈克尔·罗伊森博士 著

薛振华 韩冰 译

33000 多项医学研究证明
人的衰老速度 **25%** 取决于基因, **75%** 取决于你的选择

逾千万人参与的减龄体验证实
贯彻此方案, 男人可以年轻 **27** 岁, 女人可以年轻 **29** 岁





THE REALAGE MAKEOVER

一生的减龄方案

〔美〕迈克尔·罗伊森博士 著

薛振华 韩冰 译



安徽人民出版社

策 划: 杨 雯 责任编辑: 王海涛 特约编辑: 刘红霞 王龙剑

图书再版编目 (CIP) 数据

一生的减龄方案 / (美) 罗伊森著; 薛振华 章黎莉译. —合肥: 安徽人民出版社, 2007.4

ISBN 978-7-212-03020-9

I. 一... II. ①罗... ②薛... ③章... 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024374号

THE REALAGE MAKEOVER: TAKE YEARS OFF YOUR LOOKS AND ADD THEM TO YOUR LIFE by MICHAEL F. ROIZEN, M.D.

Copyright: ©1999, 2004 BY MICHAEL F. ROIZEN, M.D.

This edition arranged with CANDICE FUHRMAN LITERARY AGENCY through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 SHANGHAI INTERZONE BOOKS CO., LTD.

All rights reserved.

一生的减龄方案

[美] 迈克尔·罗伊森 / 著 薛振华 章黎莉 / 译

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市金寨路381号九州大厦 邮编: 230063

发 行 部: 0551-2833066 0551-2833099 (传真)

经 销: 上海英特颂图书有限公司

印 刷: 常熟华通印刷有限公司

开 本: 710×980 1/16 印 张: 28.25 字 数: 465千字

版 次: 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-03020-9

定 价: 36.00元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

谨以本书献给我的家人，感谢他们为减龄方案付出的激情和耐心。他们不仅帮助我保持年轻，同时也是我渴望年轻的动力。我还要将本书献给我的伙伴玛丽·让和查理·希尔弗，他们将减龄方案介绍给许多人，介绍给所有享受“真实年龄”快乐的人，其中包括大约50位参与减龄方案的人们，正是他们启发了我，他们现在越变越年轻。也希望你能一直拥有自己所渴望的真实年龄。

本书所有案例都是真实的，但为了保护当事人的隐私，对一些次要细节作了少许改动。有些案例是将两三个相似的事例合而为一。只有在提及我父亲、我女儿和我自己的地方时才是完全真实的，没有作任何改动。其他如有雷同，纯属巧合。

在某些事例中，我列出了产品的品牌名，比如一些药品，因为它们是广为人知的。有时，我觉得如果对读者有帮助，也会提到一些公司名和产品名。但我与本书中所提到的公司或品牌产品没有任何关系，不过真实年龄公司除外，因为我帮助该公司成立是为了发展真实年龄的电脑程序。真实年龄（RealAge）和减龄（AgeReduction）是真实年龄公司的商标和服务标志。该公司现在负责真实年龄网站（www.RealAge.com）。

本书旨在提供信息，不能代替专业医师的建议。为了某项养生计划，读者在开始任何饮食方法或锻炼前，或服用营养品和药品前都必须咨询医生。作者及出版商特此申明，对任何参考应用本书信息而可能会引起的不良后果不予负责。

谢 辞

首先，也是最重要的，我要感谢我的病人们，感谢许许多多医生和成千上万的人们，他们发来问题、笔记、卡片和电子邮件并参与减龄方案。他们鼓励我着手写这本书，帮助我进一步提炼了减龄方案中的观点，并给予我激情和动力，让我得以完成本书。我希望本书能让他们更年轻，更长寿。对于一名致力于抗衰老研究的医生来说，这就是最高奖励。

我还要感谢其他许许多多为本书做出贡献的人。特别要感谢坎迪斯·富尔曼使本书得以出炉；埃尔莎·赫尔利对每章节的修改与编辑均超过16次；感谢为我工作了25年多的编辑波林·斯奈德，感谢她确保英文表述、语法和文体的得体与前后一致；伊丽莎白·斯蒂芬森，真实年龄系列书第一本的合著者，她鼓励我写这本书；特蕾西·哈芬教给我大量关于锻炼的知识，并提笔亲著了第九章有关锻炼的描述；苏琪·米勒对减龄方案的激情给了我一如既往的支持；阿妮塔·施里夫，感谢她告诉我真实年龄系列书不仅是可能成为现实的，而且那些章节也正是她所渴望阅读的；许许多多研究老年医学的专家和内科医生，感谢他们阅读并校对了本书的部分内容；迈哈迈特·奥兹，杰克·罗，杰里迈亚·斯坦姆勒，琳达·弗里德，以及许多参与衣阿华洲女性健康研究项目、护士健康研究项目和医师健康研究项目的研究者们，他们提供了宝贵的研究成果与建议，并大大提高了本书的科学性；其他参与分析研究的减龄方案研究小组成员，特别是1994年就加入了的基思·罗奇等忠实的合作伙伴；参与核实内容可靠性的小组成员，如谢利·鲍恩；米歇尔·刘易斯，感谢她为原稿付出的恒

久耐心和良好幽默感；查里斯·彼得洛维奇，改良了图表和幻灯片；安娜-玛丽·普林斯，感谢她付出了那么多，又完成得那么出色，在持续的暴风雨中能如此冷静地处理这些工作；萨莉·克瓦，阿林·麦克唐纳，塔特·埃林格，琳达·范霍恩，杰里迈亚·斯坦姆勒，马克·拉德堡，迈克·帕岑，特别是阿克塞尔·戈茨和哈丽雅特·伊姆里，感谢他们作为科研伙伴，对书中的数据和科学内容作了评估和核实；利奥·维沃娜，罗伯特·吉恩柯博士和约翰·瓦塞利博士，感谢他们教给我很多关于保护牙龈和空气污染方面的知识；西尼·尤诺伯斯基和马丁·罗姆，他们是整个过程的创意者和命名者；查理·西尔弗，感谢他为研究提供基金，并组织了具有创造力的减龄方案研究小组，该小组及时评估以及更新方案内容及真实年龄网站；还要特别感谢梅根·纽曼对本书坚定不移的信念。在此，我还要特别感谢凯西·赫克，她不断给我意见，告诉我该怎样改进每个章节，她不止一次地修改每个章节，尽量使每一部分都能达到尽善尽美。没有她的激情和鼓励，我就不会满腔热情地坚信本书能够改善全世界人们的健康。

最后，我要感谢我的妻子南茜，她给了我不变的爱与支持，还有我的孩子们，杰弗里和珍妮弗，他们也给了我鼓励与耐心。本书献给所有这些人，献给和我一起创立了减龄方案的伙伴，特别是无数运用减龄方案来改善健康的人们。感谢你们让我永保激情。希望你能从中得到启发，获得你所渴望的真实年龄。

前言

亲爱的真实年龄网站：

我希望你们能鼓励医学博士罗伊森出一本《真实年龄：你如你可能的
那样年轻了吗？》的更新版，这将对医学界带来很大帮助。它有助于激励
我的父母和我自己，让我们更健康、更年轻。

——一位医师的电子邮件

亲爱的减龄方案研究小组：

我是个普外科医生，非常信服减龄方案。我把《真实年龄：你如你可能的
那样年轻了吗？》这本书送给了许多朋友。我还说服许多病人购买和
阅读此书，他们都给予了高度评价。

我希望这本有着重大意义的书籍的更新版本能尽快问世——因为我知道
自此书出版以来，又有了许多重要研究发现和新的健康方面的咨讯。

如果医学博士罗伊森与他的同事们能专心致志将这一重要资源打造成
两三年发行一次的标准范例，将会为人民的健康做出巨大的贡献。对这部
具有开创性意义的书的出版致以万分感谢！

——一位医师的电子邮件

我极为关注人们的身体健康。作为一名医生，我在帮助人们缓解身体不适、
治疗疾病，和处理残疾问题的过程中感到无限满足。当然，没有什么比挽

救生命更有意义。可另一方面，医生的生活也有它的黑暗面。作为心血管麻醉科和内科专家，我大部分工作时间面对的都是病情极为严重的病人，例如患动脉瘤的病人，他们需要立即接受旁路手术以免危及生命。当我知道我的病人所遭受的那么多痛苦本可以防患于未然时，看到他们经历着生理与心理的痛苦，更加令人心痛。

回顾1994年，也就是减龄方案刚刚形成的时候，我亲眼目睹了许多本可以预防的疾病还在发生，感到十分难过。每次在长时间的手术之后，我都会为他们而心痛不已。而有些时候，我又气得快发疯了。这么多的人之所以得病是因为他们长期过度损害着他们的身体，他们吃垃圾食品、抽烟、缺乏运动等等，甚至还有其它影响身体健康的恶习。对此他们中的任何一个都比我知道的更清楚。

为何这么多聪明、受过良好教育、有思想的人不能过一种更健康长寿的生活？人们会只是埋怨病人，但那并不是他们的错。在那之前，我和我的同行没有尽可能地告诉人们什么重要，什么不重要。现在我正急于寻找传达这些信息的方法。

不错，当时几乎没有人知道病人究竟在何种程度上能够自身预防疾病，但自从减龄方案开始实行以来，研究数据表明，选择特定的生活方式会具有超凡力量，能让我们保持年轻活力。于是一切都改变了，我对此也兴奋异常。

当时，我是芝加哥大学麻醉与重症监护系的主任，而且我刚开始着手第二专业内科的一个研究综合预防性保健的项目，所以我经常长时间工作：平均每周工作80到90小时，有时甚至达100小时。然而，减龄方案让我如此激动，我全身心地投入其中，平均每周工作达120小时。

我妻子南茜一直是最支持我的，然而，这次连她都有些担心了。一天，她问我：“迈克尔，你在干吗呀？你这样超负荷地工作，不想活了吗？”

“我知道，但我认为值得。”我告诉她，“我真的相信减龄方案可以改变全人类的健康状况！我只是需要找到有效途径，让信息从我办公室传播出去。”

我充满动力，希望人们能共享我所了解的如何保持年轻活力的知识，那其实是很简单的。我不仅非常关心自己病人的健康，还关注所有人的健康，并且

我确信减龄方案可以给所有人的健康带来巨大变化。

后来，我突然明白人们其实需要一本介绍减龄方案的书。众所周知，有一个可悲的事实是，许多美国人患中风、癌症等疾病，这使他们身体非常衰弱。但是如果有一本有关减龄方案的书能向他们介绍如何实行某种生活方式，就可以帮助他们改善健康状况。他们可以因此而彻底改变：就像是化了妆一样，他们可以看起来更年轻健康，但其实并不是因为化妆品或整容，而是因为他们由内而外的的确更年轻、更健康了。

然而，对于写这样一本书，我还是有顾虑的。至少在当时，医师试图以通俗读物解释科学来帮助大众的情况是很少见的。我怀疑自己是否有能力写好它，能否说服读者这种方案有用。当时许多医生认为对自己的病人以外的人介绍医学知识是很不职业的，是一种自我推销。我害怕同行瞧不起我。

终于，随着1999年那本书的出版，这些顾虑都烟消云散了。更让我惊喜的是，该书成为了《纽约时报》畅销书。我成了多个全美播出的电视节目的嘉宾。其中包括《奥普拉脱口秀》，那次我以非常特别而又出人意料的方式在两点上显得很幸运（《奥普拉脱口秀》的嘉宾都是幸运的，它展现嘉宾最好的一面）。首先，制片人将那场节目制作得极为精彩。其次，就像命中注定的一样，节目播出当天，美国东部遭遇了大暴风雪，所以人们都待在家里看电视，因而收视率很高。于是，节目又重播了。就在重播的同一周，著名的《60分钟》节目对《真实年龄》作了专访。购买此书的人不计其数。一时间，它取代了《哈利·波特》，在亚马逊网站排名第一。媒体的曝光开启了真实年龄的革命：成百上千的人们正运用减龄方案的力量改变自己，并控制衰老的节奏。

我也没有因此而被其他医生看不起。此书发行数月以后，我向许多家庭医生和内科医生做了关于真实年龄的讲座。讲座过后的签名售书会上，这些医生排了一个半小时多的队，我对此深受感动。大多数医生是不屑于为任何事等上三秒钟的。他们如此耐心的等待让我安心，让我知道我先前的顾虑是多余的。

可给我带来真正快乐的不是上电视的经历，也不是同行们继续尊敬我，更不是书在商业上的成功，而是见证了数以千计的人们应用减龄方案让自己更年轻、更健康、更快乐。这是巨大的改变。这是彻底改变真实年龄：人们做出选择，让自己在外表、心理和事实上都年轻许多。这是真正由内而外的装扮，人

们本应如此啊。不需要任何昂贵的美容护理或有潜在危险的整容手术。你能自然地拥有最好的气色和最棒的感觉。

一千多万人已经以各种各样的方式做了真实年龄测试，将近两百万人订阅了免费真实年龄“每日一帖”。千千万万人发给我的邮件中讲述了生活方式的简单改变让他们更健康、年轻、充满活力。真实年龄网站每天收到150余封感谢邮件。在首本真实年龄系列书出版后的一年多里，天天如此。

从那以后，在从这些成功例子中获得快乐的同时，我还一直关注来自许多健康研究的令人振奋的新信息。这些研究探寻了诸如营养、锻炼、生活方式的选择等多个问题，以及它们如何影响我们的健康。有时，相关数据会证实我们的一些怀疑是正确的。我们也会偶尔有些新发现，它们会与以往认同的观点相反。无论如何，我相信这些新信息已经足以满足出一本更新版的需求了，这样，我的读者能在最新资讯的基础上做出选择。

其他健康领域人士对此也表示赞同，我收到了无数诸如文章开头那样的邮件，鼓励我和整个减龄方案研究小组写一部包含我们现有最新健康知识的修订版。我也极为感谢众多医师以及其他投身于健康事业的人员——护士、饮食学家、营养师、健身专家——特别还要感谢广大读者，他们通过网络告诉我减龄方案带给他们动力与理解，并为此而感谢我。是他们的故事启发了我，是他们的改变让我更加确信减龄方案的力量。

本书一半以上的内容都是新写的，许多病人案例也是新的，它们体现了减龄方案的主要准则。我希望也能激励你来彻底改变真实年龄。我希望通俗易懂的医学知识能给你动力，告诉你简单改变生活方式就能让你年轻一岁、两岁甚至更多。同时，我希望你能明白你未来的健康状况不是命中注定的，而是由你自己来把握的。今天你只要做一些简单而具体的事就能让自己的明天远离心脏病突发、中风等各种疾病。

对于你的健康而言，知识的确是力量。当许多人知道生活中的一些选择能让他们活得更精彩、更健康、更年轻后，他们就有了改变的动力。只需加入减龄方案，你也可以更年轻、更健康，过得更好。送自己一份礼物——减龄方案，从此，你的容颜开始变得更年轻，你感觉更有活力，事实上你也确实会年轻许多。没有比这更棒的礼物了！

目 录

谢 辞 I

前 言 III

第一章 更年轻，更长寿

给你年轻10岁、20岁的能量与容貌 001

第二章 你的真实年龄是几何？

测测你自己到底多年轻 016

第三章 每天年轻多一点

好好计划，你会像你渴望的那样年轻 058

第四章 保持热血沸腾

逆转动脉衰老：获得能量最简单迅捷的方式 089

第五章 免疫系统

抵御疾病的私人保镖 121

第六章 衰老的环境智慧的生活

这些选择能让你每天变得更年轻 145

目 录

第七章 减轻压力	I 绪 论
越变越年轻的首要方法.....	III 言 前
193	
第八章 吃真正的巧克力!	铁汁更, 益平更 章一第
100 让你更年轻、更有活力的15种饮食选择.....	
224	
第九章 三种延缓衰老的锻炼方式	八景锦平突真前时 章二第
010 怎样缓解压力, 更显年轻, 取得显著效果.....	
276	
第十章 维生素的力量	点一老益平天新 章三第
820 为何多维元素不起作用?	
322	
第十一章 每天多一点呵护	理新血然益新 章四第
980 精力更旺盛的5种习惯.....	
368	
第十二章 医生笔记	起落衰失 章五第
151 怎样获得最佳的医疗保健.....	
388	
第十三章 80岁的年龄, 52岁的感觉	理新血然益新 章六第
141 8个不是秘密的步骤, 让你保持年轻活力.....	
430	

第一章 更年轻，更长寿

给你年轻10岁、20岁的能量与容貌

今天，数以千计的美国人比5年前都要年轻，原因何在？因为他们加入了减龄革命！他们自内而外地发生了改变。他们的真实年龄原本比自然年龄衰老得多，在读了我的《真实年龄：你如你可能的那样年轻了吗？》一书，并按照其中的具体抗衰老建议生活后，现在却年轻了10岁、15岁，有的甚至多达40岁。（一般而言，男性的真实年龄可以比自然年龄小25岁，而女性可以让真实年龄比自然年龄小29岁。）这就是我们所说的彻底改变你的真实年龄：那样，你可以极大地改善你的健康状况、你的容颜和你的生活。

做到这些非常简单。比如，在生活中感到有压力的时候给好朋友打个电话倾诉一下，养成这样的习惯就能使你的健康状况大不一样。很多人开始亲身体验减龄方案，并见证了这样的事实：日常生活中对生活方式做一些简单、细微，并且有趣的改变就能改善健康。看到这么多人参与了减龄方案，使它变成了一种革命——回归健康的革命，没有人比我更激动了。

自第一本书出版以来，我学到了更多关于衰老过程的知识。我们的研究小组努力地阐释最新临床资料，以让减龄方案保持前沿地位，读者们也在努力让自己变得更年轻。例如：

◆ 凯瑟琳是一名48岁的护士，工作繁忙，真实年龄是55岁。她明白自

己没有得到充足的健康营养，于是，她开始补钙，补镁，补充维生素D和叶酸。另外，她每周吃一餐由西红柿、大蒜、洋葱等调制而成的海员式沙司拌的意大利粉来补充番茄红素。结果，尽管她现在已经51岁，但真实年龄才45，她的步伐更轻快了，感觉年轻了10岁（她的真实年龄从55减到了45）。

◆ 肯尼是一位58岁的能干律师，他的真实年龄竟是66。他开始通过做瑜伽与冥想来为自己减压。另外，他开始步行锻炼并更关注安全问题，比如开车时系好安全带，骑自行车时戴好头盔。这一切让他的真实年龄年轻了6岁。

◆ 最让我骄傲的是贝蒂，她在我以前的寓所工作。贝蒂每天要抽3包烟，这个习惯让她的真实年龄比她39岁的自然年龄大了8岁。她感觉比自然年龄老了15岁，看上去也是如此。没有人相信她能戒烟。

人们常常能看到她在不吸烟的时候手里还一直拿着香烟。贝蒂最终厌倦了如此老迈疲惫的感觉，决定彻底改变自己的真实年龄，她开始步行锻炼；终于她戒烟了。这很不容易，但她按本书第六章里写的方法做到了。经过完全没有再吸烟的5年后，她的真实年龄也由比自然年龄老8岁变成了比自然年龄年轻7岁。她看起来比以前要年轻20岁。事实上，她的真实年龄比3年前小了14岁（她不仅是戒了烟而已）。她改头换面了。3年未见的朋友再次相见，问她整容的费用那么高，她是如何承担的。她很骄傲地告诉他们她没有整容，而是由内而外地改变了容颜。

我为看到人们这样的改变而无比激动，其中有些改变很简单，有些则有很多挫折和困难，然而所有改变对于更年轻、更长久、更健康的生命而言都是重要的。这本书更新了人们过去几年的认识，并为你提供了彻底改变真实年龄所需的所有信息。

在健康与医疗领域有许多是我们未知的，但与年龄有关的疾病及其引起的残疾该如何推迟、延缓或避免的知识，我们确实知道百分之八十以上，这是极为令人振奋的。（但这与延缓衰老本身是不同的，延缓衰老意味着将生命质量

顶峰的状态保持到120岁或150岁——我们现在所能做的与之还有很大差距。)我们现在知道的是如何将那些让我们无法保持生活质量顶峰状态的疾病延迟到90岁或95岁。而这正是减龄方案的目标。

何谓真实年龄？

当有人鲁莽地问你年龄时，你通常都会想到自然年龄。当你跨过一个年龄槛儿，如30、40、50、60、70、80、90岁时，你会很在意，甚至会抱怨。但这种思考方式——仅仅计算自然年龄——并不符合年龄增长过程的实际情况（幸运的是，这个过程常常是可以逆转的）。你有更能真实反映身体状况的年龄：真实年龄，它可能比你的自然年龄大很多或小很多，全在于你的选择——在于你究竟有多关心你的健康。比如，如果你的真实年龄比你的自然年龄小5岁，就意味着你的年龄增长水平与比你小5岁的人的平均水平相当。同样，如果你的真实年龄比你的自然年龄大5岁，你的生理状况就与比你大5岁的人一样。但你不必沮丧，近20年科学的最伟大之处在于它展现了如何延缓并且逆转衰老，没错，就是“让时间倒流”。这就是本书的主旨。自然年龄是用同一个标准（即时间）来衡量的，而真实年龄则与之不同，它体现了你是独一无二的，你能为自己做出不同的选择。

大多数人都会同意这种看法：自然年龄相同的人们可能会因为健康状况的不同而比同龄人显得更衰老或更年轻。我们也会有这样的经历：从外表判断某人的年龄，却发现他事实上年纪要大得多或小得多。也许你以为某位同事才30出头，却发现她其实已经四十五六岁了；或者你以为那个邮差都60多，快退休了，后来却惊讶地发现他才55岁。或许更让你吃惊的是，你所估计的别人的年龄其实基本上就是他们的真实年龄。

有些人会显得更年轻，他们与比他们年纪小的人在心理和生理上一样充满活力，因为他们选择了健康的生活方式，这样不仅可以预防随着年龄增长会产生的疾病，也会使衰老的步伐减慢。另一些人则显得衰老：不良的生活方式损害了他们的健康，使他们衰老得更快。

不管真实年龄概念是多么符合逻辑与直觉，实际上它只涉及了以往我们对

年龄增长的认识的表面。在相当长的一段时间里，医学界认为人们的衰老是“由基因决定”的。然而我们对遗传学了解越多，就越明白这是错误的。研究继续表明，对大多数人而言，与遗传基因相比，生活方式的选择给我们健康与寿命带来的影响要大得多。丹麦、芬兰、美国与亚洲的双胞胎研究同样表明了这一点。我们衰老的速度25%取决于基因，75%取决于我们的选择。基因决定了基本的生物特性，但你通过饮食、锻炼或社会关系等与周围世界互动的方式，能让你控制基因对你身体的影响。

事实上，一个人60岁之前的健康与寿命状况几乎完全取决于你做出的行为选择。年纪越大，你的选择就越能决定你的生活质量与寿命长短。那些年纪不小却依然显得年轻的人未必是因为基因好，更多是因为他们做出了明智的选择。他们锻炼，多吃蔬菜、水果，并多多动脑。这听上去并不难，对吧？因为它的确容易。减龄方案就是告诉我们每个人，要比自然年龄显得年轻其实是很简单的。

做了真实年龄测试后，你会准确发现自己年轻与否。你能得到一些具体建议，告诉你如何让真实年龄变小。本质上讲，你所做的一切都会延缓或加速衰老。饮食中富含健康脂肪、锻炼、戒烟应当是你早已熟知的良好生活方式，不过它们还有另一个不太为人知的作用，那就是延缓衰老。但你知道每晚用洁牙线清洁牙齿和使用手机会对你衰老的速度有很大影响吗？定期用洁牙线清洁牙齿能将真实年龄减少6.4岁（见第五章）。你是否知道叶酸、阿司匹林与番茄酱能让你的动脉保持年轻？每天摄取800微克的叶酸能延缓动脉老化并减少患结肠癌与乳癌的机率，从而将真实年龄减少9个月到4年多（见第十章）。

许许多多抗衰老的事做起来很简单，却对你的健康有着长远影响。比如，减龄方案会告诉你哪些习惯与饮食会加速某些癌症的发展，而哪些则有延缓作用。你就能根据需要做出选择了。这些建议并不仅仅是美好的愿望而已，而是经过了4次以上的研究证实，并有数据资料支持。这些研究关注的是人类特有的行为对于人类生存和生活质量会产生的作用。

减龄方案告诉你应该选择何种生活及其相应的价值如何。这样你就能找到最适合你的生活方式。这比你想象的工作量要小得多，往往只需要多培养些简单的好习惯，而不是随随便便过日子，或时不时选择一些让人衰老的生活方式