

家庭医生系列丛书

青春不老

Age
P rotectors

生活处方DIY

超级食物

青春之泉

轻轻松松增进脑力

压力小，效率高

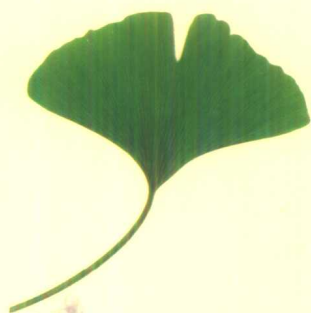
轻松入睡秘诀

战胜皮肤老化

运动运动，不再腰酸背痛

燃烧脂肪，享受健康

齐若兰 等译



生命，是一种神奇的创造，
身体，是一条智慧的河流，
生活，是一场永恒的发现，
健康，则是这一切的起点。

世界图书出版公司

W 世界图书出版公司

Age
P^{rotectors}

青春不老

生活处方DIY

齐若兰 等译



陕版出图字:25-2000-047 号

图书在版编目(CIP)数据

青春不老/(美)克拉芬(Clafin, E.)著;齐若兰译.
西安:世界图书出版西安公司,2000.5
ISBN 7-5062-4638-4

I. 青… II. ①克…②齐… III. 保健-通俗读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 23465 号

Copyright © -1999 by Rodale Press, Inc.

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus,
PA, U. S. A.

青春不老

作 者	E. Clafin 克拉芬
译 者	齐若兰
责任编辑	冯 军
封面设计	李 栋

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-7279676 7233647(发行部) 029-7234767(总编室)
传 真	029-7279675
E-mail	xian wpc@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	河北衡水冀峰印刷有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	14
字 数	230 千字
印 数	10000 册

版 次	2000 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-4638-4/R·473
定 价	20.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

1.56/71/10

生命，是一种神奇的创造，

身体，是一条智慧的河流，

生活，是一场永恒的发现，

健康，则是这一切的起点。



目录

青春不老 -----生活处方 DIY

1 超级食物青春之泉

/ 1

food

保护心脏、强健骨骼、预防老化的超级食物	3
吃素的人该注意什么?	10
西兰花,怎么吃最好?	10
多吃深海鱼类	13
全民健康运动,一天五份蔬果	26



head

2 激进脑力有妙方

/ 27



轻松有趣的头脑体操	30
脑细胞是怎么运作的?	34
开发自己的才能	34
补脑的好食物	38

3 睡得好身体棒

/ 43

sleep

太爱睡,也是一种病	46
必须熬夜时,该怎么办?	48
轻松入睡秘诀	52
如何减少打鼾?	56
告别失眠	60
我该服用安眠药吗?	60



pressure

4 敞开身心让压力单飞

/ 63



动一动,减轻焦虑	66
别为小事烦恼	68
简单易学的放松技巧	70
呼吸、静坐、解除压力	72
压力大时,该吃什么?	74
给自己一个舒适的窝	79
调整心态,轻松做事	82

5 乐在工作 不知老 / 85

working

你有职业倦怠吗?	88
如何乐在工作?	89
拒当工作狂	92
为每天画下圆满的句号	96



youth

6 青春看得见 年龄猜不透 / 99



赶走皱纹,展现肌肤新活力	100
如何呵护秀发?	109
展现迷人皓齿	112
减缓静脉曲张	115
怎样穿,才不会老气横秋?	115
不再弯腰驼背	119
挺直身体的好运动	120

motion

7 运动运动 不再腰酸背痛

/ 123



该多久运动一次?做什么运动?	126
伸展运动,增加柔软度	130
简单易做的有氧运动	138
生活中的举重运动	141
锻炼肌肉的体操	142
如何把运动变成习惯?	147

8 燃烧脂肪 留住青春

/ 149

burn

要减肥,先改变购物习惯	154
美味不油腻的烹调方式	156



optimistic

9 乐观、淘气, 永保赤子之心

/ 159



笑口常开的诀窍	161
以儿童为师	167
满怀自信,与人生共舞	171

10 放慢步调与时间作朋友

/ 173

time

别掉入“方便”的陷阱	175
善用冥想技巧:从容不迫,事半功倍	180
告别时间压力	180
改变自己,放慢步调	182



11 打破常规

迎接新挑战

/ 185

break



考验体能	187
学习新的运动项目	187
练习冒险,挑战极限	188
探索文艺天地	189
旅行,重燃生命热情	191
如何踏上愉快的旅程?	191

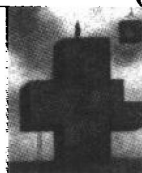
12 完美“心”生活

——预防心脏病

/ 193

cardiopathy

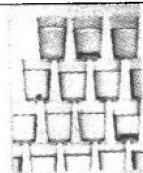
注意心脏病病发前的警讯	197
小心高血压	200
怎么吃,心脏才健康?	208
运动健身也强心	216
爱“心”的好运动	217



13 远离“甜蜜”的陷阱

——预防糖尿病 / 219

diabetes



什么是糖尿病?	220
躲过可怕的并发症	222
多要纤维,不要脂肪	224
吃得聪明,远离糖尿病	225
身心都要照顾好	230

14 细胞的秘密——预防癌症 / 233

cell

改变生活习惯,预防癌症	235
细胞到底出了什么问题?	236
翻开家族病史,找出遗传因素	237
戒烟的小诀窍	242
如何避开环境的危害?	249



15 不是老人的专利

——预防关节炎 / 253

arthritis



灵活关节的好运动	256
“吃”与类风湿性关节炎	259
如何减轻关节疼痛?	263
预防骨关节炎	268
修复软骨,已现曙光	270

16 骨本策略

——预防骨质疏松症 / 271

osteoporosis

骨质疏松的后果	274
哪些营养素造成骨质流失?	278
使用类固醇会流失骨质吗?	280
咖啡、汽水与骨质疏松	282
如何选择钙质补充剂?	286



17 不容忽视的警讯

——预防疼痛 / 289

ache



调整饮食、睡眠, 远离头痛	291
对付头痛的小技巧	294
做做简单的颈部运动	297
好好照顾你的背?	299
养成放松的习惯	307

18 轻松度过更年期

——了解激素的变化 / 313

hormone

褪黑激素能令人青春永驻吗?	315
生长激素: 对成人也好?	316
DHEA 真的无害吗?	318
认识睾固酮扮演的角色	321
关于动情激素, 女性不可不知的事	322
适应激素补充疗法	324



19 四通八达 浑身舒畅

——预防消化系统疾病

/ 327 digest

你常受便秘之苦吗?	328
排便通畅并不难	329
如何预防肠躁症?	332
你胃酸太少吗?	334
胆结石,要怎么办?	334
为什么我老是打嗝?	337

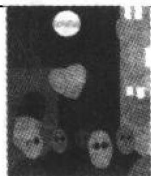


20 保护你的心灵之窗

——视力问题

/ 339

eye



为什么会有老花眼?	340
保护眼睛,其实很简单	341
白内障令你视茫茫吗?	343
视力练习有效吗?	348
如何预防老年黄斑变性?	350
远离青光眼,该注意什么?	350

21 如何增强记忆力?

/ 355 remember

记忆到底是怎么回事?	357
如何集中注意力?	360
逃离资讯焦虑	365
赶走忧愁,增进脑力	371
老人最害怕的失忆问题——老人痴呆症	373





退休后的失落感	376
悲伤不等于忧郁	378
避开忧郁的陷阱	378
我得了忧郁症吗, 什么时候 该寻求外援?	380
抗忧郁药物知多少?	384
治疗孤独的良方——养宠物	396

23 创造美满的性生活 / 401

给夫妻的建议: 拨出时间, 亲密共处	402
忙碌的夫妻如何抽空相处	403
给女性的建议: 创造浪漫的环境	406
如何创造性感的形象?	408
给更年期妇女的建议	409
给男性的建议: 多亲近她	411
男人如何重振雄风?	413



附录: 保健 DIY/医学小辞典/中英文名词对照 / 416

青春不老

生活处方 **1**

让时间停住
青春活到老



(许育恺 摄)

超级食物 青春之泉

保护心脏、强健骨骼、预防老化的超级食物

吃素的人该注意什么?

西兰花,怎么吃最好?

多吃深海鱼类

全民健康运动:一天五份蔬果

一天三次,每天持之以恒,每年就有 1 000 多个机会增强免疫力,预防疾病。

没错,这就是营养的力量。

事实上,许多研究已经证实,蔬菜水果等日常食物确实有预防疾病的功效。即使在速食店无孔不入、处处求易的现代社会,对健康最有益的,仍是伴随人类数千年的天然食物。

这是青春不老策略的第一条:谈一谈如何选择食物。

2

在你家附近的菜市场或超市,就可以轻易找到这些有益健康的食物。基本原则是,只要多吃蔬菜水果,就有可能延年益寿,而当你选择、烹调本文所提的“超级食物”时,等于又得到更多青春之泉的滋润。

每当你咬一口花椰菜或苹果、舀起一汤匙全谷类早餐食品、喝一口水或低脂牛奶、尝一匙鲑鱼或豆腐时,你都或多或少地促进了健康,维护了青春。

尽管我们通常不把食物看成神奇的仙丹,但良好的饮食确实能为我们的身体提供预防、保护和治疗的功效。

有些食物能增强人体免疫力,有些食物能令消化系统运作顺畅、降低罹患癌症的风险、避免心脏病发、防止中风和记忆力衰退、强健骨骼,甚至保护视力。当然还有一些营养丰富的食物,对人整体的健康都有助益。

保护心脏的好食物

心脏是人体最重要的器官,一分钟都休息不得。它无时无刻不在努力工作,把富含氧气的血液传送到人体各处。

要维持心脏的强健,有赖于含氧丰富的血液供应。当血中胆固醇过高,血流中充斥过多的脂肪时,心脏的肌肉首当其冲,承受痛苦的后果。

美国克里夫兰的心脏科营养专家艾芙瑞指出“注意饮食是预防心脏和动脉疾病的最有效方法。最重要的是,降低饮食中的全脂与饱和脂肪含量。”

3

当然,假如你完全放弃吃肉,改吃全素,就立刻可以达到降低动物性脂肪的要求,但是艾芙瑞建议了另外一个不那么极端的策略:“我建议每个人每个星期中都有一两餐,以吃鱼代替其他肉类,同时有一两顿改为蔬菜水果大餐。”

■ omega-3 脂肪酸

多吃鱼是保护心脏的好方法,因为鱼肉比大多数肉类所含的全脂与饱和脂肪都低。像鲑鱼、鲔鱼、鲭鱼等深海鱼中还隐藏了另外一个对抗心脏病的神秘武器。“这些鱼的脂肪中所含的 omega-3 脂肪酸能帮助它们适应深海的栖息环境,”美国农业部旧金山

你知道吗?

一个汉堡(约重 85 克)含有 14 克脂肪,而且其中有 6 克是饱和脂肪。但是同样重量的罐装水煮鲔鱼(大约半罐)所含的脂肪不到 1 克,而且其中几乎没有什么饱和脂肪。

营养研究中心的化学家尼尔森说。

从几方面来看,omega-3 脂肪酸都有益于心脏。首先,omega-3 脂肪酸有助于降低血压。研究显示,这种脂肪酸能防止血液结块,而当血块严重凝结时,就会阻塞动脉,引发心脏病或中风。其他研究也显示,omega-3 脂肪酸会增加“好”的胆固醇,协助清除血流中“坏”的胆固醇。

对已经罹患心脏病的人而言,多吃鱼也有好处。研究显示,曾经有一次心脏病发作经历的人,假如每个星期吃两餐富含 omega-3 脂肪酸的鱼类,可能会降低心脏病的再度发作,甚至降低致命的风险。

4

■大豆蛋白质和矿物质

植物性蛋白质,尤其是大豆蛋白质,也能降低胆固醇含量,保持心脏血管畅通。

大豆蛋白质中还隐藏了另外一个秘密——植物雌激素。“植物雌激素能降低胆固醇含量,尤其是危险的低密度脂蛋白含量,”营养学家梅西纳博士说。美国肯塔基大学的心脏病专家分析了 38 个有关大豆蛋白质与胆固醇含量的研究后发现,每天平均摄取 47 克大豆蛋白质的人,低密度脂蛋白降低了 13%,整体胆固醇数值降低了 9%。

而像钙、钾、镁等矿物质对于心脏健康也很重要。钙是某种有助于稳定血压的蛋白质的成份之一;钾能调节血压,保持心跳规律;镁显然是健全心脏运作的重要营养素,能保护心脏,同时有助于控制血压。

■不要忽略了维他命

此外,某些 B 族维他命也很重要,其中的明星显然是 B₆、B₁₂和叶酸了,因为这三种营养素都会不时攻击一种叫“高半胱氨酸”(homocysteine)的物质。

高半胱氨酸是一种血流中的氨基酸,当高半胱氨酸数值太高时,就可能引起血管阻塞。有些研究显示,假如从饮食中摄取的维生素 B 不够充分,高半胱氨酸的数值就会升高。“即使高半胱氨酸的数值维持正常,缺乏维生素 B₆ 仍然可能提高罹患心脏病的风险,”心脏病医师罗宾逊说。

那么,哪些食物含有丰富的维他命 B 族呢?

深绿色的绿叶菜和豆类植物中,都含有丰富的叶酸盐(由叶酸生成的自然化合物);许多未经加工处理的食物,如鱼、全谷类、大豆食品、水果、蔬菜中,都含有丰富的维他命 B₆。

至于维他命 B₁₂,选择就比较有限了。红肉中含有丰富的维他命 B₁₂,但是我们的心脏,不需要红肉中会阻塞动脉的饱和脂肪。幸好,牛奶中也含有丰富的维他命 B₁₂,假如你喝低脂牛奶的话,就可得到维他命 B₁₂的好处,又不至于摄取了太多动物脂肪。

■药补不如食补

维他命 E 是一种抗氧化剂,它像清道夫一样,清除掉会令体内脂肪变质的氧化物。某些研究也显示,维他命 E 能

5

你知道吗?

法国科学家研究了 3675 位 65 岁以上老人的健康状况后发现,每天小饮三四杯葡萄酒的人得老人痴呆症的机率比滴酒不沾的人小很多,只有后者的 1/5。但是小心,饮酒过量也会带来健康问题。