

健康指南丛书



药食抗衰老指南

抗衰老全靠自己

药食保健老而不衰

详解26种单味中药、20种中药复方、
8大类食品、27种保健食品的抗衰老功效

朱志明 杨励 ◎ 主编

YAOSHI KANGSHUAILAO
ZHINAN



化学工业出版社
生物·医药出版分社

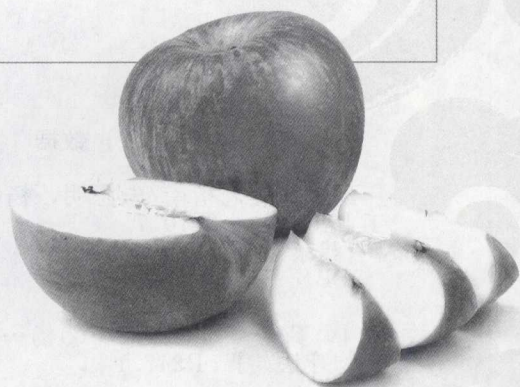
健康指南丛书



药食抗衰老指南

YAOSHI KANGSHUAILAO
ZHINAN

朱志明 杨励 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书选编了 100 余种贴近日常生活、具有抗衰老、保健功能的药物、食品及保健食品，详细介绍了其功能特点、营养成分、适用人群和具体用法，希望读者能从中获益，通过合理应用这些药物、食品及保健食品，辅助提高身体抗氧化、抗动脉粥样硬化和加强免疫功能等作用，从而达到防病保健、延年益寿的目的。本书可作为广大群众选择食物、应用保健品和相关药物的手头参考书，也可作为基层医务工作者手头参考资料。

图书在版编目 (CIP) 数据

药食抗衰老指南/朱志明, 杨励主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.7
(健康指南丛书)
ISBN 978-7-122-08842-0

I. 药… II. ①朱…②杨… III. 长寿-药物治疗-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 111574 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红
责任校对: 顾淑云

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 179 千字 2010 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 朱志明 杨 励

副主编 郭 堦 宋守中 夏苏英

编 者 (以姓氏笔画为序)

孔令春 孔令晓 孔祥瑞

朱志明 刘竟芳 杨 励

宋守中 夏苏英 郭 堦

主编单位 长沙市中心医院
长沙市老年医学研究所



前

言

衰老是指人的生命过程中随时间进展而表现出的功能衰退直至死亡的过程。人们都希望延缓衰老。特别是中年以后,人们会开始注重保健,以期提高生命质量和延长健康期望寿命。市场上供中老年人群选用的抗衰老保健药物以及保健食品日渐增多,据不完全统计,我国目前国产及批准进口的保健食品已达 5000 多个品种。正确应用这些药物、食品,可以改善人们的某些功能、增强体质,对特定疾病起到辅助治疗的作用。但由于人们缺乏这方面的知识,不少中老年朋友对保健药物、食品存在应用不当,甚至出现副作用的问题,急需一本通俗读物,既作为基层医务工作者手头参考,又为广大群众选择保健药物、食品提供指导。为此,我们选择贴近群众生活的部分抗衰老西药、抗衰老中药、中成药、食品及保健食品,以通俗易懂的语言和实用的原则编写了本书。

本书由从事老年医学临床和科研多年的专家执笔。特别邀请了深受老年人欢迎的中国老年保健医学研究会《健康指南》杂志社主编宋守中编审及著名微量元素专家、上海交通大学医学院孔祥瑞教授等任编者,这无疑有助于提高本书的质量。本书涉及的药物、食品及保健食品品种繁多,知识范围较广,推介品种及功能阐述等方面难免有不妥、不全面之处。敬请读者批评指正,以便再版时修正。

朱志明 杨 励

2010 年 5 月于长沙市中心医院



目

录

■ 第一章 概论/1

第一节 为什么要编写本书? /2

第二节 抗衰老保健药、食品的范围/4

(一) 抗衰老化学制剂/4

(二) 抗衰老中药/5

(三) 有抗衰老作用的食物和保健食品/5

第三节 抗衰老保健药、食品的功能/6

(一) 保健食品的功能/6

(二) 抗衰老药物的常用功能指标/7

第四节 服用抗衰老保健药、食品要注意的问题/8

第五节 怎样选购抗衰老保健药、食品/9

第六节 怎样自我评价抗衰老保健药、食品的功效/10

■ 第二章 抗衰老化学制剂/11

第一节 抗氧化自由基制剂/12

一、抗氧化维生素/12

(一) β -胡萝卜素与维生素 A/13

(二) 维生素 E/14

(三) 维生素 C/15

(四) 多种维生素丸/16

二、抗氧化酶类/17

(一) 超氧化物歧化酶 (SOD) /17

(二) 过氧化氢酶 (CAT) /18

(三) 谷胱甘肽过氧化物酶 (GSH-P_x) /18

(四) 辅酶 Q₁₀ (泛癸利酮) /19

三、其他抗氧化剂/20

(一) 老年维生素 H₃(GH₃) /20

(二) 抗氧化中药/21

(三) 食物中的抗氧化物质/21

第二节 抗衰老激素/22

一、褪黑素/23

二、脱氢表雄酮/24

三、人类生长激素/25

四、胸腺素/27

五、雌激素/27

第三节 维生素/30

一、脂溶性维生素/30

(一) 维生素 A/30

(二) 维生素 D/32

(三) 维生素 E/35

(四) 维生素 K/36

二、水溶性维生素/38

(一) 维生素 B₁/38

(二) 维生素 B₂/40

(三) 维生素 B₃/42

(四) 烟酸/43

(五) 维生素 B₆/44

(六) 叶酸/45

(七) 维生素 B₁₂/46

(八) 泛酸/48

(九) 生物素/48

(十) 维生素 C/48

第四节 微量元素/50

- (一) 铬——长寿元素/51
- (二) 锌——生命的火花，延缓衰老的能手/53
- (三) 硒——与健康长寿同行/55
- (四) 铜——重要的营养保健元素/56
- (五) 铁——衰老过程中的一把锋利双刃剑/58
- (六) 锰——直接参与延缓衰老和健康长寿的元素/61
- (七) 钼——预防食管癌、延长寿命的大将/63
- (八) 钒——降糖新星/65
- (九) 硅——保护骨关节、心血管的卫士，健康长寿的福星/66
- (十) 钴——造血的功臣，治病的良药/67
- (十一) 预防必需微量元素缺乏的简易办法/69

■ 第三章 抗衰老中药/71

第一节 抗衰老单味中药/72

一、补气类/72

- (一) 人参/72
- (二) 西洋参/74
- (三) 黄芪/75
- (四) 党参/77
- (五) 灵芝/77
- (六) 山药/79
- (七) 红景天/80
- (八) 绞股蓝/81

二、补血类/82

(一) 何首乌/82

(二) 当归/84

(三) 地黄/85

(四) 阿胶/87

三、滋阴类/87

(一) 枸杞子/87

(二) 黄精/89

(三) 龟甲/90

(四) 女贞子/91

四、补阳类/92

(一) 鹿茸/92

(二) 刺五加/93

(三) 冬虫夏草/94

(四) 紫河车/95

五、其他/96

(一) 五味子/96

(二) 三七/98

(三) 天麻/99

(四) 山楂/100

(五) 银杏/101

(六) 丹参/102

第二节 抗衰老中药复方/104

(一) 补中益气汤/104

(二) 四君子汤/105

(三) 地黄饮子/105

(四) 益龄精/106

(五) 二仙汤/106

(六) 金匱肾气丸/107

(七) 六味地黄汤/108

(八) 七宝美髯丹/109

(九) 杞菊地黄丸/109

- (十) 还精煎/110
 - (十一) 归脾汤/111
 - (十二) 龟龄集/112
 - (十三) 康宝口服液/113
 - (十四) 康寿胶囊/114
 - (十五) 抗衰灵/114
 - (十六) 清宫寿桃丸/115
 - (十七) 十全大补汤/116
 - (十八) 寿星宝颗粒/117
 - (十九) 天王补心丹/118
 - (二十) 古汉养生精/119
-

■ 第四章 食品（抗衰老食品）与保健食品/121

第一节 食品（抗衰老食品）/122

一、粮食/122

- (一) 谷类/122
- (二) 豆类/124
- (三) 薯类/126

二、蔬菜/128

- (一) 胡萝卜/130
- (二) 番茄/131
- (三) 黑木耳/132
- (四) 大蒜/133
- (五) 洋葱/135
- (六) 花椰菜/136
- (七) 芦笋/136
- (八) 芹菜/137
- (九) 苦瓜/138
- (十) 蘑菇/139
- (十一) 菠菜/140

(十二) 芦荟/141

三、水果/142

(一) 苹果/144

(二) 猕猴桃/145

(三) 香蕉/146

(四) 柑橘/147

(五) 荔枝/148

(六) 罗汉果/149

四、肉类食品/150

五、蛋类食品/152

六、鱼类及其他水产品/153

七、牛奶及酸奶/156

八、其他/158

(一) 绿茶/158

(二) 葡萄酒/159

(三) 大枣/160

(四) 核桃/161

第二节 保健食品/162

(一) 蜂蜜/163

(二) 蜂王浆/164

(三) 蜂胶/165

(四) 花粉/167

(五) 松花粉/168

(六) 螺旋藻/169

(七) 核酸/171

(八) 卵磷脂/172

(九) 深海鱼油/174

(十) β -胡萝卜素/175

(十一) 维生素E胶丸/175

(十二) 多种维生素丸/175

(十三) 钙剂/175

- (十四) 膳食纤维/177
 - (十五) 甲壳素/179
 - (十六) 超氧化物歧化酶胶丸/181
 - (十七) 褪黑素/181
 - (十八) 脱氢表雄酮/181
 - (十九) 人类生长激素/181
 - (二十) 大豆异黄酮/181
 - (二十一) 红曲/181
 - (二十二) 茶色素/182
 - (二十三) 葡萄子/183
 - (二十四) 麦苗精/185
 - (二十五) 原花青素/186
 - (二十六) 草分枝杆菌 F·U·36
(乌体林斯) 注射液/187
 - (二十七) 白藜芦醇/187
-

■ 附录 A 国内外专家对有保健功能食品的排行 评定/190

■ 附录 B 主要保健功能食品简表/192

■ 参考文献/193

第一章

概论





第一节 为什么要编写本书?

衰老是随着年龄的增长而发生的生理特征的综合改变,表现为全身性、进行性、功能衰退,且常伴随着老年慢性病发病率的增高。2005年,我们出版了《延缓衰老,您也能做到》(北京:华龄出版社),书中分析衰老是多因素综合作用的结果,延缓衰老的关键是建立良好的生活方式,核心内容为“坚持活动,处世乐观,生活规律,营养适中,戒烟少酒,讲究卫生”24字。并提出药物辅助抗衰老与防治常见老年病抗衰老两大措施。群众反馈“药物辅助抗衰老”部分不能满足要求。

近年来,抗衰老问题受到全球各界高度关注,不少学者提出了一些新的见解;例如加拿大滑铁卢大学社会学家法瑞理(Farrelly)和美国纽约长寿中心主任巴特勒(Butier)在2008年7月《英国医学杂志》上提出:“采取干预措施延缓衰老可能比针对单个疾病采取治疗措施更有益,也就是说,延缓衰老可能预防多种疾病。”干预衰老的方法,目前可以推荐的有:“鼓励抗氧化剂的补充,如维生素A、维生素E、维生素C等。一些治疗肥胖及相关疾病的措施也能延缓衰老,如保持合理、均衡的饮食习惯和加强运动等”。把应用抗衰老药物与健全的生活方式并提。

我们在临床上所见到的一些现象,更加促使我们写一本药物、食品保健与抗衰老的读物,以指导广大中老年人,合理应用抗衰老保健药物、食品。这些现象主要是:

① 抗衰老药物有向临床治疗方向渗透趋势,多见于心脑血管疾病用药方面。如降脂药物普罗布考、心血管用药银杏叶片、冠心病用药曲美他嗪、降压药尼莫地平、血管紧张素转换酶抑制药、降血糖药格列齐特等,都有很强的抗氧自由基作用,可收到治病及抗衰老双重效用。



② 滥用抗衰老药物现象多见。近年来保健食品市场竞争激烈，经销商想方设法向中老年人推销，有的老年人同时服用的多种保健药物、食品，互相干扰；有的不应服的也服了，以致产生副作用。例如，2004年一段时间内，抗衰老门诊痛风病例突然增加，后来了解到是某厂大量推销核酸产品，误导消费者服食的结果；国外研究显示：长期服用多种维生素丸不能延长寿命，且可能增加另一些疾病的患病危险性，而部分老年人却视其为补品，长期服用。

③ 由于误导，老年人在抗衰老保健方面浪费大笔存款。最典型的是保健用品，如保健鞋、保健枕、保健床之类，有的保健床卖到人民币1万元以上，老年人浪费大笔存款而无实际保健效果。

我们更考虑到，食品、保健食品和中药的应用，具有三大现实意义。即：

(1) 药食同源。食品除供给人体各种必需营养素外，其中的生物活性物质等成分，常可部分取代药物发挥重要作用。例如，女性中年期后由于雌激素逐渐减少，出现更年期综合征，骨质疏松症，并加速衰老。以往多以适当补充雌激素来治疗。但补充雌激素可增加患乳腺癌、子宫内膜癌的风险，使人望而却步。20世纪90年代后，科学家陆续发现大豆、特别是泰国野葛根中含有一种植物雌激素，可以取代药用雌激素长期服用而无致癌风险，为千万妇女抗衰延寿带来了福音。

(2) 自古民间有服用单味中药（单方）防病保健风俗，许多单味中药对老年慢性病确有治疗功效。目前2型糖尿病广泛流行，常需数味西药协同治疗，产生副作用的机会多。近年陆续发现中药黄芪、大黄、黄连等有降糖作用，或可用于取代部分降糖西药，以提高疗效，减少副作用。

(3) 自由基侵害、免疫功能衰退与动脉粥样硬化三者互相渗透，互为因果，导致癌症、心脑血管疾病及呼吸系统疾病等慢性非传染性疾病在中老年人中广泛流行，发病年龄前移，占全死因的比例最大。不健康的生活方式又与上述三者互相关联，成为慢性非传染病的祸根。少花钱又容易做到的措施，就是在推行健康的生活方式同时，巧妙应用、发挥食品、保健食品及中药的抗自由基、抗动脉粥样硬化、

提高免疫力的功能效应，应用于辅助防治慢性非传染性疾病，减少西药用量，降低药物副作用。

基于上述，为指导中老年人正确应用抗衰老保健药物、食品，出版一本药、食保健与抗衰老通俗读物，应该适得其时。



第二节 抗衰老保健药、食品的范围

凡属确定的有利于延缓衰老的一切药物与食品，均属本书的范围。概括之，可分为抗衰老化学制剂、抗衰老中药及有抗衰老作用的食物和保健食品三大部分。

（一）抗衰老化学制剂

西方对抗衰老药物的研究始于 19 世纪中叶。当时的俄国医师梅契尼可夫创大肠中毒学说，采取酸奶抑制肠内腐败菌的生长，沿用至今，可算食物抗衰老的开端。1889 年法国的布朗·塞卡尔发现去掉性腺会使人提早衰老，采用动物睾丸提取液注射治疗衰老的试验起到了暂时振奋的作用，拉开了激素抗衰老的序幕。20 世纪 40 年代，罗马尼亚的阿斯兰（Aslan）教授应用普鲁卡因、安息香酸、焦亚硫酸钾等合成老年维生素 $H_3(GH_3)$ ，并创建老年医学研究所医治衰老，取得了短时间效果，而 GH_3 成了第一个化学合成抗衰老药物。随后法国科学院博洛教授发现人的肾上腺能够制造脱氢表雄酮激素，这种激素在体内随着增龄而减少，及时补充，机体有返老还童现象，故名青春宝。与此同时，美国麻省理工学院的理查德·何特曼医学博士发现松果体分泌的褪黑素有惊人的返老还童效果，被千万人以上服用，风行一时。

20 世纪 50 年代以后，抗衰老药物与保健食品日新月异，品种繁多，一个追求“提高生活质量、延长健康期望寿命”的时代已经到来。本书的编写是为了适应时代的要求，内容仅选择在人群中应用多年、证明确实有效而又无明显副作用的品种。主要包括：抗氧自由基

制剂、抗衰老激素、维生素和微量元素。

（二）抗衰老中药

我国利用天然中药抗衰老有悠久的历史。相传秦始皇曾派童男童女乘船到蓬莱神山寻找不死之药，结果一去不返。唐代人们又发现何首乌能补肝肾，壮筋骨，乌须黑发，当时有一名服用者寿 130 岁。宋代的医学巨著《圣济总录》列有“神仙服饵法”一卷，记载了当时用于延年益寿的单方和复方。明代医学家李时珍编撰的《本草纲目》中，收集不老增年药物 206 条 253 种。20 世纪 50 年代以后，抗衰老药物研究发展迅速，我国卫生部组织编印的《全国中药成药处方集》收集了全国各地沿用的抗衰老方药。本书拟将通过药理研究和临床实践确实有一定抗衰益寿作用的单味中药和中药复方作一推介。

（三）有抗衰老作用的食物和保健食品

以食物治病（食疗）在我国有悠久的历史，相传 3000 多年前商朝的伊尹所著《汤液论》就是采取烹调方法疗疾。唐代孙思邈撰的《备急千金要方》中专辟的“食治”一卷，认为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血”。主张“凡欲治疗先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。唐代孟诜的《食疗本草》、宋代陈直的《养老奉新书》等医学著作都有食疗的专门记载。20 世纪 70 年代以后，营养学家们在传统食疗的基础上研制了大量适宜于强身健体的保健食品。据不完全统计，目前已批准国产和进口的保健食品约有 5000 种。

1. 为什么将部分天然食品编入本书？

这是因为这些天然食品中含有抗衰老、防病、保健成分，价格低廉，举手之劳就可取得成效。每天食用 10~15 克黑木耳所具有的抗血小板聚集作用与服用小剂量阿司匹林的功效相当。地中海地区居民常吃烧烤食物（容易致癌）但当地癌症发病率很低，这与他们烧烤鱼肉时同时使用番茄酱，其中的番茄红素减少了烹调中杂胺等癌症诱变剂的形成有关。可见，充分发挥天然食品的抗衰延寿作用，是一件简单易行而有效的保健方法。

