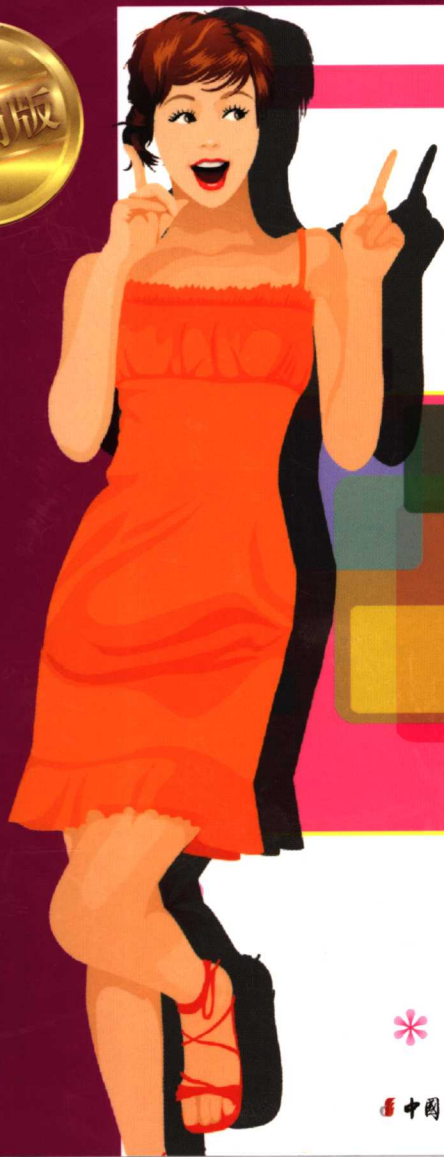


# 抗衰老必读



## Knowledges

### You Must Know to Anti-Ageing



走出生活误区，改善生活方式  
延缓衰老过程，提高生命质量  
了解延缓衰老的知识和方法  
选择科学的生活方式  
合理搭配饮食，注重精神健康  
学会释放压力，及时调整情绪  
坚持规律运动

就能有效地帮助人们预防身体疾病  
远离疾病缠绕，真正实现健康长寿

Knowledges You Must Know to Anti-Ageing

周玉兰 / 编著

中国妇女出版社

# KNOWLEDGES

YOU MUST KNOW TO ANTI-AGEING



## 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. —北京:中国妇女出版社,2006.6

ISBN 7-80203-276-8

I. 抗... II. 周... III. ①衰老—基本知识  
②长寿—基本知识 IV. ①R339.34②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第033625号

## 抗衰老必读

---

作者:周玉兰/编著

责任编辑:李 里

责任印制:王卫东

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.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京通州皇家印刷厂

开本:145×210 1/32

印张:8.625

字数:193千字

版次:2006年6月第1版

印次:2006年6月第1次

印数:1—6000册

书号:ISBN 7-80203-276-8

定价:15.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

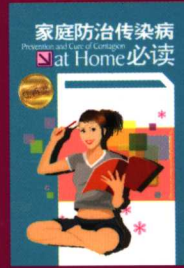
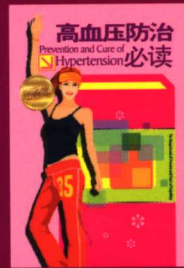
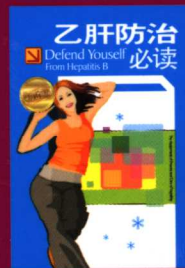
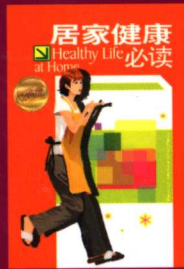
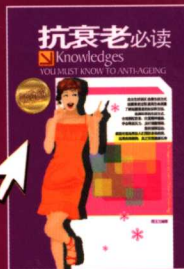
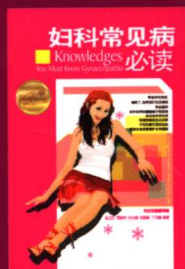
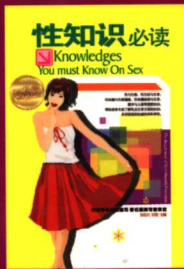
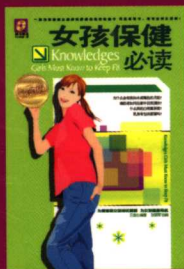
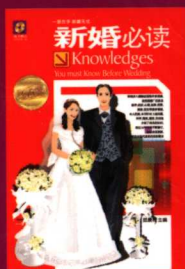
KNOWLEDGES  
YOU MUST KNOW TO ANTI-AGEING



人的自然寿命有多长？人为什么会衰老？如何通过科学的方法来延缓衰老？本书以科学观从“健康人的寿命与衰老”、“保护人体的机制与长寿”、“预防与积极治疗身体疾病”、“合理营养”、“体育锻炼有益健康”、“充足睡眠与其他生活安排”、“注重精神卫生，保持心理与情绪健康”几个方面介绍延缓衰老、保持健康的方法，读来使人受益匪浅。



中国妇女出版社生活健康类畅销读物



- 网址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 李 里

封面设计:

风爱水工作室  
TEL: 13811344240

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 主要参考资料

刘国柱 刘姝倩主编《世界抗衰老经典》，北京科学技术出版社2002年8月版。

谢良民 陈馨著《营养抗衰老》，上海科技文献出版社2000年2月版。

康彬编著《青春长驻的知识》，学林出版社2004年7月版。

符启文 赵南成主编《长寿解读》，花城出版社2003年12月版。

## 启 示

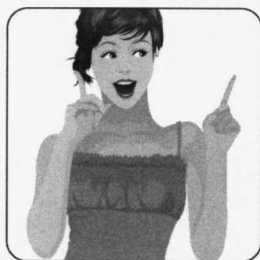
本书采用、参考了有关作者的著述，由于通信的困难，无法与作者取得联系。如作者发现您的资料被采用，请及时与我社联系，我们将按有关规定付酬。

联系电话：65222746

联系人：李里



抗衰老  
必读 Knowledges YOU MUST KNOW TO ANTI-AGEING



目录·Contents

**PAGE 1 第一篇 健康人的寿命与衰老**

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

**PAGE 23 第二篇 保护人体的机制与长寿**

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

**PAGE 37 第三篇 预防及治疗身体疾病**

- 39 高血压早防治
- 42 如何预防动脉粥样硬化



- 43 冠心病——人类隐性杀手
- 46 认识脑中风
- 48 帕金森氏病是怎么回事
- 49 老年性痴呆应早防
- 52 了解老年抑郁症
- 54 不要轻视感冒
- 55 咳嗽常见但后果不一般
- 57 警惕结核病
- 59 糖尿病重在防治
- 64 老年人也会贫血吗
- 66 如何预防老年泌尿系感染
- 67 令人苦恼的尿失禁
- 69 便秘要重视
- 71 老年阴道好发炎
- 73 了解性传播疾病
- 74 “返老还童”是危险信号
- 75 强健骨骼要有时间观念
- 78 如何知道得了骨质疏松症
- 85 骨质疏松女性多于男性
- 88 人老了为什么会变矮
- 89 骨折易发生的部位
- 91 足踝保健很重要
- 93 五十肩是怎么回事
- 94 战胜癌症
- 99 消化道癌症
- 101 戒烟防肺癌

- 102 脑瘤
- 103 乳腺癌如何早期发现
- 104 女性生殖器官肿瘤

**PAGE 109 第四篇 均衡营养 延缓衰老**

- 111 膳食营养要均衡
- 113 老年人热量需多少
- 115 量小作用大的维生素
- 118 矿物质与微量元素
- 126 水的重要
- 127 没有营养的营养素
- 129 大豆制品=植物肉
- 131 喝牛奶会上火吗
- 132 口轻好还是口重好
- 133 选好蔬菜重视烹调

**PAGE 137 第五篇 体育锻炼有益健康**

- 139 生命在于运动
- 140 经常体育运动有哪些好处
- 142 劳心者更需要体育锻炼
- 143 骨质疏松者需要锻炼吗
- 144 运动与老年健美
- 146 中老年人活动多样化
- 149 运动防肥胖
- 151 体育锻炼的原则有哪些
- 153 合理运动能养生

**PAGE 183 第六篇 睡眠与长寿**

- 185 争取最佳质量睡眠
- 186 睡好觉的好办法
- 187 养老不是多睡觉
- 188 失眠怎么办
- 189 睡姿与枕头有讲究

**PAGE 191 第七篇 注重精神卫生，保持心理健康**

- 193 心理养生很重要
- 194 退休后如何适应休闲生活
- 196 培养多种兴趣
- 198 培养良好的乐观情绪
- 200 控制消极的不良情绪
- 202 避免孤独静坐
- 204 发泄能解除痛苦与烦恼
- 205 关注空巢家庭
- 206 适当打扮会焕发青春
- 208 护肤养颜保健美
- 210 保护与美化头发
- 212 “心灵的窗户”需呵护

**PAGE 215 第八篇 养生犹未为晚**

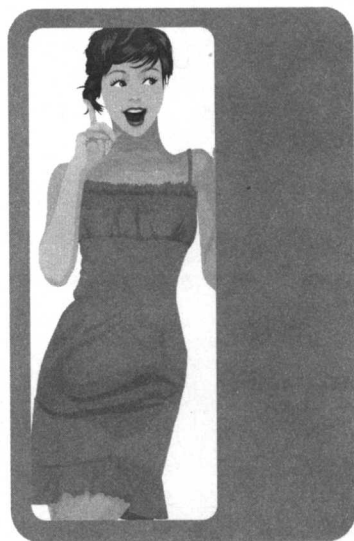
- 217 环境与居室
- 218 烟酒害处多
- 221 茶的利弊
- 223 牙齿健康，一生幸福

- 226 说说玩电脑与打麻将的利弊
- 227 适度性生活
- 228 如何看待花甲之恋
- 230 正确认识和使用滋补药
- 231 补品与药膳
- 234 延长青春的食物
- 240 适度禁食防止衰老
- 242 延缓衰老从点滴做起

## **PAGE 245 附表**

- 247 表1 谷物营养成分
- 248 表2 蔬菜营养成分
- 249 表3 水果营养成分
- 250 表4 常见食物中的钙含量
- 251 表5 肉、禽、鱼营养成分与胆固醇含量
- 253 表6 食物热量脂肪蛋白质含量
- 255 表7 食物纤维素含量
- 258 表8 富含维生素C、E的食物
- 261 表9 食物中锌含量
- 264 表10 食物中硒含量

第一篇  
健康人的寿命与衰老



**KNOWLEDGES**

YOU MUST KNOW TO ANTI-AGEING



**抗衰老必读**



## 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，如狗的生长期是两年，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，1978年为68.25岁，1985年为68.92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。

## 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。