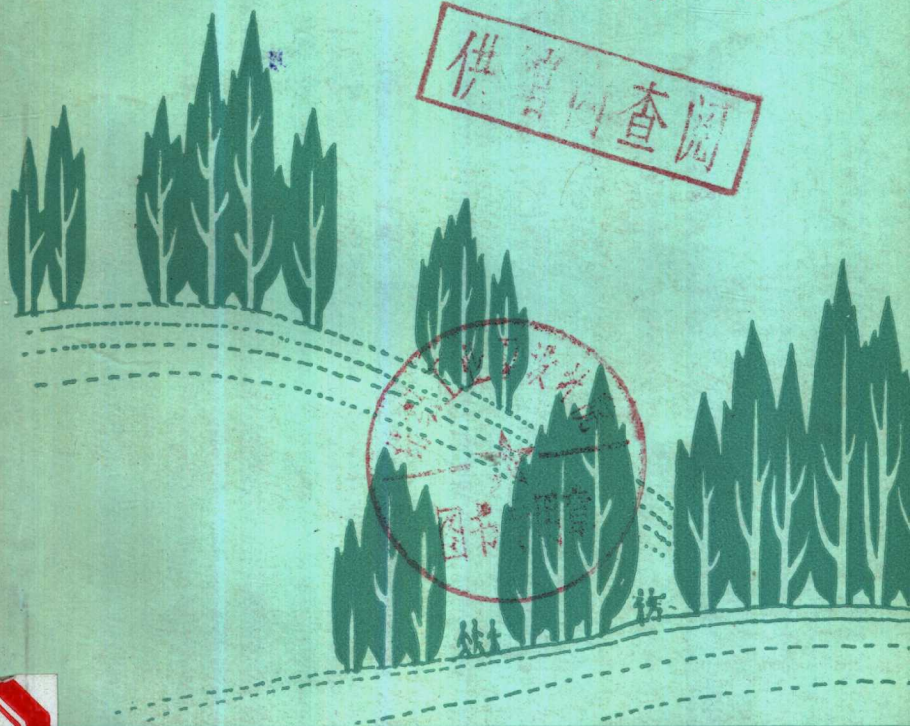


R16/2
11791

返老还童的妙法

周仲贤 选编

供图书馆查閱



人民卫生出版社

返老还童的妙法

周 仲 贤 选编

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 提 要

本书选编了国外报刊、杂志近十年来有关强身延年之道的文章25篇，大致分为运动、健身、营养、长寿、预防心脏病和癌症等五部分。这些文章基本上反映了当今世界医学工作者对养身术的研究水平。文章通俗易懂，说理透彻，实用性强。文中标题大多是原有的。

返老还童的妙法

周 仲 贤 选编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

三河县中赵甫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 3印张 62千字

1985年7月第1版 1985年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—88,700

统一书号：14048·4967 定价：0.45元

[科技新书目 95—90]

目 录

返老还童的妙法	1
生命在于运动	4
运动使你生气勃勃	10
跑步有益健康	17
步行好	20
强健有术	21
冷水浴和热水浴	27
如何变得更聪明	31
如何增强记忆力	36
情绪与健康的关系	39
怎样消除每天的疲劳	47
“森林浴”——用树木的芳香锻炼身体	51
睡眠对人为什么是宝贵的	52
饮食平衡是至关重要的	55
为了生存而吃，并不是为了吃而生存	61
学会饮食	65
吃蔬菜有什么益处	63
人怎样才能长寿	71
祝您健康	72
同年老作斗争	74
为了预防心脏病，怎样照顾您的心脏	76
尽管让心脏工作	80
别让癌症乘虚而入	81
癌症的 125 种危险征象	84
防癌十戒	88

返老还童的妙法

原编者按：等到 21 世纪初，现在干劲十足的 30~40 岁的人已经年迈，变成 60~70 岁了。当然，不论是谁，恐怕做梦也不会想到那时自己会变成“恍惚的人”。不过，确实也有人想成为那样的人。虽然做到长生不老是不可能的，但是人们还是想朝气蓬勃、精神饱满地度过自己长达 70 多年的生涯。那么，有没有使身心得以恢复的办法呢？

头 脑

身体中最重要的“大脑”神经细胞数，其实在人出生以后开始，随着年龄的增长就不断减少下去。

大脑在人生出来的时候，是由 140~150 亿个神经细胞组成的。这种神经细胞象无数个树枝那样突起，错综复杂地盘缠在一起，不断地交换信号。这就是人们所说的在记忆、创造、看、听和想象等方面都具有远远超过电子计算机机能的大脑的秘密。

构成人体的细胞，有两种类型，这就是生下来的时候已经不再分裂的细胞和反复分裂、经常再生的新细胞。脑神经细胞就是出生后已经停止分裂活动的细胞的代表。

人在出生的同时，脑神经细胞就开始减少，决不会增加。据估计，每天要死掉几万到十万个左右神经细胞。

当然，根据脑的部位，减少数量有所不同。既有几乎没有变化的部位，也有的象被称为脑干黑质的具有控制肌肉紧张松弛功能的部分，到 90 岁的时候，减少到最盛期的 10%

左右。据说最能控制人思索、欲求和创造这样一些活动的“前叶”细胞，在人到了90岁的时候，也减少到接近于其本人20岁时的一半。

一听到这番话，中年人就会不高兴，说“我大概也快到那个程度了。”其实，也不要那么悲观。因为人的头脑是留有充分的余地的。据说，人在一生中实际使用的还不到脑神经细胞的 $\frac{1}{3}$ 。

不要为稍许或慢慢地减少些细胞而那么担忧，因为还有预备军。但尽管如此，减少的数量过多还是有问题的。不过，最近已取得一项科研成果，它表明即使过了中年或老年，“头脑还有发展”的可能性。“美国的科学工作人员已发表数据，表明神经细胞本身的数量会减少，但在使大脑发挥作用的基础上，起最重要的作用的是使神经细胞彼此联系起来的树状突起，在40多岁和50多岁时也会生长”（东京都老人综合研究所临床病理学部第二研究室室长朝长正德语）。当然，这尚处于假设阶段。不过，还要观察神经细胞培养出来以后，树状突起因受电或化学刺激，实际增强的情况。朝长室长已开始了这种试验。

婴儿的大脑，在出生后一年左右，因为受外来的刺激，神经细胞拼命增强树状突起，完成大脑的工作。随着学习，大脑的功能就会健全起来。神经细胞使突起生长到几岁为止？根据情况有所不同。据说从过去的情况看，最多生长到10岁左右。

幼儿和儿童头脑的发育，取决于外部怎样有效地给以精神刺激和使神经细胞彼此很好地联系起来。据说，过了中年的人，如果每天糊里糊涂地过日子，很快就会变老的。而如果说天天训练自己的脑力，不仅能防止头脑老化，而且还会使

头脑变年轻，这并不是幻想。

体 力

人的体力怎样呢？拿 50 岁来说，还是壮年时期，到衰老还有 20 年左右。

京都大学教养部体育指导中心教授万井正人按俯卧撑、纵跳、闭眼单脚站立、肺活量和敏捷性等 20 几项体力测验数据，调查了随着年龄的增长综合体力的变化情况。结果表明，男女在 20 岁前，体力均迅速增强。从那以后，以 20~25 岁为顶点，30 多岁大体上是直线下降。体力衰弱的速度是相当慢的，只是增强时的 $\frac{1}{2}$ 。也就是说，人一过 30 岁，每隔 6 年，体力年龄变小一岁，向儿童时代返回。如果按此推算，那么 70 岁老人的综合体力年龄，男的和 7.8 岁孩子一样，女的和 5.8 岁孩子一样。也就是说，50 岁的体力年龄，实际上男的和 11.2 岁的孩子一样，女的和 9.2 岁的孩子一样。40 岁的男子也就相当于初中一年级学生。

当然，这是把体力、柔软性、平衡感觉和爆发力等各种体力综合起来定的大致标准。如果实际按各个体力的年龄分别看看衰弱情况，其速度有相当大的不同。特别是体力，那是最不容易衰弱的。而平衡感觉和爆发力随着年龄的增长，衰弱速度很快。这就是说，因为在扳腕子中没有输给初中生的儿子，就认为自己的综合体力也比儿子强，这是错误的。

“好，那么今后就通过锻炼身体，来恢复体力吧”——这种为“变年轻”而干劲百倍的人也可能会出现。但东京大学教养学部的教授黑田善雄指出：“不能这样。”

他说：“锻炼身体，可以获得新的体力，这是在 20 岁以前。过了 30 岁的人开展体育活动与其说是锻炼身体，倒不

如应该想到，这是为了保持 20 岁以前所获得的体力。

（原载 1980 年 9 月 10 日日本《经济新闻》）

生命在于运动

对于这样的命题，有的读者会想：“又是那一套。听过多少遍，听够了。”我同意，你是听过，但是，你有没有照向你建议的那样去做呢？当然没有。要克服自身的惰性，不是那么容易的事。要着手做一件新的事情，需要付出代价，需要有恒心和毅力。

尼古拉耶娃写的《生命在于运动》尽管篇幅不多，但有不少新鲜的东西。第一章的题目就很有意思：肌肉饥饿是危害现代人健康的祸患。

常常可以看到这样一种情景：一个完全健康的人为了上下一、两层楼，宁可等电梯几分钟，也不愿意迈开自己的双脚。我们并不反对乘电梯上楼。毫无疑问，从 24 层楼上乘电梯下来，当然是舒服一些。但是，对于一个健康人来说，步行上一、两层楼，毕竟更为有益。

多数人由于长期坐着，舒适的生活方式使得他们总的运动量在极其危险地减少。可以毫不夸张地说，现在千百万人经历着“肌肉饥饿”的危险时期。人们把现代人运动有限称作衰弱。亚里斯多德（古希腊思想家——编者注）就曾指出过，最易于使人衰竭，最易于损害一个人的，莫过于长期从事体力活动。

中年，特别是新近老年的时候，哪怕是部分地减少运动量，都会使新陈代谢减弱，使过多的脂肪集存于体内。通常，

人在 35~40 岁时开始发胖。这同 25 岁以后人体代谢过程的活力每 10 年递减约 7~8% 有关。许多男人，尤其是妇女，到了 35~40 岁时就不大注意体育锻炼了，结果代谢过程的强度和身体的消耗越发下降。

早在上个世纪，一些大夫根据对长期卧床治疗的病人的观察，就得出结论：持续地限制人的活动可能产生有害的后果。当时就注意到，动过手术的病人长期卧床，会大大延长原来规定的卧床期，使骨骼结构发生变化，肌肉组织萎缩，心脏活动和血液循环失调，静脉发炎（血栓性静脉炎），肾和胃肠道功能减弱。同时，给病人的心理也造成有害的影响。

有人曾在动物身上做过一些有趣的试验：把兔子、乌鸦和夜莺从小就关在笼子里。这些动物长大了，从外表看，似乎发育正常，只是食欲不振。等它们再长大一点，都全部放到广阔的天地里去，结果兔子才跳跃了几下，就倒下死去；乌鸦飞入天空，才转了半圈，就僵死般地掉了下来；夜莺在自由的情况下第一次发出了高昂的啼啭，而这也是它一生中发出的最后一次声音。解剖表明：兔子和夜莺死于心脏病，而乌鸦则死于动脉破裂。这些试验说明，动物如若缺少必要的运动，内部器官就发育不全。在这种情况下，心壁和主动脉脆弱，往往承受不了突然升高的血压。

心脏病学研究所曾对人做过下面这样的试验。经专门委员会认定身体完全健康的 20~30 岁的若干男子，按照试验的规定，在 20 个昼夜里一直卧着，不准他们起坐、站立和做操。另有一批供比较的人也照此规定接受试验，差别只在一昼夜可在专门的器械上锻炼 4 次，但仍保持卧势。试验进行到 3~5 天，接受试验不锻炼的人全都诉说背部肌肉酸

痛、食欲不振、便秘。20 昼夜过去后，当他们从床上坐起来的时候，都感到头晕目眩，肌力极度衰弱，脉搏不正常地加快。不少人站立起来后，脉搏不是加快而是极度减缓，血压急骤下降并处于晕厥状态。心脏的功能减少了，体内组织严重缺氧。任何活动（例如在室内走动或者爬梯子）都使肌肉感到疼痛，直到试验结束后 2~4 天都是如此。而试验期间进行锻炼的那批人，则保持着正常的水平。活动过少还将导致中枢神经系统和内分泌系统发生变化，这种变化，又使得人的情绪不稳定和新陈代谢发生障碍，肌肉块缩小，骨组织的矿物质减少，心血管系统的功能减弱，胃肠道及肾功能紊乱，以致引起肾结石。

怎 么 办？

首先，每天要进行体育锻炼。体育锻炼不仅对于身体所有肌肉的正常发育和功能的发挥是重要的，而且对于内脏器官的正常工作，首先是心血管系统和消化系统的正常工作，也是重要的。体育锻炼影响血压的调节，影响胆固醇的水平，可以改善内分泌腺，特别是对调节新陈代谢起重要作用的肾上腺、胰腺的功能，刺激白细胞的发育，提高身体对疾病和肿瘤的抵抗力，以及提高大脑的工作能力，怎么估计也只不过份。

科学家们的观察证明，散步可以增进健康，可以提高神经系统和心、肺的功能，促进新陈代谢。在有节律而平静的步行的影响下，人的腿肌、腹壁肌、胸廓肌，包括心肌在内都加强了工作。由于血管的容量扩大，肝和脾所储存的血液便进入血管。动脉血的大量增加和血液循环的加快，对身体细胞的营养，特别是对心肌的营养有良好的作用。步行

时，肺的通气量增加，呼吸变得深沉。所有这一切使人不得不承认，步行是增强健康和恢复健康的有效办法之一。

业已查明，午饭后散步，可以改进消化腺的功能，促进胃、肠的蠕动。

散步对于胖人或者趋于发胖的人十分有益。

散步现在已广泛地用于治疗。这就是所谓的医疗步行：按照特定的路线，规定的路程进行步行的方法。这种方法有助于增强病人的耐力，提高身体的承受量。在平坦的地方步行和攀登高处交替进行，可增强心血管系统的功能。患有心肌营养不良、器质性心脏病、高血压、新陈代谢病(肥胖症)和其他疾病的人，医疗步行的疗效很好。开始时，可根据自己的体力从 500 米、1,500 米或 3,000 米这三种距离中任取一种进行锻炼。

为了预防心血管病，必须尽可能多地活动。

请检查自己的体重

过去，通常总是问休假回来的人：“增加了几斤？”可是，“养胖”和“强壮”并不是一码事，而且几乎是相反。体重过重是健康遭到威胁的第一个严重信号。肥胖男子的死亡率比正常体重的男子高 80%。业已查明，体重过重同心血管病和动脉硬化有联系，根据统计，患肥胖症的人，在 40~50 岁的时候，死于心肌功能不全的，比正常体重的人几乎要高一倍。有材料表明，肥胖症是促使产生肿瘤的因素。

必须指出，肥胖症是由于内分泌腺的正常工作遭到破坏而得的。90% 以上的人是同不正确的饮食、吃得过多、体力活动太少有关。

控制自己的体重极其重要。如果你体重过重，就需要减

掉它，就少吃点，多活动点。

老年生理学

多数研究者都得出这样的结论：身体功能活动的变化同年龄没有直接的依赖关系。身体在 20~25 岁时就变老的，固然有记载。相反，也有许多人活到 120~150 岁，甚至年岁更高，仍然精力旺盛，健康如常。

匈牙利的卢德维希二世，14 岁就发育成人，15 岁结婚，18 岁头发变白，20 岁死时，具有高度衰老的特征。正常的老年，所谓生理上的老年是从 100 岁以上开始的。这样的人直到生命的终止，始终生气勃勃，精神抖擞和有工作能力。

一七九五年，日本最老的一个大万部（农民）应宰相之召到了东京。他当时 194 岁。他的妻子当时 173 岁，儿子 153 岁，孙子 105 岁。

现在保存着的关于英国人弗姆·卡恩的资料。他经历了 12 个英国国王，活了 207 岁。另一个英国人托马斯·佩普的资料更为可靠，他活了 152 岁，过着农民的艰难生活。佩普经过了 9 个英国国王。他由于长寿而出名，因而被召到伦敦，请进王宫，并且可能是由于贪吃而死在那里。著名解剖学家加弗对他作了解剖，没有发现任何衰老的变化。

有不少例子表明，人年岁甚高而仍有工作能力。法国医学科学院院长亚历山大·热尼奥 103 岁才死。希腊著名剧作家索福克勒斯 100 岁时写成悲剧《奥狄浦斯王》。意大利画家替善活到 99 岁，是手握画笔死去的。米开兰基罗 80 岁时，完成了罗马圣彼得教堂里的著名的雕刻。作曲家凡尔 80 岁时，写了歌剧《法尔斯塔夫》，一直卓有成效地工作到 88 岁。著名发明家爱迪生直到 84 岁去世时为止，一直进行试验工作。

雕刻家谢·吉·柯宁科夫 90 多岁时，还创作了许多新的艺术作品。应当考虑到雕刻家的工作不仅是紧张的创作，而且是繁重的体力劳动。他说：“我从来没有象现在已入暮年那样渴望工作”。热爱劳动是一副神奇的药剂。众所周知，游手好闲的人照例是活不长的。

以前人们认为，一个人的年龄与他的动脉的年龄相符合。这一看法长期以来盛行于临床医师中间。现在这一假设已为大多数权威所推翻。许多观察表明，真正的年龄与衰老变化之间根本不是平行的。有许多事例表明，80 岁老人的心血管系统的变化甚至比 40 岁的人还小。随着人渐近老境，经常伴随而来的是动脉粥样硬化。但是，不能认为动脉粥样硬化是老年人不可避免的并发症。

体操可以抗御血管硬化病变。而血管硬化则又是衰老、久病衰竭和猝然死亡的公认原因，在脑力劳动者中间尤其如此。

为什么野生动物比饲养的动物活得长？例如：野兔平均活 15 年，而家兔才 4~5 年。苏格兰牧羊狗活 27 岁，而看家狗只活 13 年。野猪比家猪的寿命高一倍。象在野外可活到 200 岁，而被俘获后就活不过 80 岁。野生动物寿命较长的原因，在于它们为了获取食物、自卫和逃避敌人，不得不活动。

因此，你如果想活着，想推迟衰老，防止动脉发生致命的变化；你如果想同死亡作斗争，你就得明白，“生命在于运动”。你要尽可能地多步行，做体操，在饮食方面要有节制，要控制自己的体重，不要懒懒散散地过日子。当然，抽烟、喝酒，更不用说服麻醉品了，是不容许的。

负担过重的危险性

我多次写过文章，说开始做体操的人，特别是渐近老境的人，必须极其谨慎。开始时量不要多，逐步增多。决不应过分。注意心脏，不要让心脏剧烈跳动。必要时，就休息一下，让心脏平静下去。极其重要的是每天不间断地做操。

结 论

生命在于运动。我号召一切正在变老的人积极地同衰老和死亡作斗争。不要认为自己是个老人就不活动了。走吧，跑吧，每天都做操吧！健康是人生最大的财富。要争取到健康，必须持之以恒。

每天都必须想到，不要吃得过多，饮食、睡眠和休息都要按时，不要休息得过多，主要是要活动得多点。

维克托·布隆斯特

（摘自 1973 年纽约《新俄罗斯言论报》）

运动使你生气勃勃

原编者按：体力活动不足（科学技术进步的弱点）是当代独有的特点。发达国家中许多人过着不大活动的生活方式，促使各种疾病和早衰发展。许多人由于懂得这一点，近来开始进行各种体育活动。当然，如果体育活动是在医生的监督下进行，[※]会给健康带来巨大的好处。应该指出，对每一个人来说，哪些活动对他最为有益，在这个问题上还有许多不清楚的地方，本文将加以论述。但是正如法国著名医生蒂

索在 18 世纪所写的：“世界上的一切药物对身体来说都无法代替运动的良好作用”。

在纽约的马拉松赛跑会上，我碰到了一位老朋友，向他探询一位我们都相识，并且常同他一起跑步的熟人。得到的答复是，“三个星期前因心肌梗塞而去世”。我的交谈者急忙补充说，“但是，他要不是跑步的话，那大概要早死 5 年”。

马拉松赛跑代替药物……

纽约著名的生物物理学家和流行病学家米尔维在学术会议上向他的听众、医生和科学工作者申述说，“在这里给你们举一个现在的处世秘诀的例子，要知道仅在几年前，还认为大运动量对健康是有害的”。

宣传大运动量体育活动益处的新的“处世秘诀”掌握了数百万美国人的人心之后，引起体育的蓬勃发展。甚至在最寒冷的冬天，在中央公园的各个通道上挤满了黎明时慢速小跑的爱好者。人们争先恐后地购买“原地骑行”的自行车练习器和其他医疗体育器械。这个题材的书籍迅速销售一空。现在，医生给心脏病发作的病人指定象长跑这样运动量大的治疗方法，而在不久前他们却建议患者多休息，避免走楼梯。

公开赛跑吸引的参加人数是打破纪录的。1963 年参加 7.8 英里（1 英里等于 1.6093 公里）越野赛跑的，在旧金山总共有 100 人。在 1967 年已经有 5,000 人。

5,000 多名赛跑者，许多人年龄超过 40 岁，而有些人已经 60 岁。去年 10 月从纽约出发跑马拉松，大多数人跑完了所有这些令人疲惫不堪的传统距离 42 公里 195 米。而“波士顿马拉松赛”——美国这种最流行的比赛之一的举办者，

不得不因参加者过多而被迫限制人数。

显然，大多数人同意这种意见，即特别是长期的、大运动量的体育活动对身体有良好的作用。

但情况是否是这样呢？尽管大家都同意经常从事体育活动能增加肌力、耐久力、身体抵抗力，改善动作的协调、灵活性，促使整个身体感觉良好，但目前仍有两个基本问题无法回答，即体育能否延长寿命和能否保证身体不遭现代人的灾难——心血管病？

体力活动负有帮助人们“逃避梗塞”，延长寿命的使命，它属于一种所谓“需氧活动”。

最为普及的几种需氧体育一走、慢跑、骑自行车、游泳，能使躯干和下肢的肌肉作有节律的、强劲的收缩和放松。而在足够长的时间，用一定的速度进行活动时，能提高体温，增加呼吸和心跳的频率，增加汗液的分泌。

象网球和足球这类运动在某种程度上可以叫做“需氧活动”。但是它们并不需要经久的、周期性的用力。体操能增强肌肉的柔韧性，改善关节的灵活性。但是通常做操时间不够长和不够有关。

需氧活动的目的是，引起机体内发生一系列生理变化，由于这些变化，机体进入训练水平状态。受过训练的机体在大运动量时，吸收氧气的的能力比没有受过训练的机体要强得多。在这种情况下，受过训练者的分泌乳酸较少。乳酸是肌肉活动的副产品。疲劳的感觉主要是由这种副产品的积累引起的。受过训练的人的工作能力和耐久力会显著提高。

清除机体内的胆固醇

除了上述生理变化外，强有力的需氧活动在机体内还能

引起其它明显的变化。一些专家认为，强有力的需氧活动能促使血压降低(特别是对高血压患者)和改变血的化学成分。

运动量影响血液中两种脂肪的含量。首先是急剧降低甘油三酸酯的水平。其次是可能减少血液或血清中胆固醇的含量，特别是那些机体内胆固醇含量一开始就比较高的人。

近几年来进行的研究可以证实，心脏病不感受性高的几组人中，他们血液中稠密性高的脂蛋白质的含量较高，而稠密性低的成分比普通居民的平均数低得多。对这个问题作进一步研究表明，大运动量显然提高了稠密性高的物质的含量，并降低了稠密性低的脂蛋白质的水平。

武特博士研究了北加利福尼亚 41 名每星期跑步不少于 15 英里的中年居民和同样一组不跑步的成员的血液的化学成分。结果是，跑步者血浆中的甘油三酸酯少 $\frac{1}{2}$ ，胆固醇也略少些。

但是，跑步者血液中稠密性高的脂蛋白质含量，同不跑步者的含量是 64 毫克：42 毫克，因而前者不易得心脏病。

用老鼠进行的试验表明，每天运动的那些老鼠，与那些过着比较安逸生活方式的“同龄鼠”相比较，心肌组织单位上的毛细血管较多，冠状动脉粗。

拥护跑步者援引了已故的马拉松赛跑冠军德马的例子。德马最后一次跑“波士顿马拉松赛”时，年龄是 69 岁。两年后，他死于癌症。死后解剖表明，这个运动员冠状动脉的直径比一般人的直径大 1~2 倍。

原因还是后果？

范德比尔特大学的乔治·曼研究了年龄为 15~50 岁的非洲芒萨人部落代表的心脏活动。芒萨人赶逐牲畜群时，一