



长寿 从零开始



Changshou
Congling Kaishi

0~2岁决定人一生的寿命

现代医学研究证实，

近几十年来人均寿命的快速增长主要得益于人两岁以前的发育状况。

换句话说，长命百岁靠的是两岁以前打下的健康基础。

其中，胎儿期的保健营养尤为重要。

[美]王哲 著

山东美术出版社



长寿 从零开始



[美]王哲 著

0~2岁决定人一生的寿命

美 山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

长寿从“零”开始 / 王哲著. — 济南 : 山东美术出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5330-3065-0

I. 长… II. 王… III. 长寿—保健—基本知识 IV.
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 210475 号

策 划: 鲁美视线
策划编辑: 董保军
责任编辑: 孙悦久 吴晋
装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)
<http://www.sdmspub.com>
E-mail: sdmscbs@163.com
电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185
山东美术出版社发行部
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)
电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 690 × 990毫米 16开 12.25印张

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 20.00元

前言

“天上白玉京，十二楼五城。仙人抚我顶，结发受长生。”

唐朝大诗人李白的这四句诗之所以流传很广，其根源就是人们对长生不老的追求。当人们一次又一次意识到生老病死是生命的自然规律之后，不得不将自己的追求专注在长寿上。养生和保健的目的正是为了保持身体的健康，健康的最终目的正是寿命的延长。

人类的寿命能够达到多少岁？

这个问题在很久以前就有了答案：长命百岁。

一百岁是自古以来人们所追求的寿命上限，但是正所谓人生七十古来稀，对于古人来说，活到七十岁已经是奢望了，活到一百岁只能憧憬。即便是人类平均寿命快速增长的今天，活到一百岁以上的人还是相当有限的。2000年，美国100岁以上的人为50454人，相当于每10万人中有18位。中国在2000年统计的百岁老人为17877人，现在不到3万人，按人口比例计算更远低于美国。

尽管现在世界先进国家的人均寿命已经接近80岁，中国的人口预期寿命也已经达到72岁，突破了人生七十古来稀这个古老的定律，然而离长命百岁还差得很远。于是人们开始关注怎样

才能实现长命百岁，科学家到世界各地的长寿之乡进行调查，对百岁老人进行跟踪随访，希望能够发现他们长寿的秘诀。这些调查得出了一些似是而非的结果，总结出了几条饮食、锻炼等方面的规律，但却没有证实人们很久以来的一个经验之谈，就是长寿似乎是与生俱来的，按科学的话来说就是很多长寿者的体内存在长寿基因。

如果长寿基因真的存在的话，我们就只能认命了，因为人不能自己选择生身父母的。科学家们也在锲而不舍地试图确定长寿基因的存在，以期对人类进行基因改造，遗憾的是，他们的努力到目前还没有任何曙光。

对于人类的平均寿命，世界卫生组织做出了预测：到2300年，男性的平均寿命将达到98岁，女性达到101岁。也就是说等到200多年后，全人类终于能够实现长命百岁的梦想了。世界卫生组织并不是仅凭近年来人均寿命增长的趋势而进行的推测，而是基于最新的一项科研成果。

根据对近几十年来大众寿命的长期监测，科学家得出这样的结论：近年来人均寿命的快速增长主要得益于两岁以前的发育状况。换句话说，长命百岁靠的是两岁之前打下的健康基础。其中，胎儿期的保健更为重要。

中国人在小孩出生后，习惯在孩子的脖子上挂一个长命锁，希望他们能够长命百岁。这本书正是帮助父母或者准父母们给孩子戴上了一个科学的长命锁，让他们比其他人更早地获得健康长寿。

这个科学的长命锁要从怀孕之前就开始打造，也就是说要从“零”开始。



目 录

Contents

前言

第一章 人生从怀孕之前开始

- 1 传输最优质的基因
- 5 健康的生活习惯
- 8 能够驾驭压力
- 9 减压的办法
- 15 孕前咨询和检查
- 19 创造一个无烟的生活环境
- 24 避免酒精、咖啡因和药物
- 27 减肥
- 29 良好的饮食习惯
- 30 天天锻炼
- 32 避免生活中的污染
- 34 早怀孕
- 35 不成功之后怎么办



第二章 胎期编程

- 37 从单细胞到人
- 40 子宫不仅仅是婴儿室
- 42 合成中的错误
- 44 体重与疾病
- 46 保证程序正常

第三章 为孩子而吃

- 53 儿以食为天
- 56 从吃开始准备
- 58 每天多吃300卡路里
- 62 每一口都要计算在内
- 65 蛋白质的重要性
- 67 饮食均衡
- 82 食物的选择
- 98 怀孕早期恶心呕吐时的饮食
- 99 妊娠期糖尿病的饮食

第四章 孕期禁忌

- 101 绝对不可饮酒
- 103 戒烟
- 107 咖啡因
- 108 药物
- 111 甜味剂
- 112 如何吃鱼

第五章 污染年代的健康生活

- 118 污染无处不在
- 121 正视污染
- 124 食品安全
- 130 环境安全

第六章 健康地增加体重

- 137 怀孕期间的体重增加
- 140 健康地增加体重
- 142 怀孕体重增加过多
- 143 超重妇女的怀孕
- 148 如何增加体重



第七章 锻炼

- 153 如何认识锻炼
- 155 怀孕之后为什么要锻炼
- 157 锻炼的方法
- 161 锻炼中的注意事项

第八章 改善和维持新陈代谢的健康

- 165 新陈代谢究竟是什么
- 167 多喝水
- 171 补水的办法
- 175 增强免疫系统
- 179 减少压力
- 184 增强排毒能力

后记

第一章 人生从怀孕之前开始

❁ 传输最优质的基因

在中国的很多地方，人的岁数是按虚岁计算的，虚岁比实际年龄大1岁。这个算法从医学的角度来看是很科学的，因为胎儿在母亲子宫里的日子也应该算做生命的一个阶段。除去九个月怀孕期以外，这样的算法还多出三个月，这三个月可以算做怀孕的准备阶段，是生命的孕育期，同样可以看做是生命的一个阶段。这虚出来的一年，正是国际健康学所关注的新热点，也是这本书所讨论的范围。

我所接触的大多数夫妻，他们孩子的出生都不是经过精心准备的，甚至很多人的怀孕通常是偶然的、突发的事件。社会上的大多数人对生育的看法还在延续那种怀上以后多吃、多休息的传统观点。目前各级医疗系统所做的，也仅仅停留在保证孕妇怀孕期间的安全和分娩的顺利上。近几十年，随着医学的飞速发展，优生优育的概念开始建立起来。但是，就拿优生来说，大多还只是停留在产前检查以避免遗传性疾病的层次。

最近为了写这本书，我有意接触了一些还没有孩子的年轻夫妻。发现他们之中大多数人虽然口头上不一定表示出来，但是从

心里还是愿意要孩子的。有了孩子，家庭才算美满。问到要孩子应该做些什么准备，他们基本上没有一个清晰的概念，而是抱着一旦怀上了就要的态度。可见如何有选择有准备地怀上一个健康的孩子，这个问题他们并没有考虑。

这并不能怪他们，因为我们的祖祖辈辈和我们就是这样来到这个世界上的，这正是我们不能达到预期寿命的主要原因，他们和我们都因为在怀孕阶段没有得到应有的营养和保护而存在不同程度的先天不足，造成多数人很难达到长命百岁。对于我们的父母来说，有关这方面的科学知识还不存在或者很不成熟。对于今天的准父母来说，如果依旧这样无动于衷，就会因为自己的无知而影响到孩子的一生。

宝宝能不能健康长寿，这个责任是要落在他们的父母身上的。我们做父母的不仅仅要把他们带到这个世界上，而且要给他们一个强健的身体，让他们一辈子健康。这个责任是我们不可推卸的，也是我们爱心的真正体现。孩子是我们一生中最大的财富和幸福，在他们身上倾注了我们全部的心血，其中最关键的就是我们能不能给他们创造一个最佳的生存环境，尽最大的努力完善他们的机体，使他们能够达到生命的极限。

在一二百年之前，影响人们寿命长短的依旧是各种传染性疾病，从19世纪开始，微生物学和免疫学快速发展，这正是人类在寻找对抗传染病的科学武器的过程，也是人类经过几千年不懈努力，终于在一定程度上掌握自己命运的非凡成就。就拿天花来说，从牛痘疫苗被发现到天花最后灭绝之间经过了一百七十多年，这一百七十多年间全球死于天花的人据估计在六到十亿之间。科学家们估计，如果没有发现牛痘疫苗，今天世界的人口总数很可能只有现在实际人口总数的一半。对于我们的祖先来说，我们这一代人是非常幸运的。

到了今天，虽然还有很多传染病没有被征服，但是通过计划

免疫，长久以来影响人类寿命的大多数传染病已经不再是严重的威胁了，人类的平均寿命因此得以成倍地增长。到了今天，使人们不能长命百岁的主要原因是各种慢性疾病的存在，肿瘤、心脏病、糖尿病、高血压、关节炎、骨质疏松等疾病的发病率越来越多，成为人们的主要死亡原因。这些慢性病和传染病相比，病程长，往往是几十年发展起来的结果，因此无法采用疫苗免疫的办法加以控制。

美国刚刚发表了一项医学统计，如果算上高胆固醇水平的话，多达44%的美国人起码有一项慢性病，45岁到64岁的人群中，有22%的人有三种以上慢性病，65岁到79岁的人群中达到45%，80岁以上人群达到54%。这种现象固然和人们的生活习惯相关，也和人们的体质有关。在寿命越来越长的同时，人们体质上天生的弱点愈发暴露出来，造成很多人到了中老年时，疾病缠身，长期为病痛所折磨。

最近几年，根据大量的临床和流行病学资料，科研人员发现，很多慢性病的根源在于婴儿时期，从而出现了一个崭新的儿童保健和优生优育理论，通过从母亲怀孕开始到孩子两岁之内对婴儿的优质养育，可以达到预防慢性病的效果。专家相信，这样养育的儿童，不仅能够长命百岁，而且在他们老年时几乎不会患有现在折磨中老年人的各种慢性疾病，达到无疾而终的自然死亡的境界。

长寿基因也许存在，但对于绝大多数人来说，是一种虚无缥缈的幻想。越来越多的科研成果证明，实现长寿更多的在于自己怎么去做，而不是由基因做主。其实每个人都可以把长寿基因传给自己的后代，因为每个人的身体里都有这样的优质基因，同时，也有一定的劣质基因。如果希望做到只把最优质的基因传给孩子，就必须进行孕前准备。

孕前准备起码需要90天。根据每对夫妻的具体情况，如果

涉及到生活习惯的改变，有的人会长一些，甚至可能一到两年。通过有目的的科学化的孕前准备，夫妻就能够做到把自己身上最优质的基因传给自己的孩子。具体说来孕期准备可以达到下面几个目的：

- 更容易受孕。
- 怀上一个健康而长寿的胎儿。
- 有一个健康的怀孕期。
- 产后恢复快、母乳的质量高。
- 大大地减少孩子成年后患各种成人慢性病的危险。

不仅马上希望要孩子的夫妻要做孕期准备，任何将来可能生育的育龄夫妻都应该进行孕前准备，因为它实际上是一种最健康的生活方式，能够改善人的健康，而且如果长期处于这种生活方式下，任何时间怀孕，都不用担心宝宝的健康和长寿问题。

有朋友正准备怀孕，问我有没有一个简单明了的注意事项，我给她列出下面 10 件事：

1. 维持健康的体重。
2. 减少咖啡因的摄入量。
3. 戒烟。
4. 每天至少锻炼 30 分钟。
5. 吃含有叶酸的复合维生素。
6. 不喝酒。
7. 多吃包括水果蔬菜在内的健康饮食，以吸收所需的维生素和矿物质。
8. 避免化学污染。
9. 每天至少吃 75 克蛋白质。
10. 准备怀孕之前三个月停止吃避孕药。

这 10 件事基本上可以保证能够在六个月内怀孕，其中大部分内容会在这一章内详细介绍。

❖ 健康的生活习惯

十几年前我儿子刚刚出生不久，一对美国朋友来到家里做客，他们结婚好几年了，一直没有要孩子，照他们的话说，是还没有考虑好。看到我家里到处都是婴儿用品，他们俩特别兴奋，问这问那，后来索性动起手来，帮我们收拾东西、换尿布，忙里忙外非常高兴。第二天在校园里遇见他们，他们兴高采烈地告诉我，在昨天回家的路上，他们想好了，准备要孩子。

几年以后和他们再次相遇，得知两个人还没有孩子，正在医生的帮助下采取各种手段争取怀孕，甚至考虑人工受精或者领养孩子。

这对朋友的情况并不少见。很多年轻夫妻和他们一样，本以为只要自己想怀孕就能怀上，结果往往事与愿违。很多年轻夫妻存在怀孕困难的问题，尤其是生活在城市之中的人。我们周围有很多夫妻没有小孩，表面上是丁克家庭，实际上他们其中大多是想怀而怀不上。当今世界上，无论发达国家还是发展中国家，起码 20% 的成年人有生育困难，在中国，不孕的比例更高，大城市甚至到了 40%。

万事开头难，怀孕也不例外。由于工业化、污染日益严重和社会上紧张的竞争等原因，造成现代人生育能力越来越弱。没有正常的生育能力，就不能保证能够按计划怀孕，因此孕前准备的第一点就是要让自己更容易怀孕。

确实有一部分人出于某种生理上的原因而不孕，这部分人需要经过治疗，或者利用特殊的手段怀孕。但怀孕困难的人中绝大部分不是由于生理上的原因，而是因为心理上和生活习惯上的原因导致不能怀孕，他们其实是不需要用药物治疗或者采取人工的

方法怀孕的。

无论是电视广告还是贴在电线杆子上的小广告，其中声称治不孕不育症的比例越来越高，从这一点上可以看出怀孕困难的人越来越多，采用非自然办法怀孕的也越来越多。但这些办法和自然怀孕相比，生下来的孩子无论在体质上还是智力上都有一定的缺陷。例如采取药物的办法提高受孕几率，这样的怀孕往往是双胞胎或者多胞胎。而多胞胎胎儿的发育远不如单胞胎胎儿，尤其是出生时体重过轻，将来得慢性病的机会比正常体重的婴儿多，很难达到长寿的目的。

试管婴儿多多少少都会有这样那些的缺陷，虽然多数缺陷对健康没有什么影响，但是在寿命上会有显著的区别。由于试管婴儿的技术刚刚出现几十年，等到他们年老后，很可能我们现在还预想不到的一些副作用就会相继出现。在美国，对于怀孕困难的夫妻，医生还是尽力让他们自然受孕，从计算排卵期到改善性生活质量，万不得已后才使用药物，人工受精则是最后的选择。

为什么想怀孕的时候难以怀上？这个让许多年轻夫妻和他们的父母亲友困扰的问题，实际上并不是生育的问题，而是一个健康的问题。他们之中绝大多数不是生理上的原因，也不纯粹是心理方面的问题，而是生活习惯的问题。

越来越多的科学证据表明，我们的健康长寿和我们的生活习惯有直接的密切的联系，这是很多人都明白的道理。而我们的后代的健康长寿甚至他们能否诞生也和我们的生活习惯有着密切的联系，这个道理让很多人不理解，下面的例子就可以说明这个道理。

我认识的一对夫妻结婚后一直想要一个孩子，可是试了好几年也没有成功，他们只好求助专科医生的帮助。医生并没有给他们开药，而是详细了解了两个人的生活习惯之后，建议他们按时作息、多吃健康食物、多锻炼身体、减少工作量、多花些时间过

家庭生活，并且让男方戒烟，他们遵照医生的建议改变自己的生活习惯，几个月以后女方顺利地怀孕了。

怀孕是人类的生理本能之一，因此只有自然的方式才能产生最优质的后代。如果希望宝宝健康长寿的话，一定要争取自然怀孕。

自然怀孕的概念，就是首先要做到自然地生活。例如古人说的“日出而作，日落而息。”但是多数没有孩子的年轻夫妻作息都不规律，不按日月交替的自然规律作息，经常熬夜，自己的健康不能得到保证，怀孕当然也不能得到保证。

再比如，吃新鲜的食物尤其是水果蔬菜是人类在过去千万年来自然的饮食习惯，这个延续了无数代的饮食习惯由于工业化和现代化的出现而被改变和替代了，现代人的饮食结构中，自然的新鲜的食物所占的比例越来越少，加工的食物所占的比例越来越高，影响了我们的健康和寿命，也影响了我们的生育能力。

在运动问题上也一样，人类本来是活动的动物，懒惰的动物是要受到自然的淘汰的，大自然也不允许懒惰的动物多衍生后代，所以懒惰的人的生育能力远不如勤劳好动的人。农村计划生育效果不如城里，其中一个原因是农民比城镇居民的生育能力强。此外人类还有吸烟酗酒等恶习，这些恶习都是违反自然规律的，在生育上理所当然地要受到自然界的报复和惩罚。

大自然对人类的宏观控制就是要淘汰好吃懒做、有恶习的人，而保留勤劳好动、没有恶习的人，具体办法就是让前者生育困难、后者容易生养后代。理解为什么城市人生育能力下降，就应该先理解大自然的调控法则，顺应大自然的要求，才能够怀上健康的宝宝。

有怀孕困难和曾经流产过的人们先要找找自己的原因，想怀孕的人也应该认识到上面这个道理。怀孕的准备工作中最主要的是生活习惯的改变和完善，按照健康的生活习惯生活的人们，才能生出健康长寿的后代。



❁ 能够驾驭压力

我见过这样一个临床例子：夫妻结婚几年后还没有孩子，经过检查，夫妻双方都没有问题。专家对他们的日常生活状况加以了解后，发现两个人工作很紧张，生活节奏过快。专家陆续尝试各种办法，让他们计算排卵期，在排卵期间加大性生活频率，甚至到特殊的疗养病房中过性生活，但依然不能成功怀孕。最后，在专家的建议下，两人减少工作量，抽出时间去度假，在一次度假中成功地怀孕了。

进入 20 世纪后，男女双方的生育能力在不断的下降之中。从医学的角度，健康的女性应该有旺盛的生育能力，今天的妇女比一百年前的妇女整体上要健康多了，造成生育能力下降的一大原因是现代人无形中比百年前的人承受了更多的压力。

压力是几乎每个人都知悉的东西，也是几乎被每个人都忽视的东西。压力是无形的，压力是无处不在的，越来越多的科学研究结果发现，压力对我们的健康长寿产生巨大的影响，很多疾病特别是心脏病、糖尿病、肿瘤、高血压这些当今影响人类寿命的疾病都和压力有关。现代化社会的一个趋势即生育能力越来越低，在很大程度上是由人们压力过高引起的。压力不仅可以导致不孕，还可能在怀孕期间导致孕妇出现各种不正常症状，影响胎儿的发育。

当发生重大灾难时，比如发生战争、出现大的自然灾害等情况，会造成整体人群生育力下降。个人的悲剧，比如失去亲人，也会严重影响生育能力。这种巨大的不可预测的压力对于人的健康和生育能力的影响是毋庸置疑的，但是在正常情况下，日复一日的生活压力究竟对生育能力影响到什么程度，则因人而异。

每个人在自己的生活和工作环境中所面临的压力不同，而且怀孕是夫妻双方共同的事业，能否怀孕不仅取决于女方，也取决于男方。因此男女双方都要达到能够驾驭压力的程度，努力减少