

21世纪

家庭保健 精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

远离衰老

张洪泉 林安平 编著

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书



华龄出版社

——21 世纪家庭保健精要丛书

远 离 衰 老

主 编 张洪泉 林安平

副主编 石惠芳 江佩瑜
孙 云

華齡出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离衰老 / 张洪泉, 林平安编著. —北京:

华龄出版社, 2000.11

(21世纪家庭保健精要丛书)

ISBN 7-80082-906-5

I. 远... II. ①张...②林... III. 长寿-保健-方法

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72019 号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙 3 号

(邮政编码 100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月北京第一次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 6

字数: 9.2 万字 印数: 1~10 000 册

定价: 9.50 元

前 言

延缓衰老，健康长寿是人类的美好愿望，也是人生最宝贵的财富。人口老龄化是人类社会进步的标志。世界卫生组织公布的数字表明全球人口平均寿命已从五十年代初期的 46 岁左右上升为 1996 年的约 65 岁。我国人口众多，已达 12 多亿，老年人口已达上亿。目前全球老年人口已达 5.8 亿，到 2020 年预计将突破 10 亿大关，1999 年是国际老人年，面对老年人这一脆弱的人群，作为医药科学家应该及时地把当代在抗衰老领域研究的各种成果以通俗易懂的形式在中老年人群中进行普及，让广大中老年人懂得如何科学地进行抗衰保健，这是当代抗衰老工作者的神圣义务。本书汇集国内众多长期从事抗衰老研究专家的学术思想，立足于实用，在阐述衰老与抗衰老基本知识的同时，着重从营养、药膳、酒茶、中药、性保健、锻炼和精神等方面介绍了大量抗衰老的方法，具有权威性、科学性、实用性和可行性。广大中老年朋友可根据个人的实际情况，选择适合自己的方法进行有效的抗衰保健，长期坚持，必定会达到延年益寿的目的。

编者

一九九九年于扬州

目 录

一、衰老与抗衰老	(1)
什么是衰老	(1)
寿命有多长	(2)
科学与长寿	(3)
吃药能长寿吗?	(4)
什么是抗衰老药物?	(5)
当今最有代表意义的抗衰老药物有那些?	(6)
为什么说衰老是一种机体细胞的程序化死亡过程	(7)
人类已经找到打开长寿之门的钥匙了吗?	(8)
机体衰老的头号执行者——自由基	(9)
氧是既维持了生命又导致了衰老	(10)
为什么经常接触煎、炸、烤食品有害健康和寿命?	(11)
常晒太阳好吗?	(12)
自然界有哪些物质可以清除体内的自由基?	(13)
自由基是人体内的垃圾吗?	(14)
衰老的催化剂——活性氧	(14)
抗氧化剂的延寿作用	(16)
褪黑激素为什么有延寿作用?	(17)
生命在于合理运动!	(18)
限食是最有效的延寿措施	(20)

为什么限食能延长寿命?	(22)
为什么妇女的寿命总较高?	(23)
皮肤老化	(24)
老年斑——衰老的象征	(26)
如何防止皮肤老化	(27)
衰老抗得了吗?	(27)

二、老年人的性保健..... (30)

老年人应如何看待性生活	(30)
女性性功能的衰老	(31)
老年女性性生活有哪些变化?	(32)
男性性功能的衰老	(33)
老年男性性生活有哪些改变?	(34)
老年人性观念的误区	(35)
老年人应注意克服精神性性障碍	(36)
患有冠心病的老年人的性生活	(37)
老年人应如何调适性生活?	(38)
饮食与性保健	(41)
有助于性保健的食物	(43)
嗜好烟酒无节制对性功能的影响	(44)
介绍几种用于性保健的药膳、药酒(酒煮虾、肉苁蓉乌龟汤、 生地鸡、枸杞炖羊肉、壮阳狗肉汤、鹿茸炖鸡、归参炖牛鞭、 双鞭壮阳汤、芡实莲子汤、虾肉粥、鸡肝粥、鳅虾粥、冬虫 生地炖胎盘、羊肉鱼鳔黄芪汤、麻雀粥、枸杞人参酒、仙灵 脾酒、鹿茸酒、金刚酒、老神童酒、娥宫酒)	(45)

介绍几种治疗性障碍的药物	(47)
什么是房中气功	(50)
行为疗法与老年人性保健	(55)
人造性器具及辅助治疗工具与老年性保健	(59)

三、食品和药膳与抗衰保健

药食合用抗衰保健 - 药膳	(61)
药膳有哪些特点?	(62)
谷物(粳米、粟米、小麦、荞麦、高粱、黄大豆、绿豆、黑芝麻) 的抗衰保健作用	(63)
水果(苹果、香蕉、梨、桃子、西瓜、葡萄、橘、山楂) 的抗衰 保健作用	(65)
干果(胡桃仁、甜杏仁、栗子、榧子、松子、落花生、榛子、葵花 子) 的抗衰保健作用	(67)
蔬菜(冬瓜、南瓜、丝瓜、芹菜、菠菜、茭苢、大蒜、山药、萝 卜、胡萝卜、藕、毛笋、蘑菇) 的抗衰保健作用	(68)
调料(酒、食盐、醋、酱、落花生油、胡椒、肉桂、蜂蜜、冰糖、 葱、白姜) 的抗衰保健作用	(71)
肉禽类(猪肉、羊肉、狗肉、乌骨鸡、鹌鹑肉、雁肉、雀肉、燕 窝) 的抗衰保健作用	(74)
水产类(鲤鱼、鲫鱼、鳝鱼、鳖肉、蟹、海参、田鸡、海带) 的 抗衰保健作用	(75)
其他日常膳食饮品(荠菜、马齿苋、豆腐、鹌鹑蛋、牛奶、茶 叶) 的抗衰保健作用	(77)

- 介绍几种抗衰保健药膳 (补虚正气粥、参芪精、人参莲肉汤、
黄芪汽锅鸡、春盘面、当归羊肉羹、归参山药猪腰、龙眼酸
枣仁饮、蜜饯姜枣龙眼、何首乌煨鸡、山萸肉粥、天门冬粥、
双耳汤、枸杞肉丝、苡蓉羊肉粥、核桃仁炒韭菜、壮阳狗肉
汤、归参鳝鱼羹、黄精炖猪肉、仙人粥) (78)
- 主治老年慢性支气管炎的药膳 (五味子汤、百合蜂蜜汁、沙参
玉竹鸭) (85)
- 主治老年支气管哮喘的药膳 (杏仁薄荷粥、加味贝母梨膏、参
蛤虫草酒、参芪虫草乳鸽) (86)
- 主治老年人感冒的药膳 (姜糖饮、葱豉黄酒汤、桑菊薄荷饮、
薄荷粥、藿香代茶饮、地瓜葛根煎) (87)
- 主治老年人胃炎和消化性溃疡的药膳 (姜韭牛奶羹、行气健
胃粥、加味三仙粥、陈草蜜膏、旱莲草红枣汤) (88)
- 主治老年人急、慢性肠炎的药膳 (藿香煨姜粥、复方荷叶茶、
八珍糕) (89)
- 主治老年人高血压的药膳 (石决明粥、双耳汤、玉米须龟汤、
天麻鱼头) (89)
- 主治老年人高脂血症和冠心病的药膳 (仙人粥、荷叶粥、消
脂健身饮、桃仁山楂代茶饮、薤白山楂粥、大蒜粥、海藻昆
布汤、双参山楂酒) (90)
- 主治老年人脑血管病的药膳 (荆芥粟米粥、独活乌豆汤、北芪
煲南蛇肉) (92)
- 主治老年人神经衰弱的药膳 (桂圆柏子汤、酸枣仁粥、龙骨牡
蛎莲子汤、三仁芝麻蜜) (93)
- 主治老年性痴呆的药膳 (淮芡羊肉小米粥、桂圆百合炖鹌鹑、
金针茯神牛心汤) (94)

远 离 衰 老

- 主治老年人前列腺肥大的药膳（车前发菜饮、二根茶、杜仲腰花、郁李仁粥）……………（94）
- 主治老年人糖尿病的药膳（补肾食疗方、天花粉粥、地黄粥、猪脊羹、白果苡米水）……………（95）
- 主治老年人痔疮的药膳（黑木耳柿饼、绿豆薏米肠、海参阿胶、无花果炖猪瘦肉）……………（96）
- 主治老年性白内障的药膳（黄精枸杞汤、肝脾双补粥）……………（97）
- 主治老年人耳聋、耳鸣的药膳（柴梔花粉汤、陈皮茯苓方、补肾充耳汤）……………（98）
- 主治老年人骨质疏松症的药膳（何首乌粥、羊脊骨粥、枸杞子羊肾粥、参枣故脂汤）……………（98）
- 主治妇女更年期综合征的药膳（清蒸杞甲鱼、附片鲤鱼汤、虫草全鸭）……………（99）

四、酒、茶与抗衰保健……………（101）

- 酒……………（101）
- 酒与健康……………（102）
- 为什么酒也有抗衰保健作用？……………（104）
- 药酒在抗衰保健中的优点……………（106）

介绍一些具有抗衰保健作用的药酒（十全大补酒、人参酒、人参药酒、人参鹿茸酒、万年春酒、参茸药酒、长春百岁酒、乌鸡桂圆补酒、田七酒、四季春补酒、虫草补酒、虫草壮元酒、虫草人参酒、华佗延寿酒、杞圆酒、生龙活虎酒、两参补酒、国公百岁酒、参杞酒、参茸三七酒、参茸多鞭酒、枸杞酒、清宫松龄补酒、强身酒、玉竹高龄酒、益寿大补酒、

至宝灵芝酒、强身药酒、人参北芪酒、三鞭酒、三鞭补酒、 龙凤酒、龙虱补肾酒、龙蛾酒、回春酒、首乌补肾酒、人参 大补酒、玉竹长寿酒、北芪药酒)	(107)
茶的药用价值	(114)
茶叶的抗衰老作用	(115)
什么是药茶?	(116)
介绍几种具有抗衰保健作用的药茶 (七珠健美茶、虫草速溶 茶、问荆茶、清宫减肥茶、薄玉消渴茶、三花减肥茶、生脉 袋泡茶、八珍袋泡茶、人参固本茶、四君子茶、减脂茶、减 肥茶、荷叶茶、减肥健身茶)	(117)

五、中医药与抗衰保健

中国传统医学是人类抗衰保健的伟大宝库

带您到宝库看看：历代和近代医学家给我们留下的抗衰老

中药 (还少丹、金匱肾气丸、六味地黄丸 (汤)、神仙不老 丸、五子衍宗丸、七宝美髯丹、地黄饮子、龟龄集、养寿丹、 清宫寿桃丸、生脉散、四君子汤、玉屏风散、古汉养生精、 十全大补汤 (丸)、康宝口服液、青春宝、清宫长春丹、活力 苏、益智灵、还精煎、春回胶囊、抗衰七宝液、抗衰延寿方、 固真方、二仙汤、补肾生血胶囊、百年乐、抗衰灵、胶芪回 春散、寿星宝、圣果七味饮、康寿胶囊、益寿康、乌龙长寿 茶、通降口服液、复方绞股蓝片、复方白芥子膏、蚁王丹)	(121)
---	-------

六、微量元素与抗衰保健

正确认识微量元素与健康的关系

介绍几种常用的微量元素药物(复合蛋白锌、佳加钙口服液、
 健老泰、老维生、施尔康、多维元素片(金施尔康)、盖福润
 胶囊剂、福寿仙) (133)

七、运动与抗衰保健 (137)

运动锻炼对中老年人有何特殊意义? (137)

运动锻炼可延缓大脑的衰老 (138)

坚持锻炼可以健全老年人的心肺功能 (139)

为什么坚持运动可防止骨折发生? (140)

到了老年再锻炼也有效果吗? (140)

哪些锻炼项目适合于老年人 (141)

散步是最适合于中老年人的锻炼项目 (142)

老年人进行散步运动时需注意什么? (143)

太极拳有益于健脑养生 (144)

太极拳动作的“柔、缓、松”是起到养生保健作用

的关键 (146)

太极拳能充分调动机体自身的抗衰保健作用 (148)

请您注意打太极拳时的关键动作要求 (149)

老年人进行太极拳锻炼时应注意什么? (151)

怎样看待气功的“气”? (153)

气功锻炼的关键——姿势、呼吸、意念 (155)

为什么气功具有抗衰保健作用? (156)

气功的种类有哪些? (157)

介绍几种适合于老年人的气功 (158)

老年人练气功时要注意什么? (159)

八、精神与抗衰保健 (161)

什么是老年期抑郁症? (161)

为什么老年人易患抑郁症? (161)

抑郁症有什么危害? (163)

怎样判断自己是否患有抑郁症? (164)

愉快的精神状态是抗衰保健的关键 (165)

常看年青时的肖像有助于抗衰老 (167)

提高精神修养, 铺平长寿之路 (169)

精神修养之秘诀 (170)

致读者 (173)

寿命有多长

人类最高能活多少岁，历史上不乏记录，但有据可查者不多。一般人的寿命不过 70~80 岁，有的人却可以活到 150 岁以上。如英国的托马斯·帕尔（Thomasparr）是十六、七世纪著名的长寿人，据说活到 152 岁。

日本的泉重干代是本世纪著名的寿星，享年 120 岁。亦有一些个例报道，如匈牙利的约翰罗文活到 172 岁，他的妻子约翰沙拉亦活到了 164 岁。

就动物而言，它的最高寿命又是多少呢？生活在自然环境中的动物在未活到最高寿命之前即可能被天敌或人类捕食，因此要确定它们的寿限比较困难。以昆虫为例，各类昆虫是起源于共同的祖先的，可是各种昆虫之间的寿命相差十分悬殊。果蝇在适宜的条件下只有 40~80 天的寿命，12 天就可完成一个世代，而蝉需要 8~12 年才能完成一个世代，相差近百倍。生物类群之间的差异就更大了，就拿哺乳类寿命最短的金黄田鼠来说，亦比果蝇的寿命长至少 20 倍，大象可活 100 年，也就是说金黄鼠已活过了 50 个世代以后大象还仍然活着。

最长寿的动物如鳄鱼、鲸、乌龟有 300 岁以上记载。据 1992 年 8 月 14 日的《科技日报》报道：湖北

石首提到三对“鸳鸯龟”，据一位专家鉴定，龟龄可能在800~1000岁之间，如这一鉴定准确，证明龟可以活上1000年。

由此可见生物的寿命是相对的，寿限相差很大，在哺乳类中人的寿命最长。这种差异也是物种衰老速度不同的反映，他们受遗传因子的调控。

科学与长寿

长寿好不好？这要看怎么活法。现在人们一般不笼统地期望长寿，而希望健康长寿。只有在健康的前提下，长寿才是幸福的。但衰老是自然过程，衰老不可避免地会多病。有病自然要求医问药，医药之道，贵乎“科学”二字。任何时代，任何人群中，都有长寿与短夭的。遗传、环境、养生、医疗、保健都会影响健康与寿限；因此，一个人能否活到其寿限或长寿很大程度上取决于其能否根据个人自身生理特点采用科学合理的养生保健措施。远古时代虽平均寿命很短，但三皇五帝大都长寿，如皇帝110岁，少昊100岁，颛顼98岁，帝喾105岁，尧118岁，舜、禹、汤皆100岁出头，周文王97岁，周武王93岁；后代帝王自秦始皇起一味地求长生不老药，迷信吃药就能长寿，而不注意长寿需全面合理地进行一系列养生保健措施，故自汉以下，两晋、宋、齐、梁、陈、隋、唐、宋、

明，帝王中寿夭者居多，逆天而行，反自然之道也。现代老年人求医问药时，有用得科学合理而身心健康，延年益寿者；也有用得不得科学不合理而徒增医源性疾病和药源性疾病者。

吃药能长寿吗

衰老是生物的基本内在特征，它涉及到多系统、多器官功能和形态以及对内外环境适应力和机体代谢功能的下降，是一个十分复杂的生物学现象。它是一个不以人类意志为转移的自然发生规律。为了延缓衰老，推迟衰老发生，延年益寿，人们最先想到的是用一种“长生不老药”来阻止衰老的发生，甚至要发明一种“返老还童”药来实现这种理想，其中我国古代皇帝们就是这种理想主义者。如秦始皇晚年，深信有长生不老药存在，他不仅问计于方士安期先生，还亲临丹崖，求不死之方。为了赴渤海三仙山求神药，他先遣韩众，后派徐市，带领三千童男童女乘舟前往，并造石鲸长二百丈，在我国和日本留下了不少遗迹。

但人类面临的是一个自然界博大的内外环境，有诸多因素可以影响整体的衰老，所以在对抗衰老药物学研究中必然涉及到许多与药物学有关的领域，例如衰老的生物学、生理学、生物化学、病理学、免疫学、药理学、毒理学、形态学和老年医学的研究。近年来

就是依靠这种学科之间的渗透性研究，使我国在中西医结合延缓衰老方面有了重大的突破，筛选得到许多延缓抗衰的有效药物。由此可见通过吃药来抗衰老应该是一个广义范围的概论，而不是纯粹从药理学角度着手。

什么是抗衰老药物

自古以来，人们都渴望能有一种“长生不老药”，吃了它可以不死。然而，衰老系不以人类意志为转移的生物规律，期望有一天能阻止人体衰老进程乃是一个美好理想。诚然，随着现代医学科学技术的发展进步，加强与完善体内抗衰老机制，促使其充分发挥积极作用，并多途径补充外源性抗衰老物质，以弥补体内抗衰老机制的不足，稳定衰老与抗衰老机制动态平衡，并延缓老年性疾病的发生与发展，特别是减轻病残对老年人健康的损害，使老年人所患的各种疾病得以早期发现、早期确诊与尽早治疗，以此延缓衰老的时间进程，使衰老缓慢地进行，使人们活到大自然所赋予的最高寿命。

抗衰老药物是一类以提高生命效率（生存时间与生命活力的总和）为最终目标的药物，从整体多途径、多层次和多阶段来发挥其调整功能。它们当中有：

1. 化学合成药物，如超氧化物歧化酶、维生素 E、