

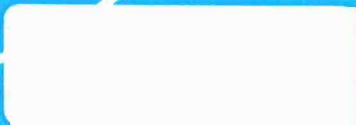


逆生长 养成记

REVERSE
GROWTH

解密青春不老的秘密
预防医学与生物医疗
让你越活越年轻

陈梦 沈宇庭 张炳强◎著



告别水光针的时代，更新细胞内外年轻

还打玻尿酸水光针，埋线整容？这些添加物除了有副作用也不自然，外表年轻了体内还是衰老状态。最新生物医疗，用自体年轻细胞来更换衰老细胞，从内而外青春自然永驻。

中医古籍出版社



陈梦 沈宇庭 张炳强 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

逆生长养成记：解密青春不老的秘密 / 陈梦，沈宇庭，
张炳强著 .— 北京：中医古籍出版社，2018.5

ISBN 978-7-5152-1678-2

I . ①逆… II . ①陈… ②沈… ③张… III . ①养生
(中医) — 基本知识 IV . ① R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 056762 号

逆生长养成记：解密青春不老的秘密

陈梦 沈宇庭 张炳强 著

责任编辑 朱定华

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11.5

字 数 180 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-1678-2

定 价 58.00 元

前言

看历史记载，听民间传说，都会知道一些人类追求长寿甚至长生不老的故事与传奇。被称为“千古一帝”的秦始皇，统一六国之后自然想到摆脱生死、实现永生的事情，于是便开始了对“长生不老”孜孜不倦地探索。秦始皇的努力虽然以失败而告终，但是人类追求不死或者长生的梦想，并没有随秦始皇的失败而停止。

中国的《山海经》中，记载了许多不死国、不死民、不死药的传说，让人看了不禁心驰神往。其实不仅中国人如此，世界各民族几乎都有关于长生不死的梦想与传说，这些都明确地说明了人类对于“生命最终将走向终结”这一命运的不甘心。

当然，人类能否实现长生不老，至今仍然没有一个确定乐观的答案。但是，随着科学技术以及医学技术的不断进步，人类的平均寿命呈现出一个增长的趋势，这是一个不须争论的事实。人类已经由追求生存发展到了追求比较富裕的生活，由追求比较富裕的生活发展到了追求长寿，于是人类开始试图认识和掌握自

身。虽然还不能将长生不老的目标提上议事日程，但是延长寿命，在一定程度上实现逆生长，已经不是什么奢侈的梦想，而是变成了真真切切的现实，既可以看得见，也可以摸得到。

就像建设拔地而起的高楼大厦一样，追求健康长寿也是既有地面以上的部分，也有地面以下的部分，而且地面以下的部分与地面以上的部分同等重要。就像社会建设大业需要物质文明与精神文明双管齐下、齐头并进一样，人类追求健康长寿的逆生长也是一个物质层面与精神层面都不可或缺的事业。而且精神层面涵盖着多种多样的具体方面与内容，物质层面也包含着各种各样的技术与手段。实现物质层面的各种技术与手段和精神层面的修养与调节虚实结合、综合治理，显然是实现逆生长的不二法门。

要真正实现健康长寿的逆生长，不仅需要对逆生长养成的各种各样的方法进行了解，更需要根据自身状况摸索出一套行之有效的针对性方式方法。希望本书能够起到这个作用。

序言

越活越年轻，我也慌了

记得是在 2014 年的春天，我在清华 EMBA 班授课，两天的课程，一天 6 个小时，我习惯全程站着与同学互动，到了下午汗流浹背，说话感觉提不上气来。陈梦博士对我说了句：“你这份工作是不能生病的，生病在台上，也只有自己承受”这句话惊醒了我，我开始思考每天辛苦赚钱的意义。

我毕业于中国科学院，认识许多中科院的生物医疗专家，借由中科院专家的推荐，我接受了瑞思德生物创始人陈梦女士和张炳强博士的建议，于 2014 年夏天，在青岛蓝色生物医药产业园，存下了自体脂肪干细胞与免疫细胞。并定期做健康管理和健康维护，慢慢地神奇的事发生了……皮肤越来越好，脸上的皱纹慢慢淡去，白头发长出黑发，之前授课到了

下午会喘到累得站不住，现在精气神就像个年轻小伙子，干什么都不觉得累，感觉像穿越了时空般，又重新找回了青春。

过去每年全国飞十几个城市，一年下来上 80 天左右的课，就感觉已是行程满满，累得不行。现在一年飞 40 个城市，150 天左右全天站着授课，还精力旺盛，不知疲倦。当然这些奇迹不只发生在我身上，我看到 50 多岁女性怀孕生子，高血压、糖尿病患者健康痊愈，老人肝肾功能恢复，子宫卵巢与各类癌症等等，都通过现代生物医学手段获得康复或者极大改善，不得不承认现在生物医疗的进步，可以事先预防与治疗疾病，达到让人逆龄生长、越活越年轻的境界。

人为什么会老？因为人体细胞会老。那用自己的年轻细胞替换老细胞，不就减缓衰老了吗？让体内所有细胞器官变年轻，人就自然年轻，而不是打玻尿酸、水光针、拉皮埋线，那只是外表年轻，体内器官却还在衰老。同样的，人为什么会生病得癌症？因为免疫力下降。那有自己有活力的免疫细胞，不就可以预防疾病与治疗癌症了吗？得了癌症去医院吃药打针，化疗切除肿瘤，容易让自体的免疫力下降，反而可能使得癌细胞扩散蔓延。而现在最新的方法则是让自体的免疫细胞来对抗自体的癌细胞，只要人体免疫力强大了，癌症与疾病就容易消灭。2018 年，中国已成功克隆了一对猴子。而借由 3D 生物打印技术，用干细胞复制自身的器官也已开始实验。可以想象，当未来我们身体器官都可以更新换旧，那将是怎样的一种情景？因此，有人预言，在 2020 年，人体所有的基因都将会被破解。

我的爷爷说过这样一个故事：

清朝时，我的老爷爷在山东潍坊得了盲肠炎，村里有人建议他去青岛德国医院，把肚子用刀破开，里面坏的盲肠取出来剪掉，再缝起盲肠与肚

皮，就可以活了。但当时我的老爷爷打死都不信，坚决要用传统的治疗方式，结果30岁就过世了……可见，新的技术要让人们相信，是需要经过很长一段时间的。而现在，最新的干细胞与免疫细胞技术也是如此。或许直到别人一直年轻地活到了150岁之后我们才相信，但就怕那时候我们已不存在了。但不管大家信或不信，生物医疗技术都将持续推进。在欧美各国，把孩子出生的脐带血存起来，把人自体的脂肪干细胞与健康的免疫细胞存起来，已成为常态。这比起国人热衷的存钱、攒房子、买车子、买奢侈品、收藏古玩字画等身外之物，将更有意义。

这几年我一直在瑞思德做健康管理和健康维护，果真越活越年轻。这反倒给我带来了一些小小的恐慌和麻烦：每次在这些平均年龄40多岁的总裁面前上台讲课，同学们一开始总是用充满了怀疑的眼神看着我，觉得这个看上去才30多岁的人，怎么有资格在EMBA班上讲资本融资上市？往往要等我讲过一个小时后，他们才会相信眼前这个老师是有实战背景的。下课后多会跑来问我年龄，等看过我身份证发现已是50岁年纪后，几乎都无一例外地张大嘴巴，于是都会要求我上课改讲如何养生，实现逆生长……

屈指算来，我在北大清华EMBA总裁班教授金融资本课程也有6年多的时间了，教过约5万名企业家。其间我出了许多投融资与资本上市的书，而唯独这本《逆生长养成记》，应该算是被同学们“逼”出来的作品。

一个个鲜活而沉重的例子告诉我们，赚再多的钱身体却不健康，甚至因此失去生命，那财富对自己而言都毫无意义。本书若能让一直以赚钱为重企业家们开始懂得为自己做好疾病预防，为家庭与国家减少医疗负

担，那么这也算是本书的价值所在了。

在预防医学和生物医疗时代，感谢能与陈梦、张炳强两位生物医学专家共同出版本书，仅作抛砖引玉之用，相信未来会有更多的预防医学书的出版，这是人们所乐见的，也是大家共同的福音。让我们一起期待预防医学和生物医疗的更好发展，以期让它们可以为更多人服务。

沈宇庭

2018年5月1日

目录

第一章 人类寿命发展历程

第一节 从人类的平均寿命说起 / 3

第二节 古代就有长寿之人 / 6

第二章 人类对寿命的认知与理解

第一节 人类对长寿的愿望 / 15

第二节 古人关于人类寿命的认识 / 18

第三节 现代科学关于人类寿命的理解 / 20

第三章 为人类寿命延长一直在努力

第一节 寄希望于科学与医学的进步 / 27

第二节 身心兼养，养神为先 / 30

第三节 养神就是养心，养心犹如“养刀” / 34

第四章 传统抗衰老的方法

第一节 运动养生 / 39

第二节 饮食养生 / 58

第三节 辟谷养生 / 71

- 第四节 保健食品养生 / 75
- 第五节 整形抗衰老 / 79
- 第六节 情志养生 / 90
- 第七节 中医养生 / 95
- 第八节 抗衰老护肤品 / 107

第五章 衰老的本质

- 第一节 衰老的表现与相关疾病 / 115
- 第二节 衰老的现代生物学机制 / 118
- 第三节 衰老的本质是细胞的衰老 / 127

第六章 生物抗衰老技术

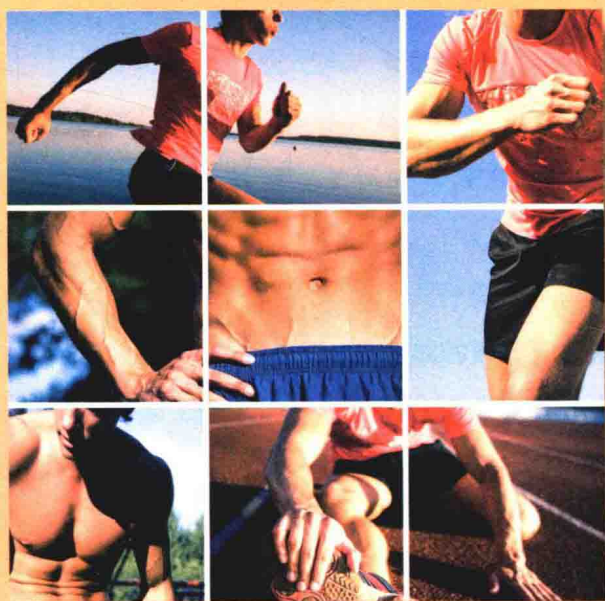
- 第一节 抗衰老的目的和作用 / 135
- 第二节 生物抗衰老的本质 / 139
- 第三节 生物抗衰老的机制 / 141
- 第四节 干细胞抗衰老的机制 / 145

第七章 脂肪来源干细胞抗衰老

- 第一节 脂肪来源干细胞抗衰老的优势 / 157
- 第二节 脂肪来源干细胞抗衰老的安全性 / 159
- 第三节 脂肪来源干细胞抗衰老的适用人群 / 161
- 第四节 脂肪来源干细胞抗衰老的效果 / 167
- 第五节 脂肪来源干细胞的产业化前景 / 169

第一章

人类寿命发展历程





在整个人类的繁衍和发展过程中，人类的寿命也是一个动态的变化过程。但总体上，人类的平均寿命呈现出一个增长的趋势。



第一节 从人类的平均寿命说起

从 170 万年以前的元谋人，一直到公元前 21 世纪的夏朝，人类平均寿命在 15 岁左右。

进入新石器时代，从 1 万年前开始，到距今 5,000 多年，由于生产力水平大幅度提高，人类的平均寿命增长到 35 岁左右，比夏朝之前的平均寿命延长了 20 岁。这个阶段持续了 17,500 多年。

从 18 世纪中叶，工业革命和技术革命发生以后，到 20 世纪上半叶，人类平均寿命在此 200 年间大致增加 10 岁，延长到 45 岁左右。

具体说来，18 世纪末，英国医生琴纳发明牛痘接种，使人类预防天花病毒成为可能。1928 年，英国细菌学家弗莱明发明“青霉素”，使人类平均寿命增长了 10 年延长到 45 岁左右。这是人类平均寿命延长的第一次飞跃。

随后，成千种抗生素和上百种疫苗被不断发现和种植，人类进一步征服甚至消灭了细菌或病毒造成的感染性疾病。预防医学的第二次发展浪潮，带来了伟大的连续的科学成果。由于征服了感染性疾病，此后的 40 年间，主要国家的人类平均寿命激增到 65 岁，人类平均寿命又增加 20 岁。

有一个粗线条的说法，在原始社会，人类的平均寿命约为 15 岁。因

为那时的人类力量弱小，无法抵抗自然灾害、疾病和野兽袭击；大约在两千年以前，人类的平均寿命约为 20 岁；18 世纪，人类的平均寿命增长到 30 岁左右；19 世纪末期，人类的平均寿命也还仅仅为 40 岁上下；1980 年，人类的平均寿命已达 61 岁，发达国家为 72 岁，发展中国家为 57 岁；1985 年，人类的平均寿命提高到 62 岁，发达国家为 73 岁，发展中国家为 58 岁。冰岛及日本为世界上人类平均寿命最高的国家，均为 77 岁。

世界人口的平均寿命，在欧洲资本主义兴起以前，世界各地区的人口平均寿命都很短。到 18 世纪，欧洲资本主义迅速发展，人们的物质生活条件得到极大改善，由此造成欧洲人口的平均寿命开始有了显著提高。到 19 世纪中叶，欧洲人口的平均寿命超过了 40 岁。20 世纪后，随着工业社会化的发展，人类的平均寿命几乎翻了一倍。现在世界人口的平均寿命是 72 岁。

具体到中国人历代的平均寿命：夏商时期低于 18 岁，周秦时期约为 20 岁，两汉时期约为 22 岁，唐代时期约为 27 岁，宋代时期约为 30 岁，清代时期约为 33 岁，中华民国时期约为 35 岁，1957 年约为 57 岁，1981 年约为 68 岁，2005 年约为 71.8 岁。

那么，古人的平均寿命为什么那么短呢？归纳起来，大约有这么几方面的原因：

(1) 夭折率高。主要因为感染抑或难产造成。在古代，孩子出生之时，无论大人还是小孩儿，其死亡的风险是非常高的。这是古今平均寿命差异的一个极其重要的原因。

(2) 瘟疫抑或传染病的传播。这一点也是古人平均寿命低的极其重要的原因。比如曾在欧洲肆虐的黑死病，就夺走了 2500 万人的生命。

(3) 饥饿抑或营养不良。国际食物政策研究所于 2017 年 5 月 13 日公

布的年度报告显示，近一半的世界饥饿人口（3.63 亿人）生活在巴西、中国、印度、印度尼西亚、墨西哥这五个国家。常量营养素和微量营养素的长期摄入不足造成的营养不良也很普遍。

（4）战争等流血事件。比如：第一次世界大战导致 15 亿人口卷入战争，最终伤亡 6,500 万左右，死亡 1,000 万左右；第二次世界大战导致大约有 7,000 万人死亡；中国著名的太平天国起义，从发生到覆灭，全国人口从起义前的 4.3 亿，减少到战后的 2.3 亿，损失人口多达 2 亿。

（5）医疗条件。世界上许多人最终是因为得不到及时的医学治疗而死亡。

一般而言，人的平均寿命反映一个国家或一个社会的发展状况，它也表明社会的经济、文化和医学发展水平的发达程度。也就是说，人类寿命的长或短，是与经济发展水平、社会发展速度，尤其是医学发展水平呈现正比的状态。

当然，讲到平均数，还要注意由此带来的一些认识误区。比如说：一个一文不名的人与马云的财富平均后，他也立马就成了亿万富翁；一个月工资千八百块的人与一个月收入 10 万块的人平均后，他也立马就成为月收入 5 万块的人；同样，一个早年夭折的人与一个百岁的人平均后，二人都有了知天命之寿——50 岁。所以，我们不仅要看平均数，还要注意区别其中的具体情况。

第二节 古代就有长寿之人

上节说的，是一般而言的人类平均寿命的变化情况。但是，历史文献中还有着另外一种记载，那就是古人中也有不少长寿者。



古本《黄帝内经》内页