

Kangshuailao Bidu

抗衰老必读

周玉兰/编著



延缓衰老——从点滴做起
健康长寿——人类的追求

中国妇女出版社

Kangshuailao Bidu

抗衰老必读

周玉兰/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老必读/周玉兰编著. —3 版. —北京: 中国妇女出版社, 2005. 1

ISBN 7-80203-070-6

I. 抗… II. 周… III. 长寿—保健—方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128873 号

抗衰老必读

作 者: 周玉兰 编著

责任编辑: 李 里

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 9.125

字 数: 160 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-070-6

定 价: 17.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

第一篇 健康人的寿命与衰老

1. 人的自然寿命到底有多长 3
2. 人的平均寿命为何延长了 4
3. 为什么女人比男人寿命长 6
4. 影响寿命的因素 9
5. 导致衰老的原因 12
6. 衰老的表现形式与特征 19
7. 防衰老最好从30岁开始 22
8. 老有所为益于长寿 24
9. 健康老人的标准 25

第二篇 保护人体的机制与长寿

1. 神奇的人体机制 29
2. 人体有个稳定的内环境 30
3. 体温恒定是如何调节的 30
4. 保持正常血压 32
5. 防御“外敌入侵”的免疫系统 33
6. 生物节律——生物钟 35
7. 青春之源的激素 37
8. 脑是人的最高司令部 38
9. 植物神经系统功不可没 40



第三篇 预防及治疗身体疾病

1. 高血压早防治 45
2. 如何预防动脉粥样硬化 48
3. 冠心病——人类隐性杀手 49
4. 慢病积累成灾祸 51
5. 帕金森氏病是怎么回事 52
6. 老年性痴呆应早防 54
7. 了解老年抑郁症 56
8. 不要轻视感冒 59
9. 咳嗽常见但后果不一般 61
10. 糖尿病重在防治 63
11. 老年人也会贫血吗 66
12. 如何预防老年泌尿系感染 68
13. 令人苦恼的尿失禁 71
14. 便秘要重视 72
15. 外阴瘙痒与外阴白色病变 75
16. 老年阴道好发炎 77
17. 了解性传播疾病 78
18. “返老还童”是危险信号 80
19. 子宫松弛往下掉 81
20. 如何知道得了骨质疏松症 83

1
10
9
8
7
2
3
4
5
6

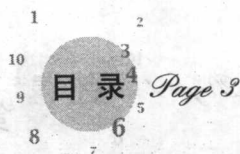
Page 2

目录

21. 骨质疏松女性多于男性 92
22. 人老了为什么会变矮 95
23. 骨折易发生的部位 96
24. 战胜癌症 98
25. 消化道癌症 104
26. 戒烟防肺癌 107
27. 脑 瘤 108
28. 乳腺癌如何早期发现 109
29. 女性生殖器官肿瘤 111

第四篇 均衡营养延缓衰老

1. 膳食营养要均衡 117
2. 老年人热量需多少 118
3. 量小作用大的维生素 121
4. 矿物质与微量元素 125
5. 水的重要 132
6. 没有营养的营养素 133
7. 大豆制品 = 植物肉 135
8. 喝牛奶会上火吗 137
9. 口轻好还是口重好 138
10. 选好蔬菜重视烹调 139



第五篇 体育锻炼有益健康

1. 生命在于运动 145
2. 经常体育运动有哪些好处 146
3. 劳心者更需要体育锻炼 148
4. 骨质疏松者需要锻炼吗 149
5. 运动与老年健美 151
6. 中老年人活动多样化 152
7. 运动防肥胖 156
8. 体育锻炼的原则有哪些 158
9. 合理运动能养生 160

目录

第六篇 睡眠与长寿

1. 争取最佳质量睡眠 197
2. 睡好觉的好办法 198
3. 养老不是多睡觉 199
4. 失眠怎么办 200
5. 睡姿与枕头有讲究 201

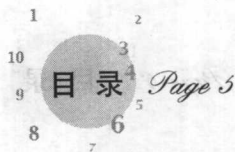
第七篇 注重精神卫生，保持心理健康

1. 心理养生很重要 207
2. 退休后如何适应休闲生活 208
3. 培养多种兴趣 210

- 4. 培养良好的乐观情绪 212
- 6. 控制消极的不良情绪 215
- 7. 避免孤独静坐 218
- 8. 发泄能解除痛苦与烦恼 219
- 9. 适当打扮会焕发青春 221
- 10. 护肤养颜保健美 223
- 11. 保护与美化头发 226
- 12. “心灵的窗户”需呵护 228

第八篇 养生犹未为晚

- 1. 环境与居室 233
- 2. 烟酒害处多 234
- 3. 茶的利弊 237
- 4. 牙齿健康，一生幸福 239
- 5. 适度性生活 241
- 6. 如何看待花甲之恋 243
- 7. 正确认识和使用滋补药 245
- 8. 补品与药膳 247
- 9. 延长青春的食物 250
- 10. 适度禁食防止衰老 257
- 11. 延缓衰老从点滴做起 258



附表

- 表 1 谷物营养成分 263
- 表 2 蔬菜营养成分 264
- 表 3 水果类营养成分 265
- 表 4 常见食物中的钙含量 266
- 表 5 肉、禽、鱼营养成分与胆固醇含量 267
- 表 6 食物热量脂肪蛋白质含量 269
- 表 7 食物纤维素含量 271
- 表 8 富含维生素 C、E 的食物 274
- 表 9 食物中锌含量 277
- 表 10 食物中硒含量 280



第一篇 健康人的寿命与衰老

1. 人的自然寿命到底有多长

生老病死是人类生命的必然进程，但人的生命长短相差悬殊，有的初生即死亡，有的活过百岁。那么人究竟能活多大岁数呢？生物学家认为，哺乳动物都有一个比较固定的寿命期限，称为“限界寿命”，这些动物自然寿命是其生长期的5倍~7倍，如狗的生长期是2年，狗的寿命是10年~15年，牛的生长期为4年，其寿命是20年~30年；推算到人类，人到20岁开始成人，寿命应是100岁~140岁。据实验研究，各种动物胚胎细胞培养的分裂次数是有规律的，细胞分裂到一定的次数就出现衰老和死亡，人类细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，这样计算下来，人的自然寿命应该是120年左右。上述推算都说明人类自然寿命起码是在百岁以上，而且事实上，国内、外都有一些生活得很健康愉快的百岁以上老人。自然无病的寿命应该如此，但多数人活不到那样大岁数，不能尽享天年而离世，这是由于各种不良因素的影响，使人的寿命千差万别，人类就是在克服各种不利因素中求得健康长寿的。现在我们把保健知识献给中老年朋友及其渴望了解相关知识的人们，对实现健康长寿的目标会起到积极作用。

前面提到自然寿命，这和“人的寿命天注定”是两

回事，后者是错误的，那是过去人们对寿命问题理解非常肤浅，解释不了的现象就归于神灵“天”。而现今已从多方面研究，知道各种因素的影响，如环境、社会、疾病、意外遭遇等，都能影响寿命。人不仅能创造世界，也能改造影响健康的环境，改善生活，增强抗病能力，减少意外，从而延长人的寿命。从史料上看，人的寿命已经大大延长了，如欧洲人的平均寿命，古罗马时期为 29 岁，19 世纪为 40 岁，1952 年为 69 岁，1985 年为 74 岁；日本 20 世纪初为女 43 岁、男 42 岁，1991 年为女 82 岁、男 76 岁；中国人的平均寿命，夏商为 18 岁，唐代为 27 岁，解放前为 35 岁，1957 年为 57 岁，1990 年为 68.55 岁，1997 年为 70.80 岁，2000 年为 71.40 岁。

现在不仅平均寿命延长了，甚至可主动安排寿命，如有人把猴子冰冻了五天，确知已死，后来冰融化后猴子居然又死而复生。现在也有人试验把暂时不能治愈的病人冷冻起来，等有特效治疗方法时，再行解冻复苏。如果这方面获得成功，更说明人的寿命可由人来主动安排了。总之，寿命不是“天”注定的，也不是神仙的“灵丹妙药”所能左右的。

2. 人的平均寿命为何延长了

人们常常在报刊上及统计资料中看到“平均寿命”

字样，如何解释呢？如说女性平均寿命为 70 岁，即是说初生的女孩平均能活到 70 岁，如果婴幼儿死亡率高时，那么平均寿命就变短，反之就趋向于升高。

大量统计资料表明，现代人的平均寿命已大大超过古代人。大约在 2000 年以前，人们的平均寿命约为 20 岁，18 世纪增长到 30 岁左右。1950 年北京市人口平均寿命为 52.1 岁，1980 年世界人口平均寿命已达到 61 岁，发达国家为 72 岁，发展中国家为 57 岁。今日中国，人口平均寿命已超过 70 岁了。1997 年为 70.8 岁，男 68.3 岁，女 73 岁；2000 年为 71.40 岁，男 69.63 岁，女 73.33 岁；2001 年北京市平均寿命为 75.85 岁。当今日本人平均寿命位居世界之首，根据 1991 年统计资料，日本厚生省的平均寿命，女性是 82.11 岁，男性是 76.11 岁，均达历史最高纪录，与其他国家相比，男性从 1986 年起一直维持着世界第一位，女性自 1985 年起连续独占鳌头，被称为长寿大国。而阿富汗人平均寿命最低，还不到 40 岁。

怎样使平均寿命延长呢？前面曾提到降低孕产妇死亡率及婴幼儿死亡率，可以延长寿命。一方面现在我国科技水平不断提高，对围产期的处理有长足的进步，预防保健工作形成网络，对孩子的预防接种全国普遍推行，小儿疾病治愈率大大提高，这些都使平均寿命提高。全民健身运动的开展，减少了疾病的发生，今后还能更上

一层楼。各种成人病如动脉粥样硬化、冠心病、癌症，都需青壮年期即开始预防，有的甚至从儿童时期就要开始预防。另一方面，目前诊病治病水平大幅度提高，高科技运用于医学诊断，如影像学提高了对疾病的诊断，治疗新法、手术术式等多方面的改进，都能使寿命延长；生活安定，自然环境及生活条件不断改善，保健知识普及，同时也强调健康心理卫生。僧侣多高寿，是因为通过修行，锻炼身心，过着有节制的生活，他们有精神寄托，平日念经和打坐，可消除紧张心理和生理状态，保持平和宁静的心态。我们也要心胸开阔，同事、家庭及邻里关系和谐舒畅，减少精神紧张，延长寿命；营养不足有碍健康，营养过度也会造成疾病，一定要摄取平衡膳食，清淡而有营养。

长寿是人人所期望的，但人们所期望的长寿并不是满身病残地活着，那样则虽获高龄也是非常痛苦的，而是要做一个身心健康的老人，愉快地度过晚年并为社会做些有益的事情。

3. 为什么女人比男人寿命长

人类的健康受着很多因素的影响，例如环境、医疗、教育、气候、经济、营养等，也就是各种因素共同作用于个体，而决定了个体寿命。贫穷的人缺医少药、营养

不足，富有的人有良好生活条件，物质供应丰富，娱乐活动多样，这些都对寿命产生了影响。此外，遗传因素也是重要的内因。现在有些发达国家平均寿命已超过 80 岁，而发展中国家还有平均寿命 50 岁的。1980 年联合国统计资料中，平均寿命高的有 10 个国家，低的也有 10 个国家。一般都是女性比男性的平均寿命长，惟有印度和巴基斯坦至今仍是男性寿命长于女性。

现在把女性平均寿命减去男性平均寿命之差称为“性差”，性差最大的是原苏联，相差 10 岁；日本为 5.76 岁。性差小的国家有巴西、古巴、埃及；而印度则负 1 岁，巴基斯坦负 4 岁。

生物界里一般来说雌性的寿命是较雄性为长，例外者罕见，这是为什么呢，以下几点可供参考。雄性是传宗接代的工具，雌性则肩负着生儿育女的重任，应该长寿一些。雄性动物的功能主要在于与雌性动物交配，创造繁衍后代的条件，其寿命与其生殖功能密切相关，有时很短，它们丧失生殖功能即为寿命结束之时，如螳螂交尾后，雄性被雌性所吞食，而成为雌性的营养品。据传日本历史上有名的“天明年代”大饥荒，其生存下来的人中 2/3 为女性，显示出女性适应性强于男性。从遗传方面来看，男女之间也有不同。男性只有一条 X 染色体，女性有两条 X 染色体，有些遗传病的基因位于 X 染色体上，女性如一条有致病基因，另一条可掩盖其缺陷

而不发病，男性则因另一条是 Y 染色体，较 X 染色体小得多，含得基因量也少，它不能弥补 X 染色体上的缺陷，只要带有致病因子即能发病，所以男性发病率高，如血友病等。在免疫方面女性的免疫力比男性强，当细菌感染时，女性体内产生的抗体比男性多。在基础代谢方面，女性骨骼纤细，肌肉较弱，女性比男性能量消耗低、代谢慢，如大象和龟之所以长寿是因其代谢缓慢，节省能量耗损；男性常参加繁重工作，体力消耗大，代谢快，消耗体内能量多。可招致早亡，再者男性的外界损伤也多于女性。雌激素对妇女有保护作用，在绝经以前妇女很少患动脉硬化及骨质疏松症。男性思想、情绪易受影响，且机体对肾上腺素等反应较女性强烈，因此心血管病较多。另外孤独症、精神分裂症、老年痴呆及自杀倾向都是男性多于女性，这些都说明对环境变化及其他因素的适应能力，女性强于男性。男性嗜烟酒者较多，因此染上相关疾病的也多。从癌症治疗来看，男性易患的肺癌、食道癌难以治疗，女性易患的子宫癌、乳腺癌比较易于早期诊断和治疗。

那么，为什么有的国家妇女短命呢？这是因为人类的妊娠、分娩不像一般动物那样安全，现今在“性差”低的国家或呈负值的国家，则多半是产科医疗条件落后，出生率高，而孕产妇死亡率相对较高的国家，例如印度妇女因贫穷，妊娠中也不能摆脱强度劳动，加上营养较