

编著 曾正斌
湖北人民出版社



家事圣经

中老年 养生保健

对于大脑来说，最重要的是手指的运动，通过运动手指来刺激大脑，可以防止和延缓细胞的退化过程，从而，有利于保持大脑的功能健全。大脑又是人体各系统的司令部，大脑功能健全，可以使身体各系统更为正常健康。



家事圣经

编著 曾正斌
湖北人民出版社



中老年 养生保健

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生保健/曾正斌编著.
武汉:湖北人民出版社,2000.1
(家事圣经)
ISBN 7—216—02775—2

I. 中…

II. 曾…

III. ①中年人—养生(中医)②中年人—保健③老年人—养生(中医)④老年人—保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40381 号

·家事圣经·

中老年养生保健

曾正斌 编著

出版:湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:公安县印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印张:10.75

字数:318 千字

插页:5

版次:2000 年 1 月第 1 版

印次:2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—1 520

定价:16.20 元

书号:ISBN 7—216—02775—2/R·19

前 言

我国是世界上老年人口最多的国家,迄今 60 岁以上的老年人已有 1.2 亿,到 2000 年,我国将进入老龄化社会。因此,重视和加强中老年保健,已成为国人的共识。现在,我国中老年人的健康水平不断提高,平均寿命不断延长,这无疑得益于社会主义医药卫生事业的发展和医药卫生、自我保健知识的广泛普及。

据现代科学研究,人体从 30 岁开始即出现形态和功能上的老年变化,并潜在地发展涉及到多数器官和系统,从而导致机体能力的减退。40 岁左右,衰老现象逐渐明显,中年人如果不懂得这个时期的生理心理特点,不懂得如何养生保健,不注意身心健康,那么,不仅不能安度晚年,而且可能罹患疾病,降低或丧失工作能力和生活质量,甚至可能英年早逝。

大量事实表明,老年的许多疾病都是从中年开始的,只是一般没有显露或没有发展到妨碍正常功能的程度罢了。因此,往往不能引起人们的重视,任其发展下去,到了老年,贻害匪浅。老年保健应从中年开始,这已为当代医学界所公认;中年保健是老年保健的延伸,同时,也是延长人类寿命的重要环节。

正基于此,笔者潜心探索中老年养生保健的方式方法,并编撰了这本《中老年养生保健必读》。限于篇幅,不可能面面俱到,更不是作深奥的理论探讨,而是以中老年人在身心健康方面最常遇到

的疑惑设题,用笔者 20 多年在门诊医疗和健康咨询工作的经验,结合现代中西医学的最新研究成果,提出简单易行、切实有效的解决方法,问题涉及衰老探索、养生长寿、自我保健、心理保健、饮食保健、性保健、常见中老年疾病防治和合理用药等方面,读者既能针对自己的实际情况查寻相应的问题,得到解答,也可逐题浏览,从中汲取有益的养生保健知识,以促进中老年人身心健康、延年益寿为目的。

今年是“国际老年人年”,值此之际,作者以此书献给中老年朋友们,以期得到“开卷有益”的满意效果,这也是笔者为中老年朋友充满生机的美好百岁生活而尽的绵薄之力。

曾正斌

一九九九年十月于黄冈

目 录

一、衰老与抗衰篇

1. 何谓衰老	[1]	9. 早衰有哪些征兆	[11]
2. 衰老的评估指标	[2]	10. 怎样预防早衰	[11]
3. 衰老的机理有哪几种学说	[3]	11. 如何防止心智衰老	[12]
4. 关于衰老成因的最新研究	[4]	12. 活动腿脚手指健脑防老	[14]
5. 高龄者是否就衰老	[5]	13. 如何延缓性衰老	[16]
6. 如何估测自己是否衰老	[6]	14. 怎样活血化瘀延缓衰老	[18]
7. 关于抗衰的最新对策	[8]	15. 多食食物纤维能抗衰老	[19]
8. 早衰的原因有哪些	[9]		

二、养生与长寿篇

1. 养生贵在顺乎自然	[21]	2. 养生妙在呼吸之间	[23]
-------------------	------	-------------------	------

3. 养生先养神	[24]	20. 咽睡养生	[49]
4. 养生先养德 有德寿自长	[26]	21. 摩腹养生	[50]
5. “四人”“五宜”养生法	[28]	22. 足浴养生	[51]
6. 古人养生“三律”	[29]	23. 涌泉穴养生	[52]
7. “平衡”是养生的最佳选择	[30]	24. 撮谷道养生	[53]
8. 伤感和生气是老年养生的大忌	[32]	25. 粥道养生	[54]
9. 养生的辩证七法	[34]	26. 养生防“五久”	[55]
10. 心理养生	[36]	27. 老年养生“七淡”	[56]
11. 想象养生	[37]	28. “静”“动”养生新见	[57]
12. 择食养生	[38]	29. 读书养生	[59]
13. 淡食养生	[39]	30. 长寿与相关因素	[60]
14. 辟谷养生	[40]	31. 血液生理值与长寿	[62]
15. 生物钟养生	[41]	32. 食物结构与长寿	[64]
16. 房事养生	[43]	33. 节食以延年	[66]
17. 四季养生	[44]	34. 为何僧尼多长寿	[68]
18. 药物养生	[46]	35. 婚姻有益长寿	[70]
19. 进补养生	[47]	36. 弈棋书画皆益寿	[71]
		37. 养花赏花可长寿	[73]
		38. 闹静相宜的“长寿经”	[74]

三、自我保健篇

1. 中年男子如何自我保健	[77]	4. 老年保健箴言	[83]
2. 中老年夫妻间的健康监护	[79]	5. 老年生活节奏宜慢半拍	[85]
3. 老夫老妻间的防癌互检	[82]	6. 老人平安度夏忠告	[86]
		7. 老人消暑要诀	[87]
		8. 心脑血管病人的夏季保健	[88]

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 9. 夏季怎样防中风 [89] | 27. 老年糖尿病人要重视下肢保健 [113] |
| 10. 老年人夏季如何护肤 [90] | 28. 老年人怎样做好口腔保健 [114] |
| 11. 中老年人秋季保健 [91] | 29. 老年人怎样保护听力 [116] |
| 12. 老人冬令应“五防” [92] | 30. 老年性白内障患者的自我保健 [118] |
| 13. 老年肺心病人的家庭自我监护 [93] | 31. 老年青光眼病人的自我保健 [119] |
| 14. 老年心脏病人的自我保健十戒 [95] | 32. 中老年颈椎病的自我体疗 [120] |
| 15. 摩胸擦背保健良方 [96] | 33. 老人骨折后的康复锻炼 [121] |
| 16. 中老年腰背痛的自我保健 [97] | 34. 中老年人失眠的非药物疗法 [122] |
| 17. 心脑血管病人的自我保健 [99] | 35. 中老年便秘的非药物疗法 [123] |
| 18. 中老年人怎样重点保护血管 [100] | 36. 老年人怎样选用健身器 [124] |
| 19. 心脑血管病人两不宜 [101] | 37. 老年人运动自我监督 [126] |
| 20. 偏瘫患者的自我康复 [102] | 38. 中老年人的健体操 [127] |
| 21. 老年人哮喘的自我防治 [104] | 39. 怎样改善老年人的睡眠 [127] |
| 22. 轻症高血压病人的自我保健 [105] | 40. 老年人洗澡要注意事项 [130] |
| 23. 心脏病发作的自我救治 [107] | 41. 老年人看电视须知 [131] |
| 24. 脂肪肝患者的自我保健 [108] | 42. 老年人晨练先饮水 [132] |
| 25. 咳嗽是老年人的自救术 [110] | 43. 老年人游泳卫生 [133] |
| 26. 老年糖尿病患者运动须知 [111] | 44. 老人旅游防意外 [134] |

四、心理保健篇

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 中年人如何防止紧张病
..... [137] | 10. 老年人如何摒弃不良心理
..... [154] |
| 2. 中年人如何缓解心理压力
..... [139] | 11. 老年人如何养性调神
..... [155] |
| 3. 中年人莫为遗忘而发愁
..... [141] | 12. 老年人不妨学少年 [158] |
| 4. 中年人请与幽默结伴 [142] | 13. 老来俏是心理保健良药
..... [159] |
| 5. 中年人如何跨过婚姻倦怠期
..... [144] | 14. 信心是长寿第一秘诀 ... [161] |
| 6. 中年人怎样防范“灰色
心理病” [146] | 15. 老年人要善于“忘却” ... [162] |
| 7. 中年人怎样消除心理疲劳
..... [148] | 16. 老年人要注意节哀制悲
..... [163] |
| 8. 中老年人独身莫独心 [149] | 17. 老年人需要精神赡养 ... [165] |
| 9. 退休老人的自我调适 [151] | 18. 中老年人也要重视心理
治疗和心理咨询 [167] |

五、饮食保健篇

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. 中年知识分子吃的科学
..... [169] | 5. 男性更年期如何科学选食
..... [176] |
| 2. 老年人易缺哪些营养素
..... [171] | 6. 男性老人的多病期与饮食
..... [177] |
| 3. 素食老人如何讲究营养
..... [172] | 7. 中老年人不可偏食植物油
..... [178] |
| 4. 老人为啥容易营养不良
..... [175] | 8. 中老年人如何选择健脑
食物 [180] |

9. 老年人能否吃肥肉 [182]	 [192]
10. 中老年人能否吃蛋黄 [183]	18. 饮食预防中老年痛风 ... [194]
11. 老年人怎样对待胆固醇 食物 [184]	19. 饮食预防乳腺癌吃什么好 [195]
12. 老年人不吃早餐好吗 [185]	20. 老年人不宜多吃的食物 [197]
13. 老年人怎样饮食补钙 [186]	21. 老年人多吃洋葱好 [198]
14. 老年人怎样饮食补锌 [188]	22. 素食能消老年斑 [199]
15. 高血脂症的饮食防治 ... [189]	23. “老慢支”食疗 20 则 [201]
16. 高血脂症老人的降脂食物 [191]	24. 老年哮喘如何食疗 [202]
17. 饮食预防老年性痴呆症	25. 老年性贫血如何食疗 [203]
	26. 老年性白内障如何食疗 [203]
	27. 老年阳痿如何食疗 [205]

六、性保健篇

1. 中老年人性生活需知 [207]	7. 老夫少妻如何调适性关系 [218]
2. 中年夫妻性能力有何差异 [209]	8. 绝经期妇女怎样注意性协调 [219]
3. 中年男子性功能障碍的特殊 疗法 [211]	9. 高血压病人能过性生活吗 [221]
4. 哪些因素影响老年人的性功 能 [213]	10. 冠心病患者性生活的禁忌 [221]
5. 老年人性功能障碍有哪些心理 因素 [215]	11. 前列腺肥大的老年人能否 房事 [223]
6. 老年人性功能减退后注意什么 [216]	

七、疾病防治篇

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. 老年人感冒要紧吗 [225] | 18. 寒冬如何防“心梗” [246] |
| 2. “老慢支”有哪些对策 [227] | 19. 怎样预防第二次“心梗” [248] |
| 3. 老年人早春怎样预防肺炎 [228] | 20. 老年人左心衰竭有哪些征象? [249] |
| 4. 心性哮喘为何易在夜间发作 [229] | 21. 老年人心跳过慢有哪些原因 [250] |
| 5. 老年人怎样防治肺结核 [231] | 22. 老年人怎样预防混合性中风 [251] |
| 6. 老年人的血压怎样才算正常 [232] | 23. 老年人中风有哪些征兆 [252] |
| 7. 老年高血压应常做哪些检查 [233] | 24. 老年人动脉硬化有特殊信号 [253] |
| 8. 老年人收缩期高血压怎么办 [234] | 25. 怀疑冠心病该做哪些检查 [255] |
| 9. 老年人血压低有何危害 [236] | 26. 怎样自我区分心绞痛和心肌梗死 [256] |
| 10. 警惕临界高血压 [237] | 27. 怎样防治老年人直立性低血压 [257] |
| 11. 血压急降危害大 [238] | 28. 中老年人甲亢是怎么回事 [258] |
| 12. 降压无效有因可查 [239] | 29. 中老年人胸痛并非都是心脏病 [259] |
| 13. 胆固醇过低也有害 [240] | 30. 老年人噎食怎么办 [260] |
| 14. 中老年人血粘度增高怎么办 [242] | 31. 老年人如何护肝 [261] |
| 15. 中老年人血脂过高有哪些危害 [243] | 32. 老年人前列腺肥大是何因 [262] |
| 16. 中老年人眼中风是怎么回事 [244] | |
| 17. 老年人“房颤”怎么办 [245] | |

33. 老年人怎样避免尿路感染 [263]	50. 老年人丹毒有哪些特点 [285]
34. 老年人尿血怎么办 [265]	51. 老年胆石症如何选择治疗 [287]
35. 老年人夜尿增多有隐患 [266]	52. 老年人麻木是何因? ... [287]
36. 老年人为啥多贫血 [268]	53. 中年“暴聋”是何因? [288]
37. 哪些老年病需作核医学 检查 [269]	54. 老年人为啥多耳聋? ... [289]
38. “老来瘦”究竟好不好 [270]	55. 怎样预防老年聋? [291]
39. 老年人消瘦要警惕哪些病 [271]	56. 妇女更年期综合征是怎么 回事 [292]
40. “返老还童”并非好征兆 [273]	57. 怎样治疗妇女更年期 综合征 [293]
41. 中老年人骨质增生是病吗 [274]	58. 男性为何也患更年期 综合征 [295]
42. 中老年人怎样预防骨质 疏松 [275]	59. 男性老人为何易患帕金森病 [296]
43. 怎样预防老年人骨折 [277]	60. 中年男性为何秃顶 [298]
44. 中老年颈椎病的康复与 预防 [278]	61. 老年人因何寻因及对策 [299]
45. 中老年人足跟痛怎么办 [280]	62. 老年人动手术要做哪些 准备 [301]
46. 老年人手抖腿颤是何因 [281]	63. 老年人手术后要注意些 什么 [302]
47. 老年人体温低怎么办 [282]	64. 中老年妇女怎样预防 乳腺癌 [303]
48. 老年人胃溃疡的五大特点 [283]	65. 中老年无痛性疾病要防 哪些癌 [304]
49. 怎样防治老年“冬痒症” [284]	66. 中年人怎样防脑瘤 [305]
	67. 中老年人应防舌癌 [306]
	68. 中老年人声嘶音哑要防 [307]

哪些癌? [307]	 [310]
69. 中老年人大便习惯改变与大肠癌 [308]	72. 中老年妇女要警惕卵巢癌 [311]
70. 中老年胆石症与胆囊癌 [309]	73. 中老年男子阴茎硬结怎样治疗 [312]
71. 中老年男性要警惕前列腺癌	

八、合理用药篇

1. 高血压老人为何要清晨醒来先服药? [315]	11. 老年人为何不可滥用安眠药 [324]
2. 高血压老人服降压药有何禁忌 [316]	12. 老年人为何要慎用免疫抑制药 [325]
3. 心绞痛患者怎样合理用药 [317]	13. 老年男子要慎用雄激素 [326]
4. 如何正确使用冠心病保健盒 [318]	14. 更年期妇女要慎用雌激素 [327]
5. 合理使用降血糖药 [320]	15. 老年人不可多服抗衰老药物 [328]
6. 怎样选用降脂药 [320]	16. 如何选用滋补中成药 [330]
7. 老年人便秘用药有何禁忌 [321]	17. 老年人用药切忌过多过滥 [330]
8. 哮喘病人用药四忌 [322]	18. 老年人服药谨防食道损伤 [331]
9. 中老年前列腺肥大忌用哪些药 [322]	
10. 老年人怎样选用止咳药 [323]	

一、衰老与抗衰篇

1. 何谓衰老、

衰老是人类正常生命活动的自然规律。人类的机体在生长发育完成以后,便逐渐进入衰老(或称衰退)的过程,这是一个无声无息、很难被察觉的发展、演变过程。正是它,将人的机体由青年变为中年,又由中年转变为老年,直至生命的最后终结。因此,探讨衰老的概念、原因和衰老时的生理、病理改变是很重要的。

衰老是正常的生理老化现象。“衰”,即指形体衰退;“老”,即指老化。所谓“衰老”是指随着年龄的增长而产生的一系列生理功能和形态学方面的各种老化征象,导致人体对内外环境的适应力逐渐减退的表现,也就是机体各器官功能普遍的、逐渐的降低过程。

衰老可分为两类,即生理性衰老和病理性衰老。生理性衰老系指随年龄的增长所出现的生理性退化,也就是人体在体质方面的年龄变化,这是一切生物的普遍规律。另一类为病理性衰老,即由于内在的或外在的原因使人体发生病理性变化,使衰老现象提前发生,这种衰老又称为早衰。

另外,还有一种衰老,称为心理性衰老。心理和生理是本质不同的两种活动过程,心理活动比生理活动是更高级的物质运动形式。一般地讲,人的心理功能随着生理功能的老化而日趋衰退。但在有些情况下,由于各种原因,心理状态和生理功能状态不是同步进行。先产生“未老先衰”的心理状态,进而影响机体的整体功能,此即心理衰老的表现。

衰老是生命发展的一个阶段,这

个阶段一般是指 50~60 岁以后;国外将 40~60 岁,称为渐衰期,61~74 岁为近老年期,75~89 岁为老年期,90 岁以上就是长寿者。由于人的体质情况和平均寿命不同,单凭年龄来划分衰老期,是不够科学的,还应结合衰老的特征来划分衰老期,这样才比较灵活、实际。

在同种生物中,每个个体大致在相同的时期内发生衰老。在同一个体中,体内的细胞、组织和器官也普遍发生退行性变化。老化过程中,各种生理功能逐渐减退,各种组织结构逐步发生退行性变化,机体自稳状态也逐渐趋向崩溃。这种表现为:

(1)对外界环境改变的适应能力减退。如在阴天、刮大风或到地势较高的地方,老年人易出现全身酸痛无力、胸闷气短、呼吸困难、情绪抑郁等症状。

(2)内脏的储备功能减低。在平时可能表现不明显,但在特殊情况下,如活动的增加、手术、感染、中毒等情况下,即暴露出来,易于引起功能障碍。

(3)对感染的防御能力减退。易发生传染性疾病、退行性疾病、代谢紊乱性疾病和恶性肿瘤。

(4)自理能力下降。行动不便,且易失误,发生外伤机会较多。

2. 衰老的评估指标

一个老年人同青年人相比,其最重要的差别,就是脑、心、肺、肾、内分泌等主要器官的功能降低。如将 30 岁青年人器官功能算作 100%,则 75 岁老人在安静时心搏出量减少 30%,脑血流量减少 20%,肺活量减少 44%,肾血流量减少 5%,基础代谢率减少 16%,握力减少 45%,味蕾减少 64%,神经传导速度减少 10%。

国外研究资料显示,反映衰老程度的最好指标是肺活量和视调节能力测定。

肺活量是指用力深吸气后一次所能呼出的气体量。成人肺活量的正常值为 2500~5000 毫升,一般女性小于男性。对于同一个人来说,随着年龄的增加,肺活量肯定逐渐减少,从 30 岁至 80 岁约减少 50%。男性平均每年约减少 26 毫升,女性平均每年约减少 22 毫升。人类在不同年龄阶段,肺活量减少的幅度不完全一样,20~55 岁左右下降较慢,55~73 岁下降较快,73 岁以后速度又减慢。在衰老过程中,肺活量之所以逐渐减少,是由于肺组织弹性纤维逐渐减少的缘故。

视调节能力对反映衰老程度同样是重要的指标。人眼球内的晶状体像一块可以变动的凸透镜,晶状体的

弹性越好,其屈光能力(即视调节能力)越强。人类在衰老过程中,晶状体弹性逐渐降低以致视调节能力越来越小。据测定,一个10岁儿童其晶状体调节能力有14.3D(1430度),至45岁时只有3.5D(350度),一般到75岁时,晶状体已基本丧失调节能力。一般而言,20~34岁每年大约降低30度,35~49岁为20度,50~59岁为15度,60~74岁为5~10度,如超过此幅度意味有早衰可能。

此外,还可通过测定内生肌酐清除率(肾功能)、骨皮质厚度、电测听等来了解衰老程度。长时间定期检测肺活量和视调节能力,则是最有价值和方便的评估衰老的指标。

3. 衰老的机理有哪几种学说?

关于衰老的机理迄今尚未完全明了,科学家为此进行了不懈的努力,先后提出几十种学说。目前大多数学者认为,衰老是许多过程综合作用的结果。这些过程有些可独立起作用,有些则互相有协同或因果关系。其中主要的学说有以下几种:

(1)自身中毒说。此学说在本世纪初提出,包括大肠中毒说和代谢中毒说。有学者认为,人体肠道中存在着大量细菌,通过发酵分解作用,会

产生大量毒物。这些毒物吸收入血液后,对于分化明显、结构复杂的细胞和器官危害最大,使之发生硬化、代谢紊乱,导致功能衰竭。另外,机体中由代谢产生的有害物质,如胺、酮体、二氧化碳等,在组织内积聚过多,也会使机体慢性中毒而导致衰老。

(2)自由基学说。自由基是一类具有高度活性的物质,在细胞代谢过程中产生,可以直接或间接地发挥强氧化剂的作用,使蛋白质和酶等变性,导致蛋白质合成障碍,从而损伤多种细胞成分。人体内存在许多不饱和脂肪酸类,自由基还可以氧化这些不饱和脂肪酸类,使脂肪变性,形成过氧化脂质。后者对生物膜、小动脉和中枢神经系统有损害作用。

(3)交联学说。人体细胞和组织中存在着发生交联反应的成分,并随着年龄的增长而增多。在体内的生物化学反应过程中,只要发生了极少量的交联干扰,就可以对机体产生损伤。如组织胶原蛋白的共价交联键增多,胶原蛋白的不溶性就随之增加,使组织失水,皮肤发皱,骨骼发脆,眼球晶体混浊等。

(4)体细胞突变学说。生物体在某些物理(如电离辐射、X线照射等)、化学(如含某些矿物质过多的饮水等)或生物(如细菌、病毒等)因素的作用下,细胞中的遗传物质发生了

突然的改变,引起细胞形态改变和功能失调,从而导致机体衰老。年龄越大,受到这些因素干扰的机会越多。

(5)免疫功能紊乱学说。包括免疫功能下降和自身免疫。人体血液中淋巴细胞能识别外来异物并消灭之,这就是免疫功能。胸腺素能促进T淋巴细胞的产生,而随着年龄的增长,胸腺逐渐退化,最终不能分泌胸腺素,使免疫功能降低。所以,老年人容易患感染性疾病及肿瘤。另一方面,老年人的免疫系统又会把某些自身组织当作异物而发生排斥反应,对正常细胞、组织和器官产生许多有害的影响,加速衰老。

(6)脂褐素沉积学说。脂褐素来源于体内多种细胞器,是一种棕色颗粒,带有淡黄色至橙黄色荧光。一般来说,生物体中的脂褐素随年龄增长而增多。脂褐素可以扰乱细胞的空间,改变扩散渠道,挤开细胞的亚微结构,从而对细胞产生不良影响。

还有许多关于衰老机理的学说,如磨损学说、性腺功能减退学说、遗传程序学说和差错灾难学说等,都从不同角度研究和部分揭示了衰老的内在因素,并为开发抗衰老药物、制订抗衰老措施等提供了理论基础。

4. 关于衰老成因的最新研究

人都是会衰老的,但为什么有的人青春期较长,衰老得缓慢,可以安享天年;而有的人生命周期很短,四五十岁便失去生命活力未老先衰呢?那是因为有些因素能加速人的衰老。

在人生的漫长旅途中,由于环境污染或是饮食不当、不良的习惯或嗜好,人体内会产生多种过氧化物,这就是自由基。这些自由基对人体的危害不能低估,他们会影响细胞膜的稳定性,使细胞的寿命缩短,发生突变,甚至引起癌变。如果细胞的寿命缩短,则表现为人容易衰老。

对于人的衰老,常见的解释是营养失调、疾病影响、操劳过度等。最先研究成果认为衰老是多种因素综合作用的结果,其中尤以自由基损伤、遗传基因缺陷和环境劣性刺激最为重要。

自由基主要是指人体内生成的多种不稳定的活性氧,包括超氧化物阴离子、羟游离基、单线态分子氧、过氧化氢等。体内活性氧的浓度受到精密的调节,有一种称为超氧化物歧化酶(即SOD)的化学成分,有抑制自由基过多生成的作用。另一种谷胱甘肽过氧化物酶也具同样生物效应。人进入中老年后,这些酶的生成量逐渐降