

ANTI-AGEING HANDBOOK

阳光策略

健·康·书·系

40岁后的

健康才是硬道理

抗衰老

均衡营养 加强锻炼 保健疗法 大脑健康 精神愉快

实用手册

[英] 杰拉尔黛·米顿 著◎

李静滢 译◎

北方文艺出版社

40岁后的 抗衰老实用手册



[英]杰拉尔黛·米顿 著
李静滢 译

北方文艺出版社



均 衡 营 养 • 加 强 锻 炼 • 保 健

保持健康的实用方法

疗法 · 大脑健康 · 精神愉快

QCZ 02/04



编者寄语

现今的社会，朋友们聚在一起，谈论的话题大多与身体健康有关。“注意身体”、“多多保重”等词汇，已成为今天的人们社会交往中的时髦用语。曾几何时，关乎健康的各类健身房、按摩室、足浴房等应运而生，连同电视荧屏的各类健康栏目及瘦身广告，无时不在提醒人们对身体健康的关注。

何谓身体健康？如从广义上解释，指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病；但从狭义上讲，又可细分为心理健康、饮食健康、运动健康等诸方面。从这个意义上说，没有健康的心理素质，没有科学的饮食习惯，没有适量的运动，就不会有真正的身体健康。

人都希望自己长寿。但人的生命是有限的，如何让有限的生命延长，更多地体会活着给人带来的幸福，这是人类的最大企盼，但没有对健康知识的全面了解，平时不注意对健康知识的积累与学习，仅在得病之后才去了解相关的知识，往往治疗的最佳时期已错过。

就一般人情况而言，青年时期由于创业的需要，顾不上身体健康；中年事业有成，好吃好喝，忘了身体健康；老年疾病缠身，靠吃药也难保健康。

得病是人所不愿，得大病更令人谈病色变。疾病是可怕的，尤其是重病缠身之人，更给个人生活及家庭生活蒙上了痛苦的阴影，挥之不去，既令病人烦心，也使家人抑郁；有病的，病情更重；无病的，也被拖累成病人。

没有身体健康，就没有人生幸福，这是人人都明白的道理。但是，在现实生活中，许多人为了达到某种目的，或实现自己某一阶段的计划，破坏性地使用身体，使自己的身体长期透支，埋下了疾病隐患而不自知。等知道自己得了病，人生憾事已铸成，悔之晚矣。

为了让更多的人走上人生的健康之路，我们试图通过这本书向人们提出“靠掌握健康知识指导健康的理念”。也就是一本健康手册在握，让你终生健康有保证。

这本书的作者截取了人生的中年开始阶段作为对人生健康的关注，试图让人们了解40岁后的身体健康的重要性。40岁是人生中年阶段的开始年，也是人生过程中有承上启下作用的年龄段。如果40岁时提出的健康问题，能在青年时即开始注意，那么到了40岁时身体状况今不如昔的感叹就不会提前到来；如果你正步入40岁，这本书就是你的人生健康中转站；如果你已经过了40岁，采用这本书介绍的健康方法去做，就会有健康回归的怡然之情。愿这本书对今天的青年朋友是个健康警示，对今天的中年朋友是个健康指南，而对今天的老年朋友则是一个健康保证。

本书的作者以40岁为人生健康的切入点，可谓匠心独具。愿所有拥有本书的青年朋友、中年朋友、老年朋友都能从本书中获益。

图书在版编目 (CIP) 数据

40岁后的抗衰老实用手册

[英]杰拉尔黛·米顿(著); 李静滢(译)

——哈尔滨: 北方文艺出版社, 2006.4

ISBN 7-5317-1938-X / I · 1786

I.4... II.①杰... ②李... III.①中年人—保健

②老年人—保健 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第027140号

40岁后的抗衰老实用手册

作 者 : [英]杰拉尔黛·米顿

译 者 : 李静滢

责任编辑 : 陈颖杰

策 划 : 郭延忠 王晓京

出版发行 : 北方文艺出版社

地 址 : 哈尔滨市道里区经纬二道街17号

网 址 : <http://www.bfwy.com>

电子邮箱 : bfwy@bfwy.com

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京隆晖彩色印刷有限公司

开 本 : 889毫米 × 1194毫米 1/16

印 张 : 9

字 数 : 200千字

版 次 : 2006年8月第1版

印 次 : 2006年8月第1次

定 价 : 39.80元

书 号 : ISBN 7-5317-1938-X / I · 1786

如发现印装质量问题, 请与读者服务部联系

电话: 010-64803733

发行代理: 北京知道文化

联系电话: 13146152565

纪念慈善家与梦想家

克利奥·萨波里蒂，

他的影响永存。

致 谢

多亏吉尔·辛格的帮助和鼓励，才使我的想法得以实现。阿尔弗雷德·勒梅特在我的写作过程中耐心地给予我指导。罗克珊娜·里德在充分理解我的思想后帮我调整结构，校订文稿。林达尔·杜特与摄影师沃伦希斯合作，通过新颖的构思与绘图使本书更显生动逼真。这里我向他们一并表示感激。

奥驰亚保健温泉、斯坦伦堡水疗院和康斯坦莎温泉为我们提供了现场拍摄的完美环境。我向他们的慷慨帮助表示衷心感谢。我还要感谢奈杰尔·格里克医生提供的关于非洲舒特朗迪草药研究的例证，感谢南非的脑体操专家梅洛蒂迪·亚歌医生和她的出版公司，他们友好地允许我在第七章中引用脑体操练习资料。

本书呈现的是我个人的探索过程，从我在急救部时起，我就常问自己，为什么比较年轻的人也会患心脏病、中风和慢性疾病，为什么老年人如此虚弱，需要依赖各式各样的药物治疗。在萨波里蒂基金会这几年的时光则使我有机会周游各国，对饮食、自然疗法和身心调节的效果进行研究，并将目前所谓的综合医学付诸实践。

最后，我要向儿子文森特和马克表达关爱和感激，正是因为他们的懂事独立，我才能拥有充分的自由，去探索全新的通向健康之路。



目录

第一章：青春常驻不是梦 12

- 老龄化群体中影响健康的十大慢性病 16
- 男人面临的其他常见问题
- 女人面临的其他常见问题
- 什么是老年青春化？
- 身体反映年龄
- 医学发展的前景 19

第二章：导致衰老的七大因素 20

- 造成衰老的七大有害因素 28
 - 自由基入侵：
 - 怎样对抗自由基？
 - 血糖失控： 29
 - 怎样降低血糖波动？
 - 排毒迟缓： 30
 - 解毒机制受损的征兆
 - 如何减少毒素摄入？
 - 有没有针对内肝和肝功能的测试？
 - 慢性炎症： 32
 - 诱发炎症失衡的原因
 - 如何维持平衡？
 - 有没有针对慢性炎症的检测？

免疫力下降： 33

- 免疫力系统不运作的征兆是什么？
- 我们能否增强免疫力，使身体保持年轻状态？
- 有没有针对免疫功能的验血测试？

无法缓解压力： 34

- 皮质醇过量有哪些害处？
- 怎样降低应激激素？
- 有没有针对压力水平的测试？

荷尔蒙分泌减少： 36

- 你能检测日益减少的荷尔蒙吗？
- 如何应对荷尔蒙分泌的逐渐减少？

➤ 行动计划 37

第三章：合理饮食保健康 38

- 健康饮食的金字塔模式 40
- 催人衰老的饮食 42
- 使人保持年轻的食物
- 鲜榨果蔬汁、奶昔
 - 抗衰老的青春活力果蔬汁
 - 超级奶昔 43
- 胃酸浓度低
 - 胃酸浓度低有哪些症状？ 44





➤ 漏肠症	
哪些因素会引起漏肠症?	
哪些症状可能和漏肠症有关?	
➤ 提高消化功能, 促进营养吸收	
➤ 排毒	45
哪些因素引起肝功能低下?	
肝脏的解毒功能	
斋戒一天	46
土豆皮汤	
七日解毒计划	47
➤ 用刀叉抗击癌症	48
癌症是怎样形成的?	
引发癌症的因素	
饮食在预防癌症中的作用	
➤ 行动计划	51
 第四章: 维生素、矿物质和草药的神奇功效	
➤ 21世纪的防老化剂	55
白藜芦醇	
阿法硫辛酸	56
褪黑激素	
绿茶提取物	

原花青素 57

辅酶Q10

肌肽

➤ 获得足够的营养成分

 你需要镁吗?

 你是否需要基本的脂肪酸?

 你是否需要补锌?

➤ 营养补充提示

➤ 关节炎 58

 骨关节炎

 风湿性关节炎 59

 痛风

➤ 东方和非洲的抗衰老草药 60

➤ 高血压 62

 降低血压的方法

 防止心脏病和中风

➤ 消化问题 63

 药物治疗

 车前草清肠奶昔 64

➤ 血糖控制

 血糖指数低的食物 (指数小于55)

 中血糖指数的食物 (指数在55到70之间)

 高血糖指数的食物 (指数大于70)

➤ 骨质疏松症	65
营养补充	
➤ 日益减少的荷尔蒙	
生长素	
促分泌素	67
孕烯醇酮	
脱氧表雄酮 (DHEA)	
多种激素取代疗法	68
更年期临近症	
针对男性的多种激素取代疗法	
针对女性的多种激素取代疗法	
男性更年期	
女性雄激素缺乏综合征	70
➤ 行动计划	73

第五章：矿泉疗法抗衰老 74

➤ 身心结合	77
温泉疗法有哪些抗衰老作用?	78
➤ 水疗法	79
水疗法有哪些效果?	80
水疗法有哪些益处?	
现代温泉有哪些形式?	81
你能在家里做水疗吗?	82
➤ 洗刷皮肤	
洗刷皮肤的益处有哪些?	83
➤ 海洋疗法	
海洋疗法有哪些抗衰老效果?	84
➤ 海洋中的其他有益物质	
➤ 桑拿	85
桑拿有哪些抗衰老效果?	86

➤ 负离子疗法	87
负离子对身心有哪些效果?	88
➤ 抗衰老的身体理疗法	
按摩	
泥疗法	89
指压按摩	90
手法疗法	92
➤ 行动计划	93

第六章：锻炼成就完美体形 94

➤ 评估你的体能	97
➤ 基本的抗衰老锻炼方式	98
有氧锻炼	
肌力锻炼	
增进弹性	
增加平衡感和灵敏性	
背部运动	99
呼吸	
➤ 代谢锻炼的四个原则	
列于前五位的有氧运动	
列于前五位的肌力训练活动	100
前五位的平衡与协调运动	
预防骨质疏松的承重训练	
提高灵活性的练习	
改善体态的练习	
增强活力和理“气”的练习	
➤ 凯格尔运动	102
➤ 骨盆倾斜运动	



➤ 抗衰老练习	102
➤ 来自东方的秘密	
太极	
气功	103
中国球	
恢复活力的瑜伽五法	104
和尚们是怎样生活的?	
瑜伽是怎样延长寿命的?	
如何练习瑜伽?	
➤ 橡筋带	105
➤ 伸展运动	
应该在什么时候做伸展运动?	
➤ 体态	106
➤ 背部练习	
➤ 普拉提运动	107
➤ 水中有氧运动	
水中有氧运动有哪些益处?	
➤ 骨质疏松症, 衰老和锻炼	108
患骨质疏松症的危险因素有哪些?	
怎样预防骨质疏松症?	
➤ 行动计划	109

第七章: 思维使头脑年轻 110

➤ 日益衰老的大脑	113
哪些因素能引起大脑提前衰老? ..	114
怎样防止大脑衰老?	
健脑计划	
➤ 健脑食品	
哪些脂肪对大脑有害?	115
哪些脂肪对大脑有益?	
糖会使你的大脑“老化”	
增加大脑营养	116

➤ 压力和大脑	117
使自己能够不受压力影响	118
身心结合锻炼法	
➤ 心理神经免疫学	119
➤ 保持记忆力	120
为什么记忆力会随年龄的增长而下降?	
怎样能提高记忆力?	
早发性痴呆症 (AD)	121
脑细胞的退化	
也许并非早发性痴呆症	122
➤ 平衡你的大脑	
男性和女性的大脑有什么区别? ..	123
男性和女性大脑衰老会出现什么情况? ..	124
健脑操	
健脑操有哪些益处?	
➤ 音乐和大脑	126
莫扎特有什么效应?	
音乐是怎样影响大脑的?	
➤ 像年轻时那样思考	127
➤ 行动计划	

第八章: 快乐使人生不老 128

➤ 百岁老人的特征	132
➤ 思考使你年轻	134
➤ 欢笑	
➤ 阴阳原则	135
➤ 选择	136
➤ 精神成熟	138
➤ 年龄是心灵的态度	139
➤ 行动计划	





WHAT IS
YOUTHFUL AGEING?



第一章

青春常驻不是梦

人皆渴望长生，而无人愿意衰老

——乔纳森·斯威夫特



古往今来，人们一直在探索延缓衰老的方法。作家、科学家、医生和探险家们一直在寻找“青春的源泉”。或许有一天，我们可以找到现成的、买得起的魔法子弹，使生命之钟倒转。在今天，这或许只是幻想，然而，在明天来临之时，它有没有可能成为现实呢？

过去我们认为，是基因致使生物按照一定的速度衰老。我们的父母就是这样依循既定的路线步入老年，我们的父母60岁就已衰老，可对于自由基、抗胰岛素、蛋白糖基化和聚激素取代疗法，他们了解多少呢？现在我们知道，衰老速度在10%—15%的程度上取决于我们遗传的DNA。我们的出生不是为了死亡，而是为了在世间生存。大量的研究表明，决定我们是否健康长寿的是我们的生活方式，包括我们的饮食，呼吸的空气，我们的思想和信仰，我们的创造与所爱。年龄增长或许不可避免，衰老则不然。

不论在发达国家还是发展中国家，老年人的数量都在急剧增长，这是21世纪世界人口分布的一个主要特征。这一现象就是所谓的“人口老龄化”。预计到2020年，60岁及60岁以上的人口数量将达到10亿。近年来，西方世界人口总数的20%超过了60岁，到了2020年，60岁以上的人将达到总人口的25%。2020年最“老”的国家将是日本，

其次是意大利、希腊和瑞士，那时美国60岁以上的人口将占全国人口的23%。

老年人口的数量在迅速增长，这意味着将会有越来越多的人步入易患慢性疾病的年龄段。癌症、心脏病和中风是导致死亡的三大主要因素，此外越来越多的人会遭受精神障碍，早老性痴呆症和帕金森症的折磨，与年龄相关的问题还有记忆力衰退。

20世纪初，人们的预期寿命是47岁，现在已增加到78岁。未来的二三十年里，医学的发展将使寿命得到进一步延长，人的预期寿命有可能达到120岁。“成功变老”这一概念最初很可能是亚里士多德提出的，他使用Eugeria这一术语，将其定义为过着快乐而长久的生活，既不会遭受苦难，也不会成为他人的负担。但在医学术语中我们只会用早衰这个词来描述早老综合征。

在1997年的记录里，最长寿的人是一位

活跃的法国女性珍妮·卡尔梅特，她在庆祝自己的122岁生日后离开人世。与我们到了老年都要得早老性痴呆病的说法相反，在生命的最后日子里，她一直向人们展示出睿智的一面，并且富有幽默感和好奇心。今天，许多80岁的老人依然在跳舞，欢笑，他们对生活充满期待，愉快地与人交往，过着朝气蓬勃的老年生活。



亚里士多德

老龄化群体中影响健康的十大慢性病

- 1 关节炎
- 2 高血压
- 3 心脏病，循环紊乱
- 4 消化问题
- 5 糖尿病，血糖控制受损
- 6 骨骼和肌肉问题，
骨质疏松症
- 7 记忆力衰退，老年性痴呆病
- 8 抑郁症
- 9 听力受损，耳鸣
- 10 视力缺陷，白内障，青光眼，
黄斑变性

男人面临的其他常见问题

- 1 前列腺肥大
- 2 脱发
- 3 牙龈病
- 4 荷尔蒙分泌减少
- 5 皮肤老化无光泽

女人面临的其他常见问题

- 1 甲状腺功能衰退
- 2 体重增加，
新陈代谢综合征
- 3 泌尿生殖器官老化
- 4 荷尔蒙分泌减少
- 5 皮肤变薄，出现皱纹



什么是老年青春化？

良好的健康状况和老年青春化具有丰富的内涵。这意味着你身体的所有器官都在正常运转，你的记忆力良好，思路清晰，行动敏捷；意味着你有足够的精力锻炼身体，晚上入睡没有困难，清晨也容易醒来；意味着你能够嬉笑玩耍，有能力爱与被爱，你身后有广阔的朋友圈子支持你，你能迎接新的挑战并灵活处理各种事件；意味着你能欣赏自然和环境的美，能有目的和有意义地生活；意味着你的精神健康愉快，生活富有情趣。

身体反映年龄

人在35岁时健康状况达到巅峰，此后就会每况愈下——除非你能做点什么改变这一过程。40岁这一特殊年龄也被看作人生的重要分水岭——“青春将去，迟暮尚远”。

35岁或40岁过后，很多变化会在你身上发生，其中最显著的变化之一就是身体结构的变化和由此产生的体形变化。人的肌肉组织会渐渐流失并由脂肪取代。肌肉比脂肪代谢活跃，因此你的体重会随着肌肉组织的流失而增加，尤其是在中年时期。随着年龄增