

KANGSHUAILAO GEMING

抗衰老 革命

停住时间的脚步

使你更年轻、更性感、更幸福

(美) Robert Goldman 博士
Ronald Klatz 博士

著

王汝祥 Christina Y. Shi
董丽君 潘伯臣

译

- 衰老是可以治疗的
- 长寿膳食坚持用
- 解毒排毒很关键
- 十种有效的锻炼方式
- 告诉你不老的秘密
- 睡眠是精力恢复的保证
- 对付压力的8个策略
- 压力自测表
- 长寿的营养物质
- 正确使用激素能延缓衰老



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

KANGSHUAILAOGEMING

抗衰老革命

停住时间的脚步

使你更年轻、更性感、更幸福

(美) Robert Goldman 博士
Ronald Klatz 博士

著

王汝祥 Christina Y. Shi

董丽君 潘伯臣

译



辽宁科学技术出版社
沈阳

本书中文版由 Robert Goldman 博士委托
王汝祥博士授权辽宁科学技术出版社独家
出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老革命 / (美) Robert Goldman, Ronald Klatz 著; 王
汝祥等译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1
ISBN 7-5381-4149-9

I. 抗… II. ①R… ②R… ③王… III. 长寿 - 保健
- 方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 016885 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)
印刷者: 辽宁印刷集团新华印刷厂
经销者: 各地新华书店
幅面尺寸: 145mm × 210mm
印 张: 10
字 数: 200 千字
印 数: 1 ~ 10000
出版时间: 2005 年 1 月第 1 版
印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷
特邀编辑: 赵桂华
责任编辑: 刘 红 李伟民 寿亚荷
版式设计: 于 浪
封面设计: 庄庆芳
责任校对: 李 雪

定 价: 16.00 元

邮购电话: 024 - 23284502
联系电话: 024 - 23284360
E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn
<http://www.lnkj.com.cn>



尊敬的《抗衰老革命》一书的中文读者：

在全球范围内，人类正在经历着期望寿命跳跃性增加的时期。以往引起人类死亡的前几种疾病（如心脏病、癌症和脑卒中）的死亡率在降低。仅在美国，随着养老院医疗护理系统的建立和完善，疾病导致的死亡率不断地下降。抗衰老医学已经被越来越多的人所接受并成为人们抵抗疾病，促进健康的有力武器。

作为抗衰老医学的创始人，我们非常欣慰地看到，在过去的10年中，抗衰老医学已经深入到我们这个星球上各个主要国家的大街小巷，并一直保持着辉煌、持续的发展。今天，有关抗衰老的临床研究方兴未艾。目前，全世界大约有数以千计的医生在个人诊所或一些最著名的教学医院中从事着有关抗衰老医学的临床服务。许多医学院校正在将抗衰老医学纳入教学计划中。为了能得到抗衰老医学的知识，医生们花费大量的时间接受有关抗衰老医学研究最新进展的培训。由于认识到了全球衰老人口的快速增长给人类社会、经济发展和医疗卫生工作带来的诸多问题，抗衰老医学已经得到广大公共政策制定者和学术界的学者们的广泛地支持，抗衰老医学在全球范围内全面展开。

祝贺你选择《抗衰老革命》这本书。这本书不仅系统地介绍了抗衰老医学发展的最新进展，而且，从营养素的补充到激素替代疗法，从健身锻炼到合理膳食等不同方面，详细地介绍了适合你自身需要的抗衰老方法，并解释了抗衰老生活实践的



基本问题。一旦你了解了这些已被科学证明行之有效的办法，你就可以在医生或职业健康保健者的指导下，制定一个适合你自身抗衰老需要的方案。

感谢王汝祥先生、Christina Y. Shi 女士等将《抗衰老革命》一书介绍给广大中文读者。该书是一本在北美非常畅销的健康书籍。您现在看到的这本书是此书自 1996 年出版以来的第 3 版的中文版。《抗衰老革命》一书既可作为卫生院校、健康教育工作者的教材，也是广大读者了解自身健康状况，掌握适合自身状况的抗衰老方法的必读工具书。此书中文版本的出版，必将使广大的中文读者能同我们一同分享抗衰老医学带给人类健康的巨大益处，使广大读者在通往充满生机和活力的，最美好的人生旅途上迈出坚实的第一步。《抗衰老革命》一书一定能使数百万正在为衰老而发愁的中年人从中找出适合自己的抗衰老方式，从而变得更年轻、更性感、更幸福！

美国国家运动医学会主席

Dr. Robert Goldman

美国抗衰老学会主席

Dr. Ronald Klatz



KANGSHUAILAOGEMING

目录

第一部分 关于衰老

第一章

谁想活到 150 岁/3

- 一、衰老是过时了的概念/4
- 二、衰老是可以治疗的医学范畴/6
- 三、“不衰老”的规则/9

第二章

衰老理论/11

- 一、有关衰老学说/11
- 二、普遍认可的衰老理论/12

第三章

生命时钟的流逝：衰老可引发机体 组织功能下降/17

- 一、内分泌系统/17
- 二、免疫系统/18
- 三、代谢系统/20
- 四、心血管系统/20
- 五、胃肠道系统/22
- 六、生殖系统/22
- 七、神经系统/28
- 八、大脑功能/28



九、肌肉系统/29

十、感觉系统/30

第二部分

通过健康的生活方式达到长寿

第四章

长寿膳食：长寿的营养需求/33

- 一、饮食营养是长寿的关键/33
- 二、令人失望的节食减肥法/34
- 三、肥胖的危害/36
- 四、合理膳食对健康的益处/38
- 五、正确膳食会延年益寿/39
- 六、健康的饮食方式：地中海饮食/42
- 七、膳食中脂肪的正确使用/43
- 八、纤维：脂肪的拮抗物，肠道的清道夫/45
- 九、有关胆固醇的问题/47
- 十、有利的食物/49
- 十一、有争议的食物/55
- 十二、有害的食物/57
- 十三、呵护你的身体健康/58
- 十四、食品份数的含义/59

第五章

解毒的基本要素/61

- 一、解毒：机体生存的关键/61
- 二、肠道好细菌能促进消化/62
- 三、肝脏是解毒的器官/67

第六章

长寿锻炼/71



- 一、为什么体育锻炼有助于预防衰老/71
- 二、为“不衰老”而锻炼/73
- 三、锻炼前的准备活动/75
- 四、制定一个适合你的锻炼计划/77
- 五、10种有效的锻炼方式/81
- 六、5种力量的训练/90

第七章

不老的秘密/94

- 一、走在时间前面的人/94
- 二、至今仍处于青春全盛时期的老人/96
- 三、为生命的质量而健美/98
- 四、游泳是抗衰老的最好方式/99
- 五、举重健将/99
- 六、战胜绝症的人/100
- 七、优美地冲破地心引力的束缚/100
- 八、年龄最大的跳水运动员/101
- 九、“大师”运动员：为前进而奋斗/101
- 十、高龄运动员：冲破障碍/102

第八章

睡眠是精力恢复的保证/104

- 一、睡眠的损失和衰老/106
- 二、睡眠时间与衰老/108
- 三、睡眠是长寿所必需的/110
- 四、在睡眠中恢复精力/110

第九章

积极乐观地思考问题是抵抗压力的秘密武器/112

- 一、什么是压力/112
- 二、紧张易导致衰老/114
- 三、压力自测表/117
- 四、对付压力的 25 个策略/119
- 五、入境养生锻炼/123
- 六、放松训练/124
- 七、意念训练/124
- 八、调整呼吸/125
- 九、锻炼和身体活动/125
- 十、按摩/126

第十章

皮肤是抗衰老的重要器官/127

- 一、皮肤是如何衰老的/127
- 二、皮肤衰老的表现/129
- 三、皮肤的秀美——令人称赞的花朵/130
- 四、皮肤的毛细孔/137
- 五、使皮肤永远美丽的最新配方/139

第十一章

维生素、辅助维生素和辅助因子/145

- 一、维生素 A(视黄醇)/145
- 二、 β -胡萝卜素(维生素 A 的前体物质)/146
- 三、维生素 B₁(硫胺)/148
- 四、维生素 B₁₂(钴胺素或氰钴胺)/149
- 五、维生素 B₂(核黄素)/150
- 六、维生素 B₃(烟酸、烟酰胺)/151
- 七、维生素 B₅(泛酸、泛酸钙、泛酰醇)/153
- 八、维生素 B₆(吡多醇)/154



- 九、叶酸 (叶酸盐) / 156
- 十、维生素 C (抗坏血酸) / 157
- 十一、维生素 D (麦角骨化醇) / 159
- 十二、维生素 E (生育酚) / 161
- 十三、维生素 K (叶绿醌) / 162
- 十四、生物素 / 163
- 十五、胡萝卜素 / 164
- 十六、胆碱 / 165
- 十七、辅酶 Q₁₀ / 166

第十二章

矿物质 / 168

- 一、钙 / 168
- 二、铬 / 169
- 三、铜 / 170
- 四、碘 / 171
- 五、铁 / 172
- 六、镁 / 174
- 七、锰 / 175
- 八、钾 / 176
- 九、硒 / 178
- 十、锌 / 179

第十三章

氨基酸 / 182

- 一、乙酰基 L-肉碱 / 182
- 二、精氨酸 / 184
- 三、半胱氨酸、N-乙酰半胱氨酸 / 186
- 四、 α -氨基丁酸 / 187

- 五、谷氨酰胺/188
- 六、谷胱甘肽/190
- 七、赖氨酸/191
- 八、苯丙氨酸/193
- 九、牛磺酸/194
- 十、5-羟色氨酸/197
- 十一、酪氨酸/199

第十四章

其他新型抗衰老营养物/201

- 一、 ω -3 脂肪酸、鱼油、二十二碳六烯酸和十二碳五烯酸/201
- 二、芦荟/203
- 三、黄芪/203
- 四、辣椒/205
- 五、当归/206
- 六、何首乌提取物/207
- 七、大蒜/208
- 八、生姜/210
- 九、银杏/211
- 十、人参/212
- 十一、绿茶/214
- 十二、山楂/215
- 十三、枣/216
- 十四、甘草/217
- 十五、枸杞浆果提取物/218
- 十六、苹果汁醋/219
- 十七、蜜蜂产品/219
- 十八、五味子浆果提取物/221



十九、大豆异黄酮/222

第十五章

青春的源泉——人体生长激素/227

- 一、生长激素可使你更年轻/227
- 二、人体生长激素是如何被制造的/228
- 三、生长激素如何抵抗衰老/230
- 四、天然生长激素的释放：人类生长因子/234
- 五、天然生长激素的释放：健身锻炼的力量/237

第十六章

文雅因子——肾上腺激素/239

- 一、肾上腺激素的一般介绍/239
- 二、什么是肾上腺激素/239
- 三、肾上腺激素如何抵抗衰老/240
- 四、如何服用肾上腺激素/248

第十七章

奇药——褪黑激素/250

- 一、褪黑激素是人的“第三只眼”/250
- 二、褪黑激素的奇效/251
- 三、褪黑激素的作用机制/253
- 四、褪黑激素如何抵抗衰老/254
- 五、怎样服用褪黑激素/260

第十八章

女性的监视器——雌激素和黄体酮/263

- 一、什么是雌激素/264
- 二、围绝经期的信号/265



- 三、绝经的烦恼/266
- 四、雌激素如何抵抗衰老/269
- 五、黄体酮好处多多/275
- 六、激素替代疗法的害处与益处/276
- 七、激素替代疗法会引发乳腺癌吗/277
- 八、服用雌激素抗衰老/281

第十九章

男性的发动机——睾酮/283

- 一、男性更年期：男性的绝经期/284
- 二、睾酮如何抵抗衰老/285
- 三、接受睾酮替代疗法/288
- 四、睾丸癌和前列腺癌/289
- 五、睾酮替代疗法：在疗效背后的危险/296

第二十章

调节因子——甲状腺激素/298

- 一、什么是甲状腺/298
- 二、机体是如何产生甲状腺激素的/301
- 三、维生素缺乏对甲状腺影响极大/302
- 四、甲状腺激素如何抵抗衰老/304
- 五、甲状腺疾病怎样检查/305
- 六、如何补充甲状腺补品/307

抗衰老革命

第一部分



关于衰老

健康是人类所有自由的第一需要
—Hneri Amiel (1821 ~ 1881)

谁想活到 150 岁

1995 年 12 月 10 日在美国拉斯维加斯举行的第三次抗衰老医学和生物医学技术国际会议上，1 400 名来自医学和生物工程学领域的世界最著名的专家和学者们坐满了整个宴会大厅。在这次会议上被认为人工智能的发明者、美国麻省技术研究所的马文·迈斯基博士向与会者们提出一个问题：“在座的谁想活到 150 岁？”话音未落，80% 的人毫不犹豫地举起了手，迈斯基博士高兴地说：“我们终于为我们这代人能活在下一个千年达成了共识。”

“衰老不是不可避免的！人类与衰老的斗争已经开始了。”这是美国抗衰老协会的官方口号。美国抗衰老协会是由致力于研究延缓衰老并最终停止衰老的临床内科医生及科学家们于 1993 年创立的一个组织。抗衰老医学正在创建一个新的健康促进范例，它通过对人的衰老过程进行新的探索，使我们对人类生命现象有了一个新的认识，那就是使人们能成熟地把自己从担心患病、体弱和晚年临终前对死亡的恐惧中解放出来。在过去的 10 年内，美国抗衰老协会已经成为世界领先的从事临床抗衰老研究的医学科学团体，它代表着来自世界 70 个国家 12 000 名专家的志愿。

要想了解抗衰老医学，首先要弄清楚一个概念，那就是除了感染性疾病和一些儿童的疾病以外，大多数退化性疾病都具有一个基本的特征：自身功能的衰退。老年性痴呆、多数癌症、心脏病、非胰岛素依赖型糖尿病、骨质疏松症、自身免疫性疾病、脑卒中、由肺炎和流感引起的死亡、关节炎、帕金森综合征以及无数种与衰老有关的疾病，通常折磨那些年龄刚超过 40 岁的成年人。对这些人来说，40 岁就失去了年轻人的活力，迈进了衰老的大门。



一、衰老是过时了的概念

章一

人类即便没有直接研究自身的衰老现象，但是在过去的两个世纪里，人们通过改进卫生状况、加强营养及对传染病的早期诊断和治疗，不知不觉地从中获得了健康利益：人均寿命几乎增加了 50 年(见图 1)。

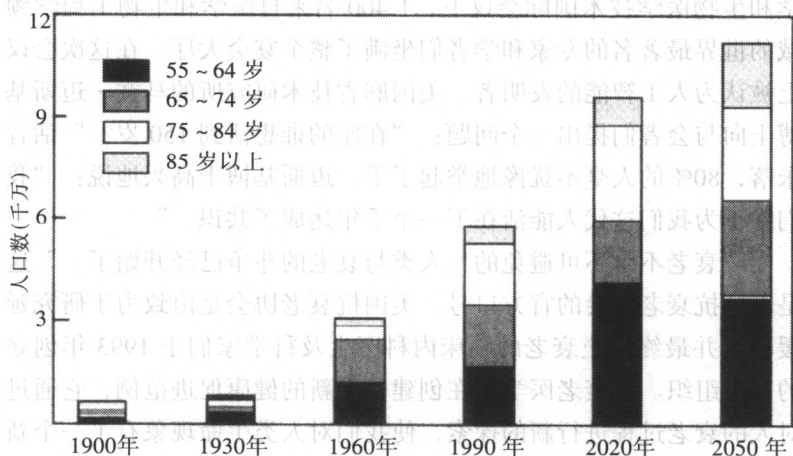


图 1 从 1900 年到 2050 年年龄在 55 岁以上的美国人口的实际及预计增长数

衰老的真正定义是指机体每天的变化。当前普遍应用的能使许多人寿命延长的新方法是采用具有抗衰老功能的手段,进行人体干预和治疗。这些手段包括激素替代疗法、营养补充法、服用大剂量的抗氧化剂及维生素、按照每一个人的自身状况设立一个合理的锻炼或康复计划等。除了这些方法以外,还要求我们每个人在主观意识上要有所改变。

与公众的误解相反,抗衰老医学的目的不是延长“老”人时期的生命,而是延缓或推迟你衰老进程的起始年龄,从而使每个人的生活拥有更长的、健康的中年期。难道有谁不想在 75 岁时还能像